

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

Апрель 2020

- *Встречаем Пасху*
- *Твоё тело - твоё дело*
- *Что не так с кишечником*

ЗОЛОТОЙ
ФОНД
ПРЕССЫ
2013



Ежемесячное издание для женщин

4 (230)

Апрель 2020 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

(305502, Курская обл.,
Курский р-н, с. Ключава, 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 13.03.20.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.
Дата выхода – 20.03.20.
Заказ №442.

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

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

Телефон производственного
отдела (4712) 34-25-31.
Тираж 600 000 экз. Цена свободная.
Подписной индекс в каталоге
«Пресса России»: 41841,
в каталоге «Почта России»: 60072.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

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

Импортер в Беларусь: ООО «Рос-
черк», г. Минск, ул. Сурганова, 57-6,
офис 123. Тел. +375-17-331-94-27 (41).

Обложка: фото Claudio Scott.

ЧИТАЙТЕ В АПРЕЛЕ «Будуар. Здоровье»



**ПОДРОСТКОВАЯ
ХУДОБА**
Советы педиатра

**ПРАЗДНИК К НАМ
ПРИХОДИТ!**
Украшаем дом к Пасхе

**ПОСЕРЕБРИЛО
ВИСКИ**
О чем говорит
ранняя седина?

**СЛИВОЧНАЯ
ПОЛЬЗА**
Почему нужно есть
масло?

«Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

**Георгий
ТАРАТОРКИН:**
рыцарь сцены

**ПРОШУ ЛЮБИТЬ
И ЖАЛОВАТЬ**
Что мешает
устроиться
на работу

**БОЮСЬ ЕГО
ПОТЕРЯТЬ...**
Инструкция, как
любить и выжить

**ЕЩЁ РАЗ
О ЛЮБВИ**
Рихард Зорге
и Ханакко Исии



ежемесячное издание для женщин

Будуар

АПРЕЛЬ
2020



стр. 4

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Солнышко смеется

стр. 6

УРОКИ СТИЛЯ

Гаранс Доре: «Я ношу одежду, а не она меня»

стр. 7

ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Слегка припудренная...

стр. 8

ВЫ СПРАШИВАЕТЕ...

Какой макияж модно делать этой весной?

стр. 9

КРАСОТА

Идеальная пара

стр. 10

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Только улыбайся
Долгоиграющие

стр. 12

90x60x90

Грешна, батюшка
«Уронила в речку мячик...»

стр. 14

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Под защитой

стр. 16

ЗДОРОВЬЕ

Атака на кишечник

стр. 18

ЛЕЧЕБНИК

Знакомьтесь: подорожник
Операция
«Достать клеща»

стр. 20

МОЙ КРОХА И Я

Спросите врача
Пушистый друг

стр. 22

ПЛАНЕТА ЗВЕЗД

Александра ЯКОВЛЕВА:
«Я не боюсь перемен»

стр. 24

ШКОЛА ЖИЗНИ

С заботой о себе:
правдивые истории

стр. 26

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Только мешатся

стр. 28

ИСКУССТВО ЖИТЬ

Сексуальная свобода:
твое тело – твое дело

стр. 30

О ЧЕМ МОЛЧАТ МУЖЧИНЫ

Убей в себе Шурочку

стр. 32

ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

Выбери нас

стр. 34

ИДЕИ

ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Сделано с любовью

стр. 36

ДОМОВОДСТВО

Уход за утюгом
Весне – дорогу!

стр. 38

ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Салат из печени трески
с овощами
Голец в фольге
Сырники с вареной
сгущенкой

стр. 40

ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Мои «мини»

стр. 41

ВАША УСАДЬБА

Молодой картофель
в июне

стр. 42

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...

На связи юрист

стр. 430

КУДЕСНИЦА

Весна зовет!

стр. 44

ГОРОСКОП

Что нас ждет в апреле

стр. 46

ДОСУГ

стр. 47

СКАНВОРД

СОЛНЫШКО СМЕЕТСЯ

Весну называют «смехом солнца», поэтому встречаем её наступление ярко, бодро и на позитиве. Надо только добавить в гардероб стильные новинки. Впрочем, мода в последнее время меняется не слишком кардинально, и «новинки» вполне могут быть давно «прописаны» в вашем шкафу



Платье в цветоч

«Цветы? Для весны? Оригинально», – иронизировала героиня «Дьявол носит Prada». И в целом была права: нового в идее нет ничего, но расцвести от этого хочется не меньше. Весной предлагаем это сделать в платье с мелким цветочным рисунком, например, на красном фоне. Миди-платье хорошо смотрится с ботинками и сапогами со свободным голенищем, туфлями на модном каблучке «трапеция».

Тренч

Тренкот есть в базовом гардеробе у многих. Действительно, этот плащ всегда в моде, но время от времени она вносит кое-какие коррективы. Например, в этом сезоне бежевые и хаки тренчи уступили пальму первенства чёрным. И длина этой весной явно пошла на «повышение» – короткие, до середины бедра и ниже, плащи в лидерах. С чёрным тренчем роскошно выглядит светлый/белый гардероб. Белые джинсы, юбки, платья создают с ним дуэт очень элегантный и дорогой.



Поло

Футболка поло – изначально элемент спортивной и, кстати, мужской одежды. Классика выглядит так: трикотаж, эластичный отложной воротничок, короткая застёжка на пуговицах. Опыта вписать спортивную вещь в актуальный образ нам не занимать. Поэтому смело носим поло вместо рубашек и строгих блуз с деловым гардеробом. Что же касается неформального стиля или кэжуал – футболка поло будто всегда там была. Хорошо сочетается с шортами, любыми моделями джинсов, с юбками из денима. Не удивляйтесь, если заметите на горизонте укороченный вариант футболки или удлиненный – это очень модно.

Плотная рубашка

А вот это уже оригинально – стилисты предлагают отложить в сторону кожаные куртки и объёмные куртки из денима и заменить их плотными рубашками. В первую очередь обратите внимание на оверсайз-модель из кожи, натуральной или искусственной – любая «в касу». Если кожа не ваш конёк – присмотритесь к вельвету и плотному хлопку. Такая рубашка легко возьмёт на себя функцию верхней одежды. Под неё можно надеть тонкий свитер или водолазку, футболку или ещё одну рубашку!



Мини

Самая модная длина весны – мини! Она явно потеснила другого фаворита – миди. И это прекрасная новость для барышень со стройными ногами. Игривая длина должна сочетаться со строгостью и лаконизмом. Поэтому меньше декора в виде молний, пуговиц, кармашков на ваших платьях, юбках или шортах. Обратите внимание на кожу, это тоже тренд. Искусственная кожа делает цену доступной. Сочетайте вещи длиной мини с удобной обувью – конверсами, кроссовками, туфлями и ботинками на низком ходу. Завершить комплект помогут удлиненные жакеты, бомберы, куртки-косухи.

Платья, юбки на запах

Дизайнеры снова обратили внимание на этот фасон, поскольку он удачно подчеркивает талию, делает акцент на декольте, а длина может интересно показать женские ножки. Выбирайте лаконичные простые модели платьев. В платьях из плотного хлопка ходите в будни, из струящихся тканей – на вечерние мероприятия. Высокий разрез и пара пуговиц для закрепления – так выглядит актуальная в сезоне весна – лето юбка на запах. Ткани стоит выбрать лёгкие: шёлк, шифон, атлас. Если женственный романтичный образ слишком «сладок» для вас, а сахар вы не любите, сочетайте модели на запах с белыми кроссовками или модными казаками.

Брючный костюм оверсайз

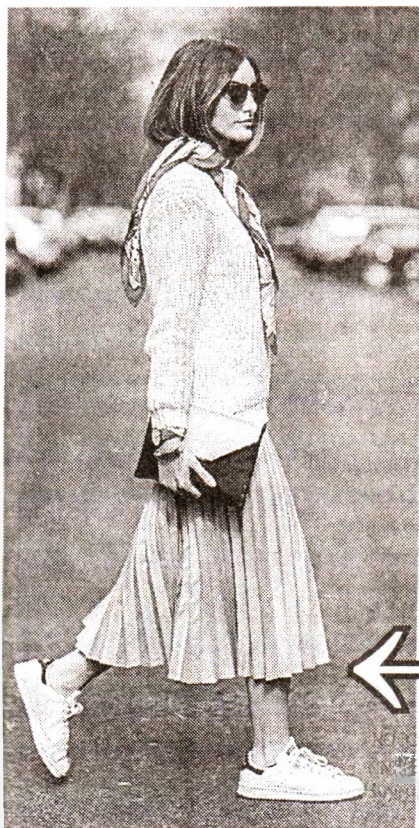
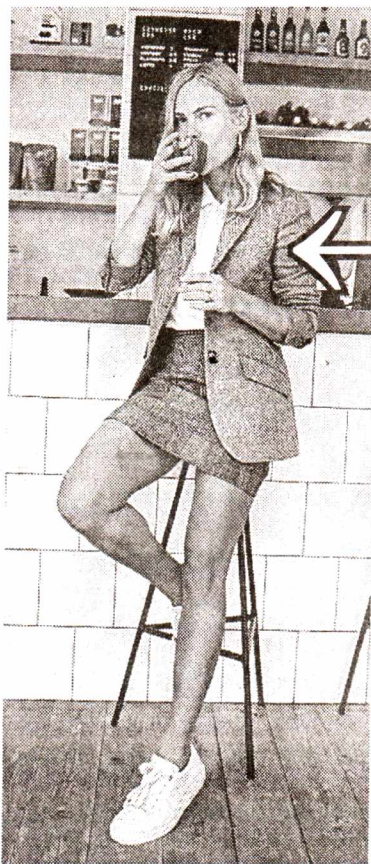
Мы полюбили жакеты словно снятые с чужого мужского плеча. Оценили прелесть широких свободных, без размера, брюк. Попробуйте себя в новом образе: объедините два оверсайз элемента в один – и получится шикарный брючный костюм. Он идеально подчеркивает женскую хрупкость, и вопреки объёмам силуэт получается изящным. Особенно хорошо оверсайз костюм выглядит на высоких дамах и барышнях и сочетается с обувью на каблук. Носите и в пир и в мир – он везде хорош и к месту. Для весны можно выбрать светлые пастельные оттенки или же яркие (фуксия, цвет молодой зелени, красный).

Белые кроссовки

Проверено: весна наступает немного быстрее, если в шкафу вас ждёт новая пара белых кед или кроссовок. Каждый год стилисты стараются разнообразить наш гардероб и предлагают выбирать интересные цвета, к примеру,

пару сезонов назад в тренде были чёрные кроссовки, а прошлой весной мы носили «бензиновые», но белый цвет остаётся классикой, которая подходит ко всему.

Записала Людмила КОСОПУКОВА



Гаранс ДОРЕ: «Я ношу одежду, а не она меня»

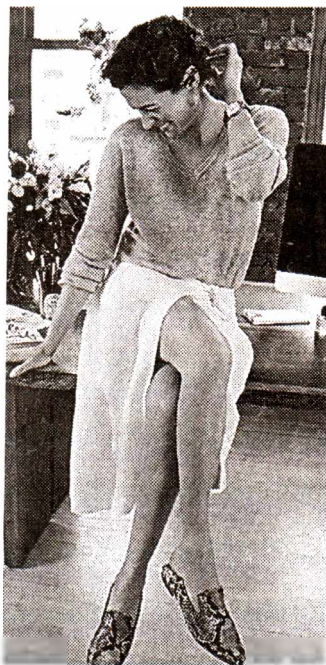
Она известна во Франции не только как фотограф и иллюстратор. Эта очаровательная 42-летняя женщина автор книги «Любовь. Стилль. Жизнь», которая стала настольной для многих француженок, ведь автор — само воплощение современного стиля французского минимализма. Его основы просты, а результат впечатляет. Чем не повод для вдохновения?

Комфортная одежда

Мою внутреннюю гармонию отражает любовь к комфортной одежде. Никогда не покупаю одежду «по фигуре». Между телом и одеждой должен оставаться «воздух». И даже трикотажное платье должно сидеть расслабленно, а не как «вторая кожа». Это убивает свободу, которую я так ценю. Вещи чаще всего выбираю из натуральных материалов: хлопок, шерсть, кожа. Но даже искусственные ткани оставляют ощущение «натуральности», если выбрать их в «природных» оттенках: слоновая кость, хаки, кэмел, коричневый, серый, чёрный. Этому же принципу удобства слеую и в обуви. Моя профессия — фотограф, я всегда в движении, поэтому в гардеробе присутствуют кроссовки, слипоны, кеды, босоножки на низком каблуке. Всё это делает образ комфортным.

Базовые рубашки

Простые белые и джинсовые рубашки часто становятся основой моего повседневного образа. Сочетаю их с джинсами, юбками-карандаш и любимыми укороченными брюками.



Свитеры гладкой вязки

Ношу их подо что угодно и почти всегда закатываю рукава — это мой излюбленный приём, он придаёт образу расслабленности и непринуждённости.

Светлые оттенки

Если пробежаться глазами по моему гардеробу, то можно увидеть все светлые однотонные оттенки: белый, молочно-белый, серый. Рисунок — редкость. Но особая моя любовь — вся палитра бежевого. Бежевые пальто, плащи, трикотажные свитеры и блузы. Эта цветовая гамма великолепно вписывается в традиции мягкого и женственного образа.

Укороченные джинсы

Носите джинсы! Разнообразие моделей позволяет каждой женщине выбрать идеальную пару. Я их обожаю. «Бойфренды», прямые, скинни, клёш... Чаще выбираю однотонные с минимумом деталей и «потёртостей». Это переводит джинсы в одежду категории кэжуал-шик. Ещё один излюбленный приём, добавляющий образу непосредственности и женственной игривости, — подвёрнутый низ джинсов, открывающий изящную щиколотку.



Жакеты с шортами

Чуть приталенный жакет или блейзер тёмно-синего или чёрного цвета — это основа женского базового гардероба. Не жалеете на качественную покупку денег, это хорошая инвестиция, которая себя оправдывает. Весной и летом люблю носить жакеты с шортами. Если вы думаете, что шорты — исключительно деталь молодёжного гардероба, то могу вас переубедить, как раз таки с базовыми жакетами, сдержанными ла-

коничными топами и туфлями-лодочками или босоножками на каблуке шорты составляют элегантный аутфит. В будни ношу их с кожаными ботинками на плоском ходу или кроссовками.

Стильные шарфы

Вишенка на торте... Один из важных акцентов в моих образах. Стильный шарф, по моему мнению, должен быть однотонным в спокойной пастельной гамме, хорошо драпирующимся. «Встроить» такой можно с лёгкостью в любой образ, даже с обычной футболкой и джинсами, в которых вы только что «красили забор». Главное — завязать его изящно небрежно, продуманности чувствоваться не должно.



СЛЕГКА ПРИПУДРЕННАЯ...

Естественную небрежную укладку, о которой твердят со всех сторон стилисты, оказывается не так уж легко воспроизвести дома в ванной. Как всегда дьявол кроется в деталях. В данном случае – в стайлинговых средствах. Знакомьтесь, пудра для волос – решение ваших проблем



ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Главная функция пудры – создание объема и текстуры. В основе средства вода, вязкое полотно, глицерин, антиоксиданты, натуральные масла и витамины. Легкий порошок, соприкасаясь с корнем волоса и кожей головы, немного тает и обволакивает поверхность прядей невидимой оболочкой. Приятный бонус – пудра защищает от влаги, фиксирует и нейтрализует сальные выделения кожи, слегка матируя волосы. В отличие от других средств для укладки (например, лака для волос) у пудры нет запаха, поэтому она не будет «спорить» с ароматом ваших духов. Вычесывать пудру не надо – она легко смывается обычным шампунем. Частота использования – 1-2 раза в неделю, чтобы волосы не стали тусклыми. В этом режиме одного флакончика хватает на полгода.

КАК ДЕЙСТВУЕМ

Чтобы создать прикорневой объем и текстуру волосам, приподнимите поочередно пряди волос, припудрите корни по всей поверхности головы. Легко помассируйте волосы пальцами. Для придания текстуры волосам нанесите на руки небольшое количество средства и равномерно распределите по всей длине. Обладательницам коротких стрижек рекомендуется наносить пудру на кончики волос. Это позволит разделить и акцентировать пряди, но не склеить их, как бывает, к примеру, при использовании воска. На следующий день достаточно взбить волосы у корней пальцами для быстрого восстановления объема.

✓ Не наносите стайлинг на грязные корни. Средство придаст волосам неопрятный вид

✓ Если на кожу или волосы попало слишком много пудры, наклоните голову вниз и стряхните излишки руками

✓ Стайлинг идеально подходит для фиксации тонких волос

✓ В мужской линейке тоже есть такое средство.



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Мы призвали лучших экспертов, чтобы ответить на ваши вопросы. И ждем новые



КАКИЕ СРЕДСТВА УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ БЛОНДИНКАМ?

Есть несколько продуктов, которые «светлым головам» стоит обходить стороной.

Шампуни для объема часто агрессивно очищают волосы. Для и без того поврежденных осветлением волос это губительно. К тому же такие средства вымывают пигмент – цвет становится нестойким.

Текстурирующие средства пересушивают волосы, поэтому по возможности откажитесь от них. Если вам необходимо часто использовать укладочные средства, добавьте в повседневный уход питательные маски. Но обязательно выбирайте предназначенные для работы с окрашенными волосами.

Старайтесь избегать средств ручной работы и натуральной косметики. Зачастую в подобных продуктах содержатся красящие растительные пигменты, а блонд – крайне «капризный» оттенок. Масла, которые используются в натуральной косметике, состоят из слишком крупных молекул и способны вытеснять искусственный пигмент из волос, менять его цвет.

Если вы любите ежедневно укладывать волосы с помощью инструментов, обратите внимание на температуру. Ваш гаджет не должен нагреваться выше 180 градусов – высокие температуры приводят к разрушению волоса.

Кто на новенького

Всегда интересно наблюдать за сменой имиджа известных лиц. Не так давно внимание привлекла любимица марки Dior 44-летняя Шарлиз Терон, она появилась на ковровой дорожке с короткой стрижкой, которая имеет не совсем благозвучное название «под горшок». Стрижка была частью образа её героини в новом фильме, но оказалась настолько органичной, что актриса не спешит с ней расставаться. Большим преимуществом является то, что, меняя длину чёлки, стрижку можно «подогнать» под любой тип лица. Да и укладка не занимает много времени, достаточно просушить волосы феном, вытягивая их при этом расчёской. Впрочем, волосы можно и взерошить, и зачесать на одну сторону или выделить какую-либо отдельную часть.



КАК ВОССТАНОВИТЬ НОГТИ ПОСЛЕ ГЕЛЬ-ЛАКА?

Мода на гель-лаки держится крепко, но, увы, ногтевая пластина из-за «вечного маникюра» неизбежно истончается. Даже если ходите в лучший салон города. Для максимально быстрого восстановления требуется соблюдение нескольких правил.

● **Забудьте о длине.** На время. Ногтевая пластина настолько тонкая, что отращивать нет смысла, иначе будете цепляться свободным краем ногтя и портить его ещё больше.

● **Наносите полезные покрытия.** Будем реалистами: «лечебные» лаки не «лечат» ногти, но ухаживать помогают. Если решили «одеть» их, особенно в цветные лаки, наносите базу с витаминным комплексом.

● **Увлажняйте ногтевую пластину.** Кроме специальной косметики в ход могут идти кремы для тела, оливковое и кокосовое масла, бальзам для губ, который, кстати, хорошо увлажняет кутикулу.

● **Подпиливайте только сухие ногти.** При этом не шлифуйте и не полируйте ногтевую пластину.

● **Наберитесь терпения.** На восстановление потребуется несколько месяцев.



ПОЧЕМУ «ПЛЫВЁТ» ОВАЛ?

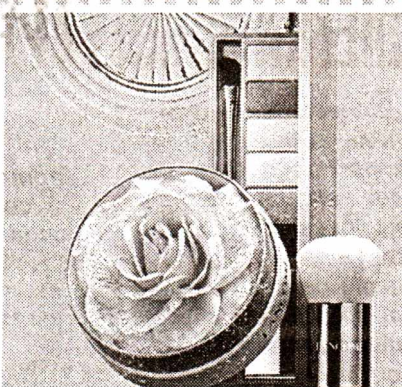
Одна из причин – привычка стискивать зубы, которая приводит челюсти в ненормальное положение, из-за этого появляются брыли, залегают глубокие носогубные складки. Кроме того, страдают зубы: стирается эмаль. Стоматологи даже рекомендуют носить специальные приспособления, дабы избавиться от вредной привычки. Но есть менее затратный и надёжный способ: приучить свой язык к новому положению.

Сделайте так: губы закрыты, зубы немного раздвинуты, кончик языка упирается в альвеолярный отросток – «шишечку» позади верхних передних зубов. А боковые стороны языка лежат между задними зубами. Это положение максимально расслабляет челюстные мышцы, снимает зажимы.

Важно следить за положением рта в течение дня – когда просыпаетесь, работаете, отдыхаете. Проверьте положение языка прямо перед засыпанием. «Подловили» себя на зажиме – тут же переводите челюсть в описанное выше положение. Со временем оно станет для вас обычным. Даже ночью.

КАКОЙ МАКИЯЖ МОДНО ДЕЛАТЬ ЭТОЙ ВЕСНОЙ?

Макияж весны, который легко повторить «не визажисту», – розовые тени + румяна + блеск для губ. «Ты моя нежность» – так его можно назвать, идёт абсолютно всем, нужно лишь верно выбрать оттенок розового. «Слабые» цвета вроде молочно-розового могут сделать макияж блёклым, вся остальная гамма в «зачёт». Нанесите румяна на скулы, тщательно их растушуйте (желательно взять кисть кабуки: она лучше других позволяет регулировать интенсивность нанесения). Кремовые или гелевые румяна создадут на коже здоровое сияние, если предпочитаете пудровые, выбирайте с мелким шиммером, немного блеска никому не помешает. Розовые тени никогда не придадут глазам болезненный вид, если тон лица идеальный. Без покраснений и высыпаний. Корректор и консилер вам в помощь. Эффекта «заплаканных глаз» можно избежать, тщательно прорисовав линию роста ресниц коричневым или чёрным лайнером, карандашом или тенями. Завершите макияж увлажняющей розовой помадой или блеском, покрытие на губах должно быть полупрозрачным.



ЧТО СДЕЛАТЬ В ПАРНОЙ ДЛЯ КРАСОТЫ?

Если вы новичок, то начните с простых «рецептов красоты».

Скраб и пищевая плёнка. Самый простой

скраб: соль и мёд. Его используют сразу после парной. Наносят на влажную кожу и через 5 минут смывают тёплой водой. Такой скраб тщательно очищает и одновременно питает, увлажняет. Усилить эффект поможет обёртывание: нанесите скраб на бёдра, замотайте плёнкой. Посидите в предбаннике 20-25 минут. Смойте маску под тёплым душем, помассируйте кожу, нанесите увлажняющий крем. Обещаем, вы свою кожу не узнаете – она будет бархатной.

Маски для лица. Именно в бане их эффект можно прочувствовать и увидеть максимально, потому что поры благодаря высоким температурам раскрываются, и все полезные активные компоненты масок глубоко проникают в кожу.

Увлажняющая, омолаживающая. Освежает, избавляет от шелушения, особенно полезна для сухой и чувствительной кожи. Небольшой огурец очистить, смолоть в кашицу, добавить по 1 ст. ложке сметаны или сливок и крахмала, 2 капли масла грейпфрута. Нанести маску на лицо, шею, декольте, через 10-15 минут смыть.

ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА

Косметологи далеко продвинулись в поисках и использовании активных ингредиентов, помогающих нашей коже оставаться долго молодой и красивой. Увы, знать об эффективном действии того или иного компонента недостаточно: надо уметь правильно совмещать многочисленные баночки. Сегодня небольшой ликбез, как делать правильный выбор



РЕТИНОЛ И КИСЛОТЫ

За последние несколько лет ретинол стал одним из самых популярных ингредиентов в косметологии. Неудивительно, его целевая аудитория — обладательницы жирной, проблемной и увядающей кожи. С ретинолом желательно ничего не совмещать кроме увлажняющих компонентов, например, гиалуроновой кислоты и SPF-фактора. Последний нужно обязательно подключать: обновлённая кожа становится более чувствительной к ультрафиолетовому излучению. Что касается АНА-кислот или салициловой кислоты, то совместное использование может вызвать сухость и повреждение защитного барьера кожи. Поэтому для пилинга с АНА-кислотами стоит отвести отдельные дни в своём бьюти-расписании.

ВИТАМИН С И РЕТИНОЛ

Витамин С оказывает бережное осветляющее действие, является мощным антиоксидантом и обладает антивозрастным действием. Витамин С и ретинол хорошо работают вместе, но следует избегать использования этих ингредиентов в одно и то же время. Наносите сыворотку с витамином С утром, а крем с ретинолом — вечером.

ПЕПТИДЫ И АНА-КИСЛОТЫ

Пептиды (аминокислоты, повышающие выработку коллагена, восстанавливающие кожу после повреждения) — самые мирные и дружелюбные компоненты косметики и хорошо сочетаются со многими активными ингредиентами. Например, с помощью сыворотки с пептидами можно повысить эффективность средств с ниацинамидом, увлажняющими компонентами, витамином С. Исключением являются АНА-кислоты, пилинг на их основе лучше сделать заранее. Ничего

страшного с кожей не случится, но и положительного эффекта не будет.

ВИТАМИН С И SPF

Витамин С, как правило, выходит в маслянистых основах, которые лучше не наносить на ночь. К тому же это антиоксидант, который чаще необходим днём, потому что он хорошо работает против фотостарения, но это не значит, что он является средством защиты от солнца. Так что смело сочетайте витамин С и SPF-фактор. Кстати, ищите в косметике только стабильные формы витамина С — магния или натрия аскорбил фосфат. В этом случае витамин С выполняет свою омолаживающую функцию.

БЕНЗОИЛПЕРОКСИД И РЕТИНОЛ

Бензоилпероксид — один из наиболее эффективных компонентов для борьбы с акне, но требует осторожности, если в вашем уходе есть ретинол. Вообще

коже, склонной к акне, не стоит сразу предлагать высокоэффективный коктейль, лучше применять средства по отдельности и наблюдать за результатом. Для эффективной противовоспалительной работы к бензоилпероксиду можно добавлять АНА- и ВНА-кислоты. И не забывайте хорошо увлажнять кожу: базового сочетания крема и сыворотки хватит, чтобы избежать закономерной сухости.

ГИДРОХИНИОН И БЕНЗОИЛПЕРОКСИД

Гидрохинон нейтрализует синтез меланина в коже, осветляя нежелательную пигментацию. Если воспользоваться косметическими средствами одновременно с указанными веществами, то это приведёт к раздражению кожи, покраснению и появлению новых очагов воспаления.

Совет косметолога



✓ Ваш базовый уходовый набор должен поддерживать прежде всего хорошую увлажнённость кожи. Как только база подобрана, можно начинать добавлять к ней активы, не боясь реакции и сюрпризов. В любой непонятной ситуации актив отменяют и возвращаются к базе до исчезновения симптомов

✓ По результатам многочисленных исследований косметикой, которая продаётся без рецепта в магазине и аптеке, необратимых повреждений себе нанести нельзя. Но бездумное использование активных ингредиентов может вызвать аллергию, дерматит, эритему, шелушение, обезвоживание кожи

✓ Идеальным дуэтом для естественного сияния кожи является сочетание гликолевой кислоты и витамина С. Гликолевая кислота отшелушивает мёртвые клетки, а витамин С осветляет кожу. Таким образом, регулярное использование средств, в которых активными ингредиентами выступает эта пара, позволит вернуть коже естественное сияние в длительной перспективе. Если кожа чувствительная, следует выждать 20-30 минут между нанесением средств

✓ Избежать преждевременного старения кожи и эффективно бороться с уже существующими морщинами поможет микс средств, в котором главную роль выполняют ретиноиды в паре с витаминами С и Е.

ТОЛЬКО УЛЫБАЙСЯ

Начнём с космоса. В 1961 году его покорил Юрий Гагарин. Из пяти курсантов выбрали именно его. Причин много, но одна из них – удивительная гагаринская улыбка, сияющая даже на спокойном лице. Его губы имели врождённую особенность – приподнятые вверх уголки, что придавало первому космонавту море обаяния

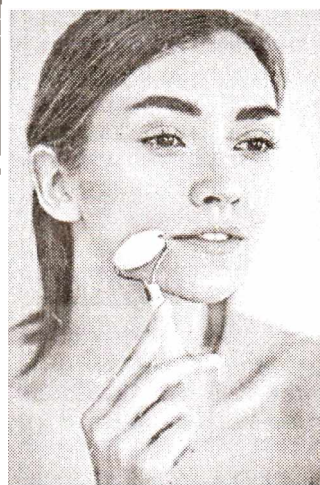
Екатерина ВАНИНА, дерматокосметолог:

«Разумеется, когда уголки губ «ползут» вниз, нужно начинать с пересмотра жизненной позиции. Но в 9 случаях из 10 опущение уголков губ, так же как и носогубные складки, – признак возраста, и он, увы, имеет неприятный побочный эффект – из очаровательного и дружелюбного лица приобретает унылое и брюзгливо-недовольное выражение, даже если такие эмоции вам несвойственны».

Чтобы сказать грустному выражению лица «прощай», потребуются разнонаправленные действия. Направление и рекомендации дают специалисты.

ТРЕНЕР ПО ФЕЙСБИЛДИНГУ

Тренировка лицевых мышц – это работа на перспективу, то есть результат будет не сразу, но он устойчивый. В идеале необходимо делать комплекс упражнений, но одно упражнение, выполняемое регулярно, принесёт свои результаты.



Приоткрыв рот, максимально заверните губы внутрь, как бы обхватив зубы. Сохраняя положение, попытайтесь улыбнуться своему отражению. Пойте звуки «и», «э», «а», «о», «у», «ы» 5-6 раз в день. Прекрасный аккомпанемент во время приёма душа, не находите?

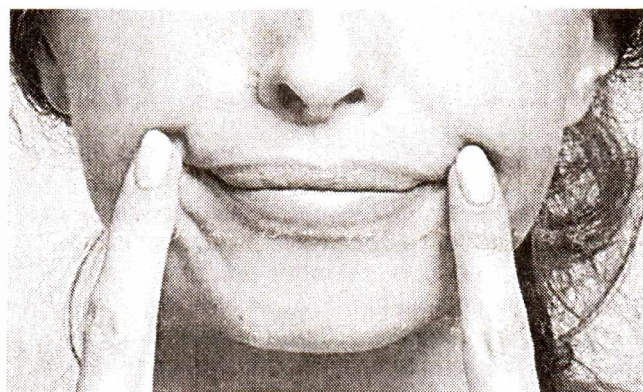
Приподнять уголки помогает и массаж, который можно делать в домашних условиях с помощью различных приспособлений – скребка гуаша или роллера.

Чаще улыбайтесь! Это расслабляет мышцы вокруг рта, убирая «маску грусти», к которой привыкли мышцы.

ВИЗАЖИСТ

Не стоит недооценивать макияж. Правильно красить губы – это первое, чему стоит научиться, и, поверьте, вы будете чувствовать себя всегда уверенно, как Кейт Мосс и Виктория Бекхем, которые являются обладательницами такой формы губ.

Совет первый и основной. Не использовать матовые



и тёмные помады. Как правило, они ложатся плотным слоем и подсушивают губы, делая морщины более очевидными.

● Используйте светлый корректор на уголки губ, он высветлит и визуально «поднимет» эту зону (1)

● Не пренебрегайте карандашом для губ, он позволяет нарисовать «оптимистичную» форму губ, а также удержит помаду от затекания в кисетные морщинки вокруг них.

Используйте водостойкий карандаш. Чтобы сделать линию более устойчивой, припудрите её.

● Остро заточенным карандашом для губ (того же тона, что и губы) прорисуйте контур, игнорируя уголки рта, после растушуйте карандаш в сторону центра губ.

Наносите помаду так, чтобы в уголках рта её цвет был менее интенсивным (вам понадобится кисточка для губ), а в центр нижней губы добавьте немного светлого блеска (2)

● Не оставляйте глаза «голыми»: прорисованные брови, аккуратные стрелки, тушь – эти акценты смещают фокус внимания с губ на глаза.

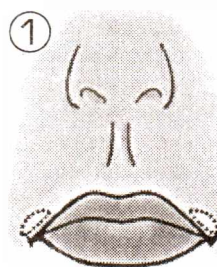
Регулярно делайте пилинг для губ из мёда и сахара (1:1). Перед помадой используйте бальзамы для губ. Это улучшает состояние кожи в этой зоне, значит, помада будет ложиться качественно, а макияж выполнять свою корректирующую функцию.

КОСМЕТОЛОГ

«Уколы красоты» хорошо зарекомендовали себя в борьбе с улыбкой Пьеро.

Гиалуроновая кислота, введённая в область уголков губ, формирует так называемое ребро жёсткости, которое и обеспечивает их поднятие. Процедура сохраняет эффект от 4 до 6 месяцев. Гиалуроновая кислота поможет скорректировать и морщины в этой зоне.

Ботокс расслабляет мышцы, которые проходят от углов рта к подбородку и опускают их. Уголки рта поднимаются вверх. Однако определить точную проекцию этих мышц на кожу может только знающий врач. При неправильном введении препарата коррекция чревата искривлением улыбки и ещё большим опущением губ.



ДОЛГОИГРАЮЩИЕ

Вопрос предпочтений в парфюмерии – дело сугубо личное. А вот технические характеристики композиции – стойкость, «шлейф», интенсивность – интересуют многих женщин, да и мужчин. От чего это зависит?

Время жизни аромата на коже составляет от двух до шести часов. Некоторые ароматы держатся даже несколько дней. В первую очередь это зависит от стойкости отдельно взятых компонентов: каждый из них обладает собственными свойствами (летучестью, вязкостью и т. д.) Чем больше легколетучих компонентов в аромате, тем, соответственно, он менее стойкий. К лёгким материалам относятся: citrusовые, свежая зелень, цветочные, морские. Тяжёлые «неповоротливые»: древесные, бальзамические ноты, мускусы и амбровые материалы, они и держатся на коже дольше. Если вы любите лёгкие ароматы, citrusовые, например, но хотите, чтобы они держались дольше, будьте готовы к тому, что в этом случае в нагрузку к стартовому citrusовому аккорду апельсина или грейпфрута получите базовый мускусно-древесный аккомпанемент.

«Стойкость – это больше о том, что хотел рассказать нам парфюмер. Есть быстрые, но гениальные ароматы-рассказы, а есть долгие ароматы-романы на несколько томов».



Кстати, большая ошибка считать, что ароматы духов и одноимённой туалетной воды будут идентичными, только первые в пять раз более стойкими. Это почти всегда разные композиции. С шлейфом ещё более сложная ситуация, во многом она зависит не столько от отдельно взятых ингредиентов, сколько от их сочетания. «Шлейфить» могут и фужерные, и citrusовые, и фруктовые ароматы. Всё зависит от того, какой «утяжелитель» добавит к ним парфюмер. Имеет значение и тип кожи – на сухой коже шлейф менее выражен, а вот на смешанной и жирной, напротив, ярко заметен. Всё потому, что натуральная секреция, например, пот, утяжеляет ароматы.

НАДО ПОПРОБОВАТЬ

- ✓ Если хотите продлить жизнь лёгкому аромату, то наносите его на волосы или одежду
- ✓ Наносить много аромата, особенно к лицу, – ошибка. Вы моментально утомите обоняние, и мозг просто отключит сигнал. Чем меньше аромата вы используете, тем дольше будете его ощущать



- ✓ Чтобы узнать шлейфовость, возьмите понравившийся блоттер с собой и положите ближе к теплу. А потом проверьте, как далеко слышится аромат. Ещё один вариант: распылить немного духов в комнате, а затем выйти и закрыть дверь. Если, вернувшись через пару минут, вы всё ещё будете чувствовать парфюм – значит, он оставляет хороший шлейф

✓ Используйте в качестве дополнения парфюмированные посьоны любимых ароматов.

Отёкам нет!

Коэнзим Q10 и пантенол относятся к компонентам с очень низким потенциалом аллергии, поэтому, если ищете средство для кожи вокруг глаз (особенно чувствительных или вы носите контактные линзы), обратите внимание на продукты, в которых содержатся эти ингредиенты. Соблюдайте также правила приёма жидкости (избегайте большого количества жидкости за 2 часа до сна), по возможности не спите на животе и не используйте для кожи вокруг глаз кремы с высоким содержанием жирных компонентов, например, с маслами.

Основа основ

Даже идеальная кожа требует немного тона. Чтобы сделать покрытие незаметным, смешайте тон со своим увлажняющим кремом (2:1). Покрытие будет тонким и однородным, если распределить его слегка влажной кистью. Смело смешивайте два тона – микс разных оттенков поможет получить идеальный цвет.

Позволяющая роскошь

Тени с выраженным сиянием можно использовать не только в вечернем макияже. По утрам наносите их кончиками пальцев, слегка массируя поверхность века. Тени сольются с кожей, и на поверхности века задержится небольшое количество сияющих частиц. При этом макияж останется сдержанным и уместным в рабочей обстановке.



С широко закрытыми глазами

Если вы любите идеальный макияж, то, рисуя чёрные стрелки жидкой подводкой, прокрашивайте тушью верхние ресницы с двух сторон: с внешней и внутренней. Или пройдите по внешней стороне ресниц той же подводкой. Иначе каждый раз, закрывая глаза, будет заметно, что ресницы светлее стрелок.

ГРЕШНА, БАТЮШКА

Каждый раз, когда из-за лишних кило «грешите» на стресс, пухлощёкого наследника или «бабушкину конституцию», вы грешите против истины. В 95% случаев превращений из тростинки в баобаб – истории про несбалансированный рацион, недостаток движения и, конечно, вредные пищевые привычки. И вроде нет ничего криминального в том, что вы пару раз в месяц устраиваете пирушку с пиццей и гамбургерами и любите поесть перед телевизором, но, возможно, именно эти ритуалы не дают достичь желаемой формы. Поэтому вооружайтесь знаниями, будем «отмаливать грехи», виновные в наборе веса



Есть на ночь

Ужин положен человеку за три часа до сна, но именно в эти часы почему-то начинается «ночной дождь». Есть радикальный способ не стать его жертвой – не держать в доме продуктов. Да-да, не делать никаких запасов и готовить ровно на один ужин. Вряд ли вы помчитесь ночью в пижаме в круглосуточный магазин. Семья возмущается пустым холодильником? Мы – за сохранение семьи, совет лично вам – берите на вооружение следующую хитрость. Составьте список продуктов, что вы позволите себе в случае нестерпимого голода, и полезное для фигуры действие. Например, бутерброд с сыром – 40 приседаний, банан – 10 упражнений на пресс, творог – 20 минут прогулки с собакой, мужем или плеером. Важное правило: упражнения нужно выполнять до перекуса. Так вы отчасти компенсируете последствия срыва, а то и вовсе передумаете есть.

Строго запрещать себе что-то – худшая стратегия похудения. Наоборот, разрешайте: и любимый десерт (только ложечку), и добавку за воскресным обедом. Только обязательно компенсируйте поблажки повышенной активностью. Так и настроение будет на позитиве, и фигура на высоте.

Переждать

Знаете за собой эту слабость – проанализируйте, в каких ситуациях вам бывает сложно остановиться. Диетологи подсказывают: один из самых распространённых случаев – вечер трудового дня: «заедаем» тяжёлый понедельник, «аваральную» среду или отмечаем «наконец-то пятницу». И тут же объясняют, как избежать переедания в этих ситуациях.

✓ Потратьте время на красивую сервировку. Расставьте изящные тарелки, нарядные чашки, достаньте любимые салфетки, разложите еду на блюда «как в ресторане» – подготовка к процессу успокаивает, а красиво накрытый стол «на автомате» заставляет не глотать пищу торопливо, а вкушать, наслаждаясь. Соответственно, съедите вы меньше. В концепцию так и «просятся» 1-2 бокала вина, но учтите, алкоголь растормозит нервную систему, и вы наверняка съедите больше необходимого

✓ Делайте в еде перерыв. Садясь за стол, поставьте таймер на 15-20 минут (только не кладите гаджет рядом, зачем вам лишние нервы?) или выберите приятную музыку, которая зазвучит через определённое время. По сигналу сделайте перерыв в еде минут на 10-15, переключите внимание на хозяйственные хлопоты: не пора ли вынести мусор? Забросить бельё в стиральную машинку? Убрать в шкаф одежду? Дома дел всегда хватает. Как показывают многочисленные эксперименты, после передышки люди чаще всего не испытывают потребности возвращаться к еде.

Есть за компанию

Мы, люди, – животные социальные, вот и расплачиваемся лишними килограммами за дружеские, деловые, семейные связи. Говорят, существуют такие граждане и гражданки, способные остаться безучастными и равнодушными к вкусной еде, если она уже на столе. Но с ними мало кто знаком. Поэтому возьмите на заметку, как минимизировать последствия «социального» переедания. Есть два способа. Первый выглядит так: собираясь на дружеский ужин, где не заглядывать в чужие тарелки не получится, съешьте заранее что-то лёгкое, но объёмное. Например, салат с зеленью, галету с нежирным творогом и помидоркой, горсть отрубей, то есть продуктов, богатых клетчаткой. Клетчатка создаёт иллюзию сытости, что не позволит вам жадно наброситься на шашлык. Держите в кармане мятную жевательную резинку: свежий вкус мяты перебивает аппетит и делает жареный картофель в тарелке соседа не таким притягательным

✓ Постарайтесь занять место с краю богатого стола, чтобы на расстоянии вытянутой руки была только часть угощений, и насыщайтесь тем, что рядом с вами

✓ Представьте свою тарелку как формочку для льда: 12 ячеек, каждая объёмом 2 ч. ложки. Наполняйте их вдумчиво. В воображаемую ячейку что-то не влезло? Оставьте это нетронутым и на столе: вы уже попробовали почти всё и маленькими порциями

✓ Каждую порцию алкоголя чередуйте со стаканом воды. Пить его стоит не залпом, а размеренно, как только что потягивали коктейль или вино

✓ Берите овощные закуски: хруст свежих растений радует мозг, как будто вы едите чипсы, а клетчатка способствует быстрому метаболизму продуктов распада алкоголя

✓ Больше общайтесь, предлагайте хозяевам помощь на кухне, играйте с детьми. Не всё же челюстями работать?

Диеты часто предполагают жёсткие ограничения, и это нервирует.

В качестве успокоительной микстуры предлагаем ознакомиться с последними исследованиями

КОФЕ ТРИ РАЗА В ДЕНЬ

Женщины, которые пьют 2-3 чашки кофе в течение дня, ускоряют свой обмен веществ на 16% независимо от того, что они едят и сколько упражнений делают. Использование кофеина – одна из проверенных уловок, позволяющих похудеть: он стимулирует центральную нервную систему, усиливает кровообращение, способствует более активной работе кишечника и деятельности почек. Также кофе снижает тягу к сладкому. Важно: кофе должен быть без сахара.

ДОБАВЬТЕ МАСЛА

Олеиновая кислота в оливковом, льняном маслах действует как эффективное средство насыщения. Ещё масла благотворно влияют на работу кишечника, а это залог своевременного и регулярного очищения организма от шлаков и токсинов.

РЕГУЛЯРНОСТЬ – ВАШЕ ВСЁ

Когда организм долго не получает еды, уровень сахара в крови падает, требуется (и поскорее) новая порция энергии. В результате аппетит и голод становятся «зверскими» – так тело заставляет нас как можно быстрее дать ему пищу. Регулярный приём (3-5 раз, неважно) здоровой пищи – простой, но действенный способ, позволяющий обходиться меньшим количеством калорий и худеть. Уровень сахара в крови при таком питании остаётся постоянным, защищая от всплесков голода.

ГОТОВЬТЕ

Подсчитайте, сколько бы денег вы могли сэкономить, готовя дома из цельных продуктов. Материальная заинтересованность – лучшая мотивация варить суп и тушить тефтели, чтобы на рабочей неделе не склоняться в пользу «быстрых» обедов и ужинов: готовые разогретые блинчики, суп из пакетов, пюре из пластикового стакана – не только деньги на ветер, но и для здоровья организма вовсе не полезно.

ГОРЬКОЕ ПРОТИВ СЛАДКОГО

Древнее учение Аюрведа утверждает, что сладкое побеждает горькое. Ешьте больше горького, листовой зелени, например, или рукколы. Чем не повод вырастить полезные витамины у себя на грядке? Весна ведь...

ПОСЛЕ ЕДЫ – МЯТА

Чашка мятного чая, выпиваемая после еды, – ещё одна уловка, которая помогает стать стройнее. Мятный чай стимулирует выработку желчных соков, что ускоряет сжигание жира и обладает успокаивающим действием.

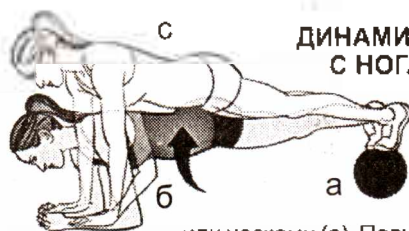
ПЕРЕД СНОМ – БЕЛОК

Жир может сжигаться даже во время глубокого сна, когда организм вырабатывает гормон роста HGH. Для этого диетологи советуют включить в ужин низкокалорийные белковые закуски за 1-2 часа до сна. Подойдут: 100 г йогурта или творога, 150 мл кефира, варёное яйцо.

«УРОНИЛА В РЕЧКУ МЯЧИК...»

Хотите стройную талию, точёные ножки? Всего 20 минут занятий 3 раза в неделю с фитболом и медболом – и вас ждёт успех

На заметку! Тренировки с шарообразными снарядами всегда функциональны: упражнений много, плюс развиваются ловкость и координация. Фитбол больше, легче и мягче, а значит, менее стабилен, чем его младший брат. Последний жёстче, некоторые упражнения на нём делать проще. Зато его можно использовать ещё и в качестве отягощения.

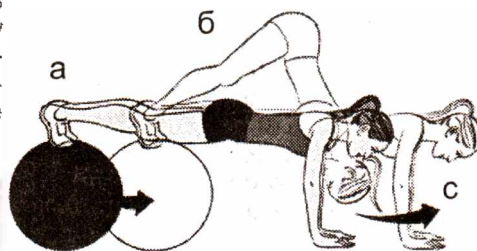
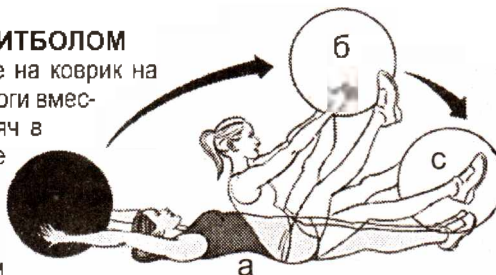


ДИНАМИЧНАЯ ПЛАНКА С НОГАМИ НА МЕДБОЛЕ

И. п. – Встаньте в планку на предплечья, ноги расположите на снаряде – упираясь в него подъёмами стоп или носками (а). Поднимитесь в планку на прямых руках, поставив на пол сначала правую ладонь (б), потом левую (с), «отмотайте» движение назад, встав сначала на правое предплечье, потом на левое. 8 повторов.

ПАСЫ С ФИТБОЛОМ

И. п. – Лягте на коврик на спину, прямые ноги вместе. Возьмите мяч в руки и заведите его за голову (а). Напрягая мышцы живота, одним движением оторвите корпус и ноги и перехватите фитбол стопами (б). Снова опустите корпус и ноги, оставляя снаряд на весу (с), и повторите движение, вернув мяч в руки. 10 повторов.



ЗЕМЛЕМЕР НА ФИТБОЛЕ

И. п. – Упор лёжа с ногами на снаряде (а). Поднимая таз вверх, подкатите мяч стопами ближе к рукам – это положение «пик» (б). Сохраняя ноги прямыми, шагайте ладонями вперёд, чтобы вернуться в исходное положение «упор лёжа» (с). 5 повторов.

ТВИСТЫ С МЕДБОЛОМ

И. п. – Сидя с мячом в руках. Ноги оторвите от пола: держите их вместе и сохраняйте прямыми. Поверните корпус вправо, чтобы опустить снаряд к бедру (б). Вернитесь в исходное положение и повторите влево (а). Продолжайте чередовать повторы в каждую сторону до счёта «30».



Контрацепция давно и прочно вошла в жизнь современных женщин. Казалось бы, мы должны знать о ней всё, однако до сих пор о многих популярных методах ходит масса домыслов и предрассудков. Что должна знать каждая женщина о контрацепции? Как правильно выбрать подходящий метод? Разобраться поможет врач-гинеколог высшей категории Татьяна Михайловна ВОРОНОВСКАЯ



— Татьяна Михайловна, разговор о контрацепции предлагаю начать с комбинированных оральных контрацептивов (КОК). Последние 20 лет этот метод является самым популярным среди женщин. Однако вопросов и противоречий, связанных с ним, довольно много. Давайте по порядку. Что такое КОК?

— Это таблетки, содержащие два гормона — эстроген и гестаген, которые являются синтетическими аналогами наших природных гормонов. По количеству эстрогена их разделяют на высокодозированные, низкодозированные и микродозированные. Первые КОК были изобретены в США ещё в 60-х годах прошлого столетия, они содержали высокие дозы гормонов. Как следствие — имели большое количество побочных эффектов: проблемы с венами и сосудами, тромбозы, рост новообразований. Именно поэтому до сих пор существует много предрассудков и страхов в их отношении. На сегодняшний день КОК с высоким содержанием гормонов уже не используются. Мне хочется это подчеркнуть! Поэтому разговор будет посвящён только низко- и микродозированным КОК. Итак, как они действуют. При приёме таблеток повышается гормональный фон, происходят угнетение овуляции и сгущение цервикальной слизи, что препятствует проникновению сперматозоидов в полость матки. А если всё-таки овуляция произойдёт (что бывает крайне

ПОД ЗАЩИТОЙ

редко, примерно 3% из 97%), тогда сработают другие контрацептивные действия: КОК изменяют внутренний слой матки (эндометрий), таким образом вероятность имплантации практически сводится к нулю. При правильном и регулярном приёме контрацептивная эффективность составляет 99,7%. При этом современные КОК практически не влияют на массу тела и артериальное давление. Также они помогают в лечении акне, устраняют неприятные симптомы при альгодисменорее (болезненных менструациях).

— Пока ждала встречи с вами в приёмной, прочитала в медицинской брошюре, что КОК назначаются только доктором с учётом противопоказаний и возможных побочных эффектов. Означает ли это, что современные препараты не так уж безобидны?

— Безусловно. КОК — это препараты, содержащие стероидные гормоны. Когда речь идёт о гормонах, решающее слово только за доктором. Конечно, как я уже сказала, современные КОК очень щадящие, однако в некоторых случаях они могут сыграть негативную роль. Так, доказано, что сами по себе они не приводят к развитию рака молочных желёз. Но при наличии у женщины мутаций гена

типа BRCA1 и BRCA2 (гены, отвечающие за развитие рака молочной железы) применение КОК повышает риск появления опухоли (по этому поводу проводились массовые исследования). Также известно, что длительное использование КОК (более пяти лет) на фоне хронической папилломавирусной инфекции примерно в 2 раза увеличивает риск развития карциномы. Важно отметить, что при использовании КОК курение является фактором повышенного риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, в особенности инфаркта, тромбоза глубоких вен. Поэтому КОК не подходят курящим женщинам (если они не готовы расстаться со своей привычкой). Противопоказан этот вид контрацептивов женщинам, имеющим высокий уровень холестерина, артериальную гипертензию, болезни печени, сахарный диабет. Поэтому повторю: КОК должны быть назначены после детального обследования не только у гинеколога, но и у онколога, маммолога, кардиолога, сосудистого хирурга.

— Сегодня КОК часто назначают не только для контрацепции, но и с лечебной целью, например, чтобы яичники отдохнули и «настроились» на беременность, чтобы кисты «рассосались» или чтобы восстановить менструальный цикл,

приостановить старение яичников. Что вы можете сказать по этому поводу?

— Хорошо, что вы затронули этот вопрос. Сегодня подобные назначения — массовое заблуждение, которому подвержены не только женщины, но и врачи! Создаётся впечатление, когда гинеколог не знает, как лечить женщину, то он назначает ей КОК. Хочу подчеркнуть, что КОК не «стимулируют» работу яичников и после их приёма не становится легче зачать ребёнка. Не нужно принимать их, если вы хотите забеременеть. Да, контрацептивы блокируют овуляцию, но они не предотвращают старение яйцеклеток и их потерю, не «оттягивают» климакс — это физиологически необратимый процесс, его нельзя остановить. Я не понимаю, когда лечат норму. КОК не нужно назначать для лечения функциональных кист яичников — они проходят сами в течение 2-3 циклов, не надо лечить с их помощью «мультифолликулярные» яичники (такого диагноза вообще не существует). КОК не должны назначать для «восстановления» гормонального фона после неудачных беременностей, для «выравнивания» менструального цикла и прочих проблем. Давайте не будем забывать, что КОК — это контрацептивы, а не лекарства!

— То есть они должны назначаться с конкретной целью — защита от нежелательной беременности?

— Всё верно. Например, вы молодая, здоровая, сексуально активная женщина. Учитесь, работаете, и появление ребёнка пока не входит в ваши планы. Вы приходите к гинекологу, беседуете, обследуетесь и начинаете пользоваться комбинированными оральными контрацептивами. Это правильный подход. А если, к примеру, вы уже 12 месяцев пытаетесь забеременеть, приходите к гинекологу, а доктор говорит: «Попей три месяца КОК, и на отмене будешь беременеть» — это неправильно! Одной из частых причин бесплодия является отсутствие овуляции. Задача врача — разобраться, почему её нет! Если овуляция не наступает из-за гипотиреоза — показан заместительный приём гормонов щитовидной железы. Если из-за гиперпролактинемии — приём препаратов, снижающих пролактин; если причина в СПКЯ — проводится стимуляция овуляции. То есть в каждом конкретном случае будет своя схема лечения. Никакой приём КОК не лечит яичники и не восстанавливает овуляцию! В качестве дополнительной терапии КОК

имеют место быть разве что при эндометриозе, и то временно.

— Как долго можно применять КОК, дабы не получить осложнений, и нужно ли делать перерывы?

— При отсутствии противопоказаний (это очень важно) срок использования современных низко- и микродозированных КОК не ограничен. Вы можете их использовать ровно столько, сколько будете нуждаться в контрацепции, но при условии регулярного обследования у гинеколога. Перерывы при приёме современных КОК делать не нужно. Также можете самостоятельно прекратить приём таблеток, просто допив последнюю таблетку из упаковки.

— А как быстро восстанавливается овуляция после них?

— После отмены КОК фертильность и самостоятельный менструальный цикл восстанавливаются в этом же месяце, в редких случаях это занимает несколько месяцев. Вообще исследования показали, что женщины, которые прекратили приём КОК, могут забеременеть так же быстро, как и те, кто их никогда не принимал.

— А в каком возрасте гинеколог может порекомендовать девушке начать принимать КОК? Некоторые врачи рекомендуют начинать чуть ли не с 14 лет, объясняя это тем, что КОК могут наладить подростковый менструальный цикл.

— Нерегулярные ановуляторные циклы у подростков — это вполне физиологическое явление. И дополнительные дозы гормонов извне здесь абсолютно не нужны. Работа системы «гипоталамус — гипофиз — яичники — матка» ещё не отрегулирована, нужно время, чтобы репродуктивная система созрела и начала работать правильно. Продолжительность этого времени зависит от начала менархе и занимает около:

— 1 года у девочек с началом менархе в 11-12 лет

— 2-3 лет, если месячные начались в 12-13 лет

— 4,5 года у девочек с менархе в 14 лет.

Помимо ановуляторных циклов другая довольно частая причина нарушения цикла — синдром поликистозных яичников (СПКЯ). До 17-18 лет этот диагноз может быть только заподозрен, поскольку гиперандрогения (повышенный уровень мужских гормонов), нерегулярные менструальные циклы, акне и гирсутизм являются физиологической нормой для

подросткового возраста, всё проходит со временем. Однако за девочкой надо пристально наблюдать. А КОК могут смазать клиническую картину, и разобравшись в дальнейшем, с чем мы имеем дело — с подростковым поликистозом или истинным, наладился гормональный фон или нет, очень трудно. Также КОК могут смазать симптомы подростковых заболеваний щитовидной железы. Поэтому до 18-19 лет вопрос о назначении КОК стоять не должен. В таком возрасте лучшая контрацепция — презерватив, который, кстати, и от половых инфекций защищает. Это важно для юной девушки, особенно если у неё нет постоянного полового партнёра.

— Сейчас обсуждаемой темой на разных интернет-площадках, в том числе и среди блогеров-гинекологов, стал метод календарной контрацепции. В чём его суть?

— Календарный метод — это когда женщина высчитывает «опасные» (период овуляции, 5 дней до неё и 2 дня после) и «безопасные» (овуляция уже произошла или до неё ещё далеко) дни цикла. В «опасные» дни она использует дополнительные методы контрацепции (презерватив, например, или воздержание от секса). В «безопасные» дни может жить открыто половой жизнью. При точном расчёте этот вид контрацепции достаточно надёжный. Вы правы, он популярен среди гинекологов по той причине, что они хорошо знают свою физиологию. Стоит учитывать, что этот метод подходит только женщинам с регулярным менструальным циклом, а также для замужних женщин репродуктивного возраста, для которых беременность не станет трагедией. Для сравнения: вероятность наступления беременности при календарном методе в течение года составляет примерно 5%, а при использовании КОК или спирали всего 1%. Этот метод не подходит молодым женщинам во время становления цикла и при грудном вскармливании (часто случается спонтанная овуляция), а также тем, кто не знаком с тонкостями работы репродуктивной системы. В любом случае медицина не стоит на месте, и врач всегда подберёт тот вариант, который подойдёт именно вам. Учитываются не только состояние здоровья, но и частота половой жизни, количество партнёров, возраст. Главное — найти своего врача, которому вы будете всецело доверять в этом вопросе.

Беседовала
Екатерина ЛУНИНА

АТАКА НА КИШЕЧНИК

Среди воспалительных заболеваний кишечника язвенный колит и болезнь Крона стоят особняком. И неспроста, ведь они являются самыми непредсказуемыми недугами среди всех известных. Почему они возникают? Можно ли с ними нормально жить? Рассказывает врач-колопроктолог высшей категории Олег Владиславович ЛУНГИН



— Олег Владиславович, существует множество заболеваний пищеварительного тракта, однако язвенный колит и болезнь Крона стоят особняком. Почему?

— Потому что эти два заболевания в отличие от других никак не связаны с чужеродными агентами, то есть с бактериями и вирусами. Они оба носят аутоиммунный характер — собственная иммунная система атакует слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта. Причина этой агрессии до сих пор точно не определена, поэтому язвенный колит и болезнь Крона неизлечимы. Возникнув однажды, они остаются с человеком навсегда.

— Однако названия у этих болезней разные, значит, есть и отличия?

— Верно, язвенный колит затрагивает только толстую кишку. Воспаление поражает слизистую оболочку её стенок, в результате возникают эрозии и язвы, но этот процесс никогда не распространяется на другие отделы желудочно-кишечного тракта. А вот болезнь Крона может поражать любой сегмент ЖКТ: рот, пищевод, желудок, тонкую кишку, толстую кишку с формированием абсцессов и свищей. И если язвенный колит поражает только слизистый слой, болезнь Крона может распространиться на всю глубину тканей. Соответственно, и справиться с этим заболеванием тяжелее.

— Вы сказали, что причины возникновения этих болезней до сих пор неизвестны, а существуют ли предрасполагающие факторы, которые могут запустить заболевание?

— Да, механизм зарождения этих болезней расшифрован. Учёные выделяют четыре важных момента. Первый — это генетические поломки (сейчас уже известно около 300 дефектов ДНК, связанных с воспалением кишечника). Второй фактор — состав микрофлоры кишечника, третий — ослабленный общий иммунитет и четвёртый — влияние окружающей среды. Считается, что последний фактор наряду с генетикой оказывает основное негативное действие.

— А что именно вы имеете в виду, говоря об окружающей среде?

— Прежде всего питание. Недостаточное потребление растительной клетчатки, при этом много углеводов и жиров. Сейчас во всё добавляют консерванты, эмульгаторы, которые уменьшают секрецию защитной кишечной слизи, изменяют оптимальное соотношение микробиоты в кишечнике — одни микроорганизмы начинают преобладать, других становится меньше. На это и начинает реагировать иммунная система у людей с генетическими предпосылками. К тому же большой город — это всегда суета и стресс. Подмечено, что первая вспышка заболевания язвенным колитом, как правило, бывает связана с сильными переживаниями и умственными перегрузками. Она происходит в возрасте 16-25 лет в пору экзаменов, активного обучения, устройства на работу. Поэтому эти два аутоиммунных заболевания учёные уже окрестили «болезнями молодых».

— Как понять, что в организме что-то не так?

— Чаще всего всё начинается с диареи — послабления стула, может быть до 5-6 раз в день. Причём вместо нормальных каловых

масс часто наблюдается слизь с примесью крови — такое состояние может длиться непрерывно в течение двух месяцев. Также беспокоят температура, лихорадка, сильные (иногда нестерпимые) волнообразные боли в животе. Они могут быть связаны со стулом и после дефекации проходят (характерно для язвенного колита), иногда сильная боль может быть после приёма пищи (характерно для поражения тонкой кишки — болезнь Крона). Поэтому неудивительно, что для обоих видов воспалительных заболеваний кишечника (ВЗК) характерны сильная слабость, потливость, выраженная анемия из-за потери крови и нарушения всасывания железа кишечником. Человек иногда просто не может заставить себя встать с постели.

— Но, согласитесь, такие симптомы похожи и на пищевое отравление, и на воспаление, вызванное вирусной инфекцией, даже на геморрой. Как разобраться в проблеме? К какому врачу идти?

— Нужно обратиться к гастроэнтерологу или колопроктологу и подробно описать свои ощущения. Врач назначит ряд исследований. В первую очередь анализ кала, чтобы исключить инфекционную (дизентерийную палочку, хеликобактер пилори) и паразитарную природу воспаления. Будет проведён тест на кальпротектин — этот показатель выявляется в кале при воспалительных процессах, которые характерны для болезни Крона и язвенного колита. Также обязательным является биохимический анализ крови и на С-реактивный белок — он тоже указывает на аутоиммунные поражения кишечника. Если результаты анализов подтверждают опасения врача, назначается колоноскопия с осмотром толстой кишки (где локализуется язвенный колит) и

терминального отдела подвздошной кишки (там чаще всего локализуется болезнь Крона). Если обследование показывает отёк слизистой, гиперемия тканей, отсутствие сосудистого рисунка, эрозии, язвы, то сомнений не остаётся. Для язвенного колита этого достаточно. Но для болезни Крона нужно дополнительное исследование, чтобы понять, где ещё могли образоваться очаги воспаления. Для этого используют УЗИ, компьютерную магнитно-резонансную энтерографию, гастроскопию. Высокие отделы желудочно-кишечного тракта, например, пищевод и желудок, обследуются при помощи капсульной эндоскопии, а также гастроскопии.

– Давайте поговорим о лечении. Чем могут помочь медики человеку с язвенным колитом или болезнью Крона?

– Цель лечения – снять обострение и ввести человека в ремиссию. К счастью, благодаря современной терапии у врачей есть такая возможность, качество жизни больных с ВЗК стало гораздо лучше. И важно, чтобы человек после постановки диагноза сразу об этом узнал! Кстати, радует то, что 21-й век – век информации, сегодня многие люди ведут блоги в Ютубе, выкладывают посты в соцсетях, посвящённые именно язвенному колиту и болезни Крона. Они делятся своим опытом, рассказывают, что им помогло войти в длительную ремиссию, много позитивных историй. Это очень важно для тех, кто недавно столкнулся с данными патологиями, ведь огромную роль в нормализации состояния играет вера человека в успех лечения. Это придаёт сил. Если говорить о медицинском лечении, раньше длительно прописывали гормональные стероиды, сейчас они применяются только для снятия острой атаки. Сегодня основными препаратами являются салицилаты, они подавляют воспалительные процессы, поддерживают ремиссию. Более эффективно комбинированное лечение – оральные препараты, капельницы и ректальные формы (свечи, ректальная пена, клизмы с аminosалициловыми кислотами) – такой подход помогает быстрее справиться с обострением. В обязательном порядке назначают препараты гемоглобина, фолиевую кислоту. Подмечено, что у всех людей с ВЗК имеется дефицит витамина Д. Поэтому его принимают длительными курсами, он хорошо подавляет воспаление в кишечнике. При наличии свищей, абсцессов могут применяться антибиотики. Также в последние годы в дополнение ко всему мы стали использовать биологическую тера-

пию, которая уже позволила сотням людей выйти из тяжёлой стадии заболевания и добиться стойкой ремиссии.

– Расскажите, пожалуйста, подробно об этих препаратах.

– Данные лекарства относятся к генно-инженерным биологическим препаратам нового поколения. Если раньше мы просто старались свести к нулю симптомы заболевания, то теперь у нас появилась целенаправленная терапия, подавляющая аутоиммунные реакции за счёт связывания с одним из иммунных цитокинов – так называемым главным агрессором, который атакует ткани кишечника. Совсем недавно появился ещё один класс биопрепаратов с более совершенным механизмом: вещества в составе лекарства подавляют выход лимфоцитов к потенциальным очагам воспаления, таким образом воспаление не происходит. Способ и удобство введения выбираются индивидуально. Конечно, не во всех регионах есть эти лекарства, но мы возлагаем большие надежды именно на биологические препараты.

– А в каких случаях проводится операция по поводу ВЗК?

– Если нет эффекта от терапии, наблюдается проникновение язв в соседние органы, падает гемоглобин, если на фоне воспаления появился колоректальный рак (такое встречается нечасто, но всё же бывает) – показано только хирургическое лечение. И здесь следует разделить два заболевания. Язвенный колит можно излечить хирургическим путём, убрав большую часть толстой кишки или всю кишку. В случае болезни Крона операция не может излечить заболевание,

врачи удаляют поражённый осложнением сегмент кишки, в пограничной области накладывают швы для соединения концов. После этого необходимо продолжение лекарственной терапии.

– Читала, что последствием таких операций всегда становится формирование искусственного отверстия с выходом в живот. Так ли это?

– Не совсем. В план многих операций действительно входит временное формирование колостомии (конец кишки выводят на переднюю стенку живота), это нужно для создания режима «функционального покоя», чтобы воспаление полностью утихло. Однако в дальнейшем у большинства пациентов, особенно у молодых, стому закрывают повторной реконструктивной операцией через 3-6 месяцев. Даже если у человека осталось пару сантиметров от толстой кишки, возможно выполнение пластической операции – её сшивают с прямой кишкой.

– Однако бывают ситуации, когда стома остаётся навсегда. Как это в дальнейшем влияет на качество жизни?

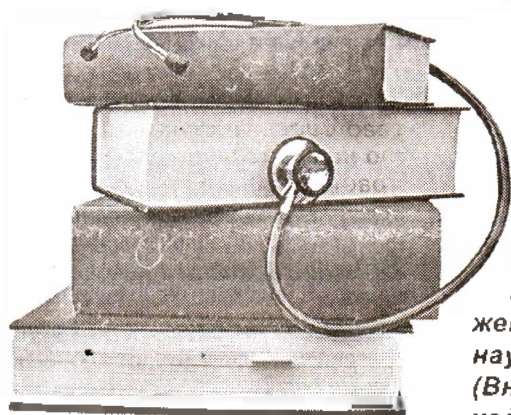
– Сейчас калоприёмники делают максимально удобными и физиологичными, на надёжных фиксаторах, поэтому в течение двух недель человек адаптируется к своему новому состоянию. Стома опорожняется раз в 1-2 дня, человек может нормально работать, вести полноценную жизнь: люди купаются, загорают, занимаются спортом и рожают детей.

Беседовала Екатерина ЛУНИНА

ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ УСПЕХА

Для того, чтобы помочь организму, важно в корне пересмотреть свои принципы питания. Переходите на натуральные продукты и простые блюда. В случае ВЗК это необходимо. Считаете, что дорого? Рецидив обойдётся дороже, не говоря уже о потраченных нервах. Все продукты, содержащие глютен, быстрые углеводы, а также жареное, копчёное, бобовые, молоко и алкоголь противопоказаны. Исключив их, вы добьётесь стойкой ремиссии. В то же время увеличьте присутствие продуктов, содержащих Омега-3. Но самое главное – держите нервы под контролем. Никакие лекарства не пойдут впрок, если вы будете находиться в состоянии стресса. Нет ничего дороже здоровья. Всё остальное можно решить!





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!)

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ПОДОРОЖНИК

Что мы знаем о подорожнике? Думаю, у большинства из нас есть опыт наклеивания размятого листа на царапину, этого было достаточно, чтобы дальше бежать по своим важным детским делам, ранки после «ремонта» затягивались. Правда, врачи утверждают, что дело не в каких-то особых заживляющих свойствах подорожника, а в эффекте давящей повязки, ну и плацебо никто не отменял. Означает ли это, что подорожник — бесполезная сор-трава? Нет, это действительно лекарственное растение, причём достаточно изученное. Конечно, вылечить подорожником не получится, но он может оказать поддержку организму на разных этапах болезни.



ПРИ ЛЁГочНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Настой из листьев используют для лечения от банального кашля до коклюша. Он усиливает выделение слизи бронхами и выведение её из дыхательных путей, уменьшает раздражающее действие при кашле. Часто подорожник используют в сборах, например, подорожник и мать-и-мачеха — прекрасное сочетание для лечения кашля.

Рецепт. Сухие травы (подорожник и мать-и-мачеха) в соотношении 1:1 залить 1 стаканом воды и довести до кипения на медленном огне. Готовый напиток процедить и пить тёплым по полстакана в перерывах между едой. Если вкус покажется неприятным, в напиток можно добавить мёд и лимон.

Сироп обладает противокашлевым эффектом и поможет спокойно провести ночь.

Рецепт. Хорошо промытые сочные листья подорожника мелко нарезать и плотно уложить в стеклянную ёмкость, послойно пересыпать сахаром. Банку выдержать в тёмном месте до появления сока. Ускорить процесс можно лёгким нагреванием смеси. Но не переусердствуйте, высокая температура может лишить сладкое «лекарство» доли витаминов. Принимать сладкое «лекарство» по 1 ч. ложке 3 раза в день в перерывах между приёмами пищи и перед сном.

ПРИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Подорожник оказывает противовоспалительное действие на слизистую желудка благодаря содержанию в нём салициловой кислоты. Наличие флавоноидов (лютеина и кверцетина) защищает клетки желудка от гибели. Применяют подорожник при гастрите, энтероколите и колите.

Рецепт. Листья подорожника собрать, промыть и из-

мельчить в мясорубке. Отжать жидкость через марлю. Принимать по 1 ч. ложке свежего сока, разведённого в 1-2 ст. ложках воды, 3 раза в день за 20 минут до еды. Сок можно хранить в морозилке. После разморозки он не теряет свои полезные свойства.

Рецепт. Во время лечебной терапии можно готовить отвар подорожника: 1 ч. ложку сухих листьев залить кипятком. Спустя 20 минут жидкость процедить. Пить настой 3-4 раза в день по 1/3 стакана.

При лечении гастрита можно использовать сбор: взять по 1 ч. ложке большого подорожника, ромашки и тысячелистника. Залить травы 1 стаканом горячей воды и оставить на 30 минут, процедить. Первый день следует пить по 1 ст. ложке каждые 60 минут после пробуждения. Далее — по 2 ст. ложки 4 раза в день (за час до еды и перед сном).

Не остались в стороне и семена подорожника. Их используют при запорах. В шелухе семян содержится большое количество растительных волокон. Попадая в кишечник, они вбирают воду и увеличиваются в объёмах. Это стимулирует перистальтику и устраняет застойные процессы.

Рецепт. 1 ст. ложку цельных или дроблёных семян залить горячей водой. Выпить тёплый настой перед сном или утром после еды.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: аллергия; склонность к образованию тромбов; повышенная свёртываемость крови; обострение гастрита; повышенная выработка поджелудочного сока; возраст детей до 3 лет. Не рекомендуется готовить настойку из подорожника на этиловом спирте. Подобный метод лечения оказывает раздражительный эффект на слизистые стенки желудка.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАЛОЖЕН НОС

В первую очередь перестать сморкаться изо всех сил. Сколько бы вы ни сморкались, нос будет производить слизь и дальше, если не предпринять шаги по устранению причины заложенности – будь то аллергия, вирусная или бактериальная инфекция. Если сморкаться слишком сильно, можно повредить сосуды. Кроме того, проявляя излишнее усердие, можно занести воздух, раздражающие частички, бактерии или вирусы в уши или синусы, что в лучшем случае вызовет лишь раздражение, а в худшем – инфекционное заболевание, например, отит или бактериальный синусит. Поэтому стоит выявить и лечить причину, а не только симптом. Справиться с заложенностью носа вам могут помочь:

Тёплый влажный воздух. Он помогает облегчить дыхание, раскрыть носовые пазухи и избавиться от заложенности, в том числе от засохшей слизи, прилипшей к стенкам. После этого нормально высморкаться будет гораздо легче. Самый простой способ – подольше постоять под душем. Как вариант – аккуратно подышать над паром горячей кастрюли.

Специальные упражнения

- Пальцами обеих рук поочередно поглаживайте лоб в направлении от переносицы вверх где-то до середины лба. Давление умеренное, но нажим должен присутствовать



- Поставьте локти на стол. Упритесь скулами в основание ладоней. Теперь медленно растягивайте скулы в стороны. Этот способ работает и при обычной простуде. Причём вы сразу почувствуете эффект: дыхание через нос значительно улучшится. Как вариант – согнуть указательные пальцы крючком и средними фалангами повторяющимися движениями растягивать скулы в стороны.



ОПЕРАЦИЯ «ДОСТАТЬ КЛЕЩА»

Если вы увидели на себе клеща, не стоит паниковать. Их существует много видов, и далеко не все переносят болезни. Но это не избавляет нас от необходимости помнить правила, как обходиться с этим непрошеным гостем

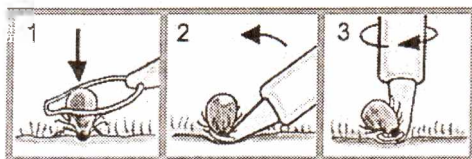
Шаг 1. Забудьте навсегда про народные рецепты по удалению клеща вроде заливания его маслом или прижигания спичками. Возьмите пинцет. По возможности купите специальный, который позволяет ухватить крошечное насекомое как можно ближе к коже.

Шаг 2. Продезинфицируйте пинцет спиртом и ухватите им клеща как можно ближе к коже. Тяните медленно вверх, пока не вытащите. Если часть тела клеща осталась под кожей, не пугайтесь. Она со временем выйдет как заноза. Болезнетворные бактерии обычно располагаются в задней части. Протрите ранку спиртом.

Шаг 3. Положите «питомца» живого (или мёртвого) в герметичную тару и отвезите в клинику на анализ.

Шаг 4. Обязательно обратитесь к врачу, если после укуса клеща поднимется температура, начнётся ломота или появятся другие симптомы как при гриппе. Это может указывать на болезнь Лайма.

На прогулку надевайте одежду из гладкой однотонной ткани, брюки заправляйте в носки, руки защитят плотные манжеты. На голову – кепку, а лучше капюшон. Можно воспользоваться специальными средствами.



ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА: АСПИРИН

Ацетилсалициловую кислоту, или аспирин, знают как скорую помощь от головной боли. На этом его «спасающие» возможности не заканчиваются

МОЗОЛЬ. Три раздавленные в порошок таблетки обычного аспирина развести в 1 ст. ложке лимонного сока и 2 ст. ложках воды. Получившуюся пасту нанести на застарелую мозоль, заклеить пластырем и оставить на ночь. Лимонный сок благодаря аспирину проникнет в затвердевшие ткани и размягчит их. Повторяйте процедуру несколько дней подряд, а потом удалите мозоль обычной тёркой для ступней.

ПЕРХОТЬ. Ацетилсалициловая кислота – ингредиент многих лечебных шампуней. Разотрите в порошок две таблетки аспирина и смешайте с обычным количеством шампуня. Взбейте всё в пену, нанесите на волосы и подождите 30-40 секунд, смойте. Повторяйте 2-3 раза в неделю: кислота борется не только с перхотью, но и с её причиной – грибком.

КОЖНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ. Салициловая кислота, производной которой и является аспирин, помогает прочистить закупоренные поры и нейтрализует вызванное этой закупоркой воспаление. Растолките в порошок одну таблетку аспирина и растворите её в воде до получения пасты. Нанесите точечно на воспаление. Этот же трюк пригодится и в случае комариных укусов – аспирин помогает снять зуд и покраснение.

Важный совет. Существует распространённый миф: принять аспирин сразу после возлияний, чтобы в дальнейшем избавиться от похмелья. Врачи предупреждают, что выпитая вечером таблетка никак не повлияет на состояние головы на следующий день, но она может вызвать резь в желудке: алкоголь и аспирин вместе раздражают слизистую оболочку желудка и даже могут повысить риск внутреннего кровотечения.



СПРОСИТЕ ВРАЧА

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



НУЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ СИНЕХИИ?

Синехии — это сращение малых половых губ в их нижней трети или на всём протяжении. Половые губы при этом соединены друг с другом тонкой плёнкой. Бывает, срастаются малая и большая половые губы между собой либо большие половые губы. Но вариант сращения малых половых губ встречается чаще всего. Главное, что надо понять, — синехии у девочек (как и фимоз у мальчиков) является вариантом нормы, а никак не патологией. Точная причина их образования неизвестна, однако врачи связывают их возникновение (как правило, до 6-8 лет) с низким уровнем эстрогена. Этот гормон отвечает за поддержание нормального уровня кислотности и увлажнения во влагалище. Так, у новорождённых девочек, имеющих высокий уровень материнского эстрогена, синехии не встречаются. С возрастом, по мере появления своего эстрогена, гениталии начнут увлажняться, и синехии исчезнут самостоятельно.

Если синехии не беспокоят ребёнка, не закрывают мочеиспускательный канал (моча свободно вытекает), то лечение не требуется, только наблюдение и, разумеется, соблюдение личной гигиены в виде простого подмывания. Если синехии затрудняют отток мочи, диагностируются инфекции мочевых путей, то требуется лечение. Оно заключается в местном нанесении крема с эстрогеном на область склеивания (или как альтернатива крема бетаметазона). Терапия назначается по схеме, которой необходимо строго следовать. Важно: нельзя резко бросать лечение гормональной мазью, поскольку высок риск рецидива. С целью увлажнения применяются нейтральные кремы с ланолином или вазелин после купания. Если консервативная терапия не даёт эффекта, рекомендовано хирургическое разделение. Манипуляция безболезненная, но должна проводиться только по показаниям. После неё также назначается местная терапия на определённый период.

МОЙ РЕБЁНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ ОРВИ. МОЖНО ЛИ ПОДНЯТЬ ИММУНИТЕТ?

Большая ошибка путать понятия «поддержание здоровья» и «вливание на иммунитет». Иммунитет — это защитная система организма.

Он бывает врождённый, обусловленный наследственностью, и приобретённый.



Главную роль в защите организма играет приобретённый иммунитет: активный и пассивный. Пассивная естественная защита формируется в младенчестве при кормлении ребёнка грудным молоком, в котором содержатся иммуноглобулины, то есть готовые антитела, сформированные в процессе жизни матери. Соответственно, чем крепче иммунитет матери, тем большую защиту получает ребёнок. Активный иммунитет связан с двумя факторами: перенесёнными заболеваниями и вакцинацией, то есть в результате столкновения иммунных клеток крови с вражескими объектами — антигенами (бактериями, вирусами, в случае с вакцинацией это условно «мёртвые клетки»). Формирование активного иммунитета занимает некоторое время и чаще всего сопровождается болезненными симптомами — повышением температуры, недомоганием, кашлем и т. д. Но, справившись с вредоносными микроорганизмами, лимфоциты запоминают «врага» и при повторной встрече моментально вырабатывают подходящие антитела, поэтому человек не испытывает при дальнейшем заражении никаких признаков болезни или минимальные. Стимулировать иммунитет дома различными препаратами бесполезно и даже опасно.

Если ОРВИ протекает без бактериальных и грибковых осложнений, заложенность носа и кашель продолжаются не больше двух недель, ребёнок выглядит здоровым вне болезни, то болеть до 10 раз в год — это норма.

Если ОРВИ протекает без бактериальных и грибковых осложнений, заложенность носа и кашель продолжаются не больше двух недель, ребёнок выглядит здоровым вне болезни, то болеть до 10 раз в год — это норма.

В остальных случаях необходимы дополнительная диагностика и небольшой объём лабораторных обследований для того, чтобы понять, есть ли сопутствующие причины болезней. Повышенная склонность к инфекциям развивается при некоторых лор-заболеваниях, из-за аллергического или вазомоторного ринита, при заболеваниях, ассоциированных с потерей белка (целиакия, гломерулонефрит или поражение кишечника при болезни Крона), эндокринных болезнях (сахарный диабет, нарушение работы щитовидной железы), латентной (скрытой) анемии. Частые ларингиты, пневмонии и длительный кашель могут возникать из-за гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Если врач-педиатр выявит тревожные симптомы, то направит к узким специалистам для дальнейшего обследования и лечения.



ПУШИСТЫЙ ДРУГ

Сначала вы заводите роман, потом ребёнка, а дальше дело доходит до выбора домашнего питомца. Но здесь у ответственных и переживающих за своё чадо родителей возникает множество вопросов и сомнений. Не переоценена ли важность четвероногого для ребёнка, безопасно ли это для детского здоровья... Послушаем специалистов



Елена ЛУКАШЕВА, педиатр: «Общение со здоровым животным пойдёт на пользу всем без исключения детям, но за отношениями между питомцем и маленьким ребёнком нужен контроль со стороны взрослых, потому что животное может агрессивно реагировать на поведение крохи.

Если до появления малыша в доме не было животных, то во время беременности заводить зверушку не стоит. Многие неопасные для детей (даже грудных) и взрослых заболевания могут оказаться опасными для плода. Плацента пропускает из маминого мира в мир малыша много всего. И такие эксперименты не стоят свеч.

Страхи родителей по поводу появления глистов очень преувеличены. Если животное проходит обследование у ветеринара, сделаны все прививки, то бояться нечего.

Нет ничего страшного в том, что щенок оближет ребёнка. Да, во рту у пса тысячи бактерий. Но это сыграет роль своеобразной «прививки» для ребёнка и сделает иммунитет малыша крепче. В том числе это относится и к грудным детям. Есть мнение, что если ребёнок в первые месяцы жизни уже контактировал с животным, то в последующем это может снизить вероятность аллергических заболеваний и бронхиальной астмы. Стандартной регулярной гигиены в виде мытья рук вполне достаточно.

И ни в коем случае не нужно давать для профилактики противоглистные препараты ребёнку только на основании того, что дома питомец. Они назначаются специалистом по показаниям».

Анастасия ПЕРМИНОВА, психолог и педагог по раннему развитию: «Домашнее животное — это решение и ответственность прежде всего старших членов семьи. Если вы не готовы — лучше один раз проявить мужество и отказать, купить ребёнку абонемент в школу верховой езды, ездить на фермы и в питомники.

С психологической точки зрения, общение детей с животными даёт только положительные результаты. Дети, выросшие с животными, добрее, заботливее и менее эгоистичны по сравнению со сверстниками, которые не имеют домашних питомцев. Общение с животным способно компенсировать и нехватку родительского внимания — ребёнок всегда будет чувствовать важным и нужным, любимым.

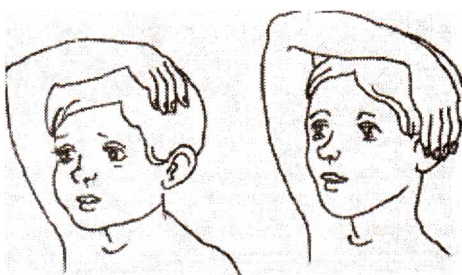
Некоторым детям взаимодействие с братьями меньшими даже показано. Гиперактивному ребёнку надо помочь направить энергию в мирное, позитивное русло. С этим лучше всего справится собака. Верный и шустрый пёс поможет раскрепоститься зажатым и нерешительным детям — четвероногий друг способствует развитию ловкости, двигательной активности, а совместная игра снимет эмоциональные и мышечные зажимы в теле. Также питомец научит кроху защищать свои границы.

Пушистые кошки и кролики подойдут для детей, которых беспокоят навязчивые движения. Они помогут малышу развить тактильную чувствительность, будут переключать внимание и успокаивать».

Это интересно

Мы привыкли оценивать готовность ребёнка к школе с точки зрения умственного развития. Помимо этого он должен быть готов и физически. Проверить это поможет простой тест.

В дошкольном возрасте (к 7 годам) у детей происходит «ростовой скачок», который заключается в существенном удлинении рук и ног, что говорит о правильном физическом развитии. Для того, чтобы узнать, произошёл этот скачок роста или нет, попросите ребёнка дотронуться каждой рукой до кончика про-



тивоположного уха, проведя руку над головой. Если кроха легко достаёт оба своих уха, не прогибаясь и не наклоняясь, значит, к школе он физически готов.

Делаем вместе

ПАСХАЛЬНЫЙ СЮРПРИЗ

Подготовка к Пасхе тоже может стать увлекательной для крохи — предложите вместе сделать конвертики для угощений в виде пасхальных яиц.

Вам понадобятся: квадраты фетра 15х15 см, шаблон пасхального яйца, игла, пряжа, небольшие шевелящиеся глаза, ножницы, клей, леденцы на палочке (чупа-чупс).

✓ Из фетра вырезаем по шаблону форму яиц. Делаем зигзагообразный разрез у каждой второй из заготовок примерно посередине — это лицевая сторона «яичного» чехольчика. Сшиваем заготовки: к каждому целому яйцу из фетра пришиваем «половинки». В качестве украшения можно привязать бантик или ленточку

✓ Вкладываем в кармашек сладкий сюрприз, открытку. Такие пасхальные сюрпризы наверняка понравятся всем гостям.



«Ведьму она сыграть точно может», — уверенно заявил Валентин Гафт, увидев зеленоглазую красавицу актрису Александру Яковлеву на съёмочной площадке фильма «Чародеи». И был прав, этой женщине оказались под силу любые самые удивительные перевоплощения

Александра ЯКОВЛЕВА: «Я не боюсь перемен»



Апрель 1967 года... В старинном настоящем немецком особняке живёт маленькая белокурая девочка со своей бабушкой. По вечерам они вместе пьют чай, а потом Саша отправляется к себе в комнату спать. Час уже поздний, но девочка и не думает ложиться. Она всматривается в темноту сада, Саша ждёт встречи. Но проходит час-другой — и никого. Может, она всё выдумала? Девочку начинает клонить в сон, когда вдруг за окном она замечает какое-то движение. По заброшенному саду легко, словно по воздуху, скользит фигура женщины в светлых одеждах...

Как случилось, что Яковлева вдруг покинула своих преданных поклонников на пике карьеры? Исчезла с экранов и в прямом смысле поставила свою жизнь на новые рельсы? Ничего странного, такая резкая смена профессий вполне в её натуре. Когда кино перестало устраивать её, актриса решила искать дело, которое дало бы толчок новому развитию, иному витку жизни, карьеры. «В начале 90-х была вице-мэром по культуре города Калининграда, у меня так и в трудовой книжке записано — актриса Ленфильма и тут же рядом вице-мэр».

Первое же детище нового мэра по культуре — кинофестиваль «Янтарная панте-

ра» — собрало созвездие известных и знаменитых. Например, премьера картины Никиты Михалкова «Утомлённые солнцем» состоялась здесь, через полгода она возьмёт «Оскар». Как Яковлевой удалось организовать фестиваль такого уровня в период безденежья и смуты в кино — загадка. Но вообще она — человек упёртый, как в песне у Высоцкого: «Если я чего решил — выпью обязательно».



К/ф «Человек с бульвара Капуцинов»

убеждён, то ничего не страшно». Вернуть актрису на экраны пытались в течение 20 лет, но ответ был один: «Мне неинтересно, я переросла...» Тогда об актёрстве она и не помышляла. Ей, сильному и жёсткому, по собственной оценке, чиновнику, собственное прошлое казалось каким-то несерьёзным. «Я совсем другая сейчас. Вспоминаю того человека, как чужого мне. Это не я. Не моя жизнь». В её го-

лове всегда было бесконечное количество идей: Александра не только актриса, крупный чиновник, топ-менеджер от авиации, она ещё и железнодорожник! «Я была одним из тех людей, которые руководили запуском скоростного поез-

да «Сапсан» между двумя столицами. Вот это был настоящий мой звёздный час, — гордится собой она. — Придумала форму для поездной бригады, билась за каждый шовчик! Для работы проводниками просмотрела сотни девочек и мальчиков. Когда Владимир Владимирович



К/ф «Экипаж»

«Никогда в жизни ничего не боялась и не боюсь, потому что верю, если ты внутри в чём-то

Путин поехал на «Сапсане», спросил: «Манекенщицы? Или артистки? Такие красивые!»» Во всё изменил один звонок... «Никогда не думала, что Бог подарит мне такую историю в жизни, как второй дубль «Экипажа». Если бы мне в 1980 году сказали, что через 30 с лишним лет задумают снять новый, не поверила бы...» Как только Яковлева вернулась на съёмочную площадку и испытала власть над зрителем, поняла, что такая даже гораздо тяжелее, чем та «кабинетная». Здесь она над чувствами, эмоциями... Самое удивительное, что роль в новом фильме дала ей возможность не только вернуться в профессию, но и сыграть саму себя. «Мистика кино в чём? Если ты к чему-то прикоснулся, то обязательно это с тобой произойдёт и в жиз-

ни. Вот и работать я ушла в транспорт, а в фильме сыграла топ-менеджера Аэрофлота...

1969 год, Калининград. Поздний зимний вечер. Саша Яковлева возвращается домой из музыкальной школы. Сегодня ей не по себе, она чувствует, как неприятный холодок бежит по спине и прибавляет шагу. В следующий момент девочка видит нечто такое, что от страха у неё перехватывает дыхание. На тёмной улице она совсем одна, и ей угрожает опасность...



Валерий КУХАРЕШИН

Александра Яковлева родилась в Калининграде, в краю янтаря и холодных северных ветров. Её родители развелись, девочку воспитывала бабушка. «В доме царил строжайшая дисциплина. С детства меня учили, что во всём, чем ты занимаешься, нужно быть первой. Я была послушной». Внучка прекрасно училась, занималась музыкой, танцами и спортом: «Мне всё было интересно». Бабушка решила, что девочка будет актрисой. Та не стала сопротивляться и после школы поехала в Ленинград поступать в театральный. Она читала наизусть всё, что знала с детства, но преподавателей это не впечатлило. У абитуриентки полились слёзы градом, она поведала комиссии душещипательную историю о том, что её любимая бабушка не переживёт провала внучки. А ведь девушка круглая сирота, родители погибли в автокатастрофе, старушка вырастила Сашу одна. Педагоги сжалились и приняли. Позже узнали, что родители Яковлевой живы-здоровы. Ну что ж, актёрского мастерства у барышни не отнять. Почему при живых родителях Александру воспитывала бабушка? «Это личный вопрос, и мне не хотелось бы выносить его на публичное обсуждение. Бывают идеальные отношения с родителями, бывают более сложные». Возможно, с этим связана и смена фамилии. Придя осенью в институт, Саша с головой ушла в романтические отношения. С мужем актёром Валерием Кухарешиним Яковлева познакомилась на первом курсе. Брутальный высокий юноша пользовался повышенным вниманием у девочек и в свои 18 лет имел за плечами несколько бурных романов. Саша

была не похожа на других девушек, вела себя недоступно. «Ни о какой близости до брака и речи быть не могло. Пришлось выйти замуж», — улыбается актриса. Они поженились, прожили вместе шесть лет, в браке родились дочь

Лиза и сын Кондрат. Рассказывают, муж сильно ревновал свою звёздную супругу. Чего стоит постельная сцена Александры с красавцем Леонидом Филатовым. Хотя по нынешним меркам она снята более чем целомудренно, но 30 с лишним лет назад это была настоящая бомба. Митте приходили мешки писем с обвинениями в растлении моло-

дёжи. Зрители были уверены, что у Яковлевой и Филатова любовь по-настоящему. Ещё и сплетники масла в огонь подливали разговорами об их романе. Да и в профессиональном плане Александре везло гораздо больше, её знала вся страна, а Кухарешин был известен лишь узкому кругу ленинградских театралов. Сашу ревность мужа измотала, и она, забрав детей, ушла. Тем не менее эти шесть лет актриса вспоминает как самые беззаботные.

1969 год. Когда до дома остаются считанные метры, прямо перед ней возникает тёмная фигура. От паники перехватывает дыхание, ей бы закричать, но... не получается. Последнее, что Саша помнит, — неизвестный вынимает длинный нож из складок плаща... А дальше — чернота. Очнувшись в нескольких сотнях метров от места, где только что стоял убийца. Тот, испуганно озираясь, убежал прочь. А появившаяся откуда ни возьмись женщина в белых одеждах осторожно опустила Сашу на землю и растворилась в сумерках...

Личная жизнь тоже не без кульбитов. Роман с известным тележурналистом Александром Невзоровым не обсуждал только ленивый. Будто умыкнул безум-

но влюблённый мужчина красавицу невесту прямо из-под венца. Правда это или байки, но вторым мужем Александры стал парашютист, каскадёр и просто красавец с очень сложной фамилией Калью Аасмяз. До последнего времени Александра бодро расхваливала своего спутника жизни: и живут они душа в душу, и не ссорятся никогда, потому что муж достался ей самый заботливый и нежный — такой вот счастливый брак. Однако, как выяснилось, рассказы не совсем правдивы, пара рассталась, но отношения сохранила добрые. А вот неприятную новость о своей тяжёлой болезни актриса скрывать не стала. Откровенно поделилась бедой с поклонниками и зрителями. Руки не опустила, не такой характер: «Это не приговор». Продолжает жить как жила, если даже не активнее: с удовольствием репетирует в антрепризе, пишет сценарий — хочет снять свой фильм, собрала команду преданных единомышленников, на которых всегда может положиться, учи-



С Калью ААСМЯЗ

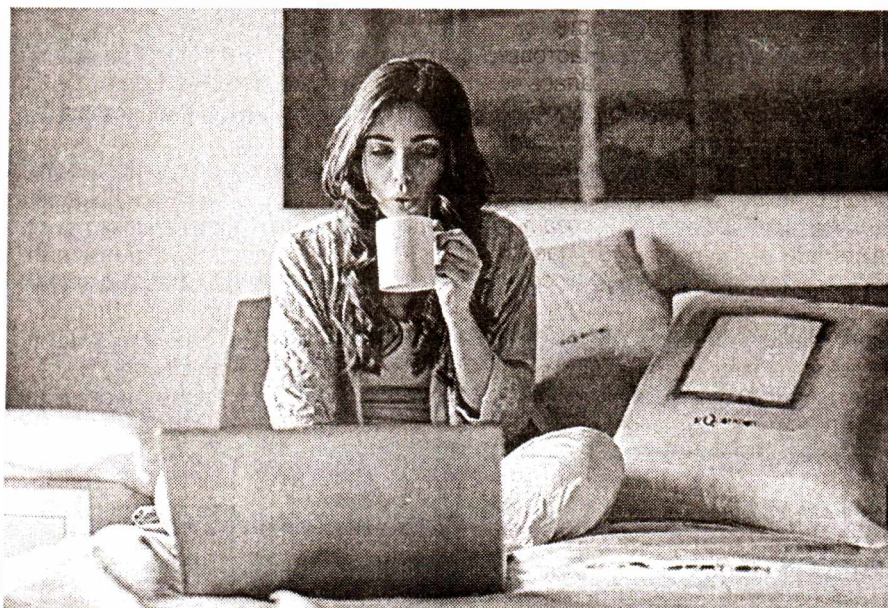
тель и ученики вместе работают над новыми проектами. Александра по собственному опыту знает: за каждым поражением всегда следует триумф. «Нас быют, мы летаем». Яковлева живёт на три города: между Москвой, Питером и Калининградом, но по-прежнему её любовь — родной Кенигсберг. Там её «место силы»...

Саша с детства обожала книги, любовь к ним старательно и последовательно прививала бабушка. Особенно девочку восхищали рассказы о королеве Луизе, заступнице прусских земель. Часами она разглядывала портрет красивой женщины с тонкими чертами лица и удивительно доброй улыбкой. Александра уверена: в ту холодную ночь от неминуемой смерти её спас призрак королевы...

А может, никакого призрака и не было? Просто Яковлева действительно и сама немного колдунья...

Подготовила
Людмила КОСОРИКОВА

«Береги себя» – этой фразой мамы обычно напутствуют повзрослевших дочерей. И это не просто дежурные ласковые слова. «Береги себя» – это квинтэссенция страха и любви того, кто искренне за вас переживает. Лучшее, что можно сделать, – следовать этому напутствию. Но речь сегодня не о том, что надо держаться подальше от дурного



«Кто, если не я»

Одна девочка быстро забыла мамину мудрость, в большом городе нашла жильё, работу и радовалась взрослой жизни. Начальство знало толк в понукании и не жалело «ежовых рукавиц» – быстрее, выше, сильнее! Вы должны выполнить и перевыполнить план!.. И девочка старалась, у неё получалось, её хвалили.

Домой буквально приползала от усталости. Маме рапортовала: конечно, сильно устаю, но ведь это и есть взрослая жизнь. Отпечавшись на диване в выходные, универсальный солдатик снова шёл на работу – и выдавал план в обмен на похлопывание по плечу. Видя рвение, руководство ставило труженицу в пример – и не стеснялось «облагать» дополнительными поручениями. И девочка снова «давала стране угля»...

В разгар бега в колесе у неё случился роман. Мужчина был добрый и заботливый, чувства – искренние, вот только времени катастрофически не хватало. Редкие встречи, хроническая усталость, свидания, на которых она едва не засыпала. Однажды он грустно улыбнулся и сказал, что больше не будет отнимать её время и силы: ей и на себя не хватает. Он уважает её выбор, снимает шляпу перед целеустремлённостью. И действительно ушёл, на прощание прошептав: «Береги себя...» А ей это почему-то показалось издёвкой. Взял бы и побег, позаботился. Кто ему не даёт?..

С разбитым сердцем, после бес-

С ЗАБОТОЙ О СЕБЕ: правдивые истории

сонной от переживаний ночи она пришла на работу. А там снова – аврал и непаханое поле. И руководство с мантрой: «Вперёд, на баррикады!» Здесь никто никого не берёт, даже не говорил вслух это слово, подразумевалось, что берегут силы только слабаки, а здесь место лишь героям...

И вдруг девочка почувствовала, что смертельно устала. И эта «гонка» никогда не кончится, никто её не пожалеет. А вот она помимо времени и сил рискует утратить что-то важное, если уже не...

Услышать напутствие: «береги себя» – это означает, что вы и есть первое ответственное лицо за себя. Никто другой это сделать не сможет, даже близкие и любящие: они попросту не знают в полной мере ваши потребности и состояние. О людях из дальнего окружения и говорить нечего: ваш комфорт им реально до лампочки, каждый сосредоточен на себе и выполнении трудовых задач любой ценой – в том числе и за ваш счёт. Так что личное благополучие – ваша прямая забота. Человек, осознающий это, на десяток голов выше тех, кто требует заботы от окружающих. Вам наверняка встречались «плаксы» с дефицитом любви – неприятное впечатление, когда человек капризничает и словно пытается усесться на чужую шею. Так вот, вы всё можете дать себе сами. Устроить себе отдых, вое-

ремя уложить спать, отвести себя к врачу, запретить много работать – даже во имя «великой идеи». Помимо того, что никто за нас это не сделает, есть ещё один веский довод: человек, не умеющий заботиться о себе, неспособен на это и для других. Он нечуток, невнимателен, с ним рядом холодно, пусто и общение в тягость. Поэтому, прежде чем окружить себя друзьями, нужно начать с внимания к себе.

«Я – это Я»

Другая девочка очень боялась одиночества и хотела, чтобы её все любили. Она была милой и удобной. С детства не перечила старшим, повзрослев, соглашалась со всеми почти «на автомате». Если кто-то спрашивал: «Тебе чай или кофе? Я буду кофе», то девочка тоже выбирала кофе, хотя на самом деле любила чай. В школе она была «как все», точнее, старалась примкнуть к большинству или лидеру. В институте девочка была милой и прилежной. На работе – вежливой, внимательной и уважительной...

Однажды в дамской комнате она (случайно, конечно же!) подслушала разговор о ней. Коллега, честная и прямая, сказала: «Эта N – полный ноль. Как специалист, вполне ничего, но ни своего мнения, ни характера. Вечно старается услужить, в рот заглядыва-

ет, в глазах работа — покорность...»

Информация потрясла Настолько, что «шпионаж» впервые задалась вопросом, кто она вообще...

Услышать напутствие: знакомо, правда? Явление можно назвать «синдромом хамелеона» — вы изменяете себя, чтобы соответствовать окружающей среде, чтобы оправдать чужие ожидания. Иногда мы всё это делаем в той или иной степени: проблема возникает, когда забываем, какие мы есть.

Забора о себе — это раскрытие своей истинной сути. Речь о том, чтобы забыть обо всём, чему учили в детстве, и найти собственный путь, узнать, что вам нравится по-настоящему и кем вы становитесь, когда рядом никого нет.

Влюбите в себя. Во все свои качества и причуды. Пробуйте разное — блюда, стили, занятия, дабы понять, что делает вас счастливыми. Формируйте свои мнения вместо того, чтобы поддаваться влиянию авторитетов и большинства. Вы цельный человек и не нуждаетесь в каком-то «завершении». Проводите время в одиночестве и научитесь наслаждаться им. Планируйте будущее и ставьте цели. Идите за тем, чего вы действительно хотите.

«Но себя я люблю больше»

Третья взрослая девочка влюбилась так, что на время даже «ослепла». Но реальность потихоньку заставляла прозреть. На поверхность вылезали тёмные стороны мужчины: он эгоистичен, ревнив, жадноват и не умеет уважать других...

Сначала она, как все любящие женщины, хотела его переделать — получалось плохо. Потом хотела переделать себя, чтобы принимать человека, какой есть. Потом — закрывать глаза. Потом — терпеть и угождать, чтобы не провоцировать вспышки его агрессии...

Очнувшись от мысли, что больше не может: возлюбленный стал ещё невыносимее от вседозволенности. А она обросла невротизмом как забор плющом. И нет надежды, что картина изменится. Во всяком случае, если продолжать ту же тактику. Сколько можно, в самом деле? Она издёрганная, уставшая — и полностью прозревшая...

Услышать напутствие: популярная писательница рассказывала,

что её часто спрашивают влюблённые женщины, дескать: «Что для него сделать, чтоб он заметил, оценил»? Совет неизменен: лучше сделайте что-нибудь для себя. Потратьте много денег в салоне красоты — вот чтобы объективно с пользой и радостью. Идите на курсы латиноамериканских танцев. Купите абонемент на массаж. Съездите в отпуск к чёрту на кулички, если вы тайная миллионерша. Короче, все активы и пассивы инвестируйте в себя: это уж точно никто не отнимет — и с большой вероятностью оценит тот, вокруг которого изначально намеревались «плясать канкан». Потому что маленькие радости, которые мы себе дарим, и большие проекты, на которые решаемся, нас окрыляют и озаряют светом. На него-то и слетаются поклонники, а не на «достану ему звезду с неба»...

Это вообще правило номер один в отношениях — беречь себя. Не разворачиваться от любовного безумия (от этого быстро устают все), а оставаться более-менее цельной. Не усаживать партнёра на свои плечи, а оставаться в рамках «разумного эгоизма», оба слова здесь ключевые. Потому что когда женщина решает мужские проблемы, есть риск надорваться. А поломанные женщины никому не нужны кроме сердобольной мамы...

«Делаю вам счастливую маму»

Однажды взрослые девочки сами становятся мамами. Тут-то и постигается смысл не раз слышанных слов: «Вот когда у тебя появятся свои дети, поймёшь, каково это»...

Новоиспечённым мамам понятно — и непонятно ничего. Как их родительница вообще справлялась — с бессонницей, тревогами, зубками и животиками? Не вовремя пошёл, поздно заговорил, кусается и дерётся... И фоном к всепоглощающему страху — усталость. И вообще эта рутина убивает: погуляли — поели — искупались — поспали. Плюс стирка, уборка, готовка... А ещё никуда не деться от бесцеремонных советов: «Ты же дома сидишь! Машина стирает, плита варит. Да и как мама может устать? Это же её ребёнок!»

Но правда сурова: воспитывать — занятие не для слабых духом. И не все к нему готовы: вроде ждёшь девять месяцев и заранее любишь, но после рожде-

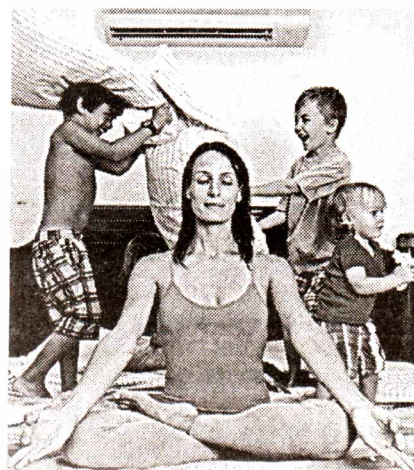
ния накрывает оторопь — нет, на такое точно не рассчитывала. Любить ребёнка получается, только когда он спит, а в остальное время — не очень. Видимо, она плохая мать в отличие от окружающих, особенно идеальных Инстаграм-матерей.

Услышать напутствие: безусловно, природа заботливо даёт матерям повышенный ресурс сил. Но когда женщина одна «на баррикадах», даже его хватает от силы на три года. А потом — добро пожаловать в объятия неврозов, если не хуже. Причём плоды за самоотверженное «я без остатка посвятила себя детям» довольно скромные: никто не ценит жертвы, даже наследники.

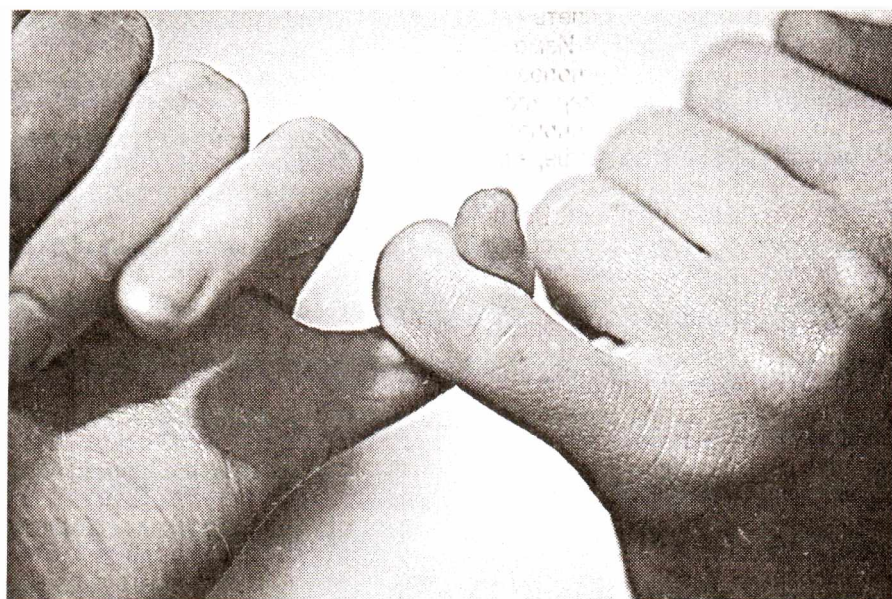
В Интернете не первый год кочует мудрая притча о многодетной матери, которая, устав от хлопот и детишек, обратилась к священнику, дескать: «Я плохая мать, сил на любовь к детям не хватает». А тот посоветовал иногда проводить время в изоляции от малышни... Она так и сделала, устроила чаепитие в одиночестве за закрытой дверью, а когда детвора стала вопить, ответила весомо: «Дети, не мешайте! Я делаю вам счастливую маму!»

Сходить в кино, на маникюр, по магазину, выпастыться, наконец, поручив ребёнка папе, бабушке, подруге, — это нормально. Признать порой своё бессилие и вместо истеричного самопункания махнуть рукой и оставить ситуацию как есть — тоже нормально. Всё это укладывается в рамки разумного эгоизма. Не нравится слово «эгоизм»? Замените его на заботу о себе: все нуждаются в ней, даже взрослые девочки и мамы. В конце концов, уставшая измученная мама не научит ребёнка любить и радоваться — у неё просто не будет сил.

Наталья ГРЕБНЕВА



Ваш муж, некогда заботливый и предупредительный, превратился в зануду и придирается по мелочам? Да и вы, раньше «трепетная лань», сейчас в конфликте способны уложить на лопатки? И что теперь – разводиться?



Грабли одни и те же

Не факт, что следующий брак окажется удачным. Во всяком случае мой циничный приятель уверяет, что «каждая новая жена хуже предыдущей». Товарищ уже отчаялся найти идеал, вот-вот вернется к «старой» супружнице, если та, конечно, простит этого «блудного полугая». Собственно, речь о том, что второй, третий, ... двадцатый по счёту брак вполне может преподнести те же сюрпризы, если не круче. Прекрасный щедрый возлюбленный окажется скупердзем, вы – «нежная роза» в пору конфетную, превратитесь из просто капризной особы в невыносимую. Поэтому давайте работать с тем, что, так сказать, «досталось» по факту. Чтобы ваша лодка не разбилась о взаимонепонимание, а спокойно и уверенно плыла к крепкой семейной пристани, существует наука «конфликтология», а именно раздел – конфликты в браке. Многие пары благодаря ей с облегчением выдохнули, оказывается, «их случай» вовсе не такой уж особый и запущенный, как кажется в пылу семейных баталий. Все семьи переживают похожие проблемы, и те, кто с ними справляется, действительно становятся крепкой и счастливой ячейкой общества. Из-за чего же возникают проблемы в семье? Вот Зигмунд Фрейд, например, считал, что их природа кроется в зависти женщины к мужскому, гм, отличительному физиологическому признаку. Слава науке конфликтологии, она пришла к иному выводу. Виноваты в ссорах, конечно, не только жёны. И не только мужья.

ТОЛЬКО ТЕШАТСЯ

Разочарование

Иногда так случается, что те качества, за которые мы полюбили партнёра на «гражданке», оказываются совершенно ненужными в совместной жизни, а иногда они ей даже мешают. Прекрасно, когда мужчина может блеснуть эрудицией и в разговоре за чашечкой кофе упомянуть об особенностях философии нищезнания. И ужасно, когда каждый вечер, приплетясь с работы, голодная уставшая женщина вынуждена выслушивать лекции о высоком и непознанном вместо: «Обедала сегодня? Я тут пюрешечку сообразил». Хорошо мужчине, если женщина смеётся и дарит ему поцелуи, всячески проявляя свою любовь и радуясь как дитя каждому неожиданному подарку. Но постоянный хохот, эмоции через край и вопросы среди ночи: «Зай, а ты меня правда сильно любишь?» могут раздражать. Равно как и помада на воротнике красавца – любимца дам, и упрёки за «одинокую» невымытую ложку в раковине от чистюли.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Уж точно не разводиться! Если вы в браке, учитесь жить как в поговорке: «Где крапива, там малина». На противную крапиву реагируйте как можно меньше, а сладкую ягоду вкушайте с удовольствием. Иными словами, у проблемы только одно решение: чаще вспоминайте, за что вы его полюбили, ведь эти качества никуда не де-

лись. А вот вы сами могли измениться, меньше занудствуйте, больше подчёркивайте хорошее, и будет вам не жизнь, а малина.

Неготовность к браку

Есть такое понятие, как психологическая неготовность к браку. У каждого человека в запасе три роли, в которых он готов выступать: ребёнок, родитель и взрослый. Если и у жены, и у мужа ведущая роль – «дети», отношения превращаются в своеобразную игру. Пока это «романтизм», всех всё устраивает: совместные путешествия, катание на аттракционах, походы в кино и театры. А после свадьбы оба «ребёнка» вдруг обнаруживают, что кто-то должен зарабатывать, вести хозяйство, решать проблемы. Разумеется, никто не хочет брать на себя ни ответственность, ни определённые обязанности. Но... если один из супругов готов переплываться в «родителя» и, следовательно, положительно повлиять на атмосферу в семье, прощая «ребёнку» шалости, этот брак имеет все шансы быть. И вполне себе крепким. Равно как и двух взрослых.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Для тех, кто столкнулся с «неготовностью к браку» в браке, совет один: не пытайтесь давить на супруга – человека изменить очень

сложно. Начинайте взрослеть сами: «Хочешь изменить мир? Изменись сам». Глядишь, и вторая половинка, взяв с вас достойный пример, «подтянется», и это самым благоприятным образом скажется на атмосфере в вашей семье.

Что такое быть взрослым? Вот пять признаков, по которым можно оценить: решать возникающие проблемы, а не притворяться, что их нет; приспосабливаться к изменениям, а не раздражаться, позволяя им выбить себя из колеи; принимать ответственность за свои чувства, мысли и поступки, не виня в этом партнёра и окружающих; терпимее, без оценивания, относиться к взглядам своего партнёра, особенностям его поведения; не только принимать поддержку, но и отдавать.

Стереотипы

Муж считает, что первая задача женщины выполнять всю работу «по пещере»; женщина уверена, муж обязан притащить туда мамонта. Супруги начинают ссориться, даже не выяснив, чего ждёт от них вторая половинка. Отсюда и затяжные конфликты, перманентно напряжённые отношения. А уж если дело касается воспитания детей, протесты перерастают в открытые военные действия. В итоге жизнь превращается в ад не только у враждующих сторон, но и у детей. И совсем уж апокалипсис наступает, когда в конфликт вмешивается «третья сила»: свекрови, тещи, другие родственники, подруги и друзья с непрошеными советами и характеристиками: «Васька твой подкаблучник, никогда карьеры нормальной не сделает», «Маше твоей сколько денег ни дай – потратит, хозяйство совсем вести не умеет...»

ЧТО ДЕЛАТЬ? Друзья, 21-й век на дворе, давайте перестанем жить стереотипами. Если лично вас устраивает ваш «не олигарх» Василий, который жарит на кухне котлеты, – ваше право. Если Маше нравится делать карьеру, возвращаться с совещаний поздно, голодной, но не злой, а муж не супротив и всячески поддерживает амбициозную супругу – проблемы нет. Не всегда муж «добытчик», а жена не всегда «домохозяйка». В современном мире бывает наоборот, и это нормально. Запретите посторонним вмешиваться в ваши внутрисемейные отношения. Разве что если «третье лицо» – семейный психолог. И потом важно понимать, в чём именно расходятся ваши взгляды. «Я не ссорюсь с вами, а объясняю свою точку

зрения», – возражал оппоненту в спорах один известный критик и писатель. Берите пример с мудрого прозаика, доведите до мужа/жены свою точку зрения. Но спокойно, без истерик и крика, и пользы будет в сто раз больше.

Эгоизм

В любом споре мы пытаемся доказать свою правоту несмотря ни на что. Причём многие не хотят слушать оппонента, не говоря уж о том, чтобы учитывать его желания и потребности. Особенно это отличает семейные пары, которые живут бок о бок, но каждый борется за свои привилегии. Порой дело доходит до абсурда: один супруг постоянно требует повышенного внимания к себе, не замечая, однако, плохого настроения или самочувствия второй половинки.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Ставить себя на место другого каждый раз, когда так и тянет сказать что-то обидное или сделать замечание. Помните, как у вас раскалывалась голова и выпала чашка из рук? Что бы вы почувствовали, если супруг на вас тогда накричал? Перед тем, как сказать партнёру что-нибудь резкое, неприятное, глубоко вдохните – выдохните и за это время представьте (попытайтесь хотя бы), какую реакцию могут вызвать ваши слова. Хотите ли вы такой самозащиты? Иногда эгоизм – это крик о помощи. Сигнал о том, что второй половинке как воздуха не хватает вашего внимания, заботы, доброго слова. Проявляйте больше сочувствия, чаще спрашивайте о его/её самочувствии, настроении, планах, делах. Следите, чтобы слово «я» в монологах звучало как можно реже, а «мы» как можно чаще. И будет вам счастье...

ТАБУ В КОНФЛИКТАХ

- ✗ Не обобщайте «Ты всегда такая/такой»
- ✗ Не вините только человека, помните: в каждой ситуации роль играют и обстоятельства
- ✗ Не пытайтесь переделать
- ✗ Не критикуйте, объясняйте
- ✗ Не требуйте, просите
- ✗ Не спекулируйте сексом
- ✗ Не поминайте прошлые ошибки
- ✗ Не произносите слова, которые вызывают обиду (ругательства, прозвища и т. д.)

Не Молчать!

У вас есть желание, мечта. Но внутренний голос говорит: «Какая квартира? В нашей семье отродясь никто квартиры не покупал...», «Петь собралась? Народ смешить...» Откуда берётся этот внутренний критик и как с ним бороться?

...ИЗ НЕГАТИВНОГО ОПЫТА

Вам надоело много лет ходить с одной и той же причёской, хотите измениться, но никак не решитесь на поход в парикмахерскую? А всё потому, что когда-то очень неудачно подстригли чёлку.

ДОГОВОРИТЬСЯ: можно сказать, что одна неудача ничего не значит и так бывает. Что вы найдёте лучший салон, почитаете отзывы о мастере, словом, обезопаситесь со всех сторон.

...ИЗ ФИГУРЫ РОДИТЕЛЯ

В детстве самые авторитетные фигуры, заслуживающие полного доверия, – родители. Сказала мама дочке: «Муж должен быть старше и много зарабатывать», а та, повзрослев, полюбила младше себя и небогатого. Но никак не может решиться выйти замуж, потому что мама запрещала.

ДОГОВОРИТЬСЯ: сменить позицию ребёнка на позицию взрослого. Вы имеете полное право на своё собственное мнение и свои собственные ошибки и готовы брать ответственность на себя.

...ИЗ СРЕДЫ

Когда человек боится не одного родителя, а всего окружения, боится быть им отвергнутым и остаться в одиночестве – это сложный случай. Такие критики сильные. Допустим, в компании принято зимой отдыхать на горнолыжных курортах, а летом – на экзотических. А вы любите берёзки и рыбалку. Но внутренний критик не велит «высовываться»: изгоняет из общества как неполноценного.

ДОГОВОРИТЬСЯ: напомните «оппоненту», что вы сами по себе личность с уникальным набором качеств, достоинств, характеристик. Это не вы не подходите компании, а скорее компания вам не подходит. Пусть лучше помогает найти «своих».

На заметку: внутреннего критика можно услышать не только через мысли. Ступор, дрожь, слабость, боли – его телесное проявление. Например, выбоитесь выступать на публике до дрожи в коленях. Кстати, «критик» всегда указывает на место роста.

«Сексуальная свобода» — какие мысли вызывают эти слова? Если тянет возмутиться про вопиющую вседозволенность, то этот материал — возможность порассуждать, что для вас в принципе означает свобода. И в частности — сексуальная. Быть свободным — это ведь не про прыганье по постелям. Это про возможность быть собой. И чтобы получить такую возможность, мир прошёл довольно длинный путь

«Съела — и порядок»

Противозачаточные средства — если не начало сексуального освобождения женщин, то уж точно важная веха. Поколение, рождённое в 50-70-х, может многое рассказать, как отсутствие или недоступность противозачаточных средств влияло на женские судьбы. Если «попалась», то в лучшем случае ждало замужество — и это если «честный человек» соизволит повести в загс. Если же с нравственностью у него хуже, чем с потенцией, то добро пожаловать либо на аборт, либо в матери-одиночки. Первое было болезненным и унижительным, второе — предосудительным, постыдным. Слово «безотцовщина» лишь недавно исчезло из бытового лексикона, и слава богу... Благодаря возможности применять контрацептивы женщины наконец-то сосредоточились на процессе и собственных ощущениях. Жить стало лучше, беззаботнее — и меньше судеб, исковерканных принудительной женитьбой «по залёту», меньше нежеланных детей.

А был ли мальчик?

Ещё недавно утрата девственности могла привести к трагедии. Если влюблённая девушка не устояла перед соблазном, если не повезло стать жертвой насилия, короче, «не сберегла себя для мужа», это ложилось несмываемым пятном на репутацию. Конеч-



СЕКСУАЛЬНАЯ СВОБОДА: ТВОЁ ТЕЛО — ТВОЁ ДЕЛО

но, при условии, что факт становился известным — а как правило, становился. «Порченной» барышне можно было не рассчитывать на достойную партию в дальнейшем, потому что «кому она такая нужна». Зато ей было гарантировано повышенное внимание юношей, обуреваемых половым томлением. С ухаживаниями не церемонились: можно было прямым текстом озвучивать желание, да ещё как можно развязнее. А что такого, как говорится, всё равно «пострадавшей» терять нечего... Звучит дико, но призовите в свидетели лиц старше 40 лет — и они расскажут про толпы юнцов, изнывающих на лестничной площадке девочки, которая оступилась или ей не повезло. И так, за что стоит поблагодарить сексуальное «просветление» в умах? За право на ошибку, несчастный случай в плане интима — и возможность пережить это без травли и усугубления ситуации. И за то, что институт обязательного добрачного целомудрия был пересмотрен. Всё-таки обоюдная покупкакота в мешке — та ещё «радость». Несовпадение сексуального темперамента не раз приводило то к разводу, то в чулки постели.

Больше, чем деторождение

«Основное предназначение женщины — быть матерью». Знакомо у-

верждение? Постулат прекрасный и верный для большинства таких же прекрасных дам. Однако только недавно «право голоса» получило и меньшинство, которое сознательно отказывается от материнства. Им ещё пока тяжело: фанатичные матери обвиняют их в эгоизме, умственной и телесной неполноценности, страшат одиноким старостью в окружении 40 котов. Но потихоньку даже в самые непробиваемые головы просачивается мысль: материнство — личный выбор каждой женщины, равно как и отказ от него. Жизнь без детей вовсе не ущербна, она не лучше и не хуже, это просто другой формат. Женщины, избравшие его, заслуживают уважения уже хотя бы потому, что осознают свои желания и понимают ответственность.

«Супружеский долг?»

Ещё недавно секс в браке подразумевался по умолчанию — «Ты жена!» А если женщине не хотелось, мстительные мужья сочиняли обидные анекдоты про вечно больную голову. Простые мысли, что женщина, во-первых, не автомат для интимной разгрузки, во-вторых, муж может быть плохоньким любовником, не рассматривались. Не хочешь — значит, фригидная! Одним словом, мужчины брали, что и когда хотели, а если не по-

лучали своё, то навешивали унижительные ярлыки...

Прошли годы, о проблеме заговорили вслух. Нам досталось золотое время, когда официально признано, что существуют разные типы половых конституций, что женщина имеет право отказаться даже законному супругу — тем более если интим с ним не радует, об этом тоже можно говорить открыто.

«Мужчина? Это опционально»

«Уж замуж невтерпёж» — долгое время это было не только правилом грамматики, но смыслом жизни женщины. Собственно, и секс был приложением к супружеству, а также его приятным (или не очень) следствием. С помощью секса на себе «женшили», удерживали в семье, уводили от жены. Короче, даже не поймёшь, что было вопросом первостепенной важности — замужний статус или «полноценная личная жизнь». При этом стоит отметить пассивность мужчины: не принимает решений, ни за что не отвечает, но считается привилегированным членом семьи...

Ветры перемен полностью изменили картину: замуж можно не выходить, можно выходить и разводиться, а можно просто встречаться на время — в постели и помимо. Мужчина из «объекта охоты» стал другом, приятелем, иногда — помощником в деле получения удовольствия. Ну справедливо же!

«Я не боюсь»

Помните волну женских откровений под хештегом. «Я не боюсь»? Несколько лет назад сотни тысяч женщин по всему миру рассказали о насилии, которое они когда-то пережили: от начальника, отца, отчима, родственника, друга, знакомого... Серия разоблачительных скандалов стоила карьеры звёздам Голливуда и рыбёшкам помельче. Ответственность штормило от горячей поддержки разоблачительниц до гневных криков «сама виновата!» Как и положено, в споре родилась истина: никто не имеет право принуждать женщину к сексу.

Даже если она «вызывающе одета». Или «сама провоцировала», например, громко смеялась и стреляла глазами. Или если оказалась поздним вечером в гостях у джентльмена. И пила вино. И даже целовалась с ним, но в последний момент «стала строить из себя невесту что»... Ничто из этих факторов и их совокупность не даёт мужчине право на насилие. И это, пожалуй, самое яркое достижение сексуальной свободы: призна-

ние женщин и мужчин равными — в желании и нежелании иметь близость. А венчает его гарантированная защита закона и общества, если в каком-то джентльмене вдруг возьмёт верх примитивный самец.

...Борьба за сексуальную свободу не закончилась — и вряд ли окончится в скором времени. Секс — слишком глобальное явление, чтобы быть понятным «на раз-два». И он доступен всем — к счастью или к сожалению, поэтому каждый неравнодушный и попросту разговорчивый лезет со своим мерлом и трактовкой. Страсти бушуют на всех уровнях по самым разным поводам: «Имеет ли значение размер?», «Сочитие — штука возмездная, и обязан ли мужчина взамен предложить нечто материальное?» Одни делают ставку на внешность и фигуру, мол: «Это плоть, и лучший секс гарантирован тем, кто нарастил и накачал». Другие усмеваются: «Нет уж, секс — это энергетика, тут интеллект и внутренний огонь нужны — и тогда неважны возраст, внешность и вес...» В одном лагере придерживаются мнения, что секс — дело нехитрое, и если страсть угасла, можно сходить в интим-бутик за дополнительной радостью. А если и это не поможет, что ж, вероятно, дело в привычке: пора за свежестью, то есть за новым партнёром... В противовес им — чу-

даки, которые уверены, что с годами секс только хорошеет, как доброе вино. Себя, своё тело можно познавать долго, и ещё дольше — своего избранника, который всегда будет лучше новых двух. Во всём этом многообразии есть бесспорный плюс — свобода. Свобода быть с теми или другими, высказывать мнение или молчать, найти своё счастье и успокоиться — или всегда искать что-то новое. Главное, помнить об ответственности: все наши свободы заканчиваются там, где начинаются права другого человека.

А ещё нам стоит поблагодарить предшественников, которые проторили первыми этот путь и подарили возможность говорить открыто, хотя бы в кабинете сексолога. Не чувствовать себя «плохой, неправильной, порочной», но обращаться к специалистам за помощью. В этом почётном деле им помогают и врачи, и психологи, и журналисты, способные тонко, цивилизованно и профессионально говорить «про это». Они помогают нам не только найти место в чьей-то постели, но в первую очередь понять себя — с кем мы хотим спать, а самое главное — проспать. Ведь телесная свобода стартует с головы, свободной от предрассудков и страхов.

Наталья ГРЕБНЕВА

Пусть говорят...



Маша АРЗАМАСОВА, журналист, ведущая блога о сексуальном образовании

«Главное, что нужно знать: норма в сексе — это понятие растяжимое. И есть много факторов, которые на неё влияют: образование, научный прогресс, патриархальное мышление, религиозные убеждения. В целом всё, что делается без вреда для окружающих, в здравом уме и по обоюдному согласию двух зрелых людей, — это норма. А остальное — желание общества запереть вас в удобные рамки. Поэтому вам нужно лишь выбрать позицию в этом вопросе. Заглянуть внутрь себя, понять, с каким убеждением вам комфортно живётся, и жить без всяких сожалений. И главное — не осуждать выбор противоположной стороны, помня, что вас точно так же всегда могут осудить в ответ».

Арина ВИНТОВКИНА, сексолог, психолог, журналист, блогер

«По слухам, чтобы чувствовать себя счастливым, человеку нужно 8 объятий в день. Меня, конечно, всегда очень веселит подобная конкретика. Но одно я знаю точно и без исследований: тактильность в паре — это архиважно! Причём дело даже не в количестве секса, а именно в банальных прикосновениях. Пускай лёгких. Пускай мимоходом. Поцеловать в шею, когда она или он стоит к тебе спиной. Взять за руку на пешеходном переходе. И всё в таком духе.

Подобные микрожесты налитывают чувства и чувствами так, как порой не в силах даже самый отчаянный секс-марафон. И счастливые пары действительно выглядят именно такими — напитанными взаимным вниманием».



Уверяю, как был пацифистом, так и продолжаю. Но сегодня я устроил гонения на женскую инициативность — и вспомнил персонаж «Служебного романа». Шуручку, которую когда-то выдвинули на профсоюзную работу — и никак не могут задвинуть обратно...



Я ехал в общественном транспорте на работу, повезло: свободно, даже можно сесть. Напротив у окошка сидел дремал мужчина, рядом с ним — вертлявая попутчица. А на полу подсыхала лужица: видно, какой-то незадачливый пассажир поставил сумку с жидкостью, а та, как говорится, нашла выход. «Автор перформанса» вышел, оставив мокрый автограф... Обычное дело, не так ли?

Но вертлявая женщина словно впервые увидела лужу. Обратилась ко мне:

— Молодой человек, аккуратнее, не наступите!

— Спасибо, я вижу.

— Вы видите! А вот человек спит и не видит!

— Думаю, он ничем не рискует. Откроет глаза — и...

— А, что, если наступит?..

Я даже испугался. Может, это не просто лужа, а токсичные отходы? Поставишь ногу — глядь, а по колено уже истлела, как в серной кислоте?.. И уточнил:

— Простите, это опасно? Наступить в лужицу?

Секундная пауза, надменный взгляд — и порция поучений:

— Молодой человек, это неприятно!

А дальше всё было как в страшной сказке — ну или на студенческой вечеринке. Непредсказуемая женщина растормошила спящего у окна, тот

с перепугу замахал руками и всем телом — и готово! Уронил свой портфель и келку — угадайте, куда...

Я хотел сказать женщине, что если бы она не трогала соседа, он бы мирно выспался до своей остановки и вышел, минуя все опасности в виде луж. Даже не заметил бы их — если бы не досужая егза... Но в этот самый момент спасительница (мучительница?) тянула мужчине упаковку одноразовых платочков и усердно вытирала его пострадавшие вещи.

«Ага, — подумал я. — Мой «любимый» тип — инициативная женщина».

«А ВДРУГ У НИХ ТАМ БЕЗОБРАЗИЯ? БЕЗ НАС?»

Я недаром говорю без трепета о женщинах, которым до всего есть дело. Когда-то я был до неприличия богат: сдавал в аренду бабушкину квартиру. Об этом знал весь подъезд, большинству было до лампочки — с них-то, горемычных лампочек, всё и началось...

Короче, кто-то выкручивал «светила» в подъезде на третьем этаже. Мои хоромы находились на пятом, проживала в них благополучная семья с малышом... Но. Нашлись три квартиры с инициативными и по странному совпадению одинокими обитательницами, которые обвинили моих арендаторов в тайных хищениях общественных лампочек. А чтобы стало совсем весело, к делу подключили меня...

Один сеанс безумия, второй, третий — не многовато ли для рабочей недели? По вечерам послушно еду к месту событий, стою на площадке навтыжку, выслушиваю ересь о лампочках, арендатор уже не знает, смеяться ему, плакать или искать другую квартиру. А три инквизиторши зачитывают приговор, сами же выступают свидетелями и обвинителями. К лампочкам присовокупили дурной запах, который якобы доносится из жилища. Не поверите, целой делегацией ходили на экспертизу. Решили, что дело в вентиляционной шахте — пора бы почистить, эта задача всего подъезда...

И только мы направились к выходу, как одна дама из инициативной

группы нехорошо сузила глаза и нараспев протянула:

— Так, уважаемый арендатор, время позднее, а у вас ребёнок не спит. Почему?..

И тут я словно на войне, беззвучно, одними глазами сказал парню: «Браток, уводи своих, я прикрою!»

Я просто сгрёб дамочек и мягко вынес (вытолкал) в подъезд, балагурия про чашечку кофе в милой компании. На самом деле каждую из инквизиторш лично готов был... Вам лучше не знать.

Итак, почему мужчины не любят инициативных женщин? Потому что народ давно ответил на вопрос пословицей про дурную голову, которая не даёт покоя не только ногам, но даже посторонним людям в радиусе «до кого смогу дотянуться».

«НЕ МОГУ СКАЗАТЬ «ПРОЩАЙ!»»

Был у меня приятель Вася — на свою беду свободный и проживающий в одиночестве. Этот факт не давал спокойно спать по ночам Васиным соседкам, коллегам, знакомым и т. д. Все считали, что без борща и жены он скоро умрёт с голоду или хотя бы утратит человеческий облик. Если подобная атака кому-то в радость, то, наверное, лишь подросткам. У тех период буйства плоти и познания мира, им подавай.

А обычный мужчина в районе 30 лет этим не заморачивается: пришёл с работы, отдохнуть бы, поесть... Да и в праздники не шибко в ажиотаже: присел с другом за столик, а официант уже рапортует, мол: «Нельзя ли к вам за столик двум симпатичным барышням». Барышни уже заняли позиции у бара и ждут...

А теперь — вишенка на торте. Вася был хорошо воспитан, поэтому не умел убирать со своей орбиты назойливых принцесс. Они слали сообщения, мол: «Пойдём на выходные в парк/кино» — Вася мучительно изобретал причины для отказа. Девчонки предлагали «сватать» отличных подружек — Вася вымученно улыбался. А одна предприимчивая соседка даже вечером постучала в дверь с двусмысленным предложением: «А чего за солью не приходишь?» Вася изобразил владение в стоячую кому...

Потом он женился — резко. Самую важную встречу судьба подкинула Васе в самолёте. Будущая супруга страдала аэрофобией и намертво вросла в книжку. Короче, Вася взвизгнул — чтобы она просто увидела его... Потом всем говорил, что брать инициативу в свои руки (в данном случае на голосовые связки) — штука приятная.

А теперь, девчонки, без обид. По сей день несмотря на равноправие, феминизм и прочие блага эволюции женская инициатива в отношениях наказуема. Да, когда вы прётё напролом, порой эта уверенность и сексуальная агрессия возбуждают, вы — огонь. Но вот незадача: мужчина не может до конца принять ситуацию, потому что это не его партия, он тут ведомый и мало что контролирует. Прямо скажем, не естественная для нас ситуация.

Всё-таки гораздо привычнее самому идти в атаку, и, насколько я в курсе положения в среднем по больнице, львиная доля мужчин того же мнения. Приятно, когда женщина кокетничает, строит глазки, ненавязчиво даёт понять, что не против, если что. Но когда берут за грудки и тянут в койку — это всё же слишком.

Именно поэтому мы придумали фразу «Я позвоню». Если не перезвонили, наверное, изначально что-то не так с инициативой.

«ПРИБЬЮ Я ТЕБЕ ЭТУ ПОЛОЧКУ!»

Жена, которая «пилит» мужа — классика семейной жизни. Именно поэтому мужики избрали дачу и гараж, как место добровольной изоляции. Там, среди грядок, железяк и единомышленников, можно укрыться от очередных приступов женской инициативности...

Давайте честно: в чём главная суть этих «пилёжек»? Как под копирку: ты пришёл с работы, залёг на диван, ничего тебе неинтересно, а полка в ванной который день/месяц/год не прибиита. То есть в вину вменяются лень и бездействие. А кипящая энтузиазмом женщина призывает его немедленно вскинуться — и ка-а-ак изменить мир к лучшему! Начиная с полочки...

Объясняю на пальцах: пришедший с работы мужчина не просто так оккупирует диван и «листаёт» гаджеты. Он перезагружается. Долгий эволюцион-

ный путь прошла его психика в поисках именно такой релаксации. Да, типично для многих — и что? Мир и тишина в доме — так нет же! Одной сознательной гражданке это зрелище поперёк горла.

Замечено неоднократно: там, где женщина — инициатор и двигатель, отношения так себе или идут ко дну. Если она визгом пытается вдохновить его на подвиги, ситуация из тех, что описал мудрый поэт Игорь Губерман: «В жене однажды уснула женщина, а муже однажды уснул мужчина...»

«ПО ГЛАЗАМ, ПО СЛОВАМ, ПО ГОЛОСУ...»

Параллель между инициативностью и дамским личным неустройством подмечена давно. И, увы, в ироничной, а то и в унижительной для женщин форме. Тут вам и анекдот про «срочно замуж, дурёхи!», и целый пласт литературы... Я стал что-то подозревать ещё в детстве, когда по телевизору шла «Самая обаятельная и привлекательная», а батя покатывался с энтузиазма Нади Клюевой. Помните эпизод с дежурством в народной дружинке? Героиня Ларисы Удовиченко и прочие поучают Надю, что истинная женщина берёт общественную нагрузку с лёгкой обречённостью, а не лезет грудью на амбразуру...

Подтверждение я находил всюду: в кино, жизни, литературе. Женщина с активной (чрезмерно) жизненной позицией всегда выглядела минимум комично, максимум угрожающе — потому что душила заботой, не давала покоя, приставала к бывшим, нависала над окружающим. Её главный минус и беда — избыточность, её банально много, если можно так сказать. А в мире не ценят переизбыток, зато гоняются за дефицитом — в отношениях тоже действуют законы маркетинга.

Наверное, это тянет на неписанный закон природы: инициатива — прерогатива мужчин. Точка. Женщины достаточно просто прийти туда, где они есть, в красивом платье и хорошем настроении.

Егор ПОЛУЯНОВ

Обязательно нужно успеть найти к празднику: это будет подарок-намёк. Она ведь умная, она поймёт...

С какого момента человек помнит своё детство? Я — с трёх лет. Бабушкин дом, сестра Наташка, мама и папа. Кот и кошка. Но коты и кошки живут на улице, в гараже: в дом им путь заказан, чтобы не царапали мебель и не оставляли шерсть. У нас берегут вещи. Иногда больше, чем людей.

Мы — успешная семья. Родители красивые, старшая сестра тоже. По выходным катаемся на велосипедах, возвращаемся домой к обеду, который приготовила бабушка.

Мы — богатая семья. Начало положила ещё бабушка. У них с дедом было соревнование: кто меньше заработал за неделю, тот убирает, моет посуду, короче, Золушка. Бабуля работала в столовой — доход так себе, но её голыми руками не возьмёшь. Пекла пироги на похороны, готовила на свадьбах, к Пасхе снабжала округу купичами. Дед, как проигравший, мыл посуду, убирал... Потом ему это надоело: после работы вкалывал в автомастерской. Ведро и тряпка, наконец, перешли к бабушке. Дед недолго радовался: в 47 лет у него обнаружили рак. Почти не пил, совсем не курил — и нате вам. Известие о болезни он принял спокойно, наверное, подумал, что наконец-то свободен от женщины, превратившей жизнь в соревнование. Жаль, что я не застала деда живым.

Мама с папой зарабатывают всеми способами — у бабушки не забалуешь. Папа — инженер на заводе, а по вечерам делает ремонты и строит на заказ. Мама тоже что-то придумывает. Слово «деньги» у нас звучит чаще, чем «иди ко мне» или «давай почитаем», например...

Мы — странная семья. Практически не путешествуем, мама не любит уезжать далеко, а папа её во всём слушается. Экономим, всё стараемся урвать по дешёвке. Иногда мне стыдно.

В ДРУГУЮ СТОРОНУ

А ещё люди запоминают плохое — времена, когда всё пошло по-другому. В таких случаях говорят: «Жизнь в одночасье изменилась». Странно, правда?! Обычно этому «одночасью» предшествуют долгие события, просто вы о них не знаете. Нет, я неправ: бывает ведь и внезапное несчаст-

ВЫБЕРИ НАС

тье, например, пожар или катастрофа. Мне стыдно, но я много-много раз думала: лучше бы с мамой случилось это, чем весь этот позор.

Мне 12 лет. Мы — неполная семья. Я живу с папой в соседнем городе: тут есть хорошая школа, репетиторы, а ещё музыкальная и спортивная школы. Мама и сестра Наташка живут за полсотни километров — в нашем огромном доме, где есть коты, сад и бабушка. Ничего не случилось, просто я повзрослела и пора думать об образовании. Мама не захотела уезжать, поэтому всё взял на себя папа. Он готовит нам еду, стирает, гладит. И скучает по прежним временам, я же вижу. Часто звонит маме, а она не всегда отвечает, особенно по вечерам. Папа нервничает, и я чувствую себя виноватой — если бы не моё образование...

Мне 13 лет. Мы — несчастная семья, если вообще это можно так назвать. В пятницу вечером приезжаем к маме, бабушке и Наташке. А они словно и не ждали: в прошлый раз приехали, я голышная как волк, бегу к холодильнику — а там ничего, шаром покати. Ясно, что мама с Наташкой не готовились. Я пошла к бабушке: она как бы отделилась, завела собственный холодильник. Бабуля выручила, накормила... А папа был гордый и сам себе жарил картошку. Потом они с мамой долго разговаривали за закрытыми дверями, но я кое-что слышала. Папа то и дело говорил: «Свести у тебя нет». А мама то фыркала как кошка, то зло смеялась. Ужинала я снова у бабушки.

Мне 15 лет. Мы всё ещё семья. Но ездили к морю без мамы: я, папа и Наташка. Мама с нами не поехала, сказала, что дома много работы, в саду трава высокая, да и вообще. Ага, как же! Уже все знают это «да и вообще»: бородатый мужчина на мотоцикле, моложе мамы на пять лет. Каждый раз, когда мы приезжаем, все наперебой рассказывают, где видели маму с бородатым — кафе, кино, парк. Городок небольшой, и они всюду успели засветиться. Папа выслушивает новости от соседей, я — от друзей...

Вечером они снова говорят за закрытыми дверями. «Давай поделим счёт, я хочу иметь свои деньги», — произносит мама спокойно, а я знаю, что запомню

этот момент навсегда. Это и есть конец — для всех нас. Деньги и вещи здесь ценили всегда выше... Чем что? Или кого?..

Вечером выхожу в сад: пора прощаться с нашим старым домом. Ещё никто не сказал об этом, но и так понятно. В темноте слышны всхлипывания. Папа сидит на лавке под вишней и плачет. Он до последнего верил, что это не случится. Удивительный всё же человек: всё время работал, зарабатывал, не понимая, что потерять так легко. Наверное, семья — это всё же не партнёрство и не бизнес, а что-то большее...

Удивительно взрослые вещи приходят в мою голову. Говорят, от горя люди быстро стареют. Надеюсь, по крайней мере обойдётся без седины и морщин: ещё не хватало из-за бородатого разлучника сразу в пенсионерку превратиться... Думаю, папе повезёт меньше.

«ОДИН В ПОЛЕ ВОИН»

Мне 17 лет. Мы были семьёй, а теперь нет. Кажется, я поняла, зачем люди так отчаянно копят деньги — чтобы не быть уязвимыми. По крайней мере так было у нас. Папа ещё до развода купил себе жильё и переехал. Звал меня с собой, но я не захотела. Не потому, что выбрала маму, а просто вообще не хочу никого выбирать...

Он молодец. Шустро затеял ремонт в новом жилище, я зашла в гости, а он выбирает ламинат на кухню. Вместе листали каталоги, папа позвонил и деловито «выбивал» скидку на комплексный заказ... Думаю, это родовая печать моей семьи: с мыслями о деньгах можем пережить любые невзгоды. Надеюсь, я в этом плане «отщепенец». Как будто скидка облегчит ему жизнь...

Мне 18 лет. В отпуск едем с папой. Египет, октябрь, Красное море, бассейн в отеле. Трижды в день в огромном ресторане папа повторяет: «Ешь, ешь, у нас ультраоллиноклюзив»... Вечерами мы ходим на дискотеки, папу приглашают танцевать женщины: а что удивительно — он ещё хоть куда!.. Папа послушно танцует с ними, но убегает потом. Под предлогом, что не может оставить ребёнка одного. Да уж оставил бы!..

С семейных фронтов новости так себе: мама переезжает к своему бородатому, а сестра Наташка выходит замуж, её новоиспечённый муж будет жить в нашем доме. Бабушка окончательно перебрапась на первый этаж, поближе к кухне и чуланам.

Все пристроены, как говорится, без угла никто не остался. Может, это и погубило нас? Когда есть достаток, людям необязательно держаться вместе, каждый и в одиночку уцелеет.

ПЕРЕМЕНЫ

Тут такие события!.. Кажется, папа влюбился. Он купил новый костюм, обновил кухонную посуду, полотенца в ванной, постельное бельё.

Я сказала, что мама со своим бороатым едет в отпуск, а он: «Счастливого пути!» Не съязвил, а действительно от души пожелал!..

А ещё позвал меня в ресторан, говорит, сто лет не был, хотел бы узнать, какие места нынче в моде и где вкусно кормят. Ага, знаем мы это гурманство, кому он лапшу на уши вешает? Кстати, лапша по-тайски была вкусной. Но я посоветовала папе заказать что-то другое, если он «будет с друзьями» — якобы потому, что её неудобно есть. На самом деле он ужасно хлюпает, когда поглощает длинные горячие макароны.

ОНА

Мне 19 лет, и у меня есть «как бы семья»: таким неловким словом папа назвал нас троих. По случаю моего дня рождения мы сидим в ресторане. «Сфотографируйте нас втроём», — смущённо просит официанта папа. Так мы и остаёмся на снимке: она обнимает меня, эта чудесная тётя. От неё вкусно пахнет, духи как будто горсть душистых ягод. Длинные волосы она собирает в высокий пучок, а на висках и затылке завитки, как на старых картинах. Папа думает, что я не вижу, но то и дело тычется носом в эти русые пружинки: вдохнёт аромат, прикроет глаза — и лишь потом вернётся в реальность...

Мне 19 лет. Я никогда не думала об этом, но сейчас очень хотела побыть кому-то нужной. И чтобы мой папа был нужен.

...Если моё желание уже ушло в поднебесье, можно уточнить? Можно, чтобы мы были нужны ей? Той, с завитками на висках и затылке.

«ВЫБЕРИ МЕНЯ»

Мне 19 лет, а мой папа безутешен как маленький мальчик. Он пережил развод, как мужчина. Построил дом, посадил десяток деревьев и вместо сына вырастил дочерей. В свой новый он привёл женщину. От неё пахнет фруктовыми духами, а в глазах плещется море.



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

Папа впервые забыл, что нужно зарабатывать деньги, как его всегда учили мама и бабушка. Он очень хотел быть хорошим, но ошибся. Фруктовая женщина что-то готовила и выбросила пустую бутылку из-под масла — а там ещё было на донышке. Папа увидел, достал из мусорки и вернул на по-

лочку, мол, надо быть бережливой. Мне бы тоже это не понравилось, тем более папа был у неё в гостях. Но я-то в курсе, что он всего лишь хотел показать, что хозяйственный и домовитый.

А она не отвечает на его звонки и сообщения. Папа хотел пойти к ней, но боится. Мужчины вообще как дети: отпираются вместо того, чтобы всё объяснить...

Весной будет красивый праздник, когда все радуются и нельзя ссориться, даже отказывать в просьбе — нельзя. У меня есть фото, где мы втроём — «как бы семья», празднуем моё 19-летие. Женщина вся в пушистых завитках, папа — в лучиках радости, а посередине я. И она меня обнимает!..

Это фото будет в центре. Сбоку — моя детская фотка, у меня тоже пружинки-локоны, видите, мы похожи. А с другой стороны снимок, где мы с папой в Египте, я чмокаю его в щёчку...

Все три фото будут в красивой длинной рамке. Я позволю, она откроет и пустит в дом — праздник же. А я вручу ей подарок, пусть развернёт. Мы будем пить чай, и я расскажу, что людям всегда нужно давать второй шанс. Потому что они, может быть, привыкли к другим условиям. Эти условия не всегда хорошие, но привычка есть привычка. Вот, например, мой папа, скажу я как бы невзначай. Он привык, что в доме бабушки свои порядки. Однажды у нас по всему дому появились маленькие мухи, и бабуля рассердилась, поняв, откуда взялась напасть: папа забыл убрать корзину яблок в подвал. Дело было осенью, мы собрали остатки урожая, чтобы пустить на повидло — у бабули даже оброненная нитка в ход шла, а тут целая корзинка сгнила! И всё из-за папы. Она с ним две недели не разговаривала — так вот... Конечно, я не напомним о случае с маслом, но она и сама всё поймёт. Папа давно понял, что был неправ. Но как объяснить, что иногда прошлое сильнее нас? Оно не счастливое и не желанное, но ужасно бесцеремонное.

...Она выслушает, улыбнётся и снова обнимет меня. И я пойду к папе — нарочно медленно. Когда приду, он распахнёт дверь: «Дочь, с праздником! Угощайся всем, что найдёшь в холодильнике. А я побегу, меня ждут!»

Наталья ГРЕБНЕВА

СДЕЛАНО С ЛЮБОВЬЮ

Пасхальный обед – это всегда тёплые и душевные посиделки в кругу самых родных и близких, а для хозяек ещё и возможность проявить свои творческие способности при сервировке стола.

Делимся идеями в пасхальной тематике, на которые уйдёт меньше времени, чем на замешивание теста для куличей

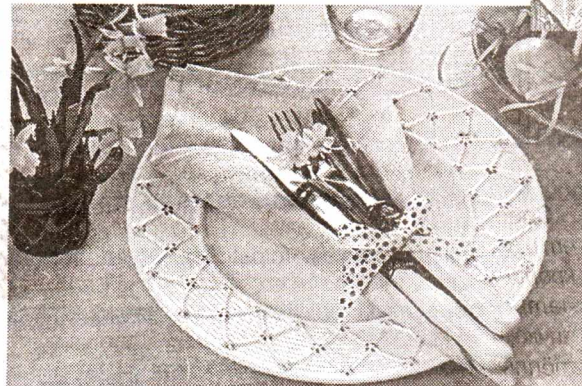
ЦВЕТЫ

Цветы всегда украшают стол, но не стоит делать ставку лишь на один шикарный букет. Лучше расставить маленькие цветочные композиции на свободных поверхностях, кстати, искусственные тоже справятся с этой ролью. Поставьте букетики в маленькие лейки или мини-ведёрки.

«Садовый инвентарь» создаст дополнительное весеннее настроение. Также в качестве вазы можно использовать кофейник или чайник.

Совет: если к празднику вы готовитесь заранее, например, за 1-2 недели, можно продумать более сложную цветочную композицию. Выберите небольшой поднос, который будет выполнять роль центральной композиции в цент-

ре стола. Купите семена овса для проращивания, кресс-салат или семена для газона, выложите в ёмкость влажную вату, синтепон, поролон, а сверху – смоченную ткань или марлю с семенами. Поставьте в светлое место и поливайте. Через 4-5 дней появятся всходы. Вам останется украсить травку искусственными (живыми) цветами и крашеными яйцами.

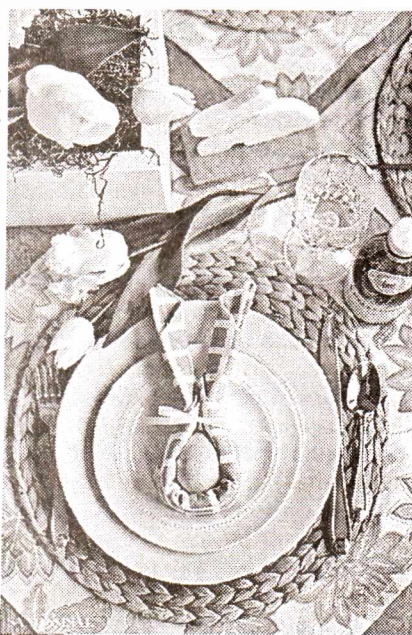


ЛИЧНО В РУКИ

Самое время достать красивые тарелки из сервиза, тканевые салфетки и оригинально сервировать обеденную зону.

Идея 1

Пасхальное яйцо – главное блюдо стола. Можно разложить их по тарелкам, оформив пасхальную композицию. Возьмите салфетку, сверните её по диагонали несколько раз (в полоску около 2 см шириной), оберните яйцо и скрепите кончики-ушки лентой. Рядом положите веточку с распустившимися листиками с ближайшего дерева.



Идея 2

Положите на тарелку салфетку, а сверху украсьте её живым цветком (тюльпаном или нарциссом) и перевяжите ленточкой или бечёвкой. Согласитесь, приятно будет получить комплимент в виде ароматного весеннего цветочка.

ГРЕЛКА ДЛЯ ЯИЧКА

Пригласите за стол милых кроликов – дети будут в восторге.

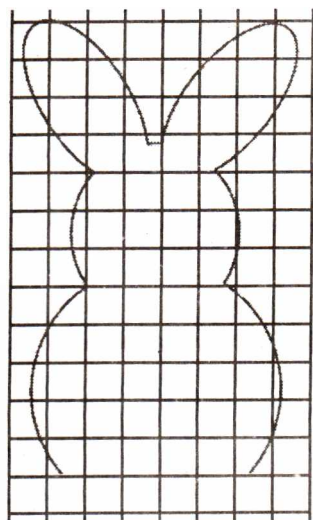


Вам понадобятся: отрез хлопковой ткани (бязь, сатин, перкаль), нитки, иголка, английская булавка.

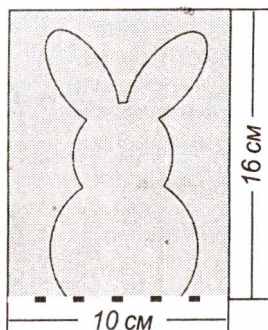
- Приготовить два отреза ткани: 10х32 см. Каждый свернуть пополам изнаночной стороной внутрь. Наложить две заготовки друг на друга. Сверху прикрепить шаблон кролика (см. схему)

- Сделать выкройку с припуском на швы 1 см

- Не разъединяя, сшить (вручную или на машинке) заготовку по краю с отступом 0,5 см, оставив низ изделия не простроченным. Вывернуть зайца и прострочить ещё раз, отступив от края 5 мм. Грелка готова.



Схема



Совет: такой декор имеет и практичную сторону – кролика из ткани можно надеть на свежесваренное яичко, чтобы сохранить его тёплым до завтрака.

ПАСХАЛЬНЫЙ СТОЛ

Куличи и пасхи, сделанные своими руками, приносят в атмосферу домашнего праздника особую теплоту и радость. А какую гордость, удовольствие испытываешь, когда видишь довольные лица близких и друзей. Пасхальные блюда – это действительно очень вкусно!

ПАСХА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ

500 г сухого творога жирностью 5-9%, 180 г сливочного масла, 200 мл сливок жирностью 30-48%, 1 банка (350 г) сгущённого молока, 150 г сухого песочного печенья, 1 ч. ложка ванильной эссенции (или ванилин), изюм, орехи для украшения.

Все продукты комнатной температуры выложить на стол. Печенье положить в пакет и прокатать скалкой, чтобы получились мелкие крошки и «пыль». Растопить и слегка остудить сливочное масло. Смешать размолотое печенье с 3 ст. ложками масла и 1 ст. ложкой сгущёнки. Творог, сливки, оставшиеся масло и сгущёнку добавить в глубокую миску и взбить погружным блендером до однородности. Положить ванильную эссенцию и ещё раз взбить – масса должна получиться гладкой, без единого комочка.

Застелить форму для пасхи несколькими слоями марли так, чтобы её края свисали. Выложить творожную массу, поверх творожной массы (будущее основание пасхи) – массу из печенья, равномерно распределив. Накрыть свисающими краями марли и поставить в холодильник минимум на 4 часа, а лучше на сутки. Перевернуть, снять марлю. Перед подачей украсить промытым изюмом и орехами.



ЛИМОННЫЕ МИНИ-КУЛИЧИ

500 г муки, 30 г свежих или 15 г сухих дрожжей, 40 г сахара, 200 мл самых жирных сливок, 5 яиц, 300 г сливочного масла, 1 ч. ложка лимонной цедры, 1 ч. ложка соли. **Для глазури:** 300 г сахарной пудры, 1 крупный лимон.

Сливочное масло растопить и остудить. Развести дрожжи в тёплых сливках, дать образоваться дрожжевой «шапочке». Просеять муку с солью и сахаром в миску, добавить дрожжевую смесь, ввести по одному яйца, не прекращая мешать. Вымешивать 5 минут, потом положить масло и цедру и мешать до эластичности. Накрыть тесто полотенцем и дать подойти в тёплом месте (тёплой духовке) 1 час. Подошедшее тесто обмять, разделить на 10 частей и разложить по смазанному маслом чашкам (мини-кексы).

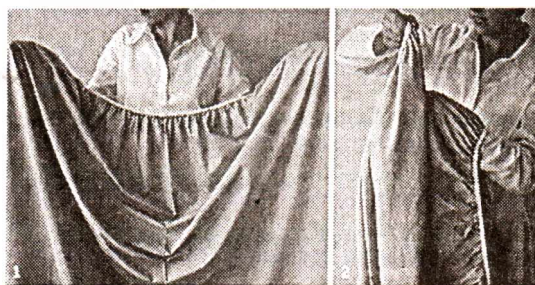
Выпекать 15 минут (проверить готовность можно деревянной шпажкой) в предварительно разогретой до 170° С духовке. Остудить куличи в чашках. Для глазури вымыть лимон щёткой и высушить. Снять цедру мелкой тёркой, выжать сок. Сахарную пудру соединить с цедрой и соком, чтобы получилась густая, но текучая масса. Покрывать глазурью тёплые куличи и украсить по своему вкусу, пока глазурь не застыла.



НОЛЬ СКОЛЬЖЕНИЯ

Если надоело просыпаться на голом матрасе, потому что простыня всегда комкается и «убегает», обзаведитесь простыней на резинке. Она останется на том же месте, каким бы беспокойным ни был сон. Надо лишь правильно выбрать и научиться обращаться с ней.

ПО РАЗМЕРУ. На упаковке производитель пишет три цифры: длина, ширина и высота изделия. Но высоту лучше брать с запасом 5 см. Например, для матраса 150х200х20 подойдёт 150х200х25. А вот ширина и длина должны точно совпадать с размерами спального места. Если указаны только два параметра, ширина и длина, высота по умолчанию считается 20 см.



СЕКРЕТ ДОЛГОВЕЧНОСТИ.

Стирать простыню на резинке нужно в щадящем режиме: при температуре не выше 40 °C, отжимать на средних оборотах.

В противном случае это может привести к негодности тонких резинок. Бельё потеряет свою функциональность.

ВСЁ УДОБНО. Многие хозяйки опасаются трудностей с гладкой. Это потому, что они не пробовали гладить постельное бельё, «одетое» прямо на матрас, — когда простыня натянута, это не составит труда.

КАК ХРАНИТЬ? Можно скрутить простыню в обычный рулон как можно плотнее. Или освоить специальную технику (её можно найти в Интернете). На словах это выйдет длиннее, но мы попробуем: выверните простыню наизнанку. Засуньте руки в два соседних угла и наденьте один угол на другой, вывернув его наружу. Третий и четвёртый углы по очереди подсуньте внутрь. Встряхните, чтобы все складки распрямились. Положите получившийся прямоугольник на ровную поверхность резинками вверх. Сложите простыню вдвое по вертикали, а потом вдвое по горизонтали.

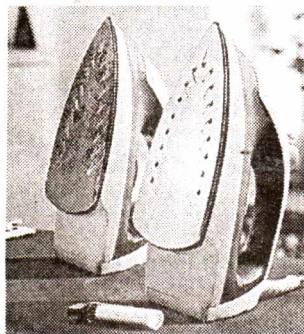
УХОД ЗА УТЮГОМ

Утюг на первый взгляд кажется самым неприхотливым бытовым прибором. Чтобы он служил верой и правдой, за ним нужен регулярный уход. Запомните основные направления.

ВЫБОР ВОДЫ. В идеале для подачи пара в утюг необходимо заливать дистиллированную воду. Она замедляет образование минеральных отложений в каналах выпуска пара в подошве утюга. Если вы предпочитаете заливать в утюг водопроводную или фильтрованную воду, в этом случае систему отпаривания необходимо периодически очищать.

УСТРАНЕНИЕ НАКИПИ. Растворите маленький пакет лимонной кислоты (примерно 25 г) в стакане тёплой воды до полной прозрачности. Залейте раствор в разогретый до максимума утюг и дайте ему «настояться» в течение 5-10 минут. Далее, держа прибор горизонтально над ёмкостью или раковиной, начинайте выпускать из него пар, из отверстий подошвы будет выходить накипь. Когда раствор в резервуаре закончится, залейте чистую воду и вновь дайте утюгу «попариться». После этого протрите подошву насухо.

ЧИСТОТА ПОДОШВЫ. Многие хозяйки неправильно выставляют температуру и получают пригоревшие к подошве утюга волокна. Очистить подошву поможет специальный парафиновый карандаш, который можно найти в любом отделе бытовой химии. Всё, что вам нужно, — разогреть утюг и осторожно потереть его подошву карандашом, чтобы убрать остатки парафина, потом быстро прогладить ненужную хлопковую ткань. Очищая утюг, держите его под наклоном, и следите, чтобы расплавленный парафин не затекал в отверстия. Возьмите за правило протирать подошву каждый раз после работы влажной тканью.



ВЫРЕЗАТЬ И СОХРАНИТЬ



Разрешена утюжка



Температура глажки ≈ 100 °C
(акрил, нейлон, ацетат)



Температура глажки ≈ 150 °C
(шелк, вискоза, полиэстер, шерсть — одновременно отпаривать)



Температура глажки ≈ 200 °C
(хлопок, лён)



Гладить без отпаривания



Не гладить



ВЕСНЕ – ДОРОГУ!

Перед праздником Светлой Пасхи во многих домах принято устраивать генеральную уборку. Не будем нарушать привычный ход событий, а лишь подскажем, как сделать её продуктивнее



СМЕНА КАРАУЛА

Текстиль – самый лёгкий и быстрый способ изменить настроение интерьера. Поменяйте занавески, диванные подушки, скатерть на обеденном столе и кухонные полотенца. Ищите вдохновение в расцветающей природе, она подскажет красивые весенние сочетания: дуэт нежно-зелёного и фуксии, фиалкового и солнечно-жёлтого – замедлитесь, присмотритесь, воплотите.

Простые движения. Чтобы «зимний» текстиль на полках в шкафу сохранил приятный аромат, возьмите несколько брусочков парфюмированного мыла, оберните их муслиновой тканью и разложите на полочках. В отличие от большинства ароматизаторов для ткани мыло «выдыхается» очень медленно.

С ГЛАЗ ДОЛОЙ

Эзотерики считают, что в статичном интерьере копится и застаивается энергетика, не позволяя развиваться новым событиям и эмоциям. Визуально это выглядит как стопка прочитанных книг, заполненный ежедневник на столе, бумажный фонарик на кухне, шкаф, забитый одеждой. Настроение уже поменялось, а декор – нет!

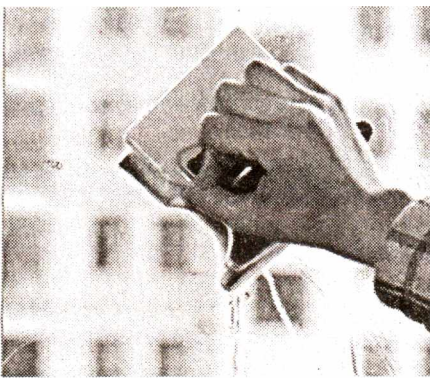
Простые движения. Ничто так не разгружает пространство, как пустые поверхности. Уберите всё, чем вы давно не пользуетесь и что раздражает, – статуэт-

ки, фоторамки, шкатулки, старые журналы, вещи на стульях... В уборке дома пыль – главный противник: разведите в ведре с тёплой водой пару колпачков кондиционера для белья; отожмите в этом растворе салфетку и протрите все поверхности, а затем вымойте полы этой водой. Невидимая плёнка от кондиционера будет какое-то время отталкивать пыль.

ВСТРЕЧА С СОЛНЦЕМ

Наблюдать, как солнечные лучи проникают в дом и отражаются во всех зеркальных поверхностях – отдельное удовольствие, которое могут испортить только пятна, разводы и пыль на окнах, зеркалах и глянцевых поверхностях.

Простые движения. Чистыми зеркала остаются ненадолго – пыль, брызги и следы от пальцев появляются уже че-



рез пару дней. Чтобы не затевать так часто глобальное мытьё стёкол, заведите специальную тряпочку для стёкол, которой протирайте окна и зеркала, как только заметите несовершенства. А чтобы качественно помыть глухие створки окон или большие балконные окна, приобретите магнитную щётку, состоящую из двух частей, соединённых магнитом. Одна половина крепится с внутренней стороны стекла, другая держится на магните сна-

ружи и повторяет траекторию внутренней части.

ВЕСЕННЯЯ АТМОСФЕРА

Зелень во все времена и сезоны украшает интерьер, привносит хорошее настроение и приятные ароматы.



Простые движения. Если ваш подоконник напоминает зелёный уголок районной поликлиники, займитесь сменной экспозиции. Пересадите растения в горшки в едином стиле, удалите все сухие ветки и листья, посадите декоративную травку, украсьте горшки мхом. Научитесь прощаться с нежизнеспособными растениями, которые годами стоят в горшках в «полуобморочном» состоянии, – дайте им возможность переродиться в собственных отростках. Расставьте цветочные композиции не только на подоконниках, но и в обеденной зоне.

Не стоит пытаться навести идеальный порядок за один день. Кроме чувства усталости и разбитости это ничего не принесёт. Лучше составить на бумаге список необходимых дел и выполнять по одному в день.



КРЕМ-ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

400-500 г куриной печени, 120-150 г творожного сыра, 70 мл коньяка, 30 г сливочного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль, чёрный молотый перец по вкусу.

Печень очистить от плёнок. На сковороде со сливочным маслом обжарить измельчённые лук и чеснок до мягкости лука, посолить. Выложить в сковороду печень, поперчить и обжаривать, пока она не станет коричневой. Влить коньяк и выпарить его в течение нескольких минут. Снять с огня и дать немного остыть. Переложить печень в чашу блендера, добавить творожный сыр и взбить до однородной массы. Подавать с подсушенным хлебом.

Совет: из паштета можно сделать шарики, обвалять в измельчённых фисташках и подать на листьях салата.

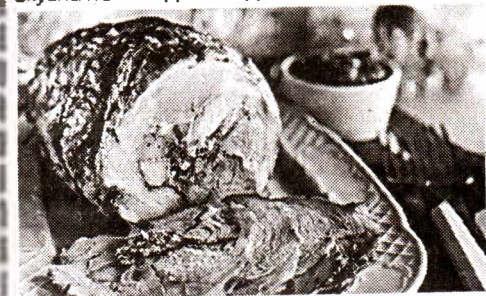


праздничному столу

БУЖЕНИНА

1 кг свиной шеи, 1 крупный зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка приправы для мяса, по 1 ст. ложке карри и паприки, фольга.

В мясе сделать надрезы (для удобства его можно разрезать на две части) и вставить в них чеснок, нарезанный дольками. Если не любите чеснок, можно обойтись без него, но надрезы всё равно надо сделать, чтобы мясо хорошо промариновалось. Насыпать соль в ладони и натереть ею мясо со всех сторон. Взять по очереди приправы и также тщательно натереть ими мясо. Можно использовать только приправу для мяса, но взять тогда чуть больше. Однако такие специи, как карри, паприка, делают мясо наиболее ароматным. Последний шаг: смазать мясо растительным маслом, как бы припечатывая приправы. Переложить заготовку в контейнер с крышкой и поставить в холодильник на 12 часов. Уложить мясо на фольгу и плотно завернуть в несколько слоёв, подворачивая края, дабы избежать испарения сока. Выложить мясо на противень и поставить запекать в заранее разогретую до 180° С духовку. Для мяса весом 1 кг достаточно 1 часа. Если вес больше, соответственно, и времени потребуется больше. Важный совет: когда мясо будет готово, дать ему немного остыть в фольге, чтобы сок впитался в буженину и сделать её сочной и мягкой. Горячую буженину нарезать и подать к столу. Буженина вкусна и в холодном виде.



ЗАКУСКА ИЗ КУРИЦЫ И СЫРА «ШАРИКИ»

1 куриное филе, 100 г плавленого сыра, 1 зубчик чеснока, 70 г твёрдого сыра, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка кунжута, 100 г грецких орехов, соль, чёрный молотый перец, прованские травы.

Орехи измельчить и перемешать с кунжутом. Куриное филе отварить в подсоленной воде, остудить и пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. В куриную массу добавить тёртый плавленый и твёрдый сыр, пропущенный через пресс чеснок, майонез, прованские травы и немного молотого перца, перемешать. Из полученной массы сформировать некрупные шарики величиной чуть больше грецкого ореха, обвалять в ореховой смеси. До подачи на стол хранить закуску в холодильнике.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С ОВОЩАМИ

1 банка печени трески (250 г), 3 небольшие картофелины, 3 яйца, 1 яблоко, 1 морковь, 100 г плавленого сыра, 1 пучок зелёного лука, 30 г грецких орехов, лимонный сок по вкусу, 100 мл майонеза.

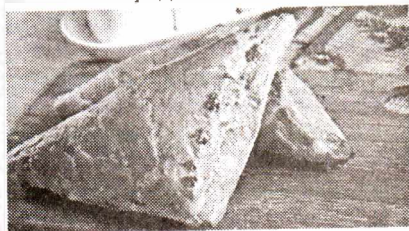
Картофель, морковь и яйца заранее отварить и охладить. Плавленый сыр ненадолго положить в морозилку, чтобы лучше натирался. Овощи уложить слоями и каждый промазать майонезом (высота по желанию). Первый слой – тёртый картофель. Второй слой – резаные кусочки печени трески, посыпанные рублёным зелёным луком. Третий и четвёртый слои – тёртые сыр и яйца. Следующий слой – тёртое яблоко, сбрызнутое лимонным соком. Смазать майонезом, накрыть тёртой морковью и посыпать измельчёнными грецкими орехами.



СЛОЁНЫЕ ТРЕУГОЛЬНИКИ С ТУНЦОМ

400 г слоёного бездрожжевого теста, 1 баночка консервированного тунца (другой консервированной рыбы в собственном соку), 100 г сыра, 1 средняя луковица, немного зелени, 1 ст. ложка горчицы, 1 яйцо, растительное масло, соль, чёрный молотый перец, 1/2 стакана отварного риса по желанию.

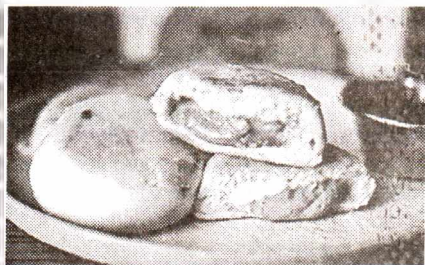
Лук мелко нарезать и обжарить до мягкости. С рыбы слить жидкость, размять вилкой. Смешать в миске лук, тёртый сыр, горчицу, рубленую зелень, рыбу, рис по желанию, посолить и поперчить. Размороженное тесто раскатать в пласт и нарезать на 6 квадратов по 5-7 см. Положить в центр квадрата начинку и сложить треугольником. Противень застелить бумагой, выложить треугольники, смазать яйцом, предварительно взбив его со столовой ложкой воды. Выпекать в разогретой до 200° С духовке 15-20 минут до золотистой корочки.



СЫРНИКИ С ВАРЁНОЙ СГУЩЁНКОЙ

500 г творога, 2 яйца, 8 ст. ложек манки, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки соды, обычный и ванильный сахар по вкусу, варёная сгущёнка (шоколадная паста), мука, сметана.

Творог соединить с сахаром. Добавить яйца, манку, соль, соду, перемешать. Если масса жидкая, ввести ещё немного муки. Если сухая — положить немного сметаны. Дать тесту постоять 10 минут. При помощи муки сформировать лепёшки, в середину положить пол чайной ложки сгущёнки, защипнуть края. Обжарить до готовности с двух сторон на сковороде, смазанной растительным маслом.

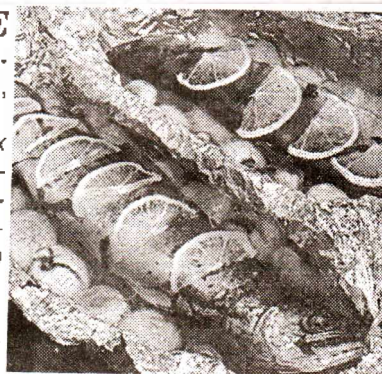


ГОЛЕЦ В ФОЛЬГЕ

Голец является родственником пососёвых пород, по вкусу она не такая сухая, как горбуша, но и не жирная, как лосось.

Голец (1 шт.), 1 луковица, 8 маленьких шампиньонов, 8 помидоров черри, 1/2 лимона, немного зелени, соль по вкусу. **Маринад:** 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка растительного масла, немного измельчённой петрушки, белый молотый перец по вкусу. **Фольга.**

Соединить все ингредиенты для маринада. Рыбу выпотрошить, вырезать жабры, промыть холодной водой. Сверху смазать маринадом и немного внутри. Внутрь положить зелень и оставить на 20-30 минут. Солить по вкусу с учётом того, что соевый соус содержит соль. Пока рыба маринуется, шампиньоны вымыть, обсушить и обжарить целиком до золотистого цвета. Очищенный лук порезать кольцами примерно по 5 мм. Сложить фольгу в два слоя, выложить на неё кольца лука, на них — рыбу. По краям — шампиньоны и черри. Поверх рыбы положить кружки лимона. Сформировать из фольги лодочку, чтобы не вытекал сок, и поставить в духовку на 20-25 минут при температуре 180° С.



СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛЬЮ И ОВОЩАМИ

400 г белой консервированной фасоли, 2 помидора, 2 моркови, 1 луковица, 1 сладкий перец, 1 зубчик чеснока, соль, чёрный молотый перец, зелень. **Для фрикаделек:** 400 г мяса (фарша), 1 средняя луковица, 50 мл молока (сливок), 2 куска белого хлеба.

Приготовить массу для фрикаделек: прокрутить через мясорубку лук, мясо, белый хлеб, замоченный в молоке. Посолить, поперчить, перемешать, накрыть плёнкой и дать постоять 30 минут. Очищенные овощи нарезать кубиками, обжарить в масле, добавляя по очереди: лук, чеснок, морковь, перец. В конце положить помидоры и потушить 5 минут. Влить кипящую воду, убавить огонь и варить 5 минут. Мокрыми руками сформировать фрикадельки и выложить в воду, варить 5 минут. Фасоль откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и добавить в суп. Посолить, поперчить, варить ещё пять минут. Готовый суп посыпать рубленой зеленью, дать настояться 5 минут и подать.

ЧИЗКЕЙК

Основа: 350 г печенья (типа «Юбилейного»), 100 г сливочного масла. **Начинка:** 500 г нежирного творога (можно использовать сливочный сыр типа филаделфии, рикотты), 200 мл 33%-ных сливок, 3 яйца, пакетик ванильного сахара, 150 г сахара. **Фрукты для украшения.** Форма 18-21 см.

Масло растопить, печенье измельчить (можно в блендере) и смешать с маслом. Выложить в форму, сделать бортики и поставить в холодильник. Творог взбить с сахаром, добавить сливки, перемешать. Если творог зернистый, протереть его через сито. Вбить яйца и вновь взбить. Положить творожную массу в форму, обернуть низ и бока формы фольгой, чтобы основа не пригорела. В глубокий противень влить горячую воду, поставить в него форму и выпекать в заранее разогретой до 180° С духовке примерно час. Это необходимо, чтобы чизкейк не пригорел. Можно не ставить воду, но следить за выпечкой. Готовый чизкейк остудить и поставить в холодильник. Украсить фруктами.

Совет: ягоды и фрукты можно залить желе быстрого приготовления. Используйте ягоды и желе с кислинкой, поскольку чизкейк имеет выраженную сладость.



Читатели советуют

МОИ «МИНИ»

Несколько лет назад я увлеклась миниатюрными фиалками. К сожалению, они не так распространены, как стандартные, но, думаю, это временно, потому что выращивать мини несложно.

Для справки: все сенполии делятся на 4 группы — на стандартную и 3 миниатюрные: микромини — диаметр розетки до 6 см;

мини — не более 15 см; полумини — до 20 см.

Эти малыши намного опережают своих рослых собратьев в сроках: стандартная фиалка только-только сформировала стартёр, а её ровесница миниатюра уже превратилась во взрослое цветущее растение. В среднем весь путь, который проходят мои «мини» от свежесрезанного листика до букета цветов, составляет шесть месяцев, и это отнюдь не рекорд.

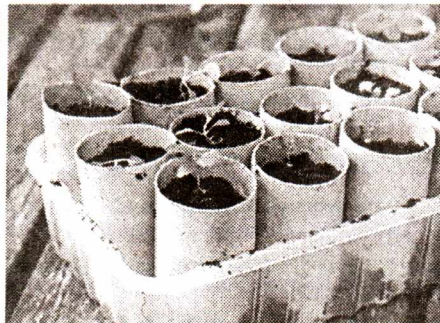
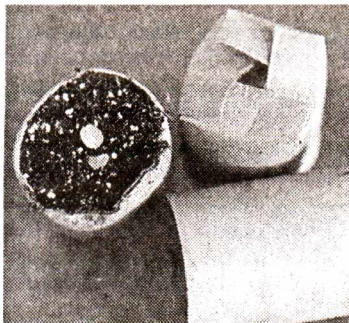
Считается, что они капризны. На самом деле уход за взрослой «мини» такой же, как и за фиалкой стандартных размеров. Небольшое неудобство может доставить необходимость в более частых поливах, ведь почва в маленьком горшке высыхает быстрее, чем в большом. Лучший способ омоложения мини-фиалки — переукоренение головы: достаточно срезать переросшую верхушку, оставив 1-2 яруса листьев. Методика выращивания миниатюр из листа тоже мало чем отличается от общей методики выращивания сенполий. По сути тут есть только одно существенное различие. Листья миниатюр всегда сажают сразу в землю и никогда в воду. Горшки для мини-фиалок нужны максимум 5 см, тогда легко контролировать излишний рост сортов, склонных к перерастанию. Выбирайте пластиковые. Независимо от того, были они до этого в употреблении или нет, их моют с мылом и тщательно ополаскивают. На дно кладут дренаж и наполняют горшочки заранее приготовленной посадочной смесью, которую ни в коем случае не утрамбовывают.

Ольга КУРЕЕВА, г. Орёл

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ВТУЛКИ ОТ ТУАЛЕТНОЙ БУМАГИ

Сейчас активно начинают высаживать цветы на рассаду. Вместо привычных пластмассовых контейнеров я приспособилась высаживать растения в бумажные валики из-под туалетной бумаги. Достаточно установить их вертикально в коробку из-под торта и заполнить грунтом. Такой способ выращивания рассады удобен тем, что их можно сразу высаживать в землю. Потом валики просто сгниют.

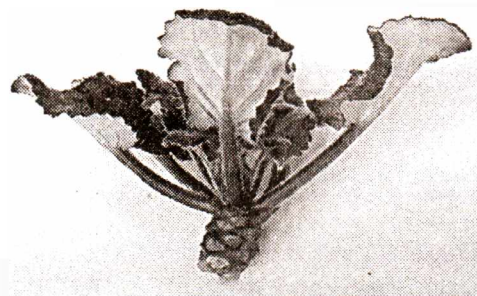
Татьяна ОРЛОВА, г. Курск



Читатели спрашивают

В прошлом году купила две цветущие фиалки. За год они хорошо подросли, корень возвышается над землёй. Как правильно за ними ухаживать? Есть шанс увидеть цветение в этом году?

Начнём с того, что это не корень, а ствол. Раньше на нём росли листья, они отмерли, и ствол оголился. Желательно фиалку переукоренить (омолодить). Острым чистым ножом срежьте макушку, удалите листья, которые направлены вниз, они будут мешать размещению головки в новом горшке. Их, кстати, можно поставить на укоренение в воду. Ствол очистите от корочки до зелёного и ещё раз укоротите так, чтобы осталось 1-1,5 см голого защищенного стволика. При желании обработайте толчёным углём. Далее два варианта — поставить цветок в воду и ждать появления корней. Или посадить сразу в грунт.



Совет: выбирайте для фиалок небольшие горшки. В больших горшках они долгое время не цветут, наращивают только листву (это хорошо, если вы растите маточное растение для листового черенкования). Кроме того, земля, не охваченная корневой системой, закисает, корни начинают гнить.

Что делать, если черенок фиалки спустя несколько дней после посадки начинает вянуть?

Это может произойти по многим причинам: лист пережил длительное путешествие до того, как попасть к вам; это старый или повреждённый лист; при посадке черенок был оставлен слишком длинным или посажен слишком мелко, а также при недостаточном первичном поливе. Попробуйте провести реанимирующие процедуры. Достаньте лист из земли, ополосните под струей воды комнатной температуры, а потом пустите плавать в чашку с тёплой кипячёной водой на час-полтора. После этого срез обновите и повторите процедуру посадки. Горшок поместите в индивидуальный пакет и первые два-три дня не проветривайте.

Совет: нельзя ставить вновь приобретённые фиалки вместе с коллекцией, а к фиалкам, в свою очередь, подсаживать свежие приобретения, в том числе и срезанные цветы. Это поможет избежать заражения трипсом или клещом.

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ В ИЮНЕ

Как правило, молодым картофелем с грядки мы лакомимся к середине июля, а порой и к концу месяца. Но кто нам запрещает есть молодую картошечку уже в начале лета, посыпая укропчиком и смазывая сливочным маслом?

РАННИЙ – ЭТО КАКОЙ?

Для осенне-зимнего потребления и длительного хранения лучше выращивать среднеспелые и поздние сорта. Ранние сорта не такие урожайные и крахмалистые, но это компенсируется, когда свой молодой картофель можно будет есть уже в июне. Для этого нужно выбрать сорта с коротким сроком вегетации:

- ультраранний 45-55 дней («Ривьера», «Каратоп», «Тимо»)
- скороспелый 50-60 дней (особенно популярен сорт «Жуковский ранний»).

Чтобы получить не только ранний, но и здоровый урожай, семена отбирайте без следов вирусных и грибных инфекций, а также повреждений. Считается, оптимальный размер картофелины для посадки – с куриное яйцо, то есть весом 60-80 г

– При желании прорастите картофель – с ростками он быстрее всходит, а значит, можно получить урожай раньше. За месяц до посадки (начало апреля) выложите клубни в увлажненную землю или смесь торфа и опилок по возможности в один слой, например, в ящик, и оставьте его в комнате

– Когда позволит погода, картофельную рассаду высадите в грунт. Желательно сажать молодые кустики на сформированные высокие гряды или гребни – так почва лучше прогревается. А если погода ещё не наладилась и возможны заморозки, посадки укрывают нетканым материалом, защищают слоем соломы или окучивают перед заморозками.

В дальнейшем ухаживайте так же, как и за «обычным» картофелем.

Важно! Правильно отсчитывать сроки созревания – точкой отсчёта считается не день посадки, а день появления всходов.

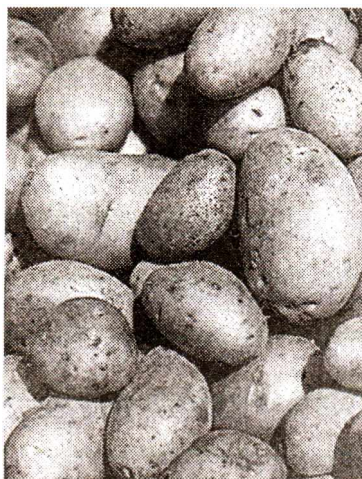
КАК ПОВЫСИТЬ УРОЖАЙ?

Нанесите превентивный удар по вредителям картофеля – обработайте клубни перед посадкой. Это предпочтительнее обработки по листьям, потому что не вредит пчёлам, а также такая профилактическая защита более эффективна на самом раннем, наиболее уязвимом этапе развития растения. Для этого есть хорошее средство «два в одном» – «Командор». Упаковка включает в себя инсектицид «Командор» и стимулятор «Энерген Аква» (водный раствор калиевых солей гуминовых кислот), из которых готовится рабочий раствор. В ёмкость наливают 1 л воды, добавляют 25 мл «Энергена Аква» и перемешивают. Потом туда же наливают 25 мл «Командора» и вновь перемешивают. Полученным раствором со всех сторон опрыскивают семенную картошку. Обработку проводят непосредственно перед посадкой, одной упаковки «Командор+» хватает на 100 кг картофеля. Это средство поможет защитить картофель и от возвратных заморозков. За это отвечает «Энерген Аква», стимулируя всхожесть и защищая от стрессов.

АПРЕЛЬ

- Рост 1-7, 24-30 апреля
- Полнолуние 8 апреля
- Убывающая Луна 9-22
- Новолуние 23 апреля

24 апреля Луна в Тельце – рекомендуется посев салата и капусты.



Читатели советуют

О РЕГУЛЯТОРАХ РОСТА

Споры вокруг регуляторов роста растений не утихают. И если о преимуществах использования регуляторов роста производители препаратов охотно расскажут, то о недостатках скромно умалчат. В прошлом году регулятором роста я полила под корень перец и томаты. Рассада действительно окрепла, но при этом приняла какой-то странный вид: форма взрослого растения, а размер миниатюрный. Дочь сказала, что она напоминает бонсай. В открытом грунте растения ожили только к концу лета – рост замедлился настолько, что урожая ждать пришлось долго.

Да и его «работа» с петуниями мне показалась сомнительной – рассада цветов стала более приземистой с мощной корневой системой, но при этом на 10-15 дней затянулся срок закладки бутонов.

Ольга СЕМЁНОВА,
Калужская обл.

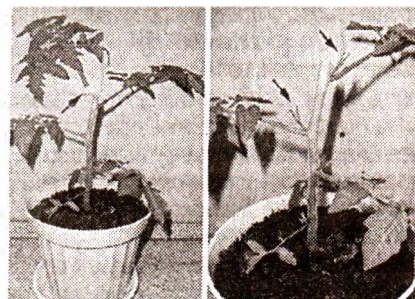
МОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

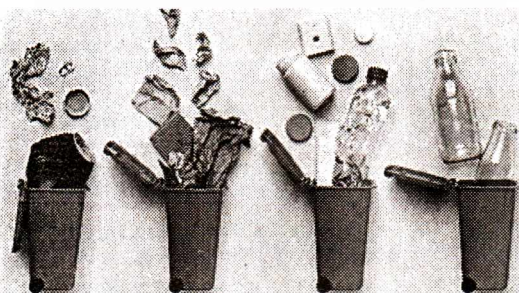
В прошлом году в начале марта посеяла семена томатов на рассаду, в итоге она вытянулась раньше времени. Думала, уже ничего не исправить, но нашла такой совет: срезать рассаду наполовину, оставив на маточных растениях (пеньке) по 2 пазухи, в зависимости от роста и возраста растений. За «пеньком» продолжать ухаживать, вскоре появятся новые ростки. Верхнюю часть укоренить в воде. В ней быстро образуется каллюс, наплыв (утолщение), откуда начнут расти корни. В это время можно посадить их в рыхлую рассадную почву и получить дополнительную полноценную рассаду, которая зацветёт раньше положенного срока. С частью рассады я так и поступила. В итоге получила хороший урожай.

Марина ГРЕДОВА,
Белгородская обл.

К сведению

Чтобы полакомиться молодым картофелем, многие дачники подкапывают кусты, считая, что никакого вреда такие действия не приносят и на урожай не влияют. Но, как бы аккуратно это ни делали, корни растения повреждаются, и хорошего урожая осенью при таком отношении к кустам ждать не приходится. Поэтому лучше оставить кусты в покое до осени, а для еды летом посадить ранний картофель.





В СОГЛАСИИ С ПРИРОДОЙ

Вы когда-нибудь задумывались, какое количество мусора выбрасывается из одной квартиры за месяц, за год, а теперь представьте, сколько это в масштабе целого города... Из баков отходы попадают на мусорные полигоны или на мусоросжигательные заводы, в обоих случаях атмосфера загрязняется выделяемыми химическими соединениями. Ситуацию изменить непросто, но можно начать с малого – с себя. Переработка мусора не так сложна, как кажется

ЭТО ПРОСТО

Разделите весь мусор, который образуется, на два контейнера – органический (остатки еды, чайная заварка, очистки) и вторсырьё (пластиковые бутылки, стекло, бумага)

✓ Всю пластиковую тару – бутылки, баночки из-под йогурта и так далее – ополаскивайте водой от остатков пищи и складывайте в отдельный пакет. Контейнерами для пластика сейчас оборудованы практически все мусорки в городах

✓ Для бумаги – газет, журналов, рекламных рассылок, исписанных листов – можно завести отдельную коробку. Раз в месяц вы можете её упаковывать и складывать в специальный мусорный контейнер либо сдавать в пункты приёма

✓ Отдельно собирайте алюминиевые банки и стеклянную тару

✓ Батарейки, лампочки, сломанную оргтехнику, использованные картриджи, фильтры нужно утилизировать отдельно. Для этого во многих крупных торговых центрах действуют пункты сбора таких отходов.

На сайте Greenpeace есть карта (recyclemap.ru), где можно найти ближайший пункт сдачи любых отходов в вашем городе, достаточно ввести название города.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Ольга, г. Тюмень: «Начав заниматься переработкой мусора, ко мне пришло осознание масштабов бедствия – того, сколько мусора мы оставляем после себя и как это становится всё больше и больше... Я стала адекватно оценивать свои расходы и перестала покупать лишнее, первые в списке – полиэтиленовые пакеты на кассах супермаркетов, кофе в бумажных стаканчиках и пластиковые бутылки с водой. Это всё легко заменяется – стильной и практичной тканевой сумкой для покупок, термокружкой и многоразовой бутылкой для воды, которые всегда нужно брать с собой. Если бы сознание поменялось у всех людей, чище стало бы не только на земле, но и в людских душах».

На связи юрист

На вопрос отвечает юрист по гражданскому и коммерческому праву Валентина ЯСНИЦКАЯ



Мы купили квартиру в закрытом микрорайоне в доме, где не должно быть коммерческих помещений. Однако спустя полгода управляющая компания одобряет открытие парикмахерской. Что делать и куда обращаться?

Законодатель не установил запрет на нежилые здания (коммерческие помещения) в многоквартирном доме в закрытых микрорайонах. Но есть требования по соблюдению прав жильцов многоквартирного дома (ст. 22 Жилищного кодекса РФ и Постановление Правительства 692 – ПП от 27.02.2015 г.)

● У жильцов берётся согласие на перепланировку в случае, если дом не предусматривает первоначального размещения нежилых помещений

● Размещение парикмахерской возможно только в случае официального перевода помещения – квартиры из жилого фонда в нежилой. Для этого должна быть техническая возможность создания отдельного входа. А в случае, если помещение больше 100 кв. м, должен быть ещё аварийный выход.

Жильцам коллективно либо в индивидуальном порядке следует подать в Управляющую компанию письменный запрос: «Действительно будет открываться парикмахерская в доме, где изначально не предусмотрены нежилые помещения?», «На каком основании будет осуществляться перевод в нежилое здание и в какой срок?». Как правило, данный вопрос должен выноситься на повестку очередного собрания, поэтому важно знать, когда оно состоится, и проголосовать против. В случае, если УК проигнорирует обращение, можно бесплатно через сайт подать жалобу в прокуратуру с изложением всех фактов по делу и требованием разобраться в вопросе, который волнует жильцов многоквартирного дома.



ВЕРЬ ГЛАЗАМ СВОИМ

Что делать, если цена на кассе отличается от цены, которая была на ценнике?

Для начала необходимо вызвать администратора и сообщить ему о данном недоразумении. Скорее всего, он начнёт объяснять, что поступила очередная партия товара, цена на него другая или акция на этот товар закончилась и сотрудники не успели заменить ценники в торговом зале, а в программу цена закладывается при поступлении. Возможно, здесь нет злого умысла, а обычная халатность персонала. Но вас не должно это волновать по следующим причинам:

● пункт 1 статьи 10 Закона РФ «О защите прав потребителей» гласит: «Изготовитель (исполнитель, продавец) обязан своевременно предоставить потребителю необходимую информацию о товарах (работах, услугах), обеспечивающую возможность правильного выбора». Пункт 2 той же статьи дополняет, что цена товара в рублях является неотъемлемой частью этой информации

● в Гражданском кодексе Российской Федерации есть такое понятие, как оферта, то есть задокументированное предложение. В магазинах ценник является именно публичной офертой, и продавец обязан продать вам товар именно по цене, которая в этой оферте указана.

Напомните это администратору магазина и потребуйте немедленно исправить нарушение законодательства – продать товар по цене, указанной на ценнике.

Если ваше требование отклоняется, попросите жалобную книгу и сделайте в ней запись о происходящем, а от администрации магазина письменного ответа на ваше обращение. Ни в коем случае не забирайте ценник из торгового зала. Администрация может обвинить вас в воровстве торгового оборудования. По возможности сфотографируйте ценник в качестве доказательства. Последняя мера – обратиться в территориальный отдел Управления Роспотребнадзора с заявлением, приложением ответа магазина на вашу жалобу, фотографией ценника и чеком.

ВЕСНА ЗОВЁТ!

Если вы любите побродить по лесу, выбраться в выходные с друзьями на пикник, добавьте в свою гардеробную «копилку» пуловер в рустикальном стиле. От других его отличают природные цвета, грубоватая на вид пряжа, рельефные узоры. В таком пуловере на фоне весеннего неба и молодой зелени вы будете выглядеть достаточно естественно и нежно

РАЗМЕРЫ: 38/40 (42) 44/46. Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (64% шерсти, 18% шёлка, 18% шерсти яка; 85 м/50 г) – 600 (650) 650 г цвета хаки; спицы №6; круговые спицы №6; 1 комплект чулочных спиц №6.

Узор 1: резинка (чётное число петель) = попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

Узор 2: шахматный узор (число петель кратно 4+2+2 кромочные). Каждый ряд начать и закончить 1 кромочной. 1-й ряд: попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные, закончить 2 лицевыми. 2-й и 4-й ряды: петли провязывать по рисунку. 3-й ряд: попеременно 2 изнаночные, 2 лицевые, закончить 2 изнаночными. Постоянно повторять 1-4-й ряды.

Узор 3: рельефный узор (число петель кратно 4+2+2 кромочные) = вязать согласно схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку или согласно инструкции. Начать с 1 кромочной, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта и 1 кромочной. Постоянно повторять 1-20-й ряды.

Схема

—	—	—	—	—	—	19
—	—	—	—	—	—	17
—	—	—	—	—	—	15
X	X	X	X	X	X	13
X	X	X	X	X	X	11
—	—	—	—	—	—	9
—	—	—	—	—	—	7
—	—	—	—	—	—	5
X	X	X	X	X	X	3
X	X	X	X	X	X	1

MS

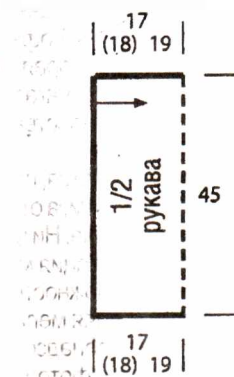


Узор 4: платочная вязка = лицевые и изнаночные ряды – лицевые петли.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: узор 2 – 13,5 п. x 20,5 р. = 10 x 10 см; узор 3 – 13,5 п. x 22 р. = 10 x 10 см; узор 4 – 12 п. x 29,5 р. = 10 x 10 см.

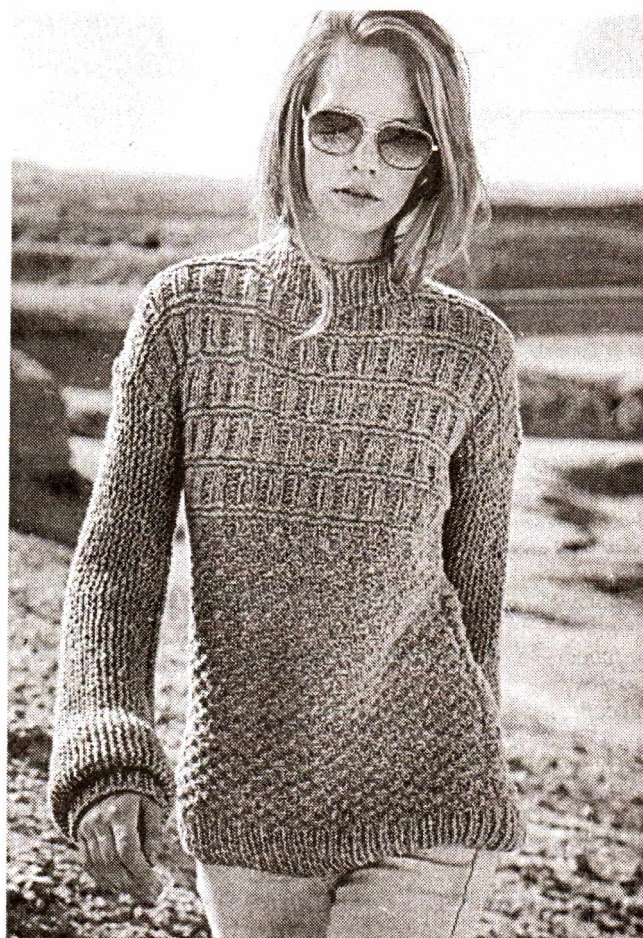
Внимание: рукава вязать поперёк, планки вязать на краях готовых рукавов. Стрелка на выкройке = направление вязания.

СПИНКА: набрать на спицы 68 (72) 76 петель и для планки между кромочными связать 6 см



Условные обозначения:

- X = 1 петля платочной вязки: лицевой и изнаночный ряды – лицевая петля
- = 1 лицевая
- = 1 изнаночная



резинкой. Продолжить работу узором 2. Через 32 см = 66 рядов от планки продолжить работу узором 3. Через 5,5 см = 12 рядов от смены узора прибавить для удлиненной линии плеча с обеих сторон 1 x 1 п., затем в каждом 8-м ряду 5 x 1 п. согласно узору = 80 (84) 88 п. Через 30 см = 66 рядов от смены узора закрыть все петли, при этом средние 24 п. образуют горловину, внешние по 28 (30) 32 п. – плечи.

ПЕРЕД: вязать, как спинку, но через 22,5 см = 50 рядов от смены узора закрыть для горловины средние 14 п. и обе стороны закончить раздельно. Для округления по внутреннему краю закрыть в каждом 2-м ряду 1 x 2 п. и 3 x 1 п. На высоте спинки закрыть оставшиеся по 28 (30) 32 п. плеч.

РУКАВА: набрать на спицы для каждого рукава по 54 петли и вязать узором 4. Через 34 см = 100 рядов (36 см = 106 рядов) 38 см = 112 рядов от начального ряда оставить петли. Оставленные петли соединить с петлями начального ряда трикотажным швом.

СБОРКА: для планок набрать на чулочные спицы по нижним краям рукавов по 32 (36) 40 петель (= 8 (9) 10 п. на спицу), при этом края приподнять, и вязать узором 1. При ширине планки 6 см закрыть все петли по рисунку. Выполнить плечевые швы. Вшить рукава, выполнить боковые швы. Для

планки набрать на круговые спицы по краю горловины 70 петель и вязать узором 1 круговыми рядами. При ширине планки 4 см закрыть все петли по рисунку.

По материалам журнала по вязанию «Сабрина»

НАД ЧЕМ СМЕЮТСЯ ЛЮДИ...

СМЕЮТСЯ ВСЕ. НО В КАЖДОЙ СТРАНЕ ПО-СВОЕМУ



У ИТАЛЬЯНЦЕВ хорошо развито чувство юмора, в особенности самоирония. В Италии говорят: «Хочешь отлично пошутить, посмейся над собой». Больше всего смеются над национальными и местными особенностями и никогда над семьей.

— Знаешь, что устрицы являются афродизиаками?
— Не все. Вчера вечером я съел дюжину, но подействовали только девять.



ИРЛАНДСКИЙ юмор отличается своей мрачностью, жесткостью и табуированными темами, а главный герой — ирландский виски. При этом в Ирландии шутят все и везде. Как говорит ирландский юморист: «Тяжело быть комиком в стране, где каждый — комик».

Пьяный О'Коннор бредет домой из паба. В заднем кармане у него — непотоптанная бутылочка виски. Внезапно он спотыкается и падает, сильно ударившись попой. Встаёт, чувствуя, как по ноге что-то стекает.

— Господи, только бы это оказалась кровь!



БРИТАНСКИЙ юмор понять могут не все. Основные черты: англичане шутя всегда принижают свои достоинства и личный вклад в дело, делают они это с «каменным лицом», и иностранцу не всегда понятно: собеседник говорит серьёзно или ёрничаёт. Такой приём британцы используют, чтобы скрыть эмоции и отношение к происходящему. На такой юмор не принято обижаться.

Один англичанин отправился купаться. Отплыв на изрядное расстояние от берега, он вдруг обнаружил рядом мужчину в костюме и котелке. Смущённый, он попытался завязать разговор:

— Добрый день, сэр! Не правда ли, чудесная погода?
— Совершенно согласен, сэр, погода просто замечательная.

— А вода? Не правда ли, изумительно тёплая?
— О, да, вода сегодня выше всяких похвал, сэр.
— Простите, сэр... не будет ли с моей стороны неделikatностью спросить у вас, почему вы купаетесь одетым?

— Видите ли, сэр... Это вы купаетесь. Я тоню!



Больше, чем круассаны, **ФРАНЦУЗЫ** любят шутить над другими, особенно над бельгийцами. А вообще в основе французского юмора — 50% недосказанного. Они подходят к шутке как бы под углом — всё равно, острым или тупым, — и, действуя «по касательной», проявляют те же тонкость восприятия и умение, какими владеют и в великом искусстве любви. Остроумная реплика ценится здесь больше, чем самый смешной анекдот. Как правило, пикантные французские шутки не вызывают гомерического смеха, зато вызывают улыбку, а она, в свою очередь, хорошее настроение.

Молодой корсиканец спросил дедушку, как стать счастливым.

— Внучек, у тебя должно быть здоровье и хорошая работа.
— У тебя это было, дедушка?



— У меня? У меня всегда было хорошее здоровье, потому бабушка имела хорошую работу.



ИСПАНСКИЙ юмор похож на английский, но имеет свои особенности. Испанцы любят пошутить над собой, особенно, когда находятся на грани катастрофы. Основной источник юмора — пренебрежительное отношение к опасности.

— На параолимпийских соревнованиях по плаванию на дистанции 50 метров вольным стилем участвуют три пловца: англичанин без рук, грек без ног и испанец без рук и ног. Звучит стартовый выстрел, и испанец тонет. Проходит минута, и его решают достать. Полумёртвый испанец возмущённо говорит:

— Блин, целый год тренировался грести ушами, и на меня надевают эту шапочку!



ШВЕДСКИЙ юмор. Главный объект шведских анекдотов — это финны и их пристрастие к алкоголю. Шведы так же любят подшутить над датским языком, который является «пародией» на шведский.

— Запыхавшийся финский заяц появился на пункте пересечения границы и попросил убежища в Швеции.

— На каком основании? — поинтересовался пограничник.

— В Финляндии начался сезон охоты на полей.

— Но ты же не пось!

— Нет, но ты попробуй объяснить это пьяным финнам!



АМЕРИКАНСКИЙ юмор. Основная цель шуток американцев вызвать смех. Они не боятся преувеличений, излишней эмоциональности и грубых форм — в ход идут любые приёмы, которые могут привлечь публику. Больше всего высмеивают концепцию «американской мечты», на втором месте — необъяснимая любовь к шуткам про адвокатов. В чём причина столь скептического отношения к юристам, сказать сложно, но анекдотов с их участием придумано великое множество.

— Вы слышали, что для опытов теперь вместо крыс используют адвокатов? Во-первых, их больше; во-вторых, их не так жалко; а в-третьих, есть вещи, на которые не пойдёт даже лабораторная крыса!