

ежемесячное издание для женщин

# Будуар

Октябрь 2019

16+



- Жизнь без кашля
- Верни мне мою любовь...
- Готовим граники



## Ежемесячное издание для женщин

10 (224)

Октябрь 2019 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

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

Главный редактор  
ИВАНОВА С.В.

Художественно-  
технический редактор  
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор  
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:

305044, г. Курск,  
ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок:  
(4712) 34-25-31.

Факс (4712) 34-25-31.

E-mail: 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 29.08.19.

Время сдачи по графику – 17-00,

фактически – 17-00.

Дата выхода – 16.09.19.

Заказ №424.

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. Суганова, 57-б,  
офис 123. Тел. +375-17-331-94-27 (41).

# ЧИТАЙТЕ В ОКТЯБРЕ «БУДУАР. Здоровье»



**ВЕРНУТЬ УТРАЧЕННОЕ**  
Современные подходы  
к пластике груди

**ЗУБЫ – ЗЕРКАЛО  
ОРГАНИЗМА**  
Чем опасен кариес?

**ТУДА, ГДЕ ТЕПЛО!**  
Все об отдыхе  
за границей

**КУРСКИЙ АЙБОЛИТ**  
Жизнь русского  
доктора в Африке

## «Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

**В СОГЛАСИИ  
С ЛУНОЙ**  
Энергия планеты  
на службе здоровья

**ДМИТРИЙ ЛИХАЧЕВ**  
И его «Письма  
о добром»

**ДАТЬ СТОЛЬКО,  
СКОЛЬКО ПРОСЯТ**  
Зачем нужно  
«дозировать»  
свою персону

**ГЕНИЙ И АНГЕЛ  
СМЕРТИ**  
Амедео Модильяни



# ежемесячное издание для женщин

# Будуар

ОКТАБРЬ  
2019



стр. 4  
**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**  
Дух минимализма

стр. 6  
**УРОКИ СТИЛЯ**  
А, что, так можно было?

стр. 7  
**ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ**  
На ночь глядя

стр. 8  
**ВЫ СПРАШИВАЕТЕ...**  
Есть разница между шугарингом и воском?

стр. 9  
**КРАСОТА**  
Пятна только на солнце

стр. 10  
**ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ**  
Омолаживающий массаж  
Хочу и буду

стр. 12  
**90x60x90**  
Вопросы тренеру  
План спасения

стр. 14  
**ЖЕНСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
Зачем нужно  
удалять полипы  
Без фанатизма

стр. 16  
**ЗДОРОВЬЕ**  
Жизнь без кашля

стр. 18  
**ЛЕЧЕБНИК**  
Геморрою – нет!  
Операция:  
свободное дыхание

стр. 20  
**МОЙ КРОХА И Я**  
Уроки дружбы  
Еще раз об иммунитете

стр. 22  
**ПЛАНЕТА ЗВЕЗД**  
Светлана ТОМА: «Внутри  
должен гореть огонь»

стр. 24  
**ШКОЛА ЖИЗНИ**  
Со свиданьем!

стр. 26  
**ИСКУССТВО ЖИТЬ**  
Посиди со мной

стр. 28  
**ТЕТ-А-ТЕТ**  
Верни мне мою любовь...

стр. 30  
**О ЧЕМ МОЛЧАТ  
МУЖЧИНЫ**  
А он такой холодный...

стр. 32  
**ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ**  
Три полуграции

стр. 34  
**ИДЕИ ДЛЯ ВАШЕГО  
ДОМА**  
Игра в открытую

стр. 36  
**ДОМОВОДСТВО**  
Все на сушку!

стр. 37  
**ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ**  
Готовим граники

стр. 38  
**ПРИГОТОВИМ  
ВМЕСТЕ**  
Баклажаны по-армянски  
Тертый пирог  
с грушей и клюквой  
Лук в кляре

стр. 40  
**ЦВЕТЫ В ДОМЕ**  
Кротон:  
четыре вопроса

стр. 41  
**ВАША УСАДЬБА**  
Присмотритесь  
к гуми

стр. 42  
**С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...**  
Искусство говорить

стр. 43  
**КУДЕСНИЦА**  
Детская площадка

стр. 44  
**ГОРОСКОП**  
Что нас ждет  
в октябре

стр. 46  
**ДОСУГ**

# ДУХ МИНИМАЛИЗМА

**Минималистичный стиль жизни – модное направление. О нём говорят с экранов, пишут в журналах, многие переходят на потребление осознанно. Неудивительно, что мода тут же отреагировала: ведь внешний вид и предпочтения в одежде лучше всего отражают внутреннее мироощущение**

## ЧТО ТАКОЕ СТИЛЬ МИНИМАЛИЗМ?

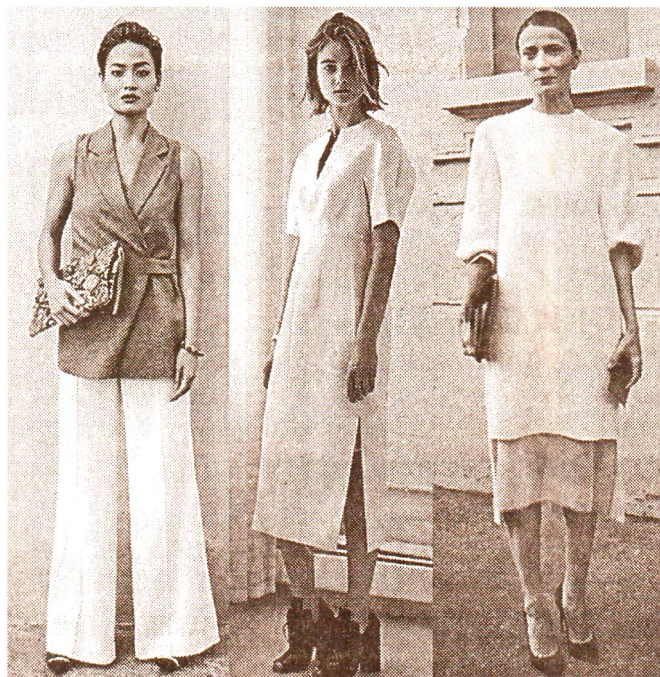
Если в двух словах – это дорогая простота. Поклонницы минимализма не любят или не хотят гнаться за модой, тратить на это время, силы, но при этом желание выглядеть безупречно всегда и в любых ситуациях удовлетворено.



Это несложно, поскольку минимализм и элегантность почти слова-синонимы. Активно продвигать стиль в моду начала Коко Шанель. Это ей в голову пришла идея избавить женский костюм от лишних деталей, чтобы он стал удобнее и комфортнее.

## МИНИМАЛИЗМ – ЭТО ДОРОГО?

Безупречность по определению не может быть дешёвой. Качественные вещи стоят денег, но они «отработают» своё до копейки, прослужив верой и правдой, не теряя от эксплуатации товарный вид. К тому же существуют сезонные распродажи, которые помогут сэкономить на покупке добротного пальто, плаща или классического костюма.



## ДЛЯ КОГО СТИЛЬ ПОДХОДИТ?

Минимализм идеален для всех, но особенно подходит:

– Для тех, кто ищет постоянство в мире моды.

Если вы устали от бесконечных поисков собственного стиля, возьмите тайм-аут и попробуйте минимализм

– Для тех, кто обязан соблюдать строгий дресс-код: монохромная гамма и отсутствие декора в данном случае только плюс

– И, наконец: как не попробовать тренд, идущий наперекор всем остальным?

## СТИЛЬ ПОДХОДИТ ТОЛЬКО МОЛОДЫМ И СТРОЙНЫМ?

Он подходит всем, но особенно украшают минималистичные ансамбли женщин зрелого возраста, делая их эталоном утонченности и элегантности.

## МИНИМАЛИЗМ – ЭТО НЕСЕКСУАЛЬНО?

Посмотрите на образы, которые мы подобрали, обратите внимание на героинь стритстайл-хроник: разве не доказывают они наглядно, что минимализм – вовсе не асексуально, а соблазнительно. Не скучно, а увлекательно!



## КАК СОСТАВИТЬ ГАРДЕРОБ В СТИЛЕ МИНИМАЛИЗМ?

Мы не станем диктовать правила и устанавливать жёсткие рамки, у каждой он «на выходе» получится свой. Но дать ориентиры, показать направление постараемся. Они на удивление понятны и просты.

**Лаконичный крой.** Прямые, полупрямые, оверсайз силуэты – словом, всё то, в чём чувствуются полёт и свобода.

**Материалы:** главный упор на качество. Качественная ткань хорошо держит форму, вкупе с простыми линиями кроя все вещи в стиле минимализм выглядят, как правило, дорого.

**Фактура:** гладкая, плотная.

**Декор:** его нет.

**Детали:** в минимализме нет места перегруженности в виде рюшей, воланов, драпировок, складок, обилия пуговиц, кнопок, молний и прочего.

**Цвета:** сдержанные, приглушённые. Приветствуются базовые оттенки: чёрный, бежевый, белый, серый. Не возбраняется разбавить базу одним ярким акцентом.

Если вещь соответствует указанным «приметам», она в минималистичном стиле. Купив её, вы сразу поймёте преимущества: «дружит» с другими вещами гардероба, дарит массу интересных комбинаций, что позволяет составлять разные образы и выглядеть каждый раз по-новому. Минимализм – отличный способ подчеркнуть вашу индивидуальность.

## С ЧЕГО НАЧАТЬ БЛИЗКОЕ ЗНАКОМСТВО СО СТИЛЕМ?

Обратите внимание на платье-рубашку длиной миди. Это одна из беспроигрышных вещей минималистичного гардероба. К брюкам, джинсам или юбке надо придумать правильный «верх», пальто – дорогое «начало», а платье-рубашка – самое оно. Составьте с ней монохромный образ, например, к платью цвета беж подберите бежевую обувь (сапоги, ботильоны), сделайте яркий акцент с помощью сумки – и вы настоящая икона стиля!

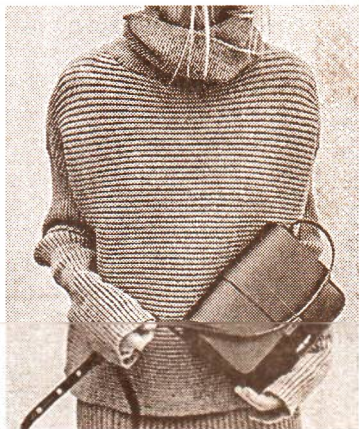


## ЕСЛИ МИНИМАЛИЗМ, ЗНАЧИТ, АКСЕССУАРАМ В НЁМ НЕ МЕСТО?

Универсальные и лаконичные украшения впишутся в стиль и станут прекрасным дополнением образа. Есть даже направление – гламурный минимализм. Это гладкие браслеты, кольца простых форм, геометрия в серьгах и подвесках. Сумки, как правило, геометричной формы на жёстком каркасе. Аксессуаров не должно быть много, и они определённо не должны «кричать».

## НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Для минималистичных образов подходят простые причёски и натуральный макияж. Поэтому, дабы не испортить образ, не стоит создавать контрасты с помощью яркого «make-up» или сложной укладки. Идеально подойдут: конский хвост, узел, коса, прямые волосы или лёгкие локоны.



Подготовила Людмила КОСОРУКОВА

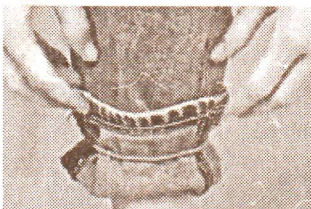
**П**ерефразируя известное выражение «Дьявол кроется в деталях», утверждаем, что в деталях кроется мода. Ловите полезные «мелочи» и секретик

# А, ЧТО, ТАК МОЖНО БЫЛО?

## ПОДВОРАЧИВАТЬ

Сегодня стильные дамы ищут в магазинах джинсы-бананы, потому что они правят бал. Хотите ваши традиционные джинсы превратить в модные? Гениальный трюк с помощью всего лишь двух резинок для волос сделает это за считанные секунды.

Подверните штанину наверх, поместите резинку для волос в центр подворота. Отверните верхний край и подверните штанину внутрь. В итоге получились аккуратные мешкообразные складки. То же самое повторите со второй штаниной и... вуаля! Перед нами совершенно другие джинсы, с которыми любая акцентная обувь выглядит круто: казаки, ботильоны на массивном каблуке или пара в «мужском стиле».

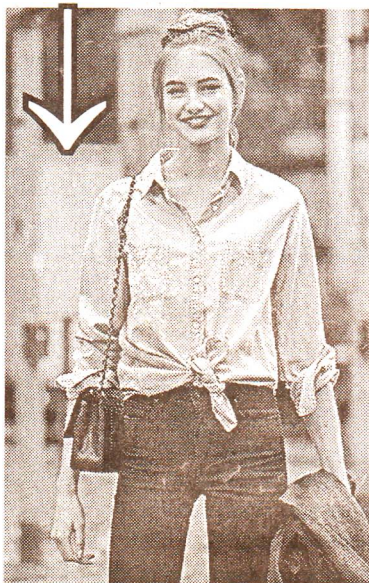


## ЗАВЯЗЫВАТЬ УЗЕЛ

Обратили внимание, как модные блогеры умудряются «апгрейдить» рубашку, мужскую, шелковую, из джинсы?

Они завязывают полы на узел, легко и непринуждённо пре-

вращая их в импровизированный кроп-топ. В сочетании с вещами с завышенной линией талии (джинсами, брюками, юбками) дуэт выглядит впечатляюще. Завязывать на узел можно не только рубашки, но и футболки, толстовки, и не только на талии, но и чуть ниже или выше, — всё зависит от тех достоинств, которые хотите подчеркнуть. Скрамницы могут спрятать узел внутрь. Желаете повторить успех богинь стрит-стайла?



## ПОДКАТЫВАТЬ

Подкатывать рукава рубашек, свитеров, жакетов, тренчей и даже пальто стилисты советуют постоянно и настоятельно. Потому что образ сразу приобретает лёгкость, воздух, шик. Открытые запястья помогают курпулентным дамам выглядеть стройнее.

Дабы рукава прекратили упорно ползти вниз, а вы — бесконечно их поправлять, чтобы они лежали красивой складкой, ловите лайфхак. Понадобится всё та же тонкая резинка, например, для денег. Наденьте её посередине рукава вокруг локтя. Соберите и потяните рукав выше резинки, расправьте потом складки так, чтобы они скрыли место резинки и легли красивой драпировкой.

## ЗАПРАВЛЯТЬ

Когда известного стилиста спросили: «Заправлять/не заправлять?», имея в виду, как всё же лучше носить «верх», на выпуск или заправленным, он ответил: «Есть возможность — заправляйте». Образ всегда получается более собранным, современным, а талия подчеркнута. Предлагаем вам разнообразить несложную опцию модным приёмом: заправляйте свитер, рубашку, топ только впереди. В результате талия обозначена, «тылы» прикрыты, а образ как из глянца!



# НА НОЧЬ ГЛЯДЯ

Чтобы утром кожа была гладкой и увлажнённой, косметологи рекомендуют наносить крем за час до сна. Волосам, оказывается, тоже не помешает ночной уход. Осваивать новый приём поможет наш эксперт – врач-трихолог Тамара БЕРЕСТОВА

## КАК ЧАСТО МОЖНО ДЕЛАТЬ МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС НА НОЧЬ?

Если у вас сильные здоровые волосы и маски вы используете как профилактическую меру, применять их достаточно раз в две недели. Если у вас сухие и ослабленные волосы, то маску можно наносить 1-2 раза в неделю в течение месяца-двух, потом сделать перерыв на аналогичное время. С тонкими волосами будьте аккуратны, можно получить обратный эффект – тяжёлые и тусклые волосы.

**Совет:** если вы «перекормили» волосы, воспользуйтесь шампунем глубокой очистки.

## КАКУЮ МАСКУ ВЫБРАТЬ?

В качестве ночного ухода отдайте предпочтение готовым маскам. Они густые, хорошо держатся в отличие от домашних, которые могут течь и доставлять дискомфорт.

Если говорить о составах, то они могут быть самые разные, и выбирать следует в зависимости от проблемы. Для разглаживания, восстановления волос хорошая маска должна состоять не менее чем на 60% из гидролизованного кератина (в составе некоторых средств можно увидеть надпись Hydrolyzed Silk (гидролизированный шёлк)). Кератин запечатывает пустоты на повреждённых участках, что делает волосы эластичными, плотными.

В составе увлажняющих средств ищите глицерин, аллоэ, пантенол, инозитол, гиалуроновую кислоту, Sodium PCA (влагоудерживающий агент). Для ухода за кожей головы в составе приветствуются витамины: ниацинамид (B3), биотин (H или B7), витамин E, метилникотинат (производное витамина PP).

**Совет:** не стоит постоянно пользоваться одной и той же маской. Со временем волосы привыкают, компоненты настилаются, и вы получаете эффект утяжеления.

## МОЖНО ЛИ НА НОЧЬ НАНОСИТЬ МАСЛА?

Масла не увлажняют волосы, они образуют липидную плёнку, которая удерживает влагу в структуре волоса. Если вы предпочитаете чистое масло, то его стоит наносить на стержень волоса по длине и на кончики. На кожу головы не советую. Все масла (растительные и минеральные) закупоривают поры. А если она и без того жирная, может образовываться корка: лишний жир – благоприятная среда для развития бактерий.

В целом я рекомендую применять не чистые масла, а эмульсии на их основе – они лучше работают. Мои фавориты: масла макадамии, ши, авокадо, жожоба.



## КАКИЕ МАСКИ ПОМОГАЮТ СТИМУЛИРОВАТЬ РОСТ ВОЛОС?

Стимулировать рост волос могут активные компоненты в масках, такие как перец, горчица, но использовать их в качестве ночных средств ни в коем случае нельзя. Подобные маски могут пересушить кожу и даже вызвать ожог.

## КАК ДЕЛАТЬ МАСКУ?

Наносите маску на сухие волосы. Если она не предназначена для кожи головы, отступите от корней 1-1,5 см.

Часто рекомендуют прятать волосы под пищевую плёнку. Не стоит это делать, поскольку полиэтилен создаёт сильный парниковый эффект, что при учёте продолжительности сна бесполезно. Из пищевой плёнки вы можете сделать повязку для головы (оберните плёнкой обычную повязку для головы), волосы накрыть тонкой натуральной тканью или собрать в не слишком тугой узел, а на подушку надеть дополнительную наволочку. Утром вымойте голову обычным способом и обязательно нанесите кондиционер. По возможности не сушите утром волосы феном – позвольте им высохнуть самостоятельно.

**Совет:** первый эксперимент проводите в выходные дни, когда ничего не планируете на следующий день. Иначе можете встать утром невыспавшейся и раздражённой.

## ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ НАТУРАЛЬНОГО УХОДА Для повреждённых и ослабленных волос

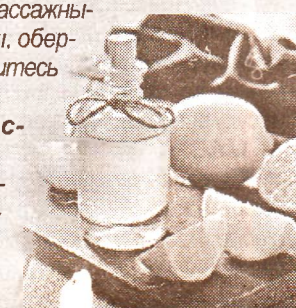
В равных пропорциях возьмите сок аллоэ, мёд и репейное масло. Маску необходимо повторять в течение 7-10 ночей подряд. Сделайте перерыв на 10 дней и вновь повторите. Достаточно одного раза в неделю.

### При перхоти

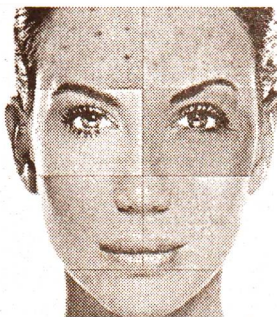
Смешайте 1 ч. ложку оливкового масла с 1 ч. ложкой сока лимона. Нанесите смесь массажными движениями на кожу головы, оберните волосы полотенцем и ложитесь спать.

### Для вьющихся, непослушных волос

Смешайте сок аллоэ с миндальным маслом и нанесите полученную смесь на волосы, оставьте маску на ночь. Утром смойте тёплой водой.



## МЕНЯЕТСЯ ЛИ ТИП КОЖИ С ВОЗРАСТОМ?



Различают четыре основных типа кожи: сухая, нормальная, жирная и комбинированная. Она закладывается при рождении и не меняется до конца жизни. Если у вас в молодости была плотная, пористая кожа, то такой она будет и в 40, и в 50 лет. Но в зависимости от ухода,

образа жизни может меняться её состояние. В результате любой тип кожи может стать чувствительным, обезвоженным, иметь купероз, стареть. Поэтому, прежде чем корректировать состояние кожи, надо чётко понимать, какой у вас тип, чтобы не наделать ошибок. Например, внешнее состояние может указывать, что кожа сухая, хотя по факту она является нормальной, но обезвоженной. Покупая средства для сухой кожи, вы не только не улучшаете состояние кожи, но и усугубляете. Если с кожей возникли проблемы, косметика всегда подбирается с её учётом и типом кожи. Определить тип кожи поможет косметолог.

## КАКОЙ КРЕМ ВЫБРАТЬ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ СТОП?

В коже стоп практически нет сальных желёз и достаточно скудное кровообращение по сравнению с другими участками кожи. Если добавить неудобную обувь и уход по остаточному принципу, то сухость и огрубение — это закономерность. В такой ситуации возлагать надежды на обычный крем не стоит. Чтобы привести запущенные ножки в порядок, ищите кремы-эксфолианты. Они в отличие от обычных содержат *отшелушивающие компоненты* (эксфолианты), например, *салициловую кислоту*. В низких концентрациях она обладает способностью растворять связи между клетками, разрыхлять огрубевшую кожу и таким образом способствует эффективному отшелушиванию. Хорошо, если в состав крема входят и *увлажняющие компоненты* (мочевина). Перед нанесением крема сделайте тёплую ванночку с добавлением пары ложек пищевой соды, обработайте стопы пемзой и обязательно вытрите их насухо. Если на пятках трещины, нанесите крем толстым слоем, наденьте хлопковые носочки и оставьте «компресс» на ночь. Повторяйте процедуру регулярно до улучшения состояния.

### МАСКА ОТ ТРЕЩИН

Смочите ватный диск в облепиховом масле и приложите к местам трещин или сухим участкам на стопе, наденьте носки. Оставьте компресс на несколько часов, а лучше на ночь.



## ЕСТЬ ЛИ РАЗНИЦА МЕЖДУ ШУГАРИНГОМ И ВОСКОМ?

Если ваш мастер талантливый и работает на качественном материале — неважно, какой способ удаления волос он выбрал. Только в этом случае не будет врастания волос, шелушения и длительного восстановления после каждой процедуры. Если вам говорят, что это нормальная реакция, — ищите другого мастера. Что касается различия между этими методами, то оно минимальное. Например, риск заработать гематому, получить боль при залипанию при шугаринге выше, потому что текстура воска не такая капризная. Но на воск часто бывает аллергия, и его нельзя использовать при варикозе. Шугаринг в этом плане лояльнее.

Не так давно на рынке появились два новых эффективных продукта — полимерный воск и гель. Главный плюс полимерного воска — не надо ждать сильного отрастания, он идеально скрепляется с волосом, не травмирует кожу, а значит, риск врастания волосков минимальный. Единственный минус — высокая стоимость процедуры, но если депилировать только зону бикини, то получается не так дорого. Гелинг, или гелевая эпиляция, заявлен как метод эпиляции. Это значит, что через какое-то время использования геля волос быть не должно. Волос действительно становится меньше, однако на чудо надеяться не стоит. Но, как способ депиляции, гелинг очень эффективен. Процедура проходит легко, нет болезненных ощущений. Ещё один плюс — выравнивается цвет кожи, есть эффект лёгкого отбеливания. Из минусов — цена и риск аллергической реакции на состав.

Независимо от того, какой метод вы выбрали, после депиляции важно соблюдать правила ухода за кожей.

✓ Во-первых, в первые дни не подвергайте кожу механическому воздействию, особенно подмышки и зону бикини. Уберите жёсткие мочалки и скрабы

✓ Во-вторых, чтобы успокоить кожу после процедуры, нужно использовать пенки и гели с мягкими ПАВ (например, для интимной гигиены)

✓ Если депилировали зону подмышек, то на несколько дней откажитесь от дезодоранта

✓ В дальнейшем для профилактики врастания волосков увлажняйте кожу, помимо мягких очищающих средств протирайте её тониками, имеющими в составе мочевину (увлажняющий компонент), наносите увлажняющий крем

✓ Жёсткие скрабы (кофейные или сахарные) замените на энзимные или средства с кислотами низкой концентрации. Полезно использовать для депилированных зон массажную перчатку.

**Совет:** как правило, на 2-3-й день после окончания менструации организм наименее чувствителен к боли. Новичкам стоит иметь это в виду.

# ПЯТНА ТОЛЬКО НА СОЛНЦЕ

**Веснушки, лентиго, мелазма... Вам знакомы эти слова? Наверняка, потому что всё это — пигментация. Даём полезные советы тем, кто расстраивается из-за пигментных пятен и кто не хочет их «заработать»**



**СОВЕТ ПЕРВЫЙ.** Умеренное пребывание на солнце и обязательное использование крема с солнцезащитным фактором

Неважно, обнаружили вы пигментные пятна только что или давно с ними боретесь — это первое и главное правило. Именно ультрафиолет снижает иммунитет кожи, сушит её, провоцирует фотостарение и появление пигментных пятен. SPF-фактор крема должен варьироваться от 30 до 50 единиц.

**СОВЕТ ВТОРОЙ.** Использование отбеливающих кремов и сывороток

При условии регулярного и длительного применения дают определённый эффект, но полностью от пигментации не избавляют. Что искать в осветляющей косметике? **Койевая, феруловая, азелаиновая кислоты и альфа-гидроксикислота.** Все они обладают отбеливающим и отшелушивающим действием. **Арбутин.** Растительный компонент (содержится в толокнянке и ежевике), в сочетании с койевой кислотой его отбеливающее действие усиливается. **Глабридин.** Экстракт корня солодки (лакричника), оказывает отбеливающий и противовоспалительный эффект. **Аскорбиновая кислота (витамин С),** антиоксидант, снижает выработку меланина и усиливает синтез коллагена. **Ниацинамид** помогает в борьбе с гиперпигментацией за счёт ускорения процесса обновления кожи. **Ретинол — он же витамин А.** Популярный омолаживающий компонент, помогает улучшить текстуру кожи, убрать поверхностную пигментацию. Требуется аккуратного и постепенного использования. Средства с кислотами и ретинолом косметологи рекомендуют использовать перед сном, а утром непременно наносить крем с SPF.

**СОВЕТ ТРЕТИЙ.** Профессиональные отбеливающие процедуры: химические пилинги, мезотерапия, фототерапия (IPL-системы), лазерная терапия

Самая активная работа с гиперпигментацией начинается в осенне-зимний период.

**Химический пилинг.** Самая мягкая процедура — поверхностный пилинг. Под воздействием кислот постепенно удаляют тончайший верхний слой эпидермиса. Запаситесь терпением: чтобы избавиться от небольшого пигментного пятна, понадобится курс процедур.

**Карбоновый пилинг.** Тоже из категории щадящих, на кожу наносят углеродный гель, затем проходят лучом лазера по нужным зонам, в этот момент происходит отшелушивание отмерших частичек, загрязнений, сальных пробок. Обрабатывать можно лицо, шею, грудь: карбоновый пилинг позволяет избавиться от веснушек, пигментных пятен и получить комплексное омоложение. К плюсам процедуры относят её длительный эффект и отсутствие периода восста-



новления. Кожа придёт в порядок через пару часов. Курс 2–4 процедуры.

**Лазерная терапия.** Лазеры нового поколения творят чудеса. Лучи прогревают кожу достаточно глубоко, чтобы запустить процессы обновления. Из побочных эффектов — покраснение и отёк в течение пары дней. Но при условии правильного домашнего ухода от неприятных ощущений можно избавиться уже на следующий день после аппаратного воздействия.

**Фототерапия (IPL-системы)** — это лечение широкополосным импульсным светом. В отличие от лазера он не «выжигает» верхний слой кожи, а нагревает его, активизируя процессы выработки нового коллагена и эластина. Определённый температурный режим позволяет бороться и с пятнами — это не больно и не горячо. Чтобы получить видимый результат, достаточно 5–7 сеансов.

**СОВЕТ ЧЕТВЁРТЫЙ.** Домашние процедуры

Народные рецепты никто не отменял, конечно, они не столь эффективны как салонные процедуры, но осветлить пигментацию, уменьшить её локацию, выровнять общий тон, поддержать тонус и ухоженный вид вполне способны.

**Отбеливающая маска с аспирином.**

Четыре таблетки аспирина растолочь, добавить немного горячей воды, размешать массу до густой неоднородной консистенции. Нанести на влажное лицо. Полировать лёгкими круговыми движениями в течение двух минут (можно использовать помазок для бритья), минуя область вокруг глаз и губ. Оставить на две минуты, затем смыть тёплой водой. Достаточно одной домашней отбеливающей процедуры в две недели.



## Взять на заметку

Очень важно понимать причину образования пигментации, так как, устранив или уменьшив их, можно гарантированно улучшить кожу. Помимо устранения таких факторов, как солнечная инсоляция, неправильный уход после отбеливающих косметологических процедур, обратите внимание на работу желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря. Проверьте уровень нутриентов, особенно железа и меди, витамина B12, B9, витамина С. Их дефицит приводит к пигментации и преждевременному увяданию кожи.

## МОЛОДОСТЬ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ

О том, что массаж лица оказывает омолаживающий эффект, знали ещё три тысячи лет назад. Какой техникой пользовались красавицы тогда, достоверно неизвестно, но это и не имеет значения. Сегодня существует множество отлично работающих вариантов массажа, например, техника гуру японской косметологии Чизу Саеки



### Почему массаж?

Кровоснабжение кожи происходит по остаточному принципу, и после 35 лет примерно половина капилляров, питающих кожу, прекращает свою работу. И именно под воздействием массажа они вновь начинают активно функционировать, что сразу заметно сказывается на качестве кожи — появляется тонус, она уплотняется. Массажем стимулируется ток лимфы — жидкости, которая выводит токсины из организма. Если лимфа течёт слишком медленно, лицо выглядит опухшим, серым.

### Массаж при втором подбородке

Регулярно выполняя этот массаж, уже спустя несколько месяцев заметите, что кожа меньше провисает, а контур лица более выраженный.

● Большими пальцами массируйте челюсть снизу от кончика подбородка к ушам, скользя большими пальцами вдоль челюсти (1)

● Когда дойдёте до ушей, надавите на углубления за ушами, чтобы подтолкнуть лимфу (2)

● Теперь пальцами противоположной руки, прижав при этом ладонь к шее, надавите на углубление за ухом (3)

● И ведите рукой вниз, отгоняя лимфу к ключицам (4).

Повторите третий и четвёртый пункты с другой стороны.



### На каждый день

Возьмите на заметку эти простые приёмы и включайте в ежедневный уход за кожей.

#### МЕТОД РАСТЯЖЕНИЯ

Такой приём расслабляет мышцы и помогает предотвратить появление морщин, уменьшить их глубину

● Положите ладони на щёки и растяните кожу лица в разные стороны (1)

● Кончиками пальцев потяните кожу под глазом к носу, одновременно другой рукой оттягивая кожу вверх на виске (2)

● Пальцами или ладонями потяните кожу лица вверх (3).



#### МЕТОД НАДАВЛИВАНИЯ

Этот приём улучшает движение лимфы, предотвращает отёчность, улучшает тонус кожи

● Надавите подушечками больших пальцев на углубления под бровями (1)

● Нажмите подушечками больших пальцев на область за мочками ушей (2)

● Слегка нажmite на кожу вокруг губ и отдельно остановитесь у уголков рта (3).



«Массаж никогда не потеряет своей актуальности, потому что человеческие руки — это самый физиологичный и безопасный метод воздействия на кожу. Освоить его несложно, а эффект вы заметите сразу».

# ХОЧУ И БУДУ

При нависшем веке после нескольких неудачных попыток не многие решаются на макияж глаз, ограничиваясь одной тушью. Рассказываем, почему у вас не получилось и как это исправить

## Ошибка. ОТСУТСТВИЕ БАЗЫ

Какими бы стойкими ни были ваши тени, при нависшем веке они быстро соберутся в складках века.

**Как правильно:** существуют специальные базы, но с этим справятся и тон, и консилер. Нанесите маленькую горошинку средства на всё подвижное веко и чуть выше складки. **Совет:** прежде чем наносить тени, дайте базе подсохнуть.

## Ошибка. НЕПРАВИЛЬНАЯ ТУШЬ

Ресницы — ваши союзники. Они прикрывают зону нависания. Поэтому в косметичке всегда надо иметь удлиняющую тушь. Впрочем, и щипцы для завивки ресниц будут нелишними.

**Как правильно:** чтобы максимально вытянуть ресницы, прижмите щётку плотно к их основанию, слегка прикройте глаза или смотрите вниз, и вытягивайте вверх по направлению к веку.

## Ошибка. НЕПРОКРАШЕННЫЙ МЕЖРЕСНИЧНЫЙ КОНТУР

Прокрашивание межресничного контура — один из любимых трюков визажистов. И чем реже ресницы, тем важнее его проработка. Кстати, «межресничка» избавит вас от необходимости рисовать стрелку, которая проблематична при нависшем веке, сделает взгляд распахнутым, выразительным.

**Как правильно:** положите зеркало на столе, посмотрите вниз. Приподнимите пальцами подвижное веко. Короткими штрихами прокрасьте пространство между ресницами, не ниже, не выше. **Совет:** прокрашивать можно не только карандашом, но и тенями.

## Ошибка. СВЕТЛЫЕ ТЕНИ, ПЕРЛАМУТ НА НАВИСАЮЩЕМ ВЕКЕ

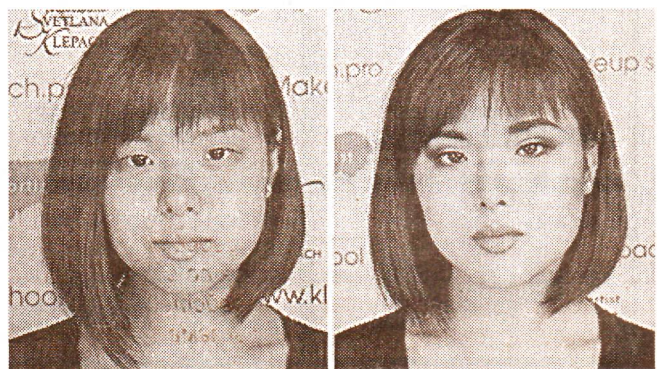
Свет, переливчатые краски, блеск — это всегда про объём, которого надо избегать в зоне нависания.

**Как правильно:** светлые тени используются только под бровью, перламутр — в уголке. Подвижное веко и складку века прорабатывайте натуральными или тёмными оттенками. **Совет:** используйте трюк визажистов, рисуйте тенями ложную складку там, где она скрыта «капюшоном».

## Ошибка. «КОШАЧЬИ» СТРЕЛКИ И ОБВОДКА ПО КОНТУРУ ВСЕГО ГЛАЗА

Чёткие контуры могут придать лицу измученный вид.

**Как правильно:** при нависшем веке стрелки лучше рисовать с размытыми границами. Карандаш и кисть вам в помощь! А вот брови следует хорошо проработать.



# «БУДУАР» РЕКОМЕНДУЕТ

Редакционное утро традиционно начинается с чашки кофе и обсуждения последних покупок: с особо ценными быти-открытиями, которые не бытуют по кошельку и превосходят все ожидания, мы готовы с вами поделиться. Уверены, эти средства станут прекрасными подарками для себя любимой и дорогих вам людей

## Гель для бровей от Art-Visage

Этот гель для бровей уже давно держит первенство в своём сегменте. А всё благодаря щётке удачного размера. Ею удобно зачёсывать брови в нужном направлении. Прозрачный гель отлично фиксирует брови. При этом брови выглядят естественно.

Цена 150 рублей.



## Компактная пудра «SILK MATTE» от Art-Visage

Ещё один достойный продукт Art-Visage. В составе этой пудры содержится около 90% минеральных компонентов, что обеспечивает матовость макияжа. Светоотражающие частички выравнивают цвет. Пудра не подсушивает кожу благодаря содержанию гидролизированных протеинов пшеницы. Подходит для всех типов кожи.

Цена 330 рублей.



## Хайлайтер Illuminique Highlighter от Estrade

Хайлайтеры помогают добиться эффекта лучистости кожи, «сияния изнутри». Его используют для коррекции рельефа лица, создавая солнечные блики на выступающих зонах — под хвостиком брови, на скулах, спинке носа, по контуру верхней губы (лук купидона), декольте и т. д. Среди представленных оттенков 310-й наиболее универсальный, имеет нежно-персиковый, сливочный цвет. Требуется совсем немного средства, чтобы получить люксовое сияние кожи.

Цена 350 рублей.

## Скраб для губ от Eveline

Сейчас, когда в моде сочные матовые помады, иметь увлажнённые гладкие мягкие губы просто необходимо. Чтобы поддерживать их в порядке, можно использовать домашнюю косметику, но если у вас есть только пять минут, скраб в виде губной помады, который легко поместится в сумочке, настоящая находка. Он мягко и эффективно отшелушивает, увлажняет. И даже если вы не пользуетесь помадой, скраб будет полезен для сохранения ухоженного вида губ.

Цена 250 рублей.





# Вопросы тренеру

Читателям отвечает наш эксперт фитнес-инструктор Максим МЕДВЕДЕВ

**В тренажёрном зале на полке увидела странный пупырчатый ролик. Однажды заметила, как девушка раскатывает на нём спину. Что это за ролики и для чего они нужны?**

Ирина, г. Орёл

Эти ролики предназначены для специальных упражнений, которые направлены на улучшение состояния фасций. Фасции — элемент опорно-двигательного аппарата, он представляет собой соединительную ткань, обволакивающую органы, сосуды, нервы и мышцы. Проведём аналогию с цитрусовыми. Замечали, что мандарин или апельсин покрыт под коркой белой плёнкой? Она разделяет все его дольки, а если их разрезать, то можно увидеть, что плёнкой покрыта любая частичка внутри. Так и в теле человека.

Задача фасций — сохранять эластичность, подвижность тела. С возрастом фасциальная ткань становится тугой и ограниченной в подвижности. И это, кстати, объясняет причину 80% «непонятных» болей в области спины. И единственный способ не давать себе «склеиваться» — физическая нагрузка и регулярный массаж, который помогает быстро восстанавливаться организму после тренировок, улучшает кровообращение. Но делать массаж два раза в год может позволить себе далеко не каждый. И массажный ролл в этом плане становится незаменимым другом.



Что делает ролик? Придавливая его весом собственного тела и медленно перекачивая под собой, вы создаёте давление на разные группы мышц, как если бы массажист разминал мышцы руками, чтобы расслабить их и улучшить кровообращение. Раскатывания на ролике эффективны перед любой тренировкой. Это готовит мышцы к нагрузке, а значит, улучшает ваши результаты. Прокатывание на ролике полезно после тренировки в качестве заминки.

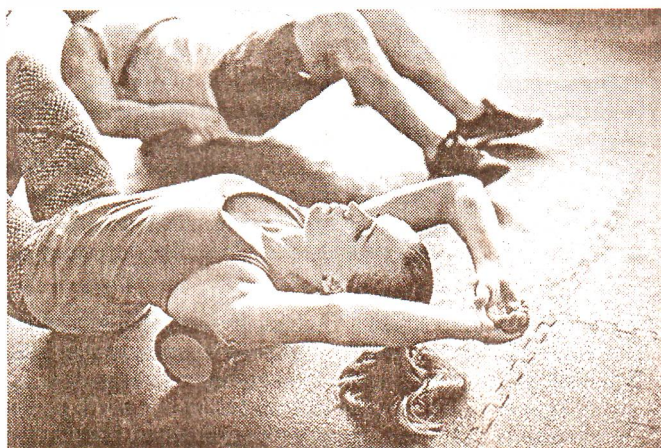
С помощью массажного ролика борются с целлюлитом и растяжками. Наконец, большинство фитнес-тренеров рекомендуют его для ежедневного использования тем, кто вообще не занимается спортом: 10-минутная «раскатка» в конце рабочего дня помогает избавиться от чувства усталости и онемения в мышцах, неприятных ощущений в пояснице, ногах, шее.

## СОВЕТЫ

✓ Прокатывайте тело медленно, без рывков. Если вы впервые делаете массаж с помощью ролика, выбирайте ролик из более мягких материалов, без ребристых поверхностей

✓ Если в какой-то области почувствуете боль, остановитесь на пару секунд и расслабьтесь. После 5-30 секунд болезненные ощущения и дискомфорт должны пройти

✓ Если область слишком болезненная, чтобы продолжать давление, сдвиньте ролик и проработайте окружаю-



щие области. Ваша цель — восстановить здоровье мышц, а не повысить терпимость к боли, так что не нужно продавливать болезненные места

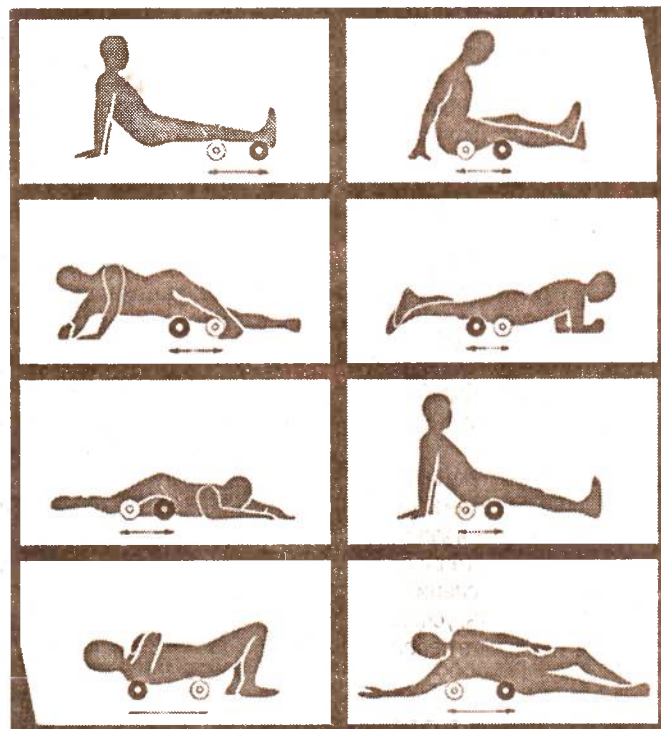
✓ Никогда не раскатывайте суставы или кости. Нельзя прокатывать молочные железы и переднюю поверхность шеи.

✓ Область живота можно прокатывать только мягкими роликами и ближе к рёбрам

✓ Избегайте раскатывания зоны поясницы. Прокатывая мышцы спины, необходимо работать под углом, задействуя мышцы, а не позвоночный столб

✓ Выполнять упражнения могут почти все желающие, но есть некоторые противопоказания. К ним относятся: варикозное расширение вен, тромбоз, хронические болезни в остром периоде, онкологические заболевания

✓ Приобрести ролики можно в магазине спортивных товаров, в том числе и через Интернет.



# ПЛАН СПАСЕНИЯ

*Мысли о спорте не приносят вам радости, результаты тренировок не уменьшают размер одежды, а звёздные советы оказались бесполезными... Если все эти ситуации про вас, то, возможно, вам стоит посмотреть на них под другим углом, руководствуясь советами наших экспертов*

Фитнес-тренер и преподаватель спортивных танцев Ксения СЛЮСАРЬ

## ПРО ЛЕНЬ-МАТУШКУ

В списке причин, по которым мы не хотим заниматься спортом, на первом месте фигурирует лень. Но от чего она вдруг начала руководить нашей жизнью? На самом деле под понятием «лень» скрываются порой другие состояния, например, страх провала: «Всё равно не похудею, не стоит и начинать», элементарно не хватает энергии из-за выматывающей работы, а чего стоит постоянная неудовлетворённость личной жизнью... Конечно, энергия – это не кран с водой, но как только вы перестанете себя ругать за неидеальность, силы начнут прибывать. И спорт хороший их генератор. Просто не нужно ставить перед собой глобальные цели: за месяц сесть на шпагат, накачать 8 «кубиков» пресса или «бразильскую» попу. Не нужно вскакивать с кровати в 7 утра и бежать 5 км по парку, если не чувствуете в себе силы, не требуйте от себя много после родов, ваше тело менялось и пребывало в стрессе на протяжении 9 месяцев, дайте ему такой же срок на восстановление. Начните с простых вещей: с нескольких упражнений на растяжку, выполните планку – хорошее упражнение на все группы мышц, запишитесь на бесплатное занятие в фитнес-клуб, присмотритесь, поймите волну. Даже небольшая забота о себе способствует наращиванию энергетических ресурсов. А дальше, увидите, и до рекордов недалеко! **Совет:** очень важно, чтобы рядом были люди, которые поддержат, но не в стиле: «Ты бегаешь, давай-ка иди в зал», а фразой: «Давай вместе в парке побегаем или пойдём на велосипедах покатаемся!»

Фитнес-тренер и эксперт по здоровому образу жизни Анита ЛУЦЕНКО

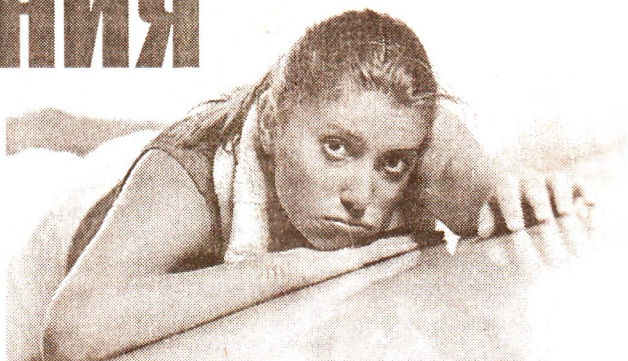
## НА НОЧЬ ГЛЯДЯ

Все, кто совмещает работу, спорт и семью, не понаслышке знают о ночной борьбе... с аппетитом! Повесьте эти советы прямо на дверцу холодильника и ни одно пирожное не пострадает.

- Чайную ложку мёда запить тёплой водой
- Выпить стакан кефира (он не только утоляет голод, но и в целом полезен для женского организма)
- Добавить в тёплое молоко немного мускатного ореха (на 1 стакан молока специю на кончике ножа). Такой напиток снимает тревожность, успокаивает нервную систему
- Зубная паста перебивает аппетит, поэтому можно просто почистить зубы.

## И СНОВА О ВОДЕ

Мы часто отказываемся от воды, особенно когда нам ка-



жется, что нас «заливает» и мы превращаемся в водяной пузырь. **Запомните:** если нам не хватает воды, в организме выделяется гормон, который эту воду начинает задерживать. В итоге имеем: обмен веществ замедляется, температура тела снижается, отёки прибавляются. Есть несколько важных правил:

- Свою суточную потребность воды можно рассчитать по следующей формуле: 40 мл умножьте на ваш вес. Из полученного объема 50% – это непосредственно сама вода, а ещё 50% вы получаете из продуктов
- Выпить стакан воды, а лучше полтора или два, это то, что нужно сделать утром сразу после сна
- Летом, а также, если вы тренируетесь, к своей суточной норме можете спокойно прибавлять ещё 500 мл
- Стакан воды (не больше!) перед сном несмотря на предупреждения не приводит к отёкам, разумеется, если не было погрешностей в питании.

Блогер, фитнес-тренер, автор спортивных методик Станислав МИХАЙЛОВСКИЙ

## ИСТИНА В ДЕТАЛЯХ

Большинство девушек приходят в фитнес-клуб, чтобы похудеть. Преследуя эту цель, они 90% времени проводят на беговой дорожке, усиленно плавают, танцуют, прыгают. На первый взгляд это кажется логичным, вы бегаєте и худеете. Но есть одно «но». Как только процесс бега останавливается, вы прекращаете худеть. Уделяя внимание силовым нагрузкам, вы наращиваете мышечную массу. И чем больше мышц в вашем теле, тем больше калорий будет круглосуточно сжигать ваш организм, даже если вы в этот момент не занимаетесь. Не устаю повторять своим клиентам, чем более разнообразными будут виды нагрузок, тем лучше результат. **Совет:** не начинайте тренировку в тренажёрном зале с упражнений на пресс. В этой области находится много крупных нервных узлов, перегружая которые, вы снизите всю эффективность занятия!

## ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ

В спортзалах всё ещё много женщин, одетых в максимально тёплую одежду и шуршащую под ней плёнку. Это не просто бесполезно, но и вредно! Жир не покидает ваш организм через пот, потому что в поте нет жира. Зато повышается риск обезвоживания, потому что жидкость, которую вы начинаете активно терять через пот, нужна организму. Именно поэтому строго рекомендуют выпивать не менее 500 мл воды за тренировку. Обезвоживание вызывает переутомление, в итоге с плёнкой вы тратите меньше калорий, чем могли бы, а главное, это не лучшим образом сказывается на работе сердца. При проблемах со здоровьем вам точно будет не до спорта!

# ЗАЧЕМ НУЖНО УДАЛЯТЬ ПОЛИПЫ

*К сожалению, к диагнозу «полип эндометрия» врачи редко прилагают какие-либо объяснения. Незнание порождает волнение. И лучший способ успокоиться – во всём разобраться. В этом нам поможет врач-гинеколог Ольга БЕЛОКОНЬ*

**По какой причине возникают полипы и кто в группе риска?**

Полипы – это разрастание эндометриальной ткани, выстилающей внутреннюю полость матки. Достоверно мы не знаем ответ на этот вопрос, но известно, что полипы чаще являются следствием повышенного уровня или активности эндогенного (вашего собственного) или экзогенного (введенного извне) эстрогена. Плюс определенную роль играет генетика, экспрессия рецепторов и много других факторов. В группе риска:

- ✓ женщины, принимающие тамоксифен (противоопухолевое средство), менопаузальную гормональную терапию с высокой дозой эстрогена и малой дозой прогестинов или вообще без них
- ✓ женщины с ожирением, сахарным диабетом, дислипидемией, с синдромом Линча и Коудена.

**Какие симптомы говорят о наличии полипов?**

Симптомы могут вообще отсутствовать. Полипы не болят, не зудят. Как правило, они обнаруживаются случайно при проведении УЗИ, МРТ, гистероскопии или при биопсии эндометрия. Если симптомы всё же присутствуют, то это обильные менструации или межменструальные кровянистые выделения.

**Как диагностируют полипы?**

Самый доступный метод – УЗ-исследование. Но окончательный диагноз устанавливается после проведения гистологического исследования, то есть при оценке образца ткани после удаления полипа.

**Могут ли полипы перерождаться в рак?**

Полипы, как правило, не могут озлокачиваться. И если в полипе находят рак, то чаще всего это значит, что он и был изначально. То есть на УЗИ увидели полиповидное образование, сделали операцию и по результатам гистологии получили никакой не полип, а рак эндометрия. Злокачественные опухоли в полипах если иногда и обнаруживаются, то у женщин в менопаузе, также в полипах может быть найдена гиперплазия эндометрия с атипией (предраковое заболевание).

**Может полип самостоятельно исчезнуть или, наоборот, увеличиться в размерах?**

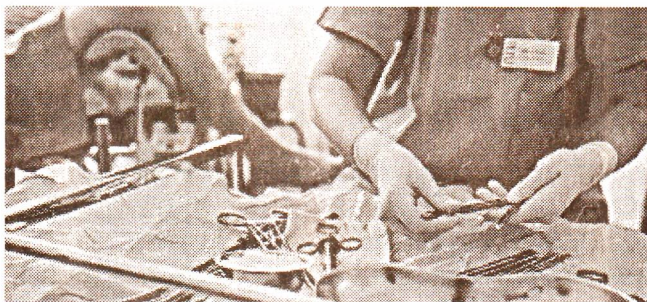
Полипы размером более 1 см очень редко регрессируют (уменьшаются). Полипы меньшего размера могут исчезнуть, поэтому иногда, если полип небольшого размера и вы не в менопаузе, за ним можно просто наблюдать. Увеличиваться полипы в размерах могут до 8 см и даже больше.

**Могут ли полипы быть причиной бесплодия?**

Могут, хотя не всегда и далеко не у всех женщин. Но если ко мне приходит женщина, которая жалуется на отсутствие беременности, у неё исключены другие факторы бесплодия, нормальная спермограмма у мужа, но по УЗИ у неё, предположим, выявлен полип, то, конечно, в этом случае стоит удалить полип, и после такой операции шансы на беременность будут в разы выше.

**Может полип быть причиной выкидыша?**

Мнение, что из-за полипов у вас 100% будет выкидыш или за-



мершая беременность, не имеет под собой серьезного обоснования. В исследованиях, проведенных среди женщин с выкидышами, распространенность полипов была почти такой же, как и в общей популяции. Поэтому, если вы забеременели с наличием полипа, вам не может быть рекомендовано прерывание беременности или сохраняющая гормональная терапия.

**Какое лечение назначается при диагностике полипа?**

Полипы лечатся (только!) хирургическим путём. Лекарственная терапия («рассасывающая») не используется для лечения полипов. На сегодняшний день широко используется гистероскопическая полипэктомия. В полость матки вводится гистероскоп (камера) и под 100%-ным визуальным контролем удаляется полип. После этого его отправляют на гистологическое исследование. Операция вам должна быть предложена, если:

- ✓ полип «симптомный» – есть обильная менструация, «мазня» в середине цикла. Во-первых, потому что ежемесячные кровопотери приводят к анемии и влияют на ваше качество жизни. Во-вторых, в «симптомных» полипах чаще выявляют злокачественные новообразования
- ✓ с вероятностью 100%, если вы находитесь в менопаузе
- ✓ полип больше чем 1-1,5 см в диаметре
- ✓ присутствует несколько полипов
- ✓ полип «выпадает» через шейку матки
- ✓ есть бесплодие.

**В каких случаях оправдано наблюдение за полипом?**

Как я говорила в самом начале, полипы могут иногда пройти самостоятельно. Если полип небольшой, бессимптомный, за ним можно наблюдать без всяких назначений. Лечение бессимптомных полипов зависит от вероятности озлокачивания. Но надо отметить тот факт, что бывают ошибки диагностики. Один врач видит полип, другой нет. Поэтому важно делать УЗИ на хорошем аппарате и у опытного специалиста во избежание ложных диагнозов и волшебных исцелений.

**Появляются ли полипы вновь после операции?**

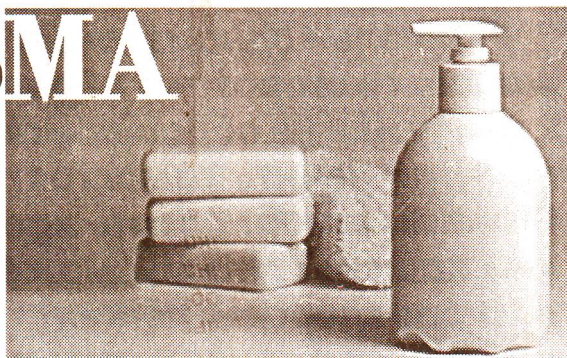
В редких случаях полип вновь появляется после операции, если в ходе операции были удалены не все ткани полипа. Их повторное появление наиболее вероятно в течение полугода после удаления. Именно поэтому важно доверить своё здоровье опытному специалисту и обратиться в клинику, имеющую современное оборудование. Новые технологии позволяют выполнить гистероскопию максимально аккуратно и тщательно, снижая риски рецидивов.

**Назначаются какие-либо препараты после удаления полипа?**

Гормональные препараты могут назначать для устранения риска рецидива полипа после его удаления. Особенно оправдано такое лечение у женщин, не планирующих беременность, у которых нет противопоказаний к гормональной терапии, а также у тех, кто принимает тамоксифен. Чаще всего используется гормональная спираль или прогестиновые таблетки.

# БЕЗ ФАНАТИЗМА

**И**нтимная гигиена – одна из важных процедур, призванных сохранить здоровье женщины, и необходимость её соблюдения не вызывает сомнений. Но при этом редко кто задаёт вопросы врачу-гинекологу, чтобы получить на них ответы. В этот раз мы решили спросить у врача-гинеколога Натальи ДУБРОВИНОЙ о средствах гигиены



**ВОПРОС.** Сейчас много средств для ухода за интимной зоной – гели, кремы, скрабы. Есть в них необходимость?

**ОТВЕТ.** Само существование огромного количества средств для интимной гигиены заставляет женщин думать, что без них интимная зона не может считаться чистой. Однако это не так. Здоровой женщине без лишних выделений и запахов нет необходимости использовать специальные средства, потому что всё это пишет кожу естественного защитного барьера. Достаточно подмываться обычной водой спереди назад и носить бельё из натуральных материалов. Ночью спать без белья. Пользоваться интимным гелем можно на определённых этапах лечения или в период месячных. Если в другие периоды есть неприятный запах, то гель от него не избавит – нужно идти к врачу. Скраб рекомендуют применять в качестве подготовки перед и после интимной эпиляции, дабы избежать врастания волос. С этой же целью для наружной части интимной зоны используют увлажняющий крем. При сухости влагалища без консультации врача никакие средства применять не рекомендуется, поскольку сухость может являться признаком заболевания. И если вы будете самостоятельно увлажнять эту зону, игнорируя симптомы, то состояние может значительно ухудшиться без лечения.

**ВОПРОС.** Гигиенические ежедневные прокладки уже давно вошли в нашу повседневную жизнь, и некоторые даже не могут представить без них существование. Но периодически от врачей можно услышать мнение, что с точки зрения здоровья ежедневные прокладки вредны. Не сгущают они краски?

**ОТВЕТ.** Теоретически ежедневки не

представляют никакой опасности для здоровья, но они могут нарушать циркуляцию воздуха и способствовать возникновению кандидозного вагинита, особенно когда их использование сочетается с ношением тесного белья или одежды. Если у вас рецидивирующие вагиниты, покраснение или раздражение области вульвы и промежности, это, возможно, указывает на контактный дерматит, аллергическую реакцию, поэтому от ежедневных прокладок лучше отказаться, оставив только для остаточных кровянистых выделений после месячных. В остальное время они не являются необходимостью.

Даже если ежедневки не доставляют вам никакого дискомфорта, не забывайте их менять каждые 3-4 часа. Если вас беспокоят выделения, стоит обратиться к врачу для исключения вагинита.

**ВОПРОС.** Нарушается целостность девственной плевы при использовании тампонов?

**ОТВЕТ.** Девственная плева – это не плёнка, а складка слизистой, которая обрамляет вход во влагалище. Её диаметр составляет 2-3 см, а во время месячных становится ещё больше (диаметр тампонов для девочек – 1,5 см). То есть чаще всего она не мешает пользоваться тампонами. Так что девушка-подросток может свободно их применять, соблюдая необходимые правила.

**ВОПРОС.** Может использование менструальных чаш привести к проблемам со здоровьем?

**ОТВЕТ.** В чём особенность менструальных чаш? Вместо того чтобы впитывать кровь, как это делают тампоны и прокладки, мен-

струальные чаши собирают её. Они изготавливаются из силикона и термопластического эластомера (ТПЭ), помещаются непосредственно во влагалище. Держится чаша за счёт формы и стенок влагалища, в которые упирается своими краями. Менструальная чаша постепенно завоевывает популярность и как продукт многократного использования (служит около 10-15 лет), что позволяет сэкономить на средствах гигиены, и как экологическая альтернатива привычным средствам гигиены. Влияет чаша на влагалищную микрофлору? Нет. Менструальная чаша не является дополнительным фактором риска и не увеличивает риск возникновения эндометриоза, миомы матки, эндометрита, воспаления маточных труб или яичников. Не увеличивается заброс менструальной крови, который в норме и так есть почти у 70-90% женщин. Но при этом, как и при неправильном использовании тампонов, не исключает появление синдрома токсического шока (СТШ) (признаки: резкое повышение температуры и снижение давления).

**Чтобы максимально обезопасить себя:**

- ✓ правильно выбирайте чашу. Выбор зависит от тонуса влагалищных мышц и количества менструальных выделений
- ✓ непрерывно чаша может находиться во влагалище до 12 часов, но лучше доставать и промывать её чаще, каждые 6-8 часов
- ✓ тщательно мойте руки перед установкой чаши
- ✓ чаши рекомендуют мыть тёплой водой с мылом, но надёжнее кипятить её 5-10 минут, а посему удобно иметь дополнительную чашу
- ✓ ночью используйте прокладки.

Кому не подойдут чаши? Женщинам со значительным опущением стенок влагалища, травмами, опухолями влагалища, острой инфекцией, с патологией шейки матки.



**Кашель – одна из самых частых жалоб, с которой мы обращаемся к врачу или не обращаемся, предпочитая лечить самостоятельно. Стоит ли игнорировать хронический кашель? Что мы можем сделать для здоровья лёгких? Об этом поговорим с врачом-пульмонологом высшей категории Владимиром Николаевичем РЯЗАНЦЕВЫМ**



– Владимир Николаевич, правда, что кашель бывает не всегда при заболеваниях лёгких?

– Действительно, кашель – это мультидисциплинарная проблема. Самая частая причина – заболевание бронхолегочной системы. Но развитие кашля может быть связано и с патологией сердечно-сосудистой системы, синуситом, гайморитом, увеличением щитовидной железы, онкологическими заболеваниями и даже с приёмом лекарственных препаратов. Кстати, на последний фактор хотелось бы обратить внимание. Существует целый спектр препаратов от давления, которые провоцируют кашель и даже астматические приступы! Причём человек долгое время может не догадываться, откуда взялись приступы. Часто в такой ситуации начинается бесконтрольный приём средств против аллергии, препаратов для разжижения мокроты, а самочувствие только ухудшается! Поэтому, если вас мучает беспричинный кашель, почитайте инструкцию к принимаемым препаратам и обязательно обратитесь к врачу!

– Существуют у врачей клинические алгоритмы для установления причин приступов?

– Да. В первую очередь внешний осмотр, сбор анамнеза – кем человек работает, какие у него привычки, хронические заболевания. Методы исследования выбираются исходя из предполагаемой причины вызвавшей кашель. Чтобы исключить или подтвердить бронхолегочные заболевания, проводится рентген органов грудной клетки (лучше компьютерная томография) и исследование функции внешнего дыхания. При необходимости проводится бронхофиброскопия. ЛОР-врач в такой ситуации может назначить исследование крови на такие возбудители,

## ЖИЗНЬ БЕЗ КАШЛЯ

как лёгочная микопlasма, хламидия, коклюш, паракоклюш. Для исключения той или иной причины могут проводиться УЗИ щитовидной железы, сердца, ЭКГ. Когда кашель является единственной жалобой, могут рекомендовать сделать ЭГДС, рентген желудка. При заболеваниях пищевода и желудка раздражение слизистой дыхательных путей вызвано попаданием в них содержимого желудка.

– Существует такой термин – «остаточный кашель». Что это такое? Сколько он может продолжаться?

– После перенесённой респираторной вирусной инфекции кашель может сохраняться около двух недель, после того как врач выписал вас. Это и есть остаточный кашель. При этом он должен иметь чёткую тенденцию к уменьшению. В этот период старайтесь увлажнять и смягчать горло. Можно делать компрессы из козьего жира, скипидара, медово-горчичной смеси. Благодаря раздражению кожи происходит расширение кровеносных сосудов. В итоге лёгкие получают больше кислорода, питательных веществ. Если вы кашляете дольше и на этом фоне периодически ощущаете нехватку воздуха, возникает ощущение незавершённого вдоха или выдоха, появляется боль в грудной клетке, отходит мок-

рота – нужно немедленно бежать к врачу. Чаще всего причиной затянувшегося кашля после ОРВИ является вторичный бронхообструктивный синдром (БОС). Дело в том, что после инфекции бронхи находятся в состоянии постоянной готовности отреагировать спазмом и отёком на малейший раздражитель. Да, обструкция (спазм бронхов) может пройти и без лечения. Но вместе с тем не исключается, что в дальнейшем она станет мостиком к развитию вторичного бронхита или бронхиальной астмы. Особенно это актуально, когда речь идёт о детях. Существует много препаратов, которые назначаются в этом случае, но подобрать и выписать их должен врач.

– Не могу не затронуть, пожалуй, одну из самых актуальных проблем – бронхит курильщика. У меня есть знакомые, которые курят много лет, периодически кашляют, но к врачу не идут, говорят: «Ну я же курю, поэтому подкашливаю». Что вы можете сказать по этому поводу?

– У любого человека есть защитная реакция. Например, если в дыхательные пути попадает инородное вещество, начинается кашель. При курении в лёгкие попадают смолы, никотин, частички пыли. И чем больше человек курит, тем больше вредных веществ попадает внутрь. Организм не может удалить все токсины, по-

этому кашель начинает приобретать постоянный характер. Но всё не так безобидно. В результате курения в бронхах постоянно идёт воспалительный процесс. Слизистая бронхов отекает, выделяется жидкость, появляются ранки. Это и есть бронхит курильщика или хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ). Да, у человека иммунитет сильный, ранки затягиваются, но на их месте появляется рубцовая ткань. Так с годами (если человек курит примерно 10 лет) поверхность лёгких изменяется, лёгочная ткань становится жёсткой, теряет эластичность, стенки деформируются. Начинает беспокоить выраженная одышка, потому что через жёсткую потрескавшуюся ткань кислород не может поступать в достаточном количестве, мучает кашель, густая мокрота. И самое печальное — изменить поверхность лёгких, сделать её эластичной уже невозможно. Поэтому бронхит курильщика уж точно нельзя назвать обыденным состоянием.

**— Что же делать, если диагноз ХОБЛ всё-таки поставлен?**

— В современных условиях ситуация небезнадёжна. Есть хорошие действенные препараты, которые могут уменьшить одышку, улучшить отхождение мокроты и главное — прекратить дальнейшее прогрессирование заболевания. Но в первую очередь нужно бросить курить. Не менее важно с таким диагнозом следить за весом, лишние килограммы ведут к дополнительной нагрузке на лёгкие. И обязательно нужно доводить курс лечения до конца, не прерывать процедуры, даже если стало легче. Только так можно полностью купировать хроническое воспаление в бронхах.

**— Есть такие процедуры, как чистка крови, сосудов, печени, кишечника, а можно лёгкие почистить?**

— Да. Вы удивитесь, но чистить лёгкие полезно не только курильщикам, но и спортивным людям. Дело в том, что при пробежке, велосипедной прогулке в черте города, вы вдыхаете большое количество загрязнённого воздуха. Безусловно, учащённое спортивное дыхание для сердца и лёгких очень полезно, но именно при таком дыхании вы активно закачиваете в лёгкие вредные вещества: угарный газ, пыль, сажу, метан.

**— Что же нужно делать?**

— Площадь внутренней поверхности лёгких вместе с бронхами и альвеолами равна примерно площади теннисного корта. И с этой поверхности постоянно происходит испарение большого количества жидкости. Поэтому для очищения лёгких нужно выпивать в день не менее полуто-

ра литров чистой воды комнатной температуры или чуть теплее. Полезно с утра делать дыхательные упражнения. Комплексы, например, оперной певицы Стрельниковой, врача-клинициста Бутейко, можете найти в Интернете. Хорошо действует на бронхи клюквенный морс и отвар с брусничным листом, эти напитки выводят токсины из альвеол. Можно периодически заменять ими чай или кофе. Помощником может стать и такое растение, как корень алтея. Оно обладает тройным действием: уменьшает приступы кашля, хорошо снимает воспаление в бронхах и лёгких и облегчает отхождение мокроты. Можно купить в аптеке измельчённый корень алтея и сделать настой по инструкции, можно приобрести готовый сироп. Пить не менее двух недель. Противопоказаний немного, но лучше проконсультироваться с врачом по поводу приёма.

**— Детям часто назначают лечение небулайзером. А подходит такой вариант взрослым?**

— Небулайзер — это хорошее средство для лечения и профилактики болезней бронхов и лёгких. Принцип работы такой: прибор преобразует лекарство в мелкодисперсный аэрозоль. Вы вдыхаете его через маску, лекарство таким образом проникает в бронхи и лёгкие гораздо лучше, чем когда принимаете его в форме таблеток или делаете паровую ингаляцию с горячей водой. Даже обычный физраствор, распылённый через небулайзер, вытягивает из лёгких токсины, смолы, слизь, а мелкодисперсные частицы жидкости увлажняют повреждённые ткани, ускоряют заживление слизистой оболочки. Достаточно подышать 5 минут один раз в день, желательнее утром. Курс терапии 10-14 дней. Полезная такая процедура всем: курильщикам, спортсменам, аллергикам и при остаточном кашле. Кстати, эффект от небулайзера тем заметнее, чем сильнее забиты лёгкие. Если некурящий пройдёт комплекс процедур — лёгкие, безусловно, почистятся, но это будет не так заметно. А вот если курильщик со стажем, то реакция организма будет более выражена. Напомню, нельзя использовать небулайзер при высокой температуре, когда в лёгких активная инфекция (в начале болезни), тогда бронхит может усугубиться.

**— Как поддержать местный иммунитет лёгких? Что на него влияет?**

— Негативное влияние оказывают антибиотики. Если у вас, к примеру, бронхит бактериального характера, они необходимы. Но если диагностировано ОРВИ и симптоматическое лечение даёт хороший результат, необходимости в антибиотиках

нет. Они делают бронхи более восприимчивыми к простудам. Ещё один негативный фактор, о котором мало кто знает, — обезжиренная диета. Сейчас, кстати, благополучные люди часто страдают от туберкулёза. Казалось бы, почему? Ответ очевиден: вегетарианство и обезжиренные диеты. Лёгие — это тот орган, который является прямым потребителем жиров. Они необходимы лёгочной ткани для нормального функционирования и регенерации. Кстати, в старину об этом знали. Помните традиционный рецепт, который бабушки давали нам при кашле? Натуральное молоко (белок), обязательно кусочек сливочного масла (жир) и мёд (витаминный компонент). Этот напиток быстро стимулирует лёгкие к выздоровлению, питает их. Поэтому даже если вас ничего не беспокоит, можно 2-3 раза в неделю пить этот «коктейль» для поддержания защитных сил и здоровья лёгочной ткани. А вообще в день как минимум надо съесть хотя бы 20 г сливочного масла или сала. Полезная рыба жирных сортов, печень трески. Для профилактики кашля и укрепления дыхательной системы необходимо давать ей физическую нагрузку, особенно это важно для детей. Кататься на велосипеде, роликах, коньках, плавать. Во время такой деятельности ребёнок привыкает дышать полной грудью, что важно для здоровья бронхов и лёгких. Иногда достаточно просто изменить питание и образ жизни, чтобы победить кашель!

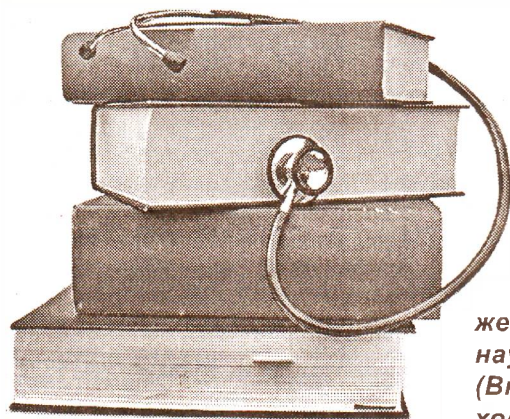
**Витамины для лёгких**

**ВНИМАНИЕ:** перед употреблением проконсультируйтесь с лечащим врачом!

Измельчите алоэ, возьмите примерно такую же часть мёда и такую же часть сливочного масла, всё смешайте и принимайте по 1-2 ч. ложки 3 раза в день во время еды. Можно запивать смесь чаем. Храните в холодильнике. Курс лечения — 7 дней, через три месяца можно повторить. Этот рецепт является хорошей профилактикой простудных заболеваний.

Беседовала  
Екатерина ЛУНИНА





# Домашний лечебник

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

## У ВАС МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

**М**очекаменная болезнь — одно из самых распространённых заболеваний. Как правило, камни появляются на фоне нарушения обмена веществ и воспалительного процесса в организме. Поэтому при лечении обязательно должны присутствовать противовоспалительные препараты. Наравне с лекарствами, которые может предложить официальная медицина, хорошо зарекомендовали себя растительные сборы. Конечно, переходить на лечение только травами не стоит, но растительные препараты закрепляют достигнутый эффект. Сборы обладают противовоспалительным, лёгким мочегонным действием и нормализуют обменные процессы. Особенно показаны при подготовке к удалению камней или после, а также при наличии песка. Использовать сборы необходимо длительное время (не менее трёх месяцев), но обязательно менять сбор каждый месяц. Если вы знаете, какого вида камни в почках, то будет правильно комбинировать приём сборов из этого списка со сборами, направленными на борьбу с конкретным видом камня.

Перед началом лечения обязательно проконсультируйтесь с урологом, на основании результатов рентгенологического и ультразвукового исследований он разрешит использование фитотерапии.

### СБОР 1.

**Понадобятся:** 2 ст. ложки листа берёзы бородавчатой, 1 ст. ложка травы хвоща полевого, 1 ст. ложка травы зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки листа крапивы двудомной.

**Как приготовить:** 1 ст. ложку смеси трав залить стаканом кипятка и настоять в термосе в течение 3 часов, процедить.

**Как принимать:** в тёплом виде по полстакана 4-5 раз в день после еды.

### СБОР 2.

**Понадобятся:** 1 ст. ложка травы хвоща полевого, 1 ст.



ложка цветочных корзинок пижмы обыкновенной, 2 ст. ложка листа брусники обыкновенной.

**Как приготовить:** 1 ст. ложку измельчённого и перемешанного сырья залить 2 стаканами кипятка, подогреть на водяной бане в течение 15 минут, настоять в закрытой посуде 30 минут.

**Как принимать:** по полстакана 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды.

### СБОР 3.

**Понадобятся:** 5 ст. ложек корневищ лапчатки прямостоячей, 3 ст. ложки травы горца птичьего, 2 ст. ложки цветов василька синего, 2 ст. ложки травы грыжника голого, 1 ст. ложка цветков календулы лекарственной.

**Как приготовить:** растительное сырьё залить кипятком из расчёта 1 ст. ложка на стакан воды и настоять в термосе в течение 4-6 часов, процедить.

**Как принимать:** в тёплом виде по 0,25 стакана 3-4 раза в день до еды.

**При отхождении песка и мелких (!) камней (до 5 мм) хорошо помогает порошок из семян моркови посевной.**

Предварительно высушенные и тщательно измельчённые в кофемолке до состояния порошка семена моркови принимают внутрь по 0,5 ч. ложки за 30-40 минут до еды 3 раза в день, но не более недели. Обязательно следует запивать большим количеством воды и принимать спазмолитические препараты. Это важное условие! Перед применением средства требуется консультация врача.

## ГЕМОРРОЮ – НЕТ!

Большинство женщин и мужчин сегодня имеют слабое тазовое дно. К этому приводят разные причины: нарушение обмена веществ, избыточная масса тела, беременность и роды, хронические запоры, сидячая работа. А между тем мощный мышечный пласт тазового дна поддерживают сфинктеры мочевого пузыря и промежности, являясь сдерживающим фактором развития недержания мочи, геморроя, снижения качества сексуальной жизни. Но не всё так безнадежно

### ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ...

Работать над улучшением тонуса мышц тазового дна с помощью простых упражнений. Для эффективного выполнения важно понимать, где анатомически они расположены. Попробуйте остановить струю мочи, не напрягая при этом ни мышцы живота, ни ягодичные. Работают только мышцы тазового дна.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Напрягите мышцы тазового дна на 6-8 секунд, как было описано выше, расслабьте. Повторяйте упражнение до 10 раз. Выполняйте ежедневно.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Лягте на спину и согните обе ноги, поставьте как можно ближе к тазу. На выдохе приподнимите таз и втяните живот на 2-3 секунды, задержите дыхание. Первые 2 недели выполняйте 10 раз. Следующие 2 недели – 20 раз, далее ежедневно по 20-30 раз.



## ОПЕРАЦИЯ: СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ

*Межсезонье – время насморка и простуд. Чтобы быстро справиться с ними, вам поможет йоговская техника Джала-нети*

Воздух, который мы вдыхаем, редко пригоден для непосредственного поступления в лёгкие. Обычно он слишком холодный, слишком грязный, и в нём много микробов. Функция носа в том, чтобы исправлять такую ситуацию. Крупные загрязнения задерживаются волосками на входе в носовые проходы. В глубоко расположенных частях носа имеются особые костистые структуры, выстланные толстой губчатой слизистой оболочкой, которая обладает бактерицидными свойствами и обильно снабжается кровью. Она задерживает содержащиеся в воздухе бактерии, мелкие частички пыли, нагревает и увлажняет воздух до такого уровня, который не вредит лёгким. Если носовой проход забит или слизистые оболочки сильно загрязнены, то нос не справляется со своими обязанностями. Именно поэтому мы сморкаемся: чтобы удалить загрязнения и позволить носу эффективно работать. При промывании полости носа с поверхности слизистой удаляется патологический секрет вместе с микробами, аллергенами и пылью. Уменьшаются отёк и воспаление, повышается тонус капилляров, за счёт очищения улучшается работа клеток мерцательного эпителия слизистой оболочки, усиливается движение слизи, что повышает защитные свойства слизистой полости носа.

### ДЛЯ ПРОЦЕДУРЫ ПОНАДОБИТСЯ....

Подогреть фильтрованную воду до температуры тела и смешать с чистой обычной солью, морская может вызвать раздражение: 1 ч. ложка соли на 1 литр воды. Соль должна полностью раствориться.

Почему в ноздри надо вливать солёную, а не простую воду? Всё просто: у солёной воды гораздо большее осмотическое давление, чем у чистой воды, и потому она в отличие от пос-

ледней, тщательно очищая нос, не всасывается в нежную слизистую оболочку.

Для процедуры используют специальный сосуд (нети пот), можно воспользоваться заварным чайником. Главное – насадка на конце носика должна иметь такой размер, чтобы легко входить в ноздри.

### КАК ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПРОЦЕДУРА

Наполните кружку приготовленной солёной водой, встаньте над раковиной или ванной, наклонив вперёд плечи и голову. Осторожно вставьте кончик носика в правую ноздрию (он должен плотно прилегать к ней). Постепенно наклоняйте голову влево, одновременно поднимая сосуд, чтобы вода втекала в одну ноздрию и вытекала из другой. Дышать в это время следует ртом. Не страшно, если вода попадёт в горло, но во избежание этого следите, чтобы уровень воды в сосуде был выше, чем та область носа, где ноздри соединяются друг с другом. Не беспокойтесь, если почувствуете лёгкое жжение в носу. Это ощущение пройдёт, когда ткань носа привыкнет к контакту с солёной водой. Позвольте воде проходить через ноздри в течение 10-20 секунд.

После процедуры удалите воду и загрязнения из носа. Только не делайте слишком глубоких вдохов и выдохов, особенно если пазухи забиты слизью – очень легко протолкнуть слизь в более глубокие пазухи. Прodelайте ту же операцию для другой ноздри. Процедуру можно повторить ещё раз.

В идеале процедура должна стать частью утреннего туалета вместе с чисткой зубов и очищением языка. Но при необходимости её можно делать и в любое другое время суток. Вечером процедура поможет предотвратить храп, если он имеется, и уснуть более глубоким сном.



### ВАЖНО!

Нельзя проводить процедуру при острых формах заболевания, полностью забитых пазухах.

**О**тношения детей в возрасте 3-5 лет трудно назвать настоящей дружбой, скорее это выгодное взаимодействие: «У Коли есть футбольный мяч, будем вместе играть», «Ванина мама угощает вкусным печеньем – буду с ним дружить!» Насколько быстро эта дружба заводится, настолько стремительно и рушится. Чтобы ваш кроха умел строить отношения с ровесниками, самое время усвоить несколько важных уроков



## УРОКИ ДРУЖБЫ

### Урок первый. «ДАВАЙ ДРУЖИТЬ?»

Хорошо, когда у ребёнка уже сложился какой-то устоявшийся круг друзей-приятелей. Но бывает, кроха попадает в новое место, в новую обстановку, например, приезжает к бабушке в деревню или отправляется с родителями на море. И здесь всё нужно начинать сначала – заводить пусть и мимолётные, но очень важные для малыша дружеские отношения.

Умение знакомиться – это, пожалуй, один из важных коммуникативных навыков, которому учатся дети с малых лет. Но одни настолько открыты и дружелюбны, что с порога могут заявить незнакомцу-ровеснику: «Привет, я Петя. У меня есть экскаватор, давай играть в стройку?» Другие в силу природной застенчивости стесняются подойти к играющей компании и предложить дружбу.

**КАК ПОМОЧЬ?** Помогут игра и любимые игрушки малыша. Пусть как будто зайка (его озвучивает ребёнок) играет в песочнице, а мишка (за него говорите вы) хочет с ним познакомиться. Покажите возможные варианты знакомства: как подойти, что сказать. Потом поменяйтесь ролями, пусть первым «знакомится» ребёнок. Объясните ему, что, предлагая кому-то дружбу, нужно непременно улыбнуться этому человеку. Уместно вспомнить сказку о крошке-еноте и его замечательной улыбке, которая по-

могла подружиться даже с «тем, кто сидел в пруду». Проиграйте разные ситуации. Что, если на предложение познакомиться другой ребёнок ответил отказом? Нужно рассердиться? Обидеться? Конечно, нет! Просто сказать ему: «Если хочешь поиграть со мной, приходи. У меня есть интересные игрушки...»

### Урок второй. «ЗАЩИЩАЙСЯ!»

Не всегда взаимодействие в песочнице несёт радость. «Друг» вашего ребёнка может оказаться, как принято говорить у взрослых, токсичным. Будет обсыпаться песком, дразнить, отбирать игрушки и не принимать в игру. Первое желание родителя – схватить чадо и унести в мир розовых пони, где только любящие его родители, бабушки и дедушки. Но вряд ли получится всю жизнь ограждать ребёнка от реалий действительности, а в ней есть место разным людям, которым может не понравиться ваш ребёнок, и это нормально.

**КАК ПОМОЧЬ?** Нужно учить защищать личные границы. Если ваш ребёнок в ответ на колкости другого ребёнка реагирует плачем или фразами типа: «Не обижай меня!», уже хорошо. Но правильнее в таких ситуациях говорить: «Мне это не нравится! Со мной так нельзя!» То есть не указывать, что делать обидчику, а говорить о своих желаниях. Так ребёнок устанавливает правила общения с собой.

Если обидчик не прекращает, защиту границ можно ужесточить: «Если ты не

перестанешь делать это, то я... (далее должно последовать предупреждение о наказании, отпоре)». Важно, чтобы кроха понимал: в ситуации, когда ему плохо или больно, он имеет право кричать, пожаловаться старшим или отказаться от любого контакта с обидчиком. И это не будет расцениваться как трусость или ябедничество.

В качестве примера предложите вместе посмотреть поучительный мультфильм «Добро пожаловать» про лося. Он очень наглядно расскажет вам, что такое границы и когда пора перестать быть «хорошей девочкой или мальчиком».

### Урок третий. «САМ ВИНОВАТ»

Казалось бы, если ребёнок легко идёт на контакт и прекрасно чувствует себя в новом коллективе, можно выдохнуть. Наверное, так делают большинство родителей и попросту не обращают внимания, что крошечка сам переходит чужие границы. Причины такого поведения может быть много, главное, вовремя обратить на это внимание.

**КАК ПОМОЧЬ?** Возможно, ребёнок копирует чьё-то поведение – авторитетного ребёнка в саду, персонажа из любимого мультфильма (например, «Том и Джерри»: учит тому, что агрессия – это весело и совсем не больно) или одного из близких взрослых. Или тем самым хочет вызвать ваши эмоции, потому что его выходки получают от вас самый яркий отклик (вы пс

вышаает голос). Поведение «Когда я плохой, мама рядом» закрепляется. Чтобы изменить ситуацию, начните реагировать на поведение маленького агрессора спокойно — не наказывать и запрещать, а отвлекать, говорить о доброте, честности, дружбе. Уделяйте ребёнку больше внимания, чаще обнимайте, говорите, что любите. Но это не значит, что нужно закрывать глаза на поведение малыша — плохой поступок должен иметь последствия. Однако наказание должно распространяться только на поступок, а не на ваше отношение к провинившемуся. И не забывайте хвалить его за хорошие дела и шаги к примирению.

## Урок четвёртый. «ДРУЖБА ВРОЗЬ»

Процесс общения маленьких детей всегда непредсказуем: целую неделю Оля с Машей лучшие подруги, а вчера Машу заинтересовала новая девочка на площадке, и про Олю она быстро забыла. А между тем потерявшая подругу Оленька так расстроилась, что уже который день отказывается от любимого медовика...

**КАК ПОМОЧЬ?** В такие моменты главное ненароком не обесценить кажущиеся нам ерундой чувства ребёнка: «У тебя ещё столько будет этих Маш! Хватит плакать!» Наоборот, скажите, что очень понимаете детскую печаль, назовите эмоцию (грусть, разочарование), которую кроха испытывает в данный момент, — «Тебе грустно, ты злишься, что подруга так с тобой поступила. Мне очень жаль». Помогите ребёнку пережить эмоции через какие-то действия: «Давай порисуем с тобой, погуляем, посмотрим мультфильм». Но не навязывайте ничего, не заставляйте ребёнка радоваться через силу. Обозначая чувства и эмоции, вы помогаете ребёнку осознавать их и выдерживать. В результате малыш получит опыт проживания таких ситуаций, и в будущем ему уже будет легче их принять и разобраться с ними.

В обратном случае, когда родители запрещают злиться, обижаться, завидовать, ребёнок имеет все шансы «застрять в этом». Энергия от нереализованных эмоций часто «выливается» в психосоматическое расстройство.

### ЭТО ВАЖНО

Как бы трудно ни пришлось на тернистой тропе выстраивания коммуникативных связей, они определённо нужны для полноценного развития ребёнка. Осваивая их, малыши быстрее учатся справляться с проявлениями собственного эгоизма, уважать мнение других людей, приходить на помощь, сочувствовать и сопереживать, быть внимательными и заботливыми.

## ЕЩЁ РАЗ ОБ ИММУНИТЕТЕ

**Осень — сезон простуд. Не хочется, чтобы ребёнок болел каждые две недели, поэтому тема укрепления иммунитета сейчас как никогда актуальна.**

**Врач-иммунолог Белла Брагвадзе объясняет, почему иммунитет ни в чём не виноват и как бороться с вирусами**



## Как укреплять детский иммунитет?

Такого понятия, как «укрепление иммунитета», не существует. Как и нет волшебных витаминов и сиропов, укрепляющих его. Ребёнок может в год болеть 8-12 раз вирусными инфекциями, и это не признак нарушения в работе иммунной системы. Более того, чтобы выработать иммунитет необходимо, к сожалению, заболеть. Поэтому всё, что можно сделать, это формировать у ребёнка привычки, которые помогут ему легче переносить вирусную атаку.

- ✓ Закаливайте. Например, купание всегда завершайте ополаскиванием ножек в прохладной воде. Не подогревайте напитки, творог из холодильника
- ✓ Позволяйте малышу снимать на улице варежки, а по дому разрешайте бегать босиком. Оптимальная комнатная температура +22 градуса
- ✓ Проветривайте помещение и увлажняйте его особенно в отопительный сезон (40-50% в норме). Сухая слизистая носа прямой путь к развитию синусита
- ✓ Держите под контролем уровень витамина D, гемоглобина, ферритина. Витамин D рекомендуется принимать по умолчанию постоянно, особенно в осенне-зимний период. О наличии анемии скажут лабораторные исследования. Имейте в виду, что уже нижняя граница референсных значений требует корректировки лекарственными препаратами, которые должен назначать врач
- ✓ После улицы нужно обязательно мыть руки с мылом. Эта простая процедура — эффективная профилактика многих вирусных и бактериальных инфекций
- ✓ Ребёнок будет меньше болеть, если соблюдать простые правила: гулять на свежем воздухе, достаточно спать, разнообразно питаться.

## Эффективны ли противовирусные препараты?

Если ребёнок всё же заболел, ему предстоит пройти стандартный цикл ОРВИ (ОРЗ, гриппа). К сожалению, лечения простудных заболеваний не существует. Мы можем лишь облегчить симптомы с помощью жаропонижающих и активных отпаивания (микробы выводятся вместе с жидкостью). Как правило, противовирусные препараты назначаются больше для успокоения волнующихся родителей, которым «надо что-то делать, лечить». Антибиотики назначаются только при наличии бактериальной инфекции.

## Стоит делать прививку от гриппа?

Чем младше ребёнок, тем тяжелее протекает болезнь и выше риск развития осложнений. Такая тенденция сохраняется у детей до пяти лет. Благодаря прививке можно избежать болезни или перенести её в лёгкой форме. Но надо понимать, эффективность прививки достаточно высока, но она не 100%-ная, поскольку каждый год появляются новые штаммы вирусов. Выбор за родителями. Если вы решите привить ребёнка, то лучше ставить её не позднее чем за 2 недели, а лучше за месяц, до предполагаемого порога эпидемии: октябрь — идеальное для этого время. Вакцины бывают разные. Совсем недавно появилась российская «Ультрикс», которая соответствует рекомендациям ВОЗ. Ею располагают даже некоторые государственные поликлиники, но лучше уточнить, какую вакцину закупила ваша клиника. Ещё рекомендую французскую «Ваксигрипп», её можно найти только в частной клинике.

# Светлана ТОМА: «Внутри должен гореть огонь»

**Ф**ильм «Табор уходит в небо» вышел на экраны в 70-е, но смотрится на одном дыхании и сегодня. Потому что неземная любовь, нешуточные страсти, роковая женская красота из категории вечных. Актриса, так точно передавшая свободолюбивую цыганскую натуру, к таборной жизни не имела никакого отношения. Но внутренний огонь и сила сотворили настоящее чудо перевоплощения

## Актриса и режиссёр

Фильм «Красная поляна» не так знаменит, как «Табор уходит в небо», но не будь этой картины, Светлана Тома вообще могла бы не стать актрисой — у неё никогда не было такой мечты. Девушка приехала в Кишинёв из деревни, собиралась поступать в юридический. Жила Света у родственников, дядюшки и тётушки из лучших побуждений «старались мне внушить, что я некрасивая. А дядюшка всегда говорил: «В городе много жуликов»». Просто старшие родственники видели, Света, в которой на самом деле было сложно не разглядеть красоту, слишком наивна, неопытна, чтобы противостоять искушениям и «грехам» большого города.

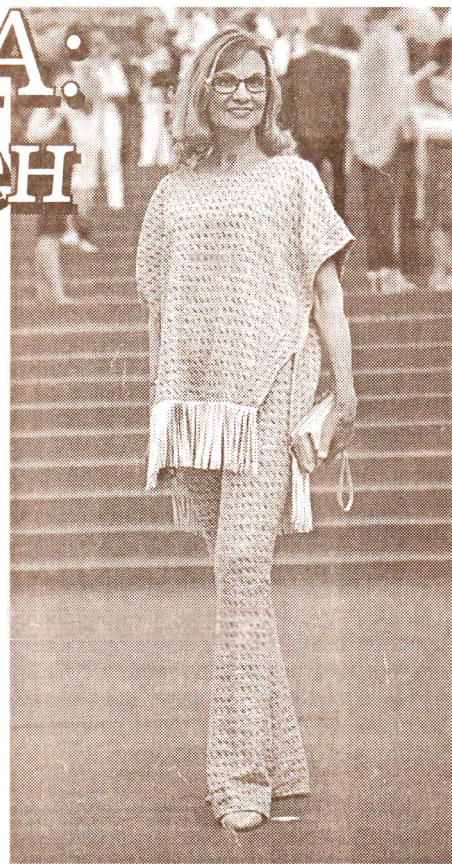
В общем, её так «запугали», что она всё время подсознательно ждала: мошенники вот-вот появятся. «И когда ко мне подошёл помощник режиссёра с фразой: «Девушка, хотите сниматься в кино», подумала: «Точно жулик», потом ещё и на Лотяну: «И этот?». Режиссёр и его помощник умели убеждать, они давно искали актрису на главную роль. Увидев Светлану, оба с первого взгляда поняли: «Она!» С утра пришли уговаривать кишинёвских родственников. Эмиль Лотяну справился с задачей быстро: «Тётушки охают, дядюшка вообще, по-моему, в обмороке». Но чтобы заполучить Светлану, предстоял ещё один бой: убедить родителей девушки. Те как могли оберегали свою девочку, трудно представить, какой это был переполох, когда в жизнь их семьи как ураган ворвал-

ся Эмиль Лотяну. Он просил, требовал, умолял: «У вашей дочери уникальные внешние данные. Она может и должна быть актрисой. Её ждёт большое будущее». «А папа ни в какую, нет — и всё. Какая артистка? Знаем мы, что это такое». Однако энергия и напор смутили отца Светы, и он сдался под их натиском. Но чтобы быть до конца уверенным в чистоте намерений режиссёра, попросил написать расписку.

## Тайна первой актёрской удачи

Возможно, если бы отец знал, куда отпускает Светлану и как гениальный Лотяну снимает свои фильмы, он не согласился бы ни за какие коврижки и расписки. «Я была крепкая девочка, спортом в школе занималась, и в деревне выросла, с нагрузками знакома». Но испытания на съёмках оказались на грани её выносливости. Как-то пожаловалась Лотяну, что выдали тяжёлые сапоги. «Очень?», — спросил режиссёр. — «Да», — ответила, не ожидая подвоха, девушка. Тогда Лотяну велел принести гири и привязать грузы к ногам актрисы. «И я ходила. Плакала, но ходила...» «При всей её хрупкости она такая жёсткая, вгрызается в дело, трудолюбивая. Работоспособная и умеет собираться в любых ситуациях», — объясняют характер Светланы коллеги. Когда грузы, наконец, сняли, Свету поставили в кадр, в котором надо бежать. «Я летела как ветер».

Казалось бы, Светлана должна была возненавидеть этого человека — деспо-



тичного, жёсткого, возмнившего себя чуть ли не Господом Богом. «Ведь я убегала домой, плакала. Мне казалось, он надо мной издевается. Родители выслушивали, а потом приезжал «сви-репый» Эмиль и забирал меня». Так когда же её весы с чашей терпения качнулись в сторону любви? Светлана пропустила этот момент. К финалу съёмок картины юная актриса уже по уши влюблена в своего режиссёра. «Он вообще был очень добрым. И стол накроет, и всех угостит. Душа-человек. Но что касалось площадки, был неумолим. Вы видите результат — его фильмы живут». Да, Светлана получила талант от Бога, но раскрыть его помогла блистательная режиссура Лотяну, и это навсегда изменило её жизнь. Даже фамилия, под которой мы её знаем, в какой-то мере заслуга режиссёра. Настоящая фамилия актрисы Фомичёва. Но Лотяну сказал: «Будешь Фомичёвой, в кино успеха не видать». (Тома — фамилия бабушки французки, прим. редакции). И как всегда оказался прав.

## Его муза

Она его очень любила, как может юная девушка любить своего учителя, умного, взрослого, знающего. Любил ли её Лотяну? Конечно! Как Пигмалион

любил свою Галатею, своё творение. Казалось, вот оно счастье — эти двое, наконец, нашли друг друга.

Каждая женщина мечтает быть единственной для мужчины, которого любит. И Светлана Тома не была исключением, тем более с самого детства она видела почти идеальные отношения своих родителей. Её папа родом из Воронежской области. В Молдавию поднимать сельское хозяйство его отправила партия. В Кишинёве встретил свою будущую жену, там же родилась Света. Потом семья уехала в деревню, где отец стал председателем колхоза. Маме, городской жительнице, приходилось сложно, отец это понимал. Чтобы жена хоть немного отдохнула от тяжёлой сельской жизни, отвлеклась, иногда отправлял её в Кишинёв. «Дома было большое хозяйство — куры, козы, поросёнок. Помню, утром заходишь в сарай, где куры, берёшь ещё тёплое яйцо и тут же его выпиваешь. Вот это прелести деревенской жизни. Но это ещё и ежедневный тяжёлый труд». После «столичных каникул» маму было не узнать. «Это была какой-то дивной красоты женщина. Там она «чистила пёрышки», делала причёску по моде, одевалась, обувалась, приезжал другой человек. А потом мама вновь возвращалась к деревенскому быту, к резиновым сапогам, к той жизни, которой жила». Но подобной заботы от Эмиля она не увидела. Даже совсем наоборот. Режиссёр вёл себя как «вольный стрелок», мало переживая о том, что чувствует другой человек. Мог, например, внезапно исчезнуть, не предупредив. На неделю, две. Звонков не любил, раздражался. «Допустим, встреча Нового года, а его нет». Светлана не знала, изменял ли ей Лотяну в момент своих таинственных исчезновений. Чувство собственного достоинства не позволяло следить за любимым, выяснять отношения. К тому же она была слишком юна, чтобы спорить. «Переживания, естественно, были, я же живая, эмоциональная. Потом он возвращался как ни в чём не бывало, и я понимала, что вопросы нельзя задавать».

В конце концов, она сказала себе: он — режиссёр, он — гений, ему необходимы восхищение и поклонение многих, а не одной. «Я видела, он увлекающийся человек, романтик. Эмиль любил женщин, понимал их, чувствовал. Я видела, как он на них реагировал. В такие моменты самоустранялась, ему это было необходимо как допинг. Чтобы творить, снимать, писать стихи, сценарий».

Как это «самоустраняться», когда любишь? Когда любимый человек нужен тебе целиком и полностью? Когда сердце кровоточит от боли?

Не раз Светлана пыталась порвать мучительные отношения, даже вышла замуж за однокурсника Олега Лачина. Это было похоже на своеобразный побег от Эмиля Лотяну, и, возможно, молодой супруг Светы это прекрасно понимал. Они уехали работать в Тираспольский театр, и кто знает, может быть, жили долго и счастливо, если бы не страшная трагедия. Света с их восьмимесячной дочкой Ириной жила у родителей в местечке Бельцы, а муж работал в Тирасполе. «Он



Светлана ТОМА и Эмиль ЛОТЯНУ на премьере фильма в Париже, 1978 г.

попал под скоростной катер на Днестре. Моторная лодка заглохла, катер на подводных крыльях шёл на большой скорости, его накрыло... Жуткая история...» Через полтора года в её жизни снова появился Эмиль Лотяну. Судьба упрямо их сводила, словно знала, этим двоим предстоит создать настоящий шедевр.

## Уйти в небо

Сценарий «Табор уходит в небо» Лотяну писал сам. В голове уже тогда сложился образ главной героини. Эмиль знал, с ролью страстной гордячки Рады никто лучше Светланы Тома не справится. И знал, что получит согласие. Тем не менее заставил её пройти кинопробы дважды. Света не спорила, это была не первая их совместная работа, актриса прекрасно знала, каким жёстким бывает Лотяну на съёмочной площадке. Зрители верят, что актёры получают удовольствие

от работы, но никто даже представить не может, чего на самом деле стоят красивые кадры. Одна из самых эротичных сцен в советском кинематографе снималась на лютном холоде. «Стояли в полушубках, пар изо рта. Я не могла сказать на крупном плане свои реплики...» Решили, что актрису нужно ещё больше «заморозить», тогда и пар перестанет идти. «В рот мне положили лёд, быстро вылили на голову ведро воды...» «На «Таборе» мне красили волосы каждую неделю. К концу съёмок от длинных волос ничего не осталось, сгорели от краски». «Табор уходит в небо» стал своеобразной точкой в их отношениях. Картину купили 112 стран, этот рекорд до сих пор не побил ни одна советская картина. Это действительно был во всех смыслах красивый финал для них обоих. Она понимала, выше им не подняться, а Эмилю всегда нужна муза. Женщина, которая станет его вдохновительницей, главной героиней его фильмов. И вскоре она появилась. Ей 16 лет, ему 40, их роман проходил на глазах Светланы во время съёмок ещё одного шедевра «Мой ласковый и нежный зверь», в котором Светлана снималась в эпизодической роли. В итоге юная актриса Галина Беляева стала женой режиссёра. Никто не знает, как Светлана отнеслась к их браку, ведь на ней режиссёр так и не женился. Но то, что у постели умирающего Лотяну были обе женщины, — известный факт.

Светлана Тома пыталась найти своё счастье. Второй раз замуж актриса вышла только после 50 лет. «Я даже от себя этого не ожидала. Андрей был младше на 15 лет на штампе в паспорте, то, что меня вообще никогда не волновало, он настоял. Мы расписались». С драматургом Андреем Вишневским Светлана прожила десять лет. О расставании говорит спокойно: «У меня здесь внутри должен быть костёр, иначе я не могу. В какой-то момент поняла, наши отношения идут в тупик, и дело даже не в возрасте».

Когда-то давно в расписке отцу Светланы Эмиль Лотяну написал, «что вернёт меня в целостности и сохранности в семью после фильма «Красная поляна»». Эмиль сдержал слово, Светлана вернулась домой живая и невредимая. Одного не мог предусмотреть отец: с Эмилем Лотяну навсегда осталось сердце его дочери. Ведь от любви не могут защитить никакие расписки. Так уж получилось, что первый в её жизни режиссёр стал для Светланы тем единственным мужчиной, который есть в жизни каждой женщины.

Подготовила  
Людмила КОСОРИКОВА



Всё глубже «вгрызается» в нас виртуальный мир, затягивая придуманным зачастую миром. Пожалуй, один бастион ещё не пал под его натиском – свидание в реале. Одно дело – переписка с персонажем «я всё придумала сама», и совсем другое – живой человек. Уверена, никто и никогда не отменит свидания вживую. А это, на минуточку, целая наука, которую большинству из нас приходится постигать методом проб и ошибок

# СО СВИДАНИЯМ!

## «БЫТЬ ИЛЬ НЕ БЫТЬ», ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС?

Да простит Уильям, наш Шекспир, что замахнулись на великое, тем не менее вопрос почти из вечных: быть иль не быть свиданию? Ходить иль ну его? Вопрос несмотря на кажущуюся очевидность тонкий. Особенно на взгляд человека, который пару лет категорически отказывает в «живой» встрече виртуальным, и не только, кавалерам. Но, я – не истина в последней инстанции. Есть ведь и другие кавалеры, да и примеры из жизни разные.

### Вариант первый. История К. «ХОДИЛА, ХОЖУ И БУДУ ХОДИТЬ»

С К. наше знакомство вышло случайным, но, по счастью, приятным. Близкая подруга пригласила на день рождения и предупредила заранее: «Сегодня нашу дружную компанию разбавит моя соседка по даче, дама приятная, хоть и несколько занудная. Ты не против?» К. была пампушкой среднего возраста, средней комплек-

ции и средней внешности. Понимала юмор, смеялась к месту, любила испанское белое вино с арбузом и русскую народную песню «Ой, выюн над водой». В общем, мне она понравилась. К. пришла с очаровательным белокурым ангелом – двухлетней дочкой Лизонькой. Как выяснилось позже, с мужем они разошлись, едва малышке исполнился год. Причина развода стара как мир – измена. Но в её случае, ещё и с особым цинизмом – пока К. ходила на сносях с огромным животом, муж недолго думая от скуки завёл на стороне полюбовницу и тоже осчастливил «приплодом». Любовница оказалась барышней нервной, если говорить мягко, угрожала законной пока супружнице всякими казнями египетскими, изводила ночными телефонными звонками и портила жизнь всеми доступными и административно наказуемыми способами. К., не выдержав жёсткого прессинга, указала неверному на дверь. К чему столь подробный рассказ? Кажется, таких более чем веских причин предостаточно, чтобы невзлюбить весь род мужской в целом и одного представителя в частности, перестать носить мини, декольте и макияж, чтобы не дай бог выглядеть соблазнительно для противоположного пола, засесть в высокой башне

и объявить общественности о целибате... Но нет! К. выбрала иной путь. Она считает, что один не самый удачный индивидум не может портить всю картину. Где-то наверняка ходит-бродит прекрасный достойный мужчина, просто пока они не встретились. Поэтому она всегда (!), если приглашают, ходит на свидания. И даже если они оказались впустую, не огорчается, называя ситуацию «кругами на воде». То есть, чем чаще ходить на свидания, тем выше вероятность «выловить» в пруду с рыбками свою. Единственную. «Золотую». Отказываться, не попробовав?! Глупо! Да и когда мужчине проявить себя, как не на свидании с женщиной? Тут айфон К. пропел: «О, боже, какой мужчина», она что-то промурлыкала в трубку и, извинившись «Ой, мне пора», упорхнула...

### Вариант второй. История Д. «ДА НИКОГДА В ЖИЗНИ!»

Таких красивых женщин, как Д., ещё поискать. Высокая, стройная, с потрясающей фигурой, роскошными ногами..., ну дальше описывать мешает зависть. Белая. Казалось бы, кому как не ей бегать с одного свидания на другое, кружить головы, западать в душу? А вот, поди ж ты, Д. настроена решительно:

«Что я там не видела?» Д. приглашали и приглашают на свидания заочно, очно, виртуально, но во всех случаях слышат категорический отказ. Однажды фотоярой противницы встреч увидел товарищ, с которым по случайному совпадению у них нашлись общие знакомые. Он вытряс из друзей душу и номер телефона Д., начал массированную атаку. «Согласилась встретиться только ради них. Не хотелось обижать», — признавалась потом приятельница. — Хотя сразу знала, ничего толкового из этого не выйдет». Так и случилось. «А ещё от него, ээ, пахло. Неприятно и назойливо. То ли кошкой, то ли собакой...» Кстати, главный советчик в наших симпатиях к другому/другой вовсе не мозг, а... нос. Если запах партнёра не нравится, раздражает, пиши пропало.

«Но лекарь-то твой не пах собакой? Скорее, приятно благоухал микстурами, — подколола я подругу свиданием с другим «соискателем». С доктором свидание провалилось по не менее уважительной причине. Он переживал расставание, зияющую «пробоину» в сердце пытался закрыть и отвлечься, и эффектная Д. для этой цели очень даже годилась. Но её саму такой расклад не устраивал.

Встреча со столичным мацо также не увенчалась успехом. Тот просто коллекционировал свои победы у слабого пола, упивался ими, виртуально ставя себе где-то очередную звёздочку. «А я не кубок на полку». Словом, Д. со свиданиями «завязала». «Пусть другие ходят, тратят на глупости своё время, силы. Детский сад...»

### Вариант третий. История М. «КАКАЯ ЕСТЬ, ЛУЧШЕ НЕ СТАНУ И НЕКУДА...»

Как говорила тётя Роза из Одессы, идя в седьмой раз под венец: «Один раз замуж выходят только ленивые». Действительно, есть такие активные женщины, которые и замуж не по одному разу сходили, потушили не одну избу, остановили не один табун коней. Они регулярно ходят на свидания, причём относятся к ним обстоятельно. Выбирают «жертву». Аккуратно и ненавязчиво готовят почву, подводя «кандидата» к мысли о жизненной необходимости встречи. Товарищ уверен — светлая идея пришла в голову именно ему. Собираются на свидание вдумчиво. Некоторые умудряются даже пару-тройку килограммов в спортзале сбросить, дабы влезть в на-

ряд, в котором выглядят сногшибательно. Впрочем, моя приятельница М. совсем из другого теста. Порой мы над ней подтруниваем: «Как ты с такой чудовищно ленивой натурой умудрилась замуж выйти? Да ещё и не один раз?!» «А они всё сами», — ослепительно улыбается М., и ямочки на её щеках ну просто восхитительны. В общем, понятно почему «они сами»...

Когда у М. завязался бурный роман с мужчиной из другого города, она на первых порах проявляла чудеса «активности»: отвечала, например, на звонки, писала смс. Когда кавалер на крыльях любви примчался к М., даже сходил на свидание. Неужто влюбилась? — пожимали мы плечами. Ан, нет, поторопились. Как только от М. потребовалось немного отдачи: «Приезжай ко мне, билет уже куплен, прямо у вагона встречу», «Поехали вместе отдохнём, с тебя только купальник...», она начинала грустить. «Это же надо купальник крутой купить...», «Думать, в чём ошеломительном поехать...», «Крем закончился...» Устав слушать отговорки, товарищ в сердцах произнёс: «Вы просто ленивы» и исчез с горизонта. М. погоревала немного, а потом вздохнула с облегчением: «Слава Богу, сколько хлопот сразу отпало». Женщин как М., кстати, немало. Бывает такое, что очень не хочется в единственный выходной записываться на маникюр, педикюр, эпиляцию и прочие опции красоты, думать, во что нарядиться. Ведь явиться во всей красе на свидание — вроде как естественное желание любой женщины. Но часто оно входит в явное противоречие с другим, под названием: «Полюби меня такой, какая я есть». С минимумом макияжа или без него, в кроссовках и простых джинсах, а не в шикарном платье. Не в момент, когда женщина «надела всё лучшее сразу» и «показала все свои фишки», а когда она спешит в булочную за хлебушком или плетётся из спортзала после тренировки. Если свидание — это повод «тянуть носок» и изображать из себя королеву Англии, то ну его к лешему.

### УРАВНЕНИЕ С ТРЕМЯ ИЗВЕСТНЫМИ

Как видите, у «уравнения» есть три варианта решения. Какой ваш? — воп-

рос остаётся открытым. Поговорим об условиях, которые следует знать прилежным «ученицам».

### Определитесь, чего вы хотите от свиданий?

Зачем вы на них ходите? Постарайтесь отвечать максимально честно. При этом помните: правильных и неправильных ответов тут нет. Возможно, вы просто хотите развеяться, пообщаться с новыми людьми. А может, перестали чувствовать себя желанными и хотите это исправить. Это абсолютно нормально. Просто будьте честны — и с собой, и с тем, с кем встречаетесь, особенно услышав вопрос, чего же вы ищете.

Свидания вполне могут быть опытом ради опыта. Если вы не ставите себе целью немедленно найти того самого (или ту самую), то не будете и слишком расстраиваться из-за того, что опять ничего не получилось. Можно сосредоточиться на себе, ощущениях, попытаться понять, с какими людьми вам хорошо, а с какими нет.

### Оставайтесь собой

Как бы мы ни старались «держать лицо» и казаться лучше, чем есть на самом деле, правда всё равно рано или поздно всплывёт, и партнёра может ждать неприятный сюрприз: он-то «подписывался» на что-то совершенно другое. Поэтому лучше быть собой с первого же свидания. В противном случае и вас, и другого ждёт разочарование.

### Не позволяйте неудачным свиданиям менять вас к худшему

Опыт таких встреч иногда приводит к тому, что на поверхность всплывают наши старые страхи, а вместе с ними чувство неуверенности в себе, незащищённости, уязвимости. В такой момент задайте себе вопрос: «Почему я чувствую свою ценность только в связи с партнёром? Почему не считаю, что сама по себе уникальна?» Как только поймёте и осознаете свою собственную значимость, свидания, удачные или не очень, не станут поводом для трепета.

Подготовила  
Людмила КОСОРИКОВА

**Ж**изнь непредсказуема, и иногда обстоятельства складываются таким образом, что болезнь приковывает родного человека к постели. Люди, которые столкнулись с этим горем, отмечают, что многолетний уход за лежащим больным сопровождается не только физической усталостью, но и эмоциональным выгоранием от чувства собственной беспомощности и ежедневной рутины. Можно ли помочь себе и близкому в этих непростых условиях?



## ПОСИДИ СО МНОЙ

Даже если мысль о необходимости ухода за угасающими родственниками может приходиться в голову, то к самой ситуации невозможно подготовиться. И это естественно, болезнь родных вгоняет в тревожное состояние всю семью. И чем дольше длится ситуация, тем сильнее кажется, что мы больше себе не принадлежим. Не все могут выдержать состояние неизвестности, агрессивности. Об этих чувствах не принято говорить, но это не значит, что их нет. Наши эксперты рассказали, какие психологические проблемы могут возникнуть при уходе за тяжелобольным человеком и о способах их разрешения.

### РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ

**«Я очень люблю бабушку и пытаюсь делать всё возможное для её выздоровления. Но все эти годы живу как в тюрьме. Ни свиданий, ни походов с подругами в кино и кафе, как у всех. Я пустая и уже ничего не чувствую».**

**Психолог Ольга АКУЛОВА:** «Когда в семье появляется тяжёлый больной, часто родственники пребывают в иллюзии, что болезнь можно вылечить, что нужно приложить максимум усилий. Они бегут спринт, а им надо бежать марафон. Марафон — это не выкладываться на 100% одномоментно, а поступательно двигаться вперёд. То есть беречь силы.

Это нормально, сначала позаботиться о своём психологическом и физическом здоровье и только потом о ближнем. И забота о себе начинается с исполнения маленьких желаний: выпить чашечку чая на свежем воздухе, прочесть книгу, которую давно советовала коллега, послушать любимую музыку, сходить в театр, провести время с близкими людьми. Если будет хорошо вам, то вы больше сможете дать близкому человеку».

**Психолог Елена ШИПИЛОВА:** «Не отвергайте помощь других людей, просите у них помощи. Члены семьи и друзья готовы помочь, но часто не знают, как именно. Если они изъявляют желание подключиться, составьте для них список дел: стирка, глажка, приготовление еды, поход по магазинам, сухая уборка — это не требует профессиональных навыков. Если таких людей в близком окружении нет — обратитесь в центр социального обслуживания или воспользуйтесь платными услугами: несколько часов в неделю, скорее всего, не разрушат ваш бюджет, а положительный эффект вы ощутите практически сразу!»

### ПРИНЯТЬ И ПРОСТИТЬ

**«Сначала мы всё списывали на обычные проблемы с памятью у пожилых людей. Про деменцию никто**

**в семье не знал. Сейчас моя мама ничего не помнит, не понимает, когда с ней говорят. Я на неё смотрю и раздражаюсь — от моей мамы уже ничего не осталось. Как будто чужой человек».**

Не каждый готов признаться, но бывает, что к больному мы испытываем двойственные чувства. Когда наши родные вдруг стали обездвижены и вдобавок лишились рассудка, мы одновременно с необходимостью опеки переживаем ещё и такие эмоции, как отрицание, гнев. С одной стороны, нам хочется, чтобы близкий пожил подольше, а с другой — чтобы эта каторга поскорее закончилась. Специалисты уверяют, что во вспышках агрессии нет ничего неестественного, это обычная реакция на тяжёлую утрату.

**Психолог Ольга АКУЛОВА:** «Дементный больной — уже другой человек. И мы сталкиваемся с тем, что тот человек, которого знали и любили, ушёл, а вместо него появился какой-то незнакомец, капризный, порой крайне агрессивный. Такого сложно любить. Из этой точки рождается чувство вины: «Это же моя мама, я её люблю, но я злюсь, а должна быть терпеливой». Чувство вины выматывает, съедает эмоциональные ресурсы, которые и так ограничены. Важно понимать, что никаких виновников нет. Вы не виноваты, что здоровы, вы не виноваты, что не можете помочь вер-

нать маме себя. У вас есть ответственность, но не вина. Скажите себе: «Я делаю всё, что в моих силах». Это очень важно — успеть сделать для человека то, что ему нужно! И, как бы абсурдно это ни звучало, простите себя за то, что вы здоровы».

## ДАЖЕ СПАСИБО НЕ СКАЖЕТ!

«Меня не любят! Я прислуга, которой постоянно командуют! Поддай, принеси, помоги!» В самом деле, от болеющего далеко не всегда можно дожидаться тёплого словечка в свой адрес, услышать слова благодарности за заботу. Когда нас, старающихся изо всех сил, начинают воспринимать как должное, холод и недопонимание в общении с лежачим неизбежны. Боясь ранить, мы отгораживаемся от больного масками. В итоге он капризничает, а мы терпим.

**Психолог Оксана ОРЛОВА:** «Действительно, случается, что человек в болезни и здравии — две абсолютные противоположности. Оправдать эту капризную личность вполне можно. Не поспоришь — больному очень тяжело. Но отмалчиваться и скрывать в себе раздражение — худший вариант. Мне приходилось видеть немало жертв подобного больного домашнего энерговампира. Во избежание таких вариантов нужно обсудить с ним, что вы будете делать для него, а какие действия по уходу за собой он будет выполнять самостоятельно или с вашей помощью. Необходимо, конечно, чтобы он понимал, что вы — живой человек, который тоже устаёт, и что вы не обязаны выполнять все его капризы. А также, чтобы он принимал вашу посильную помощь и не возлагал на вас ответственность за то, что не в ваших силах изменить. Если разговора по душам не получилось, попытайтесь изменить свою установку в общении: перестаньте ожидать от человека естественной для семейных взаимоотношений постоянной доброжелательности. Как правило, такой родственник чередует две психологические стратегии, направляя на вас то тепло и участие, то агрессию и жалобы. Этим он вносит сумятицу в ваше отношение к нему, которое всё время меняется и начинает зависеть от его перепадов. Попробуйте добиться независимости в своём отношении к нему. Скажите себе: «Я не

буду относиться к нему ни слишком хорошо и открыто, ни слишком плохо и раздражительно. Я настроюсь на доброжелательное, но более спокойное и даже нейтральное отношение, которое не зависит от его настроения и не нуждается в подкреплении с его стороны». Иначе говоря, некоторое эмоциональное отдаление (при сохранении общей доброжелательности отношения) и деятельное практическое сострадание будут наилучшей защитой».

## И СЛОВО ЛЕЧИТ

Мало кто знает, что с лежачими больными обязательно нужно разговаривать. И неважно, в сознании человек или нет. Общайтесь, рассказывайте последние новости, слушайте, ставьте его любимую музыку. Именно в таком обращении с лежачим больным реабилитологи находят огромный потенциал. Не нужно бояться слёз или печали больного. Пусть он выплачется, если ему

это необходимо, если вам тяжело — поплачьте вместе с ним, не скрывайте своего горя, это не травмирует близкого человека, а помогает установить эмоциональный контакт.

**Реабилитолог, медсестра Екатерина ДИХТЕР:** «Основная задача реабилитации и домашнего ухода — максимально вернуть человеку чувство собственного достоинства, приблизить его к тому времени, когда он был здоров. Например, в Англии человека в коме каждое утро переодевают в спортивный костюм, если он всю жизнь был спортсменом. Если обездвиженный человек постоянно будет лежать, то недалеко до депрессии. Привык ваш близкий каждое утро до болезни пить кофе на кухне — не надо рушить его привычки. Оденьте человека, пересадите в кресло-каталку, отвезите на кухню и начните беседу. Мелочи? Нет, внимание к таким вещам очень помогает!»

## ЗА ПОМОЩЬЮ К ПРОФИ

Конечно, лежачие больные, которым суждено жить в четырёх стенах, нуждаются в особом уходе. Идеально, если он будет сочетать в себе и медицинскую, и психологическую, и социальную помощь. Обыватели в этом вопросе, мы часто попросту не знаем, как максимально улучшить качество жизни своего близкого. Как раз для этого и была создана профессиональная паллиативная помощь. Она может быть оказана как в специализированных медицинских учреждениях (службы сестринского ухода, отделения больниц общего профиля), так и в обычных поликлиниках. К сожалению, в нашей стране паллиативные кабинеты в остром дефиците, но, возможно, в вашем регионе таковой есть! Также существуют школы по уходу за тяжелобольными. Не поленитесь узнать, как проходит обучение, существует ли онлайн-подготовка. Век Интернета даёт массу возможностей, и даже на YouTube найдётся масса полезной информации!

### ЕСЛИ СИДЕЛКА ПО КАРМАНУ

Если ваш бюджет позволяет оплачивать услуги сиделки, то на первом этапе её поиска узнайте, есть ли в вашем городе патронажная служба. Она подберёт персонал, который будет отвечать всем требованиям вашего подопечного! Если планируете искать самостоятельно, на что стоит обращать внимание.

В первую очередь на опыт. Хорошо, если сиделка в прошлом была медицинской сестрой или уже работала по найму. Не стесняйтесь задавать каверзные вопросы кандидату, ведь профессионал всегда знает, чем заменить ту или иную марку подгузников или присыпку, которая вызвала аллергию. Также вы можете продумать и смоделировать различные ситуации, чтобы было проще определиться с выбором. Живой позитивный настрой вы распознаете сразу! Хорошим чувством юмора и приятным голосом точно можно украсить серые будни человека, который прикован к кровати.

**Важно:** если сиделка быстро нашла подход к нуждающемуся в уходе, часто она становится другом семьи. Это не совсем правильно. Дистанция позволит избежать манипулирования как с одной, так и с другой стороны.

**В отношениях почти нет гарантий. Продлятся они долго или распадутся в один миг. Омрачатся изменой или по крепости посрамят алмазы. Останется избранник великодушным или скатится в мелочность. Будете вы той же феей или, увы, почему-то станете злой колдуньей... Лишь одно можно гарантировать: со временем секса будет меньше. Совершенно точно**



## ВЕРНИ МНЕ МОЮ ЛЮБОВЬ...

Кто-то отважный правдиво сказал, мол, главная трагедия, что человек привыкает ко всему. Ко всему, понимаете? Горько, что мы рано или поздно миримся с негативом, но, наверное, куда трагичнее привыкнуть к хорошему. Потому что недостаток этого «хорошего» может отравлять жизнь ой как сильно. Наверняка, если вы пороетесь в закромах своей памяти, то вспомните, что знное количество лет назад вы искали любую горизонтальную поверхность (или хотя бы уединённое местечко), чтобы предаться страсти. Спустя пару-тройку лет совместной жизни вы лежите в общей постели, смотрите сериалы, жуёте что-то из общей миски — и подвигнуть на секс вас может только откровенная сцена в фильме. И то, если желания взаимны... Кстати, наблюдения сексологов говорят, что «голова болит» не только у женщин, в семейных парах от секса мужчины «уваливают» ничуть не реже.

Почему у одних секс остаётся и как вино с годами только хорошеет, а другие пишут и читают вот такие статьи? Мы решили спросить самих мужчин и выяснили, что причин, по которым они занимаются любовью реже и с меньшим энтузиазмом, довольно много.

### И ДОМА, И НА ПОЛЕ...

Никуда не деться от правды: там, где долго сохраняется гармония в спальне, всё в порядке и за её пределами — хоть знак качества вешай. При всём богатстве русского языка сложно описать их, не скатываясь в абсурдные «размытые» слова: в таком союзе есть доверие, взаимоуважение, теплота, внимание. Перечислять их скучно, а объяснять важность ещё скучнее, поэтому ограничимся запретом: что уж точно нельзя допускать, если рассчитываете на долгоиграющий дуэт и секс. — это использовать интим как манипулятивные кнут и пряник. Это когда мужчину можно допустить до тела, если он принёс денег и вообще был зайкой. А если «шалил» и не баловал подарками, то пусть сидит необласканный. Какой из этого можно сделать вывод? Если ему «не хочется», то надо выяснить, что происходит в ваших отношениях. Может, вы

слишком требовательны, холодны, зациклены на финансовой составляющей — а мужчине обидно, и он устраниается, или возлагаете только на него ответственность за качественный секс, но, поверьте, игра в одни ворота надоедает даже профессионалу.

### КАКАЯ ЧУДНАЯ ИГРА!

Универсальный совет: поменьше серьёзности. Статус «в браке» или «в отношениях» творит с женщинами сущие непотребства. Писатель Юрий Поляков намекнул на это в одном из романов: вчерашняя любовница, а ныне будущая законная жена идёт с мужчиной в супермаркет, и тот наблюдает за метаморфозами. Ещё недавно перед свиданиями она клала в продуктовую тележку «амурный набор»: шоколад, шампанское, фрукты, сыр и орехи. А теперь, получив официальное предложение, основательно складывает совсем другую еду: мясо, овощи, соки, при этом придирчиво изучает состав и ценник... И наблюдатель вздыхает об утекающей лёгкости... Слова «брак» и «серьёзные отношения» ко многому обязывают уже тяжеловесным звучанием: произнесите «брак» по буквам — и содрогнитесь. С женщинами и впрямь происходят перемены, на голову падает «наковальня» из традиций, требований общества, пробуждается глубинная память предков — она нынче «мужняя жена». Никто не заставляет прятать волосы под платок и «очи долу», но сам собой гнетёт груз ответственности. Теперь вы не просто любовники, вы пара и семья, шутки в сторону. Наверное, с этого момента прекрасный секс превращается в «супружеский долг». Поэтому гоните подальше хор голосов (предки, мораль, общественность) и оставьте хорошую дозу легковесности в отношениях. Один умный мужчина как-то сказал: «Хороший брак — это когда вы друзья днём и любовники ночью». В принципе для секса можно прихватывать и день, чтобы не превратиться в «партнёров по совместному проекту».

### ЗАЙМИСЬ ДЕЛОМ!

Есть выражение «Секс от пустой головы». Это когда заняться нечем, а энергии хоть отбавляй. Обычно «пустоголо-

вым сексом» увлекаются молодые люди – в силу неискушённости. Ну или те, кому понятны только простые физиологические радости вроде еды, сна и прыганья в бассейн. Но когда мужчина и женщина взрослые и неглупые, им открывается правда, что не сексом единым, как говорится. Можно сидеть рядом, молча читать каждый свою книгу – и оставаться любящей парой. Можно вместе кататься на велосипедах и карабкаться по горам. Есть бездна вещей, которые вообще не про секс, но приносят массу удовольствия. И чем шире список «сексозаменителей», которые совместно практикует пара, тем крепче отношения – вот такой парадокс. Поэтому, если ваш мужчина иногда говорит, что хочет почитать книгу, или целый вечер пилит лобзиком, это не потому что вы перестали быть ему интересной или у него есть кто-то другой, просто когда-то вы приняли на веру фразу: «Мужчинам нужно только одно».

## ИНВЕСТИЦИИ В БУДУЩЕЕ

Долгие отношения можно сравнить с любым основательным предприятием, например, бизнесом. В длительных проектах существует понятие «долгосрочной перспективы». Это когда сегодняшний поступок, даже маленький, повлияет на прибыль/убыток в дальнейшем. Это означает ответственность и необходимость расставления приоритетов. Допустим, если завтра предстоят важные переговоры или собеседование на новую работу, то разумнее вместо секса хорошо выспаться. Со свежей головой шансы на успех гораздо выше, а потом отпраздновать победу в постели. А ещё у вашей пары улучшатся долгосрочные перспективы, вы ведь не из тех наивных, кто верит в рай в шалаше. Успешные и просто неравнодушные мужчины часто отказываются от секса в пользу «выспаться и поработать». Это не трудоголизм и равнодушие, это и есть изнанка той ответственности за ваш союз, долгосрочная инвестиция в отношения – чтобы был «фундамент» для секса. Хотя бы качественная кровать в приличном жилище и еда в холодильнике.

## «Я (НЕ) РОБОТ»

Мир меняется. Конечно, он всё так же материально ориентирован, однако появился внушительный запрос на чувства и чувственность. Плотские радости теперь интересны не фактом и количеством, а качеством – теплотой, искренностью, красотой чувства.

Мужчины, коим долгое время предписывалась неприменная брутальность, тоже меняются: им хочется понимания, нежности и принятия. И здорово, что больше это не табуируется и никто не обвинит в розовом слюнтяйстве. Отсюда вытекают новые притязания к сексу: долой тупую механичность, да здравствует чувственность. И если партнёрша не соответствует этому запросу, если она эмоционально холодна, не чувствует состояние мужчины, то и близость с ней не слишком интересна.

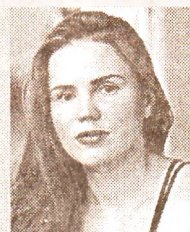
Когда в спальне падает общий градус, вероятно, дело не в том, что мужчине не нужен секс или вот эта конкретная женщина. Может быть, ему нужен другой секс. Тот, о котором счастливые «долгожители» говорят: «Секс по-прежнему есть в нашем 30-летнем браке. Просто он изменился, стал лучше».

Наталья СОЛОДОВНИКОВА

## Я НЕ МОГУ ПРИНИМАТЬ ПОДАРКИ ОТ МУЖЧИН

**«Я не могу принимать подарки от мужчин. Есть убеждение, что мужчина**

**ничего не делает просто так. Он обязательно будет требовать за это секс».**



Отвечает журналист Маша АРЗАМАСОВА, ведущая блога «Маша, давай!» (@masha\_davay):

«Добро пожаловать в компанию бесподарочников! Сама долго жила с такой установкой и очень от этого страдала. Расскажу, как я от неё избавилась. Мы разбирали эту тему с психологом. И я готова поделиться с вами. Меня в детстве не баловали подарками. Время для семьи было тяжёлое – я росла в 90-е. На день рождения дарили не то, что я хочу, а то что нужно – например, зимние сапоги, а то старые прохудились. Если я что-то просила, это нужно было заслужить. Мама всегда выдвигала условия – написать контрольную по математике на «отлично», помыть полы во всей квартире, прополоть картошку на даче. Так сформировалось чёткое убеждение, что ничего за красивые глаза не дают. Хочешь киндер – заработай. Во взрослой жизни это убеждение лишь трансформировалось. Невозможно получить приятный подарок от мужчины просто так. Его нужно отработать. Ну и коль мужчина вряд ли ждёт, что я вымою полы, то вывод один: мне нужно расплатиться за это сексом. Парадокс в том, что, имея такие убеждения, тебе встречаются мужчины, исключительно их подтверждающие. Я стала ломать стереотип. Для начала сказала себе: «Маша, в 90-е родителям было тяжело покупать тебе киндеры. Они старались оправдать эти траты. Но сейчас не 90-е, ты взрослая и сама можешь контролировать ситуацию». И я начала контролировать. В первую очередь изобрела свои подушки безопасности. То есть, когда мужчина делал подарок или звал в дорогой ресторан, я так и говорила: «Я рада, так приятен твой знак внимания. А это подразумевает что-то? Ты ждёшь что-то взамен? Или ты просто хотел сделать мне приятное?» Если бы в ответ мужчина намекал на секс, я сразу предупреждала, что к сексу не готова. Если говорил, что это от души, я принимала подарок или с удовольствием шла на встречу. Со временем необходимость в предупреждающих разговорах отпала. Я стала настолько в себе уверенной, что если от меня начали бы требовать «расплаты», то спокойно сказала: «Извини, но я не готова». Учитесь принимать подарки, не все их дарят для того, чтобы получить взамен ваше тело, это просто благодарность за вечер в приятной компании, искреннюю радость, неподдельные эмоции и тёплые чувства».

«И растает этот айсберг, это сердце без любви», — за стеной пела соседка с подружками. У тёти Вали юбилей, с товарками под рюмочку чая вспоминают молодость и, конечно, бывшие любви. Судя по репертуару, вчерашние нимфы любили исключительно холодных мужчин: третий раз заводят пугачёвского «Айсберга»...



## А ОН ТАКОЙ ХОЛОДНЫЙ...

**В**ы, мои хорошие, меня под монастырь подведёте со своими вопросами. Как загадывает загадку, так я голову ломаю: как объяснить, почему мы, мужики, бываем такие распрекрасные свинтусы. И настолько погружаюсь в ситуацию, что однажды обрету женские черты: запишусь на ногти, завернусь в плед и буду обнимать плюшевых медведей... Ладно, ближе к делу: вы спрашивали, как быть с холодными мужчинами, которые ни при каких обстоятельствах не теряют голову и даже не оборачиваются на взрыв.

### Баланс жары

В юности была у нас знакомая пара — Таня и Витя. Она — болтушка, хохотушка, сватья, досужая до чужих дел. Он — биоробот, киборг с элементами органики. Мы изумлялись, как эти противоположности не просто притянулись, но и удерживают влекущую силу: Таня пляшет и скачет на одной ножке 24/7, а Витя даже моргает с длинными интерва-

лами. Я по сей день вздрагиваю от воспоминаний: мы с Витей два часа сидели рядом и смотрели фильм. За всё это время он сказал одно лишь слово: «Зачем?» Это когда я заскучал и щёлкнул пультом на другой канал. Не случись этого, Витя, наверное, даже не заметил бы моего присутствия в комнате. Представляете?

Мы шутили над ними и не понимали: неужели «медленный газ» Витя не раздражается на мельтешение и суету Тани? Неужели огненная Таня не скушает с этой глыбой?

Но потом наблюдали пару в деле, в совместной поездке на море. Витя молча и сурово вёл машину, не ныл в пробках и не уставал от жары. А Таня на привалах шустро организовывала пикники, накрывала стол, ловко мыла посуду. Когда надо, она выскакивала из машины и дотошно выспрашивала дорогу у местных: Витя на такое просто неспособен. И вместе они являли пример слаженной команды.

Да и в остальном они дополняли и уравновешивали друг друга. В экстремальных ситуациях Таня, как и поло-

жено, махала руками и плакала. А Витя стискивал зубы и решал проблему. Иногда она тормозила: «Витя, неужели тебе не жалко — птичку, щеночка, одинокую бабушку?» Витя недоумевал: «Птичку — спасти, щеночка — накормить и пожалеть, бабушку — перевести через дорогу и угостить мороженым». Чувствуете? Чистое рацио: не тратить силы попусту, не сотрясать воздух словами и бесплодной трагичностью — а взять и сделать. Это его качество спасло их союз, когда однажды Таня потеряла голову от другого мужчины. Витин соперник доброго слова не стоил: болтун, игрок на гитаре и девичьих нервах, комок нервов — Таня не устояла. А потом раскаялась. Витя в тот же вечер пришёл ко мне с бутылкой философского напитка и беседой...

Я провожал его, хмельного, но спокойного: «Витёк, что будешь делать?» А он сказал, как отрубил: «Люблю. Прощу. Повторит — убью». Тут я на всякий случай протрезвел и уточнил: «Простишь измену?» А он:

«Это минутная слабость. Мы через многое прошли вместе»...

Я, конечно, не хочу сказать, что мужская сдержанность — это благоговение на женское безрассудство. Но, знаете, жизнь щедра на сюрпризы, и хорошо, когда рядом есть человек без «левой» эмоциональности: он не бегаёт с вытаращенными глазами и не орёт загрохотом. Он встречает катастрофу с ледяным спокойствием и тратит силы на поиски решения — как спасти себя, ребёнка, семью, свою женщину и любовь. Думаю, дорогого стоит.

## «Лёд и пламя»

Моя приятельница Настя убеждена, что страстные мужчины всего-навсего дёрганные невротики: нет там глубины и надёжности. Отгрохотал фейерверк — и как не бывало, только запах гари в воздухе и уши заложило. А вот невозмутимые рыцари — тот случай, когда «глубокие реки неслышно текут». И в их омутах водятся отборные черти, по словам Насти... Увы, пока не одно сердце Насти получалось отогреть.

Девчонки любят игру: «Я изменю его своей любовью». Они до последнего верят, что благородное чувство сделает из нарцисса филантропа, лентя толкнёт на стахановский труд, мерзавца заставит раскаяться и замаливать грехи. Женщины прекрасны в состязании с людской натурой — жаль только, редко их выигрывают. И, к сожалению, проигрыш может серьёзно ударить по самооценке, а всё потому, что выводы делают неправильные. Причины эмоциональной недоступности мужчины надо искать не в себе. Сомневающимся рекомендую внимательно ознакомиться с мнением моей любимой психологини Елены. А оно таково, что корни отрешённости таких мужчин кроются в детстве — где же ещё. В людях есть как светлое и тёмное, так мужское и женское: за формирование женских черт, то бишь эмоциональности, отвечает мама. И если она не принимает любовь сына, не умеет объяснить ему его же чувства, если не возвращает их сторицей, но навешивает свои нервные переживания — готово, из парня вырастет деревянный чурбанчик. Не потому, что он такой плохой, а потому, что ему все эти страсти кажутся болезненной и лиш-

ней чепухой. Что толку от той любви и привязанности кроме головной боли и страданий. Всякий раз, встречая темпераментную барышню, мужчина бежит от неё словно чёрт от ладана. Ведь перед ним — воплощение мамы, которая снова не примет его нежность, зато растеребит душу суетой и непонятными слезами... Конечно, я не удержался и спросил Лену, почему из раза в раз Настя выбирает таких мужчин? Ответ меня поразил. Оказывается, в глубине души вы не верите, что заслуживаете счастья. Вы полагаете, что должны заслужить право наслаждаться жизнью. Заявляю со всей мужской категоричностью: «Вы. Заслуживаете. Счастья. Без. Всяких. Условий».

## «Но многих, захлебнувшись любовью, не докричишься...»

В продолжение ещё одна история. Была у меня подружка Маринка, которая встретила в тяжёлый жизненный период. Маринка переживала болезненный развод с мужем Димой: четыре года люди вместе. Дима за период брака набрал 10 кило лишнего веса, и ровно столько же потеряла несчастная экс-жена. Я недаром привожу пример с килограммами, он символичен.

Маринка показывала их совместные фото: вот они в поездке, рядом стоят, за спиной памятники. Маринка сияет, Дима насуплено смотрит в объектив. Вот с друзьями на отдыхе: Маринка смеётся, Дима насуплено смотрит в объектив. Вот в зимнем парке: Маринка хохочет, Дима... ну вы поняли. И так постоянно. Я спросил, бывал ли парень в другом настроении или всегда копировал актёра Евгения Цыганова, встречал горе и радости с одинаковой мимикой. Оказывается, всегда. Дима иногда бывал чуточку счастлив — и почти всегда скучен, уныл, грустен, слегка или средне раздражён. Вот такой характер достался, нет у человека сил на яркие эмоции. А потребность в них была, поэтому ледяной принц беззащитно «подъедал» Маринкины ресурсы. Если она долго оставалась спокойной, Дима провоцировал скандал: ворчал из-за

пересоленного супа и громкого соседского телевизора (это он ещё хор тётки Вали не слышал), вспоминал былые обиды или озвучивал страшные прогнозы. Едва Маринка вскипала, Дима успокаивался. На него обратили внимание, пища поступила в утробу. При таком устройстве натуры не имеет значения «заряд» эмоций, положительный или отрицательный, важна лишь их сила. А этого у молодой и пока ещё любящей Маринки хватало...

Однажды она «врубилась» в суть происходящего и сказала стоп: сил на разрыв хватило. Конечно, скучала и плакала, но понимала, что лучше не будет и надо один раз отстрадать. На этот раз хладнокровный Дима бесновался в меру темперамента, но в итоге принял поражение...

К чему я всё это: чёрные дыры есть не только на небе, их полно среди людей. Они будто тьма ползучая поглощают свет и радость, но ничего не дают взамен. У них не просто холодные сердца, у них они мёртвые. Будьте внимательны, мои хорошие. Если лёд можно растопить и пробудить застывшие в нём анабиозные организмы, то воскресить мертвеца нельзя. Но даже мёртвый он будет «есть» вас — и килограммы веса, и километры нервов.

...За стеной воркование: соседка провожает засидевшихся и вволю напевшихся подруг. Я улыбаюсь и читаю цитаты Бернарда Шоу. Есть у него замечательная мысль: «Легче жить со страстной женщиной, чем со скучной. Правда, их иногда душат, но редко бросают. Лучше пусть уж женщина возмущается, чем скучает». Это вам, девочки, напутствие — не теряйте жизненного задора и постарайтесь не скатиться в блажь. И тут же другая мысль ироничного старика: «Ни один мужчина, который должен сделать что-то важное в этом мире, не имеет времени и денег на такую долгую и дорогую охоту, как охота за женщиной». Это означает, что если ненаглядный не играет с вами в гляделки и салочки, не одолевает звонками и признаниями, вероятно, он зарабатывает на дом для вас. Чурбан бесчувственный.

Егор ПОЛУЯНОВ

«Были у меня подруги», — так обычно начинаются невесёлые истории... Или, того хлеще, как в «Служебном романе»: «У меня нет больше подруг, я их ликвидировала». Нет, мы никогда не ссорились, наоборот, были «один за всех и все за одного». Эдакая «лайтовая» версия мушкетёров в девичьем формате.

## МАША (АТОС)

Мы познакомились на вступительных экзаменах на филологический. Маша, спокойная, рассудительная, очень разумная барышня, в университет поступила со второй попытки. Первый раз экзамены завалила, огорчилась, конечно, поскольку была амбициозна, и на следующий год подготовилась основательно. Простудировала всю мировую литературу, диковинные имена, о которых мы, желторотые вчерашние «выкормыши» общеобразовательной школьной программы, и не слыхивали, у неё от зубов отскакивали. На первом курсе Маша оказалась старше всех студентов и начитаннее некоторых преподавателей. «Маша, уймись уже, — просила её профессор Барановская на экзамене по зарубежной литературе. — Прекратите рассказывать о Рабле, уже почти семь вечера. Я устала, хочу домой и есть». Но та неумолимо продолжала в красках описывать пиры обжоры Гаргантюа, словно дразня голодную профессоршу. Барановская обречённо слушала и в который раз обводила в Машкиной зачётке давно проставленное слово «отлично».

Машка вообще стремилась всё делать на пять. Школу окончила с золотой медалью, теперь в планах вуз, естественно, с красным дипломом, в перспективе — известная корпорация с белой зарплатой. Неудачное поступление было для неё той самой лилией, которую поставил палач на плече Миледи. Она старалась о нём не вспоминать. «Если из неудачи сделать верные выводы, она превращается в жизненный опыт», — рассуждала Машка, размахивая ложкой в алычовом варенье. Мы ели ароматное лакомство прямо из банки, которую Алле (о ней позже) прислала матушка из дома. «И больше такое не повторится. У меня есть план, есть цели, которых непременно добьюсь». От варенья «нашего Остапа понес-

# ТРИ ПОЛУГРАЦИИ

ло». «В универе буду общаться со старшим курсом, они всё знают и могут помочь с подработкой. На работе — с не слишком высоким начальством, которое меня потом порекомендует рыбе покрупнее и посерьёзнее. А когда решу, что пора замуж, буду искать мужчин своего круга и уровня. Устраивать рауты и приглашать женатые пары, у которых есть свободные друзья». Клянусь, она так и сказала «рауты». Это в её-то годы!

Мы, замерев от таких серьёзных наполеоновских планов, забыли о варенье. «А мы-то тебе зачем?», — спросила Ленка, не прожевав как следует булку. Вообще-то у неё получилось: «Хмы-хы-то хехе захем?» Но Машка всё поняла. «Вы для души, — ответила благородная «Атос». — Дружба с вами не обсуждается. У каждой успешной женщины должны быть такие подруги».

## АЛЛА (ПОРТОС)

Это её варенье из алычи, присланное из славного города Севастополя, мы поедали в момент серьёзного разговора. По иронии судьбы она действительно напоминала Портоса. Такая же статная, громкая, шумная и весёлая. Она, кстати, и сейчас такая же оптимистка. А подобная статья с лёгкой Кардашьян-Вест, хотела сказать руки, но нет, «пятой точки», вошла в моду. У нашей Аллы аппетитные пышные формы были от природы, а не от силикона. Она всегда парила «над схваткой» и потёртым общежитским линолеумом, сочиняла стихи и немного прозы. Последняя чаще проявлялась в больших цветных открытках, которые она дарила по любому поводу. Слова «Любовь. Радость. Счастье» всегда выделяла с заглавной, будто от этого их и вправду станет больше. «Желаю Счастья, Радости, Вдохновения и непременно Огромной Любви».

В отличие от спокойной и рассудительной Маши Алла всегда переживала период влюблённости, верила в чудеса и считала, что большое чувство может нагрянуть неожиданно, «огреть»

прямо из-за угла. На практике в школе она влюбилась в местного завуча, учителя истории, скромного лысоватого мужчину средних лет в коричневом потёртом костюме. Посвящала ему стихи, а нам говорила с придыханием: «Ой, девочки, мне кажется это тот самый», и мы слышали в её голосе те самые заглавные буквы. После фильма «Титаник» Аллочка расплакалась и отчаянно влюбилась в Ди Каприо и, кажется, тоже что-то ему писала. Ди Каприо отмалчивался. К каждому юноше наша «Портос» относилась как к потенциальному суженому, поэтому на всякий случай благоговела. Приходила со свидания с горящими глазами, мы слышали привычное: «Кажется, Саша — тот самый, и он позвал меня замуж».

«А жить будете у тебя в общежитии?», — строго спросила Маша, ставя перед ней большую сковороду с жареной картошкой. Мы знали, что у того самого Саши нет денег и нашу девушку в кафе он не приглашает. А Алла, имея вполне портосовский аппетит, строит из себя эльфа, питающегося нектаром и росой, и отказывается даже от мороженого. «Любовь нельзя планировать, — укоризненно говорила Алла, продолжая уминать картофан за обе щеки. — Сегодня Саша бедный студент, а завтра может оказаться вторым Билом Гейтсом. И вообще чем больше веришь в чудеса, тем чаще они с тобой случаются». Ну да, ну да, — не спорили мы. Потому что Алла не только любила наотмашь, но и дружила так же. Не с нужными людьми, а со всеми. Водила гостей, помогала случайным знакомым, одалживала последние деньги. Однажды помнится, когда на матпомощь наличности не оказалось, сняла с руки золотой перстень и со словами: «Бери, тебе нужнее» отдала девочке из группы. У той действительно были серьёзные проблемы. Как-то пригласила на скромный студенческий ужин странного человека в костюме цыплёнка. Кстати, именно встреча с человеком Цыпой стала для нашей Аллы судьбоносной.

## ЛЕНА (АРАМИС)

Лена очень любила детей. Может быть, потому что родители много работали, часто за рубежом, и маленький Лёшка полностью был на ней? Лена водила его в сад и в поликлинику, занималась развивающими методиками и учила четырёхлетнего кроху читать и писать. Когда Лёха попал в больницу, Лена ле-

жала вместе с ним, а мы нашим дружным коллективом приезжали к ней с фруктами и соками, а потом гуляли в больничном парке и радовались, что у Лёшки, наконец, появился аппетит. Ещё бы, смолотить полкило бананов!

Лена детей любила, мечтала о них, нянчила своего младшего братишку и заодно с ним ещё полдвора многоэтажки, в которой жила. Знала считалочки, скороговорки и детские песенки, ребятам с ней было весело. Она единственная из нас не слишком гналась за учёбой. Средненько завершала курс за курсом и звёзд с неба не хватала. Потому что работать впоследствии не собиралась. «Самые важные люди в нашей жизни – женщины, самое дорогое – семья, – убеждённо говорила она. – А дети-то, ради чего стоит жить?».

«Зачем ты вообще поступила на филологический? Шла бы на начальное отделение, и не в универ, а в училище», – удивлялась Маша. – «Родители так захотели. И я своему ребёнку дам хорошее образование, так что диплом пригодится». Лицо Лены светлело, когда очередной карапуз протягивал к ней ручонки и пытался повиснуть на пышной косе или облизывать светлый свитер. К сессии она готовилась на детской площадке, потому что под малышовой «аккомпанемент» ей легче запоминался программный Теккерей или Бунин.

На её свадьбе мы гуляли всем нашим девичьим составом, желали ей родить «четыре сыночка и лапочку дочку». Ленка хохотала, жених заметно нервничал, и только мы да свадебный стол, пышно декорированный скатертью и цветами, знали тайну – маленький аккуратный животик подружки.

## Я (Д'АРТАНЬЯН)

Заявлять, что я – это он, с моей стороны было бы неслыханным бахвальством. Ни драться на шпагах, ни рычать «Эй, каналья», ни скакать на лошади я не умею. Единственное, что меня объединяет с той эпохой, – институтские товарищи зовут меня «Людовик».

Я никогда ничего не умела кроме того, как ваять тексты. Могу писать о том, что вижу, знаю, чувствую. Хотелось бы, конечно, книги, но информации не хватает. И, видимо, дабы восполнить её дефицит,

чтоб было о чём сочинять, вышла замуж раз. Другой. Родила сына. И ещё одного. Развелась. Устроилась на работу, где за «скромный талант» ещё и платят. Ну в общем, ничего сверх естественного и неординарного, пока даже на повесть не тянет.

С институтскими подругами мы теперь чаще общаемся в режиме онлайн в соцсетях, чем в реальной жизни. Так бывает, у всех своя жизнь и свои интересы. Никакой трагедии в том, что они не совпадают, нет. Есть радость (и здесь Аллочка непременно поставила бы заглавную) от того, что живут где-то люди, которым всегда можно написать-позвонить-сказать: «А помнишь?» Как пытались открыть бутылку «Токайского» в парке? Надо было срочно «лечить» чьё-то разбитое сердце. Как Машке на Новый год доверили готовить салат «Оливье», а она зачем-то добавила туда селедку. И потом растерянno спрашивала: «А что, не надо было?»

Маша, кстати, сейчас работает в известном издательском холдинге, всё время куда-то летает. Недавно вот выставила фото из прелестного местечка где-то в Германии. Носит модные деловые костюмы, а её сумочка стоит как маленькая машинка.

А Аллочка уехала в Чехию, с юношей в костюме цыплёнка они открыли там ресторанчик. Алла увлеклась высокой и не слишком кухней, и теперь вкусные яркие картинки с едой украшают теги «Приятного Аппетита», «Вкусно», «Радости всем». Оказывается, её главной настоящей любовью было священнодействие у очага под ароматное бульканье и шипение. Она даже курсы открыла. И у неё много учеников.

Лена, конечно, мама. У неё двое прекрасных детей, которых она обожает, замечательный муж и большая добрая собака. «Дети должны уметь любить...»

В общем, мечты сбылись, каждая стратегия себя оправдала. Маша – общаться с нужными людьми и всё планировать. Аллочкина – любить мир в целом и ждать чуда. Ленина – знать главное и не распыляться на второстепенное.

Ну и я... Живу, пробую на вкус, испытываю на прочность, ни в чём до конца не уверена кроме одного. Наблюдать за жизнью никогда не наскучит...

Людмила КОСОПУКОВА



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

# Игра в открытую

**Выходить за рамки, придумывать новые решения организации пространства – любимое занятие европейцев в их маленьких уютных квартирках. Одно из них – открытые системы хранения**

**И**дея особенно актуальна для квартир-студий и маленьких спален. Ведь громоздкому шкафу в небольшой комнате может не найтись места. А открытые системы не съедают пространство и по своей функциональности порой практичнее больших шкафов. Если вам нравится, когда нужную вещь можно найти за две минуты, а вся одежда аккуратно развешена и никогда не мнётся, этот способ хранения точно для вас. Как правило, такая система вполне может вместить весь гардероб на текущий сезон. Более того, стилисты утверждают, что подобная организация гардероба мотивирует выглядеть лучше: ведь теперь все ваши любимые вещи будут на виду, что повышает вероятность создания новых стильных комплектов. По завершении сезона вам остаётся только аккуратно упаковать отслужившие вещи и отправить на хранение на антресоль, заменив их вещами и аксессуарами нового сезона. Но вернёмся к интерьеру. Разнофактурная цветная одежда на красивых (деревянных или бархатных) вешалках – это полноценный элемент интерьера, который вполне может выступать ярким акцентом. Систем хранения открытого типа несколько, выберите под себя.



## ГАРДЕРОБНАЯ

Классическая стойка оснащена двумя опорными ножками (часто на колёсиках) и поперечной перекладиной, на которой фиксируются плечики для одежды. Производители предлагают на выбор цельнолитые изделия и разборные. Последние имеют свойство расшатываться, так что за их надёжностью фиксации придётся следить и своевременно подкручивать давшие слабину шурупы. Но они более мобильны, чем цельные модели вешалок. Посему для удобства выбирайте с минимальным количеством резьбовых соединений.



### СОВЕТЫ

- Добавьте к своей передвижной системе напольное зеркало. Если вешалка достаточно лаконичного дизайна, то с рамкой зеркала можно поэкспериментировать – сюда впишется даже позолоченная с богатым орнаментом
- Сегодня большой выбор красивых коробок, кофр. Они внесут стилистические акценты в интерьер и станут дополнительным местом хранения для вещей, которым противопоказаны вешалки.



## МОДУЛЬНАЯ

Для хранения большого количества вещей дизайнеры рекомендуют использовать модульную систему. Помимо штанг для плечиков она включает полки и стеллажи, навесные корбы, ящики-сетки, полки для обуви и крючки для аксессуаров. Чем не место для вашей коллекции сумочек, бижутерии, шарфов! Благодаря большому выбору наполнителей модульная система полностью подстраивается под нужды своего обладателя. Разнообразие конфигураций помогает вписать её в любое помещение, использовать по максимуму пространство, от пола до потолка, поможет избавиться от вещевых «завалов». Можно заказать готовую систему, например, в ИКЕА, а можно доработать передвижную вешалку, добавив к ней несколько подвесных полок, поставить небольшой комод или обувницу.



### СОВЕТЫ

- Для модульных систем хранения идеально подойдут ниши и кладовки

- Если комната имеет вытянутую конфигурацию, смело «откусывайте» полосу, пространство приобретёт более правильную квадратную форму, а вы функциональную гардеробную. Если большое количество одежды «режет» глаз, проблему решит штора

- Помните о порядке – ровных стопках трикотажа, чистой обуви, аккуратно сложенных ремнях, храните вещи по цветам. Это выглядит всегда гармонично

- Единственное, что не приемлемо для открытого типа хранения с точки зрения гармонии пространства, – это слишком большое количество разных по стилю ящиков, коробок, полок и штанг. Ищите лаконичные варианты.

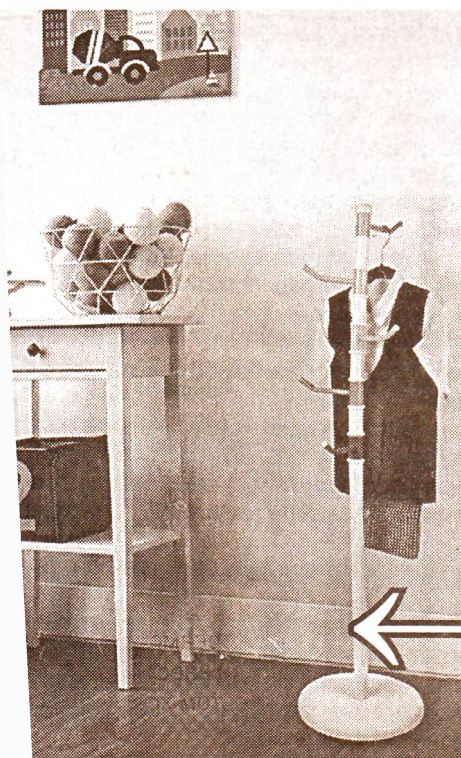


## НАПОЛЬНАЯ

Если пока не готовы к таким переменам в интерьере, испытайте возможности обычной напольной вешалки.

Поставьте стойку с крючками для одежды в спальне. Размещайте на ней одежду и аксессуары, которые планируете носить в ближайшее время, это эстетичнее и функциональнее, чем размещать всё на стуле. Ещё один вариант: поставить фантазийную вешалку в детской. Ребёнку будет интересно оставлять на ней свою одежду, что благоприятно скажется на порядке.

**СОВЕТ.** Только не надо «взваливать» на вешалку слишком много, иначе получите неприглядную «куча мала».

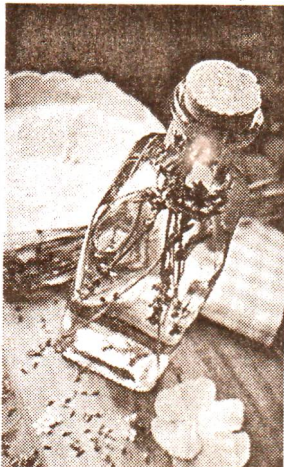


## ЗАПАХ ДОМА

Первое впечатление о доме всегда складывается по его запаху. Активнее всего запах накапливается в домашнем текстиле и мебели, поэтому регулярно, особенно если вы много готовите, в семье есть курящие, освежайте мебель, шторы, ковры специальным спреем, который можно приготовить самостоятельно.

**Вам понадобятся:** 200 мл дистиллированной воды, 2 ст. ложки водки, 20 капель эфирного масла лаванды.

Сначала растворите эфир в водке, а потом смешайте все ингредиенты в чистой и сухой бутылке с пульверизатором. Распыляйте спрей после уборки в качестве финального аккорда. А ещё им можно освежать постельное бельё в середине недели.



## ВСЕ НА СУШКУ!

Один из эффективных способов сохранить полезные вещества и витамины в продуктах при заготовке на зиму – сушка. Для этих целей понадобится электросушка (дегидратор). Чтобы всё получилось, нужно учесть несколько нюансов

- Сушилki равномерно просушивают продукты благодаря мощному двигателю, направляющему тёплый воздух вдоль каждого поддона. Если вы любите заготавливать таким способом много продуктов, обратите внимание на сушки от 400 Вт и выше

- На продолжительность процедуры влияет наличие вентилятора. Если с вентилятором процесс занимает в среднем сутки, то без него высушивание может растянуться на несколько дней (зависит от влажности продукта)

- Чтобы лакомства быстрее просыхали, укладывайте их в один слой на некотором расстоянии друг от друга. Так тёплый воздух беспрепятственно обдувает каждый кусочек со всех сторон

- Для сушки нарежьте продукты тонкими дольками или кружочками (не более 0,5 см). Так они просушатся быстрее

- Продолжительность процесса зависит от количества влаги в продукте. Сушите одновременно фрукты и овощи одного вида, поскольку время и температура для разного типа продуктов могут отличаться

- Устанавливайте правильную температуру. При слишком низкой размножаются бактерии и грибки вплоть до образования плесени

- На начальном этапе дегидратор должен работать при высокой (относительно рекомендованных рамок) температуре, а досушивать нужно на более низкой

- Раз в час переставляйте поддоны. Верхний поддон ставьте на самый низ, через час повторяйте операцию. Таким образом продукты высохнут равномерно

- После высушивания продукты храните в сухом и прохладном месте, для этого подходят жестяные или стеклянные ёмкости с крышкой

- Не поливайте продукты растительным маслом, мёдом, не посыпайте сахаром перед сушкой.



**Сложно удержать в голове миллион советов на все случаи жизни, поэтому мы записали некоторые.**

## ТЕПЕРЬ ВЫ ЗНАЕТЕ, КАК...

**...избавить вещи от статического электричества**

Как же раздражает стреляющая и прилипающая к телу блузка. Итак, берём фольгу, делаем плотный шар размером с мяч для пинг-понга и загружаем его в стиральную машинку вместе с бельём. Алюминий уменьшает статическое электричество и усиливает действие моющих средств.

**...убрать старую наклейку**

Наклейки на бытовой технике, посуде порой плохо поддаются удалению. Тереть чем-нибудь острым опасно, можно поцарапать поверхность, остаются проверенные способы:

- нагрейте наклейку (феном, горячей водой, в духовке) и удалите, пока тёпленькая

- пропитайте спиртом, потрите губкой. Однако перед использованием на цветных поверхностях убедитесь, что нет реакции на отдельном участке

- обильно намажьте след растительным маслом, оставьте на некоторое время, потрите салфеткой и помойте.

**...резать лук без слёз**

В луковом соке содержится едкое соединение серы, которое распространяется по воздуху и попадает на слизистую оболочку глаз. Чтобы защитит их, слёзные железы начинают активно работать. В результате мы режем лук и плачем.

Этому можно противостоять: режьте лук на мокрой разделочной доске и в процессе шинкования жуйте жевательную резинку.

**...всегда иметь к завтраку свежую выпечку**

Блины, круассаны, хлеб и другая домашняя выпечка прекрасно сохраняют свои вкусовые качества и в заморозке. Утром вам останется только разогреть её в микроволновке или духовке. Замораживать можно и торты, но только размораживать их лучше естественным путём.

**...сохранить резинку на барабане стиральной машинки**

Главный враг и источник запаха – плесень на резинке барабана. Чтобы она не появлялась, протирайте внутреннюю и внешнюю поверхности резинового кольца после каждой стирки и оставляйте дверцу иллюминатора открытой.

Периодически стирайте на высоких температурах (60-90 градусов).

Если плесень уже появилась, засыпьте около 100 г лимонной кислоты в лоток для порошка и столько же в барабан и включите режим с максимальной температурой. В конце можно обработать резинку любым промышленным средством против плесени.

## ЗАМОРАЖИВАЮТ ЛИ БАНАНЫ?

Бананы действительно замораживают, причём несколькими способами.

**В КОЖУРЕ.** Она потемнеет, но на вкусовых качествах фрукта это не отразится.

**НАРЕЗАННЫЙ КУСОЧКАМИ.** Кусочки бананов раскладывают на разделочной доске и кладут в морозилку на 1-1,5 часа, потом ссыпают в один пакет или контейнер. Из пакета с бананами удаляют воздух и кладут на хранение в морозилку. Перед применением такой банан слегка оттаивают и добавляют в выпечку, смузи, коктейли.



**БАНАНОВОЕ ПЮРЕ.** Очищенные бананы нарезают кусочками и измельчают в блендере. Чтобы сохранить цвет, в заготовку добавляют выжатый лимонный сок. Готовое пюре раскладывают по пластиковым контейнерам. Такое пюре удобно использовать как фруктовый наполнитель для каш.

Замороженные очищенные бананы можно хранить в морозилке до трёх месяцев, а бананы с кожурой — до двух месяцев.

### Советуем приготовить

#### БАНАНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Понадобятся: 3 банана, 100 мл 10-20%-ных сливок. (Если любите шоколадное, добавьте 1 ч. ложку какао).

Сложите бананы в чашу блендера и взбейте на режиме «Пульс» (у кого нет такого режима, несколько раз нажмите и отпустите кнопку блендера) — должна получиться банановая крошка. Влейте сначала половину сливок и взбейте — если этого количества сливок маловато, добавьте оставшиеся и вновь взбейте. Можно сразу подавать.



## ГОТОВИМ ДРАНИКИ

### С ГРИБАМИ

700 г картофеля, 300 г любых грибов, 1 луковица, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, соль, чёрный молотый перец по вкусу, растительное масло, сметана.

Порезанные грибы обжарить с измельчённым луком до золотистого цвета. Очищенный картофель натереть на крупной тёрке, добавить специи по вкусу. Соединить картофель с грибами, всыпать в получившуюся массу муку и вбить яйца. Всё перемешать. Столовой ложкой выложить драники на раскалённую сковороду с маслом и обжарить с двух сторон до готовности. Подавать со сметаной.

**Совет:** смесь не потемнеет, если очищенный картофель натереть по очереди с луком.

### С СЫРОМ

7-10 картофелин, 1 яйцо, 50-100 г твёрдого сыра, 1-2 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 2-3 ст. ложки пшеничной муки, чёрный молотый перец, соль по вкусу, растительное масло.

Картофель натереть на крупной тёрке, лишнюю жидкость слить. Отдельно натереть сыр на мелкой тёрке, порубить лук, выдавить с помощью пресса чеснок. Посолить и поперчить по вкусу, вбить яйцо и перемешать. Ввести муку и вновь перемешать. В разогретую сковороду с растительным маслом ложкой выкладывать тесто, жарить до золотистой корочки с обеих сторон. Можно допечь под крышкой в течение нескольких минут.

**Совет:** чтобы драники не получились слишком жирными, выкладывайте их на бумажные салфетки.

### НА КЕФИРЕ

500 г картофеля, 1 луковица, 1 яйцо, 50 мл кефира, 5 ст. ложек муки, соль, чёрный молотый перец по вкусу, растительное масло, чеснок и зелень по желанию, сметана.

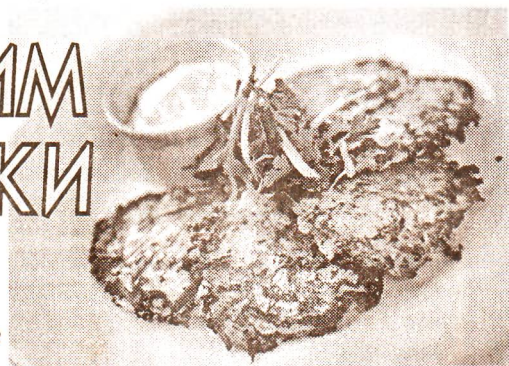
Картофель натереть на крупной тёрке, посолить, влить кефир и вбить яйцо, перемешать. Добавить перец, измельчённый лук и муку, по желанию — чеснок и зелень. Перемешать ложкой — должна получиться не совсем жидкая картофельная масса. Столовой ложкой выкладывать в разогретую с маслом сковороду, жарить с обеих сторон до румяной корочки. В конце можно уменьшить огонь и накрыть драники крышкой. Подавать со сметаной.

### С МЯСОМ

1 кг картофеля, 200 г фарша, 2 луковицы, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки воды, соль, чёрный молотый перец по вкусу.

Картофель натереть на мелкой тёрке, слить лишнюю жидкость. Добавить яйцо, сметану, муку и одну натёртую луковицу, посолить и поперчить по вкусу. Отдельно соединить фарш со второй натёртой луковицей, влить воду, посолить и поперчить. На разогретую с маслом сковороду выложить столовую ложку массы, сверху выложить начинку из мяса, накрыть второй порцией картофельной массы. Обжарить с двух сторон до готовности.

**Совет:** если смесь жидкая, не стоит добавлять много муки, лучше использовать картофельный крахмал, чтобы драники не получились резиновыми.



## ТОМАТНЫЙ СУП С КОПЧЁНЫМИ СОСИСКАМИ

300 г копчёных сосисок, 300 г белокочанной капусты, 4 картофелины, 4 средние луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 стакан бульона, 1 ст. ложка столового уксуса, 2 ч. ложки молотого чёрного перца, 1 ч. ложка соли, растительное масло, 1 пучок зелени.

Лук нарезать тонкими кольцами и обжарить в большой кастрюле с маслом до мягкости. Сосиски нарезать кружочками, добавить в кастрюлю с луком и готовить, помешивая, примерно 5 минут. Очищенный картофель порезать небольшими кубиками, капусту — квадратиками. В кастрюлю влить 2 л горячей воды, довести до кипения, выложить подготовленные овощи, варить 10-15 минут. В отдельной ёмкости развести томатную пасту бульоном и влить в кастрюлю. Суп приправить пропущенным через пресс чесноком и чёрным перцем, посолить. Влить столовый уксус и снять кастрюлю с огня. Подавать с зеленью.



# Готовим с любовью

## ЛУК В КЛЯРЕ

2 луковицы, 2 яйца, 100 г сметаны, 100 г муки, 1 ч. ложка соли, растительное масло.

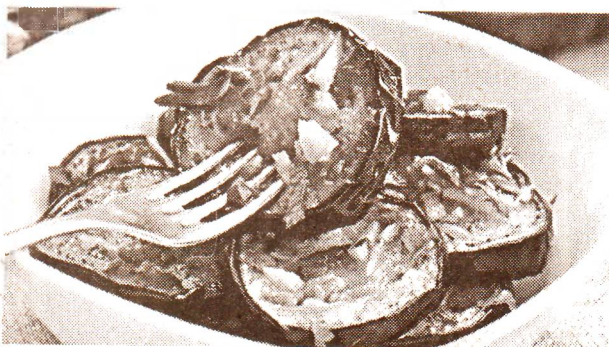
Лук порезать кольцами толщиной 6 мм и обдать в дуршлаге кипятком. Для приготовления кляра яйца взбить, добавить соль и сметану, вмешать муку — должна получиться консистенция как на оладьи. Окунуть кольца в кляр и обжарить с двух сторон до золотистого цвета в разогретом в сковороде масле.

## БАКЛАЖАНЫ ПО-АРМЯНСКИ

6 баклажанов, 8-10 помидоров, 3 головки чеснока, 100 мл растительного масла, 2 ч. ложки соли.

Чеснок очистить, каждый зубчик разделить вдоль пополам, крупные — на три части, чтобы легче было нашпиговать баклажаны. Засыпать солью и перемешать. Помидоры надрезать крест-накрест, залить кипятком и оставить. Баклажаны вымыть, отрезать хвостики и разрезать пополам поперёк по 7-8 см. При помощи острого и узкого ножа сделать в них по 3-5 глубоких надреза и заложить чеснок — он должен входить с трудом и глубоко, иначе легко выскочит из надрезов.

Уложить баклажаны одним слоем в широкую кастрюлю, сверху оставшийся чеснок. У помидоров удалить кожицу и не очень крупно нарезать поверх баклажанов. Накрыть крышкой и поставить на средний огонь примерно на 15-20 минут. Когда помидоры почти разварятся, попробовать соус и при необходимости посолить. Влить в кастрюлю растительное масло, накрыть крышкой и продолжать готовить ещё 15 минут. Проверить готовность — баклажаны должны стать мягкими. Выключить огонь. Подождать, пока остынут, и поставить в холодильник на сутки или на ночь. Подавать холодными.



## СЕЛЁДОЧНЫЙ ТОРТ

Упаковка вафельных коржей, 300 г слабо-солёной сельди, 4 яйца, 2-3 средние моркови, 100 г твёрдого сыра, банка майонеза, зелень.

Яйца и морковь отварить. Сельдь разделить и нарезать мелкими кубиками. На плоское блюдо нанести слой майонеза, выложить первый вафельный корж, смазать его майонезом, уложить половину рубленой сельди, нанести сеточку майонеза, сверху положить корж. Смазать сеточкой майонеза, поверх натереть на крупной тёрке половину моркови, положить корж. Смазать его майонезом, сверху натереть два яйца на крупной тёрке. Повторить слои ещё раз: сельдь, морковь, яйца. Верхний слой смазать майонезом и посыпать натёртым на мелкой тёрке сыром. Украсить зеленью и подать к столу.

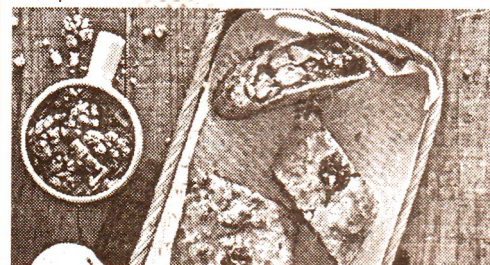
**Совет:** часть майонеза можно заменить мягким плавленым сыром.



## ШТРУДЕЛЬ С ГРУШЕЙ И ШОКОЛАДОМ

500 г слоёного бездрожжевого теста, 100 г шоколадно-ореховой пасты, 3 крепкие сладкие груши, 2 ст. ложки мёда, горсть грецких орехов, сахарная пудра, мороженое.

Очищенные груши нарезать средними кубиками. Положить в сотейник, добавить немного воды и мёд, довести до кипения, проварить 3 минуты и остудить. Грецкие орехи порубить в крупную крошку. Тесто раскатать на листе пергамент в прямоугольный пласт толщиной 3 мм. Смазать шоколадно-ореховой пастой, не доходя до краёв 1 см, посыпать половиной орехов. Груши откинуть на дуршлаг, равномерно распределить на тесте и посыпать оставшимися орехами. Свернуть тесто в плотный рулет, защипнуть края и перенести на противень. Выпекать в духовке, разогретой до 190°, до золотистого цвета 25-30 минут. Готовый штрудель остудить, посыпать сахарной пудрой и подать с мороженым.



## АЗУ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ

3 окорочка, 1 луковица, 5 картофелин, 1 морковь, 1 солёный огурец, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, чёрный молотый перец по вкусу, зелень по желанию (зелёный лук и укроп), растительное масло.

Окорочок порубить на небольшие кусочки, лук нарезать полукольцами, морковь и огурец – так же, очищенный картофель разделить на четыре части. Мясо слегка обжарить в разогретом на сковороде масле, добавить лук. Посолить, поперчить, перемешать. Выложить морковь и огурец, обжарить. Положить томатную пасту, перемешать и в последнюю очередь добавить картофель. Жарить 5 минут, потом влить горячую воду, чтобы она покрыла овощи. После закипания воды огонь уменьшить и потушить 30 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

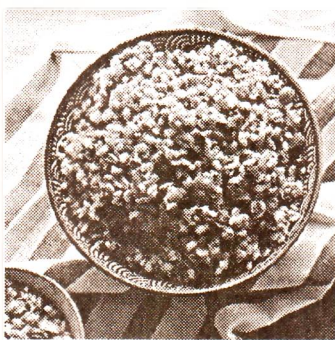


## ПЛОВ С ПЕРЛОВКОЙ

600 г курицы (индейки), 1 стакан перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 помидор, соль, сахар, растительное масло, зелень.

Перловую крупу замочить в холодной воде на два часа. Мясо разрубить на порционные кусочки, слегка обжарить в растительном масле и потушить в течение 10 минут. Морковь натереть на тёрке, лук мелко порезать, болгарский

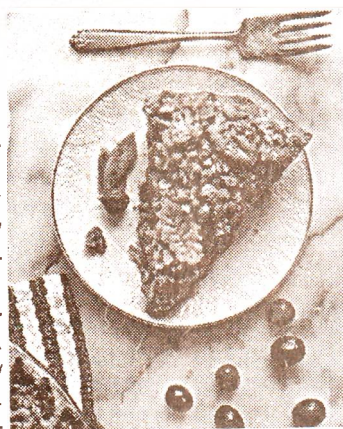
перец – кубиками. Положить овощи к мясу, посолить и потушить 7 минут. Выложить поверх овощей промытую перловую крупу, посолить. Помидор нарезать кусочками, слегка приправить сахаром, чтобы нейтрализовать кислоту, и уложить сверху крупы. Залить кипячёной водой (выше крупы на 2 см), накрыть крышкой, варить до готовности. При подаче украсить измельчённой зеленью.



## ТЁРТЫЙ ПИРОГ С ГРУШЕЙ И КЛЮКВОЙ

**Тесто:** 175 г охлаждённого сливочного масла, 200 г пшеничной муки, 100 г сахара, соль на кончике ножа. **Начинка:** 400 г груш мягких сортов, 150 г клюквы (свежей или замороженной), 25 г сливочного масла, 50 г сахара.

Холодное масло натереть на крупной тёрке, добавить муку, сахар, соль. Замесить тесто, завернуть его в плёнку и положить в холодильник на 30 минут. Груши нарезать тонкими дольками, удалить сердцевину. Растопить в сковороде масло, всыпать сахар и сделать карамель – она должна стать светло-коричневого цвета и загустеть. Выложить в карамель груши и клюкву, прогреть несколько минут до мягкости груш и испарения лишней жидкости. Груши и клюкву переложить в форму диаметром 22-24 см или в порционные формы. Тесто достать из холодильника, натереть на крупной тёрке и выложить ровным слоем на груши. Выпекать в заранее разогретой до 180° духовке 30-35 минут до зарумянивания теста.



## КРОТОН: ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА

**Кротон – цветок-капризулька! Что не так, сразу опускает листья. «...Дай пить, мне холодно, мне жарко, мне душно и светит, и вообще вы меня не любите...» – и это далеко не полный список его обид. Разбираемся, как создать растению комфортные условия**



**Мне подарили кротон. Подскажите, как за ним ухаживать?**

Растение желательно сразу пересадить. Понадобятся универсальный грунт из магазина, вермикулит (пятую часть добавить в грунт), горшок побольше (на 2-3 см в диаметре). Такие капризульки, как кротон, лучше переваливать, не нарушая земляной ком. После пересадки добавляйте в поливочную воду эпин.

В фаворитах у цветка влажный воздух, поэтому желательно ежедневное опрыскивание, «купание» раз в неделю под тёплым душем, можно купить ещё один поддон, положить в него дренаж и налить воды. Нельзя допускать пересыхания почвы более чем на 2 см.

**Пересадила кротон, и спустя некоторое время он опустил листья. Как его реанимировать?**

Скорее всего, это просто реакция на пересадку – возможно, промывали корни или часть их повредили. Наденьте на растение пакет – листья вновь поднимутся. Только не заливайте. Через неделю приподнимите пакет и проведите опрыскивание (делайте это как можно чаще). После того как кротон оживёт, постепенно приучайте его к жизни без пакета.

**Пёстрый кротон выбрасывает новые листья, а цвет их не меняется. Что делать?**

Если зелёные листья растение выбрасывает с наступлением осени, то ему явно не хватает света. Расцветка листьев меняется с возрастом, но также зависит от освещённости. Растение любит достаточно яркий свет для пестроты листьев (но не прямые солнечные лучи). Если цветок оставить в тёмном месте, то, скорее всего, листья так и останутся зелёными.

**Кротон сбрасывает листья, уже оголился почти весь стебель кроме верхушки. В чём причина?**

Проверьте растение на предмет паутинного клеща. Часто кротон сбрасывает листья именно из-за этого вредителя (при условии соблюдения температурного и поливочного режима). Кроме того, если это первая зимовка для вашего цветка, то нет ничего удивительного, что он сбрасывает листья. Не успел адаптироваться, света и влажности не хватает. Поставьте его под лампу и почаще опрыскивайте. Если стоит на подоконнике, то проблема в температуре, кротон не переносит переохлаждения и малейших сквозняков. Верхушку не отрезайте, потому что кротон сложно укореняется, а зимой это почти невозможно.

## Читатели спрашивают



**В цветочном горшке завелись маленькие мушки. Какие меры предпринять?**

**Елена УСТИНОВА, Брянская обл.**

Скорее всего, это грибные комарики. Сами комарики вреда не приносят, а вот их личинки – беловатые червячки около 3-5 мм длиной с чёрной головкой – поедают корневую систему растений, в результате оно вянет, отстаёт в росте, не цветёт, иногда погибает.

Для уничтожения личинок нужно использовать раствор инсектицидов. Лучше всего подойдут актеллик, децис или карбофос – разведите по инструкции. Не стоит бояться причинить вред растению, практически все препараты для борьбы с вредителями и болезнями нефитотоксичны. Если «гнезда» или кладки грибных комариков обнаружили не в одном горшке, то желательно провести повторную обработку инсектицидом при очередном поливе.

Для борьбы с летающими насекомыми используйте те же средства, которые используют для борьбы с мухами, например, дихлофос. Осенью – зимой растения (уже политые инсектицидом) лучше вынести в отдельное помещение и опрыскать аэрозолем почву в горшках. Через две минуты цветы занести. Комнату, в которой стояли растения, тоже обработать аэрозолем и через полчаса проветрить.

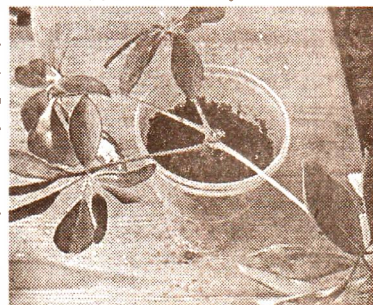


**Шефлера потеряла декоративность. Подскажите, как правильно её размножить?**

**Клавдия ФРОЛОВА, г. Курск**

Используйте черенкование. Лучше всего брать не сильно одревесневшие с 4-5 розетками листьев. Срежьте растение острым ножом, обрежьте нижние листья (работать лучше в перчатках и маске). Срез обработайте толчёным активированным углём. Готовые черенки рекомендуется подержать в растворе стимулятора корнеобразования в течение 6-8 часов или оставить на ночь.

Возьмите высокий узкий горшок или стакан. На дно положите керамзит, а потом почвосмесь. Можно укоренять в смеси торфа и песка, просто во влажном песке или в специальном грунте (например, для пальм и фикусов). Извлеките черенок из раствора стимулятора корнеобразования, дайте ему высохнуть. Приготовьте смесь толчёного активированного угля и любого гормона роста типа корневина в пропорции 1:1, припудрите срез черенка и основание стебля с помощью ватного диска. Прикопайте черенок в грунт примерно на 2 см. Дальнейший уход заключается в том, чтобы следить за грунтом – земля должна быть слегка влажной. Можно черенок периодически опрыскивать, поскольку шефлера любит влажность. Спустя две недели цветок, как правило, даёт хорошие корни.



# ПРИСМОТРИТЕСЬ К ГУМИ

*Дачный ажиотаж прошёл, овощи и фрукты переработаны, самое время ознакомиться с новыми растениями, которые не только станут украшением участка, но и принесут урожай. Например, к гуми*



**ДЛЯ ЧЕГО ОН НУЖЕН?** Гуми, или лох многоцветковый, красив в любую пору. В мае – июне кустарник обильно покрывается душистыми кремовато-белыми цветками – колокольчиками. В этот период кустарник выполняет роль медоноса – цветки с нежным сладковатым ароматом привлекают пчёл. Ягоды зреют в начале лета. Сначала они зеленовато-жёлтого цвета, а потом приобретают тёмно-красный окрас с серебристыми точечками. Мякоть сочная и нежная, кисло-сладкая и слегка терпкая. По мере созревания терпкость плодов постепенно исчезает, а сахаристость увеличивается. Ягоды по вкусу напоминают кизил, яблоки или вишню. С 10-летнего возраста растения собирают (до 12 кг) плоды, которые можно сушить, мариновать, делать варенье или есть свежими.

Гуми – это не только лакомство, но и польза для садового участка. Он является почвоулучшающим растением, на корневой системе лоха многоцветкового охотно развиваются азотфиксирующие почвенные бактерии. Поэтому посадка растения способствует улучшению почвы на участке. А ствол и листья обладают фитонцидными свойствами, то есть защищают сад от вредителей. Единственный минус – шипы, поскольку гуми – ближайший родственник облепихи, но их немного.

**КАК ПОСАДИТЬ?** Высаживают культуру весной (апрель) или осенью (до середины октября), желательно сразу 2-3 куста, чтобы увеличить урожайность. Для растения подходит ровный и хорошо освещённый участок без застоя талых и дождевых вод.

Перед посадкой почву перекапывают на штык лопаты. Расстояние между кустами – 2-3 м, а посадочные ямки глубиной до полуметра. На дно укладывают дренаж из гальки либо битого кирпича, потом смесь питательной почвы с перегноем (1:1), суперфосфата (200 г) и древесной золы (до 700 г). На эту «подушку» высаживают саженец, расправляют его корни, засыпают плодородным слоем земли, уплотняют её и поливают (10-12 л воды под растение). Далее обязательно мульчируют торфом, опилками, перегноем или сухой почвой. Такой нехитрый приём позволяет сберечь влагу и быстрее прижиться растению на новом месте, но их немного.

**КАК УКРЫТЬ?** Практика показывает, что гуми неплохо зимует в средней полосе, но в суровую зиму его побеги подмерзают. Чтобы этого не случилось с молодым растением, на зиму его утепляют. В первую очередь укрывают корни, насыпав в основание саженца побольше опилок или сухих листьев.

Далее аккуратно связывают побеги шпагатом, стараясь их не сломать, и уже потом заворачивают растение в укрывной материал, который тоже закрепляют шпагатом. Приблизительно в начале – середине декабря засыпают гуми снегом – молодой саженец можно полностью спрятать под белым «одеялом». В начале весны важно вовремя снять укрытие, чтобы побеги под ним не начали подпревать.

## ОКТАБРЬ

- Новолуние 28 октября
- Рост Луны 1-13, 29-31 октября
- Полнолуние 14 октября
- Убывающая Луна 15-27 октября

## Читатели советуют

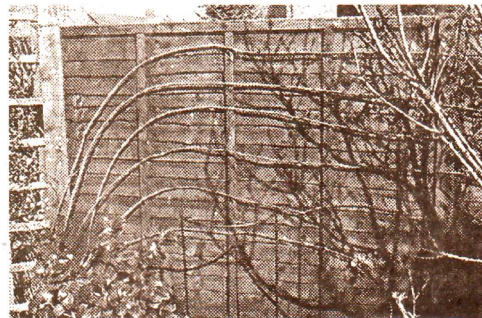
### НЕТ НАВОЗА – ОБОЙДЁМСЯ

Осенью в почву вносят навоз, поскольку органика улучшает грунт, пополняет гумусом, делает его рыхлее, воздухо- и водопроницаемым. Если же навоза и компоста нет, измельчите стебли фасоли, бобов, ботву моркови, крапивы и перекопайте почву на штык лопаты. Это полезное органическое удобрение. Измельчённые стебли и цветки бархатцев, календулы тоже заделайте в почву – они очищают её от вредителей и грибных болезней. Пижма, тысячелистник, ромашка также полезны в качестве осеннего удобрения почвы.

*Ольга МУХИНА, Воронежская обл.*

### РОЗА ПЫШНАЯ

Чем больше стеблей плетистой розы находится в горизонтальном положении, тем обильнее она цветёт. Стебли розы, которые растут от корня, лишь формируют структуру куста. Цветут боковые ветки, которые расходятся в стороны от основного стебля. Поэтому для того, чтобы стимулировать розу выпустить больше боковых цветущих побегов,



надо закрепить стебель розы на опоре в горизонтальном или близком к углу 45 градусов положении.

*Ирина УМЕРЕНКОВА, Белгородская обл.*

### ПЕРЕКАПЫВАТЬ ИЛИ НЕТ?

Многих дачников волнует вопрос: «Стоит перекапывать участок под зиму?» Если в результате долгих поливов земля стала плотной, жёсткой, тяжёлой и плохо впитывает воду, то, конечно, стоит. Более того, во время перекопки желательно использовать перегной или уже созревший компост. Обработку следует проводить ближе к ноябрю, в таком случае вы избавитесь от вредителей и твёрдой почвы.

В перекопке лёгкой почвы есть своя особенность – никогда не переворачивайте пласт земли. Главный инструмент не плуг и лопата, а культиватор и плоскорез, потому как плодородный её слой и так невелик, а благодаря вмешательству станет ещё меньше, поскольку подвергнется эрозии.

*Михаил, по эл. почте*

# ИСКУССТВО ГОВОРИТЬ

**П**оставленный голос, хорошая дикция, грамотно построенные фразы, оправданные интонации – как жаль, что дар красноречия не идёт в комплекте с природным обаянием. В любой сфере деятельности хороший собеседник на вес золота, поэтому грамотное выражение своих мыслей – навык, который стоит совершенствовать всегда

## ЕСТЬ ПРОБЛЕМА

Почему вполне невинные по природе слова «ну», «короче», «как бы», «кстати» превратились в слова-паразиты? От частого употребления. Мы стараемся вставлять их в свои реплики, чаще всего не к месту: «Это как бы моя вина», «короче, пришли мы в клуб»... Если убрать их из своей речи, смысл не изменится, а фразы приобретут более чёткие формулировки.

Бывает так, что речь сильно окрашена специфическими «оканьями» или «гэканьями», словами типа «улыбнуло», «днюха», «забей». Молодое поколение любит везде вставлять иностранные слова – «окей», «месседж», «чилить», «на репите», подчёркивая таким образом свою современность. А некоторые даже не задумываются над тем, что они говорят («колидор», «ихний», «звонит»), и, вероятно, не знают, как правильно.

Всё это лингвистический мусор, от которого нужно однозначно избавляться.

## Шаг 1. ОСОЗНАНИЕ

Записывайте свою речь на диктофон. Расскажите, например, кто вы, где живёте и чем занимаетесь. Далее ведите устные наблюдения за обыденной жизнью. И слушайте себя со стороны. Это поможет обозначить своих «паразитов» – какие слова часто повторяете просто так, для связки мыслей, что говорите, когда возмущены или, наоборот, веселы?

Проверьте свою речь на наличие своеобразного лексикона и диалектных



звуков (тянущих «а» или фрикативных «г»). Когда являешься носителем местного диалекта и всё время общаешься с такими же местными, то некоторые выражения и звуки не воспринимаются как специфические.

## Шаг 2. ПАУЗА

Избавит от лингвистического мусора только контроль своей речи.

Не бойтесь молчаливых пауз, особенно, если привыкли говорить без умолку. Они нужны, чтобы не терять суть разговора, успеть обдумать дальнейшие слова и предотвратить появление «паразитов». Паузы дают возможность заменить странные иностранные слова и обороты более понятными и органичными русскими: чилить – отдыхать, на репите – на повторе, мониторить – сравнивать, месседж – сообщение.

Да и монолог с паузами выглядит веселее, характеризует вас, как человека мыслящего, а не просто пытающегося заполнить «пустоты» бессмысленными звуками и фразами типа «вот так», «ну», «да», «это самое».

## Шаг 3. ТРЕНИРОВКА

Все наши проблемы с речью от бедности словарного запаса, поэтому и заполняем её чем придётся. Логично предложить больше читать классической литературы, смотреть исторические фильмы, но не у всех есть время и желание на это.

● А вот начать слушать аудиокниги куда реальнее. Их можно скачать на телефон или на флешку автомобильной магнитолы, прослушивать по дороге на работу, во время уборки или прогулки с ребёнком

● Больше общайтесь. Даже разговор с продавцом в магазине и другими покупателями может превратиться в мини-тренировку, если не кидать угрюмыми «спасибо», «не надо», «ладно», «угу», а доброжелательно и развёрнуто вести короткие диалоги: «Благодарю вас, это очень мило», «Будьте любезны, покажите поближе», «Вам очень идёт, а можно мне примерить?»

● Говорите длинные содержательные тосты на посиделках с друзьями, юбилеях и свадьбах, задавайте вопросы на родительских собраниях, презентациях, выставках, планёрках на работе

● Чтение детской книги вслух теперь и в ваших интересах, оно поможет тренировать дикцию. Чётко проговаривайте слова, выдерживайте интонацию и контролируйте громкость голоса. Интерес ребёнка будет служить лакмусовой бумажкой того, насколько вы хороший чтец.

## Шаг 4. МАСТЕРСТВО

Преподаватели ораторского искусства вывели формулу идеального во всех смыслах монолога. Чтобы словесно покорять публику, ваша речь должна состоять из ярко окрашенных вопросительных и восклицательных предложений, цитат известных людей и обязательно юмора. Всё это делает речь настоящему красивой и свободной. Поэтому не ругайте себя за увлечённость передачами в стиле комедии, они помогают нарабатывать юмористическую составляющую вашей речи. А за цитатами великих людей вам на телеканал «Культура».

# ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА

**С**егодня нет дефицита в красивой детской одежде, но какое наслаждение своими руками сотворить одежду для ребёнка, вложив тепло в процессе переплетения петель. Простой свободный пуловер с боковыми разрезами, напоминающий свитер английского моряка, прост в исполнении и, уверены, понравится и мальчикам, и девочкам. Как только похолодает, в комплект к нему можно надеть тёплый снуд



РАЗМЕРЫ: 140/146 (152).

Отличающиеся данные для большего размера приведены в скобках. Если указано только одно число, то оно относится к обоим размерам.

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:** пряжа (42% мохера, 33% мериносовой шерсти, 25% полиамида, 137 м/25 г) – 250 (300) г серо-зелёной, спицы №7 и круговые спицы №7 длиной 40 см.

**ВНИМАНИЕ:** вязать в две нити!

**ОСНОВНОЙ УЗОР:** платочная вязка (= лицевые и изнаночные ряды вязать лицевыми), при этом петли в каждом ряду вязать лиц. скрещ. В круговых рядах (бейка горловины): вязать попеременно 1 круг. р. лиц. скрещ., 1 круг. р. изн. скрещ.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ:** основной узор (спицы №7) – 12 п. x 18 р. = 10 x 10 см.

**СПИНКА:** двойной нитью на спицы №7 набрать 55 (57) п. и сразу вязать основным узором. Через 18 см основного узора отметить с обеих сторон начало разреза (см \* на выкройке). Через 57 (59) см от начального ряда закрыть для плечевых скосов с обеих сторон 1 x по 3 п., затем в каждом 2-м р. закрыть с обеих сторон 1 x по 3 п. и 3 x по 4 п. (в каждом 2-м р. 4 x по 4 п.) Через 3 см от начала плечевых скосов временно оставить для

горловины средние 15 п., а затем в каждом 2-м р. убавить 2 x по 1 п.

**ПЕРЕД:** сначала вязать, как спинку. Через 10 см от начального ряда отметить с обеих сторон начало разрезов (см \* на выкройке). На общей высоте 49 (51) см выполнить плечевые скосы аналогично спинке и одновременно для выреза горловины временно оставить средние 7 п., а затем в каждом 2-м р. убавить 1 x по 3 п., 1 x по 2 п. и 1 x по 1 п.

**РУКАВА:** двойной нитью на спицы №7 набрать 28 п. и сразу вязать основным узором. Для скосов рукава прибавить с обеих сторон в 11 (9-м) р. 1 x по 1 п., затем в след. 10-м р. 1 x по 1 п. и в каждом 8-м р. 6 x по 1 п. (в каждом 8-м р. 8 x по 1 п.) = 44 (46) п. На общей высоте 42 (44) см все петли закрыть. Второй рукав выполнить аналогично.

**СБОРКА:** выполнить плечевые швы. Для бейки горловины на круговые спицы №7 по краю выреза набрать 50 п. Вязать круговыми рядами основным узором. Через 3 см от начала бейки петли свободно закрыть. Рукава шить на участках по 18 (19) см с обеих сторон от плечевых швов. Выполнить швы рукавов, а боковые швы – до начала разрезов.

**РАЗМЕР:** высота 20 см x обхват 80 см.

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:** пряжа (53% шерсти, 47% полиакрила; 90 м/50 г) – 100 г в зелёно-серо-го-

лубых тонах; круговые спицы №7 длиной 60 см.

**РЕЗИНКА:** вязать попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ:** резинка (спицы №7) – 10 п. x 18 р. (измерено в сильно растянутом виде) = 10 x 10 см.

**СНУД:** вязать круговыми рядами единым полотном. На круговые спицы №7 набрать 120 п. и замкнуть их в кольцо. Далее вязать круговыми рядами резинкой. Через 20 см от начального ряда петли свободно закрыть по рисунку.

По материалам журнала по вязанию для детей «Сабрина»





## ТЕСТ: УЗНАЙ СЕБЯ

Посмотрите на картинку. Перед вами квадрат, круг, прямоугольник, треугольник и зигзаг. Выберите один из рисунков и прочитайте расшифровку



### Квадрат

«Квадратных» людей принято считать тружениками. Они стараются доводить дело до конца и раскладывать всё по полочкам. В его доме всё должно быть на своих местах, пыль вытерта, посуда чистая. Всегда действует на основании серьёзного расчёта и не любит рисковать. Вам трудно находить контакт с эмоциональными людьми, они вас раздражают, и это может стать причиной одиночества. Работа с собой поможет расширить ваши возможности.

### Прямоугольник

«Прямоугольные» люди находятся в поиске — не желая быть строгими квадратами, они ещё не пришли ни к какой фигуре. Всё время что-то ищут, создают, придумывают и пробуют, но так же быстро остывают и бросают дело на полпути. Быстрые и непредсказуемые изменения в поведении прямоугольников других людей смущают и настораживают, особенно в делах бизнеса. Ваши достоинства — любознательность и смелость. Недостатки — подверженность чужому влиянию, чрезмерная доверчивость, ими легко манипулировать. Найдите опору внутри себя, и вы гораздо быстрее придёте к своей цели.

### Круг

Это символ гармонии. Тот, кто выбирает круг, ненавидит конфликты. Это самая доброжелательная из пяти фигур. Круги — это клей, который скрепляет и компанию, и семью. Они прирождённые психологи — умеют слушать и сопереживать, читают людей и могут легко раскусить притворство. Круги предпочитают принимать решения скорее интуитивно, нежели основываясь на логику и расчёт. Их нелюбовь к конфликтам, нежелание никого огорчать приводят к тому, что они увиливают от принятия важных решений, а это часто доводит проблему до уровня взрыва.

### Треугольник

Треугольники — лидеры. Главные качества треугольников — умение сосредотачиваться на главной цели. Они легко учатся, как губка впитывают полезную информацию. Хорошие руководители, но способны на пути вверх пойти по головам конкурентов. Быстро признают свои ошибки, зато не любят менять решения. Они заставляют всех вращаться вокруг себя — без этого жизнь потеряла бы для них удовольствие.

### Зигзаг

Разомкнутая фигура символизирует творчество. Главное назначение этого человека — рождать новые идеи, но воплощает их пусть кто-нибудь другой. Человек непрактичен, плохо приспосабливается к жёстким рамкам, не выносит строгих обязанностей и быстро теряет интерес к любому монотонному делу. Мелкие детали и нюансы для него неважны, главное — чтобы было хорошо и красиво в общем. От природы остроумен, может хорошо съязвить, «открывая глаза» окружающим, что нравится далеко не всем.

## Анекдоты

— Изя, запомни! Молчание у меня не знак согласия! Это предвестник беды!



— Юлька, а давай возьмём только самое необходимое — коньяк и лыжные палки!

— А лыжные палки зачем?

— Я так и знала, что насчёт коньяка вопросов не будет.



Девушка делится с подругами впечатлениями о своём парне:

— А ухаживает как красиво! Какие слова находит! Какие цветы преподносит! Прямо хоть никогда не выходи за него замуж!



— Алло, это «Общество защиты животных»?

— Да. У вас проблемы?

— На дереве в нашем дворе сидит почтальон и оскорбляет мою собаку последними словами.



К посетителю в ресторане подходит официант. Тот даёт ему сто рублей со словами:

— Посоветуйте мне что-нибудь.

Официант кладёт купюру в карман и, наклоняясь к посетителю, говорит:

— Уходите отсюда!



Увидев, как угоняют машину соседа, Лена не растерялась, выбежала на улицу и припарковалась на свободное место.



**По вертикали:** зоря, скрипач, «пежо», лесоповал, мель, Фёдор, арба, Лара, теоретик, амбре, качка, ад, нахал, канон, сатрап, юмта, нрав, галс, Вуди, Титомир, криз, Рига, кофеварка, военком.

