

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

Ноябрь 2019

ЗОЛОТОЙ
ФОНА
ПРЕССЫ
2013

- **Худеть нельзя есть**
- **Родители одни дома**
- **Есть ли жизнь после измены?..**



Ежемесячное издание для женщин

11 (225)

Ноябрь 2019 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

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

Главный редактор
ИВАНОВА С.В.

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:

305044, г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок:

(4712) 34-25-31.

Факс (4712) 34-25-31.

E-mail: 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 27.09.19.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.
Дата выхода – 16.10.19.

Заказ № 427.
Газета печатается в типографии
«Печать-Рай», г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.

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

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

Тираж 600 000 экз. Цена свободная.
Подписной индекс в каталоге
«Пресса России»: 41841,
в каталоге «Почта России»: 60072.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

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

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

ЧИТАЙТЕ В НОЯБРЕ «БУДУАР. Здоровье»



ВНЕМАТОЧНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ!

Что делать в такой ситуации?

«ШКОЛЬНЫЕ» НЕДУГИ

Все о болезнях учителей

ВОСПИТАНИЕ С ЛЮБОВЬЮ

Советует детский психолог

ЛЕГЕНДАРНАЯ КУРЯНКА

Жизнь и судьба Кати Зеленко

«Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

НИЖЕ НЕКУДА

Что делать при гипотонии

ТРИЖДЫ МУЖ

Маршал Семен Буденный

ПАУЗА В ОТНОШЕНИЯХ

Что будет дальше?

КВЕНТИН ТАРАНТИНО

Его кино – его правила



Поздравляем
победителей розыгрыша
«Досрочная подписка-1-2020»
15 подписчиков получают в
подарок набор посуды FISSLER

О. П. Толмачёва, г. Пенза; Т. Д. Ивановская, г. Орск; Э. А. Смирнова, г. Нижний Тагил;
Р. Ю. Шостикова, г. Клинцы; В. Н. Хохлова, г. Брянск; О. Л. Колесникова, г. Дмитров;
Т. П. Новакова, г. Всеволожск; А. А. Хоритоновна, г. Березники; А. В. Тетёрина, г. Тула; Л. Г. Рюмина,
г. Ярославль; Н. А. Макеева, г. Липецк; О. П. Яровая, г. Вязьма; Т. А. Патехина, г. Ачинск;
Л. Я. Фиронова, г. Сызрань; С. И. Жирова, г. Альметьевск.

ежемесячное издание для женщин **Будуар**

НОЯБРЬ
2019



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Носить в ноябре

стр. 6
УРОКИ СТИЛЯ
Банановая республика

стр. 7
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
Ваша идеальная стрижка

стр. 8
ВЫ СПРАШИВАЕТЕ...
Что такое тинты?

стр. 9
КРАСОТА
Для чего в косметике
ниацинамид?

стр. 10
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
А мы пойдем на Север
Упражнения-невидимки

стр. 12
90x60x90
Худеть нельзя есть...

стр. 14
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
По женской части

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Туберкулез: белые пятна

стр. 18
ЛЕЧЕБНИК

Правила здоровья
профессора Неумывакина
Золотой ус

стр. 20
МОЙ КРОХА И Я
Не выдумывай!

стр. 22
ПЛАНЕТА ЗВЕЗД
Валентина ТАЛЫЗИНА:
«У меня сибирский
характер»

стр. 24
ШКОЛА ЖИЗНИ
Одни дома

стр. 26
СЕКРЕТЫ УСПЕХА
Восстать из пепла

стр. 28
ИСКУССТВО ЖИТЬ
Не жалею, не зову,
не плачу

стр. 30
**О ЧЕМ МОЛЧАТ
МУЖЧИНЫ**
Есть ли жизнь
после измены?..

стр. 32
**ЖЕНСКИЕ
ИСТОРИИ**
Счастливый брак

стр. 34
**ИДЕИ
ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА**

Стильно. Модно.
Современно

стр. 36
ДОМОВОДСТВО
Как в ресторане

стр. 37
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Готовим с фасолью

стр. 38
**ПРИГОТОВИМ
ВМЕСТЕ**
Ши с перловкой
и квашеной капустой
Картофельные лангоши
с брынзой
Слойки с яблоками

стр. 40
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Под душ!

стр. 41
ВАША УСАДЬБА
Что сделать
в ноябре

стр. 42
КУДЕСНИЦА
Набор для пасмурной
погоды

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет
в ноябре

стр. 46
ДОСУГ

НОСИТЬ В НОЯБРЕ

Уютные посиделки с друзьями в кафе, неспешные прогулки по парку, встречи и свидания в самых интересных местах города – вы и не заметите, как пролетит время до будущего лета. Особенно если примерите стильные и актуальные образы, которые мы подобрали для вас

КОЖАНЫЕ БРЮКИ

Кожа остаётся популярным благородным материалом на все времена, но среди модных тенденций она в лидерах. Конечно, вещи из кожи дорогие, но не стоит огорчаться, если в бюджете нет суммы, чтобы в гардеробе появились модный тренч из кожи или куртка. Купите брюки! Они – идеальная «база» для осеннего гардероба, с кожаными брюками легко создать массу уютных тёплых комплектов. Особенно удачны те, которые в монохромной гамме. Соберите, к примеру, чёрный тотал лук, подберите чёрную водолазку и ботильоны – и вы на модной волне. Дизайнеры постарались обеспечить максимальное удобство тем, у



кого фигура не столь идеальна, как хотелось бы. Фасоны не только облегающие, но и прямого кроя. Мегапопулярны юлоты, широкие укороченные брюки. Смело сочетайте их с высоким каблуком.

ПЛАТЬЯ В ЦВЕТОЧЕК

Этой осенью романтическая тема никуда не исчезает, платья любой длины – от мини до макси – носили и продолжим носить. В них главное условие – цветочный рисунок. Непременно крупный яркий и на тёмном фоне (чёрном, тёмно-синем, коричневом). Такие платья прекрасно сочетаются с плотными колготками в цвет основного фона. Те, кто посмелее, могут выбрать колготки, вторящие цветочному рисунку. Тему романтической осени подхватывают блузы с бантом, их носят даже с укороченными джинсами с грубым необработанным краем. Но в этом случае изящная обувь на каблук предпочтительнее.

СТЁГАННЫЕ ВЕЩИ

Настоящий хит осени. Обратите внимание на куртки оверсайз и стёганные пальто-одеяла. Они всё так же в чести. А ещё это практично: с чем ещё можно носить столь любимые нами объёмные свитеры, платья? Выбирайте элегантные и лаконичные модели, они будут гармонично смотреться как с классическими костюмами и обувью, так и с обычными синими джинсами и кроссовками/кедами.



ДЖИНСЫ

Куда без них? Новая пара джинсов – самый лучший способ обновить гардероб независимо от сезона. Но это должны быть «новые» во всех смыслах. Обратите внимание на джинсы с высокой талией. В отличие от заниженной, которая была очень долго популярна и далеко не всем подходила, эта идёт всем, поскольку подчёркивает талию, делая на ней акцент. Джинсы с высокой талией из плотного денима украсят

дам корпулентных, ведь они корректируют всё, что ниже.

Собственно, сами джинсы могут быть любыми: прямыми или зауженными книзу, или, наоборот, расширяться от коленей или бёдер. Идеально сочетаются с укороченными свитерами, фланелевыми рубашками, водолазками, да с чем угодно! К тому же они просто невероятно хорошо смотрятся с ботильонами.

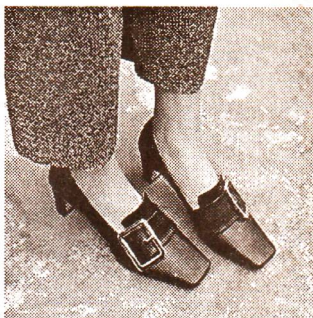


РЕТРОСТИЛЬ

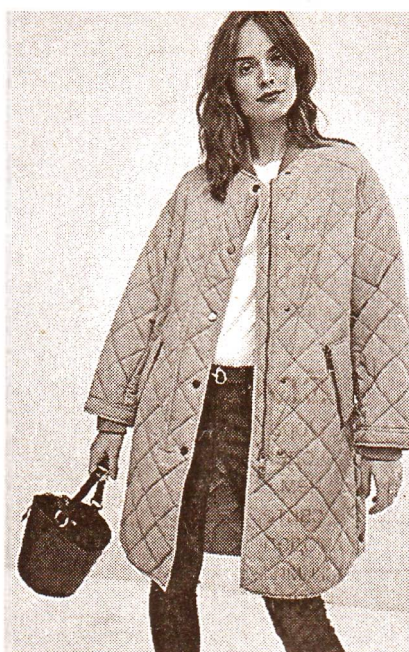
Особенность ретростиля этой осени – очень короткие юбки и платья, лаконичный силуэт – прямой или трапеция, в тканях преобладает клетка. Что ещё женщине нужно? Разве что белые сапоги до середины икры или ботильоны. Или тяжёлые «солдатские» ботинки, или в стиле гранж. Массивная подошва, грубая кожа, шнурки или заклёпки, словом, эта пара прекрасно подходит на межсезонье – не промокает, хорошо сидит и отлично смотрится не только с юбкой, но и со струящимися платьями-миди.

ОБУВЬ С КВАДРАТНЫМ МЫСОМ

Модные тенденции никогда не сглаживают углов, и наглядный пример тому вновь вернувшийся в сезоне осень – зима квадратный нос у обуви. С чем носить сапоги и ботильоны с таким «выдающимся носиком»? Прежде всего геометрию следует поддержать, например, каркасной сумкой. Далее уже не имеет особого значения, какой



стиль одежды вы выбираете – расслабленный или строгий. Квадратный мыс отлично сочетается с такими же чёткими квадратными плечами «мужских» жакетов и пальто. Героини хроник «уличного стиля» в качестве «низов» к такой обуви выбирают прямые джинсы и брюки, юбки, которые держат форму (трапеции, А-силуэта).



Подготовила
Людмила КОСОПУКОВА

Брюки-бананы вновь решили вернуться в модные списки. Как подобрать идеальную модель, с чем носить, всё расскажем и покажем. Такая вещь точно украсит ваш гардероб

БАНАНОВАЯ РЕСПУБЛИКА

КАК УЗНАТЬ?

Вычислить бананы среди других фасонов несложно. Вы узнаете их по высокой линии талии, свободному крою в бёдрах и сужению книзу. При этом «низ» не обтягивает икры и имеет чуть укороченную длину. Такие брюки могут дополняться манжетами на резинке или пуговицами. Кстати, высокая линия брюк уверенно вытесняет заниженную посадку, поэтому бананы как никогда в тренде.

СОВЕТЫ ПРОФИ

● Такие брюки способны визуально укорачивать силуэт. Но этот минус легко обойти, если встать на каблук (фото 2)

● Не упирайтесь в свой размер, примерьте брюки на 1-2 размера больше. Вы удивитесь, но в них можно выглядеть гораздо стройнее

● Бананы из тёмных однотонных тканей вполне могут примерить дамы корпулентные. Здесь важна длина — лучше выбрать модель не укороченную, а традиционной длины (фото 1)

● Подчеркивайте талию ремнём. В цвет брюк или контрастным, узким или широким — по вашему желанию (фото 1, 4)

● Прекрасная идея для дорогого образа в стиле минимализм — подобрать к бананам верх в тон. Просто, со вкусом и визуально стройнит. А ещё монохром мегапопулярен в этом сезоне

● Брюки-бананы из тонких струящихся

тканей подойдут для создания вечерних образов. Брюки-бананы из кожи — универсальный вариант для осенне-зимнего сезона (фото 3, 4)

● Бананы прекрасно себя чувствуют в компании ботильонов на массивном блочном каблуке (фото 3) или изящных подорожек. Если хотите создать образы более «приземлённые» будничные или спортивные, обратите внимание на оксфорды, мокасины, кроссовки, лоферы, ботинки на массивной подошве.

МОДНЫЕ ИДЕИ

✓ Брюки-бананы великолепно смотрятся с укороченным верхом (топы, свитеры, бандо) или заправленным внутрь (фото 4)

✓ Отличная компания для брюк-бананов — жакеты, приталенные или свободные прямые. Последние всегда подпоясывайте ремнём, акцент на талии уместен

✓ Стиль оверсайз и бананы — хорошая пара. Объёмные кардиганы, куртки и пальто создают образ расслабленный и элегантный одновременно.



Считается, что прямоугольный тип лица не самый выигрышный для женского лица, поскольку производит впечатление сильного, волевого. Впрочем, если вам импонируют эти черты, а некоторая мужественность уравновешена яркой женственностью в одежде, возможно, вам и не надо ничего корректировать. Если же вы хотите усилить мягкий, «женственный» эффект от вашего образа, попробуйте следовать советам стилистов

Основные правила стрижки:

- ✓ Асимметрия
- ✓ Объём
- ✓ Отсутствие ровных линий. Прямое каре до подбородка лучше навсегда вычеркнуть из своего списка желаний.

Коротко о главном

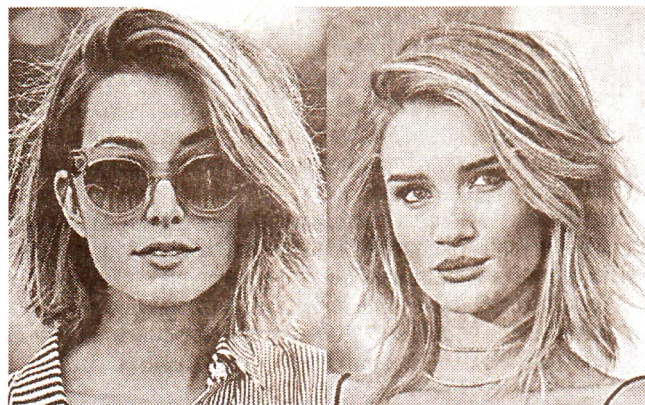
Короткие волосы открывают шею и нижнюю часть лица, поэтому существенно скорректировать форму не помогут. Но если вы поклонница дерзких образов, выбирайте рваные стрижки типа пикси с короткой чёлкой и объёмом на висках.



Если позволяют густота и длина волос, длинная асимметричная чёлка идеально скорректирует верхнюю часть лица, а нижняя по сравнению с большим объёмом причёски будет смотреться более узкой и изящной.

Привет, боб!

Удлиненный боб, который актуален уже не первый сезон, — идеальный вариант на волосы средней длины. Такая причёска аккуратно концентрирует внимание на красивых скулах, чёткий низ лица визуально корректируется неровным краем. Если будете использовать в качестве укладки лёгкие волны, вау-эффект гарантирован.



ВАША ИДЕАЛЬНАЯ СТРИЖКА

Стоит учитывать тот факт, что существует много вариантов удлиненного боба, но актуальным будет вариант, где нет большого перепада длины волос сзади и височной зоны, это уже не модно. Разница длины должна оставаться минимальной. А вот в выборе чёлки практически отсутствуют ограничения, здесь можно давать волю своей фантазии. Изящный вариант — когда чёлка слегка покрывает брови, удлиненные рваные кончики выигрышно выглядят в укладке лёгкими волнами. Единственное, чего не стоит использовать в создании образов, — это прямой пробор, он не будет украшать. Выбирайте боковой.

КАСКАДёры

Если волосы ниже плеч и длиннее, тогда лучшее решение — рваная стрижка каскад. Особенно она будет хорошо смотреться на волнистых и вьющихся волосах (остальным рекомендуется отдавать предпочтение лёгкой объёмной укладке). Форма каскада приводит в равновесие слишком чёткие черты, придаёт плавность. Самые короткие пряди можно



оставлять в области скул. Если вам необходимо собрать волосы в причёску, используйте асимметричные укладки, с косым пробором, плавных, округлых очертаний. Стильно выглядят укладки «ретро».

Последние штрихи

БРОВИ. Многое, безусловно, зависит от их природной формы, но если есть возможность, отдайте предпочтение бровям с выраженным, но плавным изломом, так называемые брови «вразлёт».

МАКИЯЖ. Лучше всего будет смотреться на прямоугольном лице макияж с акцентом на глаза или с одновременным акцентом на глаза и губы.

ОЧКИ. Выбирайте оправы плавных скруглённых форм. Стоит избегать очков прямоугольной формы и с чётко выделённой горизонталью.

УКРАШЕНИЯ. Округлые, а вот от удлиненных лучше отказаться.



КАК ВЫБРАТЬ ПОДВОДКУ?

Если вы хотите получить красивую плавную чёткую стрелку, понадобятся подводки текучие или кремовой текстуры. Лучшая подводка для глаз для начинающих — **фломастер**. Она простая и комфортная в нанесении, а любые погрешности легко исправить в процессе макияжа. Когда подводка такого формата для глаз будет использоваться в совершенстве, можно смело переходить на **гелевую и жидкую**. Если не уверены в мастерстве, берите **гелевую** (см. фото) — она имеет пластичную текстуру и легко растягивается. **Жидкие** подводки подойдут для тех, кто без труда рисует красивую стрелку. Имейте в виду, что недостатки исправлять сложно: при высыхании жидкие подводки могут трескаться и осыпаться.



Стрелка рисуется в зависимости от размера и формы глаза. Начинать стрелку можно либо от внутреннего уголка глаза, либо от первой реснички. Тонкая линия должна расширяться постепенно, ближе к внешнему углу глаза. Стрелка должна заканчиваться острым уголком, напоминающим наконечник стрелы арбалета. Всё остальное никакого отношения к стрелкам не имеет.

КАК УСТРОИТЬ СПА ДЛЯ «ПЯТОЙ ТОЧКИ» ДОМА?

Упругая кожа ягодиц и бёдер — результат комплексных мер, задействуйте все методы.

Метод 1. Антицеллюлитные кремы ускоряют обмен веществ в коже и жировой прослойке, активизируют кровоснабжение. Ищите в составе плющ, конский каштан, кофеин. Наносите круговыми движениями утром и вечером.

Метод 2. Различные обёртывания ускоряют обмен веществ, в результате в проблемных зонах уходят лишние сантиметры. Специальный порошок из водорослей (купить в аптеке) развести водой, нанести на бёдра и ягодицы и завернуться в плёнку. Через полчаса снять плёнку, смыть состав водой.

Метод 3. Массаж — эффективное средство в деле нормализации обмена веществ, вывода токсинов и лишней жидкости. Для этих целей используйте щётку с жёсткой щетиной, массируйте круговыми движениями, двигаясь вверх. Как вариант — пощипывайте себя указательным и большим пальцами, двигаясь от колена к бедру.

Совет: пейте 2 литра чистой воды в день, так организму будет легче помочь вашей коже стать упругой и гладкой.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАКЛАДНЫМИ РЕСНИЦАМИ?

Существуют два типа ресниц — пучки-импланты и ленты, сформированные с учётом естественного роста ресниц. Первые позволяют быстро создать естественный макияж, но могут использоваться только один раз, вторые требуют большей сноровки, зато могут применяться до 10 раз. Ленточные ресницы имеют разную форму: с акцентом на центр глаза или на внешний уголок. Накладные ресницы позволяют создавать эффектный вечерний макияж и помогают коррекции нависшего века.

Главное при наклеивании ленточных ресниц — приклеить ленту максимально близко к естественной линии роста. Используйте латексный клей растительного происхождения, он не стягивает кожу. Начинать приклеивание можно как от внутреннего угла глаза, так и от центра — выбирайте наиболее удобную для вас технику.

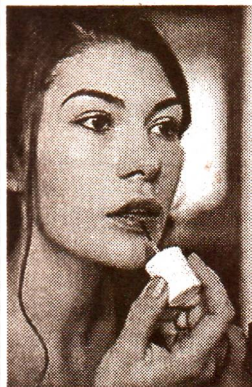
Пучки ресничек крепятся с помощью пинцета: слегка обмакните пучок в клей и приложите поверх своих ресниц вплотную к коже. Такой тип ресниц наклеивают от внешнего уголка глаза. Возможно, искусственные реснички придётся чуть подстричь, создавая плавный переход к натуральным. Снять ресницы можно руками, потом очистить кожу продуктом для демакияжа или профессиональным средством для удаления клея.

Совет: учтите, что некоторые виды клея могут вызвать аллергию. Чтобы определить, подходит ли вам средство, проведите тест на внешнем уголке глаза.



ЧТО ТАКОЕ ТИНТЫ?

Тинт — это косметическое средство, которое содержит красящий пигмент, «въедающийся» в кожу и остающийся на нанесённой области долгое время, не стираясь, не смазываясь и не отпечатываясь. Тинты бывают вязкие и жидкие, напоминающие воду, похожие на желе, с аппликатором-кистью и в виде фломастера. Особой популярностью пользуются тинты для губ, но есть тинты для век, бровей и даже многофункциональные средства — для губ и щёк. Тинты для



губ отличаются от классической помады и блеска тем, что губы после его нанесения выглядят максимально естественно — так, будто макияжа вовсе нет. Кажется, вы всего лишь съели пару ягод смородины или выпили бокал вина — и на губах остался лёгкий след. Именно поэтому тинты считают идеальным средством для создания по-прежнему модного эффекта «зацелованных» губ: нанесите каплю средства в центр губ и аккуратно растушуйте пальцами по всей поверхности, слегка заходя за края.

Совет: тинты подсушивают губы, поэтому перед нанесением используйте бальзам.

На бровях тинт создаёт слишком равномерный цвет, что выглядит ненатурально, поэтому используйте вместе с ним прозрачный гель, чтобы сделать волоски более текстурированными.

Совет: чтобы смыть тинт, воспользуйтесь средством для снятия макияжа на основе масел — двухфазной смывкой или гидрофильным маслом. После этого очистите лицо пенкой.

ДЛЯ ЧЕГО В КОСМЕТИКЕ НИАЦИНАМИД?

Все знают, что при покупке того или иного средства для ухода за кожей стоит ориентироваться на активные компоненты, например, витамин С, пептиды, ретинол. Сегодня в этом списке появился новый игрок – ниацинамид



НАУЧНЫЙ ПОДХОД

С возрастом многие процессы, происходящие в нашей коже, замедляются, и это приводит к снижению эластичности кожи и увеличению количества морщин. Ниацинамид (он же витамин В3, никотиновая кислота, витамин РР, ниацин), как показали многочисленные исследования, может стимулировать синтез нужных коже белков, а также выработку коллагена. Казалось бы, у косметологов уже есть, что противопоставить старости, но оказалось, что ниацинамид – один из немногих ингредиентов, который способен беспрепятственно преодолеть барьер рогового слоя и добраться до глубоких слоёв кожи (дермы). А это значит, что косметика в разы увеличивает свою эффективность. Ниацинамид может «похвалиться» своей универсальностью. Он работает с разными проблемами, например, регулирует работу сальных протоков и устраняет очаги воспаления, потому эффективен при лечении акне. Косметика с никотиновой кислотой помогает избавиться от пигментных пятен. И, как уже говорилось выше, ниацинамид просто необходим возрастной коже. Благодаря защитной функции и способности удерживать влагу разглаживаются морщинки, заметно улучшаются структура и цвет кожи. Витамин также влияет на выработку коллагена, стимулирует синтез гиалуроновой кислоты, повышая тем самым упругость и эластичность кожи. При этом ниацинамид – один из безопасных антивозрастных и отбеливающих ингредиентов в косметике, он не повышает светочувствительность кожи, не вызывает аллергии и не противопоказан беременным и кормящим женщинам.

КОЕ-ЧТО О ВЫБОРЕ

Этот ингредиент можно найти в самой разной косметике: тониках, сыворотках, кремах, шампунях и в любом ценовом сегменте. Начните знакомство, например, с тканевых масок (их много в корейской косметике), и проведите курс из 10 масок по 1-2 в неделю (помните, что выбирать маски надо в соответствии с типом кожи и проблемой). Добавьте

тоник с ниацинамидом, например, **HYALURON ELIXIR** от белорусских производителей. Чтобы уходовое средство оказало необходимый эффект, выбирайте то, в котором ниацинамид (латинское название *niacinamide*, *nicotinamide*) стоит на первом-пятом месте в списке ингредиентов. Добросовестные производители даже указывают процент ниацинамида: высокое содержание (от 2 до 10%) важно для лечения пигментации, акне, для сокращения размера пор. Очень хорошие отзывы в этой группе средств получила канадская сыворотка **The Ordinary**.



ДОМАШНЯЯ КОСМЕТИКА

Ниацинамид используется не только в профессиональной косметике, но и в домашней. В аптеках его можно найти в виде белёсых мелких крупинок, они хорошо растворяются в тёплой воде. Но чаще встречается в виде раствора в ампулах.

Совет: обязательно предварительно сделайте тест на чувствительность – нанесите кислоту из ампулы на запястье и подождите 20 минут. Нормальной реакцией считается небольшое чувство жжения из-за улучшения кровообращения в месте нанесения. Если появились высыпания по типу аллергической реакции, онемение, тошнота, запрещается использование никотиновой кислоты. Во избежание ненужной реакции нельзя наносить средство на кожу сразу после средств с ретинолом, витамином С, АНА-кислот, а также на раздражённую, повреждённую кожу.

Травяной лосьон для жирной кожи

Соединить шалфей, крапиву, ромашку – по 1 ч. ложке. Травяную смесь залить 200 мл кипятка, дать настояться 30 минут, процедить. К настою добавить две ампулы витамина В3. Протирать кожу утром и вечером, хранить в холодильнике не более семи дней.

Маска для разглаживания морщин

1 ампулу гиалуроновой кислоты смешайте в равной пропорции с никотиновой. Смочите полученной жидкостью ватные диски и положите их на лицо на 20 минут. Применяйте раз в неделю.



Маска для выравнивания пигментации

1 дес. ложку мёда соединить с 10 каплями сока лимона и 5 каплями никотиновой кислоты. Нанести на лицо на 10 минут. Применять 3 раза в неделю.

Для роста волос

Никотинка оказывает согревающий эффект на кожу головы. Волосыные луковицы, которые «уснули» из-за стресса или диеты, активизируются, локоны становятся более крепкими и густыми. Вам понадобятся примерно 2 ампулы. Обмакните в неё пальцы и массирующими движениями втирайте в кожу головы спустя несколько минут после мытья. Не рекомендуется сушить волосы феном в течение 30 минут после нанесения витамина. Применять такую маску 2 раза в неделю в течение первых двух недель, потом раз в неделю в течение трёх недель, после сделать перерыв на два месяца. Во время лечения волос никотиновой кислотой лучше использовать бессульфатные шампуни.

А МЫ ПОЙДЁМ НА СЕВЕР

Скандинавские девушки знают всё о долгих зимних месяцах и владеют бьюти-навыками, которые помогают поддерживать красоту в суровых условиях. Мы записали некоторые из них

ДОМАШНИЕ МАСКИ. Не только в России любят домашнюю косметику. Оказывается, привычки скандинавок не отличаются от наших: домашние маски и скрабы делают почти все. Во-первых, это экологично, натурально и не тестируется на животных (этот факт здесь имеет большое значение). Во-вторых, домашние средства позволяют экономить, что льёт бальзам на сердце рациональных и традиционно прижимистых северянок, хотя скандинавская косметика не из самых дорогих.

Запишите: самая популярная в Швеции домашняя маска — яичный белок и пол чайной ложки мёда. Оставьте маску на лице и шее на 15 минут, смойте — и наслаждайтесь молодым и ровным цветом лица.

И да, у домашних средств на северных островах тоже есть мода: сейчас все без ума от куркумы. Пряность улучшает кровообращение, за-

пускает регенерацию клеток и помогает коже получить необходимые микроэлементы.

Запишите: 1 ст. ложка мёда, 1 ст. ложка кокосового масла, 1 ст. ложка молока, 1 ч. ложка порошка куркумы. Масло растопить, всё смешать до состояния пасты и нанести на 10 минут на лицо. Не передерживайте маску, куркума окрашивает кожу.

БАНЯ. Скандинавские красавицы обожают устраивать посиделки с друзьями в сауне.

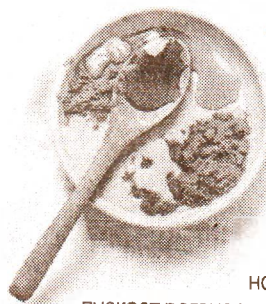
Запишите: приготовьте смесь из мёда и соли, нанесите её в бане на влажную кожу тела, хорошо пропотейте.

Это один из эффективных способов сделать кожу мягкой как бархат. Солевой компонент скраба удаляет с неё ороговевший слой эпидермиса, усиливает потоотделение. Мёд питает, витаминизирует и тоже способствует выведению пота. Просто и эффективно!

Процесс посещения бани скандинавки традиционно завершают обливанием холодной водой. Это ускоряет кровоток, что полезно и для здоровья, и для женской внешности: сияющей кожи, настоящего румянца и свежего цвета лица. Впрочем, даже обычные водные процедуры белокурые нимфы всегда заканчивают обливанием. Стоит взять на заметку и начать хотя бы с прохладной воды.

ВОДА. В условиях Севера питье является жизненно необходимым, организм быстро теряет влагу. Поэтому неудивительно, что все скандинавки пьют много воды, больше, чем женщины других регионов Европы.

Запомните: если выходите надолго на улицу, обязательно берите с собой напитки в термосе.



К концу осени кожа лица тускнеет. Чтобы придать ей естественное здоровое сияние, применяйте сияющие базы. Они накладываются под тон. Постепенно «просачиваясь» через него, создаётся эффект сияния кожи изнутри. Если вы любительница благородной матовости, используйте гиалуроновую сыворотку. Она обладает эффектом подтягивания и увлажнения. Особенность таких сывороток в том, что они являются прекрасной увлажняющей основой под макияж даже для жирной и комбинированной кожи.



Самая распространённая ошибка в макияже — нарумяненное лицо. Чтобы этого избежать, наносите один слой румян и хорошо его растушёвывайте. Совет: до нанесения на лицо проведите кистью с румянами по запястью — таким образом на кисти останется идеальная порция для лица.

Тёмные оттенки помад не идут девушкам с тонкими маленькими губами. Если вы решились на насыщенный оттенок, визуально увеличьте их карандашом, прокрасив контур. При этом избегайте «рисовать» центр нижней губы и дугу Купидона — здесь максимально выражен естественный рельеф.

Многие думают, что им не идёт прокрашивание слизистой. Это не так! С нижним веком всегда нужно работать. Можно использовать цветной карандаш в цвет радужки или тёмную гелевую подводку для вечернего макияжа. Но слизистую нужно прокрашивать несколько раз: в начале и в конце макияжа.

Гидрогелевые патчи под глаза по сути аналогичны маскам, но более просты в использовании. Ещё один плюс патчей в том, что их можно наносить как до макияжа, так и на него (например, когда нужно освежить зону вокруг глаз). Как правило, средство применяется в зонах мимических морщин или сухости кожи.



Иногда даже идеально выбранный тональный крем на воздухе окисляется. Из-за чего может измениться и оттенок. Поэтому лучший вариант — нанести немного на лицо, прогуляться по улице и убедиться, что при дневном свете через пару часов всё выглядит естественно.

УПРАЖНЕНИЯ-НЕВИДИМКИ

Наверняка вы знаете о таком бьюти-тренде, как гимнастика для лица? Это комплекс упражнений для лицевых мышц, который оказывает омолаживающее действие, и это реальная альтернатива уколам красоты!

В эпоху тотальной озабоченности, как сохранить молодость кожи, избавиться от морщин, женщины идут на разные меры. Порой радикальные, например, пластическая хирургия, порой менее болезненные, инъекционные, ну или направляют все силы и бюджет на дорогостоящую косметику. Но есть и другая категория, которая выбирает менее затратный, но эффективный способ омоложения и профилактики ранних морщин — гимнастику. «Кривляться» перед зеркалом не всегда есть время, а порой из-за «зрителей» и не совсем удобно, поэтому сегодня мы решили рассказать вам об упражнениях-невидимках, которые можно делать где угодно и когда угодно: в транспорте, на работе, в гостях, на прогулке, в поездке... Никто ничего не заметит, а ваше лицо при этом изменится в лучшую сторону

Для верхнего века

Быстро закрывайте — открывайте глаза, словно часто моргаете. Потом широко раскройте глаза и задержитесь в этом положении на счёт «5». Следите за лбом, он неподвижен и в упражнении не участвует!

Для носа

Известно, что с возрастом нос увеличивается в размерах, расплывается, приобретает «унылый» вид. Возвращаем молодость! Сделайте глубокий вдох, раздуйте крылья носа (можно аккуратно проверить большим и указательным пальцами, получилось ли), почувствуйте, как воздух вливается свободным потоком. Выдохните через неплотно сомкнутые губы.

Для круговой мышцы рта

- Губы неплотно сжаты, нижние и верхние зубы не касаются друг друга. Пропускайте сквозь губы воздух тонкой струей, словно надуваете воздушный шарик
- Губы сомкнуты. Поместите кончик языка перед зубами и совершайте им круговые движения сперва по часовой стрелке, потом против.

Для подтянутого овала

- Установите локоть на твёрдую поверхность (например, на стол перед компьютером), сожмите руку в кулак. Положите подбородок на косточки и давите им на кулачок, кулачком на подбородок, создавая сопротивление

- Губы сомкнуты, челюсти разомкнуты. Всей плоскостью языка давите на нёбо, задерживаясь вверху на счёт «1-2»

- Губы сомкнуты, челюсти разжаты. Опускайте-поднимайте подбородок. Чуть измените упражнение, выдвигайте подбородок вперёд — назад.

Для чётких скул

Рот закрыт, челюсти разжаты. Представьте, что во рту у вас мячик из воздуха, перекачивайте его из стороны в сторону.

ЭТО ВАЖНО

- ✓ Все упражнения выполняются серией — 10 повторов
- ✓ Для видимого результата делайте упражнения регулярно: первую неделю 2 раза в день — утром и вечером, потом 1 раз. Спустя месяц сделайте перерыв
- ✓ Поставьте себе «напоминалку» в телефон или компьютер, это очень удобно, особенно для «забывчивых» и ленивых, и дисциплинирует.



ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

Перестаньте есть шоколад украдкой, пора наслаждаться им от души. И никаких калорий — все десерты для наружного применения!

Маска для лица

Смешать по 1 ст. ложке порошка какао, жирной сметаны, добавить 1 ч. ложку творога, 1 ч. ложку муки и 1/2 ч. ложки мёда. Нанести смесь на лицо, шею и зону декольте, лечь и расслабиться на 10-15 минут. Смыть тёплой водой.

После такой маски кожа становится как у ребёнка.

Бальзам для губ

Осенью и зимой кожа губ страдает от перепадов температур и обезвоживания. На помощь придут увлажняющие свойства шоколада.

Растопите на водяной бане пару кусочков горького шоколада и нанесите на губы как бальзам. Через 5-10 минут смойте или съешьте!

Крем для тела

Одним из составляющих шоколада является масло какао. Спешим сообщить, что это и эффективное средство для ухода за телом. Масло тонизирует, подтягивает, омолаживает кожу, насыщает вкусным ароматом.

Растопите кусочек масла на водяной бане, вотрите массажными движениями в кожу.

Возьмите на заметку: какао масло быстро справляется с шелушением, следами от царапин, небольшими ожогами.



Кто из нас не худел к лету, к юбилею, к Новому году (он, кстати, не за горами) и не задавался вопросами: можно ли есть и худеть, помешают ли проблемы с гормонами потерять вес, сколько раз в неделю заниматься спортом? На эти вопросы ответит популярный тренер Инстаграма Артём БРАЗГОВСКИЙ, он знает о спорте и похудении всё

— Артём, к вам наверняка приходит немало людей, которым нужно быстро похудеть — к лету или к Новому году, а лучше за неделю. Вы работаете с ними?

— Похудеть быстро довольно просто, для этого не нужны ни фитнес-тренер, ни диетолог, ни какой-либо другой специалист. Всё, что вам надо сделать, — это мало есть и много двигаться. Но проблема в том, что такое похудение ненадолго. Как только вы начинаете придерживаться привычного образа жизни, вес возвращается, причём, как правило, с лихвой — это так называемый «йо-йо эффект». Пытаетесь вновь похудеть, используя те же методы, ведь они работали, но опять вас отбрасывает назад. Невозможно постоянно сидеть на жёстком ограничении калорий. Невозможно постоянно тренироваться шесть раз в неделю. У вас есть работа, нужно забирать детей из садика, готовить ужин. И в результате вы бегаєте по различным делам с 6 до 10 вечера, а бегать для того, чтобы сформировать дополнительный дефицит калорий, у вас просто физически нет времени.

— Моя подруга питается на 1300 калорий, сейчас активно занимается, она в восторге от результатов. А вы не рекомендуете опускаться ниже планки в 1500 калорий?

— Если посмотреть на энергозатраты человека даже с небольшим весом и ростом, то есть у которого изначально невысокий базальный метаболизм, мы получим цифру минимум в 1000-1100 калорий в день. Это то количество энергии, которое необходимо для обеспечения базовой жизнедеятельности. Для выполнения самой простой работы, передвижений в течение дня, приготовления еды и прочего нужно ещё как минимум 300-400 калорий. Итого получается 1500 калорий на минимальные затраты человека в течение дня. Если вы придерживаетесь 1000-1300 калорий, тогда вы не сможете нормально набирать в нужном количестве макронутриенты — жиры, белки, углеводы. А их недостаток способствует падению мышечной массы, прекращению цикла у женщин, потере волос, ухудшению качества кожи, ногтей, я не говорю уже о том, что страдают все системы организма.

Занимаясь по шесть раз в неделю, стоит иметь в виду, что интенсивная физическая нагрузка может привести к изменениям в работе эндокринной системы: высокому росту кортизола (гормону стресса) и сопутствующему ему росту грелина (гормону, который отвечает за формирование аппетита). А в силу этого аппетита постоянно придерживаться низкокалорийной диеты вы не сможете. Рост кортизола тоже влечёт снижение скорости восстановления после тренировок. Из-за этого возрастает риск микротравм, накапливается усталость. В результате вы можете получить достаточно серьёзную травму.

— А как правильно?

— Большинство проблем с «не могу похудеть» относится не к похудению, а к дискомфорту, который возникает в процессе и который сложно выдержать. Эту проблему можно решить только несколькими способами. Во-первых, снижением скорости поху-



ХУДЕТЬ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ...

дения за счёт создания не большого дефицита в калориях, а умеренного. Можно спланировать паузы в диете, когда после дефицита вы начинаете питаться нормально. Сейчас набирает популярность «прерывистое голодание» — уменьшение временного окна, в течение которого вы можете принимать пищу, например, с 8 часов утра до 16 часов дня или с 12 часов дня до 20 часов вечера. Однако мало кто будет придерживаться такого типа питания всю жизнь. Но если говорить о варианте, благодаря которому можно получить длительный результат: формирование небольшого дефицита калорий, максимально разнообразного рациона включая и так называемые запрещённые продукты, адекватные тренировки — не более 3 раз в неделю, этого вполне достаточно. Это позволяет не только надёжно худеть, но и, что немаловажно, не терять в качестве жизни.

— Самый болезненный вопрос: как избежать срывов?

— Давайте разберёмся, что влияет на срывы. Самый важный параметр — сон. У вас могут быть идеальные тренировки и питание, но стоит не выспаться одну ночь — и вот вы уже стоите у холодильника. Калории — следующий по важности фактор. Можно есть салат тоннами, но если у вас дефицит калорий, вы будете хотеть есть. Если этот дефицит будет сильным, начнутся срывы. Даже без тренировок. Скучная продуктовая корзина: 1001 рецепт куриной грудки — это хорошо, но есть и другие продукты. Проанализируйте, что из этого присутствует в вашей похудательной жизни, и сделайте нужные выводы.

— Некоторые женщины, которым не удаётся похудеть, грешат на гормоны.

— У меня были публикации на эту тему, и в комментариях обратную связь давали люди, у которых имеются проблемы с щитовидной железой или резистентностью к инсулину. И они отмечают, что на процесс похудения болезнь не влияет. Если вы формируете дефицит калорий, если у вас достаточный уровень повседневной активности и есть какие-либо физические тренировки, вы всё равно будете худеть, просто чуть медленнее. Так, если говорить про обычного человека, питающегося хотя бы с небольшим дефицитом калорий, то он может замечать изменения на весах еженедельно или каждую вторую неделю. Если у вас инсулинорезистентность или проблемы с щи-

товидной железой, то вы будете замечать изменения реже, например, раз в месяц-полтора. Иногда это происходит из-за задержки воды в подкожных тканях. И здесь важно понимать, что это именно вода, а не подкожный жир, и она рано или поздно уйдёт, поэтому не отчаивайтесь, продолжайте придерживаться выбранного рациона. Чаше не удаётся похудеть, потому что мало кто учитывает перекусы. Одна конфетка — это просто конфетка. Одна долька чипсов тает на языке быстрее, чем доходит до пищевода, овощи совсем не считаются. Фактически все, кто говорит, что им мешают гормоны, ели в 2 раза больше, чем обещали, и занимались спортом в 2 раза меньше, чем говорили.

— Есть ли в вашем лексиконе такое понятие, как «пищевой мусор»?

— В моём лексиконе нет понятия «пищевой мусор» прежде всего потому, что я ориентируюсь на результаты научных исследований. Все современные данные о расстройствах пищевого поведения, булимии, анорексии и так далее говорят о том, что любое ограничение рациона усугубляет развитие данных проблем. Если человеку сказать, что ему нельзя есть что-то по какой-то причине, он всегда будет это хотеть. Рацион должен строиться таким образом, чтобы его можно было поддерживать много лет, а не 1-2 месяца. Соответственно, он должен быть разнообразным. Никто не говорит о том, что ваш рацион должен состоять из фастфуда, что в нём ежедневно должен присутствовать алкоголь. Но, как правило, как только человек понимает, что он может себе это позволить, планирование рациона становится более простым событием. Более того, как только вы привыкаете к мысли, что каждый день можете позволить себе, например, десерт, желание этого десерта начинает уходить.

— Вы часто советуете не перебарщивать с кардио, хотя это чуть ли не главная панацея всех худеющих. Какое этому есть объяснение?

— Проблема, конечно, не в кардио как таковом. Это просто один из видов физической активности. А в том, что с кардио легко переборщить, сделать больше, чем может выдержать организм среднестатистического человека. В результате формируется то, о чём я говорил выше: излишний дефицит калорий, рост грейна, который приводит к срывам, накоплению усталости, а это, в свою очередь, к травмам. Да, и мало кто хочет учиться бегать. Обычно человек думает: бегать могут все, соответственно, это просто. А это необходимо делать, если вы хотите бегать на большие дистанции, продолжительное время и к тому же безопасно.

— Артём, впереди праздники, что делать: есть всё и смириться с набором веса или не есть ничего и испортить праздничное настроение?

— Моё мнение, до Нового года питаться как обычно и в праздники ничего не считать и не контролировать. Что произойдёт в самом плохом случае? Предположим, вы едите на 1500 калорий, а в праздники съели 5000 калорий. Итого 3500 калорий профицита. Часть из этих 3500 калорий не усвоится, часть уйдёт на отопление при резких перебежках по морозу. В самом худшем варианте это 500 г подкожного жира. Неприятно, но не смертельно, они уходят за месяц при условии, что вы тренируетесь. А вообще чем выше уровень тренированности и разнообразнее рацион, тем меньше последствий для тела. Если «отпустить вожжи» не для вас, можете в день застолья пропустить завтрак и обед и оставить все свои калории на праздник. Это не так сложно — чай, вода, кофе, лёгкие перекусы вполне позволяют провести большую часть дня без проблем. А можете комбинировать оба варианта. Ведь праздник случается один раз в году. Не портите себе настроение. Стресс убивает любой прогресс!

ПО ПРОЗВИЩУ «ТЕЛО»

Женщины, которые бросили настоящий вызов возрасту, не перестают нас восхищать и мотивировать. Яркий пример — модель Эль МАКФЕРСОН. В юности за потрясающую фигуру её дразнили «тело». Но и в свои 55 лет она так же даёт фору молодёжи и, к счастью для нас, не скрывает секреты своих тренировок!

Руки

Заполучить рельефные руки и поддерживать их в отличной форме можно с помощью обычных отжиманий. Они прорабатывают не только мышцы груди и рук, но и мышцы живота.

Примите упор на носочках и ладонях. Руки поставьте на ширине плеч или чуть шире, кисти слегка развёрнуты наружу. Тело вытянуто в струну. Сгибайте локти и опускайте прямой корпус к полу. Не отводите локти далеко. Если смотреть сверху, то тело должно быть как стрела, а не как буква «Т». Выполните 3 подхода. Если вы новичок, начните отжиматься от дивана, стола или подоконника. Чем выше опора, тем легче.

Ягодицы

Чтобы получить упругие аппетитные ягодицы, совсем обязательно ходить в тренажёрный зал.

Свяжите резиновой лентой голени между собой, выполните присед и приставными шагами походите по периметру комнаты. Упражнение не нагружает суставы, но при этом подтягивает ягодичные мышцы. Кстати, приседания тоже никто не отменял — только делайте их как можно чаще!



Пресс

Эль качает пресс, подтягивая колени к груди в висе, используя перекладину. «Это самое эффективное упражнение для прокачки пресса! Главное, чтобы работал пресс, а не бедра».

Блиц-опрос

Ваши ежедневные бьюти-обряды?

Во время утреннего и вечернего душа пользуюсь жёсткой щёткой и обязательно увлажняю кожу.

Чай или кофе?

Травяной чай с мёдом.

Ваш личный секрет идеального тела?

3 литра воды в день и регулярность физических нагрузок, и тогда изнурительные тренировки и жёсткие диеты не понадобятся. Моя мотивация — это ощущение силы и здоровья. Это важнее, чем цифры на весах.



Известно, что далеко не все заболевания сразу дают о себе знать. Многие «скрываются» до последнего и порой начинают подавать сигналы выраженными симптомами уже на последних стадиях. Не допустить этого поможет регулярное обследование организма



ПО ЖЕНСКОЙ ЧАСТИ

Маммограмма

Женщины моложе 39 лет, у которых нет жалоб, нуждаются в самообследовании груди (оно проводится на 7-14-й день менструального цикла) и ежегодном осмотре гинеколога и маммолога. Маммограмму необходимо делать начиная с 45-50 лет. Одного обследования раз в 1-2 года достаточно, чтобы «поймать» любые проблемы до того, как они достигнут критической стадии. Впрочем, если вы сами заподозрили что-то неладное, это не должно остановить на пути к маммологу. Любые боли и уплотнения в области груди стоит воспринимать как повод обратиться за медицинской помощью.

Важно: если вы входите в так называемую группу риска (рак груди был у кого-то из близких родственников, присутствовало облучение груди в возрасте до 30 лет, есть предраковые процессы по результатам биопсии), то начинать регулярный скрининг надо раньше — с 35 лет.

Исследования на рак яичников

Рак яичников не зря называют тихим убийцей. Годами он может протекать бессимптомно и проявиться уже тогда, когда медицина бессильна. Наиболее важным фактором развития рака яичников последние годы считают генетический. В нашем организме есть определённые гены-супрессоры, которые блокируют опухолевый рост. К таким генам, участвующим в восстановлении ДНК и сдерживающим развитие опухолевого процесса, относятся BRCA1 и BRCA2. Если

же в этих генах имеются мутации, то механизм, который восстанавливает повреждённые ДНК, не работает, количество мутаций в ДНК накапливается, и развивается злокачественная опухоль. Генетические мутации BRCA 1/2 наследуемы и часто встречаются в семьях, где кто-то болен раком яичников или молочной железы. Чтобы узнать, унаследовали ли вы генетическую мутацию, можно сдать генетический анализ на мутации генов BRCA1 и BRCA2. В любом случае необходимо проходить обследование с 30-35 лет или на 5-10 лет раньше, чем возраст самого молодого члена семьи, заболевшего раком яичников. Скрининг включает УЗИ органов малого таза, брюшной полости и анализ крови на CA-125. Анализ крови вызывает много критики, но на сегодня другого анализа не существует.

Цитологический мазок

Начиная с 30 лет цитологический мазок (ПАП-тест) нужно делать ежегодно. Он выявляет предраковые и раковые заболевания шейки матки. Цитология бывает обычной и жидкостной, отдавать предпочтение лучше последней. На сегодняшний день также существует комплексное исследование, которое помимо исследования шейки включает и определение 14 генотипов вируса папилломы

человека (ВПЧ), в том числе 16/18 генотипы высокого канцерогенного риска. Напомним, что ВПЧ играет главную роль в развитии рака шейки матки. Такое комплексное исследование достаточно делать раз в 3-5 лет.

Важно: выявление ВПЧ не является абсолютным признаком развития злокачественного процесса. Более того, возможно спонтанное самоизлечение в течение 1 года после заражения, когда вирус самостоятельно выводится из организма. При выявлении инфицирования ВПЧ 16-го и 18-го типов на фоне нормальной цитологической картины врачи рекомендуют проведение кольпоскопии.

Осмотр кожи

Рак кожи — одна из самых «лёгких» форм рака: полному исцелению поддаются от 90 до 100%, однако прогноз, как ни странно, зависит от степени тяжести заболевания. Можно отделаться лёгкой косметической операцией, а можно — уродливыми рубцами, которые придётся удалять с помощью пластической хирургии, но иногда опухоль даёт метастазы, и тогда последствия зависят только от вашего везения и мастерства врача. В общем, проверяться надо как можно чаще: людям после 50 лет врачи советуют примерно раз в месяц. Тем более что сделать это можно и самостоятельно. Внимательно осмотрите себя на предмет

новых, необычно больших или слишком быстро растущих родинок, образований нетипичного цвета, формы и т. п. Раз в год эту процедуру следует доверить специалисту-дерматологу.

Исследования на остеопороз

Переломы, возникающие вследствие остеопороза, особенно перелом бедренной кости, — это ограничение подвижности, хроническая боль, потеря независимости и снижение качества жизни. Возникновение остеопороза повышается с возрастом. «Золотой стандарт» скрининга — рентгеновская денситометрия (DXA). Его следует пройти:

✓ после 50 лет, если уже были переломы костей или есть факторы риска остеопороза (преждевременная менопауза, приём лекарственных препаратов и пр.)

✓ после 65 лет всем женщинам обязательно.

Исследование щитовидной железы

Нарушение функций щитовидной железы — ещё одна проблема, которая чаще встречается у женщин. И после 40 лет те или иные сбои начинаются у 10%, но благо уловить их на ранней стадии очень просто. Анализ крови на ТТГ покажет переизбыток или, наоборот, недостаток специфических гормонов щитовидки, что и является маркером заболевания. Другие признаки вы можете выявить самостоятельно: постоянный озноб, вялость, запоры, перепады веса (чаще в большую сторону) и ухудшение общего самочувствия. Если вы заметили у себя такие симптомы, обязательно обратитесь к эндокринологу. После 50 лет сдавать кровь на гормоны надо каждый год.

Проверка зрения

По статистике риск различных заболеваний глаз у женщин значительно выше, чем у мужчин. У них чаще развивается симптом «сухого глаза», появляются аутоиммунные болезни, влияющие на зрительный аппарат, более распространены ранняя катаракта и глаукома. Отсюда совет: представительницам слабого пола стоит посещать окулиста раз в два

года — если ранее проблем со зрением не наблюдалось, и раз в год — если вы уже носите очки или контактные линзы.

Осмотр стоматолога

Услуги стоматолога всегда были несложным удовольствием, но, поверьте, простой осмотр, даже если он проводится каждый год, будет стоить намного дешевле, чем лечение. Выделяйте 1-2 раза в год время для профессиональной чистки зубов и лечения мелкого кариеса.

Важно: состояние вашей ротовой полости может сказать врачу о чём-то более серьёзном, чем о простом кариесе. Например, воспаление дёсен иногда сигнализирует о проблемах с сердечно-сосудистой системой или даже о диабете.

Анализ крови на холестерин

Если вы думаете, что холестерин касается только людей с ожирением, то ошибаетесь. Повышение его уровня отмечается и у здоровых с виду людей, причём уже после 20 лет. Способствуют этому курение, потребление алкоголя, малоподвижный образ жизни и несбалансированная диета. А если вредная цифра начала расти (даже на незначительную величину), вернуть её в рамки нормы очень сложно. В общем, проверяться на холестерин стоит как минимум раз в 5 лет — если вы не хотите в один «прекрасный» день обнаружить, что стоите на пороге атеросклероза и инфаркта. Исследуются

общий холестерин и его фракции: липопротеиды высокой плотности ЛПВП, липопротеиды низкой плотности ЛПНП, триглицериды.

Колоноскопия

Обследование кишечника с помощью трубки и установленной на её конце крошечной камеры. Приятного мало, однако эта процедура поможет выявить любые образования в кишечнике, в том числе раковые. Первый раз рекомендуется проходить в 50 лет, потом повторять раз в 10 лет при условии отсутствия хронических кишечных симптомов. Если же у вас начались постоянные проблемы с пищеварением или кто-то из родственников перенёс колоректальный рак, начинать регулярные осмотры лучше раньше.

Тест на депрессию

Многие считают, что депрессия не болезнь, а просто блажь, и справиться с плохим настроением можно без врачебной помощи. Напрасно: на самом деле депрессивное состояние может сопутствовать или, наоборот, вызывать многие заболевания, а у женщин ещё и ведёт к серьёзным интимным проблемам. Поэтому, если вы больше месяца плохо спите, потеряли аппетит, перестали интересоваться жизнью за пределами своей квартиры и не испытываете радости от того, что любили раньше, — обратитесь за советом к терапевту, а лучше к психотерапевту.

ВАКЦИНАЦИЯ ВЗРОСЛЫХ

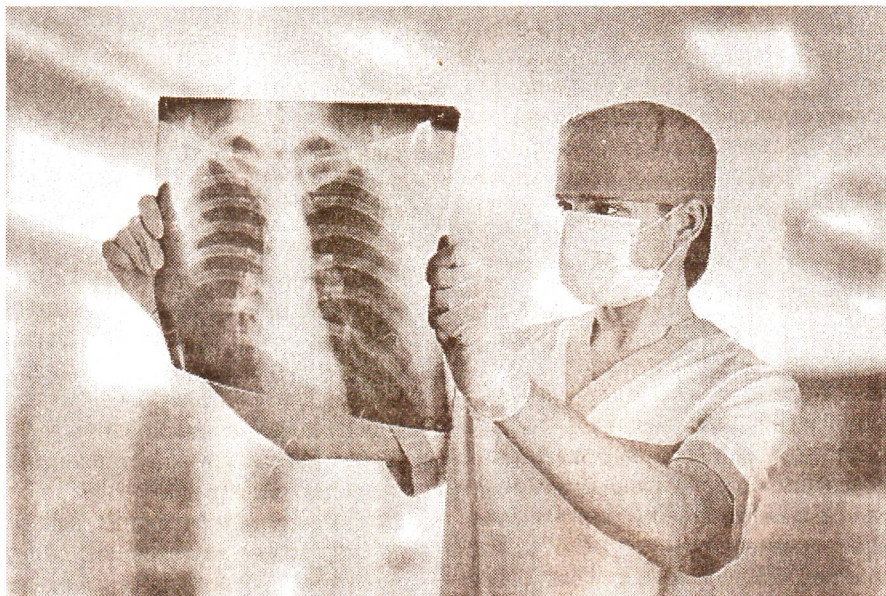
Про прививку от гриппа говорят каждый год, но мало кто знает, что взрослые могут прививаться и от «детских» болезней: кори, краснухи, дифтерии, ветрянки. Дело в том, что многие вакцины не обеспечивают пожизненной защиты. Да, они могут защищать, но гарантии нет. Прививаться или нет — дело добровольное. Почему иногда надо сделать ту или иную прививку?

Краснуха. Болезнь, перенесённая во время беременности, может погубить плод.

Ветрянка. Если вы ею не болели, стоит сделать прививку, поскольку у взрослых болезнь протекает тяжело и может остаться в виде опоясывающего лишая. Иммуитет после прививки сохраняется в течение 30 лет. После 50 лет рекомендуется сделать повторную вакцинацию (для тех, кто болел ветрянкой, — первую), опоясывающий лишай часто поражает пожилых. Также рекомендуется прививка от ветрянки людям, которые не болели ею и контактировали с больными, в первые 72 часа после контакта.

Вирус папилломы человека. Прививку можно сделать до 45 лет для профилактики рака шейки матки.

Туберкулёз – болезнь, которая преследует человечество со времён Древнего Египта. К сожалению, на сегодняшний день Россия входит в число стран, где уровень туберкулёза до сих пор сохраняется очень высоким. Ирония в том, что у нас об этой болезни говорят много, но не всегда ясно: какие меры профилактики существуют, опасна ли проба Манту... Совместно с врачом-пульмонологом Сергеем ПЕТРЕНКО мы подготовили информацию, которая заполнит все пробелы



ТУБЕРКУЛЁЗ: БЕЛЫЕ ПЯТНА

– **Туберкулёз – это всегда кашель с кровью?**

– Длительный кашель, иногда с мокротой, кровохарканье – классические симптомы болезни. Но это характерно для открытой острой формы туберкулёза. Чаще туберкулёз протекает бессимптомно, некоторые люди могут оставаться внешне здоровыми в течение многих лет. И единственный способ его обнаружить у взрослых людей – рентгенологическое обследование. Если говорить о симптомах, то это слабость, недомогание, снижение работоспособности. Но есть и объективный симптом – повышение температуры тела. Правда, повышение небольшое, до 37,2 градуса обычно, после 14 часов и держится приблизительно до 18 часов вечера. Но не каждый день такое бывает, температура поднимается периодически – 1 раз в 2 дня, 1 раз в 3 дня.

– **Как заражаются туберкулёзом?**

– Главный путь заражения – воздушно-капельный: взвесь в воздухе от больного человека. Микобактерии туберкулёза попадают в воздух при кашле, разговоре либо чихании больного острой формой туберкулёза и могут вдыхаться здоровыми людьми. Опасное расстояние – 1-1,5 метра. Дальше риск заражения уменьшается в пропорции. Микобактерия не находится в воздухе долго, опускается на пол, и там она уже неопасна.

– **Организм может сам справиться с болезнью?**

– Человек сталкивается с туберкулёзом в течение всей жизни. Но болеют не все, помогает иммунная система. Если нагрузка высокая и иммунитет не справляется, то в организме возникает специфический вид воспаления для борьбы с туберкулёзной инфекцией – формирование гранулём, плотная капсула, внутри которой находятся опасные микобактерии туберкулёза. Их и видно на рентгеновском снимке.

– **Кто, как правило, болеет туберкулёзом?**

– Считается, что в группе риска находятся люди, попавшие в сложную социальную ситуацию: они не могут обеспечить себе достаточно разнообразный пищевой рацион, вынуждены жить в сыром и холодном помещении или вообще на улице. Но в последнее время туберкулёз перестал быть социальной болезнью, им болеют и вполне уважаемые люди. В группе риска находятся прежде всего дети, пожилые люди, больные с хроническими заболеваниями сердца и лёгких, эндокринной системы. А также пациенты с врождёнными и приобретёнными формами иммунодефицита – больные ВИЧ, пациенты, принимающие гормоны, цитостатики, иммуносупрессанты.

– **Можно ли вылечиться от туберкулёза?**

– Можно. И процент успешного излечения достаточно высок. Для лечения

туберкулёза существует целый ряд препаратов. Но, к сожалению, обычно приходится назначать не менее четырёх препаратов и на долгое время. Длительный приём таких лекарств часто приводит к развитию побочных эффектов, однако иного выхода из этой ситуации нет.

– **Что надо делать, чтобы не заболеть туберкулёзом?**

– Прежде всего избегать факторов риска, которые всем хорошо известны. Это курение, алкоголь. Желательно хорошо питаться, голод для туберкулёзной инфекции рай. Регулярно заниматься спортом. Кроме того, не забывайте о вакцинации детей. Для взрослых рекомендуется не реже 1 раза в 2 года проходить рентгенографию лёгких. Иногда прибегают к компьютерной томографии лёгких: данный метод позволяет выявить мелкие очаги в лёгких, очаги распада, увеличенные лимфоузлы, опухоли, которые обычно не видны на рентгене. Если врач планирует назначить вам курс гормональной терапии или терапию от системных заболеваний (таких как системная красная волчанка, ревматоидный артрит) или вы получаете препараты для подавления иммунитета, обязательно обсудите с врачом вопрос профилактики туберкулёза.

– **Вакцинация помогает избежать туберкулёза?**

– Вакцина БЦЖ неидеальна. Она не гарантирует 100%-ой защиты от всех форм туберкулёза. Она снижает риск ге-

нерализованных и смертельных форм, таких как миллиарный туберкулёз, туберкулёзный менингит. Если вакцинированный ребёнок заболевает, то болезнь протекает значительно легче, и остаточные изменения в поражённом органе после лечения менее выражены. При любой медицинской манипуляции могут быть осложнения. И при прививках они встречаются в очень небольшом проценте случаев. Но проблема в том, что это единственный способ на сегодня защититься от туберкулёза. Альтернативы нет. Об этом должны помнить родители, которые отказываются от прививки. Иммуитет, приобретённый после прививки БЦЖ, сохраняется в среднем 5 лет. Для поддержания приобретённого иммунитета повторная вакцинация (ревакцинация) проводится в настоящее время в 6-7 лет при отрицательной реакции Манту.

– Несут ли в себе опасность пробу Манту?

– Манту – это не прививка, а проба, поэтому реальной нагрузки на иммунитет она не несёт. С помощью реакции Манту проверяется, есть ли у организма иммунитет против туберкулёза, а также присутствие инфекции в организме. По отклонению размера папулы (покраснение после пробы) от нормы или по сравнению с прошлым годом можно выявить туберкулёз на ранней стадии и вылечить. С этой целью пробу Манту делают не реже 1 раза в год в течение шести лет. К сожалению, метод не лишён недостатков – он даёт ложноположительные реакции у аллергиков. Для разделения аллергических псевдоположительных реакций и истинных реакций был придуман Диаскин-тест – специфический тест, обладающий меньшим количеством ложноположительных реакций. Стоит упомянуть о наличии квантиферонового теста и теста Т-спот. Это современные варианты диагностики туберкулёза, обладающие ещё большей чувствительностью, лишённые ложноотрицательных и ложноположительных результатов. К сожалению,

сегодня такие лаборатории есть только в крупных городах.

– Почему сразу нельзя делать Диаскин-тест?

– Реакция Манту в нашей стране является ещё и показанием для ревакцинации БЦЖ. Диаскин-тест не отражает степень напряжённости иммунитета после БЦЖ. Поэтому, если вы делаете Диаскин-тест, он отрицательный, это не значит, что вам нужно повторно делать БЦЖ. А если вы делаете реакцию Манту в первые шесть лет жизни, три последние реакции Манту у ребёнка отрицательные, это всегда означает, что ему нужно сделать ревакцинацию БЦЖ. Поэтому у нас в стране первые шесть лет делают реакцию Манту, а потом уже Диаскин-тест.

– Туберкулёз может быть связан с астмой или с бронхитом?

– Считается, что ряд заболеваний сопутствует заболеванию туберкулёзом, в том числе, конечно, заболевания лёгких, но в целом процент больных туберкулёзом среди больных бронхиальной астмой мало чем отличается от среднего. А вот наличие сахарного диабета более критично. Наследственность тоже играет маленькую роль. Гораздо большее значение имеет контакт с больным человеком.

– Что должны знать люди, болеющие туберкулёзом, и их близкие?

– Если вы заболели туберкулёзом, надо перестроить свою жизнь, понимая, что на сегодня это проблема номер один. Иначе в будущем вы отдадите в два раза больше времени и сил на лечение, к тому же всё может закончиться трагически. А здоровым людям не надо бояться туберкулёза! Он существует независимо от того, знаете вы о нём или нет, хорошо вы к нему относитесь или нет, любите людей, которые болеют, или нет. Будьте внимательны к себе и к своему здоровью, находите время и регулярно делайте флюорографию!

Беседовала
Татьяна ШИРОВА

Вопрос-ответ

МОЖНО ЛИ МОЧИТЬ ПРИВИВКУ БЦЖ, ПРОБУ МАНТУ?

Ранку на месте укола, пробу Манту можно мочить, но нельзя механически повреждать, то есть тереть мочалкой, вытирать полотенцем, достаточно аккуратно промокнуть воду. Кстати, измеряется только размер уплотнения (папулы). Покраснение вокруг уплотнения не является признаком иммунитета к туберкулёзу или инфицированности, однако оно регистрируется, когда нет папулы.



ПОБЕДИТЬ ХАНДРУ

Не все психологические проблемы решаются разговорами, иногда просто необходимо поправить внутреннюю химию. Если в мозгу нехватка серотонина, у человека плохое настроение, повышенная тревожность, упадок сил, рассеянность, отсутствие интереса к сексу. Если у вас тяжёлый случай, то стоит обратиться к психотерапевту и по его назначению пропить курс антидепрессантов. Если всё не так критично, можно предпринять собственные меры

ЕСТЬ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ТРИПТОФАН.

Триптофан – это незаменимая аминокислота, которая помогает телу вырабатывать серотонин. Триптофан содержится в белковых продуктах (яйцах, нежирных сортах мяса, твёрдых и плавленых сырах, бобовых), зерновых (гречневой, пшённой, овсяной крупах).

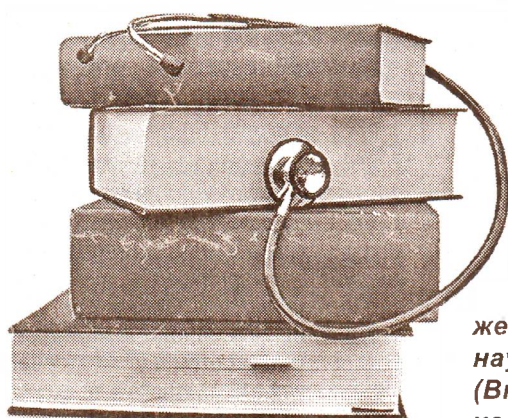
ПРОВОДИТЬ САМОМАССАЖ.

Массаж снижает уровень кортизола – гормона стресса, который вырабатывается, когда вы находитесь в сложной ситуации. Излишнее количество кортизола в организме блокирует выработку серотонина. Вы ещё раздумываете, покупать ли щётку с натуральной щетиной для самомассажа?

БОЛЬШЕ НАХОДИТЬСЯ НА СОЛНЦЕ. Или как вариант (более надёжный) – принимать витамин Д в профилактической дозе (800-1000 ед). Последние исследования показали, этот витамин влияет на синтез серотонина в головном мозгу.

ПРОВЕРИТЬ УРОВЕНЬ МАГНИЯ. Этот минерал помогает контролировать кровяное давление, регулировать функционирование нервных клеток, а также повышает уровень серотонина. Нормальный уровень магния должен находиться в верхнем уровне референсных значений. Большое количество магния содержится в зелени, бананах и рыбе. Нелишним будет магний и в добавках. Универсальная форма – глицинат, доза 400–1200 мг. Пить курсами: месяц через месяц.

ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ. Когда испытываете стресс, принимайте меры, чтобы не погрязнуть в нём. Лучший способ бороться с гормонами стресса – это проявлять заботу о себе: в виде полноценного сна и отдыха, удовлетворения своих эмоциональных потребностей.



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!)

БОЛЕЗНЕЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ: правила здоровья профессора Неумывакина



Фамилия Неумывакин известна всякому, кто так или иначе искал информацию об оздоровлении организма. Для тех, кто слышит её впервые, это доктор медицинских наук, отдавший 30 лет космической медицине. Изобретая методы лечения советских космонавтов, он постоянно задавался вопросом: «Что же это такое – здоровый человек?» Позже Иван Павлович стал интересоваться нетрадиционной медициной и различными оздоровительными методиками. Результат – около 60 популярных книг и тысячи благодарных читателей. Он прожил 90 активных лет и был убеждён, что организм – саморегулирующаяся система, резервные силы которой превышают любую проблему на 80%. Вот его правила здоровья

ВОДА – ЭТО «ПИЩА НОМЕР 1». Выпивать нужно не меньше 1,5 л в день зимой и 2 л летом. Цель – промыть организм от токсинов и оставить хороший запас, «чтобы клетки купались» в воде, которая работает как электролит в жизненно важных биохимических процессах. Вода может быть талой, отфильтрованной или даже из водопровода – отстоянной за ночь, а затем доведённой до стадии «белого кипятка» (стадия кипения воды которой характеризуется массовым стремительным подъёмом пузырьков). Пить надо натошак: один-два стакана чистой воды за 10-15 минут до любого приёма пищи. Если воды не хватает, сгущается кровь, и сердцу становится трудно прокачивать её по организму. Первый орган, который страдает, – это головной мозг: возникают раздражительность, головная боль, проблемы с концентрацией и памятью.

ЕШЬТЕ УМЕРЕННО. ВСЕГДА. «Мы едим в четыре-пять раз больше, чем нужно для сохранения здоровья. А лишняя переработанная пища – это шлаки. Пищу надо не глотать, а пить. Для этого её надо тщательно пережёвывать. Пока мы жуём, мозг даёт организму сигнал выделить необходимое количество ферментов и соляной кислоты, чтобы разложить продукты до молекулярного уровня. Наконец, наша еда на 75% должна быть «щелочной». «Щелочными» продуктами являются овощи и фрукты, кисломолочные продукты, и только на 25%

«кислой»: жиры животного происхождения, мясо, рыба, яйца, сыры, зерновые, хлебобулочные и макаронные изделия, сахар. Молоко лучше исключить, так как с возрастом организм перестаёт вырабатывать необходимое количество лактазы – фермента, расщепляющего молочный сахар.

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ. После 19:00 выделяемый поджелудочной железой инсулин в течение двух часов перерабатывает съеденный ужин. А уже к 21:00 организм должен переключиться на производство мелатонина – чтобы мы легли спать не позже 23:30. С этого времени и до 4-5 часов утра действуют естественные механизмы восстановления того, что в теле разладилось за день.

БОРИТЕСЬ СО ШЛАКАМИ. Болезней не существует. Но есть состояния, связанные с зашлакованностью организма. Их основная причина – рафинированная, консервированная, жареная пища, сладости и копчёности, для переработки которых необходима масса кислорода. В итоге организм постоянно испытывает кислородное голодание, происходит ослабление иммунной, ферментативной и гормональной систем и замена нормальной микрофлоры на патологическую. Главные «чистящие средства» – это, разумеется, вода и богатые клетчаткой продукты: цельнозерновые крупы (овсянка, гречка), чечевица и другие бобовые, льняные семена, овощи (морковь, свёкла, капуста и другие).

ПРАВИЛЬНО ДЫШИТЕ. С помощью дыхания можно регулировать содержание кислорода. В норме человек должен делать 12-16 вдохов в минуту. Краткий вдох и долгий выдох – это естественный ритм, который заложила природа. Выдохнув, старайтесь иногда задерживать дыхание. За день таких задержек должно набраться не менее 30 минут.

НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ СЕРДЦЕ. Сердце – это мотор по перекачке жидкости, и оно не должно брать на себя чрезмерную тяжесть, «отдуваясь» за весь организм. В теле есть 500 с лишним мышц, работа которых способствует циркуляции крови. Главные из них расположены ниже пупка – там всё должно работать. Садитесь на пол и ходите на ягодицах, делайте по сотне приседаний с прямой спиной, занимайтесь скандинавской ходьбой. С утра разминайтесь, а серьёзные нагрузки – например, энергичный бег – лучше отложите на вторую половину дня. Главное – бегать с удовольствием, не «на преодоление»: убедиться в этом вам поможет контроль пульса, он может увеличиться на 30-50% максимум.

ЗОЛОТОЙ УС – домашний женьшень

Золотой ус наравне с алоэ самое популярное домашнее лечебное растение. Опытные травники уверяют, что по своему целебному действию каллизия душистая (официальное название) ничуть не уступает женьшеню. Это подтверждают и учёные, которые уже давно изучают растение. Благодаря исследованиям известно, что ус содержит высокий процент флавоноидов, в частности, кверцетин и кемпферол. Кверцетин оказывает антиоксидантное и противовоспалительное действие, укрепляет стенки сосудов, стимулирует митохондриальный биогенез в клетках, благодаря чему ускоряется выздоровление после травм. Кемпферол противодействует образованию злокачественных опухолей. Хром регулирует уровень сахара в крови, нормализует углеводный обмен, препятствует развитию сахарного диабета и нарушению в работе щитовидной железы. Сера необходима для нормальной работы печени, также является важным компонентом для нормального роста и развития скелета. Медь повышает иммунитет, участвует в синтезе гемоглобина, коллагена и эластина (тканей стенок сосудов), нормализует функционирование эндокринной системы и процесс выработки женских половых гормонов.

В лекарственных целях используются все надземные части растения.

В свежем виде, например, сок из листьев помогает справиться с герпесом, гематомами. Настой эффективен при воспалениях кишечника, печени, желудка, поджелудочной. Также применяется при сахарном диабете. Наружно можно использовать для промывания глаз при ячмене, глаукоме, конъюнктивите.

Четвёртую часть листка измельчить и залить стаканом горячей воды. Накрыть крышкой и настаивать до полного остывания. Полученный напиток процедить и принимать по 1 ст. ложке не более 4 раз в день в течение недели. Ежедневно готовить свежий отвар. После небольшого перерыва приём можно повторить.

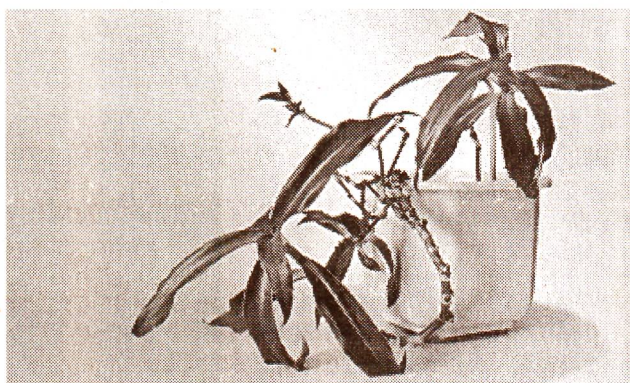
Но наиболее сильным лекарством из золотого уса является спиртовая настойка. Срезать и измельчать золотой ус желательно без применения металлических предметов, например, с помощью керамического ножа. Перед приготовлением листья следует завернуть в плёнку и выдержать три дня на нижней полке холодильника (при температуре от +2 до -4 градусов). Побеги и ствол золотого уса хранить в аналогичных условиях 2 недели. Готовые препараты хранят в тёмной посуде в прохладном месте.

Настойку принимают или за 30-40 минут до еды, или через 2 часа после.

НАСТОЙКА НА ПОБЕГАХ

Считается, что лечебными свойствами обладает то растение, на котором есть минимум 7, а лучше 10 коленец. Розетку на конце побега обрезают, её можно посадить или использовать для приготовления настойки на листьях.

На 1 коленце понадобится 20 мл водки. Измельченные коленца помещают в стеклянную бутылку или банку, заливают водкой, закрывают и ставят в тёмное место. Через каждые 2-3 дня сосуд с настойкой встряхивают.



Через 2 недели, когда жидкость приобретёт насыщенный фиолетовый цвет, процеживают. «Лекарство» принимают внутрь и дозируют строго по каплям.

НАСТОЙКА НА ЛИСТЬЯХ

На стакан измельчённых листьев понадобится 400 мл водки или спирта. Их настаивают 2 недели в тёмном месте, затем процеживают. Настойка подходит как для наружного, так и для внутреннего применения. Дозировка не такая точная, как в предыдущем случае: лекарство отмеряют чайными ложками.

НАСТОЙКА НА МЕЖДОУЗЛИЯХ СТВОЛА

Эту настойку применяют исключительно наружно, пить её нельзя. Сырьё заливают из расчёта на 1 междоузлие – 30 мл водки. Настаивают в тёмном месте в течение 2 недель, потом процеживают.

Для нормализации обмена веществ, лечения заболеваний эндокринной системы рекомендуется принимать настойку побегов.

Перед употреблением развести в 100 мл воды. Принимать строго по схеме

1-й день – 3 раза по 10 капель до еды, 2-й день – 3 раза по 11 капель 31-й день – 3 раза по 40 капель. После этого отсчёт идёт в обратном направлении. 32-й день – 3 раза по 39 капель; 33-й день – 3 раза по 38 капель, ... 61-й день – 3 раза по 10 капель.

Понадобятся 3 курса подряд, перерыв между ними – месяц. В период лечения важно употребление достаточного количества воды, поскольку в усе содержится большое количество биологически активных веществ. В результате происходит резкое выделение шлаков и очистка организма.

При болезнях суставов, остеохондрозе каждый вечер больные места тщательно растирают настойкой листьев или междоузлий стебля.

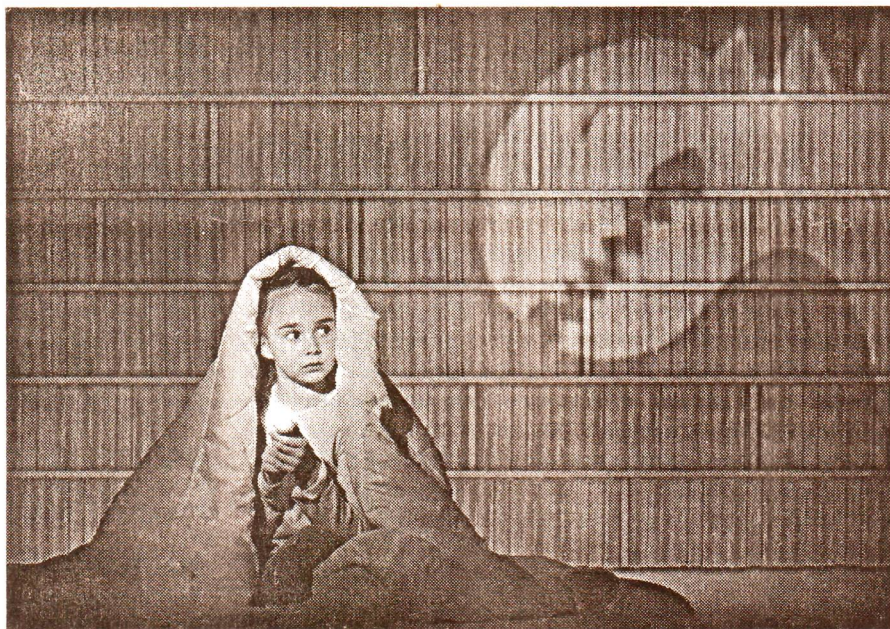
Параллельно в течение 2 месяцев принимают 3 раза в день до еды по 1 ч. ложке настойки листьев.

При лечении грибковых заболеваний кожи спиртовую настойку наносят на поражённые места 2 раза в сутки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Категорически запрещено принимать настойку: до 18 лет; беременным и кормящим; при заболеваниях почек; во время проведения химиотерапии. В случаях передозировки (головная боль, отёчность горла, пропадает голос) следует незамедлительно обратиться к врачу, начать приём энтеросорбента (активированный уголь, сорбекс, полисорб, энтеросгель).

Когда четырёхлетка Квзахлёб рассказывает по секрету, что у него под кроватью живёт розовый слон, а по дороге в садик он то и дело видит белое облачко, которое машет ему из-за каждого поворота, становится не по себе... Психологи и педагоги утверждают, что богатая детская фантазия — это очень даже неплохо, через неё малыши познают мир и развиваются. Но есть ли у детских выдумок границы и что служит сигналом для тревоги?



НЕ ВЫДУМЫВАЙ!

ПРО ЦВЕТОЧКИ

Инга, мама 4-летней Оленьки: «После просмотра советского мультфильма про оленёнка, который героически спас маму от стаи волков, наша Оля стала мнить себя тем самым храбрым оленёнком. Сначала мы ей подыгрывали, но когда олень стал диктовать, что ей делать, когда есть и ложиться спать, попробовали серьёзно поговорить, объясняя, что героя оленёнка не существует, всё это сказочный вымысел, потом стали наказывать. Но результатов это не принесло — Оля по-прежнему смелый оленёнок, который всегда спешит маме оленю (мне) на помощь — помогает снимать пальто, кладёт сахар в чай, держит за руку на пешеходных переходах...»

КАК БЫТЬ? Дети в возрасте от 3 до 7 лет большую часть времени проводят в фантазиях, через них они познают реальность, и это нормально. Яркое бурное воображение говорит о высокой эмоциональности ребёнка, а это свидетельство хорошего интеллектуального развития. Но иногда нервная система может не справиться с полученными эмоциями, например, от сюжета мультфильма, и дать сбой в виде навязчивых фантазий. В этом возрасте дети особенно боятся смерти — как своей, так и родительской. Мультфильм же показал, как легко это может случиться.

Посчитав, что только герои могут справиться с таким несчастьем, девочка перенесла историю оленёнка на себя: она не сможет спасти родителей, если с ними что-то случится, а оленёнок смог, он храбрый, герой, поэтому нужно быть на него похожей.

Не нужно отшучиваться или, наоборот, жарко уверять кроху в обратном, — гарантированно будут слёзы и расстройство. Возвращать в реальность нужно мягко: много разговаривать на тему героизма и храбрости, приводить примеры из жизни. Ваша задача — пошатнуть авторитет оленёнка, рассказав истории из жизни, как, например, однажды папа спас тонущего котёнка или как прадед участвовал в войне и героически спас товарища на поле боя. Приукрашать разрешается, главное, чтобы ребёнок понял, что его собственная семья, а не только оленья, способна на многое.

ОЙ, БОЮСЬ!

Олег, папа 5-летнего Миши: «Сын — поклонник мультфильмов про супергероев. Дома и на улице он играет в сюжеты из этих картин. Но не всегда его Человек-Паук спешит на помощь, чаще он попросту нападает на других мальчишек и связывает их паутиной. Сын в роли Халка превращается в чудовище, крушащее всё на своём пути и

издающее страшный рёв. Сначала мы с женой умилялись, теперь начали всерьёз побаиваться...»

КАК БЫТЬ? 5-летний ребёнок не может чётко разграничивать образы добра и зла. Казалось бы, положительный герой (Бетмен, Супермен, Человек-Паук) в борьбе со злом и несправедливостью должен уничтожать только своих противников, но незрелая психика ребёнка воспринимает это иначе — его герой борется со всеми подряд, образы зла и добра просто смешиваются...

Задумайтесь, почему ребёнок часто проявляет агрессию через игру? Возможно, дома действует запрет на отрицательные эмоции — «Злиться — это плохо, плакать — стыдно, ты же мальчик!» Но у ребёнка, как и у взрослого, есть негативные эмоции, и они требуют выход. Если за них малыша наказывают, запрещают проявлять, то они накапливаются. Хотя как-то сбрасывать накопившийся негатив помогает игра — чем она агрессивнее, тем больше эмоций ищут выход. Поэтому мультфильмы про супергероев не такое зло, как его представляют многие родители.

Дайте ребёнку возможность проявлять эмоции: пусть злится, топает ножками, плачет и кричит, когда ему что-то не нравится. Параллельно проявляйте к чаду больше нежности и ласки. Просмотр любимых сюжетов про супергероев до-

зируйте познавательными передачами и добрыми детскими фильмами.

ЛОЖЬ ИЛИ НАМЁК?

Анна, мама 6-летнего Ивана:
«Младший сын — самый настоящий манипулятор. Правды от него не дожидаться. Стандартная ситуация, когда после игры в комнате оказываются изрисованы обои, сломана люстра или ручка на двери. Но сделал это, разумеется, не Ванечка, а доктор Зло, который влетел в открытое окно, когда малыши мирно рисовали за столом, и в одну секунду перевернул всё с ног на голову. Если сын делает что-то вместе со старшей сестрой (убирает в комнате или помогает готовить), обязательно случится перепалка, и Ваня попытается выйти из неё сухим, невозмутимо сказав, что она первая начала. Ругать и наказывать за очевидное уже нет сил...»

КАК БЫТЬ? Фантазия превращается в ложь, если ребёнок банально боится наказания, и поэтому перекладывает вину за проступок на вымышленного персонажа, животных, родственников. Это один из вариантов выдержать свою плохость.

Пересмотрите собственную систему наказаний и поощрений. Сын должен понять, что вы недовольны его поступком, вы огорчены, но по-прежнему его мама, любите его и хотите, чтобы он вам доверял. Обязательно говорите, что наказываете только за поступки, но он продолжает оставаться любимым сыном.

Если ребёнок обманывает, приумножая свои реальные заслуги, говорит, что в чём-то победил, что его хвалили или награждали, а этого на самом деле не происходило, то проблема в неуверенности и желании почувствовать поддержку и собственную значимость. Иногда ложью дети пытаются самооправдаться. «Я ушёл сам, меня не выгоняли», «Он первый начал» — такие фразы характеризуют неуверенность в себе.

«Я НЕ ТРУС, НО Я БОЮСЬ»

Владимир, папа 3-летней Миры: «У дочери странные фантазии: она не может уснуть с выключенным светом, убеждает нас с женой, что под кроватью живёт лохматое чудовище. Если слышит громкий шум — фейерверк, сигнализацию машины, лай собаки, — го-

ворит, что в её ушках сидят маленькие гномики и стучат в барабан, пугают её. Когда предлагаем сходить в новое для дочки место (аквапарк, парк аттракционов, цирк), она всегда уточняет, не украдёт ли её там старуха Шапокляк. Иногда задаюсь вопросом, всё ли в порядке с фантазией моего ребёнка?»

КАК БЫТЬ? Практически все дети подвержены самым различным страхам: замкнутых пространств, одиночества, темноты. Малыши пугаются неестественных звуков и даже слишком ярких предметов. Если ребёнок выдумал подкроватное чудовище или монстра в шкафу, это как раз проекция его страхов. Часто они вызваны тем, что малыш не может объяснить себе какое-либо явление, он драматизирует происходящее и выдумывает опасность. Чтобы состояние не стало патологическим, помогите крохе эти страхи преодолеть. Рисуйте монстриков добрыми, придумайте волшебное заклинание на крепкий сон или сделайте супермеч от всех злодеев. Больше разговаривайте, объясняйте, что и как устроено в мире. Не помешают ночник и сказки на ночь.

ОН СУЩЕСТВУЕТ

Оксана, мама 6-летнего Игната: «Фантазией и выдумками мой скромный тихий мальчик никогда не отличался, но в какой-то момент я заметила, что он с кем-то оживлённо разговаривает в своей комнате. Долго не хотел признаваться, а потом сказал, что у него есть невидимый друг Коля. Они вместе читают книги про космос, смотрят мультики и ходят на шахматы. Только Коля всегда и везде отстаёт и многое не понимает, а сын всячески помогает другу. Секрет про вымышленного друга знаем только мы с мужем и совсем не знаем, что с этим делать...»

КАК БЫТЬ? Появление нереального товарища — явление частое. С одной стороны, такой друг помогает ребёнку пережить и принять какую-либо ситуацию, выразить свои эмоции, проявить лидерство, а с другой — это показатель недостатка общения. Причём общение здесь измеряется качественными показателями, дело не в общем времени, проводимом с малышом, а в том, какие эмоции ребёнок при этом испытывает, может ли он самовыражаться и быть откровенным со сверстниками и родными. Рецепт здесь только один: постараться заменить вымышленного друга настоящим, для начала мама или папа вполне подойдут на эту роль.

Мамина школа

КАК ОНИ ДЕЛАЮТ ЭТО?

Когда смотришь на многодетные семьи, возникает немой вопрос: «Как они всё успевают? Тут с одним ребёнком трудно организовывать свою жизнь...» На самом деле у них нет суперспособностей, разве что чуть больше опыта. И они готовы им делиться.

НЕ ПРЫГАЙТЕ ВЫШЕ ГОЛОВЫ

Часто мамы пытаются всё успеть: и чтобы в доме порядок был, и ребёнок сыт и доволен. И если дела стоят «неделанные», мучаются угрызениями совести...

Совет. После активно проведённого времени отдых нужен всем. Если днём у вас с ребёнком выдалась насыщенная прогулка, поход в торговый центр или вы отсидели утомительную очередь в поликлинике, то по возвращении домой разумнее устроить совместный сон-час, нежели влажную уборку. И не ругайте себя за пропущенный выход на детскую площадку, если это время вы потратите на собственный качественный отдых.

ВСЕМ СПАТЬ!

Режим ночного сна и наличие полноценного отдыха — две непоколебимые величины. Если они отсутствуют, день гарантированно будет испорчен.

Совет. Привести к относительной стабильности жизнь с маленькими детьми поможет трепетное отношение ко сну — как детскому, так и своему.

ДЕЛА ДОМАШНИЕ

Любая домохозяйка со стажем знает, что самые сложные дела лучше делать утром. Потому что потом начнётся будничная рутина, в большей степени связанная с детьми, и впахнуть в неё стирку и глажку штор или чистку ковра будет не так-то просто...

Совет. Учитесь делегировать обязанности. Освойте сервис доставки продуктов из магазина, подружитесь с онлайн-шопингом и обязательно уделяйте время себе — нет ничего криминального в том, чтобы попросить кого-нибудь посидеть с детьми или скооперироваться с такими же мамочками в декрете и по очереди отпускать друг друга «на свободу». Помните, что детям нужна счастливая мама.

Валентина ТАЛЫЗИНА: «У меня сибирский характер»

«Зигзаг удачи» так распорядился её судьбой, что девочка из далёкого края добилась всего сама, выросла в большую актрису с незабываемым шармом и узнаваемым голосом



Родилась в Сибири

Она родилась в суровых местах, а тамошние люди обладают упёртым нравом. Решив стать актрисой, не долго думая отправилась в Москву покорять театральные вершины. И добилась своего. На спектакли в театр Моссовета, где она служит, не достать билет, её любят и ждут с концертами даже в далёкой Вене. С годами жизнь Валентины Талызиной темп не утратила. Утром – репетиция, днём – съёмка, вечером – спектакль. А ещё поэтические вечера, встречи со зрителями, гастроли...

На гастроли с Талызиной ездить одно удовольствие. Эта неутомимая женщина первым делом идёт на рынок, ибо любит всё домашнее и натуральное, и вся труппа тянется за ней. «Семья будет сыта и накормлена», – смеются коллеги.

Актриса работала добытчицей всегда. Про пафосно-высокомерное «здесь сниматься не буду» не знает. «А как по-другому?» – удивляется актриса, когда спрашивают, мол: «Как могли сняться в таком проходном проекте?» – «У меня дочь, её кормить надо».

С отцом Ксении художником Леонидом Непомнящим Талызина рассталась, когда их дочке исполнилось четыре года. «Думаю, он не был тем человеком, который мог бы прожить со мной всю жизнь». Муж-художник и жена-актриса – союз не самый простой. Каждому нужна вторая половинка, которая заботилась бы о них. В их браке

такого не случилось – в силу профессии каждый был сосредоточен на себе. Но не это стало причиной развода. Непомнящий крепко пил, потом встретил другую женщину, увлёкся. Развод актриса переживала очень тяжело, даже попала в клинику неврозов. Несмотря на пьянство и загулы супруга она хотела сохранить семью из-за дочери. Это одна из основных причин, по которой Валентина больше не вышла замуж, не хотела «приводить чужака» в дом. «Слава богу, у меня была мама, которая мне помогала. Актёру вообще надо иметь семью, которая его поддерживала бы. Ему надо говорить, что он самый лучший, когда он падает духом. Надо хвалить: «Какой ты потрясающий»... Такая профессия. И если близкие тебя не любят, не помогают тебе, жить трудно».

О своей личной жизни Талызина говорить не любит. Все журналисты знают, стоит лишь коснуться личных тем, актриса церемониться не станет: «Этот

вопрос закроем категорически». Однако признаётся, «влюблялась до потери пульса». «Падала, когда предмет моего обожания сидел в зале. Думала: «Лучше бы он ушёл, я играла плохо. И снималась плохо, если присутствовал «предмет». Как-то не вязалось это с искусством».

Конечно, она успела побывать счастливой и любимой. Но Талызина всё же из породы «сама по себе». И вообще ей интереснее не о былом вспоминать, а говорить о дне сегодняшнем, её девиз: «Чтобы не стареть, надо сопротивляться». Актриса по-прежнему дама амбициозная, с характером. Не всегда лёгким и приятным для окружающих. Но лучше иметь непростой характер, чем быть вовсе без него. В ответ она машет руками: «Господь с вами, не надо ничего о моём характере. Я «близорукий» человек, сидела в театре как мышка-норушка 60 лет. Никакого характера у меня нет, но если я вижу – я говорю».



Муж Леонид Непомнящий

Зигзаг удачи

Она была совсем молоденькая, худенькая, без особой красоты. «Пигицей» прозвали её однокурсники, но вот трудолюбия хоть отбавляй. Поэтому никакие препятствия никогда не тормозили «локомотив». Первым делом избавилась от сибирского говора, и теперь чарующий голос актрисы Валентины Талызиной многие считают эталоном. «Её голос поразителен, лексика исключительна. Она никогда

не делает никаких оговорок, не допускает в речи сорных словечек. Её можно слушать часами». Кстати, Валентина Талызина абсолютно не согласна, что картина «Ирония судьбы, или С лёгким паром» обрела популярность именно благодаря её голосу. «Почему такой рейтинг картины? Потому что её «душа» — Нина Скуйбина, жена Эльдара Рязанова и редактор его фильмов». Именно она настояла, чтобы режиссёр попробовал на озвучивание Валентину, песни отдал малоизвестной молодой певице Алле Пугачёвой. Талызину Рязанов знал прекрасно, ведь он работал с ней на картине «Зигзаг удачи».

О своём первом опыте у режиссёра актриса рассказывает с восторгом. Снимали весёлую комедию, а условия были совсем несмешные: на улице февраль, холод, сугробы, работали по полторы смены. Ясное дело, актёры употребляли «для сугреву» по чуть-чуть. С тех пор Рязанов шутил, что научил Талызину пить. А после фильма сказал: «Жаль мне тебя, скоро начнут приглашать только на роли некрасивых да несчастных». Отвечаю: «Я стерплю». «А мне очень хочется, чтобы ты стала знаменитой». Я: «Тоже неплохо».

Театром Моссовета руководил режиссёр Завадский, он актрису Талызину жаловал. Почти каждый год выходила на сцену в премьеру. Карьера шла в гору, оказалось, Талызиной подвластен любой самый сложный материал. Например, её недавний успех в спектакле, в котором актриса играет Вассу Железнову, наглядно это доказал. Так что слова Эльдара Рязанова, что она будет играть убогих и неказистых, не сбылись.

А насчёт внешности, так она у Талызиной в некотором роде уникальная. «Когда она хочет, она красивая, когда не хочет — некрасивая». И у неё тот редкий женский тип, который с годами хорошеет. Говорят, в старости мы имеем то лицо, которое заслужили. Вот у Валентины Илларионовны оно прекрасное.

То, что актриса выглядит изумительно, отмечают и зрители, и стилисты. «Я обнаружила в ней талант со вкусом одеваться, — говорит известный модельер. — Она бесподобная фантазёрка. Видит что-то на подиуме, придумывает себе наряд, и он получается безукоризненным».

У неё есть свой секрет отличной фор-

мы: «Пища не должна быть удовольствием. Это как энергия, к еде надо относиться без пристрастия. Продукты просто нужны, чтобы подпитать и идти дальше». Она уже много лет вегетарианка. Пищу предпочитает лёгкую, здоровую. «У меня есть блюда, которые я готовлю гениально: овощной супчик и уха». А ещё макароны с пармезаном и борщи. Человек она хлебосольный, после релетиции обязательно угостит труппу вкусными разносолами, а для «затравки» потрясуще смешно расскажет анекдот. Она и в этом мастерица. Такой молодости души и, кстати, тела остаётся только позавидовать. «Мама вообще не может сидеть и лениться. Она постоянно в работе, сейчас ходит в спортзал, и мне, человеку, который активно занимался спортом, стыдно. Она в зал ходит три раза в неделю, а я нет. Она — пример для подражания, человек, который постоянно заставляет задумываться, как ты живёшь».

Дочки-матери

Это сегодня Валентина Талызина для взрослой дочери Ксении — пример для подражания. А ведь когда-то конфликты между ними были, мама не горюй. И в подростковом возрасте, и в юношеском. Актриса и не скрывает, что воспитывала дочь жёстко. «В школе очень плохо училась и понимала, как только мама придёт, первое что скажет: «Давай, показывай дневник». Буквально за пять минут упаковывалась в одеяло с головой — и всё, сплю. Потому что с маминым гневом лучше не сталкиваться. Тем более она приходила уставшей». Дочь обижалась, что мама требует многого, а внимания уделяет мало, что по большому счёту воспитывает её бабушка. Став взрослым человеком, Ксения поняла, иначе и быть не могло: мама «везла» на себе всю семью.

Когда дочь решила пойти по стопам матери и поступать в театральный, Талызина пыталась помочь, но быстро поняла, что не может относиться к родной кровинушке беспристрастно, сдерживать эмоции. Что она слишком нетерпелива, требовательна. Доверила дело другому педагогу, и Ксения поступила с

первого раза без всякой протекции.

Зато внучка Настя — бабушкина радость. «Меня в ежовых рукавицах воспитывала, а с внучкой и тени этих рукавичек нет. Спросите меня, что меняет человека? И я отвечу: «Внуки!» «Приходит и подсовывает под подушку денежки! Я ей говорю: «Что ты делаешь? Ты меня как воспитывала? «Иди и добывай! Иди, становись человеком, зарабатывай». Из-за этого, может быть, я и стала тем, кем стала. По крайней мере карабкалась как могла. Но мне кажется, Настя для неё — всё то, что она мне недодала, недоласкала, поэтому и так балует». Кстати, Настя никогда не зовёт её бабушкой. «Я называю её Вале́й, потому что в какой-то момент в моём глубоком детстве она сказала, что всегда молодая, всегда прекрасна и такая же девочка, как я».

Дочь актрисы возмущается. Внучка решила продолжить династию и поступила на актёрский факультет в училище им. Щепкина. «Когда бы ни позволила ей, отвечает: «Я в Щепке», а я и счастлива, что она «в Щепке»».

Недопонимания, конфликты, обиды



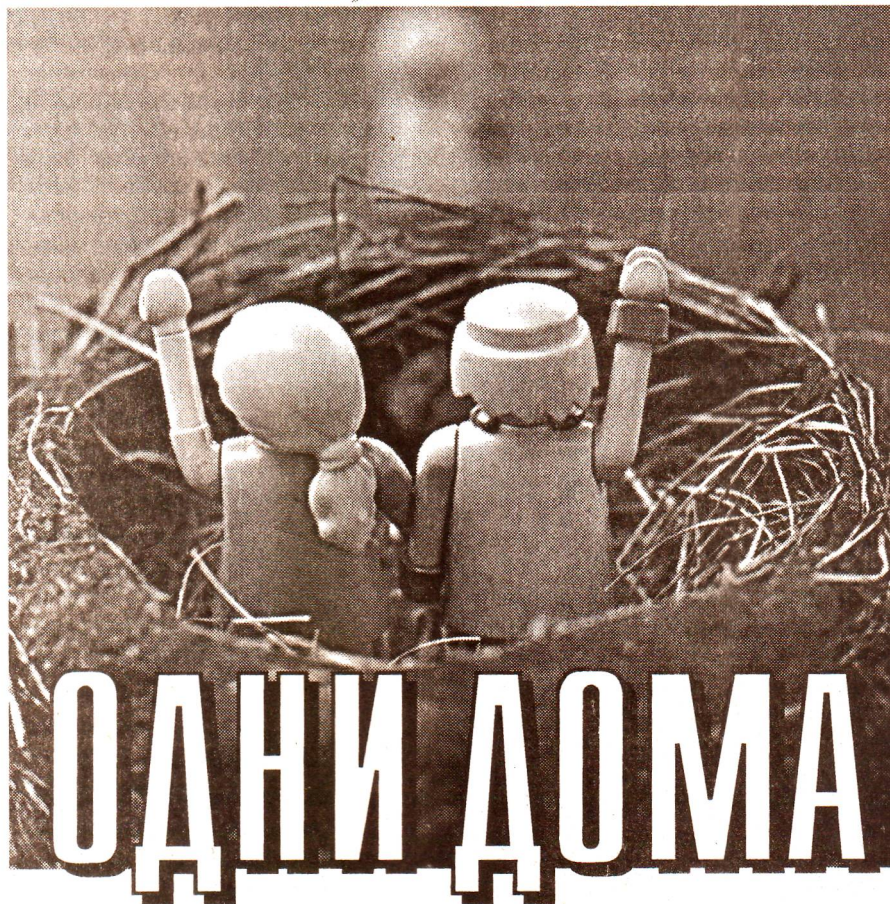
Валентина ТАЛЫЗИНА с дочерью и внучкой

в «женском царстве» Талызиных остались далеко в прошлом, все три поколения — бабушка, дочь, внучка — живут в мире, согласии, оставаясь поддержкой друг другу в разных ситуациях. Похоже, у актрисы получилось создать семью, которая служит для близких надёжным причалом, а она словно столетний надёжный маяк освещает путь к нему в любую непогоду...

Подготовила
Людмила КОСОРУКОВА

Из года в год в соцсетях гуляет грустная картинка: распахнутая дверь, голубое небо. На дверном косяке чёрные карандашные полосы, которыми когда-то отмечали рост детей. И чем выше, тем отчётливее чёрточки обретают изгиб крыла — а затем и вовсе уносятся прочь, за дверь, в небесную синь. Метафора понятна и пронзительна: дети однажды вырастут и улетят...

Можно, мы на этом оставим красивую грусть? Потому что становление на крыло и «витьё» своего гнезда — это самое лучшее, что может случиться с нашими «птенчиками». Пусть летят себе, пусть порой прибывают на огонёк — а сейчас о тех, кто остаётся. Кто страшно уставал все эти годы, иногда срывался а-ля: «Когда уже они встанут на ноги!», кто клялся лежать и плевать в потолок в отсутствие детворы. А теперь этот кто-то плачет, машет вслед платочком, решил всё оставить как есть в «детской» — и не знает, как жить дальше. А главное, зачем, ведь «родители больше не нужны»... Это одна из русских черт — содержать и держать детей, когда у тех уже свои дети. Потому что молодым и впрямь трудно без помощи. И потому что у нас широкая душа, которой жизнь не мила без заботы о других. А ещё мы не умеем жить «для себя», считаем это эгоистичным и порицаемым. То ли дело всякие заграничные родители — чуть ли не праздники закатывают, когда 18-летний отпрыск съезжает из дому. Поставим точки над i: отделение, или сепарация, от старшего поколения — штука правильная и полезная. Вы и сами с этим согласны, только не перестаёте вздыхать и плакать — хватит, с этим нужно что-то делать. Будем учиться жить по новой, оставаясь родителями, но без детей.



ОДНИ ДОМА

ЛИМИТ НА ВЗДОХИ

Первое время вы переживаете все этапы утраты, только без отрицания и гнева, вместо них будет приличная депрессия. Сами собой станут накатывать слёзы, настроение на нуле, апатия — и при этом непроходящая тревога, как там «ваш маленький». Это никуда не годится, поэтому минор надо поставить в рамки — буквально. Выделите пару часов в сутки, когда вы законно имеете право грустить, допустим, с семи до девяти вечера — и грустите на здоровье. Если печальные мысли нагрянут не вовремя, гоните их, мол: «Об этом я подумаю в положенные часы». Смысл в такой эмоциональной дисциплине огромный: радости и покоя прибавится. А потом и вместо двухчасовой хандры найдётся занятие поинтереснее.

«СО МНОЙ БЕДА»

Может так случиться, что вы не справитесь самостоятельно и потребуетесь помощь психолога. В зоне риска не только заполненные мамы, но и самые здоровые родители. Главное, не пропустить момент, когда уже пора что-то с собой делать. Вот «острые фазы», которые являются сигналами,

что переживания пошли по наихудшим сценариям.

Первый вариант: вы тихи, подавлены, но стараетесь держаться и даже улыбаетесь на людях, при этом слабеете день ото дня. Такова визитная карточка «улыбчивой депрессии», и болезнь очень опасна. Если в течение пары месяцев не пришло облегчение, имейте силы признать, что пора бить тревогу.

Второй вариант: вы донимаете ребёнка. Страдающие родители часто стремятся привлечь внимание чада. Например, активно вмешиваются в жизнь, пытаюсь его контролировать, или же вешают на него свои проблемы. Именно в этот период у матерей появляются психосоматические расстройства, которые превращаются в отличный повод для манипуляции: «Ты не звонишь, а я лежу с давлением!» Вместо того чтобы быть опорой, мать становится источником бесконечных проблем. Не обольщайтесь, что ваши манипуляции возымеют какое-то действие. Нет, первое время ваш ребёнок, движимый чувством вины, будет идти на уступки, терпеть ваши претензии в неблагодарности, но до тех пор, пока психолог (да, современные взрослые активно пользуются их услугами) не

разъяснит, что это ваш выбор страдать, а претензии ничего не имеют общего с истинной материнской любовью. Последствия будут печальные: редкие встречи, скудные официальные разговоры, лишённые участия и нежности. Вы же не этого хотели?

СЛОЖА РУКИ

Насладитесь отдыхом физически. Вы даже не осознаёте, как устали – физически и морально. Когда по утрам мучает мысль, ради чего вставать с постели, знайте, что это говорит не кипучая энергия, а невроз, вошедший в привычку. От ваших пробуждений столько лет зависел жизненный уклад одного или нескольких человек. На вас были завтрак, сборы в садик, школу, обсуждение, решение, фоновые тревоги – вы привыкли к цейтноту и волнению. И словно добросовестный спасатель никак не можете оставить пост. Но, поверьте, за всё это заплачено из собственных ресурсов, просто вы ещё не вышли из гоночного темпа и родительской горячки. Для начала дайте себе слово просыпаться не по будильнику и долго пить чай – из красивой чашки, с салфетками и неспешным просмотром новостей.

У вас теперь есть роскошь принадлежать себе. Это привилегия аристократов и избалованных женщин – наслаждайтесь.

«ТУТ ПОДКРАСИТЬ, ТАМ ПОБЕЛИТЬ»

Сложно это советовать, но всё же избавьтесь от детской, если таковая была в вашем доме. Нет, вы никого не предаёте. Нет, это не плохая примета. И никто не просит выбрасывать детские вещи. Оставьте парочку на память, а остальное пристройте, если сможете, или хотя бы отнесите в чулан, с глаз подальше. Во-первых, тем самым вы освободите жизненное пространство, оно лишним не бывает. Во-вторых, в связи с ремонтом появится новый фронт работ – самое оно для таких неугомонных. Ну и, наконец, дело даже не в воспоминаниях, с которыми связывают детские вещи. А в том, что вас прежней больше нет, но дочкины платья или куртки сына висят. Не надо этих «мемориалов». Вас отпустит быстрее, если купите новый шкаф и повесите туда пару новых платьев – своих. И ещё раз: нет, вы не плохая мать.

ПОРА К ДОКТОРУ

У вас есть шанс заняться своим здоровьем, пройти основательное или хотя

бы «дежурное» обследование согласно возрастному периоду. Навестите врачей, чтобы исключить неприятные сюрпризы. Возможно, хмурое настроение связано с гормональными изменениями – впереди серьёзная перестройка организма, менопауза, и обычно она весьма мучительна. Если так, врач назначит препараты, которые обуздывают гормоны, а заодно «подтянут» общий тонус и настрой.

«РЯДОМ. И ВСЕГДА БЫЛ»

Потребность отдавать любовь и заботу никуда не делась – адресуйте её человеку, который все эти годы вместе с вами растил детей, речь о муже и об отце семейства. Даже если он не жаловался и наравне с вами тянул лямку родительства, ему всё равно не хватало ласки и заботы – этого всегда и всем мало, самый дефицитный и востребованный ресурс.

Говорят, некоторые пары после отъезда отпрысков переживают второй медовый месяц – и в это легко поверить. У вас появится время на совместный досуг, работу по дому, в саду, прогулки и разговоры. Это отличный шанс восстановить нежность и близость – не упускайте его, молодожёны.

РУЧНАЯ РАБОТА

Ищите отдушину в хобби, постарайтесь увлечься чем-то, что развивает мелкую моторику – вязание, вышивка, плетение из бисера. Это похоже на медитацию: ум сосредоточен на повторяющихся движениях пальцев, отставляя в стороне тревогу. Кропотливая работа успокаивает, мозг выделяет допамин, который действует как антидепрессант.

Спицы и крючки особенно полезны для зрелых людей. Учёные раз за разом доказывают, что многие виды рукоделия снижают риск развития возрастных умственных нарушений.

НА СЧЁТ «РАЗ-ДВА»

Все психологи советуют добавить движения – и совершенно правы. Физическая нагрузка «разгоняет» кровообращение, в итоге все ткани организма насыщаются кислородом, настроение улучшается. Банально звучит? Хорошо, тогда вот более весомая причина: спасайтесь от остеохондроза, это поголовная напасть в возрасте после 40 лет. Помимо болей в спине он очень угнетает настроение: даже не войдя в полную силу, заболевание проявляется повышенной утомляемостью, плаксивостью,

апатией. Вероятно, что та или иная стадия остеохондроза усугубляет ваши и без того минорные ощущения. Выход там, где вход в спортзал.

А вот и стимул: представьте, как удивится и обрадуется нагрянувший в гости ребёнок, увидев постройневшую активную маму.

«КИС-КИС-МЯУ»

Как насчёт «заменителя ребёнка», но с хвостом и усами? Пёс или котёнок согреют любое тоскующее сердце и уж точно прибавят хлопот, которые отвлекут от грустных мыслей. Если питомец достанется малышом, вас ждут походы к ветеринару, прививки, кормление «правильной пищей и по времени», прогулки, игры, море забавных ситуаций и любви. Вы перестанете беспокоиться, что чадо давно не звонит, а когда появится в поле слышимости, его ждёт подробный восторженный рассказ, как осмысленно Барсик нынче смотрел в окно и подрагивал хвостиком.

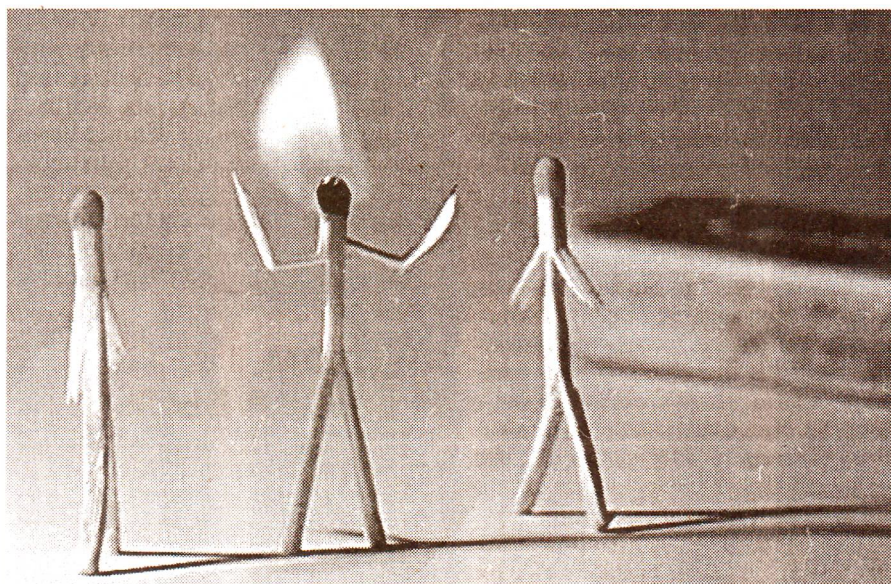
ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПЛАНЫ

Стройте планы – это спасательная тактика в духе: «Доплыть до одного рубежа, потом до другого». Большую часть времени мы проводим в ожиданиях: когда ребёнок родится, пойдёт в садик, в школу, окончит, поступит, устроится, женится... И так во всё. Есть хорошая фраза: ожидание счастья лучше самого счастья. Вооружитесь ею: планируйте приятные события и начинайте подготовку. Сын или дочь приедут в гости на праздники? Прекрасно: планируйте генеральную уборку, меню, развлечения – и приближайте те счастливые мгновения. Ищите оригинальные рецепты, красивые скатерти, салфетки, новогодние гирлянды, рождественские подарки, пасхальные корзинки – «маячков» счастья хоть отбавляй.

...Не расслабляйтесь, покой иллюзорен. Чуть привыкнете, что центр Вселенной теперь кот – не тут-то было. Только втянетесь в хоровое пение со сверстниками – нате вам. Едва закончите первые 10 вышитых картин – ага, полюбуйтесь. Вам подкинут внука, попросят пожить, придут плакать в жилетку. Это же дети. Они никогда не дадут покоя.

Наталья СОЛОДОВНИКОВА

Раньше вы были «огонь», а теперь еле тлеете. Сил, кажется, не осталось даже на моральное сопротивление: раньше ни за что не признали бы, что столкнулись с эмоциональным выгоранием, а сейчас даже бровью не ведёте. Да, опустошены и измотаны, никто не виноват, и виноваты все. Махнуть рукой не получится, ведь редкие счастливчики имеют работу по призванию, для остальных она — источник дохода, терять который страшно и голодно...



ВОССТАТЬ ИЗ ПЕПЛА

«Предметы повышенной воспламеняемости»

Люди «выгорают» даже от любимой работы и адекватного коллектива. Но есть варианты, когда это произойдёт намного быстрее. Огласим скорбный список.

«У НАС ТУТ ГОРЯЧО!» Если в описании вакансии, на которую вы согласились, значилось «быть готовым к работе в режиме многозадачности и стрессовых ситуаций», можно смело включать таймер: максимум через полгода вы «задымитесь». Первыми капитулируют способность концентрироваться и здоровый сон, хронический стресс расправится с ними одной левой. Вы начнёте многое забывать и расстраиваться, вас будут ругать — и вы снова расстроитесь. Так постепенно придёт мысль о своей никчёмности, что не отменяет факта — это ненормальные условия работы.

«РАЗ — И ГОТОВО!» Если вы холерик по темпераменту, эмоциональное выгорание тоже вполне реальная перспектива. Дело в том, что холерики эффективны в условиях короткого рывка. Им цены нет в коротких забегах, после которых можно расслабиться. Долгое планирование

и постоянный напряжённый эмоциональный фон — не их среда.

«НЕ МОЁ ЭТО». Вероятно, вы изначально шли на сделку с собой: не нравилась работа, но нужны деньги. В итоге каждый день «ломаете себя», чтобы снова идти туда, куда не хочется, разговаривать с теми, кого глаза б не видели, и делать нечто неинтересное. В таких условиях никто не протянет долго.

«НЕ УВАЖАЮТ, НЕ ЦЕНЯТ». Мы все однажды соглашались на работу исключительно ради денег. Но когда первичная нужда закрыта, есть еда, одежда и кое-какая финансовая подушка, оказывается, не всё на свете меряется деньгами. Вам не нравится отношение начальства или оклад — хотелось бы посolidнее и то и другое. Рано или поздно это станет пусковым крючком: работа уже дело вторичное, психика устаёт от раздражения и однообразных мыслей.

«СКОЛЬКО ВАС, И КОГДА ЭТО КОНЧИТСЯ?» Быстрее всего усталость накатывает от людей. Если на работе нет возможности изолироваться, если вы постоянно у всех на виду, если все вокруг болтают по делу и без — вы минимум устанете, максимум возненавидите коллег.

Где выход?

Неважно, какой фактор или их совокупность привели к состоя-

нию «жизнь не мила», с собой нужно что-то делать. Потому что работ много, а вы в единственном экземпляре и неважном состоянии.

«ПРОШУ ПРЕДОСТАВИТЬ ОЧЕРЕДНОЙ ОТПУСК». Первое средство от эмоционального выгорания — старая добрая классика, очередной отпуск и поездка туда, где интересно. В особо тяжёлых случаях поможет и просто отсидеться-отлежаться дома. Не бойтесь осознать, что вы пребываете в состоянии заторможенного отупения. Вам вдруг нравится лежать на диване с «корытом» мороженого и смотреть глупые передачи. Просто необходимо перегрузиться и дать психике и разуму поработать на холостых оборотах. Скоро придёте в форму, тогда и отложите в сторону «корытце» и пульт от телика.

«ДАВАЙТЕ МЕНЯ С ПЕТРОВЫМ МЕСТАМИ ПОМЕНЯЕМ?» Лучший отдых, как известно, — это смена деятельности. Если есть возможность временно сменить функционал, тем более душа лежит к иному роду деятельности, поговорите об этом с уполномоченными лицами. Как говорится, «землю попашем, попишем стихи». Не исключено, что вас вообще влечёт в другую профессиональную деятельность. Найдите возможность передышки и начинайте готовить почву для карьерной перемены.

«Я В ТЕБЯ ВЕРЮ!» Часто сгорают дотла те, кто волочет всё на своих

плечах — а как доверять, если остальные коллеги бестолковые и безответственные? Таких недоверчивых, как вы, называют в лучшем случае перфекционистами, в худшем — контрол-фриками, и гордиться тут нечем, рукой подать до серьёзных отклонений. Коль описанное подходит вам, придётся снова работать — над собой. Учиться делегировать полномочия, спокойно выслушивать мнения и недовольство коллег, вносить конструктивные предложения и возлагать полномочия. Вам останется лишь проконтролировать — без фанатизма, не дёргайте людей каждые полчаса.

«Я НЕ СПРАВЛЮСЬ». Во многих компаниях существует порочная практика: «Кто везёт, на том и ездят». Это означает, что максимальная нагрузка ложится на исполнительного старательного сотрудника. Допустим, начальство знает, что вы любой ценой исполните поручение в срок — будете задерживаться, приходите раньше, уходите позже и возьмёте работу на дом. А тот же Васечкин не станет напрягаться, завалит фронт и невозмутимо сообщит, что не успел. Угадайте, кто получит очередной авралный проект? Конечно, вы — человек надёжный, пусть и с дёргающимся глазом. Увы, дальше как в печальном афоризме — «Больше всех в колхозе работала лошадь, но председателем так и не стала». Какой вывод? Не стесняйтесь признавать ограниченность своих возможностей и просить помощника либо адекватные сроки для исполнения. Если чувствуете, что уже во власти выгорания, поговорите с шефом. Умный поймёт и даст передышку, если ценит вас. А если нет... Давайте без минора: обычно все всё понимают и идут навстречу.

Возвращение в ряды

Неприятная особенность выгорания — вообще невозможно заставить себя работать, прокрастинация достигает критических отметок. Но как-то нужно взять себя в руки. Вот ряд приёмов, которые помогут вам в этом.

«ПОДНАЖМЁМ!» Вы устали морально, из-за чего кажется, что и физически выжаты досуха. На самом деле это обманчивое ощущение, и наш следующий совет покажется шоковым: увеличьте физическую нагрузку. Самое главное затащить себя на первое занятие и водрузить хотя бы на 15 минут на

беговую дорожку. Дальше будет легче, кровообращение насытит кислородом измученные мышцы и мозг. Вы устанете, но будете почти счастливы. Регулярные тренировки повышают выносливость и подзаряжают при выгорании. Тем не менее дозируйте нагрузку, трёх умеренных занятий в неделю достаточно. И желательна та активность, которая доставляет удовольствие и направлена только на здоровье, а не на эго, как у любителей фитнеса, где перегружаются некоторые части тела или суставы. Вернуть в жизнь утраченный баланс помогают медитация, йога, тайчи.

«УХ ТЫ, СКОЛЬКО ИНТЕРЕСНОГО!» В этот период, когда по утрам с кровати поднимают лишь чувство долга и угроза голодной смерти, вы как никогда нуждаетесь в положительных эмоциях. Найдите дело по душе — хобби, прогулки, сериалы, кулинария — и наслаждайтесь им каждый свободный миг. Да, это тоже отнимает время и силы, однако положительные эмоции подзаряжают.

«ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА...» Пейте воду как проснётесь, перед едой и каждый час. Вода нужна для трёх главных систем в нашем теле: для мозга, иммунитета и пищеварения. То, что люди называют жаждой, больше похоже на лёгкое обезвоживание. Поэтому воду надо пить осознанно, по режиму, а не когда захочется пить.

«НАМ БЫ ВОЗДУХУ!» Долгое пребывание в закрытых помещениях на руку профессиональному выгоранию. Нужно бывать на свежем воздухе каждый день минимум один час, ещё лучше пару часов в день.

«ОТ ЗВОНКА ДО ЗВОНКА». Придумайте дело, которое можно вы-

полнить за 10-15 минут, например, мытьё посуды, уборка в ванной. Задача не должна быть связана с работой, ваша цель — вернуть себе уверенность, что силы есть и всё получится. Итак, придумайте занятие, запишите его в совершенной форме: «Я убрала в спальне», «Я сменила постельное», «Я почистила картофель и замариновала мясо». А теперь ставьте будильник на те самые 10-15 минут и приступайте к делу. Когда раздастся финальный звонок, окажется, что вы успели — или не успели. Если хотите — доделывайте, нет — не надо. По крайней мере планировать и приступать к работе вы способны.

«СДЕЛАЙ ТАК!» Одна из последствий усталости — забывчивость. Из-за неё мы перескакиваем с одной задачи на другую. Часто что-то вспоминается по ходу дела. Внезапно становится необходимым делать другую задачу — или потому что она более срочная, или потому что о ней не хочется забыть снова, или потому что текущая работа не слишком-то увлекательна. Решение этой проблемы стандартное: с помощью списка. Однако стоит отказаться от идеи вести множество списков и использовать что-то одно: специализированное приложение, обычный ежедневник. Последний даже предпочтительнее. Один список делает нас более организованным, а кроме того, он гарантирует, что вы не забудете про проекты и авралы. И снизьте планку — разрешите себе двигаться маленькими шажками, вместо 20 дел сделайте пять. Мир не рухнет.

Наталья СОЛДОВНИКОВА



ВМЕСТО КОФЕ

Когда силы на нуле, а работа не отпускает, вместо бесконечного вливания в себя кофе, который на самом деле не считается действенным стимулятором когнитивных процессов, стоит прибегнуть к медикаментозной помощи. Для улучшения умственной работоспособности применяются препараты, стимулирующие обменные процессы в головном мозгу. Отличаются они друг от друга по действующему веществу (названия препаратов могут быть разные).

Пирацетам. Аминофенилмасляная кислота. Гамма-аминомасляная кислота. Янтарная кислота. Женьшень. Элеутерококка колючего корневища и корни.

Ощутимый стимулирующий эффект после однократного применения дают препараты женьшеня и элеутерококка. Для остальных препаратов требуется, как правило, время.

Важная информация: у каждого вещества есть противопоказания. Обязательно читайте инструкцию. Если вы заметили, что после приёма лекарства стали слишком возбудимы, нарушился сон, необходимо прекратить приём и подумать о его замене.

Поэтическая фраза «Никогда ни о чём не жалеете вдогонку...», конечно, прекрасна, но не совсем честна. Всем нам есть о чём/ком пожалеть, и это нормально, и вовсе не бесполезно, как многим думается



НЕ ЖАЛЕЮ, НЕ ЗОВУ, НЕ ПЛАЧУ

После 40 лет всё чаще начинаешь задумываться о жизни. Нет, наверняка есть те, кто задумался о ней намного раньше, но чаще в 40+. Почему так? Может, потому, чтоловишь ощущение «ой, она начинает ускоряться»? Или увидела, как «повзрослели» родители и дети? А может, пришло осознание того, что ошибки и промахи, которые легко исправить в 20 и даже в 30, в 40 с хвостиком уже вряд ли? И стоит ли пилить опилки? Что толку жалеть, если назад ничего не вернуть? И всё же попробую. Что я сказала бы себе...

УКРЕПЛЯЙ ОТНОШЕНИЯ С МУЖЕМ

Знакомая пара открывает семейную жизнь заново. И это накануне 30-летия со дня свадьбы! А ничего удивительного: почти все эти годы они чаще были родителями, реже — мужем и женой. Воспитывали двоих детишек, младшенькая болела часто, помотались по больницам, поликлиникам, муж день и ночь на двух работах, а как иначе? Специалисты хорошие, лекарства денег стоят, и немалых. Потом купили квартиру. Долги раздали, «замахнулись» на дом. Так и жили — строили, «сажали», «преодолевали»... В этой бесконечной гонке забылось-замылилось, что рядом ещё и муж. Мужчина, который не только «электрик», «сантехник», «добытчик», временами «любовник», собеседник, которому чаще задаёшь однозначные вопросы вроде: «Купил...? «Принёс...?» «Сделал...?» А живой человек, который точно так же нуждается в заботе, нежности, ласке, восхищении, всём том, что мы щедро раздаём детям, но скупимся для него. Того единственного, которому давно сказали «да», от чьих прикосновений когда-то замирало сер-

дце и бежали мурашки по телу... *«Мы остались с мужем вдвоём. И я вдруг поняла, что совсем не знаю этого мужчину».* Кстати, знаете, почему чаще всего распадаются браки после 40-55? Не из-за пресловутой седины в голову и нахального беса в ребро. Нет... Вот из-за этого самого «незнакомца или незнакомки в доме». Люди вдруг обнаруживают, что по сути они чужие. Кроме как о ремонте в спальне (уже сделанном) или о памперсах (уже неактуальных) и поговорить-то не о чем. Ситуация сложная, но преодолимая, только зачем до неё доводить? *«Будь я чуть внимательнее, терпеливее и не так категорична, наверняка сохранила бы свой первый брак, не такой уж он был «неудачный»»,* — вздыхая, признаётся моя близкая подруга. Вот-вот, и я о том.

ТРАТЬ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ, СИЛ НА БЛИЗКИХ, И МЕНЬШЕ — НА РАБОТУ

Сейчас в меня полетят тапки. Мои современницы теперь и бизнесом занимаются, и карьерой, и несколько образований получают, чтобы быть независимыми, самодостаточными, чтобы обеспечить себе, своей семье, детям всё необходимое, и даже больше. Правильно ли это? Не упускаем ли мы что-то важное, полностью погружаясь в работу и самореализацию? Моя приятельница жалеет, что не увидела, как пошёл её сынишка, которому сейчас 28 лет. *«Вернулась из поездки, а он топает мне навстречу. Самое страшное слово «никогда». Так вот я никогда не смогу увидеть первых шагов моего сына, такое не повторится. Но в то время «не доходило».* Иногда последствия мы пожинаем спустя годы. *«Сейчас понимаю, что все мои проблемы с дочерью от того, что никогда не была ма-*

мой в полном смысле. Считала себя в первую очередь крупным юристом. Поэтому много работала, постоянно пропадавала в командировках. Когда мои дети болели, с ними рядом были бабушки, муж, но не я. Мне было некогда. И вот сегодня моей дочери почти 30. У нас нет с ней диалога, она калечит свою жизнь, а я ничего не могу с этим сделать. Если бы знала, как материнская любовь может защитить моего ребёнка от многих проблем, я бы только этим и занималась».

Или вот вам другой пример. Она с юности была «заточена» на упорную работу: строила карьеру, двигалась по служебной лестнице вперёд и вверх. Руководящие посты, всегда в центре внимания и в гуще событий. Муж незаметный какой-то, всё больше в тени, но всегда рядом. А потом он... умер. Неожиданно, от инфаркта в 48 лет. Сидел в кресле, смотрел футбол по телевизору и... умер. И без него стало как в пустыне: вспомнила, как «приползала» домой после работы, а он ей тёплый халат на плечи (специально на батарее грел к её приходу), уставшие ноги в мягкие тапочки. Обязательно махровые, потому что косточка у неё на ноге, в других больно. Вспомнила, как полночи проплакала, когда прокатили с повышением «ну какие сволочи», а он молча гладил её словно ребёнка по голове, не заметила, как уснула. *«Лучше быть хорошей женой, чем хорошей работницей. Работа не обнимет и не приглубит, и когда-нибудь выбросит тебя за борт, там нас много. Нет ничего лучше надёжного любящего мужа. Теперь я знаю «толк» в одиночестве и никому его не желаю. Любите сами и будьте любимы».*

БОЛЬШЕ ПУТЕШЕСТВУЙ И УЗНАВАЙ МИР

Ну не ездим мы по миру, как американские или японские старички и старушки, максимум — на дачу. Нет денег, здоровья и прочих «нужных ингредиентов». А с выходом на пенсию, увы, ситуация усугубится, возможностей станет ещё меньше. Люди более зрелые, чем мы, «молодёжь», как один сожалеют о том, что мало путешествовали.

«Первый раз я решила сорваться с насиженного места в 45 лет. Сделала себе подарок на день рождения. Я давно мечтала увидеть Ленинград, Финский залив. Вот и рванула туда накануне, уехав от привычного застолья. И это была такая эмоциональная и физическая перезагрузка, такой глоток свежего чистого воздуха в прямом и переносном смысле, который не сравнится ни с какими материальными покупками». Всё материальное портится, ломается, выходит из моды. Шубы съедает моль, крутые машины — ржавчина, а воспоминания — яркие, чудесные, то, что всегда останется с тобой и согреет душу на закате. Кстати, путешествия — совсем необязательно далеко, дорого и надолго. В общем, всем, кому за 40, настоятельный совет: пока можете заработать и отложить энную сумму в «конвертик» — отложите на интересные поездки, а не на обои и линолеум.

РОЖАЙ ДЕТЕЙ

«Когда-нибудь ты непременно пожалеешь, что осталась на одном ребёнке», — говорила мне мама, а я не верила. И это ещё одно из горьких сожалений тех, кому за 40. «Чтобы было кому в старости стакан воды подать»,

всего лишь шутка. Дети в первую очередь наша мощная подпитка. Когда активная фаза жизни закончится, женщине просто противопоказано находиться в одиночестве. Семья не должна ограничиваться хобби, даже самым прекрасным, и породистой кошкой или собакой. Взрослые дети, непослушные внуки, ворчливый муж — это и есть счастье.

«Замужем 20 лет, хотела окончить институт, а уж потом подумать о малыше. Получилось иначе. Потом долго и безрезультатно лечилась от последствий. Всё. На этом моё упорство закончилось, и мы с мужем «закрыли эту тему». Сказать, что жалею, ничего не сказать. Берегите себя. Относитесь к себе бережнее».

«Мне 48 лет, жизнь была беспокойная, муж — военный, вечные сборы, переезды, «горячие точки». Родила сына, решила: «Хватит». Потом муж ушёл в отставку, стало полегче, но возраст, увы... В результате мы стали родителями чудесной девочки. Это я к тому, что никогда не поздно осуществить свои мечты».

ВСЕГДА ПОМНИ О СЕБЕ, НЕ ЗАБРАСЫВАЙ СЕБЯ И СВОИ ЖЕЛАНИЯ В ДАЛЬНИЙ УГОЛ

Перед вами «лидер сожалений» женщин, кому за 40! И это объяснимо. Женщины так устроены — нам отдавать легко и приятно. Мы даём жизни детям, дарим своё тело мужчинам, даём домашним вкусную еду, чистую постель, уютный дом. Так легко заиграться в это и полностью опустошиться. Так легко погнаться за «хорошестью» и давать всегда и всем то, чего они хотят, полностью забыв о себе. А ещё это «безопасно», ведь никому не нужно отказывать, никого обижать, огорчать. Единственный, кто пострадает, — это я сама. А я могу и потерпеть. Но однажды становится невыносимо от того, что для самой себя в жизни ничего не сделала. Или сделала, но очень мало. Не следовала за своими мечтами, исполняла чужие. Не заботилась о себе, а сейчас уже «поздно». Хотя ничего и никогда не поздно! «Поезд ушёл, но остались корабли и самолёты». Не поздно идти в салон, если ни разу там не была... Не поздно начинать стильно одеваться... Петь в караоке... Танцевать самбу... А все эти ярлыки: «Какая-то она странная», «Несостоявшаяся», «Обиженная судьбой» — дают люди, у которых всё «как положено». Правда в том, что даже если у вас всё будет «как положено», счастья вам это не гарантирует, если это «как положено» — не ваше. Если вы не об этом мечтали. Делали только потому, что надо. *«Мне очень нравилось петь. И мечтала когда-нибудь выступить на публике, пусть даже небольшой. Когда исполнилось 58 лет, я запела. Теперь счастлива я и все, кто рядом».*

«Не жалею, не зову, не плачу», — написал Сергей Есенин вслед «уходящей молодости». В ту пору поэту было 26! На самом деле жалеть — это нормально. Главное — не увлечься и не превратить свою книгу жизни в жалобную. А начать перемены никогда не поздно, хоть с 41-й страницы, хоть с 79-й. Вам, а не другим, должно быть интересно читать и перечитывать.

Людмила КОСОРУКОВА

Вроде бы ну что такого? Простой физиологический акт. Последствий не было и не предвидится, просто снял мужик напряжение. А ему: «Ты всё разрушил! В прах разметал семейный очаг, одни руины!» А он даже имени не помнит той, с которой безобразничал... Девчонки, я пришёл с миром: расскажу, почему и когда не стоит демонизировать мужской поход налево...



ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ?..

Измена — территория мифов, ничего не поделаешь, в амурной сфере обычно бушуют страсти. А там, где страсти, мало объективной информации, здравого смысла и желания разобраться. Эмоции кипят, обида жжёт, хочется в полную мощь лёгких орать, чтобы предупредить и уберечь других. Ну и, конечно, заодно обвинить всех мужиков, мол, одним миром мазаны. Но мифы вредны и даже опасны — гораздо больше, чем измены. Ещё раз напоминаю, я пришёл не оправдывать любителей «левостороннего движения», а навести порядок в ваших головах.

МИФ:
«Изменив однажды, он будет изменять всегда»

Пф-ф-ф, ерунда на постном масле. Лично я знаю минимум троих мужиков, которые однажды оступились. Первый был на мальчишнике у друга и не рассчитал со спиртным — мало что помнит, но барышни были. Друзья гоготали и уверяли, что он на пару часов позабыл о клятве верности жене и... В итоге он очнулся утром: носки, исподнее, бумажник и телефон — всё на месте, кроме памяти и уверенности в своей безгрешности. А мужская солидарность — палка о двух концах, мы не только умеем поддерживать в трудную минуту, но и не знаем удержу

в жестковатых шутках. Короче, парни стоят насмерть, мол, всё было — и ехидно ухмыляются. Наш герой с тех пор клялся не посещать мальчишники и ни на шаг от жены.

Второй изменой отомстил: приревновал любимую, в глазах потемнело, позвонил бывшей подружке (которая всегда ждала) и «обезболился». С первой помирился, с бывшей честно объяснился, был назван «козлом». Многое переосмыслил, уверяет, что теперь ни-ни. Даже если снова приревнует. А то двойной убыток: и ревность сжирает, и козлом обзывают.

Третий и вовсе угодил в переплёт: вечером зашёл в кабинет дамы-босса, а она плачет. Что делать? Коллеги уже по домам разошлись, он задержался. Растерялся, предложил воды, потом платок, чаю — а она кивала и всхлипывала, вроде даже не шеф, а живой человек и женщина... Посидели, помолчали, она попросила обнять... Через час вышел, проклиная всё на свете. Она ему даже не нравилась! Просто есть ситуации, в которых мужик остаётся мужиком. В физиологическом смысле. Себе во вред. Без дальнейших планов...

Ни леди-босс, ни подчинённый (во всех смыслах) не вспоминали о минутной слабости, но он написал «по собственному». Потому что точно не хотел повторения — ни с боссом, ни с кем. И да, ему было стыдно...

А сколько ещё таких историй, когда нежданно-негаданно случился половой

конфуз? Тьма, уверяю вас. И в большинстве случаев это ничего не значит для существующих отношений. Самое разумное, что можно пожелать девчонкам, — это никогда не знать о чём-то подобном, даже не догадываться.

Напоследок подчёркиваю — речь именно об одноразовом грешке, не запланированном, без симпатии и почти не зная. Когда выиграло ретивое и чёрт толкнул. Если же дядя методично посещал одну и ту же фею, скажем, по вторникам и четвергам, но считал это «одним разом», ведь участница одна и та же — увы. Это классическая измена, и, думаю, она повторится.

МИФ:
«Изменяют все»

Вот эта «круговая порука» меня всегда смешила и злила одновременно. Если не повезло одной барышне, то радиус «поражения» составит плюс-минус 100 подруг и знакомых: обиженная всех поставит в известность, что их благоверные только и ждут повода изменить. Те мотают на ус — и мотают нервы благоверным, которые чаще всего ни сном ни духом.

Как мужчина, ответственно заявляю: мало кто об этом задумывается. Попросту некогда, и круг интересов другой. Секс переоценён в наши дни — и слишком доступен. У нас, нормальных мужиков, поголовный не-

вроз — как бы преуспеть или хотя бы не быть хуже остальных: общество потребления диктует свои законы. И, поверьте, успех у прекрасного пола копируется по очень средненькой ставке. Куда важнее связи, авторитет, солидный капитал. Погоня за юбками сильно отвлекает, не до них. Второй фактор: секс стал не потребностью, а развлечением. Для мужика, который измотан работой, «пахать» ещё и на отдыхе — тяжеловато. А не «пахать» нельзя, рядом с женщиной надо быть чутким и внимательным, терпеть капризы и бессонную ночь. Если честно, с удочкой на берегу, в горах, в лагере, в бильярде с мужиками — проще.

А ещё среди нас действительно немало тех, кто ценит качество, а не количество, кто «не может просто так, без любви» дарить поцелуи даже красивым барышням, которые, чёрт возьми, верят в любовь и держат слово, раз уж обещали быть верными — слово «люблю» это подразумевает.

Наконец, есть элементарная грустная причина — банальная лень. Она даст фору любой верности, уж простите за цинизм. Лет после 25-27 все эти «походы налево» от постоянной партнёрши — квест, на который не всякий решится. Каждый этап мучителен: соблазнить даму, договориться о встрече, найти это самое место встречи, потратить уйму денег и нервов, «сделать всё красиво», договориться о молчании, переживать, чтобы не проболталась, самому не попасться — боже, это же какие риски и трудозатраты. И ради чего?

Одним словом, изменяют не все. Только сильные духом — и слабые умом.

МИФ: «Изменяет, значит, не любит»

Я уже выше говорил, что секс стал одним из видов развлечения. Раскрою секрет: для мужчин он им и был, если, конечно, не идёт речь о сильном чувстве. Да, мы умеем разграничивать чувства и чисто физические потребности. У юных мужчин они бывают очень сильными, у неюных тоже, если природа одарила несгибаемым либидо. Приступы острого желания иногда случаются, а постоянная подруга или жена далеко — или наказывает отлучением от тела. Вот и... А что потом? Ничего. Отряхнулся и пошёл. И даже не вспоминает. И уж точно не стал меньше любить. Потому что это совершенно разные вещи.

А вообще, коль я завёлся, позвольте легонечко швырнуть камень

в ваш огород, красавицы. На моём личном счету не одна хмельная исповедь «вынужденного» изменщика. Это были не оправдания своей «кобелиной» натуры — какие между мужиками оправдания? Это были и искренние обиды на невозможность пробить стену, которую построила любимая желанная женщина.

Я помню Володю, который неистово любил Гаю. Галя родила Володе сына и на этом изгнала мужа из спальни с мотивировкой: «Я больше не хочу детей». Он пытался объяснить, что не всегда близость заканчивается детозачатием, есть разные способы... Но Галя была непреклонна. Итог: Володя любил, но иногда срывался и посещал «женщин с низкой социальной ответственностью». После чего ненавидел себя, женщин и Гаю...

Я помню Вадика, который обожал благоверную — и ненавидел за строгость. Супругу, видимо, воспитывали полицейские-мормоны с фашистским уклоном: не позволяла вольностей в постели и за её пределами, короче, только с выключенным светом и под одеялом. И без телячьих нежностей — локация поцелуев утверждена приказом и неизменны!.. Но и этот «скудный рацион» урезался, когда Вадик чем-то расстраивал благоверную. А обижалась дама стихийно и часто, поэтому Вадик часто голодал. Первое время мучился, потом научился решать проблему старым способом... Вадика грызла совесть, возникали мысли уйти и зажечь нормально с тёплой отзывчивой женщиной, но... Ответственность, семья, ребёнок, да и любил он эту заразу примороженную.

Если меня спросят об ощущениях, скажу: да, близость с любимой женщиной и секс с согласной на него — разные вещи. Так я и говорю по-разному — «близость» и «секс». Второе физиологично и поверхностно, первое — глубоко и возвышенно. Ой, вот только не надо про «да как можно про возвышенное говорить после измены». Не было никакой измены: как любил, так и любит. Но нам, мужикам, очень важно, чтобы нас принимали полностью — и жар сердца, и томление плоти. Если плоть не востребована, приходится решать вопрос на стороне.

МИФ: «Измену нельзя простить»

Я бы уточнил — измену нельзя простить «по горячим следам». Когда рана

только нанесена и под ногами земля горит. Или пусть измена не «свежая», но о ней только узналось. Какой там простить, там не убить бы на месте!.. Позвольте мне сейчас говорить от имени и мужчин, и женщин: в вопросах прощения пол становится универсальным, вот ведь какая штука...

Я знал случаи, когда люди оставались вместе после измены. Потому что «прости, больше не повторится», потому что дети, страшно что-то менять и проще сделать вид, будто ничего не было. Они ходили в гости вдвоём и принимали у себя, закрывали соленья на зиму и усердно строили планы. Может, даже слишком усердно — и оттого фальшиво. Всем, включая старательных участников дуэта, было очевидно: эти двое рядом, а не вместе. Спустя время люди всё же расстались. Возможно, даже простив обоюдную ложь — и ложь измены, и взаимную ложь её игнорирования.

Я знал случаи, когда именно «по горячим следам» измену не прощали. Не просто не прощали, а ненавидели изменщика (или изменщицу) до вспухших жил на шее. Были все мучительные этапы — расставание, развод, раздел имущества и детей. Те, кто не нажил детишек и дорогостоящую собственность, разбегались стремительнее — но ненавидели так же отчаянно...

А потом каждый пытался устроить жизнь. Иногда изменщик оставался с «соучастником» измены, но редко: когда сняты запреты, «запретный плод» оказывался не так уж сладок. Обычно разведенцы пускались в марафон поисков, иные даже удачно. Но чаще люди не могли простить новым кандидатам только одно: это не он. Или не она. Не тот, который нанёс рану. Не та, что вынула душу. Теперь, постфактум, наверное, простил бы — очень уж тоска одолевает...

На прощение уходили месяцы и годы, но в итоге следовало примирение. И никто не допрашивал, в скольких постелях побывал бывший, прежде чем «отомстил» полностью. До полного прощения.

Измену можно простить, это правда. Но знайте, что к этому порогу вы придёте уже совсем другим человеком — зрелым и многое понявшим про себя и людские слабости. Желательно, чтобы такой же мучительный путь был проделан с другой стороны.

Егор ПОЛУЯНОВ

СЧАСТЛИВЫЙ БРАК

Ты спрашиваешь меня, милая Николь, отчего так редко пишу тебе. Ах, дорогая, моё одиночество стало невыносимо утомительным и тягостным. По сути это так скучно — родиться в одном доме, провести в нём целую жизнь, уже не ожидая чего-то нового и интересного. Но я нашла себе занятие, обещаю, что не станешь смеяться. Я перебираю старые вещи. В нашем большом доме на чердаке под них отведена огромная комната. Каждое утро я поднимаюсь наверх и провожу там едва ли не весь день. Это так увлекательно — думать о хозяйне или хозяйке той или иной вещицы и представлять, что за история могла бы за ней стоять. Вот, например, картонная коробка, порядком уже выцветшая. А когда-то она была алой, в ней лежат туфельки моей матушки. Нарядные, с ажурным узором по канту, острым носиком и шпилькой-рюмочкой. Наверное, в них она отправлялась на свидания к молодым повесам, пока не встретила моего отца. Так и вижу, как она, цоккая каблучками, в воздушном кисейном платье легко бежит по мощёной улочке, а папа ждёт с букетом её любимых хризантем. А вот огромный старый зонт. Любопытно, откуда он тут взялся? Что-то не припомню такого ни у отца, ни у дяди. Судя по всему, вещица не из дешёвых — массивный набалдашник из ценных пород дерева. На спицах, почти сплошь покрытых пятнами ржавчины, остатки былой роскоши — настоящий плотный чёрный шёлк. Ты и представить себе не можешь, Николь, какой он большой. Не то, что теперешние зонтики, под которыми без риска промокнуть под дождём укроется разве что маленькая собачка. Думаю, этот зонт подарила какая-то заботливая жена своему благородному супругу. Ах, Николетт, наверняка это был счастливый брак. Ну подумай сама, разве будет жена, не обожающая своего мужа, делать ему столь дорогие подарки? Ведь не стала же она покупать какую-нибудь ерунду за три франка на рождественских распродажах в дешёвых магазинчиках? Такой зонтик развалился бы после первых капель

дождя или его вывернуло бы наизнанку при лёгком дуновении ветерка. А этот, посмотри, провалялся без малого полвека на чердаке и сохранил остатки прошлого великолепия. Не сомневаюсь, эта женщина хотела, чтобы зонт служил своему хозяину верой и правдой долго, защищал и укрывал его от ненастья, дарил радость обладания и напоминал о ней...

...«А теперь объясни мне, что случилось с твоим зонтом?» — голос жены звучал требовательно и сухо. — «А что с ним?» — спокойно спросил высокий, слегка обрюзгший мужчина средних лет, развязывая галстук. День выдался тяжёлый, ему хотелось скорее принять ванну, «смыть» его и наконец-то нормально и вкусно поесть. Бумажный стаканчик с растворимым кофе и не слишком свежий круассан не в счёт. Тем более из кухни такие аппетитные ароматы. Кажется, в духовке томится овощное рагу с телятиной.

«Это я у тебя хочу спросить, что с ним?» — голос жены завибрировал и перешёл на высокие ноты. — Ты просил, чтобы тебе купили нормальный зонт, и ты его получил!»

«Вот именно, «просил»», — пробормотал себе под нос муж, а вслух произнёс: «Почему я постоянно должен выпрашивать у тебя каждый жалкий суп? Ты экономишь буквально на всём! Зачем? Мы, что, так бедны? Детей у нас нет, я хорошо зарабатываю. Мы можем себе позволить...»

«Не можем, — отрезала жена, не дав ему договорить. — Если бы не моё разумное ведение хозяйства, мы бы давно уже пошли по миру с протянутой рукой». Голос её уже почти срывался на крик. «Откуда там взялась эта огромная прожжённая дыра? За зонт отдано целое состоя-

ние — 30 франков! И я требую более бережного отношения к дорогим вещам!» — «Кажется, ужин отменяется», — обречённо подумал супруг. Разумеется, давно уже был нужен другой зонт, потому что с той старой потрёпанной развалиной я проходил без малого десять лет. Надо мной потешался весь департамент. «Послушай, дорогая, — сказал он примирительно, — давай успокоимся и поедим, наконец. Я сильно голоден. А потом решим, как быть. Полагаю, починка всё исправит». — «Починка?» —



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

почти взвизгнула жена, выскочила из-за стола. И вскоре из спальни раздались приглушённые рыдания. «Это ещё восемь франков. Зонт становится «золотым» с каждой минутой. Завтра достану с антресолей тот старый, с которым ходим в лавку. И пусть только попробует отказаться идти на службу с ним». Утром скандал разгорелся с новой силой. «Да лучше умереть от воспаления лёгких, промокнув до нитки под проливным дождём, чем взять этот кошмар в руки и опозориться». И разгневанный супруг хлопнул дверью так, что задрожали стены. Не хватало ещё, чтобы соседи услышали, потом судачить будут месяц.

Вечером жена посвятила мужа в хитроумно разработанный план. «Боже, простонал он про себя. Она когда-нибудь успокоится? Ведь это всего-навсего зонтик. Где был мой разум, когда я делал ей предложение?» Супруга тем временем развела в камине огонь и сунула в разгоревшееся пламя... злобный зонтик! «Мы же застрахованы в обществе «Мужчины – женщины Земли» от стихийных бедствий, наводнений, пожаров, – ответила она на немой вопрос мужа. – Там чётко прописан пункт, что в случае пожара положена компенсация. А ведь зонтик пострадал от огня», – закончила она торжествующе. – «Ты это серьёзно? Ты уверена, что получишь страховку за прожжённую дыру?!»

Тем временем пламя скужило плотный шёлк как шагреновую кожу. Результат женщину вполне удовлетворил.

Ранним утром невысокая стройная дама в шляпке и с зонтом под мышкой постучала бронзовым молоточком в массивную дубовую дверь. Вывеска на ней гласила «Страховое общество «Мужчины – женщины Земли»».

Она вошла, огляделась, в углу за столиком сидела симпатичная белокурая секретарша и что-то быстро печатала на машинке, её пальчики так и порхали по клавишам.

У окна стоял нервный длинноносый господин и, теряя остатки терпения, кому-то втолковывал в трубку: «Вы хотите за имущество, застрахованное на 100 тысяч франков, получить 400? Сгорели ферма и гараж на две машины?» – «К кому я могу обратиться?» – нерешительно начала дама. «Ко мне, – вымученно улыбнулся длинноносый и завершил телефонный разговор. – Хоро-

шо, пришлите бумаги сюда, в офис, рассчитаем сумму ущерба на месте».

«Итак, слушаю вас», – обратился он к посетительнице. По мере её рассказа глаза его округлялись. «Если я вас правильно понял, вы хотите получить компенсацию э, э... за сгоревший зонтик?» Да, всё правильно, именно это она и имеет в виду. Лишнего не нужно, просто пусть общество оплатит ремонт, вот, собственно, и всё. И дама, как бы демонстрируя масштабы бедствия, раскрыла перед растерявшимся чиновником то, что ещё совсем недавно было зонтом. Видите ли, она разводила огонь в камине, у них с мужем планировался романтический ужин при свечах. Зонтик стоял подле, спички отсырели, никак не хотели загораться. Истратила целых три, прежде чем огонь вспыхнул. Видимо, та самая третья спичка и сыграла роковую роль, попав на зонтик. «Он стоил мне 40 франков, – дама решила округлить сумму, – а теперь ещё и ремонт...»

«Но, мадам, – начал чиновник, – сумма ущерба смехотворна. Мы не занимаемся такой мелочью...»

«Для кого-то может быть и мелочь, но не для меня», – парировала дама. И, кстати, когда зимой у них едва не случился пожар в квартире из-за рук вон плохо прочищенных дымоходов, они не стали беспокоить страховщиков! «Но, согласитесь, квартира и зонтик – разные вещи», – увещевал длинноносый.

Ах, так! Ну тогда она обратится в суд, и там решат, кто из них прав.

«Хорошо, – устало промолвил чиновник. – В какую сумму вы оцениваете нанесённый ущерб? Сколько вы хотите?» Дама изобразила оскорблённое самолюбие: «Я пришлю вам чек из мастерской», и гордо удалилась.

Из мастерской по починке зонтов, сумок и кошельков, весело мурлыкая под нос какую-то песенку, с довольным видом вышла женщина. Только что она заказала самый лучший шёлк для перетяжки и попросила мастера не экономить на материалах. «И вот что, любезный, переделайте-ка обычную ручку зонта на ту, которая из красного дерева. Думаю, так будет намного лучше»...

Так на чём мы остановились, дорогая Nicolette? Кажется, я что-то рассказывала тебе о счастливом браке...

Людмила КОСОПУКОВА

В ЗАПИСНУЮ КНИЖКУ



НЕ ПРОБУЙ ЭТОТ МЁД

Не пробуй этот мёд:

в нём ложка дёгтя.

Чего не заработал – не проси.

Не плюй в колодез.

Не кичись. До поктя
всего вершок – попробуй укуси.

Час утренний – делаем,

любви – вечерний,

раздумьям – осень,

бодрости – зима...

Весь мир устроен из ограничений,
чтобы от счастья не сойти с ума.

Булат ОКУДЖАВА

ОДИНОЧЕСТВО В ЛЮБВИ

Темнеет. В городе чужом

Друг против друга мы сидим,

В холодном сумраке ночном,

Страдаем оба и молчим.

И оба поняли давно,

Как речь бессильна и мертва:

Чем сердце бедное полно,

Того не выразят слова.

Не виноват никто ни в чём:

Кто гордость победить не мог,

Тот будет вечно одинок,

Кто любит – должен быть рабом.

Стремясь к блаженству и добру,

Влача томительные дни,

Мы все – одни, всегда – одни:

Я жил один, один умру.

На стёклах бледного окна

Потух вечерний полусвет.

Любить научит смерть одна

Всё то, к чему возврата нет.

Дмитрий МЕРЕЖКОВСКИЙ

Уважаемые читатели,
если вы любите стихи, пишите, мы ждём вас на страницах рубрики «Проба пера». **Делитесь с нами своими мыслями и эмоциями. Наш адрес: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43. Рубрика «Проба пера».**

Стильно. Модно. Современно

Ремонт и обновление обстановки — мероприятие масштабное и затратное, поэтому хочется создать что-то необычное и в то же время на века. Для этого важно понимать актуальные тенденции и как их использовать на благо собственного интерьера



КЛЮЧЕВАЯ ФИГУРА

Раньше ключевым местом в доме, куда было устремлено всё внимание семьи, считался телевизор. Сейчас его мало кто смотрит, но по привычке все продолжают отводить ему самую большую стену, окружая громоздкой мебельной композицией.

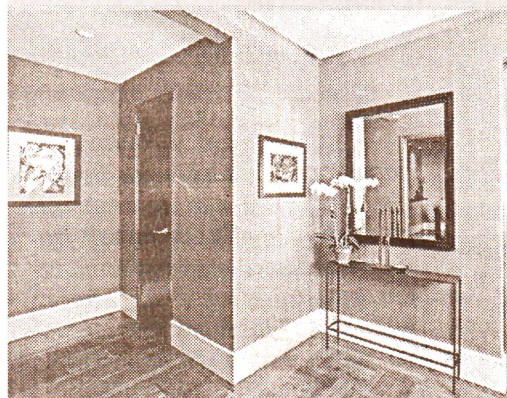
Тенденция №1. Теперь никто не осудит вас за оптимизацию пространства за счёт всего лишь сочетания телевизора с комодом. Ключевым элементом, от которого можно отталкиваться при создании интерьера, может быть что угодно — кресло с напольной лампой, диван. Выбирая диван, обратите внимание на практичные и уютные U и L-образные формы из велюровой антивандальной обивки. Выбирая оттенок, помните, что жить вам с ним не один год: современно выглядят однотонные припылённые оттенки. Кстати, мебель комплектами (двойки, тройки) давно устарела — кресла, кушетки и банкетки могут быть из разной «оперы» и достаточно выразительными.

СТЕНКА — СТЕНКА — ПОТОЛОК

Порой стереотипное мышление не даёт мыслить свободно: нам внушили, что тёмные оттенки стен и потолка визуально уменьшают пространство, поэтому лучше не экспериментировать и покрасить стены в «приятный глазу» персиковый. Примерно так же и во всём остальном — стены с потолком отбиваются потолочным плинтусом, на полу — плинтус в тон пола и дверных проёмов. В этом ключе мало кто решается экспериментировать, потому что страшно наломать дров...

Тенденция №2.

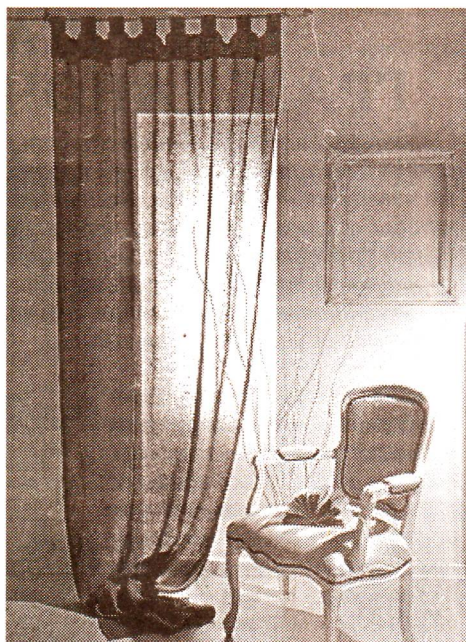
— Визуальное увеличение пространства не заканчивается на одном лишь приёме освещения стен и потолка. Можно смело выбирать, например, модные сегодня серо-коричневые, серо-зелёные оттенки краски или обоев, и не переживать, что комната уменьшится в размерах. Важная роль отведена освещению: используйте несколько уровней



света. Верхний самый мощный – это люстры и бра, далее идёт настольный и напольный свет. Чтобы свет красиво преломлялся и придавал интерьеру глубины, выбирайте осветительные приборы из гладкого цветного стекла и хрусталя

– Уже давно никто не выбирает дизайн и фактуру потолка, потому что он должен быть гладким и однотонным. Белый, разумеется, на первом по популярности месте, причём совсем необязательно указывать границу со стенами потолочным плинтусом

– Плинтус на полу тоже является предметом дискуссий. На самом деле дизайн и оттенок плинтуса может ни к чему не привязываться. К светлым стенам и полу смело подбирайте тёмную отбивку, а тёмный цвет стен отлично сочетается со светлым широким плинтусом.



ЗАНАВЕС

К выбору штор и портьер у нас относятся серьёзно: это всегда чётко составленные фалды, сложный дизайн в виде балдахинов, позолоченного канта, массивных кистей и большая статья расходов. В общем, всё это никак не вяжется с современной направленностью в интерьере...

Тенденция №3. Не ошибётесь, если выберете полупрозрачные шторы из льна или холстины, пропускающие в комнату свет и одновременно обеспечивающие уединение. Стоит потратиться на метраж, чтобы получить мягкую драпировку. «Расплёскивайте» на полу нижний край. Это придаст шик сродни тому, какой дают отвороты на мужских брюках в итальянском дизайне.

СПЛОШНОЕ УКРАШАТЕЛЬСТВО

Расставлять на полках статуэтки, шкатулки, фотографии и фамильный хрусталь – любимое занятие хозяек в качестве завершающего штриха. Но у этого действия тоже существуют законы гармонии.

Тенденция №4. У хаотичного украшательства интерьера результат, как правило, нулевой. Сконцентрироваться нужно на выразительных деталях.

Подушки. Всех размеров и форм. Большие напольные подушки создают ощущение свободы, бархатные на диване и креслах придают интерьеру респектабельности.

Свечи. Простыми белыми свечами можно заполнить скучающие пустоты. Установите их внутри подходящих

по размеру стеклянных банок – огонь будет мягко преломляться в обрамлении стекла и создавать уютную атмосферу.

Чёрно-белые рамки сыграют на контрасте стены и создадут графическую перспективу.

Цветы. Цветущие орхидеи в горшках – это уже вчерашний день. Сегодня этот вид цветущих орхидей модно выращивать во флорариумах – своего рода «аквариумах» для растений. В современных флорариумах можно выращивать тропические растения и неприхотливые суккуленты. Живые композиции в прозрачных сосудах будут эффектно смотреться как на столике в гостиной, так и на обеденном столе в кухне.



НАРУШАЕТЕ, ГРАЖДАНОЧКА...

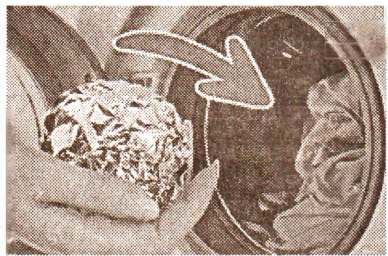
Казалось бы, с появлением стиральных машинок процесс стирки свёлся к двум простым действиям «загрузка – выгрузка». Но не так всё просто: чтобы вещи не потеряли первоначальный вид, нужно следовать множеству правил касательно сортировки по цвету, использования кондиционера, замачивания, отбеливания, сушки... Предлагаем несколько полезных нарушений.

ВПЕРЕМешКУ. Белое и цветное бельё можно стирать вместе, если использовать одну хитрость – ловушку цвета. Это салфетки со специальным раствором, которые впитывают в себя грязь и краску, предотвращая при стирке их попадание на другие вещи. Их можно приобрести в магазине, а можно сделать своими руками.

Возьмите любую ткань белого цвета – например, полотенце для рук или тканевую салфетку. Разведите 1 ч. ложку соды в стакане воды. Положите ткань в раствор на полчаса, потом отожмите её и дайте полностью просохнуть.

КАК ПАХНЕТ! Эфирные масла – достойная замена дорогому кондиционеру, у которого к тому же не всегда приятный аромат. Добавьте в отсек для кондиционера раствор из 100 мл воды и 10-15 капель эфирных масел с приятным ароматом. Кстати, лимонный эфир ещё и выводит пятна.

СНИМИТЕ НАПРЯЖЕНИЕ. Алюминий уменьшает статическое напряжение и сокращает время высушивания белья. Если юбка всё время липнет к ногам, в следующий раз при стирке попробуйте положить в барабан шар из смятой фольги.



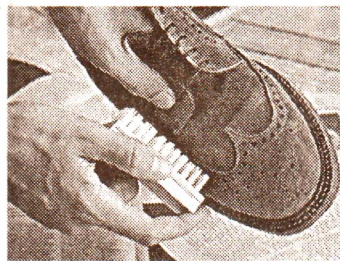
БЕЛЫМ-БЕЛО. Кажется, что с белыми вещами всегда столько мороки – замачивание, отбеливание, стирка... На самом деле сохранить кристальную белизну поможет отбеливатель. Не нужно при стирке белого белья добавлять кондиционер, да и от порошка можно отказаться – посторонние компоненты забивают волокна ткани и мешают проникновению и работе отбеливателя. Для автоматической стирки выбирайте кислородный отбеливатель (Ваниш, Бос, Персоль) в дозировке, указанной на упаковке.

НА ШАГ ВПЕРЁД. Все пособия по домоводству гласят: ни в коем случае не оставляйте надолго вещи в машинке после стирки. После высыхания появится затхлый запах, и вещи будут сильно мятыми. Но что делать, если во время стирки нужно отлучиться из дома? Режимы «отложенный старт» и «лёгкая глажка» спасут ситуацию. Просто рассчитайте, к какому времени машинка должна закончить цикл, и с учётом этого поставьте таймер.



Сплошной развод

Осенний привет дождливому ноябрю и разводам на замшевой обуви! Как будем избавляться?



Метод раз. Предотвратить проблему поможет предварительная обработка водоотталкивающим спреем для замши: сначала поднимите ворс и удалите пыль резиновой щёткой, потом распылите спрей на расстоянии 15-20 см от обуви. Повторите процедуру ещё пару раз.

Метод два. Если белые разводы уже появились, используйте пену для очистки замши. Хорошо взболтайте баллон и распылите ровным слоем по всей поверхности мыска и области пятки. Оставьте на полчаса, после хорошо почистите щёткой для замши. Вновь обработайте водоотталкивающим спреем, чтобы история не повторилась.

Метод три. Из домашнего арсенала против солевых разводов поможет уксус. Разведите 9%-ный уксус с водой (1:1) и протрите обувь смоченной в этом растворе губкой.

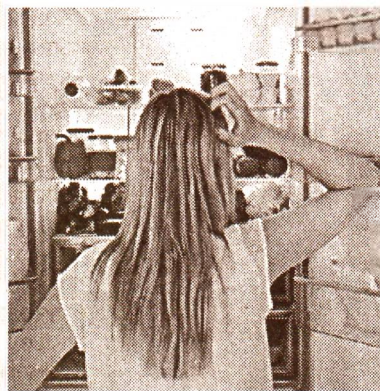
Как в ресторане

Даже если вы суперответственная хозяйка, вряд ли вам удаётся на 100% использовать все продукты из холодильника. Как не допускать «просрочки», знают ресторанные менеджеры

ЗАКОН ВЕРХНЕЙ ПОЛКИ. Чаще всего мы кладем разные продукты туда, где есть свободное место, потом новая партия покупок заслоняет собой предыдущую, и мы благополучно про неё забываем. В ресторанах за этим строго следят – новые продукты укладывают на верхнюю полку. Туда взгляд попадает в самую последнюю очередь.

ЗАКОН ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. Вытекает из первого: по мере поступления новых продуктов в холодильник купленные ранее нужно переложить сначала на вторую полку, а потом на нижнюю. Эти полки как раз находятся на уровне глаз, и к ним мы обращаемся в первую очередь. Поэтому логично, что на них будут располагаться продукты, которые требуют немедленного использования.

ЗАКОН УДОВОЛЬСТВИЯ. Но даже то, что начинает портиться, можно пустить в дело. Причём не просто срезать плесень с сыра, смыть липкий слой с колбасы и сделать бу-



терброд, а приготовить что-то по-настоящему вкусное. В топе самых популярных блюд из того, что пропадает в холодильнике, – пицца, шаверма, горячие бутерброды, паста карбонара, выпечка на кислом молоке (кефире). Организуйте красивую подачу, и вы практически в ресторане!

К завтраку

МАЛОСОЛЬНАЯ РЫБА

На 1 кг красной рыбы: 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки соли крупного помола.

Разморозить рыбу на нижней полке холодильника (12-24 часа). Нельзя размораживать в воде, иначе мясо рыбы будет рыхлым и водянистым. Рыбу помыть, почистить, обсушить. Разрезать по хребту на две части, удалить кости. Кожу оставить. В миске смешать сахар и соль. Рыбу положить в стеклянную, эмалированную посуду или пластиковый контейнер. Ни в коем случае не в металлическую посуду, так как рыба будет потом с «металлическим привкусом». Равномерно по рыбе распределить соль с сахаром.

Рыбу положить в посуду кожей вниз, закрыть крышкой и поставить в холодильник. Малосольная рыба готова будет уже через день. Если любите более солёную рыбу – дайте просолиться ещё пару дней. Образовавшийся рассол обязательно слить, рыбу подсушить хлопчатобумажной тканью и можно хранить ещё пару дней. Для долгого хранения рыбу завернуть в пищевую плёнку и положить в морозилку. Удобнее нарезать тонкими слайсами уже замороженную рыбу.



Плавленный сыр

250 г 5%-ного творога (лучше покупного, но не творожный продукт), 1 маленькое яйцо (если есть, возьмите домашнее, сыр будет приятного жёлтого цвета), 1/3 ч. ложки соды, 1/2 ч. ложки соли, 30 г сливочного масла, специи по вкусу.

Творог, соду, соль, мягкое масло и яйцо сложить в кастрюлю, взбить блендером до однородной консистенции. Сыр можно варить и на огне, и на водяной бане, главное – постоянно помешивать, до загустения примерно 5 минут. В результате он должен иметь вид гладкой нежной массы. В конце варки можно добавить сухой чеснок, прованские травы, кусочки солёного огурца, ветчины. Когда сыр будет готов, перелить его в ёмкость с крышкой и дать остыть в холодильнике.

Совет: если сыр получился тягучим, можно добавить чуть-чуть молока, размешать, ещё раз прогреть. Если образовались хлопья, значит, творог был излишне влажным. Свежему творогу надо дать немного подкиснуть, оставив его на ночь на кухне при комнатной температуре.



ГОТОВИМ с фасолью

С мясом и квашеной капустой

500 г квашеной капусты, 200 г фасоли, 300 г свинины, 1 луковица, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, перец по вкусу, растительное масло.

Фасоль замочить на ночь. Мясо нарезать небольшими кусочками, лук – кубиками. Сковороду с растительным маслом разогреть и обжарить свинину пару минут. Добавить лук к мясу, обжарить. Выложить томатную пасту и готовить ещё пару минут. Всыпать фасоль. Перемешать с мясом и залить горячей водой так, чтобы она слегка покрыла бобы (не солить!) Накрыть крышкой и тушить до полуготовности фасоли. Когда фасоль будет практически готова, добавить квашеную капусту и перемешать. Посолить, поперчить по вкусу. Накрыть крышкой и тушить ещё 10 минут. Готовому блюду дать настояться 5 минут.

Винегрет

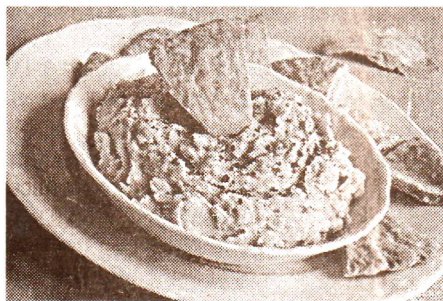
4 варёные картофелины, 2 варёные свёклы, 2 варёные моркови, 6 ст. ложек консервированной фасоли, 2 солёных огурца, 100 г белокочанной капусты, половинка луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксуса столового, соль, чёрный молотый перец по вкусу.

Картофель, свёклу, морковь, лук и огурцы нарезать кубиками, капусту – соломкой. Всё соединить, добавить фасоль, растительное масло, уксус, соль и чёрный перец. Перемешать.

Дип

400 г белой консервированной фасоли, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, соль, перец. Перед подачей поставить соус на час в холодильник.

Все ингредиенты поместить в блендер, сделать гладкое пюре. Добавить соль, чёрный перец по вкусу. Подавать с лавашем, чипсами.



Пребранац – запечённая фасоль по-сербски

500 г крупной белой фасоли, 1 кг репчатого лука, 150 мл растительного масла, 4-5 долек чеснока, 3 лавровых листа, соль, перец, 2 ч. ложки молотой сладкой паприки, щепотка острого перца, 1 ст. ложка томатной пасты.

Фасоль залить водой и оставить на ночь. На следующий день воду слить, фасоль промыть, залить свежей водой и поставить на огонь. Закипевшую воду вновь слить и залить горячей водой на два пальца выше уровня фасоли, варить до мягкости. В воду добавить лавровый лист и крупно нарезанную головку лука – для вкуса и густоты. Когда фасоль сварится, откинуть её на дуршлаг, а воду оставить. Лук нарезать тонкими полукольцами, спассеровать на растительном масле до мягкости. Чтобы ушло меньше масла, можно в процессе добавлять понемногу воды, в которой варилась фасоль. В конце положить раздавленные дольки чеснока, сладкую и острую паприку. Форму смазать растительным маслом, выложить на дно ряд фасоли, на неё ряд лука, снова фасоль – лук – фасоль. В сохранённой от варки воде развести томатную пасту, залить ею фасоль, чтобы жидкость была на палец выше. Поставить форму в духовку, предварительно разогретую до 180°, запекать примерно час. Пребранац готов, когда жидкость выпарится, но блюдо не должно получиться сухим.

Совет: пребранац особенно хорош остывший.

ФОРШМАК

500 г сельди, 3 варёных яйца, 1 луковица, 3-4 стебля зелёного лука, растительное или оливковое масло.

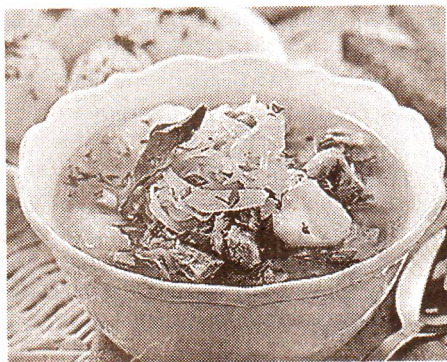
Ингредиенты для форшмака можно измельчить в блендере, прокрутить через мясорубку, а можно порезать маленькими кусочками — для тех, кто любит видеть то, что ест. Нарезать варёные яйца, репчатый и зелёный лук, сельдь кусочками, перемешать, добавить немного растительного или оливкового масла. Солить не надо, так как сельдь солёная. Подавать на чёрном бородинском хлебе.

Совет: в форшмак можно добавить зелёное яблоко, орехи, солёные грибы, отварной картофель.

**ЩИ С ПЕРЛОВКОЙ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ**

2,5 л бульона, 100 г перловой крупы, 250 г квашеной капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 лавровых листа, соль, перец, чеснок для подачи, зелень.

Перловую крупу промыть. Картофель нарезать кубиками. В кипящий бульон выложить картофель, перловую крупу и лавровые листья, довести до кипения, убавить огонь и варить 20-25 минут. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной тёрке или порезать соломкой. Разогреть на сковороде растительное масло и обжарить лук с морковью на среднем огне 2-3 минуты. Высыпать муку, быстро перемешать и сразу же добавить квашеную капусту. Перемешать. Влить 5-6 ст. ложек бульона и тушить 5-6 минут. Если перловка практически готова, добавить овощи в кастрюлю, при необходимости посолить, поперчить. Варить под крышкой до готовности крупы. Перед выключением положить мелко нарезанную зелень.

**Готовим с любовью****САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ**

3 моркови, 1 плавленый сырок, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки майонеза, чёрный перец, соль.

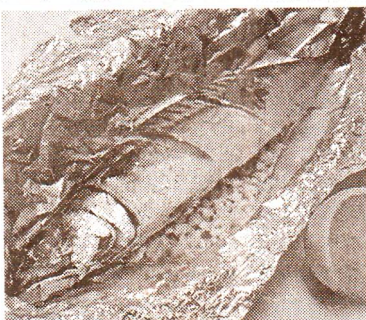
Морковь и сыр натереть на средней тёрке. Чеснок пропустить через пресс. Соединить всё в салатнике, посолить, поперчить. Добавить майонез, перемешать. Чтобы салат стал ещё вкуснее, перед подачей поставить в холодильник на полчаса.

Совет: по этому рецепту можно приготовить и вкусный салат из свёклы.

**ФАРШИРОВАННАЯ СКУМБРИЯ В ФОЛЬГЕ**

2 скумбрии, 2 яйца, 40 г твёрдого сыра, 0,5 ч. ложки горчицы, лимон, соль, чёрный молотый перец, 5-7 веточек петрушки.

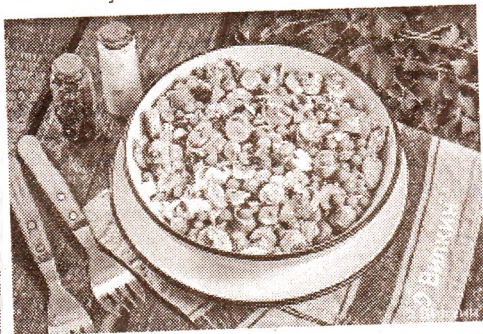
Рыбу почистить, промыть, обсушить бумажной салфеткой. Сделать на поверхности по три неглубоких диагональных надреза с каждой стороны. Посолить, поперчить снаружи и внутри, сбрызнуть лимонным соком, оставить мариноваться на 15-20 минут. Для начинки яйца отварить и мелко нарезать (или натереть на крупной тёрке), сыр натереть на крупной тёрке, петрушку измельчить. Смешать в миске яйца, сыр, сок и цедру половины лимона, петрушку, добавить горчицу, посолить, поперчить. Вложить внутрь приготовленную начинку. Завернуть каждую рыбку в фольгу, положить на противень и запекать в духовке при температуре 180° 20-25 минут.



САЛАТ С КУРИНЫМИ СЕРДЕЧКАМИ И ГОРОШКОМ

500 г сердечек, 1/2 банки зелёного горошка, 1 отварная морковь, 1 луковица, 2 варёных яйца, 1 свежий (или солёный) огурец, соль, чёрный молотый перец, майонез.

Отварить куриные сердечки в течение 30-35 минут, добавить соль по вкусу. Сердечки остудить (можно в бульоне, чтобы не заветрились), нарезать крупно. Лук и отваренную до мягкости морковь, яйца, огурец нарезать кубиками. Соединить нарезанные ингредиенты в салатнике, добавить зелёный горошек и майонез. Посолить и поперчить по вкусу. Салат перемешать, дать настояться в холодильнике 15-20 минут.



МОРКОВНЫЙ ПИРОГ

300 г моркови, 50 г грецких орехов, 90 г сахара, 170 мл растительного масла, 3 яйца, 1,5 стакана муки, 1,5 ч. ложки корицы, 1 ч. ложка имбиря, 0,5 ч. ложки мускатного ореха, 1 щепотка соли, 1 ч. ложка соды, сахарная пудра.

Морковь натереть на мелкой тёрке. Орехи мелко порубить. В миске смешать муку, соль, соду и специи. В другой миске взбить венчиком яйца с сахаром. Влить растительное масло, продолжая взбивать. В три приёма всыпать мучную часть. Подмешать морковь и орехи. Если тесто будет густым, то можно добавить 50 мл молока. Форму смазать маслом, присыпать мукой и вылить тесто. Выпекать в разогретой духовке при температуре 180° 50-55 минут. Достать форму из духовки, дать остыть 10 минут и осторожно переложить кекс из формы на решётку. Полностью остудить, можно посыпать сахарной пудрой.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛАНГОШИ С БРЫНЗОЙ

2-3 картофелины, 400-500 г муки, 7 г сухих дрожжей, 1 ст. ложка сахара, соль, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 яйца, 200 мл молока, 350-400 г брынзы или творога, 1 пучок укропа и петрушки, 2 щепотки молотого чёрного перца, 2 зубчика чеснока, 200 г сметаны, растительное масло.

Картофель отварить в «мундире» до готовности, остудить и натереть на мелкой тёрке. В ёмкость с картофелем добавить сливочное масло, дрожжи и сахар, посолить по вкусу. Тщательно перемешать до однородности. Добавить 1 яйцо и немного муки, перемешать. Влить тёплое молоко и всыпать оставшуюся муку, просеянную через сито. Массу перемешать и замесить мягкое тесто. Накрывать его кухонным полотенцем и поставить в тёплое место на 30-40 минут для подъёма. Пока тесто поднимается, приготовить начинку. Если вы решите приготовить с творогом, то нужно обязательно его посолить, и лучше, если творог будет слегка пересоленным. В творог или брынзу добавить оставшееся яйцо, мелко нарезанную зелень, примерно 1/2 пучка, щепотку чёрного перца и перемешать массу. Тесто разделить на 16 кусочков. Каждый слегка примять и растянуть пальцами, в середину положить начинку, потом собрать края, сформировать шарик, слегка его приплюснуть (образуя форму диска). Подготовленные лангоши обжарить на разогретой сковороде с растительным маслом (оно должно дымиться) с двух сторон до готовности, переложить на бумажное полотенце, чтобы удалить остатки масла. Для соуса оставшуюся зелень порубить, чеснок измельчить и соединить со сметаной. Перемешать, приправить соус чёрным молотым перцем и солью.

Лангоши вкусны как в горячем, так и в холодном виде.

Совет: лангоши можно готовить и без начинки, просто делайте края толще центра.

СЛОЙКИ С ЯБЛОКАМИ

500 г слоёного теста, 4 яблока, 40 г сливочного масла, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 1,5 ст. ложки кукурузного крахмала, 0,5 ч. ложки корицы (по желанию добавить имбирь, мускатный орех), 1 пакетик ванильного сахара, 1 яйцо для смазывания, сахарная пудра.



Тесто разморозить. В тарелке смешать все специи, обычный и ванильный сахар, крахмал. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками 1 см. В сковороде разогреть сливочное масло, положить туда нарезанные яблоки, потушить две минуты, влить лимонный сок, перемешать. Всыпать к яблокам все подготовленные специи с сахаром и крахмалом, перемешать, потушить ещё три минуты. Выключить огонь, остудить начинку. Яйцо разделить на желток и белок. Тесто разделить на 8 одинаковых квадратов (или прямоугольников), раскатать их в квадраты со стороной не более 10 см. На одну сторону квадрата положить 1 ст. ложку начинки, края теста смазать белком, свернуть тесто треугольником, прижать края пальцами или зубчиками вилки. Треугольники с начинкой положить на противень, застеленный бумагой для выпечки, смазать желтком и выпекать в нагретой до 200° духовке 15 минут. Остывшие слойки присыпать сахарной пудрой.

ПОД ДУШ!

Зимний период – тяжёлое время для зелёных питомцев: недостаток света, сухой воздух. Последний может быть причиной активизации вредителей. Чтобы растения меньше болели, примерно раз в месяц устраивайте им душ. Он не заменяет увлажнение воздуха и опрыскивание, а дополняет их. Горячий душ не только избавляет растения от паразитов, но и от пыли, реанимирует растения, которые начали чахнуть. А ещё горячая вода выводит из субстрата лишние соли. Поэтому, если заметили, что грунт покрывается соляной коркой, или «перекормили» растение удобрениями – приступайте к водным процедурам. Если в этом нет необходимости, накройте грунт пакетом



КАК ЧАСТО? Горячий душ применяют раз в месяц, лучше проводить вечером, чтобы оставить растения на ночь в ванной комнате.

КАКАЯ ТЕМПЕРАТУРА? Вода должна быть достаточно тёплой – около 35-38° С, и температуру можно слегка повышать – рука должна её терпеть, иначе есть риск ошпарить корни. Важно! Если у горшка нет дренажного отверстия, душ возможен только прохладной водой.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ?

– Для небольших растений около 10-15 секунд

– Взрослые растения до 30 секунд

– Крупные растения (если вы сможете занести их в ванную) можно и дольше.

Ошпаривайте всё: горшок, землю, стебель, листья с двух сторон. Далее закройте ванну занавеской, дверь и оставьте растения минимум на три часа, чтобы стекла лишняя вода и растение и горшок полностью остыли. И только потом выносите растения на обычное место. Берегите их от сквозняка первые дни.

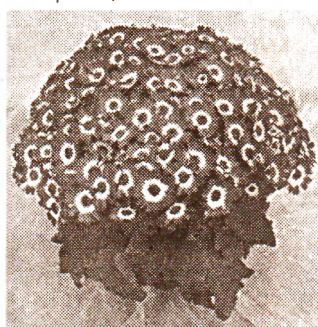
ЦВЕТУЩИЕ В НОЯБРЕ

Поздней осенью и зимой, когда так не хватает ярких красок, эти цветы скрасят серые дни.

ЦИКЛАМЕН. Любит прохладу, светлое место (оптимальны восточное и западное направление окна). Отзывчив на опрыскивание воздуха, умеренный полив по краю горшка или через поддон, избегая попадания воды в середину клубня. Можно с помощью тонкой спицы просунуть в дренажное отверстие шнурок и увлажнять грунт с его помощью, налив воду в поддон.



ЦИНЕРАРИЯ. Это растение одно из немногих, которое цветёт в зимне-весенний период от 4 до



6 месяцев: верхушки побегов венчают крупные шапки из многочисленных ярких соцветий корзинок, похожих на маргаритки. Для длительного цветения цинерарию лучше ставить на поддон с галькой и периодически опрыскивать воздух рядом с растением. Обратите внимание, воздух, а не растение, так как листья и цветы цинерарии не любят, когда на них попадает вода. Полив обеспечьте обильный, тёплой отстоявшейся водой, но без переувлажнения.



Читатели спрашивают

Два года назад купили молочай мяля. Вырос красивый, мощный, но выпустил только несколько бутонов. Что сделать, чтобы молочай зацвёл?

Оксана СТЕПАНОВА, Калужская обл.

Для обильного цветения молочая нужно яркое освещение. Возможно, что растение было посажено в слишком большой горшок, поэтому и листья росли интенсивно. На следующий год не меняйте горшок на больший, только замените землю. Также каждую весну длинные побеги можно обрезать наполовину, это будет стимулировать рост боковых побегов и обильное цветение. Имейте в виду, что взрослым растениям крупного размера требуется опора или шпалера.



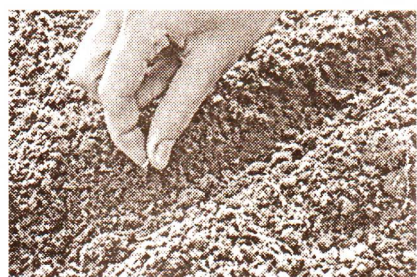
Дома растёт несколько растений золотого уса, но как только растение достигает высоты 15-20 см, стебель начинает гнуться, цветок искривляется и становится просто уродливой веточкой. Кроме того, он даёт ещё боковые побеги – длинные и совсем без листьев. Подскажите, пожалуйста, как придать растению декоративную форму?

Ольга СМЕРНОВА, Тверская обл.

Золотой ус не является декоративным растением, за которым выстраивается очередь. Наряду с алоэ и каланхоэ его предпочитают выращивать ценители народной медицины. Действительно, по мере роста золотой ус теряет листья на побегах. Побеги можно резать и использовать для лечебных целей (см. на странице 16), а также для выращивания нового растения – поместите побег в стакан с водой, через две недели на нём появятся корни. Для большей кустистости посадите 2-3 растения в один горшок. Но поскольку размножают ус весной, а не поздней осенью, пока аккуратно подвигайте побеги к опоре или декоративной лесенке.



Читатели советуют



ПОДЗИМНИЙ ПОСЕВ МОРКОВИ И ЛУКА В НАЧАЛЕ НОЯБРЯ

Чтобы ранней весной получить урожай зелени, а в начале июня полакомиться молодой морковью, мы сажаем их в ноябре. Конечно же, в подзимнем посеве есть свои нюансы.

Пока почва не промёрзла, заготавливаем сухую землю в мешках, компост, перегной или смесь с торфом (понадобится 10 вёдер на 2 кв.м). Храним мешки в незамерзающем помещении. Затем подготавливаем грядки. Перекапываем землю на глубину штыка лопаты (30-40 см), разрыхляем, делаем бороздки глубиной 3 см, уплотняем в бороздках дно и ждём заморозков.

К середине ноября, когда почва промёрзнет на 5-8 см, приступаем к посеву. Если к этому времени выпадет снег — не страшно, его можно снести.

Семян моркови потребуется на чет-

верть больше, чем при весеннем посеве. Дражированные и «ленточные» семена под зиму не подойдут — только обычные, без обработки. И чем они свежее, тем лучше. Семена не нужно вымачивать — они должны быть сухими. Для зимней посадки корнеплодов выбираем правильные сорта моркови — для этой цели подходят ранние сорта, например, «Витаминная-6», «Шантанэ-2461», «Лосино-островская-13», «Нантская» или «Несравненная».

Сеем семена в бороздки, засыпаем сухой землёй, мульчируем слоем заготовленной органики, уплотняем и засыпаем грядку снегом. Если снега нет — сверху накрываем еловым лапником.

Весной, когда снег растает, накрываем грядку парничком — ставим дуги с плёнкой. Это ускорит процесс появления семян. При установлении плюсовой температуры парник убираем.

Как только земля просохнет, начинаем поливать — это главное для моркови. Потом прореживаем всходы, подкармливаем. Ближе к середине июня убираем корнеплоды.

Лук-шалот — рекордсмен по образованию зелёных перьев и отличается высокой морозостойкостью.

Его сажаем в конце октября — начале ноября в заранее подготовленные бороздки. Перед посадкой держим луковицы 15-20 минут в розовом растворе марганцовки.

Луковицы располагаем рядами на расстоянии 10 см друг от друга и между рядками 30 см. Почва должна быть влажной, при необходимости бороздки проливаем. Луковицы заглубляем на 5-6 см, прикапываем посадки и мульчируем грядку заранее заготовленным сухим торфом и опилками.

Если зима будет малоснежной, по возможности подкидываем снег на грядки.

Важно: не занимайте много места подзимними посевами, сейте только для получения ранней продукции, поскольку овощи подзимнего посева долго не хранятся.

Оксана СЕМЁНОВА,
Орловская обл.

«ДУБОВОЕ» УКРЫТИЕ

Недалеко от моего участка растёт дуб, и уже много лет по совету знакомой я укрываю его листвою цветы и винограды (но не огородные культуры). В отличие от других деревьев листья



дуба дольше перепревают, поскольку содержат дубильные вещества, которые препятствуют проникновению разных гнилостных микроорганизмов. Листья собираю в сухую погоду, складываю в сетчатые мешки из пластиковой или капроновой сетки с мелкими ячейками (в таких мешках продают овощи) и храню в сухом помещении. А когда подходит время, укрываю растения этими мешками, не высыпая из них листву. Чтобы листва в сетках на протяжении зимнего периода оставалась сухой, делаю дополнительное укрытие — жёсткий каркас. Обтягиваю каркас любым нетканым материалом (только не полиэтиленовой плёнкой!)

А весной импровизированные укрытия разбираю за несколько минут.

Ирина ГЕРАСИМОВА,
Белгородская обл.

На заметку

ЧТО СДЕЛАТЬ В НОЯБРЕ

● Если у заложенных на хранение кочанов капусты верхние листья подсохли и слегка пожелтели, обрывать их не нужно — она прекрасно будет храниться и дальше. Плохой сигнал, если они мокрые или почерневшие — это свидетельствует о высокой влажности в хранилище. Такие кочаны нужно зачистить до здоровых листьев и поскорее пустить в дело, а в хранилище поставить вёдра с золой и накрыть урожай сухим сфагнумом — его можно купить в цветочном магазине, он защитит от влажности.

● Заготовьте для рассады почвенные смеси. В мешки из-под сахара или плотные полиэтиленовые пакеты насыпьте и подпишите маркером: песок речной, торф верховой, дерновая земля, перегной, опилки. Хранить грунт можно на балконе — промораживание пойдёт только на пользу, а оттаивание в комнате займёт всего пару дней.

● Чтобы розетки садовой земляники (клубники) не вымерзли, накройте их лапником, срезанными ветками малины или других ягодных кустарников. Это поможет задержать снег на грядке и уберечь капризную культуру от первых осенних и последних весенних заморозков.

НОВАЯ

- Рост Луны 1-11,
27-30 ноября
- Полнолуние 12 ноября
- Убывающая Луна
13-25 ноября
- Новолуние
26 ноября

НАБОР ДЛЯ ПАСМУРНОЙ ПОГОДЫ

*Глубокая осень возводит
в ранг особого удовольствия
такие простые занятия, как
выпить горячий кофе, принять
согревающую ванну
и укутаться в тёплые
уютные вещи. Не отказывайте
себе в этом удовольствии!*

ПУЛОВЕР

РАЗМЕРЫ: 38/40 (44/46). Отличающиеся данные для большего размера приведены в скобках. Если указано только одно число, то оно относится к обоим размерам.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (60% натуральной шерсти, 40% полиакрила; 85 м/50 г) – 700 (750) г лимонной; спицы № 4 и 6; круговые спицы № 4.

УЗОР 1: резинка А (число петель кратно 4+2 кромочные). Каждый ряд начать и закончить 1 кромочной. **Лицевые ряды:** * 1 изнаночная, 2 лицевые, 1 изнаночная, от * постоянно повторять. **Изнаночные ряды:** петли провязывать по рисунку.

УЗОР 2: ажурный узор из «кос» (число петель вначале кратно 12+4+2 кромочные) = вязать согласно схеме 1. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку, накиды провязывать изнаночными. Начать с 1 кромочной, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта и 1 кромочной. Выполнить 1 раз 1-10-й ряды, затем постоянно повторять 3-10-й ряды. Согласно узору в 1-м ряду в каждом раппорте, а также внутри петель после раппорта прибавляется по 1 п. После этого число петель кратно 13+5+2



кромочные. Для наглядности перехода между узорами последний лицевой ряд узора 1 приведён на схеме как ряд 0.

УЗОР 3: резинка В = **круговые ряды** (чётное число петель). Попеременно 1 изнаночная, 1 лицевая скрещенная.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: 18,5 п. x 23 р. = 10 x 10 см.

СПИНКА: на спицы № 4 набрать 102 (114) п. и для планки связать 2 см узором 1. Продолжить работу на спицах № 6 узором 2 = 8 (9) раппортов + конечные петли + 2 кромочные. После 1-го ряда на спицах будет 111 (124) п. Через 45 см = 104 ряда от планки закрыть для плечевого скоса с обеих сторон 1 x 4 (5) п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 3 x 3 п., 1 x 4 п. и 3 x 3 п. (7 x 4 п.) Через 53 см = 122 ряда от планки закрыть последние по 5 п. плеч и на средних 49 (48) п. продолжить работу для воротника согласно узору. Через 58,5 см = 134 ряда от планки оставить петли.

ПЕРЕД: вязать, как спинку.

РУКАВА: на спицы № 4 набрать для каждого рукава по 58 п. и для планки связать 2 см узором 1. Продолжить рабо-

ту на спицах № 6 узором 2, при этом начать с 1 кромочной и петель после раппорта, выполнить раппорт 4 раза, закончить петлями после раппорта и 1 кромочной. После 1-го ряда на спицах будет 64 п. Через 17,5 см = 40 рядов от планки прибавить для плечевого скоса с обеих сторон 1 х 1 п., затем в каждом 8-м ряду 4 х 1 п. (в каждом 4-м ряду 9 х 1 п.) согласно узору = 74 (84) п. Через 35 см = 80 рядов от планки закрыть для низкого оката рукава с обеих сторон 1 х 4 (5) п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 2 х 4 (5) п. Через 37,5 см = 86 рядов от планки закрыть оставшиеся 50 (54) п.

СБОРКА: выполнить плечевые швы. Оставленные петли воротника перевести на круговые спицы и для планки воротника вязать на всех 98 (96) п. узором 3. При ширине планки 2 см закрыть все петли по рисунку. Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.

Условные обозначения:

□ = 1 лицевая □ = нет петли

□ = 1 изнаночная

U = 1 накид

⌞ = 2 п. провязать вместе лицевой

⌞ = 2 п. провязать вместе с наклоном влево (1 п. снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю)

⌞ = 2 п. провязать вместе лицевой скрещенной

⌞ = 1 п. снять, как лицевую, 2 п. провязать вместе лицевой и протянуть через снятую петлю

⌞ = 6 п. перекрестить налево (3 п. оставить на вспомогательной спице перед работой, следующие 3 п. провязать лицевыми, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)

⌞ = 4 п. перекрестить направо (2 п. оставить на вспомогательной спице за работой, следующие 2 п. провязать лицевыми, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)

⌞ = 4 п. перекрестить налево (2 п. оставить на вспомогательной спице перед работой, следующие 2 п. провязать лицевыми, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)

⌞ = 3 п. перекрестить направо (1 п. оставить на вспомогательной спице за работой, следующие 2 п. провязать лицевыми, затем петлю со вспомогательной спицы провязать лицевой)

⌞ = 3 п. перекрестить налево (2 п. оставить на вспомогательной спице перед работой, следующую петлю провязать лицевой, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)

⌞ = 2 п. перекрестить направо (1 п. оставить на вспомогательной спице за работой, следующую петлю провязать лицевой, затем петлю со вспомогательной спицы провязать лицевой)

⌞ = 2 п. перекрестить налево (1 п. оставить на вспомогательной спице перед работой, следующую петлю провязать лицевой, затем петлю со вспомогательной спицы провязать лицевой)

Схема 1

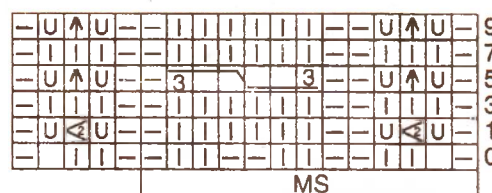
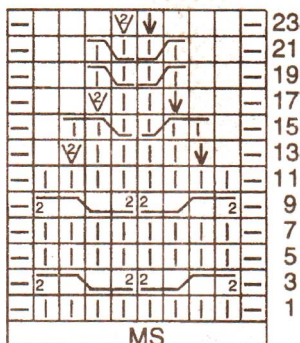


Схема 2



ШАРФ-ПЕТЛЯ

РАЗМЕР: обхват 116 см, ширина 27 см.

Вам потребуются: пряжа (100% натуральной шерсти; 80 м/50 г) – 150 г темно-коричневой, а также по 100 г лимонной и коричневой; круговые спицы № 6,5.

УЗОР 1: платочная вязка = **круговые ряды:** попеременно 1 круговой ряд лицевыми, 1 круговой ряд изнаночными.

Последовательность полос * по 8 круговых рядов темно-коричневой, коричневой, лимонной нитью, от * постоянно повторять. **Плотность вязания:** 14,5 п. х 29,5 круг. р. = 10 х 10 см.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ: темно-коричневой нитью набрать на спицы 168 п., замкнуть в кольцо и вязать узором 1 согласно последовательности полос. Через 27 см = 80 круговых рядов от начального ряда закрыть все петли как лицевые.

ШАПКА

РАЗМЕРЫ: обхват головы 44-46 см (48-50 см).

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (100% натуральной шерсти; 80 м/50 г) – 150 (200) г лимонной; по 1 комплекту чулочных спиц № 4,5 и 5,5.

УЗОР 1: резинка = попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

УЗОР 2: узор из «кос» (число петельратно 10) = вязать согласно схеме 2 круговыми рядами. На схеме даны нечетные круговые ряды. В четных круговых рядах петли провязывать по рисунку. Раппорт постоянно повторять. Выполнить 4 (5) раз 1-6-й круговые ряды, затем выполнить 1 раз 7-24-й круговые ряды = всего 42 (48) круговых рядов, при этом выполнять убавки согласно схеме. После 24-го кругового ряда число петелькратно 4.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: 21,5 п. х 26,5 круг. р. = 10 х 10 см.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ: на чулочные спицы № 4,5 набрать 84 (92) п. (= по 21 (23) п. на каждой спице), замкнуть в кольцо и для планки связать 11 см узором 1, при этом в последнем круговом ряду равномерно прибавить 6 (8) п. = 90 (100) п. Продолжить работу на чулочных спицах № 5,5 узором 2. Через 16 см = 42 круговых ряда (18 см = 48 круговых рядов) от планки на спицах останется ещё 36 (40) п. В следующем круговом ряду постоянно провязывать по 2 лицевые петли вместе лицевой, а каждые 2 изнаночные петли провязывать вместе изнаночной. Затем оставшиеся 18 (20) п. стянуть рабочей нитью. Изготовить помпон диаметром ок. 8 см и пришить его к макушке шапки.

По материалам журнала
по вязанию «Сабрина»



ТЕСТ

«ЧЕЛОВЕЧКИ НА ДЕРЕВЕ»

Когда-то этот тест создавался для важной цели – исследования эмоционального состояния детей в период учёбы. Как оказалось позже, результаты тестирования актуальны и для взрослых людей. Смотрим картинку и выбираем, где вы на этом дереве?

№ 1, 3, 6 или 7 – это значит, что вы очень целеустремлённая личность, которая не боится трудностей. Через все преграды вы храбро идёте вперёд и не расстраиваетесь, если совершили ошибку.

№ 2, 11, 12, 18 или 19 – вы общительный и дружелюбный человек, которому всегда удаётся поддержать разговор и дать хороший совет. Вы готовы в любой момент прийти на помощь и оказать дружескую услугу.

№ 4 – среди других вас выделяет устойчивая жизненная позиция. Вы хотите добиться успеха и признания, не прилагая к этому особых усилий.

№ 5 – вы устали, чувствуете недомогание и недостаток жизненных сил. Ваш запас энергии на исходе.

№ 8 – вы надолго ушли в себя, поэтому вам сейчас тяжело заставить себя сосредоточиться на работе.

№ 9 – это человек-фейерверк и душа компании, которому больше всего на свете нравятся приключения.

№ 10 или 15 – вы нашли своё место в жизни, быстро адаптируетесь, и сейчас вам комфортно находиться в своём окружении.

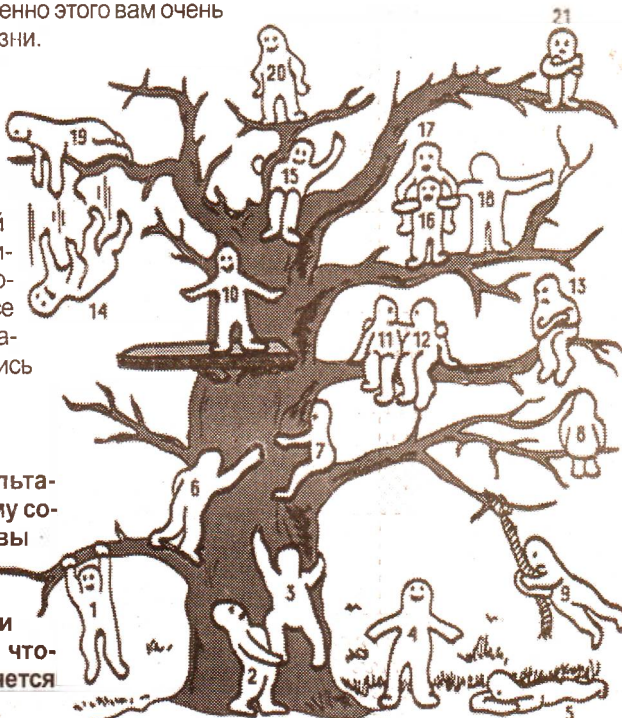
№ 13 или 21 – вы очень замкнутый в себе человек, который часто переживает и тревожится. Сейчас вы не располагаете к общению и контактам с другими людьми.

№ 14 – вы стремительно летите в эмоциональную пропасть. Вероятно, сейчас вы переживаете депрессию или сложный внутренний кризис.

№ 16 или 17 – вам надоело постоянно помогать другим и поддерживать кого-то. Если в положении этих человечков вы видите не столько поддержку, сколько обаяния, то именно этого вам очень не хватает в своей жизни. Вы хотите внимания, заботы и тепла.

№ 20 – этот человек обычно привлекает к себе людей с немного завышенной самооценкой. Вы прирождённый лидер, поэтому хотите, чтобы все прислушивались к вашим советам и считались с вашим мнением.

Полученные результаты соответствуют тому состоянию, в котором вы находитесь в настоящий момент. Можете периодически повторять этот тест, чтобы понять, как меняется ваша жизнь.



Анекдоты



Разговор двух подруг.

– Я гляжу, ты новую шубу у мужа выпросила?

– Да столько выпрашивала, что по ощущениям будто сама заработала.



– Сара, вы мне нравитесь, давайте встретимся завтра?

– Шо вы говорите, я же замужняя женщина! Давайте сегодня!



– Как вас зовут?

– Василий.

– Дети есть?

– Да, сын Василий и дочь Василиса!

– Животные дома есть?

– Кот Васька!

– К сожалению, мы не можем вас принять на должность креативного менеджера...



Муж заявляет жене.

– Хватит указывать, что мне делать!

Сейчас я пойду с друзьями в бар. Буду пить пиво. Возможно, сниму себе девочку. Приду домой пьяный и поздно. И угадай, кто с меня ботинки снимет? Жена:

– Патологоанатом!



Выходят двое из казино. Один прикрывается газетой, а второй в трусах.

Первый – второму:

– Вот за что я тебя уважаю, Семён, так это за то, что ты всегда умеешь вовремя остановиться.



По вертикали: Якин, печка, досада, автограф, эллипс, силос, питание, обед, норд, ислам, Вано, инки, Кир, тен
 мощи, трахейя, зараза, трог, игил, ученик, игуана, камин, «сааб», стан.

