

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

Февраль 2020



- **Нужно ли следовать моде?**
- **Гемоглобин: опасный дефицит**
- **Что можно покрасить в доме?**

Ежемесячное издание для женщин

2 (228)

Февраль 2020 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

Издатель: ИП ИВАНОВА А.С.

(305502, Курская обл.,
Курский р-н, с. Ключев, 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: buduar_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 26.12.19.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.
Дата выхода – 15.01.20.
Заказ №436.
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»: 60072.

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).

ЧИТАЙТЕ В ФЕВРАЛЕ «Будуар. Здоровье»



ЗАЛОГ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Следите
за микрофлорой!

СИНДРОМ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ

Как победить недуг?

ЗИМНИЙ СОЧИ

Отдыхаем и любимся

СОХРАНИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Уникальная операция
на почках

«Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

ДРУЖБА НА РАБОТЕ

Как не навредить
делу

СИБИРСКИЙ ХАРАКТЕР АЛЕКСЕЯ ВАНИНА

5 ПРИЧИН ВЫБРАТЬ «ХОРОШЕГО» ПАРНЯ

«ИСПАНСКИЙ СТЫД»

Почему мы
краснеем за других



ежемесячное издание для женщин **Будуар**

ФЕВРАЛЬ
2020



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Обнимайтесь теплее

стр. 6
УРОКИ СТИЛЯ
Нужно ли следовать моде?

стр. 7
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
Горячая линия

стр. 8
ВЫ СПРАШИВАЕТЕ...
Что такое пудровый маникюр?

стр. 9
КРАСОТА
С лица долой

стр. 10
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
По секрету всему свету
Сли сладко

стр. 12
90x60x90
Вид сзади

стр. 14
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
Внимание на грудь

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Опасный дефицит

стр. 18
ЛЕЧЕБНИК

Как продлить молодость
Алтей значит «врач»

стр. 20
МОЙ КРОХА И Я
Спросите врача
Плюс один

стр. 22
ПЛАНЕТА ЗВЕЗД
Ирина Гринева –
Максим Шабалин:
«Мечты сбываются»

стр. 24
ШКОЛА ЖИЗНИ
Иди. Не смотри

стр. 26
САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ
Царь-то
ненастоящий

стр. 28
ИСКУССТВО ЖИТЬ
Жить станет лучше.
Жить станет веселее

стр. 30
**О ЧЕМ МОЛЧАТ
МУЖЧИНЫ**
Чужие письма

стр. 32
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
Приглашение

стр. 34
**ИДЕИ
ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА**
По взмаху кисти

стр. 36
ДОМОВОДСТВО
Скрытые
возможности

стр. 37
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Где блины, там и мы!

стр. 38
ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ
Царский рулет из скумбрии
Мясной салат с редькой
Печенье
«Кофе с молоком»

стр. 40
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Что такое розебудка?

стр. 41
ВАША УСАДЬБА
Знакомьтесь – ягодный
перец

стр. 42
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...
Осторожно:
двери закрываются...

стр. 43
КУДЕСНИЦА
Про любовь

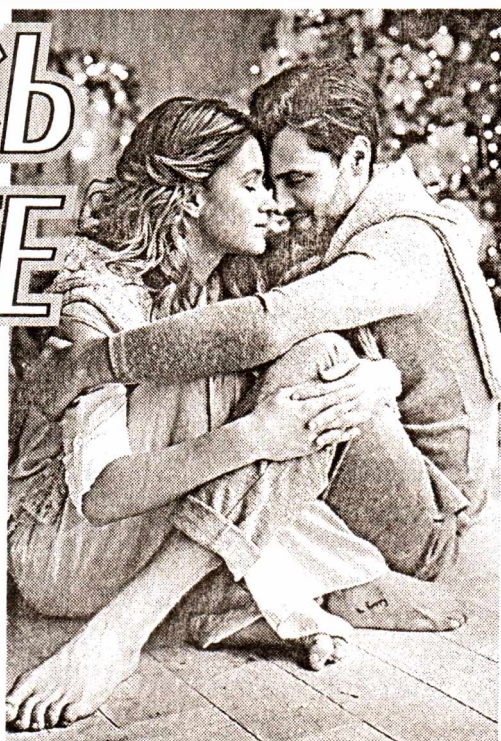
стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет
в феврале

стр. 46
ДОСУТ

ОБНИМАЙТЕСЬ ТЕПЛЕЕ

Коко Шанель говорила: «Умение хорошо одеваться – прекрасная форма выразить вежливость». Об этом всегда стоит помнить и дома, даже если вы в браке 20 лет. Рассказываем о нашем выборе красивых домашних вещей для Вас и для Него и подсказываем: «Это отличные идеи для подарка!»

ТЕПЛЕЕ



Для Неё

У всех есть любимые вещи, которые мы готовы носить годами. Но нужно уметь вовремя с ними попрощаться, чтобы однажды не превратиться в «работницу домашнего труда».

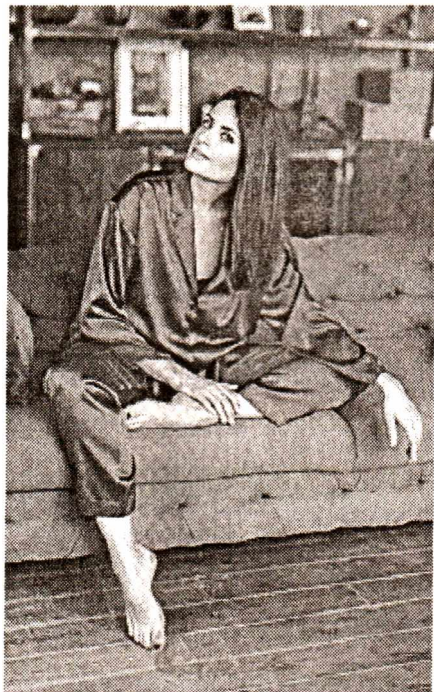


ХУДИ

Худи (кофтой с капюшоном из мягкого трикотажа) в сочетании с юбкой или брюками сегодня никого не удивит. Спортивные вещи давно и прочно поселились в наших повседневных гардеробах именно по причине удобства, комфорта и универсальности. Тем, кто пока с опаской смотрит на эту идею, предлагаем оценить все преимущества в домашних образах. Добавьте к худи мягкие трикотажные брюки (на манжете внизу или прямые), и вам ничто не помешает быстро вымыть люстру, добежать до булочной и заскочить на чай к соседке. Успевать везде в такой одежде легко – она заряжает на активность. Кто знает, возможно, именно появление худи сподвигнет вас наконец записаться в ближайший фитнес-клуб. Выбирая свой первый комплект, остановитесь на базовых цветах: серый, белый, бежевый, чёрный, они универсальны и легко комбинируются между собой.

ДОМАШНИЙ КОСТЮМ

У большинства из нас в ванной висит халат. Надеть его, переступив порог дома, лучший способ переключиться с рабочего настроения на расслабление. Мы хотим предложить более «работающий вариант» – комплект из брюк и рубашки или топа и накидки из струящихся тканей, нежного трикотажа или фланели, изысканного атласа, шёлка. Обязательно выбирайте комплиментарные для себя оттенки, очень важно, чтобы они идеально подчёркивали цвет ваших глаз, выгодно оттеняли тон кожи. Такая одежда просто призвана отражать и любовь к себе, и желание быть любимой.



СВИТЕР И КАРДИГАН

Если за окном мороз, достаньте с полки объёмный свитер или кардиган с длинными рукавами, чтобы даже пальчики были в тепле. Свитеры удачно сочетаются с леггинсами, тёплыми брюками или джоггерами, а кардиган не даст замёрзнуть в соблазнительном топе и шортах. А ещё такие вещи всегда ассоциируются с теплом, заботой, неторопливыми длинными зимними вечерами и бабушкиными сказками. Неудивительно, что в них легко вновь почувствовать себя маленькой девочкой. А нам порой это так необходимо. Прелесть вязаных вещей в том, что их можно создать самим: выбирайте мягкую шерсть – альпаку, мохер, кашемир – и неброские спокойные цвета – скромный серый, нежный голубой, тёплый бежевый, изысканный бледно-розовый – это подарит особое умиротворение и защиту.

Для Него

Мужчины хотят дома расслабиться, поэтому позаботиться об одежде, в которой вашему любимому и дорожному просто не захочется выходить из дома, — важное дело. Домашняя мужская одежда должна быть а) удобной; б) максимально приятной к телу.

СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ

Пожалуй, номер один в списке практичной одежды для дома. В нём будет прилично спуститься к машине или быстро встретить вас с ребёнком на улице, достаточно надеть пуховик или пальто. Но стоит сразу разделить костюмы для занятий спортом и домашние. Домашний костюм — это отсутствие «шелестящей» ткани, многочисленной фурнитуры (молнии, кнопки) и деталей. Мягкая толстовка и брюки на кулиске спокойных или ахроматических цветов (чёрный, серый), максимально удобные — оптимальный выбор.

ПИЖАМА

Мы ни в коем случае не призываем вас отправить в утиль его любимые футболки и круглосезонные шорты, мужчины в этом плане очень консервативны, но в качестве альтернативы подарите любимому пижаму. Свободные брюки и рубашки уже давно перестали быть комплектом только для спальни. Аккуратно скроенная и пошитая пижама смотрится на мужчине не хуже элегантного костюма. Выбирайте качественный хлопок, а расцветку к глазам, складу характера или даже тембру голоса. Ну а лучшее, что может случиться с вашим мужчиной, — это тёмно-синяя шёлковая пижама.

ХАЛАТ

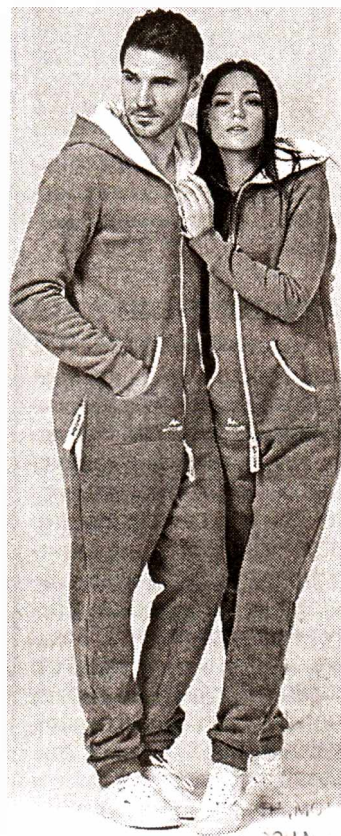
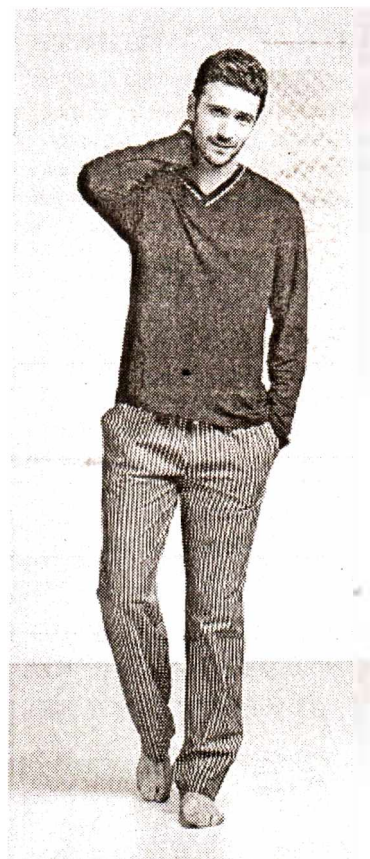
Он уже давно завоевал и мужские сердца. Этот предмет домашней одежды позволяет мужчине чувствовать себя комфортно — «я дома». Поэтому, кстати, в гостиницах для постояльцев предусмотрены именно халаты. Выбирайте однотонный, из качественной махровой или мягкой как плюш ткани, длиной ниже колена — ваш мужчина достоин того, чтобы чувствовать себя как в отеле «пять звёзд». В некоторых моделях не случайно предусмотрен капюшон — всё для удобства мужчин, иногда им хлопотно думать о полотенце после мытья головы.

КОМБИНЕЗОН

Домашний гардероб пополнился удобной, уютной тёплой вещью — комбинезоном. С ним можно «сообразить» и совместный «выход», комбинезоны есть и для «мальчиков», и для «девочек». Если чувство юмора у вас черта семейная — ищите забавные модели из пушистого плюша с ушками, весёлыми рисунками. Или выбирайте мягкие трикотажные комбинезоны в скандинавском стиле, однотонные, со сдержанным северным узором.

БОДРОЕ УТРО!

Как приятно, ещё не раскрыв глаза, сунуть ноги во что-то пушистое. Согласитесь, в «носочках» мужские «ножки» размера 42+ выглядят достаточно забавно. Это никоим образом не возбраняется, но пусть у вашего любимого будет и элегантная пара домашней обуви: тапочки из натурального меха или замшевой ткани. Если речь идёт о собственном доме, альтернативой тапкам могут стать мягкие мокасины. Большие площади с холодной напольной плиткой в них преодолевать теплее и удобнее.



НУЖНО ЛИ СЛЕДОВАТЬ МОДЕ?

Мы живём в прекрасное время: голосуем за бодипозитив, пропагандируем красоту вне возраста и свободу выбора в одежде. Но означает ли это, что следовать моде так уж плохо?

ЧТО ТАКОЕ МОДА?

Прежде всего не диктатор. Безусловно, чистая, соответствующая месту одежда имеет право быть, как и вы во всём «знакомом». Мода в жизни – это и не про подиумы, и не про большие деньги. Более того, становится её жертвой, скупая все подряд модные вещи, уже давно не комифо. Можно ли моду игнорировать в принципе? Вряд ли у вас это получится. Отрицать моду – всё равно что отрицать изменения, которые происходят в нашей жизни. Вы же не ходите в шляпе с плюмажем, а отправляетесь в магазин и покупаете одежду, отвечающую современности. Вопрос в том, чем

продиктован ваш выбор – личным принципом или отсутствием информации о том, в чём вы будете выглядеть красиво и современно? И положив руку на сердце ответьте, вам безразлично то, как реагируют окружающие на вас? Ничто так не старит, как одежда, которая была в моде лет 10 назад, надетая в сочетаниях, которые были в моде 10 лет назад. Упорно оставаясь «в прошлом», вы невольно демонстрируете и «устаревшие» взгляды на жизнь, даже если на самом деле всё обстоит иначе. Если вас действительно волнует, как вы выглядите, интерес к моде можно и нужно развивать независимо от возраста.



После



До

НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ?

В первую очередь на долгосрочные модные тенденции, они сохраняются 8-10 лет. Сегодня это вещи оверсайз-силуэта – свободные белые рубашки, а не приталенные; стремление к комфорту – низкий удобный каблук и свободные брюки; эконаправление – шубы из искусственного меха; элементы спортивного стиля везде – кроссовки с любой одеждой; натуральный макияж. Согласитесь, есть из чего выбрать и выразить себя. И вы можете заметить, что мы часто об этом пишем. А вот краткосрочные тренды, возьмём на себя смелость заявить, можно игнорировать, они быстро приходят и так же быстро уходят. То есть отсутствие носков в босоножках не понизит градус вашей «модности».

Меняйте парикмахера

У мастеров по волосам есть «профессиональная болезнь»: часто они не могут предложить постоянному клиенту новую форму или цвет – в силу привыкания к тому, что уже создано, как кажется, идеально. И вы «копаете и снова» выходите с той же укладкой, что и

десять лет назад. Любой стилист скажет: то, как выглядят ваши волосы, влияет на то, как вы выглядите в целом. Поэтому всегда ухаживайте за волосами и периодически меняйте мастера, каждые 2-3 года. Или как минимум ходите на консультацию к тому, кто предложит вам новый вариант: поменять стрижку, длину чёлки, «вырастить» каре, попробовать новый оттенок волос. Современное окрашивание сегодня творит настоящие чудеса с женщиной, поскольку преподносит родной цвет, в том числе седину, в самом выигрышном свете, делает его глубже, объёмнее.

Относитесь к составлению комплектов легко

Мода – дама легкомысленная, этой ветрености в хорошем смысле и лёгкой небрежности (не путать с неопрятностью) стоит у неё поучиться. Про что это? Что сегодня модно накинуть шарф, а не закрутить его «необыкновенным способом»; полуправить рубашку внутри; запахнуть и подпоясать ремнём, а не застёгивать пальто; подвернуть брюки, открыв щиколотку; закатать рукава; сделать «воздушный пучок» и выпустить прядь волос. Такие мелкие «несерьёзные» штрихи в мгновение меняют весь образ к лучшему. Подпитывайтесь чужими идеями и интерпретируйте их под себя. На просторах Интернета можно найти не только молодых, но и модниц 70+, например, Ольга Шатыко из Белоруссии.



Носите актуальные украшения



Это ещё один простой приём, который позволит вам сделать образ современным. К сожалению, мамино колечко или бабушкины серёжки, или «ювелирка», которая была куплена, чтобы демонстрировать «достаток», редко в этом могут помочь. Носите, если вам это дорого как память или нравится, но обратите внимание на современную бижутерию – сегодня она яркая, крупная. Необязательно инвестировать в покупку дорогой, приобретайте доступные аксессуары, чтобы привыкнуть к самой идее. Для начала выберите что-то одно, что раньше не решались носить: коктейльное кольцо, акцентные серьги или колечко, браслет, и сочетайте с базовыми вещами. Честное слово, вы ничего не потеряете, только приобретёте. Для тех, кто сомневается с выбором, подсказываем: зима и весна пройдут под знаком массивных цепей. Они красиво смотрятся в вырезе платья, свитера или рубашки.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Мы призвали к ответу лучших экспертов, чтобы ответить на ваши вопросы. И ждём новые



У МЕНЯ КОРОТКАЯ ШЕЯ. КАКУЮ СТРИЖКУ ЛУЧШЕ СДЕЛАТЬ?

В индустрии красоты давно бытует миф, что длинная шея — это хорошо, а короткая — плохо. Почему — не ясно, но сам факт «отсутствия шеи» становится для многих проблемой, а известным персонам, таким как первая леди Франции Брижит Макрон, и вовсе достаётся от различных диванных кри-



тиков. Есть несколько приёмов, которые вы можете использовать, чтобы визуально удлинить шею. Прекрасный вариант — стрижки «под мальчика» (1). Если это достаточно радикальный для вас вариант, то с задачей справится и каре, в том числе с удлинёнными прядями у лица. Его и сделала Брижит Макрон (2). С поставленной задачей справятся и небрежный пучок, и оригинальная укладка с собранными волосами, которая к тому же отвлечёт внимание от шеи. Высокий конский хвост, впрочем, тоже подойдёт: посмотрите, как его сделала Хлоя Морец (3) и как он вместе с «правильным» V-образным вырезом удлинил её шею.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ВОЛОСЫ НЕ ЭЛЕКТРИЗОВАЛИСЬ?

Возьмите на карандаш несколько правил:

- ✓ используйте для корней сухой шампунь
- ✓ дабы сделать кончики более послушными, помойте их утром с кондиционером
- ✓ вместо тяжёлого воска для фиксации волос применяйте водостойкий гель.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТУСКЛЫХ ВОЛОС?

Часто мы неправильно определяем причину того, почему волосы теряют свой внешний здоровый вид, и начинаем бесконечный поиск новых шампуней, кондиционеров, бальзамов и масок для ухода за волосами, когда всё дело в воде. Постоянное мытьё волос водой с повышенным содержанием солей кальция и магния приводит к тому, что остатки солей и моющих средств копят на прядях, делают их тусклыми и безжизненными. Хлор тоже не идёт на пользу волосам, особенно если они окрашенные, ведь при мытье хлорированной водой пигмент быстро вымывается. Во избежание этих проблем нужно действовать двумя путями. Первый — смягчение воды: отстаивать воду для мытья или врезать в трубы фильтр и регулярно менять смягчающий картридж. Второй — работа с волосами. Использовать очищающие шампуни — их формула направлена на глубокое очи-

щение и удаление жёстких остатков воды. Это значит, что они содержат сульфаты и другие активные чистящие вещества, которые сушат волосы. Поэтому хороший кондиционер, бальзам или увлажняющую маску для волос нужно обязательно нанести после мытья головы таким шампунем. Ополаскиватель из яблочного уксуса, кстати, работает так же, как и очищающий шампунь. Добавьте в 1 л прохладной воды 1 ст. ложку уксуса (не больше) и после мытья ополосните волосы. Смывать не надо. На влажных волосах может чувствоваться слабый запах уксуса, но после того, как волосы высохнут, запаха не останется.

НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ УКЛАДЫВАТЬ ВОЛОСЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

У французских женщин есть прекрасное выражение: «Чем дороже твоя стрижка, тем больше ты экономишь на укладке». Это так. Хорошо выполненная стрижка вообще не должна требовать укладки — вымыл — высушил — пошёл! Если вы каждое утро уделяете достаточно времени волосам — вас плохо постригли, эта форма не для вашего типа волос. Понимаю, найти «своего» стилиста сложно, но это тот случай, когда усилия того стоят.

СТОИТ ЛИ ПЕРЕХОДИТЬ НА КОВОШИНГ?

Ковошинг, или мытьё волос очищающим кондиционером без использования шампуня, является одним из модных трендов современных способов по повседневному уходу за волосами. Как постоянная альтернатива шампуню, ковошинг подходит только обладательницам очень сухих и повреждённых волос. А вот здоровые волосы быстро будут выглядеть несвежими.



КАК СКРЫТЬ НЕБОЛЬШУЮ СЕДИНУ?

Если у вас от природы светлые волосы и седины совсем немного, то вы можете попробовать скрыть их при помощи укладки. Универсальный способ — кудри. На них хорошо играет свет, и окружающим будет сложно отличить блики от прорывающей седины. К сожалению, этот метод не подойдёт, если вы брюнетка или седых волос уже больше 25%.

НАДО ЛИ БОЯТЬСЯ СУЛЬФАТОВ В УХАЖИВАЮЩЕЙ КОСМЕТИКЕ?

Сульфаты сульфатам рознь, и несмотря на «страшное» химическое слово их точно не следует бояться. В состав профессиональных ухаживающих шампуней, как правило, входят «деликатные» сульфаты, которые мягко очищают кожу головы и волосы. Бессульфатные шампуни рекомендованы для волос после кератинового выпрямления или для только что окрашенных, чтобы при мытье не происходило раскрытие чешуек и из кутикулы не вымывались пигмент и кератин.



Что такое пудровый маникюр?

Мы всё чаще отдаём предпочтение стойким лаковым покрытиям. Причина понятна: ногти с таким маникюром долго выглядят ухоженными. Пудровый маникюр из их числа. Покрытие состоит из измельчённого в пудру акрила и наносится по определённой технологии. «На выходе» — идеальный маникюр, который держится более трёх недель. В отличие от гель-лака его не надо сушить под УФ-лампой, на ногтях выглядит текстурно. Кстати, пудровое покрытие легко снять при помощи средства для снятия лака с ацетоном.

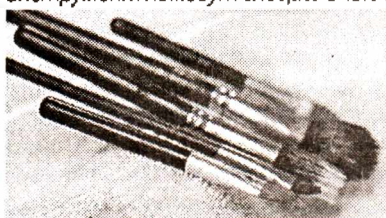
Совет: одна из самых распространённых ошибок, которые совершают мастера, — «окунают» ноготь в баночку с пудрой. Правильно наносить продукт кистью.

Как чистить кисти и мыть спонжи?

Чистые кисти, спонжи не только залог здоровья кожи, но и главное условие безупречного макияжа: грязный ворс перестает равномерно наносить косметику на кожу. Спонжи очищают после каждого применения. А вот кисти, если кроме вас их никто не использует, можно чистить периодически: для жирных и кремовых средств — примерно раз в три дня, для рассыпчатых текстур — раз в 1-2 недели, кисти для подводки желательно мыть после каждого использования, чтобы случайно не занести инфекцию.

Для очищения можно использовать шампунь вместе с бальзамом (по 1/2 ч. ложки). Мойте кисти в тёплой воде от начала и до конца, избегая сильного трения. После этого ополосните кисточку под тонкой струей воды — держите её ворсом вниз и вращайте. Промывайте тщательно, чтобы не остался шампунь. Промокните (не вытирайте!) кисти салфеткой и выложите на полотенце отдельно друг от друга горизонтально во избежание размокания клея и повреждения ручки кисти. Спонж намыльте и хорошо отожмите под струей воды. Сильно не сжимайте — это может повредить его текстуру и даже порвать.

Совет: быстро почистить (в процессе макияжа) инструмент помогут специальные экспресс-средства (салфетки, губки, спреи), полноценное мытьё они не заменят, но до банного дня чистоту поддержат.



Какие ингредиенты самые лучшие в антивозрастной косметике?

Повод начать использовать антивозрастную косметику у каждого свой: у кого-то — первая глубокая морщина, у кого-то — изменение овала лица, у кого-то — теряющая упругость кожа. Если хотите разбираться в обширном царстве анти-эйдж косметики почти как косметолог, запомните, какие ингредиенты надо искать в кремах, сыворотках, тониках и прочих продуктах по уходу: антиоксиданты (самые известные — зелёный чай, кофе, гранат, алоэ вера, виноградные косточки), витамин С, витамин Е (токоферол), улиточный муцин, коэнзим Q10, витамин А (ретинол), гидролизированный коллаген, гиалуроновая кислота, пептиды. За последними, по мнению косметологов, будущее антивозрастной косметологии. Пептиды — это особые соединения, которые умеют проникать в глубокие слои кожи и давать клеткам эпидермиса команды работать в том или ином режиме, например, стимулировать выработку коллагена и эластина, чтобы кожа вновь стала упругой и гладкой. Опознать их в списке ингредиентов проще всего по окончанию «пептид» (например, палимтитол олигопептид).



Что такое «косметическое голодание» и чем оно может быть полезно?

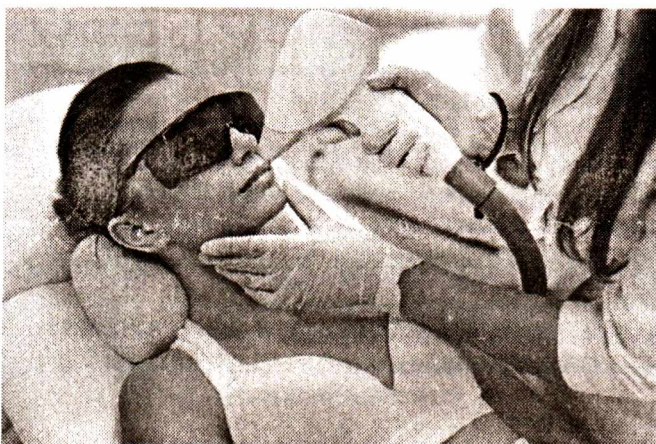


Суть в том, что если прекратить фанатично и чрезмерно ухаживать за кожей, она начнёт заботиться о себе сама. Собственно, на отдыхе большинство из нас устраивают коже лайт-версию «голодания»: минимум уходовых средств, декоративной косметики, и после отпуска кожа действительно выглядит заметно лучше: все отмечают свежий цвет лица, гладкость, сияние. Эксперты подтверждают: косметический «голод» нормализует секрецию сальных желёз, укрепляет естественный защитный барьер кожи, ослабленный чрезмерным очищением или питанием, способствует лучшему обновлению клеток. Ну и, наконец, немного «поголодать» — прекрасная возможность убедиться, что вам не нужно так много баночек и тюбиков в ванной. В период «голода» исключите из косметического рациона «жёсткие» средства для очищения, только мягкие, можно натуральные, например, скраб из овсяных хлопьев. Не наносите на ночь никаких уходовых средств, максимум тоник. Утром используйте при необходимости увлажняющие и антиоксидантные средства. Они должны быть лёгкие, в виде гелей, эмульсий, от плотных питательных продуктов стоит отказаться. Во время аскезы не забывайте пить много воды. Вода имеет ключевое значение для здоровья кожи.

Совет: периодичность и продолжительность «голодания» индивидуальны, опирайтесь на свои ощущения.

С ЛИЦА ДОЛОЙ

Героиня картины «Служебный роман» для борьбы с нежелательными волосками советовала пользоваться «ресфейдером». Что ещё помимо пинцета поможет сделать кожу лица гладкой и желательно надолго, расскажет врач-косметолог клиники «Лето» Наталья КЛИМОВА



Перед тем, как сделать выбор в пользу того или иного метода, необходимо оценить тип волос, кожи, болевой порог, поскольку некоторые процедуры могут не подойти для вас физиологически. А также проверить, нет ли аллергии на вещества, входящие в состав средства для депиляции, прочитать медицинские противопоказания к проведению выбранной процедуры. Какой бы способ депиляции вы ни выбрали, обязательно проконсультируйтесь с врачом-терапевтом, эндокринологом, гинекологом. Избыточный рост волос на лице может свидетельствовать о начавшейся менопаузе, синдроме поликистозных яичников и других заболеваниях, вызванных гормональной перестройкой в организме.

ночных восков — от 1 мм. Если у вас аллергия на воск, сахарная паста — прекрасная ему замена.

ЭПИЛЯТОР ДЛЯ ЛИЦА. Поклонники технического прогресса наверняка оценят этот способ. Он проще в использовании, чем воск или сахар, работает быстрее, чем пинцет, и захватывает более короткие волоски (до 0,02 мм).

ДЕРМАПЛАНИНГ. Мэрилин Монро и Элизабет Тейлор регулярно обрабатывали лицо бритвой, чтобы получить идеально гладкую кожу. Этот бьюти-тренд снова набирает популярность. Стоит учитывать, дермапланинг приводит к утолщению пушковых волос, и с учётом скорости роста волос после сбривания настройтесь на следующий сеанс уже через 7-10 дней.

ры кожу стоит продезинфицировать перекисью водорода, нанести успокаивающую мазь Илон или с кортизоном (имеют противопоказания). И обязательно постоянно увлажняйте зону эпиляции, именно обезвоженность способствует воспалению и врастанию волосков.

АППАРАТНЫЕ МЕТОДЫ

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ — самая передовая методика. Лазер разрушает структуру волоса, не затрагивая окружающие ткани. Ощущения в процессе похожи на горячее покалывание или крошечные щипки. Для процедуры используется несколько установок, которые отличаются длиной волны, характеристиками импульса, результативностью. Наибольшей популярностью при эпиляции пользуются диодные и александритовые лазеры. Подходит для любых типов волос кроме пушковых.

ФОТОЭПИЛЯЦИЯ И ЭЛОС-ЭПИЛЯЦИЯ — световые способы длительного избавления от волос. Но воздействие не такое точечное, как при применении лазера. При фотоэпиляции есть риск получить пигментацию. Удаляет только тёмные волосы.

Во время проведения **ПРОЦЕДУРЫ ЭЛЕКТРОЭПИЛЯЦИИ** посредством воздействия электрического тока разрушаются ростковые клетки луковицы волоса. Из недостатков: вероятность образования рубцов и низкая скорость работы — около 40 минут на 1 см². Данная методика применяется в том случае, когда на теле преимущественно растут седые или слишком светлые волосы, которые не «возьмутся» лазерной эпиляцией.

СОВЕТ: перед аппаратным удалением волос требуется несложная, но очень важная подготовка за несколько недель. Список рекомендаций уточняйте у врача-косметолога.

МЕХАНИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ

ДЕПИЛЯЦИЯ НИТКОЙ изобретена много веков назад в Азии. Суть метода такова: из нити выполняется петля, ею захватывается и выдёргивается волос. В руках профессионала процедура осуществляется быстро и практически безболезненно.

ВОСК И САХАРНАЯ ПАСТА обладают хорошей липкостью и вязкостью, что позволяет сцепляться с волосками и удалять их с корнем. Результат сохраняется до 4 недель. Если депиляцию проводить регулярно, например, каждые три недели, то скорость роста волос со временем значительно уменьшится. Что выбрать — сахар или воск, зависит исключительно от профессионализма мастера. Если во время процедуры появились покраснение, отёчность, боль, то причиной повреждения кожи являются не «инструменты», а неграмотные действия. Современные тёплые, плёночные воск и сахарная паста эластичны и позволяют качественно выполнить процедуру. Единственное, о чём стоит помнить, — для проведения процедуры длина волосков должна быть хотя бы 3-5 мм, для плё-



СОВЕТЫ

В деликатных зонах (лицо, подмышки и бикини) волоски имеют крупную луковицу, окутанную большим количеством нервных окончаний и кровеносных сосудов. Растёт волос глубоко из кожи, имеет плотный стержень и может расти в восьми направлениях. Удалять такие волосы и больно, и сложно. Кожа в ответ на воздействие раздражается, что вызывает опасность инфицирования ранок, велика вероятность появления врастших волос. Чтобы избежать нежелательных последствий:

✓ за день до эпиляции проведите процедуру отшелушивания кожи мягким скрабом и сделайте увлажняющую маску. Перед удалением волос всегда очищайте лицо во избежание забивания пор

✓ перед процедурой на 5-7 минут положите на лицо полотенце или салфетку, смоченную тёплой водой или отваром трав (ромашка, например). После этого хорошо просушите кожу

✓ при использовании восковых полосок в домашних условиях помните, что их надо разогревать в руках

✓ в салоне на кожу наносят успокаивающие средства, дома после процеду-

ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

Визажисты свои лайфхаки берегут как «золотой запас», а иначе их мастерство перестанет быть настоящим волшебством. Но некоторыми ценными хитростями создания идеального макияжа они всё же поделились

✓ **Сначала наносите тени, а потом на лицо тональную основу.** Если тени осыплются, вы сможете стереть погрешности, не испортив тон лица

✓ **Секрет эффекта пухлых губ.** Нанесите контур карандашом по кругу, потом покрасьте помадой. После этого, слегка выйдя за контур, нанесите вокруг губ консилер. Затем хайлайтер по схеме: два блика справа/слева – на верхнюю губу, два блика – на нижнюю



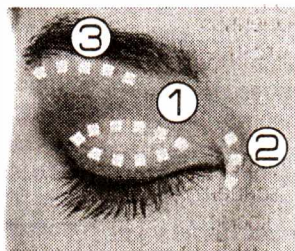
✓ **Не подходите слишком близко к зеркалу, когда красите брови.** Сделайте пару шагов назад от зеркала – это позволит увидеть всю форму целиком и не перестараться с яркостью

✓ **Используйте салфетку, когда красите губы.** Нанесите один слой помады, затем промокните губы салфеткой. После этого наносите второй. Так помада продержится гораздо дольше и не будет оставаться на зубах

✓ **Смывайте водостойкую тушь без усилий.** Водостойкая тушь с трудом смывается даже специальными средствами. Чтобы облегчить процесс, сначала нанесите один слой обычной туши, а потом уже водостойкой

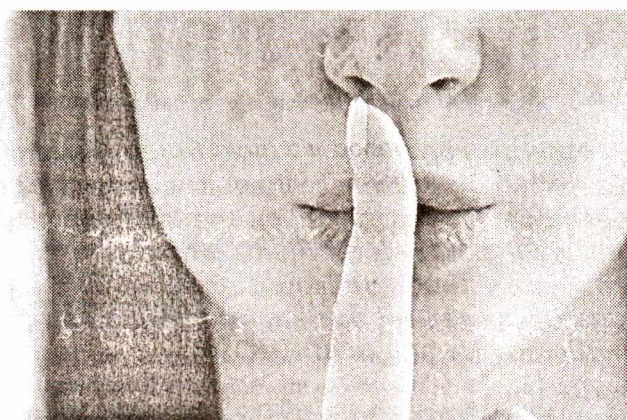
✓ **Создайте консилер сами.** Если под рукой не оказалось консилера, которым можно скрыть недостатки кожи, смешайте немного пудры, тональной основы и крема и точно нанесите на нужный участок лица

✓ **Придайте себе отдохнувший вид.** Чтобы придать лицу свежий и бодрый вид, «распахните глаза». Для этого нанесите консилер на следующие зоны: по центру подвижного века (1), во внутренний уголок глаза (2) и под бровь (3)



✓ **Нанесите компактную пудру.** Если вы переусердствовали с бронзером или румянами, нанесите на эти зоны компактную пудру, которая подходит к цвету вашей кожи

✓ **Используйте салфетку перед нанесением туши.** Чтобы на ресницах не было комочков, перед применением туши проведите несколько раз кисточкой по бумажной салфетке



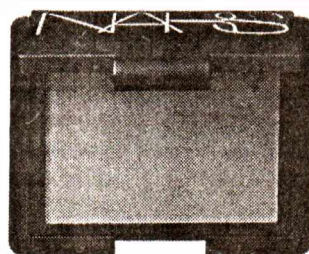
✓ **Сделайте из теней подводку.** Нанесите свои любимые тени мокрой кисточкой, и вы получите эффект жидкой подводки

✓ **Замаскируйте тёмные круги под глазами.** Чтобы скрыть синеву под глазами, нанесите немного красной помады кисточкой на зону под глазами. После этого – консилер на ту же зону

✓ **Используйте консилер для исправления ошибок.** Если у вас не получается нарисовать идеальные стрелки, не пытайтесь стереть их, замаскируйте мелкие недостатки с помощью косой кисточки и капли консилера.

ВСЕ ОТТЕНКИ ОРГАЗМА

Румяна в оттенке «Orgasm» – культовое и одно из самых продаваемых средств Nars. Причина успеха



оттенка – в его оптимальном сочетании холодного розового, тёплого персикового и золотистого шиммера. Смотрятся румяна поразному, но всем подходят. «На выходе» получается совершенно натуральный эффект

румянца – будто кровь прилила к щекам естественным образом. Есть два способа нанесения, которые дают разный результат. Хотите больше цвета – наносите одним движением кисти от скуловой кости к вискам. Хотите больше сияния – наносите круговыми вращениями. Кстати, любые румяна наносите по принципу – не ближе ширины двух пальцев от крыльев носа.



Чудо-оттенок культовых румян можно отыскать и в бюджетных марках. Очень похожи румяна Bourjois №33 Lilas D'or, Kiko Milano 103, Maybelline Studio Blush цвета Coral Fever. Кстати, культовые румяна теперь есть и в жидком «исполнении».

СПИ СЛАДКО

Красота кожи, волос и здоровье организма во многом зависят от качественного сна. Чтобы хорошо отдохнуть и восстановиться, учтите несколько моментов

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

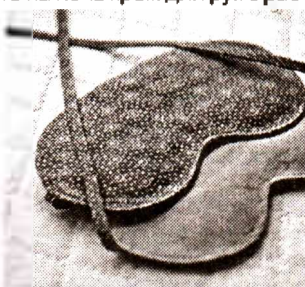
Перед тем, как отправиться спать, проветрите комнату. Свежий воздух хорошо влияет как на качество сна, так и на восстановление кожи во время отдыха. В наполненной свежим воздухом спальне верхние слои кожи лучше насыщаются кислородом. Оптимальной температурой для сна считается около 20 градусов. Ещё один полезный совет и для кожи, и для организма в целом – подберите подушки, уменьшающие давление на кожу, например, наполнитель пух-перо обеспечивает классическую мягкость, подушки с силиконовым наполнителем напоминают форму и обладают приятной упругостью. Важно и то, какое положение занимает лицо во время сна. Привычка спать лицом в подушку может стать причиной появления отеков, мелких морщин, лёгкой асимметрии и даже высыпаний. Для тех, кто не может контролировать своё положение во время сна, придуманы специальные подушки с выемкой. Они мягко фиксируют голову и шею, уменьшая деформацию кожи во время сна.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

Не напрасно наши мудрые предки спали в шелковых и муслиновых колпаках. Дело в том, что волосы во сне часто путаются, что повышает их ломкость и ускоряет появление секущихся кончиков. Если спать в головном уборе вам некомфортно, попробуйте заменить свою наволочку на шелковую. Кстати, и для лица – это тоже счастье, шелк «полирует» кожу.

ДЛЯ КРЕПКОГО СНА

Самый простой быти-ритуал перед сном – использовать косметику с релаксирующим ароматом (лавандой, мятой, мелиссой). Наносите на ночь крем для рук с расслабляющей отдушкой или же добавляйте пару капель эфирного масла в средство без запаха. Ещё один универсальный способ релаксации: спать в маске для сна. Ваши глаза будут закрыты от света, что обеспечит более глубокий и здоровый сон.



НА СОН ГРЯДУЩИЙ

Если хотите, чтобы кожа в ночное время получала от крема больше пользы, его нужно наносить после очищения и тонизации кожи за час до сна. Для разнообразия можно использовать ночной крем в качестве маски перед сном: нанести толстым слоем на 20-30 минут, остатки промокнуть салфеткой. Такой трюк поможет быстро восстановить сильно обезвоженную кожу.

А НАМ НЕ КИСЛО



Кислотная косметика давно является флагманом в борьбе за молодость кожи, и особенно приятно, что она переходит из разряда профессионального ухода в домашний. Мы расскажем о продуктах, которые смело можно использовать для поддержания здоровой и красивой кожи

ТОНИКИ С КИСЛОТАМИ. Их применяют сразу после умывания. Необязательно для этого использовать диск, наносите лосьон на ладони, а потом на лицо слегка втирающими движениями. После тоника может появиться небольшое ощущение стянутости кожи, но оно легко устраняется последующим увлажняющим уходом – главное, не пренебрегать этим пунктом. Кстати, средства для умывания с кислотами покупать необязательно, они находятся на лице буквально пару минут.

ЭМУЛЬСИИ. Комфортнее всего использовать на ночь, поскольку их жидкая чуть вязкая текстура оставляет не очень приятное липкое ощущение на лице. Ну или утром, если у вас есть достаточно времени на то, чтобы эмульсия полностью впиталась. Кислоты можно применять практически с любыми кремами, маслами и сыворотками, кроме тех, которые содержат витамин С.

КРЕМЫ. Дневные кремы содержат кислоты не для отшелушивания, а для увлажнения кожи, поскольку помогают удержать в ней влагу. За отшелушивающими кислотными кремами стоит обращаться в первую очередь к аптечным маркам, в каждой из которых есть кислотная линейка для проблемной кожи, но и использовать их можно, даже если у вас чистая кожа. Большинство таких кремов имеет сложную в нанесении текстуру, поэтому их следует применять на ночь.

МАСКИ. Это самый простой способ получить мгновенный эффект, а также ознакомиться с кислотами и понять, какая подходит именно вам. Кислотные маски обладают мягким действием, тем не менее усердствовать не надо, достаточно 1-2 раз в неделю. В промежутках применяйте восстанавливающие маски для того, чтобы обеспечить коже глубокое увлажнение и питание.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ДИСКИ. Диски подойдут тем, у кого периодически бывают прыщи и комедоны, вросшие волоски после эпиляции. Достаточно оставить его на зоне, где появились высыпания, на 10-15 минут (как компресс). Несомненный плюс – их удобно брать в дорогу, не нужно переживать, что что-то выльется или протечёт.



На заметку

Эффективность кислот определяется в первую очередь их концентрацией и временем нахождения на коже. АНА-кислоты в косметике для домашнего ухода чаще всего имеют концентрацию от 5 до 15%, а салициловая – 0,5–2% по объёму. Ответственные производители, как правило, указывают концентрацию кислот на упаковке средств, но если специальной пометки нет, то можно руководствоваться простым правилом: чем ближе к началу в списке ингредиентов та или иная кислота, тем выше её концентрация. **Важно:** всегда читайте инструкцию по применению.

Не за горами весна, а значит, вскоре заголовки запекутся громкими названиями «Как сделать бразильскую попу к лету» или «Три упражнения для круглой попки». А, собственно, почему «бразильская» и «круглая»? Мы решили выяснить

ВОТ ЭТО ФОРМЫ!

Форма ягодиц зависит от трёх факторов. Во-первых, от формы ягодичных мышц (большой, средней и малой). Её определяет генетика, и она у всех людей разная. Что бы вам ни говорили, не существует упражнений, которые способны изменить форму той или иной мышцы. Во-вторых, внешний вид ягодиц определяется взаимным расположением двух тазовых костей и визуальным соотношением ширины талии к ширине таза. И этот показатель тоже невозможно изменить. О третьем факторе мы поговорим чуть позже, но на основании уже этих двух показателей выделяют четыре основные формы ягодиц.

КВАДРАТНАЯ

Такой тип ягодиц не имеет достаточного объёма. Ещё большую тяжеловесность им придаёт лишний вес, который, как правило, откладывается на талии.

КРУГЛАЯ, БРАЗИЛЬСКАЯ

Эта та самая форма, которая привлекает мужчин. Существует мнение, что женщины с округлыми ягодицами обладают хорошей репродуктивной функцией и именно по этой причине на подсознательном уровне мужчин тянет к ним.

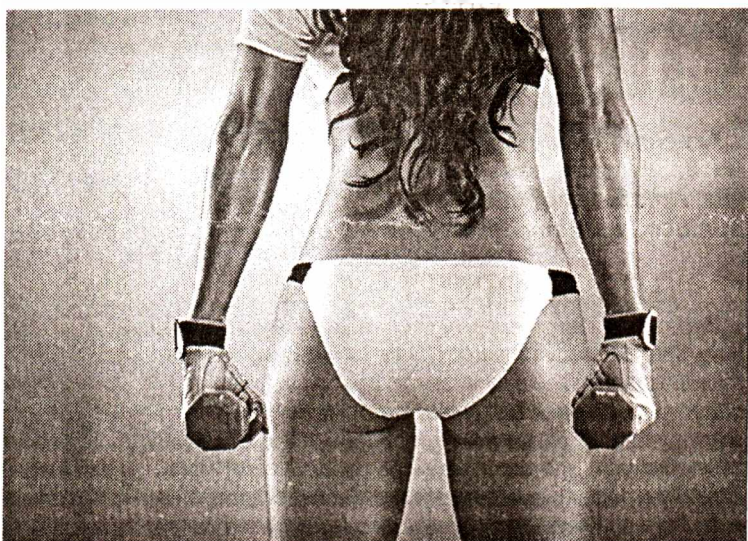
В ВИДЕ СЕРДЦА

Верхняя часть у таких ягодиц — небольшая, нижняя — мясистая, закругление от основания ног до поясницы — резкое, складки и боковые наплывы отсутствуют. Большинству женщин, кстати, нравится именно эта форма.

ТРЕУГОЛЬНАЯ

Треугольную форму ягодиц часто называют «мужской», как и у мужчин, мышцы развиты в верхней части, а в нижней недостаёт объёма. Часто встречается, когда у девушки так называемая мальчишеская фигура, узкие бёдра.

Уверены, большинство сейчас обратились к зеркалу, чтобы прицельно рассмотреть свой вид сзади. Не торопитесь делать какие-либо выводы. Потому что дать объек-



ВИД СЗАДИ

тивную оценку вашим формам невозможно без учёта третьего фактора, а именно — объёма жировой прослойки. Если на ягодицах его избыток, то высока вероятность ошибиться. И даже если вы упорным трудом добились идеального объёма ягодичной группы мышц, но при этом присутствует значительное количество подкожной жировой клетчатки, это будет визуально создавать эффект «рыхлости», и ягодицы будут казаться низко расположенными. Глупо также считать, что если природа наградила вас идеальной формой ягодиц, вы можете спать спокойно. Увы, с годами мы становимся ленивее, что не может на них не отражаться. Аппетитные в девичестве «сердечки», если ими не заниматься, с возрастом повиснут унылым мешком, «круглые» покроются буграми целлюлита, «V-образные» превратятся в вялую куриную гузку, «квадратные» станут ещё более квадратными. При недостатке физических нагрузок мышцы становятся слабыми, провисают и делают любую форму малоэстетичной даже при отсутствии жировых отложений.

Делаем вывод

- Форму мышц изменить нельзя
- Толщина жирового слоя корректируется правильным питанием и грамотными кардионагрузками, а состояние мышц улучшается силовыми упражнениями как с собственным весом, так и с «железом».

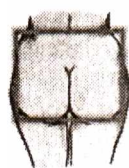
КАЧАТЬ ТАК КАЧАТЬ!

Существует несколько базовых упражнений, которые стоит использовать в своей тренировке для поддержания тонуса ягодиц.

СТАНОВАЯ ТЯГА

Упражнение для ягодиц, которое избавит от висячей попки. Для эффективности понадобится небольшой вес в виде гантелей или бутылок с водой).

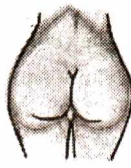
Суть упражнения состоит в движении гантелей (грифа) по строгой прямой линии.



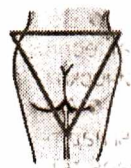
КВАДРАТ



КРУГ

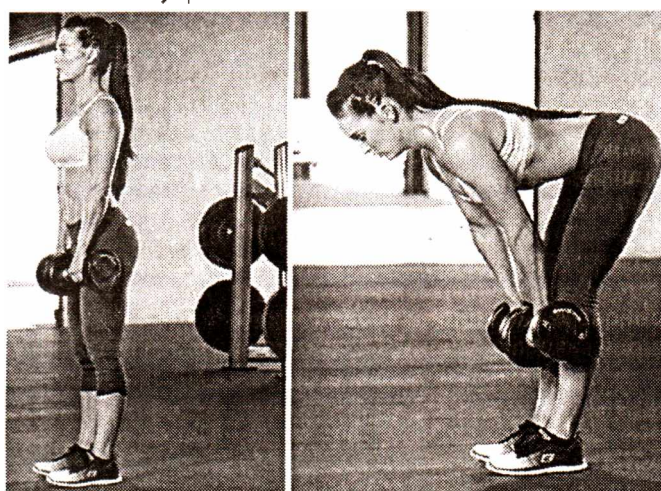


СЕРДЦЕ



ТРЕУГОЛЬНИК

Станьте прямо, грудь слегка развёрнута, колени чуть согнуты. Взгляд должен быть направлен прямо перед собой. Наклонитесь вперёд, спину держите прямо, попки сведите и не отрывайте пятки от пола. Ноги немного согнуты в коленях (если позволяет растяжка, держите ноги прямыми). Движение начинается с одновременного наклона прямой спины вперёд и отведения ягодиц назад. В идеале гантели или гриф необходимо опустить до середины голени. Однако, если у вас «хромает» растяжка, можете остановиться на уровне коленей. В нижней позиции напрягите мышцы ягодиц и медленно(!) вернитесь в исходное положение. Концентрируйтесь на напряжении ягодичных мышц во время выполнения упражнения.

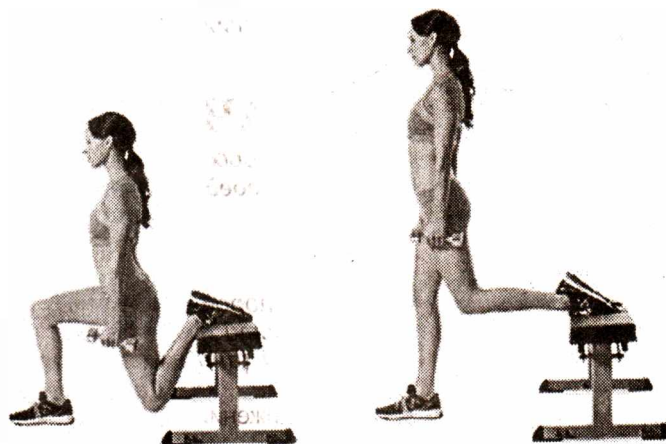


Очень важно сохранять положение взгляда на протяжении всего выполнения упражнения.

Важно: не нужно опускать и поднимать штангу резко – движение должно быть подконтрольным, а мышцы напряжены всё время при выполнении упражнения. Выполните четыре подхода по 10 раз.

Важно для начинающих: нагрузку стоит увеличивать постепенно. В первом подходе выполните только два повторения. Отдохните около двух минут, а потом выполните второй подход из трёх повторений. Вновь отдохните и в третьем подходе сделайте уже пять повторений, и лишь последний четвёртый подход будет состоять из десяти повторений.

БОЛГАРСКИЕ СПЛИТ-ПРИСЕДАНИЯ – очень эффективное комплексное упражнение на нижнюю часть тела. Сушит ноги и подтягивает ягодицы. Упражнение

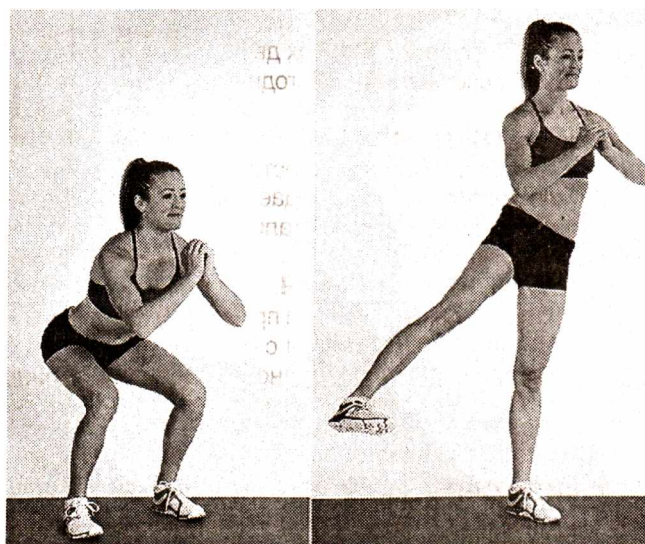


подойдёт для выполнения в домашних условиях.

Поставьте одну ногу на гимнастическую скамью позади себя, положив её носком на поверхность. Вторую ногу выставьте вперёд на 20 см относительно туловища. Спину держите прямо на протяжении всех этапов выпада. Руки выпрямлены и лежат вдоль корпуса либо соединены впереди в замок (на уровне груди). Плавнo присядьте до того момента, пока переднее бедро не встанет в плоскость, параллельную полу. При этом заднее колено должно практически коснуться пола. В нижней точке задержитесь на несколько секунд, потом плавнo поднимитесь. Выполните 15-20 приседов и поменяйте рабочую ногу. Сделайте по три подхода.

ПРИСЕДАНИЯ С МАХОМ НОГОЙ в сторону – несмотря на достаточно простую технику заставляют ягодицы «гореть». Величина нагрузки легко регулируется с помощью резиновых лент разного сопротивления, которая надевается на бёдра.

Поставьте ноги немного шире ширины плеч, носки разверните, чтобы их направление совпадало с направлением коленей. Держите спину прямо, сохраняя естественный прогиб в пояснице, а плечи разведите назад. Руки сомкните в замок и подними-



те перед собой. Начните приседать таким образом, чтобы таз был отведён назад, а колени не «выдвигались» дальше уровня носков. Во время движения корпус может немного отклониться вперёд. Постарайтесь опуститься до того момента, когда бёдра будут параллельны полу. На выдохе начните подниматься, одновременно выполняя мах ногой в сторону. Опуститесь в присед. Повторите упражнение для второй ноги. Выполните по 10-15 повторов для каждой ноги. Сделайте четыре подхода.

Делаем вывод

- Все упражнения работают и дают хороший результат, если выполнять их без нарушений техники, систематически придерживаясь разумного питания

- А вообще стоит раз и навсегда отказаться от работы над телом по фрагментарному принципу. Смотреть на своё тело надо как на единое целое, а не на его отдельные части.

Большая часть образований молочной железы, которые выявляются у женщин, оказываются доброкачественными. Однако мысль, что узелок или киста могут переродиться в злокачественную опухоль, не даёт покоя. А может ли такое произойти? На этот и другие вопросы отвечает врач-маммолог высшей категории Ирина Семёновна ШУКЛИНА



– Ирина Семёновна, говоря о доброкачественных образованиях, наверное, следует начать с мастопатии. С этим диагнозом сталкивается сегодня практически каждая женщина. Расскажите, что это такое?

– На самом деле мастопатия (избыточное разрастание соединительной ткани молочной железы) – это не диагноз, она даже не входит в международную классификацию болезней. То, что наши узисты привыкли называть «диффузной мастопатией», – вариант нормы. Её появление связано с изменением гормонального уровня, именно поэтому симптомы могут усиливаться и уменьшаться в течение одного цикла. Чаще всего при мастопатии женщина отмечает, что грудь кажется опухшей и тяжёлой, усилилась чувствительность, появился дискомфорт в подмышечных впадинах. Иногда соединительная ткань образует весьма болезненные узлы. Также при мастопатии бывают прозрачные, молочные или тёмно-коричневые выделения из груди. Мастопатия не требует никакого вмешательства, если предменструальные боли не слишком выражены. Но нужно наблюдать и регулярно посещать гинеколога-маммолога с контролем УЗИ.

– А если на УЗИ обнаружили кисты? При мастопатии такое часто случается.

– При мастопатии за счёт гормо-

ВНИМАНИЕ НА ГРУДЬ

нальных скачков происходит избыточная задержка жидкости в протоке дольки молочной железы, последующего растяжения и закупорки – так образуется киста. С онкологической точки зрения они неопасны. Но множественные кисты могут затруднить выявление других новообразований. Также при обследовании часто выявляют фиброаденому, которая встречается у женщин репродуктивного возраста. Это тоже доброкачественная опухоль, состоящая из железистой и соединительной ткани, по форме напоминает твёрдый шарик, который легко перемещается при нажатии и не вызывает болевых ощущений. Стоит отметить, что большая часть фиброаденом не увеличивает риск развития рака. Но находиться под динамическим контролем маммолога необходимо, посещать врача следует 1 раз в 6 месяцев.

– Стоит ли идти на операцию, чтобы исключить все риски развития опухоли...

– Если фиброаденома или киста активно не растёт, не доставляет дискомфорта, показаний к операции нет. Многолетний опыт показывает, что даже если удалить, к примеру, одну

кисту – через три месяца женщина находит у себя целых три. Или удалить одну небольшую фиброаденому, через полгода женщина приходит с двумя размером с куриное яйцо. Часто случаются рецидивы, потому что фиброаденома или киста – это уже следствие того, что с организмом что-то не так. Надо искать причину.

– Но есть случаи, когда фиброаденому или кисту всё-таки удаляют...

– Крупные кисты 1,5-5 см в диаметре могут вызывать дискомфорт и болевые ощущения, поскольку оказывают давление на соседние ткани. В таком случае из кисты удаляется жидкость, это помогает уменьшить неприятные ощущения. После проведения пункции, как правило, она уменьшается в размерах или исчезает. Показанием к удалению являются многокомпонентные кисты. Удалить фиброаденому мы предлагаем, только если речь идёт о подозрении на наличие атипичных клеток. Важно провести полное обследование. Ведь бывает так: маммография показывает, что это фиброаденома, а УЗИ выявляет высокие риски. Самый точный метод –

трепан-биопсия. Проводится пункция, она позволяет получить клетки из разных участков опухоли и поставить более достоверный диагноз. Если есть атипичные клетки, тогда, конечно, новообразование удаляем.

— Давайте поговорим о главном, а именно о причинах, которые приводят к появлению кист, фиброаденом.

— Самая распространённая причина — это изменение гормонального фона, а именно повышенный уровень эстрогена. Надо учитывать, что молочная железа входит в эндокринную систему вместе с яичниками, печенью, желчным пузырём, щитовидкой, поджелудочной железой, надпочечниками, гипофизом, гипоталамусом. Поэтому любая проблема в одном из этих органов может спровоцировать рост фиброаденомы или кисты. Допустим, доброкачественная опухоль гипофиза провоцирует повышенный синтез гормона пролактина. Последний ведёт к набуханию груди, её болезненности, образованию кист. Или, например, заболела печень, она не справляется с утилизацией лишнего эстрогена, а он, в свою очередь, ведёт к разрастанию соединительных тканей молочной железы. Если дело, например, в щитовидке — в первую очередь нужно заниматься ею. Всё в организме взаимосвязано, поэтому лечение фиброаденомы или кисты надо начинать с выяснения причины.

— А какое лечение может назначить врач именно для груди?

— При наличии кист и фиброаденом никакие лекарства и БАДы не требуются, необходимо лишь дообследование с целью исключить рак молочной железы при сложных и осложнённых кистах и фиброаденомах. Болевой синдром в груди может быть связан с началом приёма КОК и МГТ (мелнолаузная гормональная терапия) и продолжаться в течение 3-6 месяцев. Обратитесь к врачу, он заменит препарат, содержащий меньшее количество эстрогена.

— Прочитала, что учёные считают болезнь груди проблемой современности. Разве в прошлые века женщины не сталкивались с подобным?

— Сталкивались, но гораздо реже.

Дело в том, что раньше месячные приходили в среднем в 18 лет, а в 37-40 уже заканчивались. Сейчас репродуктивный диапазон вырос в разы. Чем больше циклов, тем больше гормональных «качелей» вхолостую, без беременностей, тем выше вероятность сбоев. В период вынашивания репродуктивная система перезагружается, яичники отдыхают, в организме много прогестерона, а эстрогена, напротив, меньше — такое состояние само по себе является профилактикой опухолей. После родов начинается лактация — это каждодневный массаж груди, следовательно, хорошее кровообращение, налаженный отток лимфы в подмышечные лимфоузлы. На сегодняшний день не придумано лучшего массажа, чем кормление! С ним может сравниться разве что хороший регулярный секс. Но современные женщины часто живут одни, занимаются работой. Рожают после 35 лет и нередко по различным причинам отказываются от кормления. Конечно, свою роль играет и постоянный стресс, который сегодня является частью жизни. Во время стресса меняется гормональный фон, в котором заняты и щитовидная железа, и головной мозг, и яичники, и надпочечники. И если в одной системе идёт сбой, сразу реагирует другая. Причём опасен именно хронический стресс. Вы постоянно нервничаете, и головной мозг выбрасывает кортизол и пролактин, щитовидка — Т3, Т4, в итоге запускается процесс, повышающий синтез эстрогенов. Вот такие причинно-следственные связи.

— Но, согласитесь, мы все живём в современном мире и невольно подчиняемся его законам, не можем же мы рожать и кормить детей «в целях профилактики». Можно как-то обезопасить себя от проблем по-женски?

— Конечно, как я уже сказала выше, здоровый образ жизни вам в помощь. Во-первых, важно держать вес под контролем. Лишние килограммы — это фактор риска всех женских болезней, поскольку жир — депо эстрогенов. Поэтому нужно следить за питанием. Кстати, сегодня уже доказано, что исключение сахара, белой муки, рафинированных продуктов, полуфабрикатов, алкоголя, в частности пива, на три месяца даёт потрясающие результаты при лечении кист на яични-

ках и эндометриоза. Кто сказал, что это не сработает с грудью? Если у вас уже есть проблемы с грудью — столь любимый многими кофе лучше ограничить, большинство женщин отмечают уменьшение болезненности молочных желёз.

Обязательно вводите физические нагрузки! Причём именно регулярные. И матка, и грудь любят спорт — он даёт хорошее кровообращение и обильный отток лимфы. Питание и спорт — эти два фактора лежат в основе здоровья репродуктивных органов женщины. Ну и, конечно, регулярный секс никто не отменял! Он действует так же как спорт, только во время возбуждения женский организм вырабатывает окситоцин, дофамин, серотонин — гормоны, которые благоприятно действуют на всю эндокринную систему в целом.

— И напоследок несколько слов о возможности самообследования. Напомните, как его проводить...

— Эта информация давно устарела. Пропагандируя данную схему, мы обрекаем женщину на позднее выявление рака. Дело в том, что на схеме есть положение, где женщина щупает грудь с поднятой рукой, и совет: присмотритесь, не втянут ли сосок? Но втянутый сосок — это 3-4 стадия с метастазами! А если, к примеру, уплотнение находится в глубине и грудь большая, женщина не выявит и двухсантиметровую опухоль. Даже опытный врач не всегда может обнаружить неладное, хотя делает осмотр по специальной методике, разбивая грудь на сектора. Поэтому давно пора заменить пальпаторное обследование на ультразвуковое. Начиная с 18 лет женщины должны делать УЗИ груди хотя бы раз в год — это безвредно, информативно, безболезненно и доступно. Если у мамы, сестры или бабушки был рак груди, таким девушкам нужно проходить УЗИ не раз, а два раза в год. С 40 до 55 лет 1 раз в год надо делать маммографию молочных желёз. В этом возрасте грудь уже неплотная, и именно маммография будет показательна. С 55 до 70 лет — один раз в 2 года.

Беседовала
Екатерина ЛУНИНА

ОПАСНЫЙ ДЕФИЦИТ

Вас беспокоят усталость, сухость кожи, выпадение волос. «На дворе февраль, авитаминоз», — думаете вы и продолжаете жить с неприятными симптомами. «Не надо искать объяснений, обратитесь к врачу и проверьте уровень железа в крови, возможно, у вас анемия», — предупреждает врач-гематолог высшей категории Татьяна Николаевна ЗВЯГЕНЦЕВА



— Татьяна Николаевна, анемия традиционно относится к тем заболеваниям, которые легко диагностировать. Человек сдаёт анализ крови и видит, что гемоглобин упал, соответственно, начинает принимать меры...

— Не всё так просто, нередко недуг протекает без выраженных симптомов, и даже общий анализ крови не выявляет никаких отклонений. Дело в том, что в организме железо находится в трёх формах: депонированной (запас железа в тканях и органах в форме белка ферритина), транспортной (сывороточное железо) и гемоглобиновой (железосодержащий белок). При возникновении дефицита железа резервы организма истощаются последовательно. В первую очередь растрачивается железо из депо, далее из транспортного фонда и только в последнюю очередь — железо гемоглобина. По оценке гематологов дефицит железа 4-5 лет может оставаться в скрытой форме. К сожалению, редко кто из нас проходит полноценное обследование по выявлению дефицита железа. Ведь помимо общего анализа крови оно включает в себя анализ на ферритин, ОЖСС, сывороточное железо — только эти данные могут выявить скрытый железодефицит. Но анализ крови на гемоглобин так же следует рассматривать более детально. Его норма у женщин 120-150 г/л, у мужчин чуть выше — 130-170 г/л. Важно, чтобы эти показатели были в середине, поскольку нижняя граница свидетельствует о том, что резервные источники железа уже исчерпываются.

— Месячные являются причиной анемии?

— Да, это фактор риска, и не только длительные, обильные. Недаром согласно рекомендации ВОЗ нормальным подходом к профилактике железодефицитной анемии у женщин репродуктивного возраста является приём железа и фолиевой кислоты во время месячных. Однако месячные не единственная причина, по которой развивается анемия. Чтобы железо перешло в двухвалентную усвояемую форму, а также высвободилось из состава белков и солей, нужен кислый желудочный сок. Недостаток гормонов щитовидной железы, который наблюдается при гипотиреозе, приводит к снижению кислотности желудка. В итоге развивается железодефицит.

— То есть железо поступает, но не усваивается организмом?

— Совершенно верно. Виновником анемии не всегда является железодефицит. Анемия может быть связана с болезнями пищеварительной системы, при которых нарушается способность организма всасывать железо из пищи в достаточном количестве: хронический гастрит в стадии обострения, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерит (воспаление тонкого кишечника), геморрой, глистная инвазия. Практически всегда анемия появляется при хронической почечной недостаточности (ХПН), постепенное сморщивание почек ведёт к падению синтеза гормона роста эритроцитов — эритропоэтина. Снижение продукции эритропоэтина способствует быстрому сокращению образования эритроцитов, укорочению их жизни. Поэтому быстропрогрессирующая анемия — один из главных симптомов ХПН.

— Сейчас очень популярно вегетарианство. Может такая диета

стать причиной возникновения железодефицита?

— Люди, которые придерживаются вегетарианской диеты, делятся на два типа: первые проходят необходимые обследования и пьют железосодержащие препараты, поэтому не имеют проблем со здоровьем. Вторые просто отказываются от животного белка и при этом не восполняют его дефицит. Кстати, вегетарианцы с большим количеством молочных продуктов в рационе тоже находятся в зоне риска, поскольку молоко ухудшает абсорбцию железа. То есть вегетарианство вполне имеет место быть, если вы готовы следить за своим здоровьем. В противном случае лучше не экспериментировать.

— Не могу не спросить про особую категорию — беременные женщины. Сегодня не то что каждая вторая, а каждая первая будущая мама сталкивается с анемией...

— Да, действительно, беременные женщины — это та категория людей, которые более других подвержены анемии. Дефицит железа сохраняется и на весь период лактации, потому что депонированное железо (ферритин) в больших количествах уходит в молоко. В подобных ситуациях удивляет позиция некоторых гинекологов: почему-то у нас принято считать, что раз практически каждая сталкивается с анемией, то это как бы уже и норма. Однако это абсолютно ненормально. Во-первых, железодефицит будущей мамы сказывается на формировании иммунитета ребёнка (он будет снижен), анемия — это всегда гипоксия, а значит, повышенный риск недоношенности и неврологических нарушений у плода. Страдает и мама: постоянная усталость, разбитость, одышка, повышает

ся восприимчивость к инфекциям, утяжеляется течение послеродовой депрессии. Всё это не вписывается в норму. Посему помните: для беременных и кормящих нормой считается 110-140 г/л, а не 100 г/л или 90 г/л, как бывает у многих. Вообще в идеале, если гемоглобин начал опускаться ниже 115 г/л, если появились извращения вкуса (тянет на мел, сырое мясо, нравится запах бензина, ацетона) — это уже повод для назначения препаратов железа.

— Вы рассказали о рисках для беременных, а чем вообще опасна анемия?

— Латентный дефицит железа, даже не переходящий в открытую анемию, оказывает негативное влияние на память, внимание, вызывает нервозность. Известно, что недуг провоцирует аллопецию (прогрессирующее выпадение волос) и раннюю седину, тахикардию. Длительное кислородное голодание органов и тканей может приводить к необратимым дистрофическим изменениям головного мозга, деменции.

— Если анализы показали низкий уровень железа, может это свидетельствовать об онкологическом заболевании крови?

— Если другие показатели в норме, то, скорее всего, нет. А если в анализе крови все показатели не укладываются в норму — и эритроциты, и лейкоциты, и тромбоциты, и СОЭ, при этом показатель гемоглобина составляет всего 70-80 единиц — это первый сигнал, что надо расширить диагностику. Также должны быть другие признаки — прежде всего сильная потливость, повышенная температура, необъяснимая потеря веса, частые простудные заболевания, гематомы на теле неизвестного происхождения, увеличение селезёнки и лимфатических узлов. Сам по себе низкий гемоглобин ещё ни о чём не говорит. Да и не надо самостоятельно ставить себе диагнозы. Ваше дело — как можно раньше обратиться к врачу, если заметили тревожные симптомы.

— Если выявили анемию, надо приступать к лечению. Многие считают, что железо можно восполнить определёнными продуктами, например, печенью. Так ли это?

— Хочу подчеркнуть, что вылечить анемию питанием нельзя. Диета может лишь дополнить основное лечение, но никак не заменить его.

— А как же полезный гранатовый сок, яблоки?

— Красный цвет продуктов ещё не га-

рантирует высокое содержание железа. И вообще из растительных продуктов железо усваивается в десять раз хуже. Но есть их нужно обязательно. Зелень, фрукты и овощи богаты фолиевой кислотой, которая необходима для правильного построения молекул железа. Фрукты и овощи в изобилии содержат аскорбиновую, щавелевую кислоты — главные компоненты, помогающие хорошему усвоению железа из животной пищи. Продукты растительного происхождения богаты клетчаткой, которая улучшает пищеварение, что само по себе является профилактикой анемии. Понятно, что растительные продукты должны сочетаться с животными. Больше всего железа в говяжьем языке, печени и в мясе красных сортов. Причём дело не в количестве потребляемого мяса в сутки, а в регулярности: если у вас нет анемии, достаточно ежедневно съедать 120 г печени или 150 г мяса (с овощами и крупами), чтобы поддерживать уровень железа в организме. А если железодефицит уже есть, нужны лекарства. Именно лекарства, а не БАДы.

— А как насчёт любимых многими напитков кофе, чая, они влияют на количество железа в организме?

— Если уже есть железодефицит — можно пить не более одной чашки в день, поскольку кофеинсодержащие напитки препятствуют всасыванию железа в кишечнике. Я всем советую для профилактики и лечения анемии каждый день с утра натощак выпивать стакан воды, наполовину разбавленный концентрированным отваром шиповника или рябины (1/2 стакана воды, 1/2 стакана отвара). Этот напиток хорошо очищает кишечник, способствует насыщению организма аскорбиновой и лимонной кислотами, улучшает всасывание железа в организме.

— Давайте остановимся на главном. Что представляет из себя ле-

карственное лечение анемии?

— Первым шагом в лечении будет обследование слизистой желудка, кишечника (фиброгастроскопия), УЗИ почек и печени, что позволит подтвердить или исключить различные заболевания данных органов. Как вы понимаете, терапия включает лечение основного заболевания (например, миомы матки или язвы, если таковые будут выявлены в ходе обследования) и одновременно приём препаратов, содержащих железо и фолиевую кислоту. В ряде случаев назначается и витамин B12 для поддержания кроветворения. Лечащий врач подберёт оптимальный вариант. При правильном лечении гемоглобин начинает подниматься через три недели. После 21 дня лечения обязательно сдать клинический анализ крови: оценивается прирост уровня гемоглобина (положительным считается +20 г/л). Принимать препараты нужно не только до нормализации гемоглобина, но и после, чтобы пополнить тканевые запасы. Лечение должно быть проведено до полного восстановления показателей: от трёх до шести месяцев. Вообще современные препараты хорошо усваиваются и быстро дают положительный результат.

— Иногда препараты железа плохо переносятся, вызывают тошноту, рвоту...

— Поэтому они принимаются с кислой средой — то есть с апельсиновым, грейпфрутовым соками. Это снизит симптомы тошноты и улучшит всасывание. Если препарат не подошёл, необходимо обратиться к врачу, он заменит его на другой. Препараты железа могут окрасить стул в чёрный цвет — это нормальная реакция. Главное, что вы вовремя взяли под контроль анемию.

Беседовала
Екатерина ПУНИНА

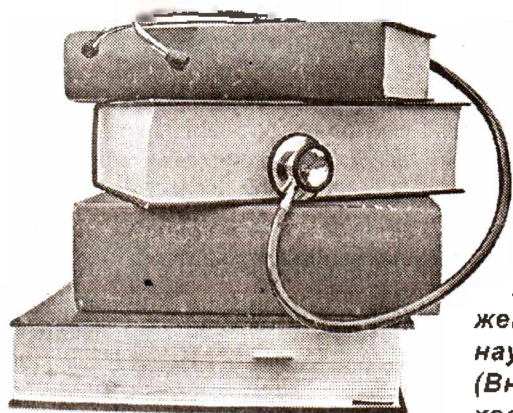


Пустить кровь

Причина, по которой пропускается анемия, — неправильная интерпретация анализов врачами-неспециалистами. Дело в том, что референсные значения — интервалы, которые мы видим в бланке с анализами рядом с нашими результатами, не являются нормами здоровья. Внутри референсов существуют оптимальные значения — узкие коридоры, известные профильным врачам. Именно на них стоит ориентироваться для оценки здоровья.

Так, референсные значения ферритина 15-120 мкг/л, но нормой для женщин являются показатели 50-100 мкг/л. То есть показатели ферритина 15 мкг/л при нормальном гемоглобине говорят о скрытом дефиците.

Важно: по данным Союза педиатров России железодефицитная анемия — одна из наиболее часто встречающихся проблем среди детей на любом типе питания (в нашей стране порядка 40% детей имеют недостаток железа).



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!)

Домашняя аптечка: МАЗЬ ЛЕВОМЕКОЛЬ

За полувековую историю этот препарат благодаря своей простоте и эффективности заслужил звание одного из главных помощников в хирургии. У мази большой список показаний. Противопоказания минимальны и описаны в инструкции.

Основные действующие компоненты Левомеколя: **хлорамфеникол и метилурацил**. Хлорамфеникол является антибактериальным препаратом с широким спектром воздействия. Метилурацил способствует скорейшему восстановлению тканей. Приведём несколько примеров, как можно использовать Левомеколь.



При ранах, причём не так важно, нагноилась она или нет. Если рана негнойная, то сначала поражённый участок обрабатывают антисептиком. Мазь наносят тонким слоем на ночь, потом её прикрывают стерильной марлевой салфеткой и фиксируют бинтом. Чаще всего обрабатывают раны один раз в день. Если же рана гноится, то при помощи смоченных антисептиком ватно-марлевых тампонов убирают гной и выделяемый секрет. Затем в рану закладывают мазь Левомеколь, но не слишком плотно. Сверху поражённый участок покрывают марлевой салфеткой, также пропитанной мазью. Что касается частоты смены повязки, то всё зависит от количества выделяемого гноя. Обычно достаточно двукратной перевязки.

При ожогах вначале рану промывают проточной водой, потом наносят мазь на стерильную марлевую салфетку и накладывают на раневую поверхность. Перевязки делают каждый день, при необходимости несколько раз в сутки.

Мелкие прыщики печат, нанося на область тонкий слой мази. Это делают вечером на несколько часов, а перед сном смывают. В течение двух недель прыщи исчезают, кожа лица выравнивается, небольшие рубчики заживают.

Левомеколь можно использовать в качестве дополнения к комплексной терапии при геморрое в периоды обострения. Перед сном обмыть промежность и анальное отверстие водой с мылом, обсушить мягким полотенцем, нанести тонким слоем мазь, сверху прикрыть бинтовой повязкой и зафиксировать лейкопластырем.

Левомеколь и мазь Вишневского. Что лучше? Мазь Вишневского и Левомеколь хоть и применяются в похожих ситуациях, но всё-таки различаются разнонаправленным спектром действия. Левомеколь имеет более высокую антибактериальную активность за счёт наличия в нём антибиотика и ускоряет процесс оттока гноя из раны. Мазь Вишневского эффективна, когда рана находится в процессе регенерации.

КАК ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ

Куркума – самая популярная специя в Аюрведе. Секрет в куркумине, который активно трудится на пользу нашему иммунитету. В частности, он повышает концентрацию вещества кателицидина – неспецифического фактора местной защиты. Например, при уменьшении кателицидина увеличивается риск развития и прогрессирования кариеса, атопического дерматита. Куркумин способствует выработке глутатиона – самого мощного антиоксиданта, который оберегает нас от старения.

Сама по себе специя плохо усваивается в организме, и чтобы увеличить биодоступность, принимать её следует с жирами или чёрным перцем.

КУРКУМА С МОЛОКОМ. В стакан молока добавьте 1/4 ч. ложки куркумы, медленно нагрейте, но до кипения не доводите. Остудите и положите 1 ч. ложку мёда. Для лучшего усвоения куркумы в напиток рекомендуется добавлять 1/2-1 ч. ложку, например, кунжутного или топленого масла. Выпивать по одной чашке молока один раз в день. Если вас преследует упадническое настроение, пейте напиток в течение двух недель – это эффективное и безопасное средство в борьбе с мягкой депрессией.

ЧАЙ С КУРКУМОЙ И ИМБИРЁМ. Этот напиток обладает тонизирующим, согревающим и иммуностимулирующим действием. Заварите его в термосе и возьмите с собой на зимнюю прогулку.

Всё берётся «на глаз», точного измерения и взвешивания не требуется. Возьмите 1/4 ч. ложки порошка имбиря (или кусочек корня около 2 см), 1/4 ч. ложки порошка куркумы, 1/2 ч. ложки льняного семени, 1/3 ч. ложки порошка тмина и фенхеля. Положите на кончике ножа натёртый мускатный орех и столько же чёрного перца. Смесь залейте 300 мл кипятка (лучше в термосе), дайте настояться, процедите. Добавьте в чашку 1 ч. ложку мёда и несколько

капель сока лимона. Пейте маленькими глотками. Чай помогает справиться и с заложенностью носа.



АЛТЕЙ ЗНАЧИТ «ВРАЧ»

Древние греки называли алтей «травой от всех заболеваний». Её смешивали с мёдом, вином и другими лекарственными травами и лечили раны. В современной медицине препараты из корня алтея тоже нашли своё применение. Один из самых популярных и известных – средство от кашля «Мукалтин», а также готовые экстракты и сиропы из алтея. Входит он и в состав грудных чаёв, предназначенных для лечения простуды и кашля. Мы поговорим о том, какие лечебные средства можно приготовить самостоятельно



Главной особенностью алтея являются содержащиеся в корне полисахариды – это разновидность поглощающего вещества – клетчатки, которое при соединении с жидкостью образует мягкую и скользкую основу, слизь, действующую как защитный и увлажняющий слой. К числу активных ингредиентов, оказывающих благотворное воздействие на здоровье, также относятся флавоноиды; аминокислоты (например, аспарагин); различные противовирусные, антибактериальные соединения, такие как кумарин, кемпферол, кверцетин и танины. Благодаря такому «набору» с помощью препаратов из алтея можно:

ЛЕЧИТЬ КАШЕЛЬ И ПРОСТУДУ. Слизистый отвар корня алтея, стекая по задней стенке глотки, смачивает голосовые связки, проникает в трахею, смягчая плотный налёт, защищает нервные окончания слизистых оболочек глотки и трахеи от раздражающих факторов, в частности – холодного и сухого воздуха, и ускоряет заживление поражённых участков слизистой оболочки. Кроме того, благодаря коллоидным свойствам слизь облегчает отхаркивание, уменьшает кашель.

ПРОТИВОСТОЯТЬ БАКТЕРИАЛЬНОЙ ИНФЕКЦИИ. Слизь тонким слоем обволакивает слизистые оболочки органов и препятствует контакту бактерий и вирусов с клетками. В результате уменьшается интенсивность воспалительного процесса. Кроме того, корень алтея помогает повысить выработку мочи, что улучшает способности организма избавляться от бактерий через мочевыводящие пути, это особенно важно при вирусных заболеваниях и гриппе. По этой же причине данное средство рекомендуют при лечении инфекции мочевыводящих путей.

ВОССТАНОВИТЬ СЛИЗИСТУЮ ОБОЛОЧКУ КИШЕЧНИКА, ПРЕДОТВРАТИВ СИНДРОМ ПОВЫШЕННОЙ КИШЕЧНОЙ ПРОНИЦАЕМОСТИ. Исследования показали, что одной из причин аутоиммунных реакций в организме является повышенная кишечная проницаемость. Алтей помогает восстановить целостность слизистой оболочки кишечника, формируя защитный слой. Также он считается полезным для людей, страдающих от других разновидностей воспалительных заболеваний кишечника включая язвенные колиты и болезнь Крона.

ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА. Флавоноиды, содержащиеся в корне алтея, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, ослабляют различные проявления атеросклероза и в целом благотворно влияют на ткани и клетки. В исследовании оценивалось воздействие добавок из корня алтея на липидный профиль крови и функцию

печени в течение одного месяца. В результате наблюдалось значительное повышение уровня хорошего холестерина в сыворотке крови, при этом побочное воздействие на ферменты печени отсутствовало.

Грудной настой корня алтея. Рекомендуется при болезнях дыхательной системы: кашель, астма, коклюш, туберкулёз, эмфизема и воспаление лёгких, трахеит, бронхит, ангина, ларингит и фарингит, грипп.

1 ст. ложку корня растения измельчите и залейте 250 мл кипячёной воды комнатной температуры. Тщательно перемешав раствор, оставьте его настаиваться на 1 час. Процедите при помощи марли или чайного ситечка. Готовый настой принимайте по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

При болезнях мочеполовой системы, простатите, аденоме предстательной железы, цистите, воспалении почек, нарушении мочеиспускания, а также при мочекаменной болезни готовится более концентрированный настой.

1 ст. ложку измельчённого корня растения залейте 125 мл кипячёной воды комнатной температуры и оставьте смесь на 2 часа. Процедите готовый настой с помощью марлевого фильтра и принимайте по 1 ст. ложке с интервалом 2 часа.

Настой корня алтея для наружного применения. Применяется в виде полосканий при ангине, ларингите, фарингите и других воспалительных заболеваниях полости рта. В качестве компрессов – при различных болезнях кожи, таких как псориаз, ушибы, ожоги, абсцессы, лишай, кожный зуд, высыпания на коже.

3 ч. ложки измельчённого корня алтея залейте 250 мл кипячёной воды комнатной температуры. Дайте настояться в термосе 8 часов, процедите.

Желудочный отвар из корня алтея. Помогает при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите и диарее, а также при других болезнях ЖКТ.

1 ст. ложку залейте 200 мл воды любой температуры. Раствор поставьте на водяную баню на 15 минут. Остудите в течение 15 минут. Процедите отвар и долейте его кипятком до первоначального объёма. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Корень алтея безопасно используется в течение многих лет. Тем не менее обязательно проконсультируйтесь с врачом о возможном взаимодействии корня алтея, если вы: беременны или кормите грудью, имеете воспалительное заболевание кишечника и диабет, готовитесь к операции. Корень алтея покрывает слизистую желудка – это может влиять на то, как лекарственные средства усваиваются или выводятся из организма.

СПРОСИТЕ ВРАЧА

Поделитесь с нами своими сомнениями и получите консультацию специалиста. На ваши вопросы отвечает педиатр-неонатолог Анастасия СТАРОСТИНА



Можно купать малыша и гулять во время ОРВИ?

Во время ОРВИ ребёнок обильно потеет из-за повышенной температуры тела. С потом выделяются продукты обмена веществ, лекарства, что делает естественные выделения питательной средой для микробов. Некупанный неделю ребёнок покрыт своеобразной «потно-микробной» плёнкой, которая не даёт коже выполнять свои функции, а их у неё немало — кожа имеет дыхательную функцию, защитную, иммунную, терморегуляторную, выделительную, эндокринную, метаболическую и рецепторную. Эта работа не должна прекращаться, особенно во время простуды. Поэтому купать непродолжительно малыша в период простуды необходимо.

Мыть голову в период ОРВИ тоже можно. Вода помогает взбодриться, уменьшить головную боль, снизить температуру тела. Тем более принятие ванны улучшает настроение — большинство детей любят плескаться и нырять. Плюс в ванной во время купания влажный воздух, что обеспечивает естественный отход слизи из носовых пазух. Однако если недомогание настолько сильно, что ребёнок капризный, ничего не хочет, то принуждать купаться и мыть головку не стоит.

Прогулки в период простуды тоже не под запретом. Больному нужны свежий воздух, кислород и хорошее настроение. Если ребёнок нормально себя чувствует, активен и просится гулять, не отказывайте ему в удовольствии. Даже приём жаропонижающих препаратов не повод откладывать прогулку. По возможности гуляйте в парковых зонах, подальше от дорог и общественных мест. Если малыш чувствует себя плохо или погода не позволяет выйти на улицу, помните о проветривании комнаты каждые 2-3 часа.

Педиатр назначает ингаляции минеральной водой в сезон простуды. Насколько это эффективно?

Назначая тот или иной препарат, врач должен руководствоваться инструкцией к препарату. Начнём с того, что у минеральной воды нет инструкции, а следовательно, это не лекарственное средство. Это лечебно-столовая питьевая вода, которая предназначена только для питья.

Путём ингаляции вдыхаемое вещество доставляется прямо в лёгкие, ресничный эпителий на стенках дыхательных путей не успевает задерживать и очищать вдыхаемое вещество. Поэтому ингалировать можно специальные стерильные препараты, созданные для этого. А минералка не стерильный раствор.

К тому же минеральная вода имеет щелочную pH среду и является гипертоническим раствором по отношению к плазме крови. Это нефизиологично и сушит слизистые. А последние, наоборот, требуют постоянного увлажнения. Иногда, например, при бронхитах у младенцев действительно необходимы ингаляции с гипертоническим раствором, но для этого существуют специальные аптечные стерильные растворы.

Минеральная вода способна вызвать ларинго- и бронхоспазм. Об этом постоянно предупреждают аллергологи и пульмонологи. К тому же соли в минеральной воде могут испортить небулайзер.

Что делать, если на плановом осмотре анализ мочи показал плохой результат?

Основная проблема с анализами мочи у детей в том, что их сложно собрать правильно и «чисто». Согласно исследованиям 85% «плохих» культуральных исследований мочи, полученных с помощью стерильного мочеёмника или методом «ловли», были ложноположительными, то есть анализ говорил о наличии заболевания, а ребёнок на самом деле заболевания не имел. Наиболее точные результаты даёт анализ, взятый с помощью катетера в условиях стационара.

Наличие бактерий в моче ещё не говорит о том, что ребёнок чем-то болен. Если нет других симптомов — лихорадки, вялости, отказа от питания, ребёнок активен и весел, то «страшный анализ мочи» в рамках планового обследования вовсе не означает какое-то заболевание, и его расшифровка не имеет смысла, тем более не является показанием к назначению антибиотиков.

Какой антибиотик пропить при кашле?

Антибиотики — препараты, убивающие бактерии или приостанавливающие их размножение. Они показаны при бактериальной инфекции, например, бактериальной пневмонии, стрептококковой ангине. Кашель антибиотики не вылечит.

Кашель — это защитный рефлекс. С помощью кашля и чихания очищаются дыхательные пути. 5-6 кашлевых толчков в течение суток — норма. При болезни кашель беспокоит чаще.

Если он стал навязчивым, задача родителей показать ребёнка врачу. После осмотра и прослушивания специалист установит причину кашля. Если в лёгких «чисто», нет хрипов, то причина кашля чаще в соплях, которые стекают по задней стенке глотки. Обычно от осознания этого факта многим родителям становится спокойнее.

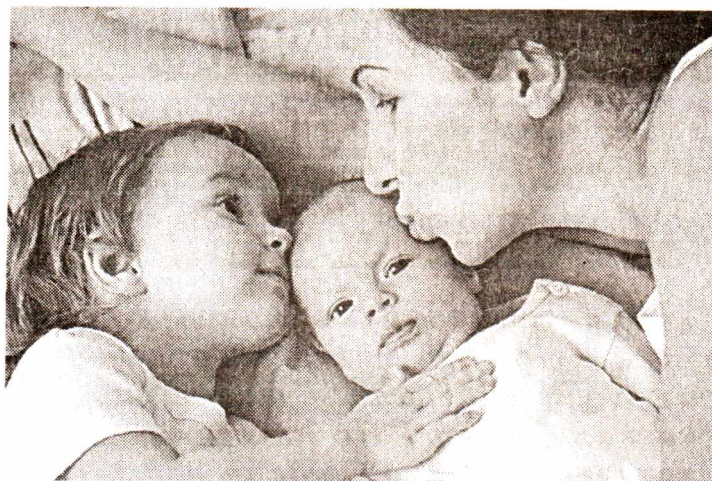
Нет препаратов, которые мгновенно избавят ребёнка от кашля при ОРВИ. При простуде кашель проходит самостоятельно за 3-4 недели. Вы можете заметить, что кашель не нарушает самочувствие и дыхание ребёнка, малыш активен, может заниматься своими привычными делами, и с каждой неделей кашель становится легче и реже.

Если ребёнок заболел новой вирусной инфекцией, то кашель опять будет частым. В таком случае вновь нужно показать ребёнка врачу.

Нез
УБящик
угла
кажд
не тс
стои
вас
му-т
рок
ным
лепучи
пре
«по
дае
вы
кну
ли
мо
бовс
те
не
сф
ш
вст
(д
е
д
г
г

ПЛЮС ОДИН

Одно дело – разговаривать с маминим животиком и смотреть на чёрно-белые снимки УЗИ, пытаться разглядеть на них братика или сестричку, и совсем другое – встретиться с ним по-настоящему... Не надо питать иллюзий, что ребёнок, как и вы, будет пребывать в эйфории. Лучше заранее продумайте, как правильно подготовить малыша к этому событию



ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО

Ребёнок может начать беспокоиться уже в момент первого знакомства с новорождённым, потому что этот маленький свёрток – главный конкурент за папино и мамино внимание. Обязательно скажите теперь уже старшему, что их любви не станет меньше, её станет ещё больше, чтобы хватило на всех, и подкрепите слова объятиями и поцелуями.

ПРОСТО ПРАЗДНИК КАКОЙ-ТО!

Дети ещё не умеют радоваться за других, и самый яркий пример – чужой день рождения. Помните, с каким трудом они расстаются с подарком, предназначенным для именинника, и просят себе такой же прямо сейчас, потому что несправедливо и грустно ждать свой день рождения, когда у друга он уже наступил. Первое появление «нового» ребёнка, как правило, тоже сопровождается праздником – дом украшен, для малыша приготовлены подарки, всё внимание и разговоры, разумеется, тоже только о нём. Чтобы в день встречи с братиком или сестричкой ребёнок чувствовал положительные эмоции и свою причастность к радостному событию, поздравьте его с подарком для него. Праздник ведь для всех!

«ОТНЕСИТЕ ЕГО ОБРАТНО»

Когда в семье появляется второй малыш, старший ребёнок, который ещё вчера был «маленьким» и «единственным», быстро взрослеет в глазах родителей. Например, появляется список обязанностей, которые возлагают на него родители, считая, что это развивает у малыша полезные качества. Чтобы облегчить себе жизнь, начинают манипулировать фразами типа: «Ты старший, значит, должен...», «Как ты себя ведёшь, малыш и то умнее тебя...» Ребёнок в силу возраста может относиться к младенцу

как к игрушке, а мамы и папы за это ругают и наказывают. К сожалению, такая установка взрослых имеет обратный эффект: у ребёнка пропадают уверенность в себе и мотивация вообще что-то делать, внутри у него появляется чувство ревности и злости. Во избежание этого не сравнивайте детей друг с другом даже в самых простых вещах. Просить помогать можно, а вот заставлять – ни в коем случае нельзя. Он такой же малыш. Просите о помощи с уважением: «Дай мне, пожалуйста, присыпку. Подержи ножки, я памперс одену». И обязательно благодарите ребёнка за эту помощь: «Спасибо, мой хороший. Я бы без тебя не справилась». Вечером папе можно рассказывать, как вы вместе ухаживали за малышом.

КОЕ-ЧТО О ДЕТСКОЙ ДРУЖБЕ И ЛЮБВИ

Главная ошибка большинства родителей – это ожидание, что старший ребёнок обязан полюбить младшего. И вообще они должны дружить. Это обязательно будет, как только старший адаптируется к ситуации появления в семье ещё одного ребёнка, почувствует себя в безопасности. И далее вы часто будете наблюдать конкуренцию за внимание и любовь мамы или папы. Это нормальное явление между маленькими детьми. Задача взрослых, как родителей, не смотря на разность детей безусловно любить и удовлетворять потребности каждого ребёнка. И когда они вырастут, станут не разлей вода.



Теория 10 игрушек

Мы заваливаем детей игрушками, а потом ругаем за то, что они не ценят и не берегут их и разводят бардак... Психологи уверены: для полного счастья у ребёнка должно быть не больше 10 любимых игрушек...

7 БАЗОВЫХ И 3 АКЦЕНТНЫЕ.

Базовые игрушки живут в детской всегда:

это конструктор, деревянная железная дорога, кубики, ролевые игры, пазлы, музыкальные инструменты, фигурки животных. Акцентные игрушки – те, которые появляются периодически, а потом прячутся на время далеко в шкаф, заменяются другими и потом вновь возвращаются. Это различные заводные игрушки, на батарейках, трансформеры, которые поют-танцуют и т. д.

НА СВОЁМ МЕСТЕ. У каждой игрушки должно быть своё место. Держите детали конструктора и пазлы в разных коробках, куклы и машинки – на полках. Если сразу приучить ребёнка к тому, что у каждой игрушки есть своё место, которое она должна занять по окончании игры, скоро малыш научится всё убирать сам, и вам не придётся перешагивать через горы грузовиков и кубиков.

«ВСЁ РАВНО ЕГО НЕ БРОШУ, ПОТОМУ ЧТО ОН ХОРОШИЙ...» Учите ребёнка бережно относиться не только к «другу детства», но и к остальным игрушкам – не предлагайте сразу купить новую игрушку взамен сломанной, пробуйте вместе ремонтировать их, так вы будете прививать малышу важный урок бережливости.

Ирина ГРИНЁВА — Максим ШАБАЛИН: «Мечты сбываются»

Бабушка говорила маленькой Ире: «Своего мужа ты узнаешь сразу», а девочка ей не верила — такое только в сказках бывает. Но на всякий случай сказочного принца ждала и даже список качеств, которыми суженый должен обладать, подготовила

СОЮЗ ЛЬДА И ПЛАМЕНИ

Спортивно-актёрских браков не так много именно потому, что спортивная природа по идее абсолютно противоположна актёрской. Только любящий мужчина может выдержать диву, не приспособленную к жизни. Красавица актриса Ирина Гринёва и чемпион мира и Европы Максим Шабалин, прежде чем стать мужем и женой, познакомились трижды. И никак не могли запомнить друг друга. Медийные персоны — люди, как правило, занятые, следить за чужой карьерой и жизнью им некогда. Но судьба упорно их сводила, и таки свела. Максим Шабалин был хорош собой, смел, очарователен и молод: на девять лет моложе Ирины. Однако актрису смущал не возраст. До встречи с ним она думала, что история между мужчиной и женщиной — это что-то тяжёлое, непонятное, болезненное. Даже решила, что постарается быть счастливой одна, что семья — это не её и она никогда не уживётся с тем, чьи представления о мире расходятся с её. Но Макс народную мудрость, что «все мы феминистки до первого хорошего мужчины», подтвердил. И тянуть с предложением прелестной женщине не стал, на третий день знакомства пригласил Ирину в ресторан, чтобы сделать предложение. «Максу принесли заказ, я сидела напротив, он улыбнулся и спросил: «Хочешь попробовать?», и я вдруг ясно поняла: «Это мой муж». Тем не менее, когда дело дошло до «горячего блюда», актриса не на шутку разволновалась. Понимая, что вот-вот Макс произнесёт главную фразу, никак не могла замолчать, всё говорила и говорила без остановки. Максиму пришлось остановить её, чтобы сделать предложение, а Ира с испугу сказала, что подумает. Сама не знает почему. «Наверное,

потому, что это очень важное событие, которое определяет твою судьбу. Для каждого человека — как для мужчины, так и для женщины. Я, например, не верю, когда говорят, что «брак неважен, мы любим друг друга, остальное условность». Как раз совсем не условность, а определённость.

Твёрдое решение пойти за этим человеком и разделить с ним жизнь. Существование в так называемом «гражданском браке» означает, что мужчина не хочет жениться. А женщина делает вид, будто ей всё равно, потому что иначе ей придётся уходить. Либо, наоборот, женщина не готова быть с этим человеком и живёт в некоем ожидании лучшего. Даже если они честны друг с другом, значит, они ещё не готовы взять полную ответственность друг за друга. В общем, шаг серьёзный, поэтому все так волнуются». В итоге Ира, конечно, согласилась. На следующий день после свадьбы пара обвенчалась, а потом уехала на юг Франции. Актриса мечтала прокатиться в машине с открытым верхом где-нибудь в Ницце, в соломенной шляпке, наслаждаясь видами. Чтобы мечта сбылась, даже специально купила ту самую с широкими полями.

ОНА БЫЛА АКТРИСОЮ

Она с детства была большой модницей и кокеткой, вся в маму: в ранних воспоминаниях Ирины запечатлелся образ эффектной стройной красавицы, всегда одетой с иголочки: шляпки с вуалями, меха, высокие перчатки, каблук. Девочке шили костюмчики, гармонирующие с маминым туалетом, а у Гринёвой-старшей автографы порой брали прямо на улице. Малень-



кая Ирошка ощущала себя рядом с мамой настоящей артисткой. Развод родителей стал для неё большим ударом. «Я не понимала, что такое жить без папы, была папиной дочкой, засыпала с его фотографией под подушкой, ждала каждый день, чувствовала, когда он ко мне придет». Мама потом ещё несколько раз выходила замуж, но других мужчин дочь принимала в штыки. Уже тогда маленькая девочка для себя решила: когда у неё будут дети, у них обязательно будет папа.

Сразу после окончания школы 16-летняя барышня собрала вещи в большой чемодан, взяла бабушкину пенсию и с её благословения отправилась покорять Москву. Жила на Казанском вокзале, штурмовала все театральные вузы столицы разом и... везде провалилась. Отчаянию не было предела, кто-то сказал. «Поезжай в Ярославль, успеешь на вступительные...» Но Гринёва с треском провалилась и там. Рыдания красивой девочки тронули сердце старшекурсника, он уговорил своего педагога посмотреть Ирину ещё раз. Читала всё, что вспомнила из школьной программы, танцевала, пела. Её приняли. Наконец, после стольких неудач она добилась того, чего хотела. «Прабабушка и мама мечтали стать актрисами, но не смогли, и я ощущала, что за них актрисой должна быть я...»

К
Р

е
м
в
б
кр
те
ид
сн
ег
ст
зс
не
сс
ви
«в
ся
то
ва
ри
по
ла
на
но
се
щи
да
ку
ра:
то
от

Ж

ры
сам
вер
рен
сам
Как

И

Ч

С

С

С

С

С

С

АЛЫЕ ПАРУСА

Все девочки независимо от возраста мечтают однажды встретить принца. А Ира подошла к вопросу продуманно, составила список из десяти пунктов: «Генный, красивый, высокий, верующий...» Над ней подшучивали, а она несмотря на скепсис друзей ждала. И дождалась. Хотя и не сразу. Первым мужем Ирины стал модный режиссёр Андрей Звягинцев. Тогда для неё не имело значения, что он не соответствует большинству пунктов из её списка. Они вместе играли в спектаклях. Андрей, кстати, прекрасный актёр, Ирина жалеет, что мало зрителей знают его в этом качестве. Вместе они прожили семь лет, а потом расстались. Детей в браке не назвали. «Для нас это была большая любовь. Думаю, я бы не стала такой актрисой, если бы не Андрей». Они предпочитают не муссировать тему развода в прессе, и это, пожалуй, всё, что известно публике. А потом в её жизни появился Макс. Ирина сравнивает это ощущение с возвращением домой. Как будто корабль, наконец, нашёл свой берег, и ему не придётся больше испытывать качку.

«В хорошей семье мама — красивая, а папа — деньги зарабатывает». В тандеме Гринёва — Шабалин роли примерно так и распределены. Ира всё так же немного парит в небесах, теряет дорогие перчатки, забывает взять с собой деньги, садясь в такси, опаздывает, не слишком любит и умеет готовить, разве что купит на Пасху по бабушкиному рецепту. А Макс великодушно закрывает глаза на мелкие недостатки, потому что достоинств в его жене-красавице больше. И мама она чудесная. Их дочери Василисе сейчас пять лет. Несмотря на юный возраст у девочки уже большой талант в рисовании, мама с гордостью выкладывает работы дочери на своей страничке. «Никогда раньше не берегла время и саму себя, даже не понимала, что это такое. А теперь боюсь и очень себя берегу. И мне жалко тратить время непонятно на что, даже на репетиции. Иногда по шесть часов импровизируем. Зачем? Лучше бы это время погуляла в парке с дочкой». С появлением Максима жизнь как будто обрела иной смысл. «Пришло понимание её ценности, вдруг осознала, какая она (жизнь) прекрасная. И она много больше, чем сцена». Актриса впервые стала мамой в 41 год. Ждали девочку, выбирали место, где она появится на свет, и остановились на испанском городке, где живёт чудо-акушер. Ира решила родить у него, узнав, что доктор принимает роды под музыку и композиции выбирает для

каждого случая отдельно. В итоге Василиса родилась под джаз! Для дочери у них были придуманы разные имена, но, увидев её синие глаза, поняли — Василиса. На выписку Ира взяла с собой красное платье со шлейфом. «Я хотела держать в нём дочь». Она всегда любила красиво одеваться. «Никогда не одевалась ради мужчин или кого-то. Считаю, предназначение женщины — быть красивой. Одежда, стиль — не такая уж неважная вещь. Мы можем считать внутренний мир человека, видеть, сложная ли он натура, радостный ли, что хочет сказать нам. Не могу понять женщину неопрятную, которая махнула на себя рукой. Это значит, что она не любит жизнь, не ценит её. Когда я поступила в театральный — у меня было два платья, я на них только воротнички меняла, ещё были чёрная водолазка и юбка-карандаш. Помню, бабуля пенсию приспала, я всю её спустила на красивую кофту, потом месяц голодала и ела в долг в буфете».

ЭТО СЧАСТЬЕ — ЖИЗНЬ С ТОБОЙ

Мужа Ира если не боготворит, то восхищается им непрерывно. И правильно. В Греции тех, кто выигрывал Олимпийские игры, причисляли не к героям даже, к богам! Однажды Максим танцевал сразу после операции, на обезболивающих, и такая сила человеческого духа не может не вызывать уважение и восторг. «Я должна вос-



хищаться любимым человеком, чтобы мы могли с ним мыслить в одном направлении, чтоб он мог разделить мой мир». Их внутренние миры оказались удивительно созвучны. Верность оба считают важным качеством. «Без этого ты никто, и у тебя нет никого. Если друзья не преданны, то и дружбы нет. Я максималист, и это мне никогда не мешало жить. Даже, наоборот, помогает быстрее находить настоящее». Максим доверяет жене, хоть и бытует мне-

ние, что актёрам априори на время надо влюбиться в партнёров. Супруги любят Томаса Манна, читают «Диалоги» Платона: «Представляете? Кто сейчас читает Платона? Даже из актёров многие не знают, кто это». В общем, слух, что спортсмены «головой едят», преувеличен. Но гораздо важнее общих вкусов на писателей, когда муж несколько раз за ночь всгаёт к маленькой дочке, чтобы дать жене поспать, хотя самому завтра рано на каток. «Мы уже настолько близки, что я не нуждаюсь в каком-то каждодневном доказательстве любви в виде комплиментов и восхищений». Впрочем, красивых жестов в их жизни тоже хватает. Недавно супруг приятно удивил Ирину новыми талантами. Актриса и предложить не могла, что муж снимет короткометражный фильм с ней в главной роли! «Он мне говорил, что учится на финансовом факультете, а, оказывается, втайне от меня окончил режиссёрские курсы. В один прекрасный день пригласил меня на съёмки. Я подумала, что он сошёл с ума. Приехала на площадку, начала задавать ему вопросы: «А ты вообще понимаешь, что должен быть звук, как ставить камеру?..» К моему удивлению, съёмки прошли замечательно».

Конечно, в их семье бывают разногласия, и ещё какие! Оба с характером. «Мне всё в нём нравится, кроме одного — когда он обидится, может надолго замолчать. И это для меня пытка, нечто ужасное». Макс — чемпион, поэтому впадает своими эмоциями. «Он может убить, но вспылить — никогда», — смеётся актриса. В свои 46 красавица Ирина Гринёва выглядит минимум лет на десять моложе. Есть такая притча: «Однажды у мужчины спросили: «Что вы делаете со своей женой, она у вас так роскошно выглядит?»» «Я её просто люблю», — последовал ответ. Секрет прекрасной формы актрисы, её молодости и цветущего вида в... муже-спортсмене! «Он вдохновляет тем, что сам всю жизнь проводит в труде. У него эта закалка с четырёх лет. Он, например, говорит: «Как это ты не можешь за неделю похудеть? Пробежала 20 километров, да и всё! Как это ты не можешь держать пост? Во время войны люди вообще ничего не ели и выживали!»

Спортсмены себе не потакают, актёры — люди более эмоциональные, их бросает из огня да в полымя, но не в этом ли секрет их семейной идиллии? Оказывается, лёд и пламень в паре могут принести истине высшие «олимпийские» результаты. «Мечты сбываются, но не просто так. Их нам Бог даёт как предназначение. Нужно потрудиться, чтобы воплотить их в реальность».

Подготовила
Людмила КОСОРУКОВА

ИДИ. НЕ СМОТРИ

«Если тебе предстоит пройти через ад, иди как можно быстрее»

Уинстон ЧЕРЧИЛЛЬ,
британский госдеятель

Мудрость, изречённая английским премьером, на русский лад звучит как «Семь бед — один ответ» и «Помирать — так с музыкой». А теперь позвольте поделиться наблюдениями от первого лица.

Самые прозорливые додумались ещё в отрочестве в период сессий. Первыми на экзамен к строгому преподавателю шли, конечно, выскочки-отличники. К третьей сдаче остальные тоже додумались, что лучше идти в первых рядах: выше шанс вытянуть удачный билет — и если уж повезёт, так повезёт, а если нет, то какой смысл изнывать от страха под дверью. Мы называли это «раньше сядешь — раньше выйдешь» и «пораньше отстреляться».

Но более глубокий смысл фразы про «пройди через ад как можно скорее» постигается позже и трагичнее.

«Резать к чёртовой матери!»

Одна барышня обнаружила у себя нехорошие симптомы. Понятное дело, что «поставила диагноз по Интернету», однако и впрямь чувствовала себя не очень, нужно к доктору. Но как же это страшно: признать, что нависла угроза. Она никому не делала зла, вела здоровый образ жизни — не может быть, чтобы с ней случилась несправедливая кара. К тому же на форумах мелькают редкие сообщения об ошибоч-

ных диагнозах: значит, есть надежда оказаться в числе счастливиц. Ведь пойти к доктору означает риск услышать диагноз, а это полностью изменит жизнь...

Барышня выбрала позицию страуса: хлоп голову в песок! Но кое-что всё же предпринимала: по совету народных целителей носила алую ниточку на запястье, чтобы «выправить энергетику организма», пила талую воду и отвары полезных травок. Верила в хорошее, точнее не хотела принимать реальность.

К врачам она попала на третьей стадии. Сложная операция, длительная реабилитация, высокая вероятность рецидива. Доктора на консилиуме твердили в унисон: «Если бы вы обратились хоть немного раньше...»

ЗАЖМУРЬСЯ И СДЕЛАЙ ШАГ!

Тревожная симптоматика и непривычные состояния организма могут сигнализировать, что впереди ждёт условный ад. Только мнительные ипохондрики при первом недомогании бегут в больницу, остальные ждут, «когда само пройдёт». А если не прошло, то дрожат от страха — и упускают время. Оно всегда играет против пациента: чем быстрее обнаружен грозный диагноз, тем выше шансы на успех лечения. Да, будет страшно и одиноко, и вообще неизвестно, чем всё закончится — но если не решиться, то финал будет однозначно плохой. Поэтому вдохнули глубже — и вперёд. Записаться на приём, прийти — и будь что будет.



«Скажите, как есть»

Другая барышня избегала конфликтов всеми способами — и это один из пунктов, за который её ценили на работе. А ещё за профессионализм, безотказность, выносливость, короче, удобный сотрудник. И как говорится в пословице: «Кто везёт — на том и ехали». Потихоньку ушлые коллеги скидывали на неё свои обязанности — это те, кто понаглее. А те, кто похитрее, использовали её под видом помощи: «Ты профи, у тебя опыт огромный, ты сделаешь это быстрее, чем я! А я пока нам чай приготовлю!» Исполнительная барышня вздыхала — и делала. Всё, что угодно, лишь бы не обострять — для неё это смерти подобно.

Вскоре она была в ответе буквально за всё: вовремя открыть офис, структурировать новичков, контролировать запас воды и коммунальные платежи, помогать службе персонала — и всё это не считая её основных обязанностей, коих у менеджера по закупкам всегда в избытке. Девушке стало жаль себя: она уже давно работала по выходным, полтора года не была в отпуске. Да что там отпуск! Она даже больничный не могла себе позволить. Приступ жалости к себе

сменился яростным осознанием: никто её не пожалеет, социальный каннибализм — штука доказанная, каждый за себя. Коллеги продолжают нагружать, а когда она однажды упадёт замертво, скажут: «Упс. Сломалась. Кто бы мог подумать?»

И хотя было мучительно устраивать скандал пристроившимся на её шее коллегам, другого выхода не было. Да, её ждал личный ад, но... Барышня постучала в дверь шефа и вошла. С намерением сказать: «Или все занимают своими прямыми функциями, или я ухожу».

А вышла с мыслью: «Почему я раньше это не сделала?» Потому что шеф выслушал, согласился с доводами, «вызвал на ковёр» причастных и сделал внушение. То есть никакого конфликта и не было. Коллеги, конечно, дулись: самые дерзкие отчётливо намекали, что она ябеда, более адекватные вели себя сдержаннее. А ей были до лампочки и те и другие: шеф пообещал дать долгожданный отпуск — жизнь в одночасье стала раем.

ЗАЖМУРЬСЯ И СДЕЛАЙ ШАГ!

Работа часто подкидывает жаркие ситуации: то коллеги выкидывают фортели, то клиенты, то начальство. Если вы из числа робких и молчаливых, приготовьтесь всегда быть виноватым и платить штрафы. Если же знаете свою правоту, но не умеете настаивать на своём — учитесь. Сначала это действительно будет невыносимым: вам будет стыдно — перед собой, коллегами и всеми остальными. Но важно понимать разницу между скандалом и отстаиванием своих границ. Без умения поставить на место зарвавшихся товарищей жизнь превратится в постоянный ад: почему бы не пересилить себя и не пережить временный — ради большего комфорта в будущем. Поверьте, тревог и впрямь станет меньше: в обществе чётко действует иерархия, деление на «сильных» и «слабых». И чего с вас спрашивать, если можете так ответить, что чертям тошно станет. И пусть никто не знает, через какую преисподнюю вы прошли — внутри себя.

«Я буду жить!»

История третьей барышни, естественно, о любви, потому что обратная сторона «парения в небесах» — это разочарование, от которого грох-

нешься оземь, а может, и провалишься сквозь...

Сюжет, в общем-то, обыденный: были вместе, любила-доверяла, жизни без него не мыслила, а потом грянуло. Неважно что, главное, барышня было очень больно. Может, он разлюбил. А может, любил — но изменил. А может, оказался токсичным нарциссом-абьюзером-газлайтером (это мы собрали все смертные мужские грехи в Интернете). Короче, учинил какое-то душегубство. Вероятно, даже неоднократно — и не раскаялся. То есть надежды, что «такое не повторится впредь», не было. Отчего девушка страдала. Ведь она всё ещё любила и не знала, способна ли принять жизнь, где его уже не будет.

Она перестала спать. Целых четыре месяца просто ложилась в постель и закрывала глаза. А когда начинало светать или пора было на работу, вставала. Она мало ела — не могла. И разучилась улыбаться. Наделала ошибок на работе, схлопотала взбучку и лишение премии. Забыла про день рождения мамы и двух подруг. В довершение всего грохнулась в обморок. Оказалось, упадок сил, низкий гемоглобин и всё прочее, что обычно находят у людей, которые словно нарочно летят к самому краю... А тот, из-за которого дошла до точки, даже не обеспокоился всерьёз, всего лишь изобразил озабоченность — уж она-то его хорошо изучила.

Так дальше продолжаться не могло несмотря на то, что любовь всё ещё никуда не делась. Жить рядом с тем, кому не доверяешь, кто не ценит и в любую минуту может снова подвести, — считай, и не жить вовсе, а мучиться. А другим он не станет. Они вместе только из-за её упрямой надежды на чудо. Но ей очень кстати попала на глаза фраза: «Надежда — худшее из зол, потому что она продлевает мучения». С «самым худшим из зол» автор, конечно, загнул, но в целом мыслил верно.

Барышня знала, что если уйдёт, то сто раз пожалеет: «спасибо» воспоминаниям о хорошем (ведь было же, было!), одиноким тёмным вечерам, выходным и праздникам, которые тоже придётся провести в одиночестве. Знала, что не скоро сможет расправиться с чувствами к мучителю: некоторые девчонки удивительно ста-

бильны в болезненных привязанностях. Всё это она знала...

Но собрала вещи и ушла. Зачем ждать боль, если она неизбежна? Пусть накроет по полной, чтобы весну она встретила в более-менее человеческом состоянии... Сменила телефон и место работы, запретила себе вспоминать — чтобы не превратиться в соляной столб, как в одной древней истории.

Было и впрямь очень тяжело. И не раз хотелось не то что просто оглянуться, а сломя голову бежать обратно к мучителю. Вместо этого она просто бежала — по аллеям парка, трусой и в полную мощь. В самый раз, когда идёшь по аду...

И всё получилось. Поняла, что выздоровела, когда услышала капель и почувствовала аромат мимозы. А до этого не слышала ни звуков, ни запахов. И вдруг захотелось купить новую куртку к весне. А может, даже пальто и сапожки на каблучке — не очень удобно, совсем непрактично, зато красиво и женственно. Короче, спаслась.

ЗАЖМУРЬСЯ И СДЕЛАЙ ШАГ!

Страх потерять близкие отношения — один из самых мощных. И не сосчитать, сколько союзов продолжают имитировать жизнь лишь благодаря терпению одного из партнёров. Он закрывает глаза на свинское поведение другого, потому что боится — досужей молвы, одиночества, самого факта, что его бросили. Но однажды открывается другая истина: лучше ужасный конец, чем ужас без конца. И вдогонку ей народная мудрость — «Не надо по частям рубить хвост собаке». Лучше один раз пережить боль, зато вернуть себе самоуважение, покой и надежду на новую историю. Где всё будет чище, ярче и долговечнее.

...Если предстоят проблемы, и впрямь лучше быстрее пройти чёрную полосу — не тратя время и нервы на сожаление и сопротивление неизбежному. Но на этом пути важно не стать героем пословицы «Из огня да в пекло»: помните, что вы бежите не от кого-то, лишь бы подалее и куда глаза глядят. Вы идёте к себе — здоровой, спокойной и благополучной.

Наталья ГРЕБНЕВА

ЦАРЬ-ТО НЕНАСТОЯЩИЙ

Окружающие отмечают ваш острый ум и талант, но похвала и объективные заслуги не прибавляют уверенности. Знакомое чувство? Добро пожаловать в клуб людей с СС — «синдромом самозванца»

За интересным термином скрывается страх. Страх перед собственными успехами и уверенность в том, что на самом деле вы не заслуживаете того, что имеете. Первый симптом — сомнения в своих способностях. За ним следует бесконечный перфекционизм — вы никогда не чувствуете триумфа от достижений, успех всегда не так сладок, мог быть и слаще. Вопрос: «Заслуживаю ли я это всё?» отравляет все радости жизни. Сей неблагоприятный фон — благодатная почва для неврозов, и это объяснимо: постоянное ожидание провала кого угодно выведет из состояния равновесия.

Когда много хотеть — вредно

«Когда на планёрках и совещаниях высказываю своё мнение, излагаю мысли, а люди внимательно меня слушают, порой от этого становится не по себе». Н. (41)

Моя приятельница окончила престижный вуз с красным дипломом, прошла практику в крутых фирмах, уже несколько лет возглавляет отдел в крупном банке, и впереди маячит повышение. Перспектива карьерного роста её привлекает и страшит одновременно. Мысль: «Что, если все они ошиблись и я полная дура?!» не выходит из головы успешного юриста. Ведь «некомпетентность» обязательно обнаружится, и она как профессор Плейшнер «провалится», и все будут ехидно посмеиваться, вымещая на ней обиду, что их так долго искусно обманывали. Вроде бы подобные волнения должны служить мотивацией для саморазвития и самосовер-

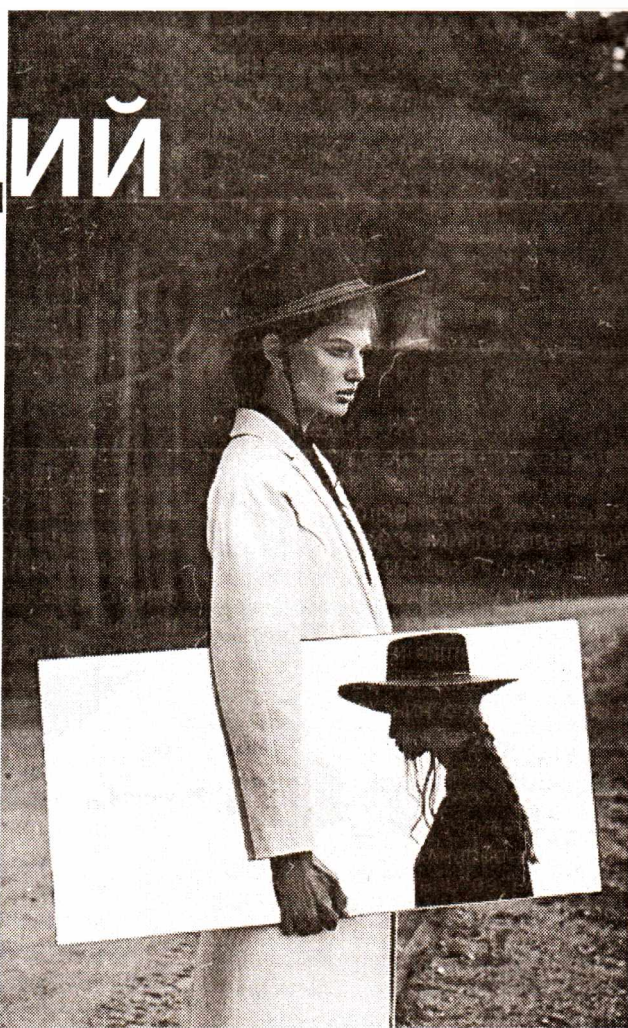
шенствования, а нет! Эффект как раз таки обратный. Психологи и их исследования подтверждают: СС очень мешает строить карьеру и заниматься любимым делом.

Картина получается та ещё: этаким личным маленьким ад в голове человека, казалось бы, состоявшегося. Несмотря на все внешние регалии — красные дипломы, комплименты, грамоты, штампы в паспорте и прочие «доказательства успеха» в работе, творчестве — человек в глубине души боится, что его вот-вот «разоблачат», а всё потому, что он якобы не на своём месте.

А кто решает?

«Не умею принимать комплименты. Порой мне кажется, что в меня встроены автоответчик: «Ой, да ерунда какая, любой бы справился»». С. (39)

С. — натура творческая и способная, но привыкла приписывать собственные заслуги обстоятельствам, другим людям, удачным гороскопам или фазам Луны. Ей всегда недоставало веры в себя — когда-то вместо разудалого и перспективного иняза поступила на скучный, но «надёжный» бухгалтерский учёт, вещи носит поскромнее и ни за что не упыбнётся интересному мужчине, которому явно понравилась. Потому что считает, что «недотягивает» до идеальной себя. Такие, как она, росли под аккомпанемент родительских упрёков: «А почему 4, а не 5?», «Значит, плохо



старалась», «Тебе вообще слова не давали», «Молчи, когда взрослые разговаривают». Чуть ли не с пелёнок им внушили, что «надо быть скромным и не хвастаться». На деле это означало: «Тебе нельзя говорить о своих успехах и достижениях, потому что твоей заслуги в этом нет, просто повезло. И не факт, что повезёт в следующий раз». В связи с этим у человека возникает проблема с собственной оценкой. Потому что он изначально привык, что все оценки выносятся извне, а он сам не имеет права ничего решать. «Кто я такая, чтобы моё мнение имело значение?» В сознании «самозванца» это не риторический вопрос, а горький жизненный опыт. Однако есть и хорошая новость: мучительные сомнения чаще терзают умных и талантливых.

Не слишком хороша для него

«Мне неприятно обсуждать свои успехи даже в компании близких и друзей. Постоянно кажется, что сейчас

кто-то удивится: «Ты о себе говоришь». Л. (29)

Л. в который раз первая заканчивает отношения прямо по Шекспиру: «Он меня предал», «Я больше не смогу доверять». После пары-тройки месяцев безоблачного счастья её стабильно накрывает тревога – внутренний критик твердит: «Посмотри на него – это же идеальный мужчина, ведь он совсем скоро тебя «раскусит», поймёт, что ты ему не пара». Сидеть не «на своём» стуле невыносимо тяжело, поэтому единственный безопасный выход... разорвать отношения, прежде чем партнёр поймёт, в чём дело. И какой способ самый верный и надёжный? Правильно, вести себя что называется «вопреки здравому смыслу». Упиваться своим несовершенством и нарочито, «всем врагам назло», демонстрировать свои недостатки: «А сейчас истерика!», ну и так далее. История может повториться раз за разом, пока не наладится контакт с собой, пока женщина не перестанет делить мир на чёрное/белое, требовать идеальности от себя самой и от других. Идеальных женщин, как и мужчин, не существует, в данном случае «золотая середина» куда приятнее. Разрешите себе быть разной. И человеку, который рядом, тоже позвольте. И шанс на счастливые отношения вырастет многократно.

Жить своей жизнью

Увы, нет волшебного способа, который поможет моментально изменить самоощущение. Советы из серии «Поверь в себя», «Перестань слушать внутреннюю маму», «Оценивай достижения самостоятельно» вряд ли сработают. Как минимум потому, что «самозванец»

этого не умеет. А у некоторых слово «самостоятельно» и вовсе вызывает панику. В особо сложных случаях, когда постоянные опасения мешают налаживать отношения и реализовывать себя так, как хотелось бы, специалисты рекомендуют найти хорошего психолога или психотерапевта. Тем, кого «самозванец» посещает время от времени, следует усвоить некоторые приёмы, которые помогут его «приструнить».

Во-первых, признайтесь, что проблема существует, а значит, есть и решение. В следующий раз, поймав себя на тревожной мысли: «Имею ли я право?», задумайтесь, насколько она правдива.

Во-вторых, сомнения и неуверенность – совершенно нормальное явление, через них проходят все люди со стремлениями и желанием развиваться. Каждый раз, когда какая-то ситуация выбивает вас из колеи, задайте себе вопрос: «Я вообще никогда и ни с чем не справлялась в своей жизни?»

В-третьих, сравнивать себя с другими и пытаться подогнать в придуманные рамки успешности – дело провальное, проиграете, даже не начав борьбу. Вы сами по себе уникальны, и имеете полное право на «непохожесть», оно вам дано от рождения. Так пользуйтесь!

В-четвёртых, заведите «доску почёта», ею может стать и ежедневник, в котором каждый вечер перед сном будете отмечать достижения, даже самые маленькие.

И, наконец, делитесь своими страстями с близкими, не стесняйтесь просить о помощи. Вы удивитесь, когда узнаете, сколько людей испытывают похожие чувства.

Людмила КОСОРУКОВА

Психологический практикум



Что сделать, чтобы мне дарили подарки?

Отвечает психолог
Юлия СТОЛЯРОВА:

«Часто замечаю, что женщины «внутри» рады подарку, но никак не оповещают об этом дарителя – и так «должен дарить», ведь я «такая классная»! Или эмоции показывать неудобно, как ребёнок стесняется! Вы, может быть, и правда классная, и ребёнок в душе, но дарить вам захочется вновь, если люди увидят, что вы искренне рады подарку. Это не про «дари взамен» и сухое «благодарю», а про «принимай достойно» и «покажи чувства». А потом вы обижаетесь, что муж вдруг перестал дарить цветы. А что в этом приятного, если он их дарить «должен»? Чувства правят балом – помните это.

Подарили вам цветы – поножайте их с удовольствием, подрежьте с заботой стебли, поставьте в вазу, поблагодарите мужчину. И время от времени, пока они стоят, подходите к ним вновь и вновь, показывая, что вы не бросили их на произвол судьбы, а с ними взаимодействуете.

Подарили шарфик красивый? Наденьте его с чем-нибудь, сделайте фото, отправьте дарителю с благодарностью, чтобы он знал, что вы его шарф носите! Именно эти чувства якорятся у дарителя: я подарил, и подарок приняли с вниманием ко мне. Дарить в таких случаях приятнее, чем принимать!

Причём работает это не только с мужчинами, но и с людьми вообще.

Преподнося подарки другому, постарайтесь делать это так же не номинально, а с включённостью и душой!»

Как распознать синдром самозванца

Прочитайте утверждения. Если вы ответили больше «да», чем «нет», – повод задуматься.

- Я произвожу впечатление человека более знающего и компетентного, чем я есть на самом деле
- Я часто избегаю ситуаций, где меня будут сравнивать и оценивать
- Когда меня хвалят, я волнуюсь, что впредь не смогу повторить успех
- Я помню все неудачи, которые со мной случались, и до сих пор ругаю себя за невнимательность/глупость/самонадеянность
- У меня есть привычка обесценивать свои достоинства и извиняться за достижения
- Я привыкла сравнивать себя с окружающими (почти всегда не в свою пользу)
- Иногда мне кажется, что мой успех – результат чьей-то ошибки или обыкновенного везения
- У меня никогда не получается выполнить что-либо так хорошо, как мне бы хотелось
- Всегда жду до последнего, прежде чем сообщить, что я в чём-то отличилась.

ЖИТЬ СТАНЕТ ЛУЧШЕ. ЖИТЬ СТАНЕТ ВЕСЕЛЕЕ

Заметили, что все активно начинают менять жизнь к лучшему или к началу летне-отпускного периода, или накануне Нового года? Давайте уже «ломать схему» и встречать весну так, как это делает природа, — обновлённой во всех смыслах



Почему на пути перемен могут подстергать неудачи и разочарования? Потому что хватаемся за всё и сразу, а когда результатов — ноль, что логично, просто отказываемся от идеи как от «невыполнимой». Мы максимально оптимизировали задачу: понадобится всего месяц работы над собой, чтобы изменить к лучшему себя и всё жизненное пространство вокруг. На каждую неделю — три задания, которые надо внедрить в свою жизнь. Может так случиться, новые ощущения настолько понравятся, что планы останутся вообще на всю жизнь.

Неделя 1. ПРОБУЕМ РАННИЙ ПОДЪЁМ, НОВУЮ ЕДУ, СПОРТ

«Кто рано встаёт — тот вдвое живёт», «Встанешь пораньше — шагнёшь подальше», «Кто рано встаёт, тот всё застает»... Предки были умны, вставали с петухами, и все как один были «жаворонками», о «совах» и не слышали. Потому что биоритмы организма пальцем не сотрёшь. С 5 до 7 утра, если взять физиологию, наш организм настроен на активную работу, душа и тело просыпаются, энергия и сила бьют ключом. Что будете делать в это время? Да всё, что угодно, на что обычно никогда не хватает времени. Например, на «позавтракать». И не на бегу каким-нибудь бутербродом, а полноценно и красиво. Это возможность спокойно, без стресса собраться на работу, надеть то, что хочется, а не то, что под рукой лежит в кресле скомканной кучкой. Нанести лёгкий макияж и довольно улыбнуться своему отражению в зеркале. Это сде-

лать, наконец, зарядку или начать практиковать йогу, как подруга, которая всегда на позитиве, подумать «о своём». Словом, ранний подъём — действительно реальный шанс начать жить для себя. С другим вкусом и ощущениями. Но учтите: тот, кто с петухами встаёт, и спать должен ложиться с курами. Полноценный сон составляет 7-8 часов.

Сходите в магазин и купите нужной еды. Еда — прежде всего энергия, «топливо». «Слабости», которые мы себе позволяем: тяжёлая жирная пища, сдоба, сладкое, алкоголь, сигареты, крадут у организма энергию, у тела — красоту. Потом ещё приходится перерабатывать и выводить токсины, что весьма энергозатратно. Пусть полки вашего холодильника «расцветут» зелёным, бордовым, оранжевым и фиолетовым: больше фруктов, овощей, зелени, натуральных продуктов. И никакого насилия над организмом. Пока вы просто пробуете то, что действительно полезно. Глядишь, так понравится, что за уши не оттащишь от салатов и рыбки. В общем, слушайте свой организм: вредное исключите, порции уменьшите, перед сном не наедайтесь — такая вот простая концепция. И будет ему (организму) счастье, вам — энергия для действий.

Начните двигаться. Закон сохранения энергии гласит: сколько потратили — столько и вернётся. Поэтому «активное» лежание на диване не в счёт. Чтобы пробудить жизнь (и дух) в уставшем теле, надо его расшевелить! Под любым предлогом больше двигайтесь: вместо лифта — ступеньки лестницы, пританцовывайте перед зеркалом, собираясь на работу, устройте полноценный кроссфит в спортзале... Кстати, о спорте. Он обязателен! Тонус и здоровье физического тела тесно взаимосвязаны. Тренируйте своё тело. Йога, бег, танцы — прекрасные варианты.

Нед
УБИ

ящика
углах,
каждая
не толь
стоит?
вас рад
му-то д
рок бы
ным су
легче, с

...
учить
предно
«посве
давали
вый — с
кнута
лийски
мо зав
бой гру

...
вызыва
теми, к
не оста
ся. И на
шите с
вой», «

Неде
СТРО

Жиз
ела он
любил
ушное
эте мо
ть це
латье,
ортза
крас
рышл
зюме

Сос

» вал

же е

зду

зн де

е бо

тоди

ь ка

юкн

ять

вом

рог

«Ме

» пр

з сл

ани

ови

те

Неделя 2. УБИРАЕМ МУСОР ИЗ...

...квартиры. Выбрасываем всё! Распихивать по ящикам и антресолям — не считается. Наводим порядок во всех углах, столах, шкафах и в самых укромных местах. Подумайте: каждая вещь в вашем доме, даже самая маленькая, забирает не только кусочек места, но и кусочек вашей энергии. Она того стоит? Оставляйте только действительно полезное, нужное, что вас радует, вдохновляет, что вы любите. И, кстати, если вы почему-то до сих пор храните плюшевую подушку-сердечко — подарок бывшего, и его тапки, избавляйтесь не думая! Таким «приятным сувенирам» не место рядом с вами. И сразу дышать станет легче, особенно если вытереть везде пыль и помыть пол.

...ГОЛОВЫ. Сколько раз вы обещали себе начать учить английский? Бегать по утрам? А сколько пунктов из предновогодних обязательств кочуют из «того» года в «этот» «посвежее»? Вспомните все обещания, которые щедро раздавали себе и другим... И тут, собственно, два пути: первый — сделать! Второй — отказаться от них совсем и вычеркнуть навечно из вашего списка. Но если вычеркнуть английский не получается — идите на курсы/к репетитору прямо завтра. Делайте дела вместо того, чтобы таскать за собой груз ответственности и неудовлетворённости собой же.

...ЖИЗНИ. Все отношения, которые тянут вас назад, вызывают депрессию — закончить! Отказаться от общения с теми, кто вечно критикует и всем недоволен. С теми, с кем не осталось ничего общего. С теми, у кого нечему научиться. И научиться уходить, научиться говорить «нет». Разрешите себе быть «невоспитанной», «сумасшедшей» «стервой», «неблагодарной» — если такова цена свободы.

Неделя 3. СТРОИМ ЦЕЛИ, ПЛАНЫ И МЕЧТЫ

Жила-была одна о-о-очень полная девушка. Однажды увидела она в витрине подвенечное платье небесной красоты. И влюбилась. В платье. Поначалу безответно, потому что воздушное чудо было размера 46-48-го, а нашу барышню в темноте можно было легко перепутать с памятником. Но когда есть цель — в данном конкретном случае «влезть» в чудесное платье, сразу появляется и план, как достичь. Записаться в спортзал, больше ходить пешком, пересмотреть рацион, перекраситься в блондинку (это чуть забегая вперёд, потому что барышня похудела, влезла в платье, в нём и замуж пошла). Резюме: есть цель? Значит, планы появятся.

Составляйте план на каждый день, пишите вечером, это важно. Короткий, примерный, любой, но он должен быть. Даже если на следующий день вы не вспомните о нём, ваша продуктивность повысится в разы. Проверено. Глобальный план действий тоже должен быть. Вы уже решили, чего хотите больше всего? Великие цели есть? Разбейте каждую на подцели. Определите время, за которое должны достигнуть каждую. Составьте максимально подробно, запишите в блокнот. Этот план будет сниться вам по ночам. Вы будете менять методы и корректировать подходы, но идти вперёд. Словом, нужен такой план, который хочется выполнить, от которого чувствуются руки и зуд в коленях. Всё сразу.

«Мечтать — не вредно, вредно — не мечтать». Спорим, это упражнение скоро станет вашим любимым? Заключается оно в следующем: написать свой список «невероятностей», мечтаний, которые не сбудутся никогда. Таких наглых, необыкновенных, запредельных, что дальше уже некуда. Выключите критика и представьте, что все возможности мира у

ваших ног, надо только щёлкнуть пальцами. Есть время, деньги, связи, есть все таланты, которые нужны. Чего бы вы хотели? К слову, люди, практикующие составление «списков несбыточного», утверждают, что они имеют свойство сбываться. Не сразу, но сбываются!

Неделя 4. РАСШИРЯЕМ ГРАНИЦЫ

Делайте то, что никогда не делали. Каждый день, занимаясь привычными делами, спрашивайте себя: «Что прямо сейчас я могу сделать немного иначе?» Создайте привычку пробовать новое, постепенно уходить с проторенных троп. Начните с малого, раздвинуть границы можно, просто изменив маршрут с работы домой и наоборот. Или передвигаться не на машине, а на этой новомодной штуке под названием «гирокрутер» (очень бодрый, кстати, «вид транспорта, мой сосед всегда оказывается на остановке раньше меня»). Или читайте книги, а не слушайте их в наушниках. И не по специальности, а про любовь. Дайте приключениям войти в вашу жизнь.

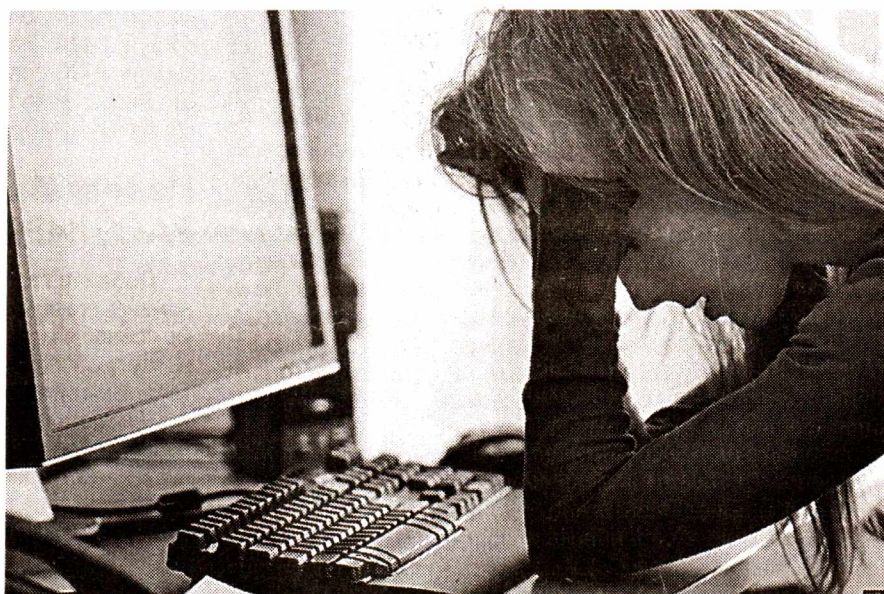
Вы выполнили все предыдущие пункты? Тогда пойдём ещё дальше и посмотрим в глаза своим страхам. И не только посмотрим, но и сразимся. Порой мы слишком трусливы — боимся не только других людей, но и всего на свете. Будем лечить кардинальным способом. Бойтесь конфликтов? Вступите в конфликт, поводов (особенно в транспорте в час пик) найдётся предостаточно. Будьте к нему готовы, но старайтесь избежать открытого хамства и «выдёргивания волос» оппоненту. Почувствуйте внутри себя силу, уверенность и смелость. Шеф приходит во снах? Утром отправляйтесь в кабинет к начальству с новыми идеями. Бойтесь незнакомых компаний? Вперёд на вечеринку, в не свою компанию. И прекращайте быть молчаливой и букой. Заводите беседу сами, интересуйтесь, говорите приятные вещи. Старайтесь быть общительной и коммуникабельной, это важная часть успеха.

Р. С. Вероятно, о подобном вы уже где-то читали или слышали, тема-то популярная. И даже пробовали «менять жизнь к лучшему». Мы постараемся обойтись без громких фраз. Попробуйте не просто жить иначе, а так, как вам хочется. Начните с недели, с одного (любого) пункта. Понравится, двигайтесь дальше. Вы готовы бросить вызов себе? Тогда по-е-ехали!

Людмила КОСОРИКОВА



Всё началось с того, что одна беспокойная девушка случайно увидела сообщение на телефоне мужа: «Почему ты со мной не общаешься?» Беспокойства толкнул под руку, и она сунула носик в хронику мессенджера...



ЧУЖИЕ ПИСЬМА

А там безымянный человек, скорее всего, женского пола задавал удивительно разнообразные вопросы: «Почему не пишешь? Мы можем остаться друзьями? Пожалуйста, не злись. Почему молчишь? Можешь мне помочь?» Прилипчивый корреспондент писал так почти год: даже в то время, пока беспокойная девушка ещё не была женой... Значит, вот так, подумала девушка. Значит, за её спиной какие-то незавершённые связи. К чести супруга, ни на одно сообщение он не ответил — что не мешало настырной даме атаковать...

Первым делом беспокойная девушка отомстила мужу: бухнула в его кофе сахару больше обычного. Потом вытерла после душа пол его полотенцем. А когда этот изверг ничего не заметил и ушёл на работу, она заплакала и позвонила мне...

А я миллион раз отвечал на бесмертный женский вопрос: «Ему пишет женщина. Что делать?»

Ну для начала объяснить, как вы об этом узнали. Это просто: всего 3-4 варианта.

«Жизнь под откос»

Вероятно, у вас тоже любопытный носик — и когда под рукой незапароленный телефон ненаглядного, возникает соблазн проверить, с кем он общается. Бытовой шпионаж, то есть проверка звонков и чтение переписки,

— самый популярный способ узнать то, что вам изначально не предназначалось. Строго говоря, это некрасиво, и приличные женщины так не поступают. Но какие могут быть приличия, когда гложут подозрения (да, на ровном месте), а тут вот оно, дьявольское средство связи...

Второй способ — вы узнали случайно. Мобильник лежал спокойно, и тут пришло это сообщение — или звонок, а ваш мужчина заметно занервничал, убежал с гаджетом в другую комнату, а потом сбивчиво объяснял, что это коллега звонила по делу. И всё, «опять эта проклятая неизвестность...» А может, на ваш адрес или номер по ошибке пришло сообщение от мужа, мол: «Вспомни твою красную юбку и жду встречи». А у вас отродясь не было такой одежды — и о какой встрече речь, если вот он на соседнем диване...

Финальный вариант самый простой — мужчина сам об этом сказал. Приосанился и изрёк: «Пишет мне роковая Анжелика, не знаю, как спастись от её внимания». Если всё так — расслабьтесь. Человек хочет внимания и ревности, а Анжелика, возможно, существует только в его воспалённой фантазии.

Хуже, если на ваш вопрос, мол: «Кто это в ночи шлёт эсэмэс?», он встряхнул головой, сверкнул очами, дескать: «Не могу скрывать, хочу сделать признание и собрать вещи»... Потому что всё у этих нехороших людей уже сплелось, осталась последняя помеха...

«Вдохнуть глубоко и задержать дыхание»

Итак, беспокойная девушка задавала конкретный вопрос: что делать. Продублирую свой мудрый ответ для всех, кому (не дай бог, конечно) предстоит пройти этот путь. В первые несколько часов советую не делать ничего. Мне легко это писать, но я знаю, что это одна из наисложнейших задач, особенно для эмоциональных женских натур. Не знаю как, но нужно это сделать — закрыть глаза, рот, сердце, вкладку с подозрительной перепиской. И уйти подальше от источника гнева, растерянности, страха. Придумывайте срочную встречу с подругой, мамой, экстренный вызов на работу, что угодно, лишь бы «с глаз долой, из сердца вон». Ну радикально обезболиться, конечно, не получится, но хотя бы не будете пороть горячку.

Итак, как говорил один волосатый глазастый певец: «Встала и ушла». Ну, правда, сопнышки мои, так будет лучше — в первую очередь для вас, а остальные сейчас неважны.

«Танец под водой»

Задержав дыхание, нужно словно погрузиться под воду — и хорошенько подумать. О том, что было несколько месяцев, недель, дней тому назад — то есть откуда эта «писательница» вообще взялась. Кто она? Его новая зна-

комая, коллега, барышня «без мозгов», невеста откуда появившаяся в вашей компании...

На этой стадии, когда я советую «взять след», обычно случается рядовая истерика: «Егор, какая разница, кто она? Она ему пишет, понимаешь?» Так, я объясняю, а вы сохраняйте спокойствие. Не исключено, что дама пишет лишь потому, что у неё есть руки и навыки сложения букв в более-менее осмысленные фразы. А головы у неё нет — или нет достоверной информации о статусе вашего мужчины.

Если у вас есть имя этой нахалки (допустим, пришло сообщение от именованного контакта), вы, конечно, отправитесь в соцсети — чтобы найти и составить представление. Задумка эффективная, её вполне достаточно, если автор сообщений из числа «просто знакомых» и не представляет угрозы. Мы, парни, спокойно добавляем в список друзей коллег, знакомых и прочих, кого не стыдно (то есть безопасно) жене показать.

Если же чертовку отыскать не удаётся, то... Как-то всё это подозрительно. Но, прежде чем обличать, придётся принять, возможно, одно из сложнейших решений в жизни. Дальше не будет конкретных советов, только информация к размышлению.

«Не ветер перемен, а только сквозняки...»

Надо же, пригодилась строчка из песни Ирины Аллегровой, которую она исполняла, будучи знойной блондинкой. Когда «Сквозняки» были хитом, моя ещё одна знакомая Наташка переживала очередное любовное потрясение — какая-то нахалка претендовала на её кавалера. А тот, видимо, поддавался, и Наташку утешала Аллегрова из динамиков магнитофона «Нерль», мол, это всё временно. Будь сестра мудрее, она бы услышала Ирину Александровну (клянусь, я не знал отчества певицы, специально посмотрел) — то есть смысл песни. Но Наташка устроила разнос — кавалеру и его сердцеедке. Как выяснилось, там и впрямь не было ничего серьёзного: так, лёгкий флирт. Кавалер хотел жениться на Наташке и даже купил помолвочное кольцо, а нахалка-сердцеедка просто под руку попала — ну как не погусарить напоследок?... Как мужчина, я его понимаю. И всё было бы тихо-мирно, дошли бы благополучно до загса, если бы Наташка благоразум-

но промолчала. Но она наговорила с три короба, после чего у кавалера ещё год дёргался глаз. Жениться он наотрез отказался — потому что столь дикая женщина опасна в быту. После расставания Наташка раскаивалась: из колонок «Нерли» пару месяцев звучала какая-то слезливая лирика, может, даже Таня Буланова.

И таких примеров хоть отбавляй, особенно во взрослой скучной жизни, когда юношеский максимализм уже не по карману и силам, а горы не по плечу. Быт налажен, дети растут, в кухне на плите семейный борщ, в спальне — немного наскучивший «супружеский долг». Но, какой скучной ни казалась бы эта рутина, включить режим обновления никто не хочет. Правда, порой вдруг кольнут под ребро упущенные шансы, растревожит некая фея с шалыми глазами. У неё, может, тоже борщ на плите и постылый муж под боком, а тут — иллюзия романтики с помощью букв.

Но если не будить лиха, всё пройдёт тихо: буквы останутся лишь буквами, а игривые мыслишки — сквозняками. Недаром же Ирина Аллегрова так проникновенно исполняла «Сквозняки»: человек выстрадал, душой пел...

А теперь для самых непонятливых: очень часто мухи не стоят того, чтобы их раздували до слонов. Банальная скука могла вылиться в флигельную переписку — неприятно, да, но не повод это устраивать кузькину мать с битьём посуды и мужниного лица. Это лишь повод стряхнуть пыль с отношений. Короче, если хватит выдержки и мудрости, можно закрыть глаза — и диалоговое окно чужой переписки. Вероятно, когда-нибудь он сделает то же самое для вас: поймёт, что вам нужен глоток свежего воздуха — и вовремя отведёт глаза от чужих тёплых посланий.

«Договор о намерениях»

Отмолчаться не лучший вариант, если «позиция страуса» опасна для вас, детей, когда на кону стоит нечто большее, нежели супружеская верность... Бывают ситуации, когда переживания по поводу «он/а предал/а нашу любовь» выглядят чистой блажью на фоне остального.

Помню, как гудел Интернет, осуждая некую барышню, которая прочла переписку мужа с другой женщиной. И обнаружила, что за её спиной уже давно

существует внесемейная связь: люди строят планы на имущество, которое бывший муж получит после развода и раздела нажитого.

Женщина была шокирована и обижена: вообще-то наживала добро она и её родители, супруг особых успехов не достиг. Но как он может обсуждать раздел квартиры, в которой проживают его дети?... В сердцах она поделилась ужасным настроением на форуме, а там, конечно, нашлась группа морализаторов в белых пальто: «Как вы посмели прочитать чужую переписку?» К счастью, здравомыслящие форумчане их не только не поддержали, но и вытолкали вон. Потому что — «на войне как на войне». Да, получилось небольшое шпионство, но, повторюсь, «для победы все средства хороши», особенно учитывая свинский моральный образ второй стороны.

Итак уходить на глубину, думать о сохранении отношений категорически не рекомендуется при наличии таких факторов. В переписке мелькнули фразы: «Когда ты расскажешь о нас?», «Что говорит адвокат?», «Какие перспективы развода?» и прочее. Понимаете ли, солнышки мои, там уже всё сложилось у людей, многое обещано и на многое рассчитывается. Вы, конечно, можете включиться в борьбу за мужчину (и знаю кучу удачных примеров), но я посоветовал бы сосредоточиться на имуществе, это важнее. А мужчина — да другого найдёте, я сам вас сосватаю, если что.

Также советую спасти себя (а не «отношения», как вы любите), если партнёр ведёт себя вызывающе, явно ждёт повода для конфликта, а странные сообщения сыплются в любое время дня и ночи, то есть никто ничего не скрывает. Не надо делать вид, будто ничего не происходит, будто вы «выше всего этого» — собирайте свои или его вещи, и пусть «останется только один» — в этой квартире.

Напоследок важнейшее, я считаю, напутствие: не вступайте в переписку с дамой, которая по ту сторону монитора. Да, бывают удивительно отчаянные женщины, которые даже сами себе покупают айфоны и бриллианты, но, поверьте, крайне мало маньячек, преследующих «невинных мужчин», как дикая Гленн Клоуз в фильме «Роковое влечение».

Егор ПОЛУЯНОВ

ПРИГЛАШЕНИЕ

На белом конверте вензеля и завитки, золотом выведено «Приглашение на свадьбу». Я получил его сегодня и мучительно раздумываю – идти или не стоит. Его принесла дочь. Точнее, не моя дочь. Бывшей жены. На свадьбе экс-супруга будет с новым другом: так себе удовольствие. И я должен решить: соблюсти приличия или наплевать на них...

Боже, как же я её любил. С первого взгляда запал: высокая, стройная блондинка, улыбчивая и голубоглазая. Потом, когда ревновал – а это было часто, – называл белобрысой манипуляторшей. Правда, как всегда где-то посередине: Люська была симпатичной и кокетливой. Мужчины вертела с самого детства: уговорила деда потратить заначку на цветной телевизор. Василий Иванович уж помирать собрался, отложил пенсию за два года на шикарные похороны, купюры заныкал в целлофановый пакетик и закопал в куче щебня на своём дворе. Но тут подросла Люська, обнаружили голубые глазёнки и страсть к мультикам. Не смотреть же их на родительском чёрно-белом «Рекорде», где программы надо было переключать с помощью пассатижей. Пара душевных бесед – и вот уже Иваныч перебирает щебень, а Люська время от времени подносит ему стакан воды. На следующий день пятiletняя блондинка смотрела цветной телевизор, а деду пришлось отложить отход к праотцам...

Повзрослев, Люська всю жизнь использовала актив: в школе пацаны решали ей контрольные, писали лабораторные, в институте стряпали курсовые и рефераты. И каждый был уверен, что именно он особенный, только у них с Люской всё серьёзно, а остальные – полухи наивные... Лишь однажды она дала осечку: влюбилась, выскочила замуж, родила дочку Наташку – на том сказка кончилась. Муж оказался ленивый и непрошибаемый. Люська провоцировала, мол: «Погляди, у соседа «Жигу-

ли» новые» – а он чихать хотел. Она строила глазки другим, чтобы он ревновал и взялся за ум, старался ради неё и дочки – да куда там, супруг залёг на диван. И не покидал до самого развода, пока зарёванная Люська не выпроводила с вещами из дому. Осталась с родителями – растить дочь и искать нового мужа.

Всю изнанку истории я узнал потом, точнее, догадался. К моменту нашей встречи Люська выдумала историю, якобы она несчастная принцесса с малолетней дочкой на руках, а вокруг сплошь драконы-кровопийцы. И я поверил. И кинулся спасать. Хотя по сути был обычным участником конкурса: Люська просто выбирала того, кто обеспечит будущее посытнее. Но играла ловко. Я тоже был убеждён, что особенный, значу для неё буквально всё, а остальные – так, полухи наивные. Чего уж там: на коленях стоял, умолял, чтобы замуж вышла. А было мне уж за 30 годков, тёртый калач. Но ни одна так не цепляла за душу. Обещал, что дочку буду растить как родную. Если (точнее, когда) будет общий ребёнок, то разницы не буду делать. И сдержал слово.

Стали жить вместе – под строгим надзором и понуканиями её мамы. Ох, и властная дама! Ненасытная до богатства, мужа она заездила: то крышу в доме перекрой, то давай третий огород картошкой на продажу засадим. И тесть быстро, в 60 с небольшим, угас от сердечной хвори. Инфаркт принял с благодарностью – и уже не стремился выздороветь. Это я тоже понял лишь потом...

Через полтора года Люська подарила мне дочку – Ольгу. Пока была в родильной палате, я изнывал под окнами роддома. Волновался, скучал, отчаянно любил. Когда впервые взял дочку на руки, от благодарности обещал Люське вечную верность. И сдержал слово.

А она ничего не обещала. И верная себе снова вскружила кому-то голову. Мы к тому времени 16 лет прожили,



девчонок на ноги поставили. Сначала я простил измену, поверил её словам про минутную слабость. Но время шло, там и сям обнаруживались улики, что слабость была не минутная и не закончилась: голубки тайком встречаются. На этот раз синие глазки и белокурые локоны не помогли. Я забрал сбережения и купил себе отдельное жильё, а потом подал на развод. Ох, как она злилась. И это были самые сильные её чувства ко мне за всё наше супружество...

Но я не о том хотел рассказать. Было ведь и хорошее. Например, отцовство.

Наташка была в маму фигуркой, это угадывалось с детства. Тонкокостная, атлетичная, длинные ножки и тонкие пальчики – хрупкая барышня. Вот только волосы тёмные и глазки пустоватые. Если у Люськи та же беда не замечалась из-за ангельской миловидности, то Наташке повезло меньше...

Странное это дело – ребёнок любимой женщины, отец которого не ты, а другой мужчина!.. В гормональном угаре, конечно, обещаешь себе и ей, что будешь любить как родного. В самом деле – плоть от её плоти, похожа на неё, чего не любить-то. А не получается. И дело не в родной крови, не в ревности к прошлому сопернику. У меня не было детей раньше, думал, это просто – стану воспитывать, как нас мать с отцом растили. Ругать немножко за шалости, баловать по по-

воду и иногда без. А не выходило. Зато раздражаться получалось на ура...

Во-первых, Наташка была упрямой. Чуть что не по ней – изогнёт рот подковкой и воет басом, белугой. И аж глохнет от натуги. Сколько раз ладонь чесалась дать ей по пятой точке! Но нельзя. Я – не родной папа.

Во-вторых, она была грязнулей. Сначала я не обращал внимания: ну не моет ребёнок руки – да все не моют. Или схватит с земли в саду яблоко – и даже не вытрет, лопаёт так. Тоже никакого криминала, считал я. Просто не брезгливая девочка. Но время шло, она подрастала, и я уже иначе смотрел на вещи. К тому же росла Оля. Уж извините, моя родная. Буквально с младенчества была другой: я её творогом с ложки кормлю, а она даже ест деликатно, слюнявчик почти не пачкает. Рядом толчется Наташка, угрюмо сопит: «Папа, дай и мне ложку». Протягиваю, а она обязательно промахнётся, так, чтобы на пол упало. Короче, не получалось у меня не замечать разницы. Может, я плохой человек, а может, разница была огромной – и слепой бы увидел. А я уже не был слепым, любовь к Люське шла на убыль...

В семь лет у моей (моей!) Ольки началась страшная аллергия буквально на всё: что ни съест ребёнок, покрывается струпьями, чешется и плачет. А в доме кошка, собака – тоже факторы риска. Не углядишь, так она уже натрескалась шоколада с Наташкой за компанию. Сколько той ни говори, что сестре нельзя то и это – как о стенку горох. Обнаружился и ещё один неприятный Наташкин «грешок»: притесняла Ольку, иногда подворовывала у сестры. Поскольку той запрещены были обычные конфеты, я заказывал сухофрукты, натуральную нугу, орешки в сахаре. Ребёнок ведь. И со всех окраин страны, даже из зарубежья друзья присылали вкуснятины для Ольки. Конечно, понемногу. Естественно, приберегал для неё. Много ли радостей у девочки, которая вечно румяная от диатеза, а руки расчёсывает аж до крови...

Как-то приходит мой кругляшок неуклюжий: «Папа, у меня конфетки исчезли. Те, которые ты давал. Я их на полку положила, а теперь их нет». Ну никто, естественно, не сознался, хотя всё ясно как белый день: Наташка ста-

щила. Говорю, дескать: «Лёлька, так ты закрывай на ключик сладости, у тебя же есть шкафчик игрушечный!» Лёлька послушала, заперла конфетки – и тут же потеряла ключ, что с неё взять!.. Открыл, спас дочкино добро, вместе смеялись. В дверях комнаты стояла Наташка и недобро глядела...

А потом у неё начался гадкий возраст. Третировала Ольку, что якобы она на меня не похожа – в роддоме подменили. Зато Наташка – вылитая я! И впрямь обнаружилось странное сходство, в то время как Олька была «в заезжего молодца»...

Я вот вроде жалею, изливаю душу, мол: «Моя дочка была золотой, а Люськина – как в сказке про дочку злой мачехи». Но это было чертовски славное время: отцовство – штука хорошая, я и впрямь был поглощён с головой. А прекрасная синеглазая Люська была как бы фоном, особо не вникала в наши мелкие страсти. Знаете, а это тоже было славное...

Три года прошло после развода. Обустроился на новом месте, даже цветы развёл в комнатах. Ходил на свидания, хотя толком не понимал, для чего мне это. По выходным в гости приходила Лёлька, а Наташке было не до меня – выросла и заневестилась. От избытка времени и отсутствия переживаний я ударился в работу, порядком преуспел, обновил машину, купил дачу... И тут позвонила Наталя.

– Привет, папа.

Ух, молодец какая. Даже не запнулась.

– Привет, Наташка.

– Пап, я замуж выхожу. Хочу тебя пригласить.

– Здорово. А когда торжество?

– В субботу.

– В субботу?

Дело в том, что сегодня среда, почти вечер. То есть Наташка умышленно тянула до последнего. Хотела...

и приличия соблюсти, пригласив «папу, который воспитал», и оставить времени в обрез, чтобы папа не пришёл...

– Так я зайду через полчаса, занесу приглашение?

– Да, конечно, я дома!

И заметался, как в былые времена: дочки вот-вот придут из школы, срочно надо «изобразить» какую-то еду! Настрогал бутерброды, насыпал печенья в вазочку, открыл коробку конфет, вскипятил чайник. Стыдно признаваться, но был рад. Всё же отголоски былой жизни, когда я ещё не был «сильным и независимым», – штука приятная. Иллюзия семьи. Миф собственной востребованности...

А она даже не зашла в дом. Просто передала белоснежный конверт с золотыми завитушками через порог – и убежала. Сказала, что нет времени.

Идти или нет? Увижу Люську. Счастливую, под руку с новым кавалером. Будет семейный праздник: Наташка в белом платье, нарядная Лёлька. Как я мечтал увидеть свадьбу своих девочек!.. Год назад даже костюм дорогой купил, время-то подходит дочерей замуж выдавать...

Открыл шкаф, полюбовался. Рядом рубашка, галстук. Всё новое, с иголочки. Когда выбирал, сам с собой лукавил, мол: «Может, ещё раз женюсь». А на задворках сознания теплилась мысль: ну ещё бы разок сыграть в почтенного отца семейства. Не сыграть, а пережить это. Всё плохое уходит – и Наташкины хитрости забылись, и Олькины обиды на неё. В самом деле – успел бы купить подарок, выбрать шикарный букет.

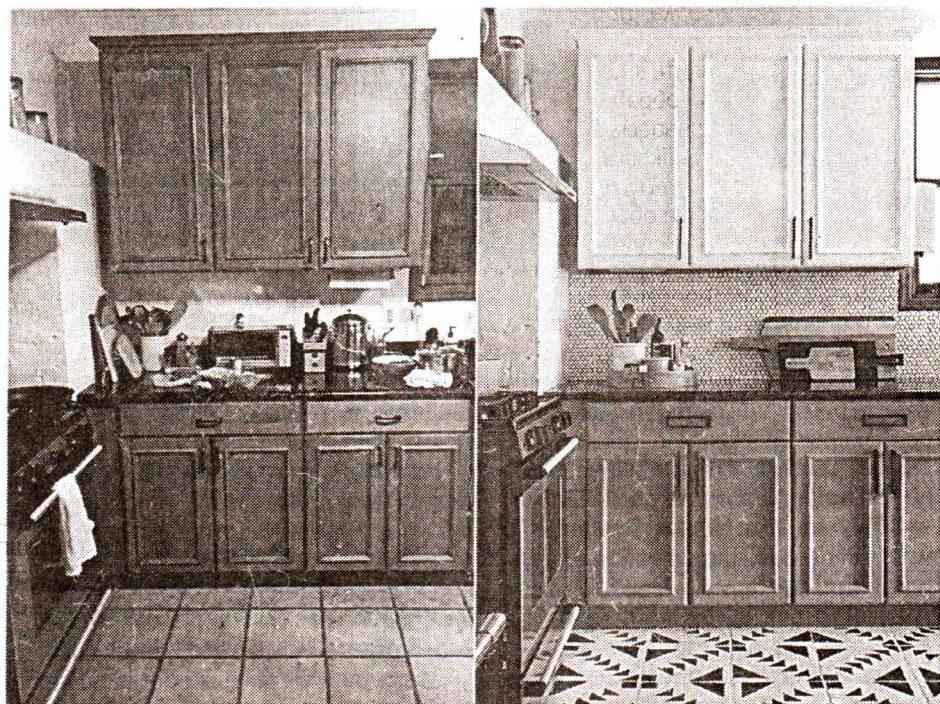
...Если пойду, Наташке будет неловко: мама будет злиться, что я пришёл, мешаю ей радоваться жизни с новым другом. И будет девочка дёргаться. Зачем? Я куда не денусь: отец – это пожизненно.



Рисунки Елены ЖИГЛЕВОЙ

Сергей ЦУКАНОВ

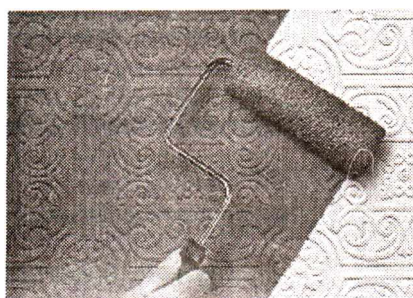
Домашний интерьер имеет свойство надоедать, устаревать и просто-напросто изнашиваться. Перемены необходимы, особенно если ремонт достался в наследство или от прежних хозяев. Предлагаем дать старому интерьеру новую жизнь с помощью масштабной перекраски



ПО ВЗМАХУ КИСТИ

ОБОИ

Первое, что бросается в глаза в комнате, — это стены, их оттенки и фактура. Оттенки «вырви глаз», обилие цветов, кантов и геометрических принтов — всё это создаёт визуальный хаос, остальные предметы интерьера теряются на фоне таких стен, в результате интерьер не имеет индивидуальности. Визуальной гармонии можно добиться с помощью однотонных стен. Они как своеобразный холст, который не утомляет взгляд и оставляет место для экспериментов с различными стилями. Если состояние старых обоев на твёрдую трещину и выше, нет оторванных участков, то их можно смело перекрашивать. Благодаря покраске ваши старые обои станут плотнее и приобретут износостойкость, поскольку современные акриловые краски для стен имеют водонепроницаемую структуру и обладают моющими качествами.



Вам понадобятся: поддон, валик с искусственным ворсом (для фактурных обоев — с длинным ворсом), акриловая краска с

полуматовым финишем. Матовая может давать эффект грязных стен.

Красить необходимо в два слоя, поэтому нужно правильно рассчитать расход. Например, 5-литрового ведра хватит для покраски комнаты не больше 11 м² в два слоя.

Перед покраской освобождаем стены от мебели, картин и полок, снимаем плинтус, заклеиваем потолочный плинтус (стык между стеной и потолком) малярной лентой, то же самое проделываем и с розетками, выключателями, оконными откосами, подоконниками. Во избежание касания валиком потолка первые 10 см от верха лучше красить кистью, углы тоже кистью. Промежуток между покраской первого и второго слоя должен быть не меньше трёх часов.

СОВЕТ! Отклеившиеся стыки обоев можно легко убрать без клея: сначала слегка приоткрываем стык канцелярским ножом, промазываем сухую часть стены краской, прижимаем обои к стене и ещё раз проходим по стыку валиком.

ПЛИТКА

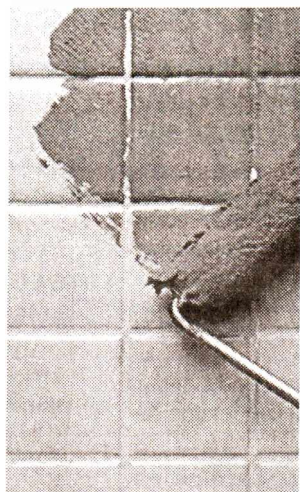
Самой затруднительной на первый взгляд кажется перекраска ванной комнаты и туалета. Как представишь себе масштабы бедствия — нужно отбить старую плитку и положить новую, сразу пропадает настрой обновления пространства. На самом деле плитку в ванной и кухонный фартук тоже можно перекрасить.

Вам понадобятся: интерьерная полуматовая эмаль для всех видов поверхностей, валик с искусст-

венным ворсом, затирка (при необходимости).

Прежде чем приступить к покраске ванной комнаты, обрабатываем стену и все окрашиваемые поверхности противогрибковым составом или специальной грунтовкой, поскольку краска обычно таких компонентов не содержит. Красим в два слоя, предварительно заклеив розетки, выключатели и хромированные детали на стенах малярной лентой. Если швы между плитками хотите сделать контрастными, то перед покраской необходимо очистить их от старой затирки с помощью строительного ножа.

После высыхания краски можно заново затереть швы. После высыхания стен и пола можно нанести рисунок с помощью трафаретов. Это может быть сложный орнамент или простой рисунок. Например, эффектно смотрится чёрное трафаретное окрашивание светлых поверхностей.



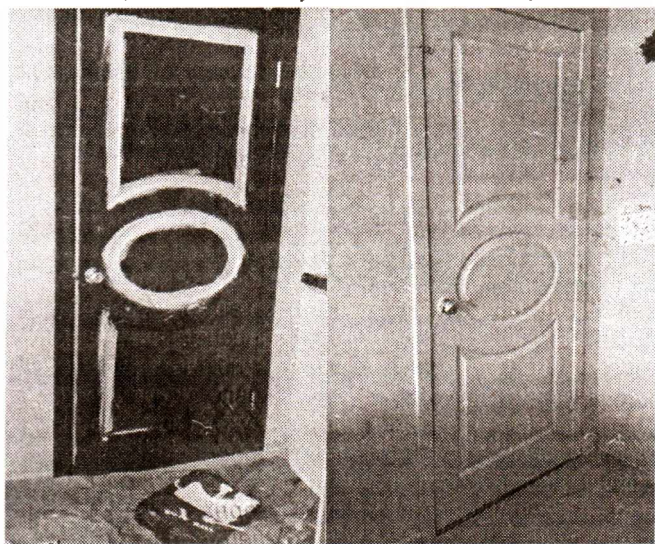
СОВЕТ! Под покраску плитки потребуются грунтовка для наружных работ. Она точно рассчитана на применение в помещениях с высокой влажностью (Bostik Undir N, Tikkurila Olex). Наноситься может на глазурованную плитку без предварительного зашкуривания.

ДВЕРИ

Классические оттенки дверей – бук, ольха, орех, сосна – давно обосновались в типовых интерьерах. Помимо того, что такие двери порядком надоели, в сочетании с ламинатом, корпусной мебелью и другим «деревянным» декором происходит визуальное перенасыщение. Поэтому всё чаще мы отдаём предпочтение белым дверям, которые гармонично вписываются в любой интерьер.

Вам понадобятся: цветная (белая) полуматовая эмаль для дерева и шпона, кисть и поролоновый валик, тонкая наждачная бумага.

С помощью наждачной бумаги зачищаем поверхность две-

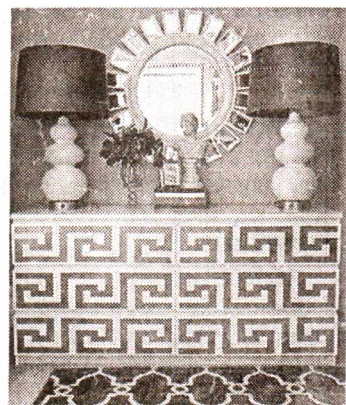
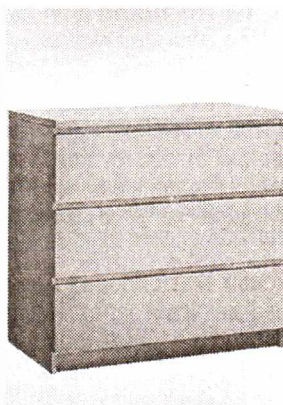


ри, откосов и наличников, особенно если есть лаковое покрытие. Ручки, стеклянные или другие декоративные элементы заклеиваем малярной лентой, наличники по возможности снимаем.

Стыки, декоративные переходы и наличники красим кистью, само дверное полотно – валиком. Первый слой должен быть тонким, без подтёков. Краска может лечь неравномерно, это нормально. Второй слой убирает все переходы и шероховатости.

МОЖНО ВСЁ

На самом деле перекрасить можно практически всё: раздражает белый кондиционер на тёмной стене – подберите краску в тон и покрасьте его; надоели белые батареи – покрасьте их в тон обоям или повторите модный приём, покрыв медной краской, в ретро-стиле. Кухонные фасады с деревянным шпоном и фрезеровкой морально устарели, актуальный оттенок краски и новые ручки способны кардинально изменить ситуацию. Виды красок для тех или иных поверхностей и объём помогут подобрать консультанты в отделе строительных материалов.



Вопрос дизайнеру

КАК БЫСТРО ВЫРОВНЯТЬ КРИВЫЕ СТЕНЫ?

Кривизна стен может быть двух видов – визуально стена гладкая, но при этом немного «завалена» по вертикали или, наоборот, ровная, но бугристая.

Замаскировать явную кривизну помогут флизелиновые обои. Они достаточно плотные и в то же время эластичные, чтобы скрыть шероховатости и подкорректировать углы. На кривых стенах нахлест, как правило, неизбежен, поэтому обои с орнаментом и фотообои, которые нужно подгонять по рисунку, противопоказаны. Ваш выбор – однотонные фактурные или с хаотичным рисунком – точки, горох, неровные линии, стремящиеся вверх. Они визуально скроют неровности стен, их можно «безболезненно» срезать на стыках, когда полосы обоев находят друг на друга.

К «заваленным» стенам лучше не ставить крупную корпусную мебель (шкафы, стеллажи, комоды) – это подчеркнёт неровность стены.

Ведущая рубрики Наталья ДРЮЧИНА

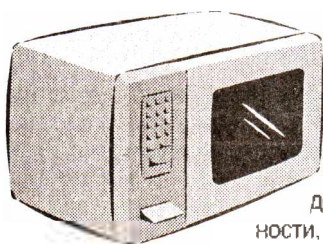
ДВ

женщина
Или уда-
аженному,
иходит с
яйцо. Ча-
тому что
это уже
этом что-
ину.

а фибро-
паки уда-

см в диа-
скомфорт
юсколку
соседние
исты уда-
помогает
ощущения.
и, как пра-
размерах
и к удале-
тонентные
енному мы
речь идёт
е атипич-
сти полное
«вает так
эт, что это
являет вы-
ый метод –

СКРЫТЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



Микроволновая печь давно стала обязательным кухонным помощником, но мало кто использует её возможности на 100%.

Помидоры без кожуры. Поставьте помидор на 30 секунд в микроволновку при средней мощности, подождите пару минут – кожица легко отойдёт.

Выжать максимум. Чтобы получить максимум сока из лимона, положите его в микроволновую печь на 10-20 секунд.

Экспресс-завтрак. В микроволновке можно приготовить вкусную яичницу за 3 минуты. Разбейте яйца в чашку, посолите, добавьте тёртый сыр и порезанную зелень и установите высокую мощность.

Сушим травы. Переложите зелень бумажными салфетками, нагрейте их в ёмкости в течение 2-4 минут на высокой мощности, слегка помните салфетки с травой. Повторите операцию, пересыпьте готовую зелень в закрытую сухую ёмкость. Кстати, чтобы замороженные сэндвичи и выпечка при разогревании не были «вялыми», оберните их бумажным полотенцем – влага впитается в салфетки.

ЗДЕСЬ ЧИСТЫЙ ДУХ...

Неприятный запах, что бы ни было его источником, может сильно раздражать. Рассказываем, как сохранить спокойствие

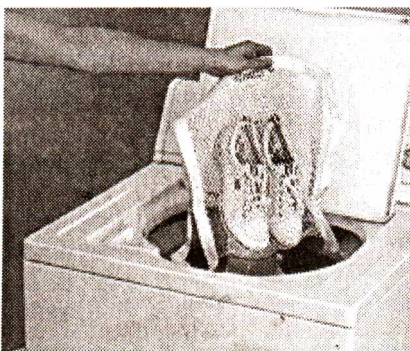
МУСОРНОЕ ВЕДРО. Несмотря на мусорные пакеты неприятный запах ещё может долго оставаться в ведре. Чтобы от него избавиться, нанесите пару капель эфирного масла на ватный шарик и положите его на дно контейнера, под пакет с мусором. Кстати, запах мятного масла отпугивает грызунов и насекомых.

КОНТЕЙНЕРЫ. В пластиковых контейнерах несмотря на мытьё со временем появляется неприятный затхлый запах. Нейтрализовать его поможет крупная соль или молотый кофе – достаточно насыпать внутрь сухого контейнера по щепотке. Когда ёмкости понадобятся, высыпать «нейтрализатор».

КРОССОВКИ. Стирка – лучшее решение проблемы по выведению стойкого запаха из кроссовок. Однако необходимо соблюдать ряд правил, чтобы сохранить внешний вид обуви.

Для начала снимите с обуви шнурки и по возможности стельки. Перед тем как положить кроссовки в стиральную машинку, ополосните их проточной водой. Поместите кроссовки в специальный мешок или старую наволочку. Воспользуйтесь жидким средством для стирки, которое хорошо вымывается и не оставляет разводов и следов. Установите режим деликатной стирки при температуре воды не выше 30 градусов. Отключите режим отжима. После окончания цикла обувь необходимо полностью высушить, набив бумагой. Это поможет сохранить форму кроссовок и предотвратить их деформацию.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ОБУВЬ. Въевшийся запах пота – часто встречающаяся проблема при ношении демисезонной и зимней обуви. Для его удаления можно протереть внутреннюю часть ботинком спиртом. Хорошо впитывают посторонние запахи силикогель и даже спитые и просушенные чайные пакетики. Сложите их в чистые носки и положите в предварительно обработанную (вымытую и просушенную) обувь. Оставьте на сутки.



НА НОВОМ МЕСТЕ

Чтобы стресс от переезда не смешался с радостью от жизни на новом месте, нужно правильно организовать процесс.

СБОРЫ. Есть два подхода к сбору вещей: по месту хранения или по типу предметов (сначала всю спальню или сначала все книги из всех комнат). Лучше начинать с вещей, которые используются реже всего и точно не понадобятся до переезда; в следующие коробки загружать нужные вещи и несколько коробок оставить на последний день – туда вы сложите самое необходимое из этой комнаты.

НУЖНА ПОМОЩЬ. Многие транспортные компании предлагают услуги не только по перевозу вещей, но и по оценке их количества, подготовке к отправке. Личные вещи, одежду и книги всё равно придётся собирать самостоятельно.

МАСТЕРСТВО УПАКОВКИ

- Подписывайте маркером все коробки
- Собирайте коробки небольшими партиями, скрепляя их скотчем и делая из него ручку. Важно следить за весом коробки, потому что перегруженную коробку легко уронить или повредить
- Одежду удобнее перевозить в больших и плотных пакетах для мусора или сумках-баулах. Чтобы сэкономить место, можно использовать вакуумные пакеты. Вещи на вешалках можно складывать, не снимая, другие же свернуть в рулоны
- Стекланную посуду, предметы интерьера и мелкую технику заворачивайте в воздушно-пузырчатую плёнку (её можно купить в строительном магазине) и перематывайте скотчем. Все пустоты внутри заполняйте газетами
- Крупную технику в идеале перевозить в родных коробках. Если после покупки их не осталось, обмотайте холодильник, стиральную машинку и телевизор стретч-лентой (по виду напоминает домашнюю полиэтиленовую плёнку в рулонах) в несколько оборотов. Несъёмные провода, дверцы, стеклянные полки и ящики прикрепите к корпусу скотчем. Экраны телевизоров и мониторов нужно дополнительно защитить гофрированным картоном или пенопластом.



Секреты тонких блинов



- На 2 стакана жидкости используйте 1 стакан муки
- На 1 стакан муки – 1 ч. ложка разрыхлителя
- На 1 стакан жидкости для тонких блинов берите 2 яйца. Если планируете блины с начинкой, то на 2 стакана жидкости – 3 яйца. Тесто в этом случае будет плотнее, легко заворачиваться
- Кисломолочные продукты делают тесто нежнее, добавляйте примерно четвертую часть от общего количества жидкости. Помимо кефира можно использовать жидкую сметану, йогурт
- Сахар в блинном тесте обязательно должен быть. При отсутствии сахара блины будут плохо подрумяниваться. Даже если готовите с солёной начинкой, для гармоничного вкуса кладите сахар – 1 ч. ложку на стакан жидкости, для сладких блинов количество можно увеличить до 1 ст. ложки. При избытке сахара блины начнут гореть
- Жарить тонкие блины удобнее на сковороде небольшого диаметра (20-22 см), особенно новичкам, тогда не возникнет проблема с переворачиванием
- Чтобы получились тонкие блинчики, необходимо налить определённое количество теста. На сковороду 20 см примерно 60 мл. Навык приходит с опытом, но если вы начинающий пекарь, то можете приобрести специальную мерную ложку, это упростит задачу
- Блинное тесто старайтесь сразу наливать в один круг, а не гонять его по всей сковороде
- Переворачивайте блины лопаткой с достаточно тонким краем. Если блин просох, а вы не можете его перевернуть, значит, в тесте недостаточно муки. Добавьте 1-2 ст. ложки
- Чтобы блины были кружевными, смазывайте сковороду перед каждым новым блином. В противном случае текстура будет гладкой и однородной
- Только для первого блина хорошо нагрейте сковороду, остальные блины жарьте на среднем огне
- Чтобы блин хорошо сходил, пройдитесь по всему его краю лопаточкой или палочкой для суши.

ГДЕ БЛИНЫ, ТАМ И МЫ!

Рецептов блинов сотни, у каждой хозяйки найдётся свой проверенный. Мы выбрали те, которые готовим на своей кухне. И не только блины, но и оладьи, оладушки, чтобы Масленица удалась на славу!



Блины тонкие кружевные

1,5 стакана молока, 0,5 стакана кефира, 1 стакан муки, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1/3 ч. ложки соли, 1 ч. ложка разрыхлителя, ванилин, 2 ст. ложки растительного масла + для жарки, сливочное масло.

Смешайте жидкие ингредиенты и яйца, взбейте венчиком или с помощью миксера. Соедините сухие ингредиенты и перемешайте. Просейте муку в молочную смесь, добавьте растительное масло и перемешайте до однородной консистенции. Сразу выпекайте блины в сковороде, смазанной небольшим количеством растительного масла и разогретой до лёгкого дымка. Влейте немного теста в сковороду и обжарьте по 30 секунд с каждой стороны. Готовые блины смажьте растопленным сливочным маслом.

Дрожжевые оладьи

1 стакан молока, 3 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 1,5 стакана муки, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1/4 ч. ложки соли, 1 ст. ложка растительного масла + для жарки.

В тёплом (негорячем!) молоке разведите дрожжи, сахар и соль. Всыпьте 1/3 муки и перемешайте до однородного состояния. Накройте полотенцем и оставьте в тёплом месте на 30 минут. После добавьте яйцо, масло, оставшуюся муку и перемешайте. Оставьте ещё на 30 минут в тёплом месте. Жарьте на растительном масле на небольшом огне.

Капустные оладушки на кефире

300-400 г капусты, 200 мл кефира, 1 яйцо, 1 луковица, 3-5 ст. ложек муки, 1/3 ч. ложки разрыхлителя, растительное масло, соль по вкусу.

Капусту мелко нашинкуйте, посыпьте солью и помните руками, чтобы она стала мягкой и пустила сок. Потрите в неё луковицу на крупной тёрке. Добавьте кефир, яйцо, муку и разрыхлитель, перемешайте. Тесто должно напоминать густую сметану, при необходимости досыпьте муки. В сковороде разогрейте немного растительного масла, жарьте оладьи на среднем огне до золотистого цвета. Готовые оладьи выложите на бумажное полотенце. Подавайте горячими или холодными со сметаной.

Оладьи из тыквы и картофеля

250 г тыквы, 3 картофелины, 2 яйца, 3 стебля зелёного лука, 4 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, по 1 щепотке чёрного перца и соли.

Очищенные картофель и тыкву отварите до готовности, нарежьте кусочками и взбейте блендером в однородную массу. Добавьте сливочное масло, яйца и слегка взбейте. Зелёный лук мелко нарежьте, выложите в картофельно-тыквенную массу, посолите, поперчите, перемешайте. Небольшими порциями вводите муку, постоянно помешивая, – тесто должно получиться не слишком густым. Разогрейте в сковороде масло и пожарьте оладьи. Готовые оладьи выложите на бумажное полотенце.



На заметку

Если хотите приготовить блины впрок, не смазывайте их маслом, остудите, проложите между ними пекарскую бумагу или пищевую плёнку, оберните стопку и поставьте в морозилку. Как вариант – сверните блины в трубочку, оберните пищевой плёнкой, сложите в контейнер и закройте.

САЛО В РАССОЛЕ

1,5 кг сала, чёрный и красный перец.
Рассол: 1 литр воды, 1 стакан крупной морской соли, 6 горошин чёрного перца, 1 ст. ложка молотого душистого перца, 5 лавровых листов и 6 долек мелко порубленного чеснока.

Сало нарезать крупными и длинными кусками. Для приготовления рассола в воду добавить соль и довести до кипения. В остывшую солёную воду положить чёрный и душистый перец, лавровый лист и мелко порубленный чеснок, а потом – куски сала. Поставить под пресс и подержать в холодильнике три дня. Готовое сало достать из рассола, обсушить полотенцем, смазать смесью чёрного и красного перца.

**САЛАТ СО СВЕКЛОЙ И БРЫНЗОЙ**

1 свёкла, 50 г брынзы, 1 пучок зелени или листового салата, 2-3 ст. ложки растительного масла, соль, чёрный молотый перец по вкусу.



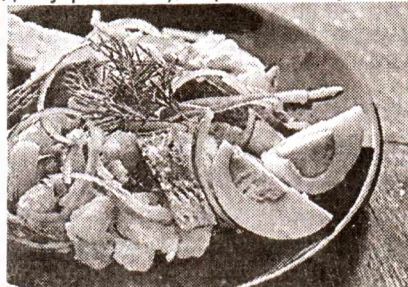
Свёклу отварить и остудить, нарезать кубиками. Слегка посолить и поперчить, заправить растительным маслом. Выложить в салатницу, добавить мелко нашинкованную зелень или салат, порванный руками. Сверху уложить порезанную кубиками брынзу, сбрызнуть маслом и подать.

САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

250 г филе сельди, 3 картофелины, 2 яйца, 2 солёных огурца, 1 красная луковица, 4 ст. ложки майонеза, укроп.

Картофель и яйца отварить, остудить и очистить. Филе сельди нарезать небольшими кусочками, очищенный лук – кольцами, огурцы – кубиками. Соединить филе сельди, огурцы, кольца лука (немного оставить для украшения), нарезанный кубиками картофель и майонез.

На тарелку выложить салат, сверху четвертинки яиц, украсить кольцами красного лука, веточками укропа.



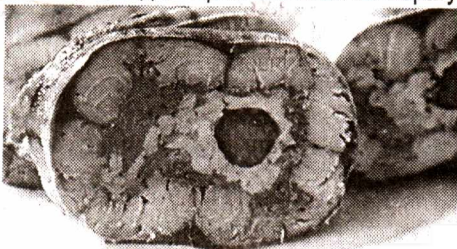
Готовим с любовью

ЦАРСКИЙ РУЛЕТ ИЗ СКУМБРИИ

2 свежемороженые скумбрии, 1 луковица, 1 морковь, 2 варёных яйца, 15 г желатина, 3 небольших маринованных огурца, соль, чёрный молотый перец, чеснок, 2-3 ст. ложки растительного масла.

Измельчённый лук спассеровать в масле до полупрозрачного состояния. Добавить тёртую морковь и перемешать. При необходимости влить ещё немного масла и посолить. Довести до полуготовности, выключить газ. Переложить заготовку на тарелку, остудить. У скумбрии отрезать голову и плавники, разрезать рыбу по брюшку до хвоста. Достать внутренности, сделать надрезы и удалить хребтовую кость. Развернуть рыбу в один пласт, убрать мелкие косточки. Подровнять края. То же проделать со второй рыбой. На разделочную доску натянуть пищевую плёнку, выложить филе рыбы внахлёст, посолить и поперчить, посыпать рыбу половиной желатина. Равномерно распределить за жарку по скумбрии, стараясь набирать её без масла. Сверху натереть яйца, посолить и посыпать остатками желатина. Выложить по длинному краю рыбы огурцы целиком. Завернуть рулет при помощи пищевой плёнки в несколько слоёв вдоль и поперёк, закрепить верёвкой. Положить заготовку в кастрюлю с горячей водой и варить на среднем огне 15 минут. Перевернуть на другую сторону и варить столько же под закрытой крышкой. Достать и охладить при комнатной температуре.

Накрыть рулет доской и поставить груз. Переложить в холодильник на 10-12 часов. Подавать с гарниром или хлебом, в качестве закуски, предварительно сняв плёнку.



МЯСНОЙ САЛАТ С РЕДЬКОЙ

300 г говядины, 200 г редьки дайкон (или зелёной редьки), 1 крупная луковица, 4-5 ст. ложек майонеза, растительное масло, соль, чёрный молотый перец.

Мясо нарезать на стейки, смазать каждый с двух сторон растительным маслом. Сковороду разогреть без масла и обжарить каждый с двух сторон (1,5-2 минуты с одной стороны, затем с другой, потом ещё раз с каждой стороны). Готовое мясо посолить, поперчить, остудить. Очищенный лук порезать полукольцами и обжарить в растительном масле в течение 5-10 минут до золотистого цвета. Очищенную редьку натереть на крупной тёрке. Говядину порезать мелкими длинными брусочками. В салатник выложить говядину, редьку, обжаренный лук. Слегка посолить, приправить майонезом, перемешать.

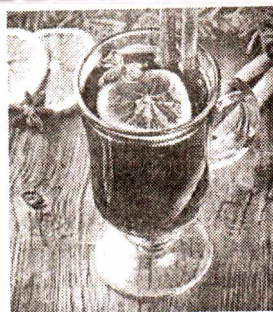
Совет: если редьку заменить солёным огурцом, а лук замариновать (развести уксус водой в пропорции 2:1), то получится ещё один вкусный салат, который мужчины по достоинству оценят.



ГЛИНТВЕЙН С КОФЕ

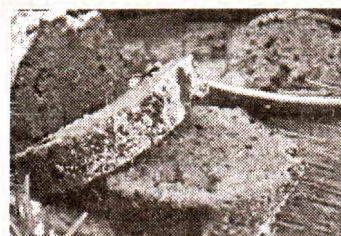
1 бутылка вина, 1/2 лимона, 1 апельсин, 1 эспрессо, 100 г сахара, по щепотке корицы, мускатного ореха, 2-3 бутончика гвоздики.

Вино соединить с кофе, дольками лимона, апельсина, сахаром, корицей, мускатным орехом и гвоздикой. Прогреть на среднем огне 15 минут, не доводя до кипения.



ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

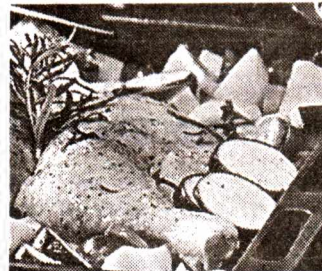
400 г запечённой тыквы, 4 яйца, 130 г сахара, 250 г муки, 4 ч. ложки разрыхлителя, 300 г изюма, 125 мл растительного масла, цедра и сок 1 лимона, ликёр для аромата, соль.



Тыкву взбить блендером. Изюм промыть, насухо вытереть и присыпать мукой. В миске взбить яйца и сахар, добавить ликёр, масло, цедру и сок лимона, тыквенное пюре. Посолить и перемешать. Всыпать муку с разрыхлителем, изюм и замесить тесто. Разные сорта тыквы отличаются по сочности, поэтому если тесто получится жидким, можно всыпать ещё муки. Выпекать при температуре 180° 60 минут.

КУРИЦА В ДУХОВКЕ С ОВОЩАМИ

Курица весом 1,5 кг, 4-5 картофелин, 1 морковь, 1 большая луковица, 4 зубчика чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, полстакана белого (или чуть меньше любого крепкого алкоголя) вина, 2-3 ч. ложки карри, 1/2 ч. ложки чёрного молотого перца, соль. **Для рассола:** на 1 литр воды – 70 г соли, 140 г сахара.

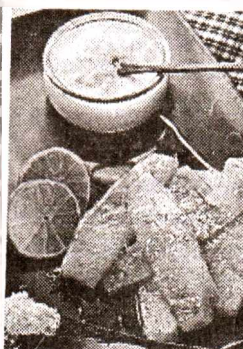


Курицу разрезать пополам по грудке, надрезать «коленные» суставы. Для приготовления рассола в воде растворить соль и сахар, выложить в него курицу. Прикрыть крышкой и оставить мариноваться на полтора часа. Очищенные картофель и морковь нарезать крупными ломтиками, отварить в слегка подсоленной воде. Очищенный лук разрезать на 4-6 частей. В разогретом в сковороде масле обжарить лук. Добавить к нему слегка раздавленные ножом зубчики чеснока и обжарить ещё минуту. Всыпать сахар, перемешать, через минуту влить алкоголь (он усилит вкус овощей), готовить до его испарения. Картофель и морковь выложить в смазанную маслом форму, приправить специями. Сверху разложить обжаренный лук. Достать курицу из рассола, обмыть, слегка промокнуть полотенцем. Натереть внутри и сверху смесью пряностей и положить распластannую птицу поверх овощей и лука. Смазать столовой ложкой растительного масла и поставить в духовку, разогретую до 200°, примерно на 1 час 15 минут. Достать форму из духовки и сразу подать на стол.

Совет: перед тем, как поставить блюдо в духовку, курицу можно смазать сметаной или сливками.

АНАНАС, ЖАРЕННЫЙ В КАРАМЕЛИ

1 ананас, 3 ст. ложки сливочного масла, 6 ст. ложек сахара, сок 1 лимона.



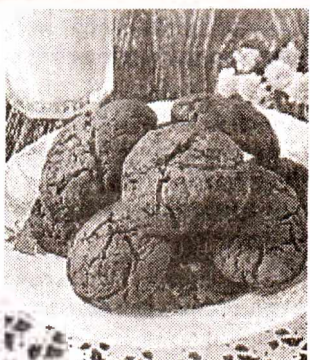
Ананас нарезать вдоль достаточно толстыми дольками. В растопленном в сковороде сливочном масле обжарить ананасовые дольки с обеих сторон до золотистого цвета. Всыпать сахар, влить сок лимона. Помешивая, дать сахару закарамелизоваться. В карамели «проварить» ананас несколько минут – не слишком долго, иначе карамель станет горькой. Подать сразу с холодным йогуртом и кокосовой стружкой.

Совет: использовать можно любые твёрдые фрукты – яблоки, груши, бананы.

ПЕЧЕНЬЕ «КОФЕ С МОЛОКОМ»

60 г сливочного масла, 100 г шоколада «кофе с молоком», 3 ст. ложки сахара, 1 стакан муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка какао-порошка, 0,5 ч. ложки разрыхлителя.

Половинку шоколадки порубить. Оставшийся шоколад и масло растопить, всыпать сахар, вбить яйцо. Просеять муку, какао и разрыхлитель, перемешать. Получившееся тесто не должно быть крутым и прилипать к рукам. Добавить кусочки шоколада и перемешать. Из теста слепить шарики размером чуть больше грецкого ореха. Выпекать печенье в заранее разогретой до 180° С духовке 10-13 минут. Важно не переждать его. Когда корочка схватится, печенье можно доставать.



ЧТО ТАКОЕ РОЗЕБУДКА?

«Какие розы!» – первое, что приходит на ум при взгляде на цветы. Потом вы смотрите на листья: «Неужели пеларгония?!» А довольный хозяин с улыбкой подтверждает: «Да, это розовоцветные пеларгонии, розебуды». И вам остаётся только удивляться, как природа могла создать на фоне непритязательных листьев такие роскошные соцветия

Впервые о розебудках стало известно в конце 19-го века. С тех пор растение приглянулось многим, и селекционеры старательно работают над выведением новых сортов герани. Некоторые виды герани радуют своим пышным цветением всё лето, остальные способны цвести до самой осени. Зимой розебудные пеларгонии выглядят не особо красиво – стебель оголяется, листья желтеют. Поэтому лучше их содержать в «спящем» виде: температура не выше +15 градусов, редкий полив и никаких удобрений. И только весной, когда длина дня увеличится, пеларгонии начнут активно расти, наступит жаркая пора для цветоводов.

Поделится основными правилами, которые помогут вырастить такую красоту на подоконнике.

* Весной растение следует пересадить. Это обязательно при активном росте. Да и в маленьком рассадном горшочке, в котором зацветают обычные пеларгонии, розебуды цвести не хотят. Они предпочитают просторный горшок. Можно воспользоваться готовым магазинным грунтом с нейтральной кислотностью (рН 5,5-6,5) или приготовить самостоятельно: дерновая земля (4 части), торф (2 части), песок (1 часть), перлит (1 часть), перегной (2 части). Грунт должен быть питательным, но в то же время воздухопроницаемым.

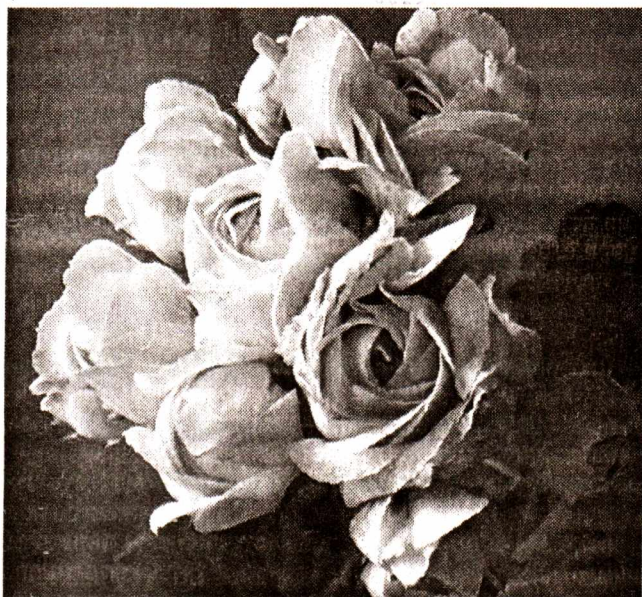
* Сильно разросшиеся пеларгонии обязательно следует обрезать так, чтобы куст смотрелся аккуратно, – обычно оставляют стволы высотой 5-10 см. Если на стволе есть одиночно растущие почки, обрежьте до этих почек.

* Поставьте растение на свет, не на солнце. Яркого солнечного света герань не любит. От палящих солнечных лучей листья растения становятся блеклыми, цветёт меньше, а сам кустик выглядит угнетённым.

* После обрезки будьте аккуратны с поливом. Листьев у растения нет, а если вы будете обильно поливать, корни начнут «качать» эту воду, а испарять её нечем – растение задохётся и погибнет. Это главная ошибка при обрезке. Когда появится новый прирост на стебле, будьте уверены – растение прижилось.

* Вообще полив герань любит умеренный – почва не должна просыхать, но и болото делать не стоит, может загнить корневая система. Перед поливом попробуйте пальцем почву в горшке: если на пальце осталась земля, то полив следует отложить; если земля сухая, полейте обычной мягкой водой комнатной температуры.

* Кстати, мнение о том, что листья пеларгоний боятся воды, неверно. Не вода портит листок, а осевшая пыль, которую не-



Пеларгония Denise, наверное, самая желанная. За ней гонятся все пеларгониеводы. Не потому, что она редкая и дорогая, а потому что это совершенство, а не цветок. Нежно-розовые розочки с чуть более интенсивно окрашенными краями лепестков собраны в аккуратные и пышные соцветия. Можно подумать, что это миниатюрные букеты невесты.

обходимо вовремя удалять. К тому же после купания листья можно промокнуть впитываемой салфеткой. Чистые листья – залог красоты и жизненной силы пеларгонии.

* В процессе роста розебудку необходимо периодически подкармливать комплексными удобрениями. Они любят «покушать». Из-за скудного питания могут не цвести либо слабо цвести. В период перед цветением и во время цветения нужно использовать удобрения с фосфорно-калийной формулой.

Срочно врача!

ПОЯВИЛИСЬ КОРИЧНЕВЫЕ ПЯТНА НА ЛИСТЬЯХ? Это вирусная инфекция. Пересадите цветок в другой грунт. Также следует обработать растение фунгицидами. Обязательно обследовать на наличие паразитов. И независимо от результатов нужно опрыскать цветок раствором аспирина (1,25 на 10 л воды).

СТАЛИ УСУХАТЬ ЦВЕТКИ? Возможно, это грибок. Следует обработать пеларгонию бордосской смесью (5%) или фитоспорином.

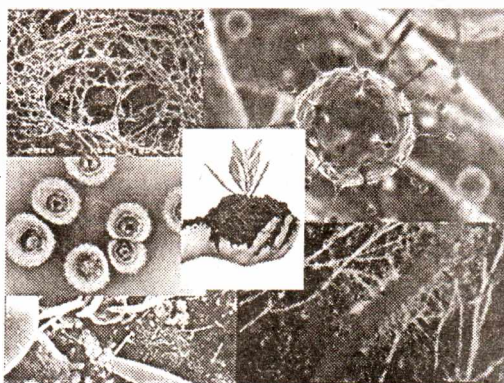
ЕСЛИ НАПАЛА БЕЛОКРЫЛКА ИЛИ ТЛЯ, обработайте цветок фитовермом. Заодно проведите обработку всех растений, находящихся рядом. При обработке растения от белокрылки обязательно опрыскивайте листья и сверху, и снизу, поскольку она поселяется именно с нижней стороны листа.

СЕРАЯ ГНИЛЬ – грозный враг пеларгонии. Характерными признаками являются пятна бурого цвета на нижних листьях. Они быстро распространяются, и, если ничего не предпринять, растение может погибнуть. Лечение проводится комплексно. Пеларгонию следует обработать фунгицидом, исключить азотсодержащие удобрения, сократить полив и опрыскивание, следить за рыхлостью почвы. Также в комнате должно быть достаточно света.

Читатели спрашивают

Слышала, что ЭМ-препараты повышают урожайность и качество земли. Действительно эти препараты помогают?

Ирина ИСТОМИНА, Воронежская обл.



Задача ЭМ-препаратов — улучшение почвы при помощи специально разработанных микробиологических удобрений (в них входит до 80 видов целого сообщества полезных микроорганизмов). Их применение особенно оправдано при истощенных почвах. Как правило, садоводы ждут немедленного эффекта и рекордного повышения урожая, однако этого может не произойти по нескольким причинам.

● Живые микроорганизмы — товар нежный. Они не любят ни переохлаждения, ни сильного нагрева. Поэтому покупайте препараты в проверенных магазинах. Обращайте внимание на дату изготовления. Они не должны быть просроченными и произведены в безморозные месяцы.

● Но и купленные по правилам ЭМ-препараты могут не заработать, если не подготовят почву. Внесите в почву органику, пищу для микроорганизмов: компост, навоз, сидераты, скошенную траву. И обеспечьте регулярный полив — микроорганизмы живые, и в сухой почве жить не смогут. Если на неделю вам поливать некогда, замульчируйте почву органикой, под ней всегда влажно.

● При внесении ЭМ-препаратов откажитесь от химических средств защиты растений и от минеральных удобрений. Как правило, они повышают кислотность почвы, а в кислой среде микроорганизмы уже не работают. Чтобы повысить их активность, полезно поливать почву настоем золы — 1-2 стакана на 10 л воды.

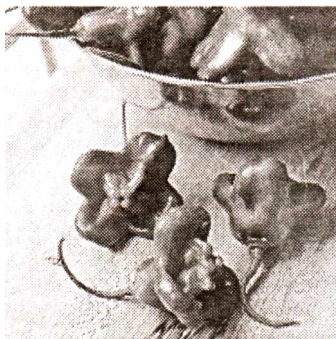
● Однократное внесение ЭМ-препаратов не даст заметного эффекта. Нужно создать в почве устойчивую популяцию полезных микроорганизмов. Для этого поливать её раствором ЭМ-препаратов хотя бы три раза в сезон и каждый год повторять комплексную обработку земли: осенью вносить органические материалы, весной, при температуре выше 10 градусов, поливать раствором ЭМ-препаратов.

ЭКСПЕРИМЕНТ

ЗНАКОМЬТЕСЬ — ЯГОДНЫЙ ПЕРЕЦ

Селекционеры не перестают удивлять своими изобретениями и новыми сортами разных культур. Одна из таких новинок — ягодный перец с очаровательными плодами в виде зелёных, оранжевых и красных колокольчиков.

Ягодный перец — разновидность горького, но только его вкус скорее острый и нежный. Обладая пикантным вкусом, он хорош в блюдах и заготовках. Если порошок ягодного перца добавить в мёд и запить его чашечкой травяного чая — это будет не только вкусно, но и полезно в период простудных заболеваний.



Выращивают перец как в открытом грунте, так и на подоконнике. Высаживают на рассаду, как и обычный перец, — в середине февраля. Высевают семена перца желателно сразу в одноразовые стаканчики, чтобы потом пересадить с минимальным повреждением корневой системы. Уход за ним такой же, как и за другими перцами.

Поскольку растение многолетнее, на зиму его можно пересадить в ёмкости, а весной, высадив куст в открытый грунт, получить ранний урожай.

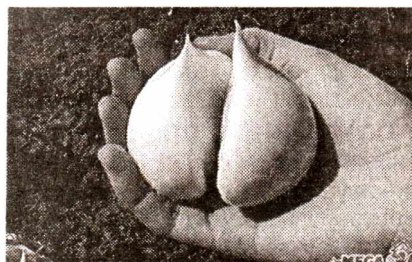
ФЕВРАЛЬ

- Рост 6-18 февраля
- Полнолуние 19 февраля
- Убывающая Луна 1-4, 20-28 февраля
- Новолуние 5 февраля

Читатели советуют

ПОЧЕМУ Я СОВЕТУЮ ПОСАДИТЬ РОКАМБОЛЬ?

Уже много лет выращиваю рокамболь, или, как его ещё называют, лук-чеснок. Его надземная часть похожа на обычный лук-порей, цветёт он так же красиво, как и декоративный лук, — большими голубыми шарами. Подземная часть напоминает чеснок. Только большой. Если масса обычного чеснока крупных сортов достигает 150 г, то масса лука-чеснока — 300 г. От обычного чеснока он отличается и по вкусу — дольки внутри сочные, в меру острые и не с таким резким запахом. Рокамболь можно выращивать как яровую культуру, так и озимую, даже на



истощённой почве. В качестве посадочного материала используют зубки или детки, которые формируются под донцем головки. Также в землю можно углубить однозубки, которые появятся после первого сезона выращивания рокамболя. Сроки посадки озимого лука — за 21 день до настоящих холодов. Он укоренится и не успеет дать всходов. Весной высаживают луковки, не дожидаясь тепла: они прорастают даже при +3-5°C. Сажают их в глубокие лунки (15 см), оставляя 10-сантиметровые промежутки. За неделю до высаживания выставляют луковки и деток на солнышко, чтобы позеленели. При такой подготовке они дадут ростки гораздо быстрее. За ночь до посадки луковки необходимо залить слабым марганцевым раствором для обеззараживания. Лук-чеснок нуждается в регулярных поливах, в период активного роста растения такую процедуру повторяют 1 раз в 3-4 дня, используя при этом до 12 литров воды на 1 м² посадок. После того, как головка сформируется, рокамболь поливают по мере подсыхания грунта.

Людмила СЕРГЕЕВА, Орловская обл.

ОСТОРОЖНО: ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ...

За закрытыми дверями общественного транспорта действуют свои законы и привилегии, некоторые из них – на официальном уровне, другие же в рамках совести. Предлагаем проверить себя, насколько хорошо вы их знаете



ЧИСТО ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ. Если вы купили билет, то имеете право занимать место. Но транспорт – это место, где действует негласная иерархия этикетного старшинства, которое распределяется следующим образом: приоритетом в метро обладают люди пожилого возраста вне зависимости от пола и люди с дополнительными потребностями, то есть беременные женщины или люди с ограниченными возможностями, далее следуют люди с детьми до 7 лет и только потом женщины. Следовать правилам вежливости в транспорте или нет – личное дело, однако во всех правилах этикета заложена доля человечности, которая и запускает механизм вежливости. Кстати, по этой же причине не забывайте благодарить людей, уступивших вам место.

СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ! Безусловно, возможность присесть иногда может оказаться для вас спасительной, например, если плохо себя чувствуете или у вас тяжёлая сумка. Принесите извинения за то, что не можете выполнить просьбу «уступить место», объясните причину и предложите другой выход, например, возможно, кто-нибудь ещё уступит место обратившемуся. Хамство в ваш адрес – это нарушение личных границ человека. Постарайтесь не грубить в ответ, достаточно отказать в вежливой форме, будто агрессии не было.

«ДАВАЙ ПОДЕРЖУ». Проезд с детьми – особая тема. Что касается оплаты детского проезда, то по статье №786 Гражданского кодекса каждый взрослый вправе провезти ребёнка в возрасте до 7 лет в общественном транспорте бесплатно, если тот не занимает место и сидит на руках у родителей. Причём одновременно без оплаты разрешается перевозить любое количество детей. Однако отдельные места для сидения детям в этом случае не предоставляются. Если малыш занимает отдельное место, то оплатить билет необходимо, но, внимание (!), не больше половины его стоимости. Каждый взрослый может провезти таким образом двух детей до 12 лет (!) (часть 2 статьи 21 Федерального закона).

Уступать ребёнку место или нет? Логичным кажется первый вариант, даже пятилетке стоя трудно балансировать при движении автобуса, резких поворотах и торможении. Но реальность такова, что многие «сердобольные» пассажиры предлагают посадить чужого кроху к себе на колени. Для большинства маленьких детей тесный контакт с чужим взрослым – это стресс, поэтому на такое предложение лучше отвечать отказом либо вежливо просить уступить место вам с малышом.

А с какого возраста ребёнок должен уступать сам место? Естественное стремление выполнять некоторые доступные взрослые функции формируется у детей примерно к 7-10 годам. И в этом возрасте ребёнок (неважно, мальчик или девочка) может сам захотеть уступить место в транспорте. Главное, чтобы родители поддерживали его стремление к взрослости, показывая личный пример или при помощи обсуждения ситуаций.

Это надо знать

- Любыми способами протискиваться вперёд – дурная привычка
- Нельзя широко раздвигать ноги на сиденье, это нарушает личное пространство других людей. В вежливой форме нужно попросить человека подвинуться
- Рюкзак на спине необходимо снимать, чтобы не мешать другим людям. Кстати, это сказано и в официальных правилах.

ЛЮБОВЬ ПО ДОГОВОРУ

Делёжка имущества после развода – очень популярное мероприятие в нашей стране, а всё потому, что в день свадьбы и после неё мало кто думает о будущем нажитом имуществе, а если и думает, то непременно с позиции: «Нам нечего делить, ведь у нас настоящие чувства». На самом деле составление брачного договора – правильное и дальновидное решение, особенно если финансовые вклады супругов неравны.

ВСЁ ПО-ЧЕСТНОМУ. Брачный договор представляет собой соглашение между (будущими) супругами о том, как будет делиться добрачное или нажитое в браке имущество. Спорных ситуаций много: финансовую помощь семье могут оказать родители одного из супругов либо на личные средства одного из них приобретается что-то крупное (недвижимость, автомобиль, открывается вклад). Суд при разводе делит всё имущество в равных долях, но это не всегда справедливо. А в брачном договоре можно предусмотреть все финансовые моменты до мелочей.

ОБДЕЛИТЬ НЕ ПОЛУЧИТСЯ. Хотя брачный договор и имеет юридическое превосходство над Семейным кодексом (когда всё имущество делится пополам), однако суд может признать брачный контракт полностью недействительным, если по его условиям одна из сторон оказывается в крайне невыгодном положении. Нельзя закрепить в договоре, что одной стороне при разводе достаётся всё, а другой – ничего.

ВАЖНОЕ УТОЧНЕНИЕ. При смерти одного из супругов происходит автоматическое расторжение брака и брачного контракта. Пережившему супругу достаётся имущество, определённое брачным договором. Имущество умершего распределяется между наследниками. Переживший супруг тоже входит в их число.

ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ. Для составления брачного договора потребуется помощь как минимум двух лиц – юриста и нотариуса. Первый составит текст и возьмёт за это около 500 рублей, второй поможет документу получить юридическую силу. Однако перед походом к нотариусу необходимо оплатить госпошлину за нотариальное удостоверение брачного договора. В зависимости от сложности и объёма договора нотариус выставит счёт за услугу. Сегодня минимальная стоимость брачного договора стартует от 5000 рублей.



ПРО ЛЮБОВЬ

Вязаная шаль нечасто мелькает на фото в модных журналах или на экране телевизора. Наверное, потому что это ажурное тёплое облако, в которое хочется укутаться, завернуться, спрятаться, на самом деле не про моду. Вязаная шаль – это всегда про комфорт, уют и любовь

Размер: ширина около 150 см, высота 80 см.

Вам потребуются: пряжа (55% натуральной шерсти, 33% альпака, 12% полиамида, 125 м/50 г) – 250 г, круговые спицы №7.

Внимание: в связи с большим числом петель рекомендуем вязать на круговых спицах рядами в прямом и обратном направлении.

Узор 1: патентный край (на 3 петли). Лицевые ряды: 1 петлю снять, как изнаночную, нить за работой, 1 лицевая, 1 петлю снять, как изнаночную, нить за работой.

Изнаночные ряды: 1 изнаночная, 1 петлю снять, как изнаночную, нить перед работой, 1 изнаночная.

Узор 2: платочная вязка = лицевые и изнаночные ряды – лицевые петли.

Узор 3: узор из «кос» (на 44 петли) = вязать согласно схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку, накиды провязывать изнаночными. Выполнить 2 раза раппорт на 22 петли. Постоянно повторять 1-14-й ряды.

Узор 4: лицевая гладь = лицевые ряды – лицевые петли, изнаночные ряды – изнаночные петли.

Подчёркнутая убавка, правый край: 3 п. узором 1, 2 петли провязать вместе лицевой.

Средняя плотность вязания: 12,5 п. x 20 р. = 10 x 10 см.

ВНИМАНИЕ: платок вязать поперёк. Начальный ряд и левый боковой край образуют скошенный край платка соответ-










Схема

Figure 1 shows a 10x10 grid representing a 100-cell environment. The grid contains various symbols: 'U' (upward arrow), 'V' (downward arrow), 'W' (leftward arrow), 'X' (rightward arrow), and numbers '1' and '3'. The symbols are distributed across the grid, with 'U' and 'V' appearing more frequently than 'W' and 'X'. The numbers '1' and '3' are located in the bottom-left quadrant.

MS

Условные обозначения:

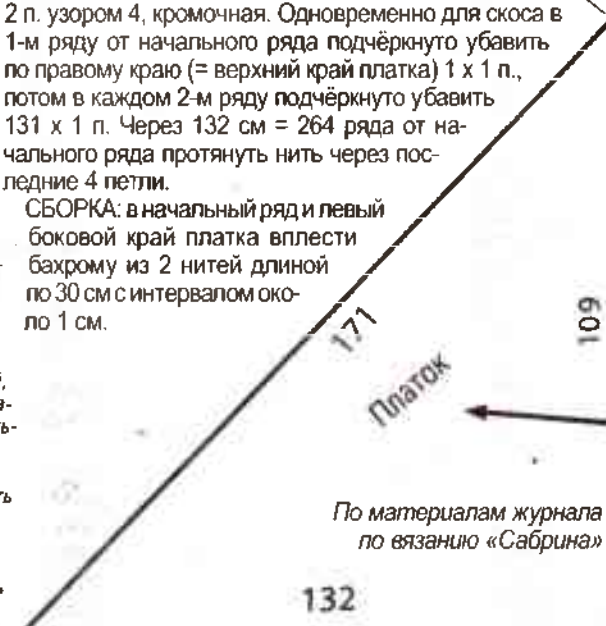
-  = 1 лицевая
 = 1 изнаночная
 = 1 накид
 = 2 петли провязать вместе лицевой
 = 2 петли провязать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю)
 = 1 петлю снять, как лицевую, 2 петли провязать вместе лицевой, затем протянуть ее через снятую петлю
 = 3 петли перекрестить налево (2 петли оставить на вспомогательной спице перед работой, 3-ю петлю провязать лицевой, затем 2 петли со вспомогательной спицы провязать вместе лицевой)

дующую петлю провязать изнаночной, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)
3 пт = 3 петли перекрестить направо (1 петлю оставить на вспомогательной спице за работой, следующие 2 петли провязать лицевыми, затем петлю со вспомогательной спицы провязать изнаночной)
3 пт пер = 6 петель перекрестить направо (3 петли оставить на вспомогательной спице за работой, следующие 3 петли провязать лицевыми, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)

ственно, правый боковой край образует верхний край. Стрелка на выкройке = направление вязания. Размеры на выкройке частично получены при измерении модели.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ: набрать на спицы 136 петель и связать 1 изнаночный ряд лицевыми. Этот ряд не учитывается в последующих расчётах. Продолжить работу следующим образом: 3 п. узором 1, 86 п. узором 2, 44 п. узором 3, 2 п. узором 4, кромочная. Одновременно для скоса в 1-м ряду от начального ряда подчёркнуто убавить по правому краю (= верхний край платка) 1 x 1 п., потом в каждом 2-м ряду подчёркнуто убавить 131 x 1 п. Через 132 см = 264 ряда от начального ряда протянуть нить через последние 4 петли.

СБОРКА: в начальный ряд и левый боковой край платка вплести бахрому из 2 нитей длиной по 30 см с интервалом около 1 см.



По материалам журнала
по вязанию «Сабрина»



ТВОРИ ДОБРО

Ежегодно 17 февраля по всему миру отмечается День спонтанного проявления доброты. Это молодой праздник, и его появление говорит, увы, о том, что в последнее время мы стали равнодушны к проблемам и несчастьям других, но при этом всегда ждём от людей милосердия и отзывчивости в трудный для нас период. Как сделать, чтобы доброты в мире стало больше?



ДОБРОТА МЕНЯЕТ МИР

В фильме «Заплати другому» школьный учитель просит учеников сделать доклад о том, как каждый из них мог бы изменить мир к лучшему. Один из них решает совершить три хороших поступка, три раза добровольно помочь случайно выбранным людям, а потом попросить их вместо благодарности трижды помочь кому-то ещё, и чтобы и они вместо благодарности попросили о том же самом, и так далее. Если каждый человек, которому кто-то помог, в свою очередь поможет трём другим людям, то через 21 «шаг» все люди на Земле получат чью-нибудь помощь.

ДОБРОТА — ЭТО АКТ ДАРЕНИЯ

Добро, безусловно, может быть материальным, но самые ценные дары связаны с глубоко личными и эмоциональными проявлениями человеческой души: пониманием, моральной поддержкой и душевной близостью.

ДОБРОТА — ПРИЗНАК СИЛЫ, А НЕ СЛАБОСТИ

Добро требует терпеливого труда души. Тогда как зло активно и не требует усилий.

ДОБРО МОЖЕТ БЫТЬ ПРОСТЫМ И ВЫСШИМ

Простое добро — это хорошо делать своё дело и не мешать другим. Высшее добро — это делать добро и не ждать взамен благодарности. Некоторые считают, что проявлять доброту старомодно, неактуально и даже вредно. Но именно доброта соединяет нас с другими людьми — в этом её радость.

СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО

- Слышали ли вы об итальянской традиции «подвешивать» кофе? Простота и эффективность данного поступка сделали его популярным во всём мире. Набирает известность он и у нас. В чём смысл? Вы приходите в кофейню, участвующую в акции, и платите за чашку (или несколько чашек) кофе, которую потом бесплатно отдадут тому, кто в ней нуждается больше вас
- Если вы отстояли длинную очередь или стоите в пробке, но не торопитесь, пропустите вперёд другого
- Вам понравился сервис в салоне красоты, гостиница в отпуске или новое блюдо в ресторане? Поделитесь своими положительными эмоциями и напишите об этом
- Подарите другу маленький подарок просто так
- Поговорите с соседом-стариком. Пожилые люди очень нуждаются в общении
- Возьмите у парня или девушки, раздающей рекламные листовки на ветру, продукцию. Ведь чем скорее он их раздаст, тем раньше уйдёт греться
- Скажите официанту, что вы знаете, как нелегка его работа, и видите, как хорошо он её делает. Передайте слова благодарности шеф-повару, ему тоже будет приятно
- Перед тем как отправить гневное письмо или нажать кнопку «Опубликовать», сделайте глубокий вдох, перечитайте написанное и удалите особо резкие выражения. Поверьте, через пару дней вы будете рады, что так поступили
- Перестаньте ругать себя за лень, слабование, лишний вес и так далее. Кто сказал, что быть добрым только к окружающим?

Анекдоты

- Как развивается твой роман с Леночкой?
- Никак.
- То есть?
- Мы расстались. Её желания не совпадают с моей щедростью.



- Обычный разговор супружеской пары после 20 лет совместной жизни.
- Что ищешь? — спрашивает жена, не отрываясь от компьютера.
- Да эту... как её...
- Посмотри там, — продолжая смотреть в монитор, говорит супруга.
- О, точно!



- Мам, можно я ещё погуляю?!
- Дочь, не выдумывай, регистрация брака через 15 минут.



- Ольга Петровна, как дела у вашего сына в школе?
- Уже лучше... Но пока ещё хожу на родительские собрания под чужой фамилией...



- Во время свадьбы одна из женщин говорит соседке:
- Всё-таки у невесты очень усталый вид...
- Ещё бы! Ведь Розочка боролась за это место лет десять...



- Софочка, вы бы таки хоть плаванием занялись, совсем потеряли форму...
- Ой, я вас умоляю! Вон киты всю жизнь плавают, и, шо, стройнее меня?!

