

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

Ноябрь 2014



- На завтрак – омлет!
- Почувствуй вкус жизни!
- Почему не работают диеты?

**Ежемесячное
издание
для женщин**

11 (165)

Ноябрь 2014 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.
Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

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

Главный редактор
Светлана ИВАНОВА

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 над-
зору в сфере массовых ком-
муникаций, связи и охраны
культурного 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 02.10.14.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.
Дата выхода – 15.10.14.
Заказ № 255.

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

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

Телефон производственного от-
дела (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.

ЧИТАЙТЕ В НОЯБРЕ



«БУДУАР. Здоровье»

- **БОЛЬ**
Терпеть или не терпеть?
- **КОЛЬЦА НА ШЕЕ**
Как устранить?
- **РАВНЕНИЕ
НА СУВОРОВА**
Секреты здоровья
полководца
- **ВАРИКОЗ
У МУЖЧИН**
В чём особенности?

«Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

- **БОЛЬШЕ
ЧЕМ ЛЮБОВЬ!**
Секреты семейного
счастья
- **СДВИГ ПО ФАЗЕ**
Что мужчинам
заменяет секс
- **СДЕЛКА
С ФОРТУНОЙ**
Как привлечь удачу?
- **НОВАЯ
КЛАССИКА!**
Играем свадьбу



ежемесячное издание для женщин

Будуар

НОЯБРЬ
2014



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
«Вошла в образ»
Уроки стиля

стр. 7
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
12 шагов к красивым
волосам

стр. 8
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Какой карандаш
для бровей купить?
Как выбрать репейное
масло?
Кэмерон Диаз:
«Я обожаю свой
возраст!»

стр. 10
КРАСОТА
«Напоите» свою кожу
Верная ТОНальность

стр. 12
90X60X90
Почему не работают
диеты?

стр. 14
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
Упрочняем фундамент
Идем к гинекологу

стр. 16
МОЙ КРОХА И Я
Первоклассные вопросы

стр. 18
ЗДОРОВЬЕ

Ахиллесовы страдания
Ручная работа

стр. 20
И ЭТО ВСЁ О НЁМ
Владимир Меньшов:
«Грех нетерпимости
мешает жить»

стр. 22
ИСКУССТВО ЖИТЬ
Вера с Господом
в душе

стр. 24
САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ
Почувствуй вкус жизни!

стр. 26
ШКОЛА ЖИЗНИ
Третьим будешь?..

стр. 28
**О ЧЁМ ГОВОРЯТ
МУЖЧИНЫ**
Бедные Настя

стр. 30
ТОЧКА ЗРЕНИЯ
Соблюдая приличия

стр. 31
О ЧЁМ БОЛИТ ДУША
Не могу повзрослеть

стр. 32
ПРОЗА ЖИЗНИ
Лучший друг

стр. 34
КУДЕСНИЦА
Эlegantный дуэт

Авангардное трио

стр. 36
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Счастье есть!
5 омлетов на завтрак

стр. 38
**ПРИГОТОВИМ
ВМЕСТЕ**
Заварные оладьи
по-французски
Кулебяка с рыбой
Яблочный кекс с тыквой

стр. 40
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Перезимуем!

стр. 41
ВАША УСАДЬБА
«Тепло ли тебе,
девица?»

стр. 42
ДОМОВОДСТВО
Идеальный шкаф-купе

стр. 43
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...
Вопрос о пенсиях

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет
в ноябре

стр. 46
СКАНВОРД

стр. 47
ДОСУГ

Обычно это выражение произносят с долей иронии. А мы твёрдо уверены, что правильно войти в образ – это гарантия красоты, вкуса и успеха

«ВОШЛА В ОБРАЗ»

Выделиться из серой массы

Умение одеваться необычно и экстравагантно – это талант, данный не каждому. Но какой потрясающий эффект, если войти в образ удалось!

ВЗЯТЬ ЗА ОСНОВУ всё яркое, цветное и кричащее. Значит, любезные модницы, доставайте из шкафов вещи (джерси, худи, толстовки, футболки с длинными рукавами) с надписями, символами, изображениями животных и забавных героев мультфильмов, добавляйте к ним облегающие яркие укороченные брючки и смело выходите на улицу! Тем же, кто желает наглядно продемонстрировать свои модные предпочтения, но при этом не впасть в крайность, советуем создать ансамбль из фактурных джинсов (с узорами, тиснением, имитацией под кожу), жилета (необязательно мехового) или шубки, добавить сюда яркий шейный платок или шарф с рисунком и гламурное кепи. Стильный микс готов!



Тёмное и светлое

Игра на контрастах – всегда интересно и так по-женски. Этой осенью женственный и романтичный образ эдакой хрупкой француженки, одетой в чёрное и белое, очень востребован. Почувствовать себя парижанкой легко, если...

ВЗЯТЬ ЗА ОСНОВУ трикотаж. Он умеет любить женщину – нежно обнимает, тактично облегает, тепло греет. Ажурный белоснежный кардиган в сочетании с основным чёрным ансамблем (а можно и наоборот) и аксессуарами (колье, перчатки, сумка) – вариант беспроблемный, заставляющий обернуться вам вслед. Приталенный жакет и летящая юбка до коленей, изящный головной убор, аккуратная сумочка-саквояж – и представьте себя гуляющей по Елисейским Полям.



«Одеться случайно»

Именно так дословно звучит перевод слова «кэжуал». «Случайный» стиль – беспринципный тренд, удачно выдвинутый высокой модой и принятый на ура всеми слоями населения. Войти в образ, в котором стильно и комфортно, на самом деле легко, если...

ВЗЯТЬ ЗА ОСНОВУ пальто в стиле «оверсайз», необязательно однотонное, а, допустим, в клетку. В дуэте с коротким мини-платьем оно однозначно покорит вершины модного олимпа.

Вариант для барышень дерзких и упрямых – использовать ботинки в мужском или спортивном стиле в сочетании с короткими шортами из любой тёплой плотной ткани: твид, шерсть.

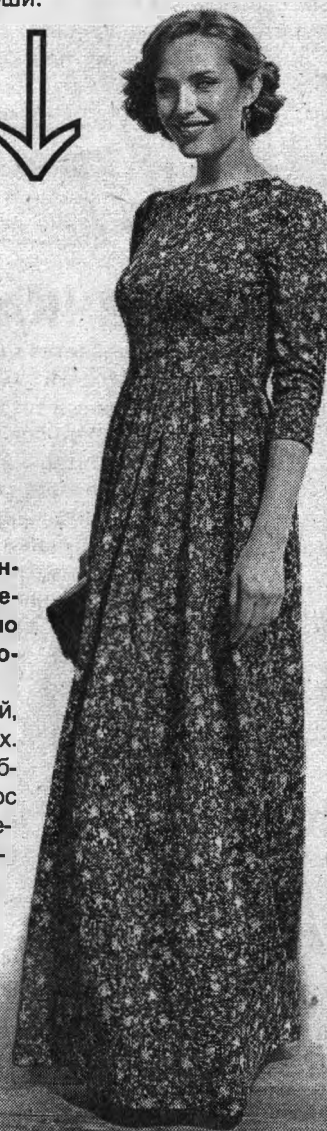
Чёрное платье, высокие ботфорты, большая сумка-трапеция – вещи, довольно распространённые по отдельности, но, объединённые в одном образе, они становятся модным трендом, сошедшим с подиума и способным произвести неизгладимое впечатление.



Антидепрессант

Если хмурой осенью никак не получается «создать» позитивное настроение, его можно «надеть»! Самое мощное и безоговорочно улучшающее «погоду в доме», и не только, оружие у вас в руках, если...

ВЗЯТЬ ЗА ОСНОВУ платья. Один из самых актуальных трендов сезона – узкое облегающее платье макси. Оно может выглядеть намного сексуальнее мини, если добавить к нему оригинальные аксессуары (колье, подвески, цепи, броши, палантины, шарфы) и модную обувь. Нам нравится сочетание длинного платья (здесь совершенно однозначно понадобится разрез) и высоких узких сапог «наездницы». Но и ботильоны на высоком устойчивом каблуке или броги на низком тоже хороши.



Мужской пример

Коко Шанель утверждала, что соблазнительнее всего женщина выглядит тогда, когда на ней надеты мужские вещи. Верим! Дама в мужской рубашке – объект растиражированный, но от этого отнюдь не ставший менее сексуальным. Покорять, соблазнять и властвовать легко, если...

ВЗЯТЬ ЗА ОСНОВУ брючный костюм. Образ деловой, расчётливой, но такой соблазнительной штучки этой осенью – один из актуальных. На базе брючного костюма можно создать массу ярких и необычных образов на каждый день. Итак, классический вариант: брюки, пиджак плюс мужская рубашка, дополненный ботильонами актуального бежевого цвета, стильным шарфом и очками-капельками. Образ соответствует романтическому настроению осени, выгодно выделяя вас из толпы.

Второе не менее эффектное сочетание: брюки с вязаным кардиганом или брутальной курткой-пилотом, пальто-бушлатом и элегантной «мужской» обувью, классическими полуботинками или лоферами создадут образ, идеальный для прогулок и трудовых будней. Что же касается цвета брючного костюма – не отказывайте себе ни в чём! Другими словами, наряду со старой и проверенной классикой: чёрным, серым, синим – на пике популярности любые яркие цвета, например, красный или фиолетовый.

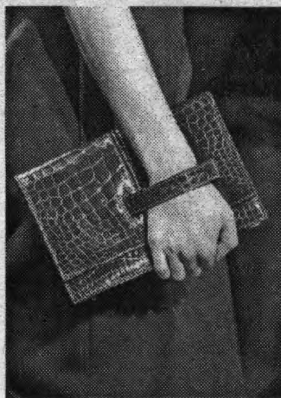
Подготовила Людмила КОСОПУКОВА

МАЛ, ДА УДАЛ

Сегодня клатчем называют практически любую маленькую сумочку. Самые востребованные: сумочка-кошелёк, сумочка-конверт, сумочка-тубус. Классические клатчи принято носить в руке или под мышкой. Многие дизайнеры решили: пора дать женщинам свободу, точнее, их рукам, и предложили клатчи на цепочке или тонком ремешке — их можно носить на плече. Но самая актуальная и интересная модель — клатч, который можно носить в руке за короткую ручку или на запястье с помощью специального ремешка. Модницы, оцените! Остаётся лишь добавить, что модные цвета 2014-го — чёрный, белый, серый, серебряный, золотой, и напомнить некоторые правила.

Клатч к нарядному платью должен быть изысканным, дорогим, но довольно простым и по форме, и по декору.

А вот сумочка к лаконичному наряду должна напоминать настоящее произведение искусства.



ВЫ МОРЯЧКА...

Пальто-бушлат найдётся в гардеробе почти каждой парижской модницы. А уж эти дамы толк в моде знают! Ведь, несмотря на «преклонный возраст», оно ничуть не утратило своего блеска и актуальности. Модель удивительная — находится на «стыке» делового стиля и кэжуал, поэтому для жительницы большого города пальто-бушлат — настоящая стильная находка. Оно дарит своей владелице уникальную свободу в выборе остальной одежды. Бушлат прекрасно смотрится с классическими брюками и со строгой лаконичной обувью на каблуке любой высоты. А это значит, подойдёт для трудовых будней. В выходные его вполне уместно и правильно надеть с уютным свитером, джинсами и брутальными ботинками в стиле «гранж» или высокими жокейскими сапогами. С юбкой-карандаш и изящной обувью на шпильке пальто создаёт образ соблазнительной сексапильной особы. Бушлат, накинутый на струящееся тонкое платье, в купе с изящной обувью на высоком каблуке — вариант для вечерне-



УРОКИ СТИЛЯ

го выхода в свет. Смешение таких разных на первый взгляд стилей даёт потрясающий эффект. Классический цвет бушлата, конечно, тёмно-синий. Но дамские варианты намного интереснее: ягодные оттенки, бежевый и красный, серый и белоснежный и даже оранжевый! Что касается этого осенне-зимнего сезона, то однозначные фавориты — бушлаты горчичного, изумрудного и бордового цветов.

Обратите внимание на «посадку»: дабы не создать эффект громоздкости, бушлат должен точно сидеть по фигуре и плотно облегать бёдра, длина до середины бедра.

ВО ВСЁМ БЛЕСКЕ

Надо отметить, что блестящие фактуры отвоевали значительное место в модном списке. Эффектные образы создают блестящая парча и шерстяные свитеры со сверкающими нитями, стрейч-кожа и металлизированный хлопок, топы с блёстками и узкие переливающиеся джинсы. Если блеск и экстравагантная креативность — это ваше, брюки металлик, блестящие джинсы, юбка золотых, серебряных и других сверкающих фактур однозначно привлекут к себе внимание.

Последняя новость — «блеск» удачно прижился в дневных нарядах.

Дабы сверкающий предмет гардероба не бил в глаза дурным вкусом, носите блестящий «низ» со строгим пиджаком и мужской рубашкой. Толстовки и свитшоты тоже в выигрыше, главное — избегать кричащих рисунков и надписей на них, «мужская» обувь «идёт» гармоничным дополнением.

Блещающее и сияющее лучше всего комбинировать с бежевым и белым. Обувь и рубашки/жакеты этих мягких светлых оттенков уравнивают мерцающий в лучах солнца образ.

Вечером металлик можно поддержать блестящими аксессуарами (массивные браслеты, кольца, клатч, заметные серьги) и позолоченным «верхом» (топ в пайетках, блуза-плиссе), впрочем, хорош и чёрный.



Задайте вопрос стилисту в группе
«Журнал «БУДУАР»»
Официально в «ОДНОКЛАССНИКАХ»



ШАГ ПЕРВЫЙ. МОЕМ ЧИСТО-ЧИСТО

Концы волос могут быть старше корней на четыре-пять лет! Поэтому обращаться с ними надо бережно, чтобы не навредить. Мойте голову аккуратно, шампунь взбивайте в пену, распределяйте по волосам, в кожу головы втирайте массирующими движениями. Не трите и не дергайте волосы, от этого они ломаются и выпадают. Стилист звезд Дэвид Бабаи предлагает свой способ избежать запутывания волос во время мытья: «Если у вас длинные волосы, попробуйте мыть их по частям. Начните с кожи головы, постепенно переходите к середине и только потом к кончикам».

ШАГ ВТОРОЙ. ВСЁ, ЧТО БЛЕСТИТ

Потускневший цвет волос вполне может сигнализировать о том, что вы плохо смываете кондиционер и шампунь. Остатки средств по уходу забивают чешуйки волос. Из-за этого пропадают гладкость и блеск. «Полезно каждый день ополаскивать волосы лимонной водой, — советует Дэвид. — Это избавит их от пыли, грязи и придаст прядям здоровый блеск». Добавьте в 1 л теплой воды (можете предварительно прокипятить, затем остудить — вода лишится жесткости) сок половины лимона. Рецепт нехитрый и эффективный.

ШАГ ТРЕТИЙ. НАТУРАЛЬНО

Не устанем повторять: старайтесь сушить волосы без фена. Мокрые волосы легко повредить, поэтому сначала бережно промокните их полотенцем, дождитесь, когда они будут чуть влажными, и аккуратно расчешите деревянным гребнем с редкими зубьями.

Вы всё же пользуетесь феном, утюжками, щипцами для завивки волос? Всегда помните о средствах термозащиты, они помогают удерживать в волосах влагу.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ. КАКИЕ ОБЪЕМЫ!

Кто же не мечтает о пышных волосах? Есть счастливицы, у которых пышная грива от природы. Если вы не из их числа, не печальтесь. Шампуни, муссы, пенки для объема к вашим услугам. Сушите голову «оригинальным» способом: слегка влажные волосы заверните высоко на макушке в небрежный пучок или в несколько, если волосы средней/короткой длины (как вариант — бигуди-липучки). Пока делаете макияж или наряжаетесь, оставайтесь с «укладкой». Затем раскрутите, взбейте волосы руками — естественный прикорневой объем обеспечен.

ШАГ ПЯТЫЙ. НЕ ПО МОДЕ, А ПО ПОГОДЕ

Говорят, если долго использовать одно и то же средство, оно перестает работать. Это миф. Если шампунь и кондиционер вам подходят и обеспечивают хороший результат, можете пользоваться ими регулярно.

ШАГ ШЕСТОЙ. БЕССИЛИКОНОВАЯ ДОЛИНА

Если часто пользоваться средствами, в составе которых заявлен силикон, волосы могут потерять блеск и яркость цвета. Учтите: для ежедневного использования подобные продукты не подходят, потому что плохо смываются водой. Откажитесь от них хотя бы на месяц и используйте

органические шампуни и бальзамы с растительными компонентами. К счастью, их выбор богат и найти можно в любом косметическом отделе или в профессиональной «линейке». Чтобы открыть дорогу полезным компонентам, предварительно проведите глубокую очистку волос и кожи головы с помощью пилинг-шампуня.

ШАГ СЕДЬМОЙ. ВОДЫ!

Ветер, солнце, центральное отопление обезвоживают волосы. Восстанавливайте баланс! А лучше всего с этой задачей справятся несмываемые средства: увлажняющие сыворотки, кондиционеры, кремы. Они защищают волосы от пересыхания, предотвращают ломкость и делают их послушными.

ШАГ ВОСЬМОЙ. КОНЦЫ В ВОДУ

Стрижка — кардинальный способ избавиться от секущихся кончиков, но не единственный. Помогут маски, кремы и сыворотки, «склеивающие» и смягчающие кончики волос. Самая простая экспресс-маска для кончиков волос: взбейте яйцо, добавьте 0,5 ч. ложки меда, несколько капель лимона, нанесите на кончики. Через 15 минут смойте теплой водой. Результат: живые блестящие кончики.

ШАГ ДЕВЯТЫЙ. МАСЛЯНА ГОЛОВУШКА

Хотите, чтобы волосы выглядели так, словно вы только что вышли из салона красоты? Выбирайте шампуни, бальзамы, кондиционеры и другие средства ухода с натуральными маслами. Для жирных и нормальных ищите в составе масло жожоба. Для сухих хороши эфирные масла розы, герани или масла карите. Они глубоко проникают в структуру волос, питают и придают глянцевый блеск. Раз в неделю делайте масляные маски.

ШАГ ДЕСЯТЫЙ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Многие, следуя навязчивой рекламе или советам подружек, выбирают продукты, которые им не подходят. И вместо того, чтобы улучшить состояние волос, только создают новые проблемы. Увлажняющие шампуни, например, вредят жирным волосам, а тонкие волосы не любят питательные.

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ. ХОЛОДНЫЙ ДУШ

Наверняка вам ещё бабушка говорила, что после ополаскивания волос холодной водой они блестят и сияют. Это правда. Холодная вода великолепно стягивает чешуйки волос. От этого локоны становятся сияющими и послушными.

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ. ОСТОРОЖНО: ОКРАШЕНО

Окрашенные волосы требуют особого ухода. Необходимо пользоваться специальными шампунями, которые не вымывают искусственный пигмент, а способствуют его закреплению. Они содержат цветные пигменты, которые поддерживают яркость цвета и нейтрализуют желтизну у блондинок.

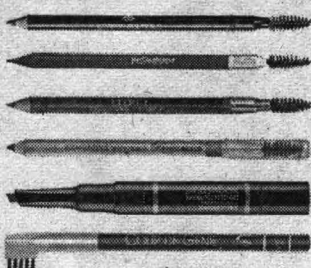


Вы всего в нескольких шагах от красивых волос. Ответ на вопрос: «Каких именно?» читайте здесь

КАКОЙ КАРАНДАШ ДЛЯ БРОВЕЙ КУПИТЬ?

Кстати, многие считают, что карандаш для бровей совсем необязателен, или в качестве инструмента используют подводку для глаз. И то и другое ошибка, расплата за которую — отсутствие эффекта ухоженности. Допускаются и другие ошибки. В первую очередь в выборе цвета. Он должен подходить к цвету волос, особенно если с последним вы экспериментировали. Ориентиры следующие: чёрный карандаш — тёмно-коричневые или чёрные волосы. К светлому оттенку волос возможные цвета: бежевый, пепельный, светло-коричневый. Рыжеволосые, шатенки, русые могут использовать тёмно-коричневый или просто коричневый в зависимости от интенсивности тона волос. Для ярко-рыжих волос можно найти такого же оттенка карандаш. Выбирайте с достаточно плотным грифом, заточенный, чтобы штрихи имитировали натуральные волоски брови. Жирный карандаш оставляет на бровях слишком грубые следы. И наконец техника: сначала прокрашиваете более ярко внешний край брови, но не переусердствуйте, иначе взгляд будет старше, потом чуть оттените всю линию брови.

Советуем также приобрести воск или гель для бровей. Средство пригладит непослушные волоски, поможет создать чёткую и аккуратную линию. Имейте в виду, воск, например, усиливает оттенок: чем его больше, тем темнее становится цвет бровей. Кстати, само по себе средство можно подобрать необходимого вам оттенка — 2 в 1.



КАК ВЫБРАТЬ РЕПЕЙНОЕ МАСЛО?

В уходе за волосами репейное масло просто неоценимый продукт. С помощью масляных масок можно не только придать волосам здоровый ухоженный вид, но и укрепить их, стимулировать рост. Чтобы получить максимум пользы от масла, перед покупкой обязательно обратите внимание на состав. Да-да, ведь репейное масло в отличие от других получают не путём отжима плодов или семян, а благодаря настою корней лопуха на других растительных маслах. Самые качественные продукты изготовлены на основе оливкового и миндального масел. При этом масляный экстракт корня лопуха должен быть расположен в самом начале списка, и чем меньше сопутствующих ингредиентов — тем лучше. Также обратите внимание на дату производства — предпочтительнее свежее масло. Лучшей упаковкой считается непрозрачное стекло или пластик.

Чтобы быть на 100% уверенной в качестве масла, приготовьте его сами. Возьмите 70 г сушёных или свежих корней лопуха, измельчите и залейте 150 мл масла (миндального или оливкового). Поставьте на неделю в тёмное место. Настоявшееся масло нагрейте на водяной бане (минут 15), дайте остыть и поставьте в холодильник.



С КАКИМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПРИДЁТСЯ СТОЛКНУТЬСЯ, ЕСЛИ НАРАСТИТЬ РЕСНИЦЫ?

Существуют разные технологии наращивания ресниц — по одной или пучками. Но в любом случае закрепитель такой красоты — клей, а его срок не долговечен. Главный враг — любые жиросодержащие составы. Поэтому вам временно противопоказаны любые жирные средства — например, молочко для снятия макияжа, жирный крем, маски для лица, которые могут попасть на область глаз при смывании. Но умыться вопреки расхожему мнению можно. Сначала ополосните лицо тёплой водой, затем быстро нанесите на лицо пенку или гель, избегая области вокруг глаз, после этого смойте пену водой и промокните лицо полотенцем. Если в макияже вы использовали тени или подводку, смочите ватный диск водой и аккуратно смойте косметику с век, с остатками справится ватная палочка. А вот от туши для ресниц лучше отказаться, поскольку снять её без повреждения ресниц практически невозможно.

Нарощенные ресницы, безусловно, нужно беречь и от механических повреждений. Поэтому активный отдых на море, в бане, занятия спортом вряд ли будут способствовать их долговечности. Также стоит тщательно взвесить все «за» и «против» тем, кто носит контактные линзы, в этой ситуации руки с глазами контактируют гораздо чаще.

В среднем «срок службы» наращенных ресниц составляет 2-3 недели — именно за такой период сменяются собственные ресницы.



КАКОЙ МАКИЯЖ СПАСЁТ ЛИЦО ПОСЛЕ БЕССОННОЙ НОЧИ?

При наличии припухлостей под глазами приложите к глазам охлаждённые ложки (о которых стоит позаботиться заранее) или кружочки сырого картофеля на 10 минут. Если бессонные ночи являются частым явлением, стоит приобрести специальное средство с роликовым массажёром и пользоваться им по мере необходимости.

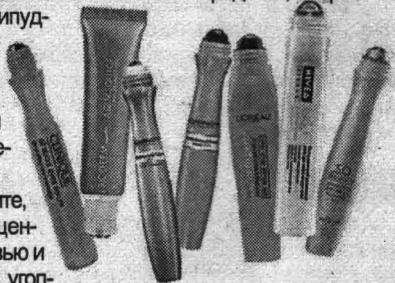
Полезно взбодрить и тело — контрастный душ и активные движения под музыку вам в помощь. Приступая к макияжу, помните следующее:

- синяки под глазами ни в коем случае не пытайтесь высветлить корректором на тон светлее кожи — он только усилит розовый пигмент синяка. Фиолетово-синий пигмент в колористике противопоставляется жёлтому цвету — его и используем. Похлопывающими движениями нанесите средство, не растягивая кожу, затем припудрите.

- Если синяк всё ещё виден, нанесите сверху тонкий слой пудры на один тон темнее основного цвета кожи

- глаза подчеркните, поставив светлые акценты в область под бровью и в районе внутренних уголков глаз. Обязательно нанесите тушь для ресниц

- цвет лица поможет подкорректировать тон с добавлением мельчайших мерцающих частиц или обычный, поверх которого можно расставить акценты пудрой с мерцанием (на скулах, под бровью, спинке носа). Ну и, конечно, обязательно коснитесь лица румянами — персиковыми или розовыми.



Кэмерон Диаз, отметившей 42-й день рождения, нет повода лукавить. Она всегда излучает красоту, здоровье, оптимизм и жизнелюбие... В чём её секрет?

«Я обожаю свой возраст!»

Возраст как награда

«Я взрослею, становлюсь старше и, конечно, выгляжу уже не так, как в 26 лет. Но мне с этой мыслью живётся абсолютно комфортно! Скажу даже больше: сейчас я сама себе нравлюсь больше и чувствую себя лучше. Ведь я себя уже хорошо знаю, понимаю, научилась прислушиваться к своему телу и заботиться о своём организме. И меня, признаться, очень возмущает, когда нам навязывают вечную молодость. Становиться старше, обнаружить у себя морщины сегодня даже как-то неприлично... Но, на мой взгляд, куда важнее не выглядеть вечно молодым, а чувствовать себя сильным и энергичным. И как раз после 40, как правило, для этого всё есть!»

Красота в здоровье

«У меня всегда была проблемная кожа. С подросткового возраста я очень переживала из-за этого — всё моё лицо было в акне. Я перепробовала тонны косметики для лечения, наносила на лицо толстый слой тонального крема, чтобы замаскировать прыщи. Результат и от того, и от другого был неважный... А потом я как-то обратила внимание на своё питание и поняла, что его надо в корне менять. После перехода на более здоровое питание кожа очистилась, и это, конечно, очень воодушевило! Слова «Мы — то, что мы едим» для меня с тех пор не пустой звук, а руководство при выборе тех или иных блюд... Я не сижу на особенной диете, ем почти всё в пределах разумного. Но есть правила, которые для меня незыблемы.

● **ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ.** Мой день начинается с воды. Когда я её пью, мне

кажется, что моё тело проходит путь от слабого растения до освежённого дождём цветка. Не даю этому цветку увянуть и в течение дня — бутылка с водой со мной весь день

● **ЗАВТРАКАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО.** Саму привычку завтракать привила мне ещё мама в детстве, за что ей большое спасибо! Всем родителям советую обратить на этот пункт внимание. Но сейчас мой завтрак выглядит иначе. Это не сладкие блины и мюсли, которые лишь поднимают уровень глюкозы в крови, а блюда, благодаря которым я смогу чувствовать себя полной сил как минимум до обеда: например, рис с обжаренными овощами, омлет с зеленью. Почти во все блюда добавляю чуть-чуть кунжутного масла и лимонный сок. Это и вкусно, и очень полезно для кожи

● **ВКЛЮЧАТЬ В МЕНЮ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.** Желательно каждый день! Содержащиеся в них пробиотики помогают поддерживать баланс в пищеварительной системе. А именно с хорошо функционирующего кишечника начинается красота, пусть и звучит это не совсем красиво... Ищите на этикетках такие пробиотики, как ацидофиллин, казеин и бифидобактерии.

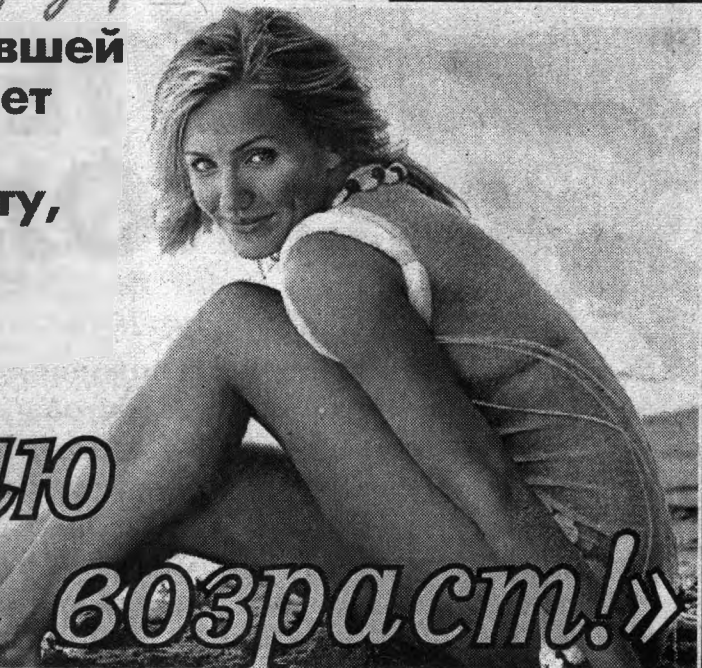
Двигайтесь в удовольствие

«Природа не обидела меня фигурой, чего лукавить. Но с возрастом для того, чтобы сохранить её, приходится прилагать гораздо больше усилий. Помогает только самодисциплина. И, знаете, получаю от этого настоящий кайф! И здесь я твёрдо убеждена в том, что работа над собой не должна проходить под девизом «Всё или ничего». Лучше каждый день, каждый час делать что-то полезное, чем сидеть сложа руки в ожидании свободного

времени и возможности совершить что-то глобальное и очень-очень полезное. Сделайте выпады, пока стоите перед плитой утром и варите кашу. Приседайте, когда чистите зубы. Пробежитесь по лестнице. Закачайте в телефон десять любимых зажигательных песен и устраивайте себе танцевальную разгрузку каждый день. Поверьте, стать активной легко, для этого просто нужно начать двигаться. Сейчас двухчасовая пробежка для меня — норма, но сначала я бегала по полчаса, и каждое утро буквально поднимала себя пинками и ругала саму себя. Постарайтесь понять: своё тело и свой ум — это то единственное, что вы в состоянии контролировать самостоятельно и сделать так, чтобы всё было, как вы хотите. В этом мне помогают йога и медитация».

Включите свет!

«Многое зависит от психологической установки. Нужно побороть свои страхи. Страхи, что тебя отвергнут, что не сложишься в профессии, и так далее. Именно уверенность в себе включает внутренний свет и сексуальность. Не ту, что с накачанными губами, а настоящую... Лучшее всего о ней сказала писательница Кортни Мартин: «Знаете, что по-настоящему сексуально? Чувство юмора. Вкус к приключениям. Внутренний свет. Бёдра, за которые хочется ухватиться. Открытость. Уверенность. Скромность. Здоровый аппетит. Интуиция. Непосредственность. Находчивость... Другими словами — женщина, которая осознаёт, насколько она прекрасна». А уж не в 40 ли лет пора не только осознать, но и твёрдо убедиться в этом?»



«НАПОИТЕ» СВОЮ КОЖУ

Какая главная причина старения кожи? «Недостаток увлажнённости», – отвечают косметологи. Но, чтобы «напоить» кожу, как оказывается, недостаточно только увлажняющего крема. Существуют определённые правила, без выполнения которых сохранить нормальный уровень влаги в коже не в состоянии даже самый дорогой крем. Теперь эти рекомендации в вашем распоряжении

Выстроить защиту

Вода постоянно испаряется из организма. Препятствует обезвоживанию наша кожа, а вернее, роговой слой (он состоит из специальных клеток, склеенных жирными липидами). Если с липидным «цементом» что-то происходит, он истончается или даже уничтожается (например, вследствие воздействия на кожу щёлок в виде мыла, увлечения пилингами), вода, которая является неотъемлемой частью здоровой плотной и сияющей кожи, испаряется сквозь неплотные рыхлые чешуйки рогового слоя, и мы имеем следующие видимые проблемы на лице: явное обезвоживание кожи, дряблость, снижение эластичности кожи (обвислость), шелушение, сухость, мелкую сеть морщинок. А также сквозь нарушенный липидный барьер в кожу могут проникать различные вещества (бактерии, токсины и т. п.), способные вызывать её раздражение.

ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО – беречь липидный слой эпидермиса и работать над его восстановлением. Натуральные масла без добавок благодаря схожести состава способны не только «работать» как искусственный липидный слой, но и восстанавливать его. Это справедливо для любого типа кожи, в том числе и для жирной. Фаворитами являются масло ви-

ноградной косточки, льняное, оливковое. Используйте его вместо питательного крема на ночь хотя бы два раза в неделю. Нанесите масло на очищенную, слегка влажную кожу на 10-15 минут, затем промокните салфеткой. А раз в неделю делайте массаж лица и тела «по маслу». Кстати, в осенне-зимний период отдавайте предпочтение косметическим средствам с натуральными маслами. Проинспектируйте на их наличие мыло для рук, гели для душа, кремы для рук и тела, шампуни и т. д. На вашей полочке в ванной ещё нет мицеллярной воды? Тогда самое время её приобрести. По сути мицеллярная вода – это не вода в традиционном понимании этого слова. Её основу составляют мицеллы жирных кислот – частицы очень малых размеров, окружённые жидкой средой. Попадая на кожу, данный раствор «притягивает» грязь и жир, совершенно не повреждая защитный слой эпидермиса в отличие, например, от воды и мыла. Вы сможете снять макияж и загрязнение всего лишь парой движений. Достаточно нанести волшебную воду на ватный диск и протереть лицо – кожа будет чистой и увлажнённая.

Долой лишнее

С возрастом кожа, вернее, её поверхностный слой – эпидермис – утолщается. Казалось бы, хорошо. Чем толще роговой слой, тем лучше защита. Но не всё так просто. Это и визуально добавляет лет, а кро-

ме того, кожа гораздо хуже начинает функционировать: неспособна притягивать влагу из воздуха и удерживать её.

ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО – своевременно избавляться от ороговевших клеток на лице и теле. При регулярном применении раз в неделю улучшается микроциркуляция в коже, исчезают сухость и шелушения. Скраб вам в помощь! Его можно приготовить и самостоятельно из самых простых компонентов. Добавьте в 2 ст. ложки кефира или нежирной сметаны 1 ч. ложку соли (если у вас жирная кожа) или сахара (идеален для нормальной, сухой и чувствительной кожи). Начните со ступней, продвигаясь вверх круговыми движениями, – такие движения, кстати, лучше препятствуют вращению волоскам, чем движения «туда-сюда». Не хотите тереть кожу? Выбирайте пилинги с салициловой, молочной и другими кислотами или фруктовыми энзимами. Правда, с ними стоит запастись терпением, прежде, чем активные компоненты подействуют, пройдёт не меньше 10 минут. Скрабы-пилинги объединяют в себе два подхода: физическое и химическое отшелушивание. Результат также возрастает вдвое. Последние очень эффективны для кожи лица, после 35 лет пользоваться желательно именно ими.

Живая вода

Увлажняющий крем – это главный крем красоты. Им можно и нужно пользоваться уже с 18 лет. Конечно, с возрастом потребности кожи меняются. Так, количество естественного влагоудерживающего компонента, который входит в состав нашей кожи, – гиалуроновой кислоты, с возрастом сокращается. Тогда, чтобы уровень влаги в коже мог поддерживаться на достаточном уровне, гиалуроновую кислоту необходимо



привлечь извне, например, в составе увлажняющего крема. Конечно, кремы работают на поверхности кожи, но, чтобы они заработали, надо знать один секрет.

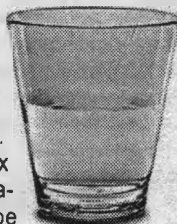
ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО – пользоваться тоником. Не многие знают об одном его важном свойстве. Тоник помогает размягчить верхний слой кожи, сделать её более восприимчивой к компонентам других косметических средств. Не пренебрегайте этим средством, и тогда эффективность вашего увлажняющего крема увеличится в разы! Вы можете сделать тоник самостоятельно. Для этого, например, в 1 стакан воды комнатной температуры добавьте 1 ч. ложку лимонного сока или 0,5 ч. ложки соли.

И ещё одна рекомендация, которой многие часто пренебрегают, хотя каждый год мы о ней говорим, – возьмите за правило в течение дня орошать кожу термальной водой.

В тонусе

Соблюдение питьевого режима – первое, что приходит на ум, когда перед нами стоит вопрос о восстановлении увлажнённости кожи. Напомним главные правила и запомним новые.

1,5 л ВОДЫ В ДЕНЬ – НЕОБХОДИМЫЙ МИНИМУМ. Учтите также, что алкоголь и кофе обладают мочегонным эффектом. Если не можете себе в них отказать – возьмите за правило каждую чашку кофе или бокал вина запивать стаканом негазированной воды.



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ В НОРМЕ УРОВЕНЬ ГЕМОГЛОБИНА, поскольку этот белок помогает молекулам воды добираться до кожи с кровью. Если в организме недостаточно железа, то кожа очень быстро теряет влагу. В вашем ежедневном рационе должны быть такие продукты, как язык говяжий, мясо кролика, индюшки, курицы, говядины, белые грибы, гречневая и овсяная крупы, бобовые, какао, шоколад, яйца, зелень, абрикосы, изюм, чернослив, яблоки, фруктовые соки, мёд, гематоген. Включите в диету фрукты (особенно яблоки), морсы и соки, которые богаты аскорбиновой, яблочной, янтарной и другими органическими кислотами. Они в значительной степени способствуют всасыванию железа в кишечнике. Увеличьте время пребывания на свежем воздухе.

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА. Из-за него в большей мере образуются так называемые сшивки, нарушающие структуру дермы и препятствующие нормальной циркуляции питательных веществ и воды в ней. После 35 лет желательнее отказаться от сахара совсем или свести его потребление к минимуму.

По нынешним стандартам красоты кожа обязана быть (казаться) безупречной. Вся надежда на тональные средства. А для них сегодня нет ничего невозможного!



Верная ТОНальность

Делайте так

□ «Наносите тональное средство точечно. Достаточно трёх точек в области Т-зоны (лоб, подбородок, нос). Слой должен быть максимально прозрачным. Распределяйте средство от центра к периферии, – советует Том Пешо, известный визажист. – И лучше «работать» пальцами, чем спонжем»

□ **Бобби Браун советует:** «Чтобы ваша кожа работала на молодость, даже когда на неё нанесено тональное средство, ищите в его составе гиалуроновую кислоту и масла (подсолнечника, например). Ровная гладкая кожа плюс омолаживающий уход гарантированы»

□ «Кожа, словно светящаяся изнутри, может быть, если вы используете тон, созданный на основе светоотражающих технологий. Ищите тот, где будет написано «с эффектом сияния», «со светоотражающими частицами». Кстати, его обязательно наносить на всё лицо, можно выделить, допустим, линию скул, это визуально сделает их выше и создаст чёткий овал лица. «Светящееся» лицо одинаково выигрышно смотрится и с яркими акцентами (с красной помадой, например), и с нейтральными оттенками помад и теней», – рекомендует модный визажист Юрий Столяров

□ «У вас идеальная кожа? В таком случае «грузить» лицо плотными текстурами совершенно ни к чему», – утверждает Наталья Власова, визажист Армани. – Для «выхода в свет» используйте самые лёгкие тональные средства – «дымки» в спреях, флюиды. Иногда для ретуши мелких недостатков достаточно лишь корректора.

Совет дамам с ухоженной зрелой кожей. Вы не успели отдохнуть, кожа выглядит вялой и усталой? Нанесите тональное средство с лифтинг-эффектом, мгновенная «подтяжка» не помешает»

□ Праймеры (основы под макияж) в дуэте с тональным средством творят чудеса – идеально разглаживают, матируют, придают сияние, освежают. «Пару капель праймера разотрите между пальцами, нанесите на области лба, носа, носогубных складок, а также под глаза, если у вас есть мелкие морщинки, и подождите пару минут, – советует Карим Рахман, признанный гуру в области макияжа. – Затем восходящими движениями распределите по лицу тональный крем».

Не делайте так

● Искусственное освещение – не лучший помощник для выбора правильного оттенка. Только дневной свет сможет показать: сплелось ли средство с естественным цветом вашей кожи

● Тестируйте средство на подбородке или щеке, но не на запястье

● Ошибочно считать, что розовые оттенки тональных средств молодят. Напротив, на лице они выглядят ненатурально. Цвет кожи большинства жителей планеты ближе к бежевому и желтоватым оттенкам

● Никогда не наносите тон на «сухое» лицо. Только после увлажняющего крема, который должен хорошо впитаться

● Если ваша кожа склонна к жирному блеску, увлажняющее тональное средство лишь усилит «эффект лоснящейся кожи». Ваш выбор – крем с матирующим эффектом

● Не пренебрегайте защитой от УФ-лучей, она необходима в любое время года. В «правильном» тональном средстве SPF-фактор присутствует всегда.

ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЮТ ДИЕТЫ?

Вопрос, волнующий многих женщин, чьи попытки достичь заветных параметров от раза к разу не увенчиваются успехом. Закрывать для себя эту тему навсегда или всё же... попробовать исправить допущенные ошибки?

На низком старте

Садясь на диету, многие ожидают если не мгновенного результата, то хотя бы очевидных изменений. И это действительно очень важная психологическая составляющая. Отказывая себе в любимых продуктах, мы становимся на весы и хотим увидеть заслуженную «награду». А её всё нет и нет... Мотивации терпеть лишения и дальше хватает у немногих. Попробуйте пойти другим путём. Начните свой курс похудения с активного снижения веса. Сразу оговоримся — это не чистая жировая масса, не тот вес, который вас покинет навсегда. За короткий срок вы потеряете в основном воду. Но ощущение лёгкости и заветные цифры на весах помогут вселить уверенность в себе и вдохновить на дальнейшую, более кропотливую работу. Для этой задачи подходит одна из фаз системы похудения Пьера ДЮКАНА — «Атака». Во время неё меню состоит исключительно из белка: мясо, рыба, яйца, обезжиренные молочные продукты. Длительность варьируется от 1 до 10 дней (не более!) и зависит от того, сколько лишних килограммов вы планируете убрать. Например, лишний вес до 5 кг — 1-2 дня, от 5 до 10 кг — 3-5 дней, от 10 кг и более — 5-7 дней. Потеря веса за этот период может составлять до 6 кг.

Разрешённые продукты на «Атаке»

- Постное мясо: телятина, говядина (за исключением антрекота и филейной части говядины), кролик. Свиная и баранина запрещены!

- Потроха: печень говядины, телятины и домашней птицы, почки и телячий язык, кончик говяжьего языка

- Птица (кожу употреблять нельзя). Исключаются только гусь и утка

- Постная ветчина (без свиной кожи). Жирность от 2 до 4%

- Вся рыба без исключения: свежая или копчёная, жирная, консервированная в собственном соку

- Любые ракообразные и моллюски

- Яйца. До двух желтков в день. Белок — без ограничений в день. Если у вас повышен холестерин, употребляйте в пищу не более 3-4 желтков в неделю

- Обезжиренные молочные продукты: творог, натуральные йогурты, кефир, обезжиренное молоко, сухое обезжиренное молоко (не превышать 3 ст. ложки в день).

Все эти продукты должны быть приготовлены без жира. Вы можете употреблять их без каких-либо ограничений в количестве и в любое время суток.

Сага «ВОЗВРАЩЕНИЕ»

Вы придерживались всех рекомендаций в выбранном режиме питания, мужественно терпели все тяготы и лишения. И вот она — заветная цифра на весах! Звучат фанфары, восторженные отклики. Вы торжествуете... но через пару недель (дней или месяцев — зависит от количества сброшенного) понимаете, что радость была преж-



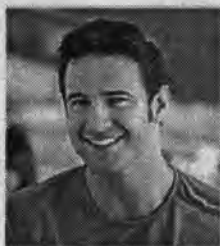
девременной. Килограммы имеют свойство возвращаться на облюбованное место, зачастую приводя с собой ещё пару-тройку «сотоварищей». Это факт. Но отнюдь не неизбежность! Многое зависит от того, КАК вы худели. Непродолжительная диета с жёсткими ограничениями сдвинет вес с мёртвой точки, но не поможет нормализовать вес. Ключевое слово — нормализовать. Организм должен привыкнуть жить с новым весом. Исследования показывают, что телу нужно около двух лет, чтобы принять новый вес как основной. До этого оно стремится вернуться к прежним параметрам. Что делать? Придерживаться диеты в течение двух лет — утопия. Ваша задача — за время периода активной работы со своим телом выработать полезные привычки и навыки. «Лучший способ построить идеальное тело, — говорит Римма МОЙСЕНКО, к. м. н., врач-диетолог высшей категории, — не экспериментировать с диетами, не кидаться из крайности в крайность, а понимать, чем ты занимаешься на каждом этапе. 76% сторонников «мягкого» похудения (питаться разнообразно, уменьшать порции, избегать строгих запретов) сумели не только похудеть, но и сохранить вес».

Без движения

Для снижения веса надо сделать так, чтобы расходовалось больше энергии, чем поступало. Это действительно главный закон похудения, и о нём знают большинство из тех, кто старается контролировать свой вес. Но вот истолковывают его многие неправильно...

«Я не буду заниматься спортом, но сяду на жёсткую диету. Количество поступающей энергии сократится, расходоваться будет прежнее её количество. Значит, я похудею...» Знакомые мысли? При таком раскладе действительно через несколько дней из-за недостатка питательных веществ организму приходится расходовать то, что у него сохранилось на чёрный день. Но это отнюдь не жировые отложения с бёдер... Ведь жир для нашего тела — самый экономически выгодный запас энергии. Жировая прослойка не требует пищи, нуждается в малом количестве кислорода, греет тело и уменьшает затраты энергии на обогрев. Жечь её — грешно. А вот мышцы — совсем другое дело. Если они не задействованы в повседневной работе, то для организма крайне невыгодны энергетически. Значительно разумнее израсходовать их! Далее, как только вы вернётесь к нормальному режиму питания (даже без излишеств), мышечная масса восстановится. Тело решит подготовиться к возможному повторению голодовки и сделает ещё запас жировой массы. И вот вы уже с новыми формами, но отнюдь не с теми, о которых мечтали. Диеты не работают? Работают, но только в паре с физическими нагрузками! Именно поэтому спортсмены, садящиеся на диету, теряют именно жир: даже на диете они продолжают усиленно заниматься. Соответственно, мышцы работают, и пожертвовать ими организм не может.

Под ПРЕССОМ ЗНАНИЙ



Мечтая о кубиках пресса, истязаете себя скручиваниями? Остановитесь. Опытный фитнес-инструктор Максим МЕДВЕДЕВ подскажет, как достичь заветной цели

«У вас уже есть пресс от природы!»

Кубики пресса от природы есть даже у тех, кто ни разу в жизни не был в спортзале. Таково строение мышц. Но видны они при определённом количестве жира в организме и развитости мышц брюшного пресса. Поэтому, если вы практически не тренируетесь, кубики пресса будут заметны при максимально низком проценте жировой массы. Если же активно занимаетесь, у вас развитая мускулатура, то, наоборот, при большом количестве жира. Чтобы изменить процент жира как в ту, так и в другую сторону, одних тренировок недостаточно. Важно соблюдать режим питания. И, кстати, имейте в виду: ваши «кубики» могут отличаться по форме, размеру и расположению от тех, что вы видите на каком-нибудь мотивирующем фото. Все эти параметры заложены от природы, и подкорректировать их невозможно.

«Убрать жир скручиваниями невозможно»

Для того, чтобы живот стал плоским, и уж тем более для того, чтобы добиться его рельефности, комплексы упражнений только для мышц живота бесполезны. Нет таких волшебных упражнений просто потому, что избавиться от жира в каком-то конкретном месте невозможно. Для достижения цели тренировка помимо традиционных скручиваний обязательно должна включать в себя упражнения на все группы мышц тела, при этом состоять как из силовых упражнений, так и из аэробных.

«Представьте, что вы — калачик»

Без скручиваний, конечно, тоже не обойтись. Чтобы они были более эффективными, важно знать технику выполнения. Многие при их выполнении поднимают прямой корпус, прямые ноги. Это неправильно. Максимальное сокращение мышц пресса происходит при округлении спины и прижатом к груди подбородке. Во всех вариантах скручиваний надо представлять себе, что вы будто заворачиваетесь калачиком. Поэтому при подъёме ног в висе также старайтесь чуть согнуть колени и поднимать не ноги, а таз.

«Количество повторов — не главное»

Мышцы живота гораздо лучше «реагируют» не на количество повторов при выполнении упражнений, а на время, которое они находятся под нагрузкой. Например, при выполнении упражнения с подниманием ног в висе куда эффективнее будет сделать не 20 повторов, а 10. Но с условием: поднимайте ноги как можно медленнее и в точке наибольшего напряжения задержите их, насколько сможете. При выполнении упражнений ориентируйтесь на свои ощущения. Вы должны чувствовать в мышцах жжение и заниматься до тех пор, пока не поймёте, что больше не сможете.

Упражнение месяца

ПЛАНКА — одно из самых популярных упражнений во всём мире. Оно прекрасно тренирует мышцы живота, при этом задействует мышцы спины, плеч, рук и ягодиц. Всё, что вам нужно сделать, — это выполнить его правильно.



Локти необходимо держать точно под плечевыми суставами. Живот втянуть и сохранять такое положение до конца выполнения упражнения.

Поясница не должна быть ни округлённой, ни прогнутой — только ровной. Ягодицы и ноги напряжены. Ступни лучше ставить вместе — удержать равновесие будет сложнее, а это увеличит нагрузку на мышцы живота. Новички могут ставить ступни на ширине плеч.

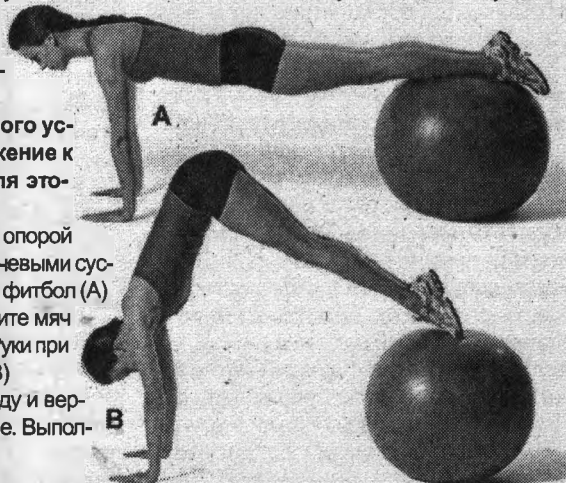
В таком положении находитесь от 30 секунд до бесконечности...

Предлагаем вам немного усложнить и добавить движение к данному упражнению. Для этого понадобится фитбол!

- Примите позу планки с опорой на кисти рук (ладони под плечевыми суставами) и положите стопы на фитбол (А)

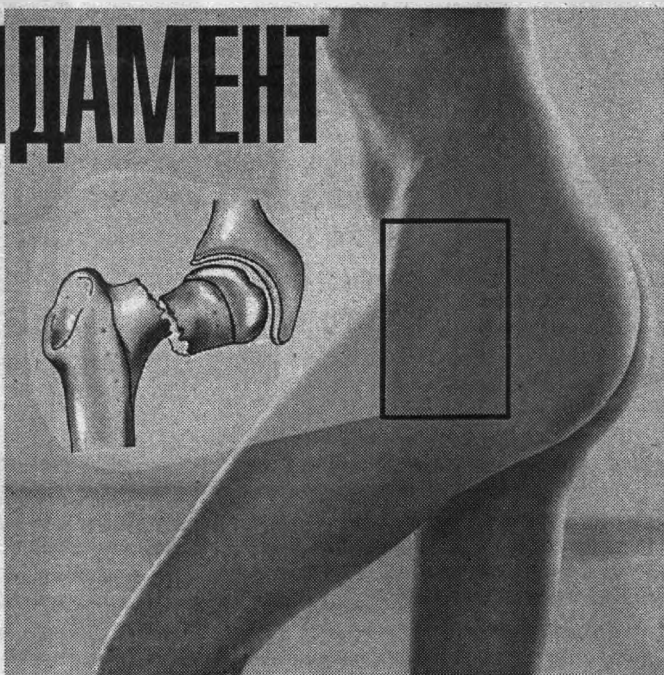
- Теперь плавно подкатите мяч к плечам, подняв таз вверх. Руки при этом оставляйте прямыми (Б)

- Задержитесь на секунду и вернитесь в исходное положение. Выполните 10 повторов.



УПРОЧНЯЕМ ФУНДАМЕНТ

«Болезнь лучше предупредить, чем лечить» — эта народная мудрость как нельзя лучше подходит к заболеванию «остеопороз». Опасность его связана с бессимптомным течением: человек может и не подозревать, что в его организме идёт процесс разрушения костной ткани. А потом неловкое движение — и он на больничной койке. Травма шейки бедра, перелом позвоночника могут надолго приковать к постели, а в ряде случаев и вовсе сделать инвалидом. «Лечить остеопороз непросто, а вот предотвратить его развитие возможно, — говорит наш эксперт, врач-ревматолог Елена Николаевна ШУКЛИНА. — Обращаюсь в первую очередь к молодым людям, ведь чтобы в 50 лет иметь хорошую костную ткань, заботиться об этом надо начинать уже в 25»



До 30 лет человек накапливает костную массу, а после начинается обратный процесс. Можно ли это предотвратить? Слово нашему эксперту: «Потеря костной ткани — нормальное физиологическое явление, связанное с общим старением организма. Однако у мужчин и женщин он происходит по-разному. Сильный пол от природы наделён крепким и плотным костным скелетом, поэтому остеопороз у мужчин носит вялотекущий характер, сопряжённый с общим изнашиванием организма. Встречается, как правило, после 65 лет. Мы в этом плане более уязвимы, до менопаузы костную ткань активно защищают женские гормоны, однако после 45 лет продукция половых гормонов уменьшается, и данный процесс замедляется. Постепенно разрушение ткани начинает преобладать над регенерацией — кости становятся пористыми и хрупкими. К сожалению, это неизбежно сказывается на внешнем виде: если мы посмотрим на женщину с остеопорозом, то увидим характерную сутулость (синдром круглой спины), а шея и голова «уходят вперёд», или, как говорят врачи, «выглядывают из панциря». Хочу обратить внимание на интересный факт: далеко не каждая женщина после менопаузы сталкивается с остеопорозом, многие сохраняют правильную осанку и красивый силуэт. В чём дело? Долгое время врачи думали, что в генетике. Но последние наблюдения европейских учёных опровергли это мнение: через глаза врачей прошли тысячи женщин 50-55 лет и их престаре-

лые мамы (за 70). У многих бабушек с выраженным остеопорозом дочери были спортивными и подтянутыми — никаких симптомов хрупкости костей. А в ряде случаев у престарелых дам состояние костной массы было лучше, чем у дочерей. Проанализировав данные, специалисты пришли к выводу: в первую очередь дело в образе жизни! Если мы с молодых лет будем уделять внимание «костному фундаменту», то этого запаса прочности хватит до глубокой старости».

ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ

СВОЕВРЕМЕННО ЛЕЧИТЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ (нарушение менструального цикла, поликистоз, ановуляция). Плотность костной ткани зависит прежде всего от правильного баланса половых гормонов. Именно они обеспечивают полноценное деление клеток-остеобластов (строителей костной ткани). При гормональных нарушениях половой сферы кальций из пищи не поступает (или плохо поступает) к костной ткани, даже при избыточном его употреблении.

НЕ ЗАПУСКАЙТЕ БОЛЕЗНИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ЭНДОКРИННЫЕ РАССТРОЙСТВА. Гормоны щитовидной железы тоже участвуют в синтезе остеобластов, регулируют транспорт кальция в костную ткань. Нарушение этого процесса чревато

преждевременным истончением костной ткани.

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ. Один из ключевых моментов в сохранении плотности костей. Давно известно, что физические упражнения — мощное средство, помогающее наращивать костную массу и подавлять активность клеток-остеокластов (разрушителей костной ткани). Полезны силовые упражнения с гантелями, занятия, направленные на укрепление мышц спины и пресса, аэробные упражнения, укрепляющие мышцы бёдер, плавание. И не забывайте про прогулки на свежем воздухе! Пользу солнца в выработке витамина D никто не отменял, а без него, как известно, кальций не усваивается.

ИСКЛЮЧИТЕ СТРОГИЕ ДИЕТЫ, ГОЛОДАНИЕ. Известно, что даже нечастые голодовки активизируют разрушительные процессы в костной ткани, а её формирование при этом, напротив, замедляется: кости истончаются, становятся ломкими. Решили похудеть? Как можно чаще ешьте творог. В нём содержатся кальций и фосфор в оптимальной пропорции, а также достаточно магния, без которого усвоение затрудняется. Альтернатива творогу — яйца, свежая зелень, некоторые сорта рыбы (например, тунца). Ещё один вариант — бобовые.

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ, УМЕНЬШИТЕ ДОЗЫ КОФЕ. Учёные давно дока-

зали: никотин и кофеин активно выводят кальций из организма, а если эти два фактора действуют в tandem, то вред, соответственно, увеличивается в разы.

ПОСЛЕ МЕНОПАУЗЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕДИТЕ ВРАЧА. Как мы уже выяснили, гормональная перестройка неизбежно ведёт к потере костной массы. Замедлить этот процесс поможет заместительная гормональная терапия, которую для вас подберёт гинеколог.

А ВСЁ ЛИ В ПОРЯДКЕ?

Такой вопрос должна задавать себе каждая женщина, приближающаяся к 40-летнему рубежу. Ситуацию комментирует наш эксперт: «Даже если женщина ведёт активный образ жизни и придерживается всех рекомендаций, ей важно знать, каково состояние костной ткани на данный момент, — это один из главных шагов профилактики. Ещё 15 лет назад врачи не могли удовлетворить любопытство пациенток и просто прописывали профилактические дозы кальция. Сегодня с появлением двухэнергетической рентгеновской денситометрии всё изменилось. Этот метод позволяет выявить даже самые незначительные (до 2-3%) изменения в плотности костей и узнать скорость потери костной ткани в год при минимальной лучевой нагрузке. С помощью него можно исследовать любой

отдел скелета, в том числе и позвоночник по всей оси. Это очень важно, ведь первые признаки остеопороза появляются именно там. Денситометрия поможет врачу определить, соответствует ли состояние ваших костей возрастной норме, и дать необходимые профилактические рекомендации».

Сегодня данное обследование проводят не только в столичных клиниках, но и в крупных региональных медицинских центрах.

ДЕНСИТОМЕТРИЯ ЖЕЛАТЕЛЬНА:

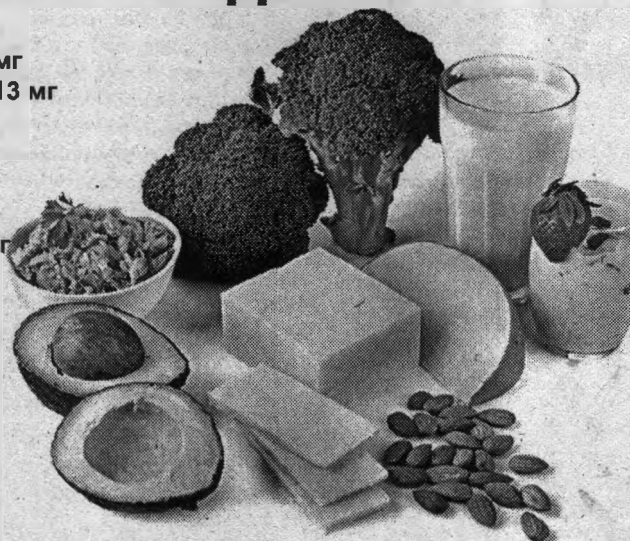
- если вам больше 35 лет и вы замечали, что волосы и ногти стали хрупкими
- если беспокоят ночные судороги в ногах
- если вам удалили яичники (независимо от возраста).

ДЕНСИТОМЕТРИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНА:

- всем женщинам после наступления менопаузы
- если вы долгое время применяли кортикостероидные гормоны, антикоагулянты, средства, содержащие алюминий (они негативно влияют на восстановление клеток костной ткани)
- если вам за 40 и вы замечали, что ваш рост стал уменьшаться, беспокоят боли в поясничном и грудном отделах
- если у вас крошатся зубы, есть явление пародонтита.

СОДЕРЖАНИЕ КАЛЬЦИЯ В 100 Г ПРОДУКТА

Сыр — 720 мг
Творог 2%-ный — 91 мг
Молоко 3,2%-ное — 113 мг
Капуста — 210 мг
Фасоль — 90 мг
Яйцо (1 шт.) — 27 мг
Сардины — 420 мг
Хлеб чёрный — 100 мг
Креветки — 110 мг
Шоколад — 60 мг
Кунжут — 890 мг
Миндаль — 264 мг
Финики — 64 мг
Изюм — 50 мг
Апельсин — 40 мг
Петрушка — 245 мг



ИДЁМ К ГИНЕКОЛОГУ

ВОЗРАСТ: 13-18 ЛЕТ

Проблема: нерегулярный менструальный цикл.

Вариант нормы: устанавливается примерно в течение года после первых месячных. В дальнейшем допустимы единичные отклонения из-за смены климата, стресса, болезни.

Срочно к врачу: если в течение полугода после первых месячных цикл не нормализовался (месячные нерегулярные, болезненные, сопровождаются тошнотой, обильными высыпаниями на лице), это указывает на нарушение гормонального фона. Важно как можно раньше начать лечение, чтобы в будущем избежать проблем с беременностью и в целом женским здоровьем.

ВОЗРАСТ: 25-45 ЛЕТ

Проблема: межменструальные кровянистые выделения.

Вариант нормы: выделения допустимы, если вы принимаете противозачаточные препараты или получили травму слизистой влагалища (во время секса).

Срочно к врачу: многие женщины списывают выделения в середине цикла на овуляцию, иногда об этом говорят и врачи. Задайте себе вопрос: наблюдали ли вы такое раньше, 5-10 лет назад? Если нет, то не поленитесь нарядить с визитом к гинекологу посетить УЗИ. Дело в том, что кровомазание может быть единственным симптомом таких заболеваний, как эндометрит матки, эндометриоз, полипы тела матки и шейки матки, гиперплазия эндометрия. Отсутствие лечения чревато бесплодием и рядом серьёзных осложнений.

ВОЗРАСТ: ПОСЛЕ 50 ЛЕТ

Проблема: обильное маточное кровотечение.

Вариант нормы: маточные кровотечения после менопаузы могут происходить из-за истончения эндометриального слоя (атрофии). В этом случае выделения не обильны (внимание: эта ситуация тоже требует визита к гинекологу).

Срочно к врачу: если спустя полгода-год после менопаузы появились обильные водянистые выделения с кровяными прожилками, которые имеют тенденцию к нарастанию (содержат всё больше крови). Обильное кровомазание — характерный симптом рака эндометрия или рака шейки матки. По статистике, у женщин от 55 до 70 лет вероятность запустить злокачественные патологии достаточно высока, особенно если в роду была гормонозависимая онкология.

Первоклассные вопросы

Началось школьное детство... Сколько эмоций связано с этим событием?! Однако зачастую воодушевления хватает всего на пару месяцев, а потом возникают сложности. Чтобы они не переросли в серьёзные проблемы, разбираться с ними надо обдуманно, но быстро. Как это сделать? Узнаем у нашего эксперта, детского психолога Елены СТОРОЖЕВОЙ

Как поднять ребёнка утром?

Утреннее пробуждение – один из главных моментов в жизни начинающего школьника. От этого зависят настроение ребёнка, его внимательность, восприимчивость информации. Однако родители первоклассников часто сталкиваются с трудностями: дети капризничают, просят разрешения ещё немного поспать, даже начинают выдумывать болячки, чтобы отсрочить утренний подъём, а то и вовсе отказываются идти в школу. Конечно, в такой ситуации мамы и папы нервничают, нередко переходят на крик, что ещё больше угнетает состояние ребёнка. Можно ли сделать этот процесс приятным?

НАЙДИТЕ ОБЩИЙ ЯЗЫК С МАЛЫШОМ

Чтобы переход от сна к бодрствованию прошёл безболезненно, используйте три «языка» общения: язык звуков (как вы говорите), язык образов (как смотрите на ребёнка) и язык ощущений (как дотрагиваетесь до него). Тихонько погладьте малыша (язык ощущений), позовите по имени, включите негромкую музыку (язык звуков), неяркий свет (язык образов). Поцелуйте в щёчку, улыбнитесь, спросите, что снилось. Так у ребёнка выработается рефлекс приятного пробуждения. Помните, что для детей важен определённый распорядок. Поэтому укладывать первоклашку следует в одно и то же время (для полноценного отдыха семилетним детям необходимо около десяти часов). Отход от режима допустим в выходные, но небольшой, иначе тяжело будет приспособиться к школьной неделе. Детям перед сном необходим определённый ритуал – это залог здоровья нервной системы. Вы можете вместе почитать книгу или обсудить предстоящий день. Обязательно поцелуйте на ночь. Важно, чтобы малыш заснул в хорошем настроении, тогда и пробуждение будет лёгким. Не забывайте,



что воздух в спальне должен быть свежим, а постель и постельные принадлежности – удобными.

УЧИТЫВАЙТЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХИКИ РЕБЁНКА

Психологический темп даётся человеку с рождения и в результате воспитания подлечит лишь небольшим изменениям. Несовпадение психологических темпов у родителей и детей – благодатная почва для конфликтов. Особенно часто встречается вариант: мама энергичная, всё делает быстро, а ребёнок не торопится. Не ругайте его, позвольте растущему человеку жить в своём темпе. Не стоит ломать натуру малыша только потому, что она не похожа на вашу. Возьмите за правило делать зарядку! Таким детям физическая активность помогает «раскачаться» и настроиться на учебный лад. К моменту пробуждения ребёнка будьте собраны сами, нередко наша суетливость и нерасторопность сбивают малыша с толку: он теряется и не знает, что ему делать.

Как без слёз выполнить домашнее задание?

Чаще всего нежелание делать уроки связано с утомляемостью ребёнка, его неумением организовать работу (малыш просто не знает, с чего начать) и со страхом, что он не справится с заданным материалом. Учтя все эти факторы и скорректировав свои действия с действиями ребёнка, вы без труда сможете помочь своему первокласснику.

СОСТАВЬТЕ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

В вопросе выполнения уроков распорядок играет основную роль. Придя из школы, ребёнок должен поесть и час отдохнуть. Он может поиграть в любимую игру или погулять на улице, главное, чтобы к выполнению домашнего задания он приступил в бодром, приподнятом настроении. После интенсивной 30-минутной работы семилетка устает и начинает отвлекаться. Поэтому 10-15-минутный перерыв просто необходим. Можно съесть что-то из фруктов, выпить сока, включить музыку, подвигаться, сделать зарядку. После этого продолжить занятие.

ПОМОГИТЕ ВЫРАБОТАТЬ АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

Дайте ребёнку совет, что лучше начать с того, что нравится, так как на трудное уйдёт много времени и сил и после этого может пропасть желание работать дальше. Однако это правило не касается творческих заданий (труд, рисование) — на них уходит слишком много времени. Обычно дети воспринимают их как отдых, интересное времяпрепровождение, поэтому к ним желательно приступать, когда выполнена основная работа. Помните: малыш решает сам, с чего начать! А вы только подсказываете. Пусть он выскажет своё мнение, хорошо, если он распишет на листочке очередность выполнения уроков. Так вы научите его планировать свои действия и привьёте навыки самоорганизации.

Первый шаг в выполнении задания (начиная с чтения самого задания, если нужно — несколько раз) тоже должен принадлежать ребёнку. А вы можете задавать наводящие вопросы, например, в математике: «У тебя вопрос: у кого из детей больше яблок? Чтобы ответить, что в первую очередь нужно сделать?» Контролируйте правильность выполнения, корректируйте, если нужно, но не перегибайте палку: ребёнок должен понимать, у него есть работа, которую надо добросовестно выполнять. Активно помогать вы можете в тех заданиях, которые семилетка самостоятельно решить не может, но готов найти ответ с наводящими подсказками. Избегайте многозвонного переписывания — это убивает веру в себя и делает занятие нудным и скучным.



хорошо, если он распишет на листочке очередность выполнения уроков. Так вы научите его планировать свои действия и привьёте навыки самоорганизации. Первый шаг в выполнении задания (начиная с чтения самого задания, если нужно — несколько раз) тоже должен принадлежать ребёнку. А вы можете задавать наводящие вопросы, например, в математике: «У тебя вопрос: у кого из детей больше яблок? Чтобы ответить, что в первую очередь нужно сделать?» Контролируйте правильность выполнения, корректируйте, если нужно, но не перегибайте палку: ребёнок должен понимать, у него есть работа, которую надо добросовестно выполнять. Активно помогать вы можете в тех заданиях, которые семилетка самостоятельно решить не может, но готов найти ответ с наводящими подсказками. Избегайте многозвонного переписывания — это убивает веру в себя и делает занятие нудным и скучным.

ВСЕЛЯЙТЕ В РЕБЁНКА УВЕРЕННОСТЬ

Малышу важны ваш позитивный настрой и доброе отношение. Не торопите, не ругайте, если что-то не получается, не переходите на крик — так вы отобьёте всякое желание заниматься, к тому же малыш начнёт бояться задавать вопросы и разбираться в своих ошибках. Тогда как ошибаться и задавать вопросы — это неотъемлемая часть не только эффективного обучения, но и взросления. Учите ребёнка верить в свои возможности, он должен знать, что одни предметы могут даваться легко, другие — тяжело, и это нормально!

Как научить малыша решать конфликты?

Ребёнок попадает в непривычную среду, начинает общаться с новыми людьми — в такой ситуации легко возникают конфликты не только с детьми, но и с учителями. Наберитесь терпения: конфликты, как первый шаг социальной адаптации, — вполне нормальное явление. А спокойные, уверенные в себе родители, которые умеют вести диалог, объективно оценивать ситуацию и с пониманием относятся ко всем сто-

ронам конфликта, — это залог развития у первоклассника уверенности в себе.

ПОДГОТОВЬТЕ РЕБЁНКА ЗАРАНЕЕ

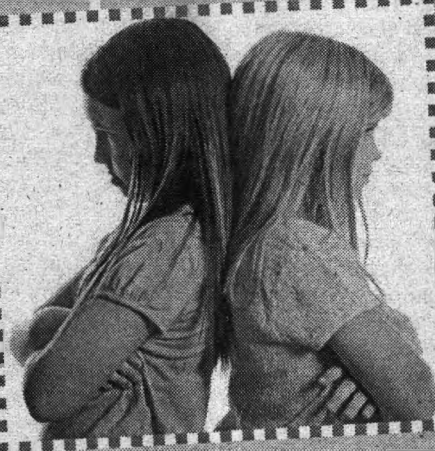
У малыша немного опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми (особенно если ребёнок не ходил в садик). Как правило, он ожидает от одноклассников и учителей такого же снисходительного отношения, к которому привык дома. Зачастую это и является причиной конфликтов. Заранее объясните своему чаду, что для учителя все равны, соответственно, и внимание будет для всех одинаковое. Первоклассник должен понимать, что недопустимо обзывать других детей, издеваться над внешностью, высмеивать ошибки — «Ты и сам можешь ошибиться», «С ребятами нужно дружить, поддерживать друг друга, ведь все они интересны по-своему». Давайте ему больше самостоятельности внутри семьи. Малыш должен видеть, что его слова имеют вес! Тогда в общении со сверстниками он не будет ведомым. Кстати, хорошо поднимают уровень самооценки спортивные секции, спорт — это и физическая подготовка, и волевая тренировка.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ МАЛЫША

Важно, чтобы ребёнок чувствовал ваше участие в школьной жизни. Обсуждайте дома в спокойной обстановке всё, что происходит в школе. Не ругайте, если первоклашке что-то не нравится, помните: нельзя заставить малыша любить то, что он ещё не знает, к чему не привык. Каждое утро перед школой говорите: «Если что-то пойдёт не так, ты всегда можешь рассказать мне, и мы вместе подумаем, что делать». Особенно это важно, если возник конфликт с учителем: возможно, ваш кроха «сделал из мухи слона», но прояснить ситуацию вы обязаны. Может быть, учитель просто повысил голос, что часто встречается в рабочей обстановке, а ребёнок к этому не привык. Кстати, абсолютно доказанный факт: к детям, чьи мамы регулярно посещают школу, интересуются учебным процессом, учителя относятся более внимательно.

РАЗВИВАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Если произошёл серьёзный конфликт с одноклассниками, не следует идти и лично разбираться с ними, нужно поставить в известность их родителей, классного руководителя и психолога. Именно они в первую очередь должны воздействовать на ребят, ваше дело — оценить, как вёл себя ваш ребёнок в сложившейся ситуации и сделать всё, чтобы подобное не повторялось. Однако чаще между детьми происходят банальные ссоры. Узнайте подробности, дайте совет, но не горячитесь, позволяйте малышу самому разобраться в ситуации: дети быстро ссорятся и быстро мирятся. Иногда ребёнку полезно пережить все стадии конфликта (на-



пряжённость, непримиримость, сам конфликт, обида, осознание случившегося, мирный диалог, примирение) — это поможет научиться самостоятельно решать многие проблемы.

АХИЛЛЕСОВЫ СТРАДАНИЯ

Обезболивающие средства, народные методы – всё идёт в ход, когда появляются симптомы пяточной шпоры. Кстати, состояние «нестояния» часто возникает именно по причине нашего легкомыслия и желания справиться самостоятельно. Никакой самодеятельности! Следуйте пошаговой инструкции врача-ортопеда высшей категории Владимира Ивановича ЛАЗАРЕВА

Анатомия боли

В силу разных обстоятельств (плоскостопие, обувь на высоком каблуке, лишний вес, повышенные нагрузки на связочный аппарат при интенсивных занятиях спортом) сухожильная ткань в точке её прикрепления к кости теряет свою эластичность, возникают микротрещины, затем – воспаление, которое и провоцирует боль. У любого заболевания есть особенность – усугубляться со временем. Рубцовая ткань, образующаяся на месте травмы, постепенно накапливает соединения кальция, поэтому воспалённое место окостеневает и превращается в костное разрастание – это и есть шпора. На данном этапе боли уже нет, а только дискомфорт при ходьбе. Многие по совету знакомых в разгар воспаления начинают делать горячие ванночки, чтобы «шип рассосался», в итоге усиливают болевой синдром и отёчность окружающих тканей.



ние универсальной процедуре – «хождение по морской волне». Застелите дно таза округлыми камешками (в идеале галька, но подойдёт и керамзит), налейте воды комнатной температуры до половины и добавьте 5-8 ст. ложек морской соли. Перед процедурой сделайте гимнастику: поставьте одну ногу на другую, станьте на них носками, пятки должны висеть, и 3 минуты покачайтесь на стопах – это усилит кровообращение и позволит растянуть мышцы стопы (подошвенной фасции). Потом 10-15 минут потопчите камни, походите взад-вперёд. Процедура массирует воспалённые ткани, снимает отёчность, предотвращает застойные процессы в связках. «Ходить» нужно два-три раза в день в течение двух недель. Выполнение этих рекомендаций является прекрасной профилактикой заболевания, а на начальных стадиях – эффективным способом лечения.

ШАГ №1. ПОСЕТИТЕ ВРАЧА

В первую очередь вам необходимы препараты (таблетки и мази), которые снимут воспаление, уменьшат болевой синдром. Назначать медикаментозное лечение должен врач, учитывая характер воспаления. Как правило, для этого проводят рентгенологическое исследование. Если боль невыносима, а «быстрые ноги» вам нужны уже сегодня, поможет инъекция ботулинтотоксина. Укол делается в область сухожильной ткани: через несколько минут блокируется боль, устраняется дискомфорт при ходьбе. Процедуру предоставляют частные клиники.

ШАГ №2. ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Мучительная утренняя боль связана с тем, что воспалённую и отёкшую за ночь связку приходится растягивать. Справиться с этой проблемой помогут ортезы на ремешках, которые надеваются на ночь. Во время сна изделие фиксирует сухожильную связку в растянутом положении, благодаря этому утром без дискомфорта сможете подняться с постели. Также можно приобрести специальные супинаторы, которые помещают в обувь таким образом, чтобы при опоре на больную ногу «шпора» ни с чем не соприкасалась.

ШАГ №3. ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

Тепловые процедуры уместны, лишь когда воспаление полностью прошло. Определить это можно только в ходе медицинского обследования, поэтому лучше отдайте предпочте-

ШАГ № 4. КАРДИНАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

Операция по удалению пяточной шпоры рассматривается только после безуспешных попыток консервативного лечения. Из мини-инвазивных методик хорошо зарекомендовало себя эндоскопическое удаление шпоры под рентген-контролем. В ходе операции выполняется небольшой разрез, через который вводится скальпель для рассечения подошвенной фасции у места прикрепления к пяточной кости, а потом – инструмент для удаления самого экзостоза пяточной кости (шпоры). Период восстановления – индивидуальный ввиду отличия высоты болевого порога. Он может варьироваться от двух дней до двух недель. Однако медицина не стоит на месте, новой альтернативой операции является УВТ (ударно-волновая терапия). С помощью специальной аппаратуры ударная волна разрыхляет отложение кальция в пяточной шпоре, и он выходит из организма с кровотоком. При этом активизируется регенерация тканей, уменьшаются отёчность и воспаление. На начальных стадиях плантарный фасциит ликвидируется полностью, в запущенных – прекращается отложение кальциевых соединений и снимается воспаление.

ВАЖНО. Профилактика обострений заболевания эффективна лишь в случае устранения причин, вызвавших его: отказ от постоянного ношения высоких каблуков, снижение веса, коррекция плоскостопия. Если в основе появления «пяточных шпор» лежит какой-либо недуг (ревматоидный артрит, хламидиоз, сахарный диабет), то необходимо пройти курс лечения основного заболевания.



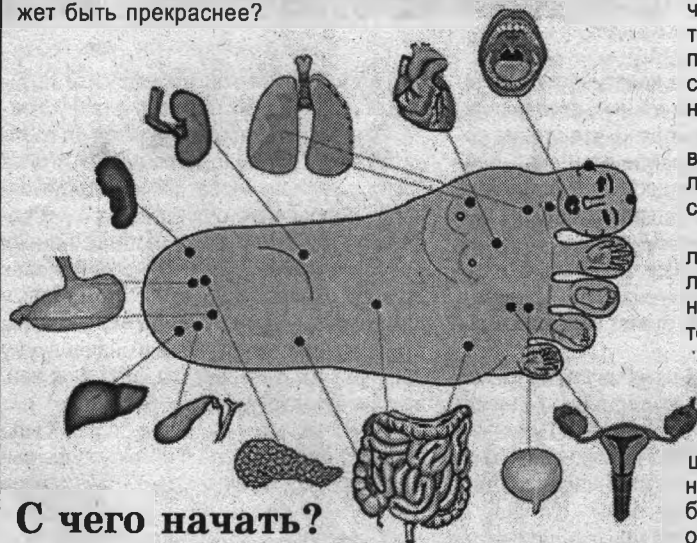
Усталость, апатия, плохое самочувствие... Справиться с этими типичными осенними недугами, вернуть ощущение бодрости и укрепить здоровье помогут руки, ваши собственные или близкого человека

Ручная работа



Ещё в древние времена люди массировали стопы, желая избавиться от различных болезней, снять мышечное и нервное напряжение. И, надо сказать, весьма успешно. Ведь рефлексология (массаж определённых участков стоп) основана не на каких-то фантастических домыслах, а на вполне обоснованных медицинских фактах. Вся наша стопа состоит из рефлекторных зон, под которыми находятся рецепторы, лимфотки, мышцы... Когда воздействие на них продолжается определённое время, рецепторы начинают посылать импульсы в центральную нервную систему, откуда потом поступают к внутренним органам, проецирующимся в данные зоны. Функционирование органов и систем начинает налаживаться. На схеме вы можете увидеть основные рефлекторные зоны. Они есть и на наружной стороне стопы, вокруг лодыжки, а потому их тоже прорабатывайте.

Кстати, подключите к процессу партнёра, тогда оздоровятся и ваши отношения. Тактильный контакт, доверительная беседа и возможность побыть наедине... что может быть прекраснее?



С чего начать?

Лучшее время для сеанса массажа – вечер, когда все важные дела уже сделаны и можно полностью сосредоточиться на себе. Включите спокойную мелодичную музыку, освободите стопы от обуви и носков, устройтесь удобно на диване и сначала немного посидите, прикрыв глаза. Согните правую ногу и положите её на левое колено.

Сеанс начинается с разминки. Необходимо взять стопу обеими руками и вращать попеременно в обе стороны, сгибать и разгибать, потряхивать, растирать ладонями саму стопу и её рёбра. Стопа «оживёт» и станет горячей. Теперь можно приступать к основной части массажа. Она подразумевает тщательную проработку подушечкой пальца каждую реф-

лекторную зону. Начните с большого пальца, куда проецируются голова и шея. Потом по очереди обработайте маленькие пальцы, верхнюю часть стопы, свод стопы, пятку, рёбра стопы и наружную её поверхность. После нескольких минут отдыха вы можете повторно обработать зоны проекций больших органов. Далее – короткий отдых и аналогичная обработка левой стопы. Сеанс завершается релаксацией. Закройте глаза, откиньтесь назад и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Особое внимание!

- Во время сеанса вы не должны испытывать болевые ощущения. Боль никак не способствует усилению эффекта от массажа, а, наоборот, мешает расслабиться. Поэтому, если чувствуете боль, уменьшите силу надавливания.

- Эффективность рефлексотерапии во многом зависит от регулярности сеансов. Поскольку организм нуждается в 48-часовом отдыхе, чтобы вывести токсины, идеальный режим – три раза в неделю. Но даже один раз в неделю будет весьма полезен. При этом учтите, что с отдельно взятыми зонами, соответствующими больным органам, можно работать ежедневно по несколько минут.

- Работать важно с обеими стопами, поскольку на правую стопу проецируется правая половина тела, на левую – левая. Сеанс длится примерно час, по 30 минут на каждую стопу.

- Не рекомендуется во время массажа использовать масла и кремы – они затрудняют точечное прорабатывание рефлекторных зон. Наоборот, если стопа влажная и потная, на неё рекомендуется нанести тальк. Если же ноги очень сухие, то допускается смазать кремом руки.

Основные приёмы

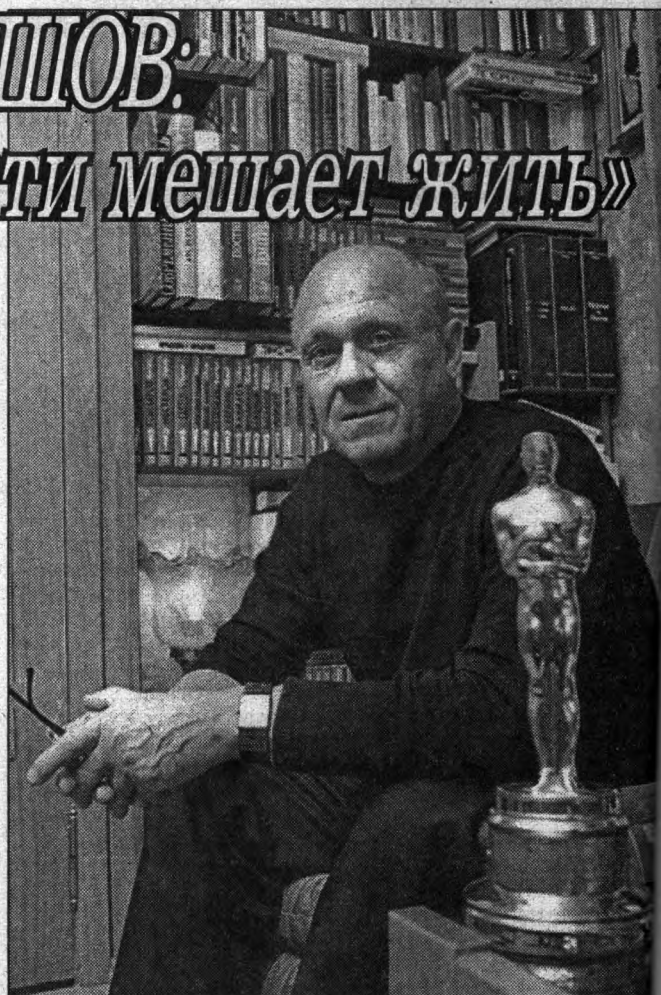
«ГУСЕНИЦА». Нажимайте подушечкой согнутого пальца, надавливая немного на её внешнюю часть так, чтобы ноготь не задел тело. Затем ослабьте давление, переместите палец немного вперёд и повторите приём.



ВРАЩЕНИЕ. Положите подушечку большого пальца на рефлекторную зону и вращайте её вовнутрь к позвоночнику, делая мелкие, но глубокие движения. Для достижения большего эффекта удерживайте оказываемое давление несколько секунд.

Владимир МЕНЬШОВ: «Трех нетерпимости мешает жить»

Женщины – народ любопытный, нам интересно всё: последние модные новинки и политика, воспитание детей и вкусные рецепты пирогов, в какой цвет покрасить волосы и купить ли, наконец, красную помаду. Но мужчины – тема, конечно, особая. Какие мысли бродят в их светлых головах (по нашему поводу в том числе), их взгляды на жизнь, брак, любовь?.. Ответы заманчивее услышать из уст мужчины известного, умного, талантливого, зрелого. Режиссёр и актёр Владимир Меньшов как раз из таких



Сила искусства

Что делает нас людьми? В самом широком понимании этого слова. Родительское воспитание? Чужой пример? Быть может, собственные взгляды и принципы? Чтобы иметь под ногами твёрдую почву, прочный фундамент, на котором впоследствии будет возведено здание, имя которому «твоя жизнь», достаточно ли только любви мамы и папы?

«В своё время я был поражён, когда впервые услышал весьма распространённое мнение среди московской элиты, что искусство ни на что не влияет, никого не меняет, вообще ничего не делает. Что это такая «вещь в себе». Я приехал в Москву из провинции, где воспитывался в значительной степени на книгах и фильмах. Домашнее воспитание? Получал ли я его? В самых общих формах. Понимание жизни приносило искусство. До сих пор не осознаю, какой смысл люди вкладывают в мысль о бесполезности искусства». Любовь к родному слову, книгам наш герой пронёс через всю жизнь. Как и большинство мальчишек, начинал с приключенческих романов, к старшим

классам влюбился в классическую литературу. Играл в школьных спектаклях, кино увлёкся столь горячо, что многие советские фильмы практически знал наизусть. К концу школы понял: будет поступать только в театральный институт. Родители отнеслись с пониманием, но с лёгким недоумением: «Ну что за профессия такая несерьёзная – актёр?» Папа мечтал, что его Володя станет военным, продолжит традицию.

Наверняка из Меньшова мог получиться бравый офицер, но тогда бы мы никогда не увидели «Розыгрыш», «Любовь и голуби», «Москва слезам не верит»... фильмы-легенды, которые народ растаскал на бессмертные цитаты: «Любка, а Любка...», «Хэллоу, это общежитие?»

«Человеку в искусстве надо быть уверенным, что он влияет на жизнь. Меняет её в лучшую сторону». Спасибо режиссёру и актёру Владимиру Меньшову за добрые, светлые, честные фильмы. Менять мир в лучшую сторону с помощью искусства у него получается не на словах, а на деле. Сейчас модно всё переписывать. Учебники... Историю страны... Появляются странные киноленты, невнятные передачи, где деятели «от искуст-

ва» не имеют чёткой гражданской позиции или она весьма расплывчата и условна. Однажды режиссёр Меньшов отказался вручать премию, потому что «точка зрения» автора, «новаторская» достаточно, не совпала с его собственной. «В современном мире разнонаправленные правила и амбивалентные нормы человека должен сам выстраивать свою систему самоограничений. Теперь мы должны выработать необходимые индивидуальные барьеры, каждый сам для себя. Бог мой, на какие провокации мы покупались 10-15 назад, как легко, как просто бы нами манипулировать?! И как теперь работает иммунитет ко всякого рода манипуляциям».

Меньшова часто приглашают (в последнее время особенно) играть мужественных, харизматичных, облечённых властью. Вспомните хотя бы его светлого мага Гессера. Примерно так должен выглядеть какой-нибудь замминистр. Откуда в нём такое необычное сочетание неброского аристократического достоинства, голливудского шика с очень точным ощущением русского, русской почвы?

«Я часто наблюдаю людей, которые приехав в Москву, пытаются забыть о

корни, вырвать их из сердца, играть в плейбоев, людей, живущих только сегодня. Мы с Верой никогда этим не увлекались. И друг друга, слава Богу, в этом поддерживаем. Мои предки были совсем недалеко от земли, я первый интеллигент в своём роду. А «голливудский шик» — заслуга Веры. Имиджем надо заниматься. В чём выйти, как себя вести — раньше не придавал этому значения, а теперь понимаю, что нельзя. Что до народного начала, есть тяга к этому, есть воспоминания, от которых я никогда не откажусь. Мне очень понятно, что такое русская природа, русская порода, русский человек.

«Разочаровался в политике очень сильно. Политика — тот же театр, труппа в него набрана, роли распределены, и надолго. Надо или разогнать всю труппу, или смотреть их спектакли. В саму труппу уже не пробиться, все показательные на телеэкранах дебаты заканчиваются общим чаепитием, актёры труппы обедают в одной столовой, паркуются на одной стоянке. Вся наша политика такая, и мировая, думаю, тоже».

«Жена должна не только уметь носки вязать...»

Вот оно, оказывается, как! И, заметьте, это сказал мужчина. Те «непогрешимые» истины, которым учили нас мамы и бабушки, на поверку не столь уж и непогрешимы. Хотя подсознательно женщины об этом, конечно, догадывались. Иначе бы не родился абсолютно «дамский» анекдот: «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок». «Я вас умоляю, не борщ же он есть ходит к любовнице».

Впрочем, Владимир Валентинович Меньшов никогда ни в каких адюльтерах замечен не был. Более того, звёздный брак с актрисой Верой Алентовой — один

из самых крепких, счастливых и долговечных в артистической среде. Что скорее редкость, чем вещь обыденная. «Жена должна быть подругой, в которой ты уверен, которая не только носки свяжет и борщ сварит, но и к которой ты бросишься рассказывать, что у тебя получилось или не получилось. И даже если все будут говорить, что «получилось», а она скажет «нет» — верь ей!» В общем, «Жениться надо правильно!» — резюмирует наш главный герой. Женщина — единомышленница, верная подруга, красивая, простите за пафос, не только и не столько лицом, но и душой вполне способна превратить рядового в целом мужчину в президента или лауреата «Оскара». Последнее, кстати, напрямую относится к режиссёру Владимиру Меньшову. Заветная золотая статуэтка престижного кинофорума, приз за лучший зарубежный фильм в его коллекции есть. А ведь во время учёбы во ВГИКе студента с периферии считали совершенно бесперспективным. Не видели в нём ни подающего надежды актёра, ни тем паче режиссёра. Но как там говорится в одном известном фильме? «Любовь способна творить настоящие чудеса»? Во всяком случае любовь к женщине яркой, талантливой, интересной — мощный стимул для настоящего мужчины.

Меньшов вообще не стесняется своей женой восхищаться. Громко, во всеулышание. Он восхищается ею как незаурядной актрисой, как красивой женщиной, как заботливой женой. Ему интересны её актёрские работы. Недавно в театре состоялась премьера спектакля, где Алентова блестяще сыграла главную героиню. После спектакля, не стесняясь, Меньшов плакал! Впечатлило! «Роскошная женщина, которая хрустит осколками сердец под ногами, — это скорее победа, а не повод для ревности», — считает он.

«Во мне слабо развит орган, отвечающий за ревность. Даже в таком отчаянно смелом для супругов фильме «Зависть богов», где моя жена несколько раз ока-

зывается с другим человеком, я думаю только о том, чтобы всё хорошо получилось. Вера за свою жизнь не особенно давала поводы для ревности».

Один день из жизни...

Чтобы понять, на чём зиждется гармоничный счастливый брак Меньшова, нужно «подслушать» их обычный диалог, ответы на самые простые вопросы. Вот, к примеру, ответ супругов на вопрос журналиста, как выглядит идеально проведённый день Меньшова и Алентовой:

— Наверное, идеально проведённые дни были, когда я вёл программу «Последний герой» и Вера была на берегу океана. Она могла весь день там находиться. Вера роется в ракушках, находит что-то, приносит. А я провёл передачу, приехал, читаю, учу английский. Но это всё-таки отдых. А идеальный день в рабочем варианте: утром проснулся в ужасе от того, что сегодня снимать, а всё не готово. Актёры опаздывают, декорации не достроены. Всё снято, но снято не так. И завтра будем снимать следующий кусок. Это мой идеальный день, но это не жизнь. Это война. И у Веры, я думаю, так же.

— А у меня не война. Это подарок. Ты идёшь на репетицию — и тебе туда хочется. Ты идёшь на съёмку — и тебе туда хочется. Это твоя жизнь. Ты этому её посвятил. Но это не война. Это подарок.

— А у меня война.

— А у меня подарок.

— Ну вот и договорились?

Теперь догадались, в чём фокус? Ни один из них даже не пытается исправить разницу друг в друге. Они наслаждаются этой разницей. Как захватывающей книгой, в которой, может быть, порой не всегда всё ясно и понятно, временами очень запутанно, но интересно так, что не оторваться...

Подготовила
Людмила КОСОРУКОВА



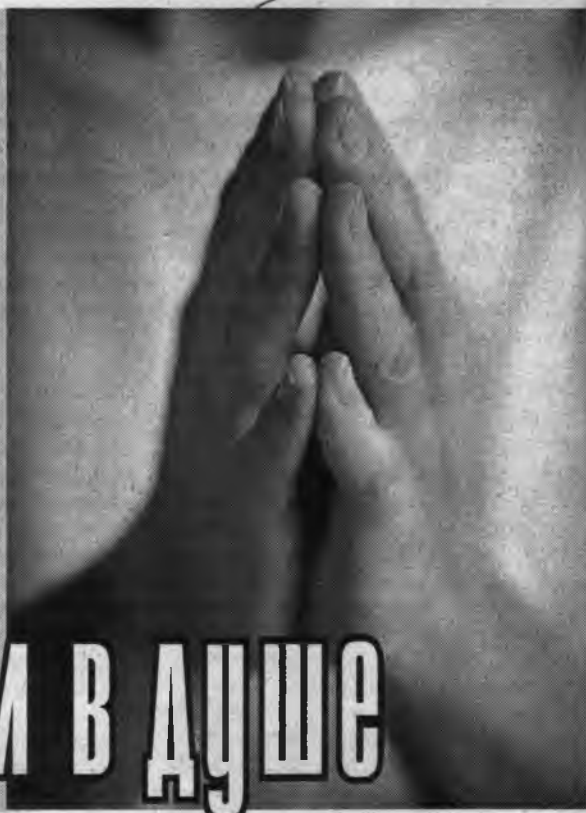
ЧТО О НЁМ ГОВОРЯТ...

Жена: «Без мужа я была бы хорошей, но никому не известной актрисой. Возможно, осознание того, какую роль в моей жизни может сыграть талантливый одарённый супруг, и остановило от окончательного развода в очень сложный для нашей семьи момент».

«Мы громко обсуждаем и часто бываем не согласны друг с другом. Но в главном направлении, естественно, идём вместе. Мой муж — это неотделимое от меня что-то. Мы уже как единый человек. Но жизнь у нас по-прежнему очень разнообразная, интересная и весьма конфликтная...»

Дочь: «Не скрываю, мы довольно часто выясняем отношения с папой большим шумом и эмоциями (творческие разногласия в счёт). И хотя могу назвать нашу совместную жизнь трудной, но считаю её в сущности счастливой».

Готовясь к интервью, провела опрос среди знакомых на тему: «Верите ли вы в Бога?» Ответ был единогласен: «Да». Однако следующий вопрос: «Как часто ходите в храм?» не вызвал единодушия: все ссылались на нехватку времени. Угодна ли Господу вера вне церкви? Достаточно ли домашней молитвы для духовного совершенствования? На эти и другие вопросы отвечает отец Михаил



Вера с Господом в душе

— Отец Михаил, святые отцы говорили: «Все те, кто не причащаются к Церкви Христовой, не имеют надежды на спасение». Однако, говоря объективно, количество людей, которые регулярно ходят в церковь, не так уж велико. Получается, все остальные идут не той дорогой... Прокомментируйте, пожалуйста, ситуацию.

— Дело в том, что многие не совсем понимают, что такое Церковь Христова, поэтому неправильно толкуют слова святых. Церковь, как человеческое общество, организация, с определёнными убеждениями и традициями — это внешняя земная форма. Приобщаясь к ней, верующий человек получает правильное знание о христианстве и таинствах. Но есть совсем другая реальность, которую апостол Павел именует как «Церковь — Тело Христово». И приобщение к ней возможно при условии исполнения определённых начал. Почему речь о Теле Христовом? Иисус был богочеловек, и именно Его человеческая природа пришла в максимальное, полное соответствие единения с Богом, которое требуется для спасения. Каждый из нас имеет возможность такого единения, но речь здесь не о церковных обрядах, а именно о человеческих качествах. Священное писание в этом отношении открывает нам удивительные вещи. Пророк Илья был в церкви или вне церкви? Крещение тогда не было, Евангелия тоже. А

разбойник, который покаялся на кресте, в какой церкви крестился? Разве в церкви ему Христос сказал: «Сегодня же будешь со мною в раю!» Скажу больше: праведники, не знавшие Христа, но стремящиеся к добру, после смерти вошли в Церковь Христову. Так что же значит идти правильной дорогой? Креститься, причащаться и ходить каждый день в храм? Нет! Духовный путь — это следование (или по крайней мере старание следовать) нравственным и духовным принципам, которые делают человека подобным Господу и соединяют его с Ним. У меня есть друг, священник, которому недавно пришло письмо из Китая: пишет русский мужчина, крещённый, из верующей семьи. В силу профессиональных обязанностей он вынужден жить на окраине китайской провинции. В радиусе тысячи километров православной церкви нет, и неудивительно. Мужчина переживал, что его дети некрещёные, потому что когда-то один священник ему сказал: «Все некрещёные дети недостойны спасения и будут мучиться в огне». Хорошо, у нас таких служителей единицы. Мой друг ответил: «Воспитывай их в добре, учи любить и прощать, слышать голос совести, и Господь примет их в Свою Церковь, а обряд проведёте, когда будет возможность».

— То есть главное — искренне стремиться жить по совести, следуя примеру Христа, а посещение храма — второстепенное занятие...

— Душа человека, его мысли и поступки всегда на первом месте в деле духовного роста, но ни в коем случае нельзя говорить о доме Божьем как о чём-то второстепенном. Церковь — великое благо, говоря простым языком, — средство, которое помогает человеку в духовной жизни, создаёт наилучшие условия для того, чтобы мы поняли, кем должны быть и к чему нужно стремиться, чтобы принять Христа. Представьте ситуацию, если талантливый спортсмен вдруг лишится тренера, врача, массажиста, психолога, то есть команды, которая является основной составляющей его успеха. Добьётся ли он выдающегося результата в одиночку? Ответ очевиден. А если вся команда будет самоотверженно работать, но сам атлет не захочет трудиться? Итог будет тот же. В спорте важны командная целеустремлённость, полная самоотдача и спортсмена, и тренерского штаба. Так и в духовной жизни: помимо личных устремлений человеку нужны помощь, поддержка, необходимые знания, а как важно чувствовать, что ты не один в своих печалях, другие люди тоже уязвимы, ищут помощи! Именно для этой цели установлены таинства покаяния и причащения, после службы в храмах проводятся духовные беседы, я уж не говорю о силе соборной молитвы, когда люди в едином порыве обращаются к Господу. Представляете, какой мощный поток положительной энергии возносится к небесам! Как важно быть сопричастником этого блага! «Миром Господу помолимся», —

говорит священник. Такая молитва никогда не останется без ответа.

— Накануне общалась со своим одноклассником, речь зашла о церкви. Он моряк-подводник, верующий, но в храме в силу профессии бывает редко. Мне некогда, поэтому стараюсь верить в душе, — говорит он. Правильно ли это? А когда он чувствует, что поступает плохо, просит у Господа прощения — такая своеобразная исповедь. Он считает, что напрямую к Господу обратиться проще, чем доверить душу священнику. Слушая его, поймала себя на мысли, что хоть и не живу в отдалении от церкви, но молиться и каяться дома действительно комфортнее... Угодна ли Богу такая исповедь?

— Церковь с пониманием относится к людям подобных профессий, а также к тем, чья жизнь связана с частыми переездами, перелётами. Бывает, что человек не изолирован от общества и церкви, но настолько загружен работой, проблемами, житейскими делами, воспитанием детей, что физически не может выделить время на посещение храма. Некоторые священники говорят: «Это всё суета, люди в ней погрязают». Что делать: современный темп жизни диктует людям свои условия, и, чтобы не «выпасть из обоймы», надо всё успевать. Какой совет можно дать в такой ситуации? Представьте, что сидите на берегу прекрасного моря, в этот момент вам ничего не надо, а теперь представьте, что тонете, чего вы желаете? Спасения! Наша повседневность — это и есть морская пучина, которая затягивает, погружает в житейские перипетии, порой сбивает с выбранного направления, уводит в другую сторону. Так вот, если нет возможности часто ходить в храм, помните о спасении! А в спасении нуждается только тот, кто видит, что погибает, понимаете? Я не раз поднимал этот вопрос: важны осознание своих мыслей и деяний, каждодневный внутренний анализ, раскаяние, жажда исправления. Ваш друг-подводник поступает правильно, держа ниточку спасения в душе, и искренняя покаянная молитва угодна Богу. Однако я бы советовал не пренебрегать таинством исповеди и при первой же возможности сходить в церковь. Тем более если на то есть потребность души. Я не понимаю людей, которые только из-за «удобства» домашней молитвы не идут в храм. Разве когда вы серьёзно заболеваете, не обращаетесь к врачу? Часто за таким поведением прячется наша гордыня: «Священник — такой же человек, почему я должен перед ним каяться?» Надо помнить, что мы не только духовные существа, но и телесные, поэтому важен

прямой контакт с человеком, который в деле спасения души на пару-тройку ступенек стоит выше, чем вы, раз уж он избрал поприще служения Богу. Христос говорил апостолам: «Что вы свяжете на земле, то будет связано на небе, и что разрешите на земле, то будет разрешено на небе». Многие из уверовавших приходили к апостолам, исповедуя дела свои. Теперь эта власть перешла к их преемникам — священникам. К тому же исповедь не ограничивается только покаянием, она предполагает и совет, которым священник может поделиться в силу духовного опыта. Конечно, откровение требует максимального доверия — не просто открыть священнику свою душу. Поэтому важно найти именно своего духовного отца. Так лучше для всех: священник, который постоянно исповедует вас, лучше видит недостатки и достоинства и может посоветовать что-то определённое. И вам проще доверять человеку, который вас знает и в нужный момент произносит самые необходимые слова. Чем чаще вы будете приходить на исповедь, тем больше шансов найти именно своего духовного наставника.

— После ваших слов стало стыдно за собственное малодушие...

— Это не малодушие, скорее, лень и нерадение, которым подвержены многие люди, вступающие на путь веры. Признайтесь: когда в молитве говорите Господу о своих грехах, далеко не всегда испытываете чувство стыда, ведь вы не видите Его. Это действительно удобно: покаялся, выговорился, а в ответ даже ни одного замечания не получил. Но приносит ли такое покаяние облегчение? Далеко не всегда. А признаться другому человеку в грехе (хотя он выступает лишь посредником перед Богом) намного труднее. Нужны смелость, воля, решительность и, конечно, смирение гордыни. Будет нелегко, возможно, очень стыдно, но именно преодоление определяет готовность вашей души к изживанию греха. А то, что вы испытываете чувство стыда, — это хорошо, значит, вы осознаёте, что поступали неправильно. Только одного осознания мало, важно действовать в правильном направлении. Хуже всего, когда человек видит свои грехи, понимает, что поступает плохо, но умышленно закрывает глаза на свои поступки, подавляет голос совести, потому что он идёт в разрез с материальной выгодой, получением каких-то земных благ. Такие люди и от церкви держатся на расстоянии, находят тысячи причин, чтобы её не посещать, ведь любое напоминание о раскаянии может сбить их с намеченного курса. «Всякий грех и хула простятся человеку, а хула на Духа не простится чело-

векам», — говорил Христос. Это значит, что любой грех может быть прощён, даже неприятие Христа как Спасителя мира, но хула на Духа Святого, то есть осознанное попрание голоса истины, чувства понимания правды, которое по природе заложено в каждом из нас, ведёт к духовной гибели.

— Хочется закончить разговор на позитивной ноте. Готовясь к интервью, нашла интересную статистику: в целом небольшой процент людей регулярно ходят в церковь, но по сравнению с 90-ми годами количество людей, в том числе и молодых, которые интересуются вопросами веры, посещают храм, возросло в три раза. Значит, народ всё-таки духовно зреет...

— Будем в это верить, однако какие-либо выводы делать ещё рано. Вы правы, действительно за последние годы гораздо больше молодых людей стали приходить в храм, однако посмотрите на нашу реальность: стало ли меньше вражды, ненависти, озлобленности, преступлений? Научились ли мы терпимее относиться друг к другу? Прощать? Искоренили зависть? Эти вопросы пока остаются открытыми. Почему? Потому что мы относимся к вере как к чему-то внешнему, что формально следует соблюдать. Недавно я дал задание одному журналисту православной газеты тихонечко опросить людей, зачем они стоят в очереди к мощам святой Матроны. Как вы думаете, что отвечали прихожане? «Сын пьёт», «Муж загулял», «Дочь бесплодна», «Болит печёнка, селезёнка», тогда корреспондент задал вопрос: «А кто-нибудь ради спасения души пришёл, например, чтобы избавиться от гордыни и зависти?» Люди ответили практически единогласно: «Ты что, разве ради этого мы бы стояли в длинной очереди? Это же мелочи...» Вот вам и православные, а психология как у древних язычников: надо «хлеба и зрелищ», ну можно ещё на Пасху и Рождество свечку поставить, и больше ничего. Получается, находясь в церкви, люди оказываются в то же время вне Церкви Христовой. Если мы не поймём, что спасение, исправление надо начинать с самого себя, с внутренней работы, ничего не изменится к лучшему. Об этом надо постоянно говорить и писать, чтобы люди знали и детей своих к тому же приучали! Конечно, в церковь надо ходить, но с глубокой внутренней подготовкой, пониманием того, зачем ты идёшь! Тогда и исповедь будет истинной, и причастие пойдёт на благо, и молитва будет услышана.

Беседовала
Екатерина ЛУНИНА

**...Да ничего не случилось!
Нет голода, развода и резкой прибавки в семь с половиной кило – просто жить не хочется. Не так, конечно, чтобы «раз – и всё», но вот безрадостное существование, которое вы влечите последние недели, – разве это жизнь? Это еда, сон, хождение на работу, общение с какими-то людьми – и ни капли душевного равновесия. Не радует вообще ничто**



Почувствуй вкус жизни!

«Поздравляем», подцепили ангедонию – это неспособность получать удовольствие от жизни. И где вас угораздило только? Давайте посмотрим. Возможно, хоть и маловероятно, несколько недель до этого вы кочевали с вечеринки на вечеринку, неудивительно, что от переизбытка эмоций и коктейлей организм не прочь покинуть сей мир. А может, вы спали по пять часов в сутки – нервы, безответная любовь, невыносимые соседи за стенкой, работа. А может, осточертели взаимоотношения с мужем или партнёром, который ежечасно устраивает моральные кровопускания. Словом, вы дошли до точки. Айда обратно?

Если норовите в ответ отгородиться газетой, мол, меня уже не спасти – не надейтесь легко отделаться. Если всё зашло слишком далеко – вплоть до клинической депрессии, вас ждёт психиатр – как перспективка? Так что будем тянуть себя из болота сами, за волосы и карманы с накладными клапанами.

«Это сами ешьте, а это – мне»

Напишите на лист бумаги занятия, от которых с души воротит: ежедневно лицезреть начальника, ездить в общественном транспорте, общаться со склочной свекровью, натирать столовое серебро до блеска. Пометьте колонку знаком минус. В правую напишите то, что хоть как-то держит на этом свете, вызывая подобие улыбки: перебирать гречку, строить башни из мыльной пены в ванне, болтать ногой

лёжа на диване, вечером выносить мусор. Обозначьте редкие моменты счастья плюсом.

Дальнейший алгоритм ясен: плюсы плюсуем, то есть повторяем больше и чаще. С минусами нужно что-то решать.

Телесные радости

Мы не про секс сейчас, наверняка у вас к общей ангедонии добавилась оргазмическая, в общем, с этим пока подождём. Мы про физическую культуру. Судя по истощённому состоянию, одно из двух: либо вы переуусердствовали с тренировками, либо не показывались в спортзале со времён прыжков через «козла» в школе. В первом случае сбавьте темп, во втором – добро пожаловать в дивный новый мир гантелей и беговых дорожек.

Не вздумайте филонить, надеясь отлежаться на какой-нибудь неспешной йоге. Нужны такие нагрузки, словно вы лично оскорбили мстительного фитнес-инструктора и его родню. Отправляйтесь на флай-йогу (упражнения в воздухе, висы в гамаке), на интервал-тренинг (оттуда можно сразу в спецназ), степ с элементами тай-бо (главное – выжить).

После первого занятия вы проклянёте советчика как человека и спорт как явление. На третий день мышечная боль пойдёт на спад – оказывается, это был не перелом грудной клетки. Вы, несомненно, возликуете – ага, вот и возвращаются простые радости жизни. Ну-ну, дозируем эндорфины: у вас минимум две тренировки в неделю – вы же хотели жить полноценно.

Махнуть рукой

Знаете, кого часто накрывает отвращение к жизни? Тех, кто чересчур серьёзно относится к работе. Ещё солнце не встало, а они уже мониторят, анализируют, составляют прогнозы, оценивают конкурентов. Их страшный сон – что-то сделать неправильно, например, не тот сорт бумаги подготовить к переговорам. О том, чтобы сорвать переговоры вдребезги, ангедонисты даже думать не могут – помрут от мысли.

А теперь правда жизни. Никому это не нужно – чтобы бумага была строго определённой плотности, а вы пахали как безупречный робот. Если завтра закроется компания, отменяют бумагу и карандаши, а вас сократят – мир не рухнет. А вот ваш личный мир, того гляди, накроется медным тазом. В общем, халтурьте и филоньте, берегите себя и ловите позитив – да-да, иногда и в ущерб рабочему времени. Отпрашивайтесь пораньше, якобы сантехника ждёт, и идите в кино или парикмахерскую.

Власть в детство

Самый счастливой категорией населения считается детвора. Не потому, что не успели «нахапать» кредитов и влезть в ипотеку, а потому, что умеют мечтать. Юношеству уже жмут розовые очки, люди зрелые и вовсе превращаются в премудрых пескарей – только на тарань, а вот дети – да-а-а... Умеют радоваться тому, что происходит только в мыслях.

Просим пожаловать на кушетку. Представьте, что вы заработали (выиграли, ук-

рали без пагубы для совести и судьбы) кучу денег. Как вам этот новенький «бугатти»? А вон тот мачо в блестящем блейзере на голое тело? Не душно ли вам лежать на гоанском пляже? Не жмут ли ботинки при восхождении на Эверест?

Мечтайте. Большинство серых скучных людишек уверены, что больше ни черта значительного с ними не произойдет, и отбывают земной срок в скорбях. А вы ещё парите над этими чудаками.

Бу-га-га!

Один из верных симптомов ангедонии — непереносимость счастливых веселых людей, смеха...

А вы не скрипите зубами, берите пример. На время снесите в чулан заумные книги о смысле бытия, безысходности и тщете этого мира. За компанию — заумные фильмы, которые можно объединить слоганом «Мы все погибнем». Устраивайтесь поудобнее, включите сериал «Теория Большого Взрыва», «Два с половиной человека», «Физрук», «Реальные пацаны». Сойдут и лучшие выступления Павла Воли в «Камеди клубе».

Если через полчаса вы ни разу не улыбнулись, проверьте пульс.

Практикуйте легкомысленное чтение и фильмы до тех пор, пока не признаете, что это здорово — миллионы человек не могут ошибаться.

«Какое же это счастье — быть мной!»

Вы себя не любите. Не спорьте: будь по-другому, обожали бы мир уже за то, что осеждаете своим присутствием. Чтобы это исправить, надо сделать что-то лучше других — раз уж просто так любить себя не получается.

Не лезьте туда, где добиваться успеха сложно, хлопотно и неинтересно. Вам не стать Иваном Поддубным, не спеть «Ой, при лужке» лучше Кадышевой, не станцевать лучше покойного Майкла Джексона — да и не особо хотелось. Станьте асом в том, что действительно по душе, и «плевать», что другие не понимают, зачем коллекционировать яркие носки, юбки в цветочек, велосипедные катафоты. Берите пример с хипстеров: эти жалкие на вид существа умеют упицаться собственной значимостью, для счастья им достаточно коллекции старых кефирных бутылок (две штуки) и автограф Юрия Гальцева (наверняка поддельный).

Делайте то, что нравится, — похудейте без ущерба для внешности. Пристраивайте бездомных котят. Упражняйтесь в кулинарии. Сами сделайте кухонную люстру из скрепок и картона.

Гордитесь собой!

Наталья КРОЛЕВЕЦ

«ПАРАЗИТА» ДОЛОЙ!

Согласитесь, как неприятно слышать в речи собеседника «это самое», «ну», «вот», «как бы», «всё такое», «собственно говоря», «причём» или ещё более модный нынче «капец». За горой сорных слов, блин, не углядишь, короче, что он и сказать-то типа хотел!

Речь, наполненная словами-паразитами, свидетельствует против «хозяина», говорит об изъянах в его образовании, а то и вовсе о невежестве и неуважении к тому, с кем он общается, затрудняет общение и раздражает. Изловить «паразитов» — наша задача.

СХЕМА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СЛОВ-ПАРАЗИТОВ

Шаг 1. Обнаружить «паразита» в собственной речи, ведь часто мы «в своём глазу бровна не видим». Призовите на помощь друзей, родных, пусть честно укажут на ваши «брёвна». Или запишите свою речь на диктофон — только не зачитанный из книги отрывок из «Войны и мира», а вольный пересказ своими словами.

Шаг 2. Понять, почему и зачем «паразит» у вас поселился. Зная причину «сора в избе», легче от него избавиться, очистить речь. Чаще всего корень зла лежит в ближайшем окружении, страдающем от увлечения тем же сорным словом, в скудности собственного лексикона, в излишней эмоциональности в разговорной речи, волнении или застенчивости.

Шаг 3. Приступить к искоренению!

● Осознать абсурдность и ненужность «паразитов». Как, зачем, блин, вдруг спёкся посреди разговора?

● Пополнять лексикон, искать эвфемизмы, замены сорным словам. Попробуйте каждый день вводить в речь новое слово, например, вместо «короче» — следовательно, поскольку

● Научиться вместо очередного злоупотребления слова-паразита делать паузу. Так и с волнением справитесь, кстати

● Ввести систему штрафов дома и на работе. Ляпнул «всё такое», изволь положить денежку в общий котёл!

Даже самый безбашенный оптимист потухнет взором, если изо дня в день его пичкать одними и теми же впечатлениями. Тот же вид из окна, маршрут дом-работа-дом, коллеги, выполняемая работа, рацион... Вы называете это стабильностью, на самом деле это какая-то яма с цементом, который вот-вот застынет окончательно — и вообще никогда не выберется из привычного фасона свитера, овсянки с йогуртом и субботними ужинами у свекрови. Утешаетесь мыслью, что из множества вариантов выбрали лучший? Окститесь. Жизнь — череда новых впечатлений, которые не заканчиваются никогда. Давайте вылезайте из кокона «мне так комфортно» — меняйте среду.

● Идите за пакетом молока в дальний магазин, пусть недалеко, зато по пути вас может облаять собака или влюбиться местный секс-символ

● Не читайте новости в Интернете и не смотрите по телевизору — шагайте на свидание вслепую. Да, возможно, придется спасаться бегством, но вы в отличной форме после еженедельных тренировок

● Составьте новый список фильмов и сериалов, которые нужно посмотреть, — и посмотрите. Удалите всю музыку из плеера в мобильном. Чем заменить? Можно классикой, можно «Рамштайном», а можно и вовсе довериться случаю и радио

● Зарегистрируйтесь в соцсетях, вступите в группы по интересам, участвуйте в лотереях и конкурсах. Оставьте комментарии под волнующей темой

● Купите билеты в цирк. Сходите в католический костёл

● Дождитесь сумерек в лесу. Постарайтесь вернуться домой не бегом

● Возьмите у друзей на выходные неугомонного пса, ребёнок тоже годится, если своей не устраивает

● Приготовьте лазанью — да, обычная запеканка, но пафос тоже не помешает

● Заведите аквариум. Или хомяка

● Помогите престарелой соседке разобраться с оплатой коммуналки через терминал. Сквозь плотные шторы подглядывайте за соседом, который третий раз за год сменил машину

● Заведите анонимную страничку на сайте знакомств и от имени чумовой красотки флиртуйте со всеми подряд

● «Спровоцируйте» вечер встречи одноклассников. Узнайте, что стало с вашей первой любовью...

● Новых сюжетов вокруг полным-полно, они не кончаются — это вы не хотите их замечать.

Третьим будешь?..

Или третьей. Мы не предлагаем принять участие в дегустации веселящих напитков или в чём-то похлеще. Мы лишь призываем трезво взглянуть на отношения, где стороны образуют треугольную конструкцию



Вообще-то треугольник — это вещь. В школьном курсе геометрии так прямо и сказано: «Треугольник — фигура жёсткая. Если заданы три его стороны, форма треугольника уже не может измениться. Стропила зданий имеют вид треугольников. Это придаёт им крепость и устойчивость. При устройстве садовой калитки обязательно прибивают планку (доску), иногда две планки, чтобы получились треугольники. Это придаёт крепость калитке, иначе её скоро перекосит...» Ценные сведения снабжены картинками — вот стрела башенного крана, вот опоры моста, вот калитка, всюду та самая конструкция.

Между людьми то и дело возникают «треугольники». Проверять ли на себе правило жёсткости фигуры и неизменности формы — дело ваше.

«И если бы не ты, мы бы были втроём...»

Олег и Ира когда-то были женаты. На память о коротком бурном супружестве остались дочь и периодическое общение — вынужденное для Олега и необходимое Ире. Муж перестал быть законным, но не прекратил быть отцом, причём не уклоняется от обязанностей и искренне любит Машку. Ежемесячные суммы на содержание, сверх того, подарки и поездки, готовность в любой момент забрать на выходные, с собой в отпуск и даже жить под одной крышей. Поскольку Машка уже подросток и вообще девчонка-умница, вторжение мамы в общение с папой выглядит излишним. Зачем звонить и спрашивать, даст ли Олег денег на репетитора, если он никогда не отказывается? Но Ира звонит. Она знает, что экс-супруг живёт с другой женщиной. Ира в курсе, что вечерами, ближе к девяти часам, семейным людям дозволяется звонить лишь по очень весомым поводам. А если абонент к тому же — бывшая жена, то извинительным поводом для звонка является лишь всеобщая эвакуация населения ввиду военной угрозы, ни больше ни меньше.

Но на Иру вдруг накатит — и вот она по ту сторону трубки. «Алло, Олег, я сейчас тут сидела и думала... А почему у нас ничего не получилось?» — томно вопрошает Ира, из-за чего у Олега вечер как раз перестаёт быть томным. Избранница смотрит на него тревожно, гневно, призывно, глаза так и мечут молнии: «Когда уже твоя бывшая уймётся?» Олег что-то мямлит, предлагает поговорить попозже. Мягкая осада длится несколько месяцев, в итоге Олег остаётся один: избранница хлопает дверью. Потом появляется новая, наверное, тоже с надеждами на семью и быт, но она ведь не знает Иру — над той время не властно, она опять позвонит с вопросами вселенского масштаба.

Периодически у Иры тоже случается «друг сердца». И она верит,

что на этот раз всё получится — семья, ребёнок, тыл и опора. Однако происходит первая ссора с кавалером, Ира звонит Олегу и жалуется на бессердечность мужчин. «Раз он такой, забудь его», — просто так, из вежливости советует Олег. Ира забывает, не делает шагов к примирению, очередной поклонник — мимо, мечты и планы — в мусорку. Да и ни к чему, есть же Олег...

Как просто всё изменить, правда же?! Олег рывкнул бы в трубку: «Прекрати, дай мне жить и сама живи, не звони вечерами!» Или Ира после ссоры позвонила бы поклоннику, выяснила, извинилась и выслушала извинения — глядишь, и фигура изменила бы форму.

Но законы геометрии неумолимы: если заданы три стороны, форма не изменится. Пока никто ничего не хочет менять в себе, остаётся сидеть по углам и проклинать жёсткость фигуры.

«Я тоже его люблю»

Танго втроём — муж, жена и любовница — танец вечный. В нём навалом страсти, в избытке динамика, через край тоска — и ни капли светлых надежд для одной из сторон. Или для всех.

Аня знала, что он — человек семейный, что они вместе уже 14 лет. Но надежда — вещь упрямая, да плюс сильные чувства, да самонадеянность молодости. Он звонил, назначал свидания, после которых заводил странные разговоры: «Понимаешь ли, малыш... Жизнь — штука жестокая. Меня мучает совесть, я ничего не смогу тебе дать, отнимаю твоё время, ты могла бы встретить хорошего парня, создать семью...»

«О чём ты? — распахивала Аня глаза. — Не нужен мне никто. Ты просто будь со мной сколько сможешь, а если кто-то появится, я честно скажу и уйду к нему».

Летела домой после свиданий и думала: «Не нужен другой. Пусть будет он. Он увидит, поймёт, оценит. В конце концов, они столько лет вместе. Уже надоели друг другу, взяли бы и отпустили...» Но каждый раз он оставлял Аню ради законной, ради той, с которой пора бы и надоесть друг другу до оскомины. Аи нет: как-то заскочила вечером в супермаркет, а навстречу он — с полным пакетом снэди, миниатюра «кормилец тащит домой мамонта». Не для Ани, для знакомой до боли женщины с многолетней выдержкой.

И Аня чернела изнутри, заполняла анкеты на сайтах знакомств, шла на свидания с каким-то злым остервенением: «Вот сейчас назло влюблюсь и выйду замуж!» Не получалось. Почему-то среди поклонников встречались неинтересные личности, с ними и второе свидание — моральное самоубийство. А может, она просто не хотела замечать хорошее: любовь ослепляет — кроме ненаглядного, никого не остаётся в поле зрения.

Спустя пару лет Аня осознала, что рискует так и остаться сторо-

ной в треугольнике – связанной и зависимой. Поняла, что она – основание этой конструкции, на неё опираются двое людей, которые взаимно охладели, но сделать шаг в разные стороны не решаются, опёрлись друг на дружку и так коротают дни. По вечерам мужчина бежит к законной супруге, подогреваемый чувством вины и размякший от общения с юной возлюбленной. А та верит блеску в его глазах и принимает на свой счёт.

История закончилась предсказуемо: барышня самоустранилась. Зачем подпитывать чью-то хилую конструкцию, если можно создать свою – надёжную и монолитную. О том, чего это Ане стоило и как было больно, можете догадаться: треугольник славится прочностью. Чтобы его сломать, придётся вырвать «кусок» из себя.

«Я буду рядом»

У Михаила Шишкина есть восхитительный роман «Венерин волос». Зрелый мужчина переживает развод, бродит по берегу моря, швыряет камушки в волны и вспоминает, как точно так же бросал гальку с сыном. Сын остался с женой, позади развод, на котором настоял мужчина: однажды тайком прочитал дневники жены. А там – на каждой странице тоска по погибшему возлюбленному. Прежний любимый был давно, в прежней жизни, с ним она ездила в Рим, туда же, в Вечный город, захотела вернуться после его гибели – но уже с другим. Она писала, что супружеская жизнь скучна, что она смотрит на сына от другого мужчины, а вспоминает умершего. Сын протягивает ей россыпи морских ракушек, а она узнаёт в жестях пластику давно несуществующего... Разумеется, никаких измен не было, был той возлюбленный сплунул задолго до встречи зрелого мужчины с несчастной принцессой. Но больно было, словно от живого, словно от предательства наяву.

И зрелый мужчина настоял на разводе. Потому что треугольник – он, она и мёртвая, но неизжитая любовь – его не устраивал...

А теперь реальная история. Когда Сашка появился рядом с Олей, её жизнь сложно было назвать жизнью: ела, спала, говорила, смотрела, красила ресницы – но всё механически, без желания и смысла. Разумеется, виной тому трагическая лав-стори, какая обязана быть в жизни любой женщины. Сашкин предшественник здорово насолил Оле, разбил надежды, отнял веру – в общем, изменил с подружкой. Оля то злилась на бывшего, то мечтала простить, чтобы самой полечало, в общем, металась из огня в полымя. А тут Сашка. Влюблённый. Желанный, строящий планы, переживающий. Больше всего ему хотелось, чтобы Оля обманула святой ложью, сказала, что забыла прежнего и никогда его не любила. Но Оля была честна до жестокости, на которую способны только холодные и не видящие дальше своего носа люди.

Сашка, устав от ежедневной боли, хотел уйти. Тысячу раз давал зарок не звонить ей и нарушал. Обещал себе обходить дальней стороной Олин дом и место работы – и вечером обнаруживал себя дежурящим на посту. Вот такой у людей получился треугольник – он, она и третий, которому и дела нет, что кто-то по нему тоскует. В принципе, всё равно что умершая любовь, но не изжитая.

Дело в том, что в геометрии всё твёрдо и чётко – стороны заданы, изменить их нельзя. Но жизнь – это ведь не геометрия на плоскости. Величины меняются, мы способны оторваться от заданных параметров, изменить себя и отказаться от участия в жёсткой конструкции. Главное, захотеть, а цель всегда есть – уйти треугольной от жёсткости и абсурда.

У Сашки хватило терпения, у Оли – ума. Он дождался, пока она очнулась от морока, наплевала на коварного изменщика и наконец-то светлым взором посмотрела на Сашку: по условиям их задачи третья сторона не нужна, главное, изменить свои характеристики. И Оля не подкачала, она не желала оставаться в геометрической плоскости. В общем, теперь нет никаких треугольников, даже параллельных прямых нет – есть единое целое, он и она.

...В романе «Венерин волос» главный герой приходит к выводу: «Соперничать с мёртвыми невозможно. Ты должен был стать её возлюбленным. Ты должен был оставаться с ней. Ты должен был увести её из их Рима – в другой».

Треугольники небезнадёжны, нужно только вовремя это понять – а заодно оценить свои силы и сцепку сторон.

Наталья ГРЕБНЕВА

Вперёд в прошлое: 10 признаков, что стоит вернуться

«Дважды в одну реку не войти», «Разбитую чашку не склеить», «Прошлое мертво» – придуманы десятки запретов на «дела давно минувших дней». Тем не менее обширный опыт доказывает, что порой возвращаться можно и нужно. Необходимы всего два условия: тебя там ждут и ты этого хочешь...

Сейчас начнётся вечное девичье: «Ну не зна-а-аю... Не то что-бы хочу, но можно попробовать... Если бы он пообещал не делать так, как в прошлый раз... Или если бы я научилась по-другому реагировать». Так, нитьё и сомнения в сторону, он – тот, кто нужен, если после расставания происходят следующие вещи.

ПОЗИТИВ! После случайной встречи поднимается настроение, учащается пульс и хочется позвонить ему. Он словно чувствует и набирает тебя первым, результат – полночи в чудесных беседах.

НА ЛЮБИТЕЛЯ. После разрыва внезапно выяснилось, что не так много людей считают твои привычки милыми. Маму бесят опоздания, подруги вздрагивают из-за звонкого смеха, а манера на полном серьёзе разговаривать с котом обескураживает всех поголовно. А он находил это забавным...

СВОЯ ГОЛОВА ЛУЧШЕ. Немалую лепту в ваш расход внесли лучшие подруги, которые годами считались средоточием разума и знаний о жизни – и считали его недостойной партией. Сейчас ты вдруг осознала, что подруги хронически одиноки или неспособны на большее, чем отношения из разряда «Всё сложно». Ну и какие из них советчицы?

НЕЗРИМОЕ ПРИСУТСТВИЕ. Вы синхронно зарегистрировались в соцсетях, которые позволяют посещать странички друг друга, не «светясь» в гостях. Твой личный рекорд – не просматривала его хронику целые сутки из-за перебоев с Интернетом. Твой антирекорд – мониторинг его странички каждые полчаса. У него сходные показатели.

БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ. Зная, что завтра вы пересечётесь «по делам, в общей компании и т.д.», ты готовишься словно к свиданию – макияж, причёска, маникюр, новое платье. По странному совпадению он тоже выглядит будто с гламурной фотосессии.

ВСЕ МИМО. Ты несколько раз была на «терапевтических» свиданиях с друзьями, желания встретиться с кем-то повторно не возникло. Зато в голове прочно обосновалась мысль: бывший – лучшее, что с тобой было и что вообще можно придумать. Он умел молчать, знал, как рассмешить и не лез целоваться спустя полчаса знакомства. Почему такие мелочи ты смогла оценить только теперь?..

С ЭТИМ МОЖНО ЖИТЬ. Согласно старой индейской поговорке, чтобы услышать себя, нужны молчаливые дни. Ты домогалась: после разлуки недостатки бывшего кажутся вполне себе терпимыми. Подумаешь, жадноват был – это хозяйственность. Или вспыльчив – свидетельство страсти. В общем, индейцы дело говорили...

«И ЭТО ВСЁ О НЁМ». В компании бывших друзей ловишь каждое слово о нём, собираешь информацию по крупицам – где был, куда собирается, не встречается ли с кем, не дай Бог...

НИКАК, РОВНО, ПО НУЛЯМ. Уже нет того страшного ощущения, что из тебя вынули сердце, нет слёз в подушку из-за его отсутствия в твоей жизни. Но нет и радости: ты спокойна, но несчастлива. Улыбаешься, лишь когда вспоминаешь о нём. О нём говорят то же самое: уже не вскипает при упоминании о тебе, лишь грустно улыбается. А так – словно неживой.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОВОД. Если с тобой происходит что-то забавное, рука тянется к телефону, чтобы рассказать ему и вместе посмеяться. Потом даёт о себе знать девичья гордость, и звонок откладывается. Но стараешься запомнить случай: когда-нибудь представится возможность, и ты расскажешь. Это непременно произойдёт, интуиция тебя никогда не подводила.



Бедные Настя

«Мне сколько ни дай — всё потрачу! Так уж я усроена!»

Почти поголовная девичья «мантра»

...Обедал с коллегой Светкой, чуть не сломал глаза и не вывихнул шею: из недр её распахнутой сумки виднелось нечто интересное. Странный продолговатый предмет, то ли мини-сумочка, то ли крупный кошелек с пышными боками. Вещица необычного коричневого оттенка, в бледно-жёлтых горошинах не давала покоя: что это? На вид что-то супергламурное и умопомрачительно дорогое. Открой тайну, женщина!

— Андрей, в чём дело? Куда ты постоянно пялишься? — отставила в сторону пирожное Светка.

— Спасибо, а то уже извёлся. Свет, что у тебя в сумке? Странное в жёлтый горошек...

Коллега взглянула, выудила на свет штучкину, рассмеялась, протянула мне:

— Это футляр для очков. Зашла в бюджетный магазинчик, а там ещё и распродажа. За пару червон-

цев купила... Понравился?

Что называется, «а ларчик просто открывался», привет от дедушки Крылова. Светка не первый раз проделывает такой фортель: надевает, вертит в руках или держит на столе нечто, на первый взгляд, из мира эксклюзива и роскоши. Если похвалить, в ответ услышишь историю:

— Перешила из маминой шторы. Купила на барахолке. Нашла у бабушки в чулане и почистила...

Она не прибедняется. Немного знаю семейную ситуацию: муж со скромным доходом, сын-школьник, собственная не ахти какая зарплата, расходы на больную маму и выплаты по кредиту — у кого их нет... При этом Светка всегда — «малышка на миллион».

Понимаете, куда я клоню? Есть волшебницы, способные всё вокруг себя преобразовать, дарить вторую жизнь и повышать цену. Наверное, в честь них придуман афоризм: «Настоящая женщина умеет из ничего сделать скандал, салат и шляпку».

И есть антиподы. Сколько ни потратить они на себя — времени, денег, внимания, никак не удаётся выйти из образа «сирота казанская»...

«Ещё чуть-чуть и заживём!»

В «Унесённых ветром» Скарлетт переживала годы лишений с присказкой: «Когда у меня будут деньги, стану леди до кончиков ногтей!» В нашем окружении есть барышня со схожей жизненной позицией. С одной лишь разницей: Скарлетт вкалывала не жалея сил, чтобы вернуть достаток, а барышню Аню не больно-то заставишь пахать...

Куда там. Навести порядок дома — и то проблема. Поскольку выпало соседствовать, а Аня временно безмужняя, меня периодически вызывают на починку розетки и прикручивание полочек. Возвращаясь от страдалницы в немоном потрясении: не судьба, а цепь мытарств у человека. Так хочется красоты и достатка — и до обидного регулярно «мимо кассы».

Не берусь утверждать, но у Ани вполне себе нормальный достаток, на жизнь-бытьё среднего уровня хватит. Но Ане мало среднего, ей подавай роскошь и лепоту. Поскольку сразу переехать в хоромы и переселиться в «бугатти» не получается, Аня вносит шик-блеск по крохам. Раз в квартал покупает фарфоровую

чайную пару, вазу, серебряную ложку...

Честно? Общая картина от этого только страдает, потому что...

Захожу на кухню после очередного сеанса помощи, намерения просты — попить воды. Беру первую попавшуюся чашку, разумеется, попадаетея та самая фарфоровая фаворитка. Всего каких-то пару месяцев назад она была белоснежной голубкой с ободком из розовых бутонов по краю. А сейчас превратилась в девку-чернавуку с грязным исподним: внутри чайный налёт со стажем, снаружи — отпечатки пальцев, оттенённые слоем жира и пыли...

Ставлю на место, оторопело осматривая пространство в поисках посуды скромной, но чистой — тщетно.

Те же самые метаморфозы претерпевает всё, едва попадая в Анины ауру, руки и дом. Недавно устанавливал её стиральную машинку: спустя три недели на агрегат смотреть страшно. Потёки на корпусе, поцарапанная панель, «иллюминатор» в разводах — сразу видно, техника для человека, а не наоборот.

— Ань, ты почему за машиной не ухаживаешь? Трудно, что ли, после стирки протереть? — не удержался и включил зануду.

— Ой, Андрей, о чём ты говоришь! Вот когда заживу, как человек, в просторной новой квартире, в престижном доме, в крутом районе — тогда и буду порядок наводить. А сейчас и так сойдёт!

Аня не одинока в своих отсроченных убеждениях, что якобы чистота и порядок возможны только там, где угрохана уйма деньжищ. А если вариант жилья и одежды бюджетный, и так сойдёт. Но, поскольку всё равно натура требует немного роскоши, в обиходе заводятся прелестные вещицы с аховским ценником: они, как денежная фэн-шуй-лягушка, должны вывести хозяйку на новый уровень. Куда там: вскоре изысканная безделушка превращается в неряшливый хлам, что называется, «среда поглощает».

И, как ни старайся Аня, какие навороженные агрегаты ни ставь в жильё, как ни сервируй стол приборами с титульными вензелями, не выйти ей из «сироток казанских»...

Дело вкуса. То есть во вкусе

Позвольте представить, ещё одна мастерица из ничего делать нечто. Обычно я стригусь у Лены в салоне, но

как-то раз довелось подровнять шевилюру на дому — пригласила по месту жительства. Раньше только слышал, что жильё Ленке досталось трудом и затягиванием пояса, ради выплаты долга после покупки работала сутками. Ну главное, свои стены, пусть и голые...

Зашёл — и обомлел. Слово в глянце-вый журнал о передовых интерьерах попал. Нет, не дорого, нет, не вычурно. Безупречно. На жемчужно-серых стенах висят чёрно-белые фото в бордовых рамках, остальное не помню — не мог оторвать глаз.

— Ну, Андрей, садись, чего ты, — рассмеялась Лена и подтолкнула к креслу.

А оно диковинное! Плетёное из какой-то штуковины.

— Что это? — робко буркнул Переверзев и бочком отодвинулся.

— Это обычное кресло из ротанга.

— Ну да, обычное, ага...

— Андрей, не иронизируй. Нашла на свалке, со сломанной спинкой и продавленным сиденьем. Починила сама, довела до ума... Сейчас дорогой ремонт не по карману, обустраивалась своими руками — штукатурила, красила, распечатала семейные фото и подобрала симпатичные рамки. Спасибо, что оценил.

В тот день касание её рук было особенно приятно, а стрижка удалась как никогда. Может, дело в ауре созидательницы? За что ни возьмись — облагородит, сломанное починит лучше прежнего. И кто же поверит, что преображение обошлось малой кровью, точнее, скромными тратами...

А вот другой пример — девушка Вика, коллега и соседка по кабинету. У Вики состоятельный любящий отец, поэтому жизненные блага щедро сыплются в её ладони. Но почему-то не в коня корм. Когда Вика подвезла до дому на своём серьёзном авто, вышел весь в шерсти: накануне отвозила к родителям кота и поленилась почистить салон. На рабочем столе у неё красуются отцовские подарки — бронзовые часы и малахитовый письменный набор. Покрытые слоем пыли, изувеченные, несчастные, словно сиротки...

И совершенно неуместные в кабинетном хайтеке... Они удивительно напоминают саму Вику: если суммировать надетое на ней, присовокупив стоимость сумки и украшений из драгметаллов, можно потерять голову от одной только цифры. А вот от Вики, увы, сложно: какая-то припылённая, неряшливая, в пух и прах разнаряженная и в той же степени неуместная...

К чему спорить: врождённый хороший вкус — бесценное качество.

Внимание к мелочам

Арину я всегда рассматриваю так же, как Светку: человек умеет выглядеть так, что охота чихнуть от совершенства. Ногти у неё словно светятся изнутри, каждый раз недоумеваю, когда протягивает ладошку для приветствия. Едва оправлюсь от маникюра, нокаутируют сережки — задорные рыбные скелеты пляшут в ушах, стоит ей чуть качнуть головой. Мало вам рыбёшек? У Арины найдётся какой-нибудь шейный платок, мини-сумочка с замысловатой застёжкой: ей-богу, превращаюсь в ребёнка перед сувенирной лавкой.

Я знаю, что Арина тоже не купается в деньгах, одна растит сына. Однако эти вещицы, штуковины и милые пустячки превращают её в по-настоящему роскошную женщину. Если честно (да простит ненаглядная и законная), однажды взялся размышлять, почему на Арину смотреть приятно и занятно. Пришёл к выводу: в её виде всё продумано, подобрано с любовью, с вниманием к мелочам. Волосы аккуратно уложены, одежда безупречно чистая и выглаженная, руки ухоженные, макияж уместный. За всем этим стоят любовь и уважение к себе, желание нравиться себе и окружающим. Отсюда и волшебный эффект симпатичных мелочей — магия женственности, приглашение в игру, лёгкий флирт и невесомый соблазн...

А случалось наблюдать и обратную картину. Когда женщина любит себя беззаветно: такую, какая есть, с лишними кило и неряшливым недельным маникюром. И на алтарь этого всепоглощающего чувства она швыряет любую жертву: «Тушь для ресниц, как в рекламе? Берём!» И удивляются, что «инновационная щёточка» не превращает их в Кару Делевинь или Ким Кардашьян... Зато регулярно превращает в банкрота и «сироту казанскую», звучит вечный клич:

— Опять потратились. Мне сколько ни дай, всё спущу!..

И хлоп-хлоп накрашенными ресничками по пухлым щекам...

Андрей ПЕРЕВЕРЗОВ



СОБЛЮДАЯ ПРИЛИЧИЯ

Есть у меня любимая подруга, хохо-тушка с отменным чувством юмора и массой забавных прибауток и присказок на все случаи жизни. «Ну веди себя прилично» — одна из них. Причём без разницы, какой для этого «материнского наказа» нашёлся повод: несанкционированная пирушка, романтическое свидание или поход к симпатичному стоматологу. Обычно я поддерживаю «игру» и в ответ хитро подмигиваю: «Мол, знаем, плавали...» Поскольку ну никак не тяну на роковую и рисковую фам фаталь, которая вдруг закружит стоматолога, пусть и симпатягу, в приватном танце вокруг зубокаменного кресла. Другими словами, какого-то особенного «сакрального» значения этой фразе я никогда не придавала, воспринимала как интересный оборот речи, не более. На барной стойке не танцую, мужчин незнакомых грязно не домогаюсь, борщ варить умею, по субботам генеральная уборка... Ну чем я не приличная мадам? Так бы и прозябать мне в неведении, не имея чёткой самооценки, не столкни меня жизнь с человеком, во всех отношениях приятным. Да вот одна беда: его и мои представления о приличной женщине сильно разнились, что, собственно, и привело к краху отношений, начинавшихся столь многообещающе и закончившихся так бездарно. К своей печальной истории я ещё вернусь, но чуть позже. Именно она и послужила поводом всерьёз задуматься, что же такое быть приличной женщиной? Легко ли? И нужно ли? И если нужно, то кому? Лично ей? Обществу? Людям, которые её окружают и чьим мнением она дорожит?

Моя близкая подруга — женщина, совершенно точно подходящая под модное нынче определение «сделала себя сама». По-

лучила хорошее образование, выстроила карьеру, родила двух прелестных ребятшек. С браками, правда, не сложилось, что, на мой взгляд, ни в коей мере не умаляет её достоинств. Но мама приятельницы так не считает, и взрослая самостоятельная женщина регулярно слышит в свой адрес едкие замечания: «У женщины приличной всё в порядке: и муж наличествует, и семья полная...», «Приличная женщина не может и не должна лежать дома на диване одна в гордом одиночестве, когда её дети находятся с бабушкой и дедушкой на даче...» Поэтому, высунув язык и навьючившись до отказа городскими вкусняшками, в пятничный вечер, после тяжкого трудового дня подруга, как «приличная женщина», мчит в своё Гадюкино или как оно там называется. Исходя из соображений приличия она уже сто лет не ездила в отпуск одна. Хотя хочется бедняжке такой малости — просто лениво поваляться на пляже в позе морской звезды, чтобы при этом никто не дёргал и ничего от неё не требовал. Но как вы можете догадаться, это за гранью приличий! Оставить кровинушек на пять-семь дней на попечение бабушек-дедушек способна законченная эгоистка, а никак не приличная женщина. (Эту идиому я буду употреблять довольно часто, формат рассуждений обясняет.) Она и вкалывает по десять-двенадцать часов не потому, что ярая карьеристка, страстно хочет добиться заоблачных высот и занять кресло своего директора, а потому, что приличная женщина обязана обеспечить своим детям сладкую жизнь, коль уж не сподобилась «обеспечить» их папой «олигархом», который покупал бы им айпады, оплачивал занятия дайвингом, курсы вождения и английского, заморские курорты. Это

ничего, что цвет лица несчастной напоминает незрелую оливу, а нервный срыв стучится у порога, зато рамки приличия, в которые она сама себя вогнала (не без помощи мамы, кстати), соблюдены.

Т. — эффектная яркая брюнетка, Моника Белуччи нервно курит в сторонке. Т. любит красную помаду и алые платья и терпеть не может прилипчивых поклонников, что терзают её просьбами дать номер телефона. На всех наших девичниках спокойнее всего ведёт себя она. В то время как мы в караоке орём (нам кажется, красиво поём) что-нибудь из репертуара Лелса (простите нас, Григорий), а после пары бокалов шампанского пускаемся в пляс, Т. сохраняет королевское хладнокровие. Подозреваю, что ей и самой от себя не очень-то весело, натура она всё же достаточно страстная и эмоциональная. Но представления о том, как должна вести себя приличная женщина, плотно засели в её прелестной головке и заставляют играть роль мрачной волшебницы Малефисенты.

Этим летом Т. отдыхала у самого синего моря. Дама она видная, от воздыхателей отбоя не было. На все банальные «Разрешите угостить вас чашечкой кофе?», «А не встретиться ли нам у причала?» суперприличная Т. отвечала категоричным отказом. Но нашёлся-таки человек, который заставил её сердце биться чаще. Но, Бог ты мой, все эти приличия, которые опутали нашу красавицу, как тяжёлые цепи, «Фи, курортный роман...», «Разве может приличная женщина допустить легкомыслие», не позволили двум симпатичным людям стать хотя бы чуточку ближе. «Ну почему я такая приличная?» — сокрушалась Т. по приезде, обсуждая в при-

ватной беседе «дела сердешные». Мы лишь пожимали плечами. «Если плохо в жизни личной, перестаньте быть приличной», только и остаётся резюмировать.

А теперь та самая «вишенка на торте». Моя история вполне могла бы служить «репликой» с неудавшегося романа Т., но кое-какие отличия имеются.

Удивительно, но с А. мы знакомы давно, ещё со студенческой скамьи. Но тогда юношеская симпатия так и осталась ею. Он уехал в другой город, я выскочила замуж раз, другой... А потом, спасибо известной социальной группе, случайно столкнулись на её просторах, и завязалась такая активная переписка, что в пору романы из смс-сообщений ваять. Встречи в реальной жизни жутко боялись оба. Почему? Страшились разочарований. На расстоянии, как известно, всё выглядит намного интереснее, привлекательнее, ярче.

Но мы рискнули. И это, как теперь понимаю, был «комплимент» от заведения под названием «Судьба». Мои радужные ожидания оправдались. Полагаю, его тоже, иначе за той встречей не последовали бы другие. Большая удача встретить «своего» человека, с которым легко молчать. Смеяться. Умничать. Говорить глупости. Вспоминать...

Когда отношения разбалансировались окончательно, ясность внесло сообщение: «Вы слишком обременены приличиями». И тут я вынуждена с ним согласиться. Все вот эти извечные женские вопросы: «А позволительно ли приличной женщине целоваться в первый же вечер?», «А ехать к нему домой?», «Полжиться в постель на третий?», «Не перестану ли я быть от этого приличной?», «Не превращусь автоматически в падшую?»...

Порой тесные рамки приличия, в которые мы добровольно втиснулись, мешают нам стать счастливее, испытать те чувства и эмоции, от которых захватывает дух и кружится голова. О несделанном будем жалеть, мучиться, терзать себя риторическим вопросом: «Почему, почему я такая дура?» Зато приличия соблюдены, не правда ли? И кому от этого стало легче и радостнее?

Свой «миллион терзаний» я уже пережила и пришла вот к какому выводу. Никто не вправе навязывать женщине свои представления о приличиях, кроме неё самой. «Хочешь увидеть приличную женщину, посмотри в зеркало». Жить, оглядываясь на чужие примеры, глупо и неконструктивно. «Суровые» мужчины на самом деле предъявляют нам гораздо меньшие требования, чем мы себе сами. Они мягче нас и гуманнее, что ли. «Ну не танцует на столе, уже хорошо», «Не пилит, а так, покусывает? Отлично», «Не умеет варить борщ, зато целуется классно? Вообще богиня».

Каждая, каждая из нас может и должна идти по жизни, руководствуясь исключительно своими желаниями и идя на поводу у них же. И сейчас я считаю ЭТО приличным и правильным. А кому плохо, когда женщина счастлива? Разве что Григорию Лепсу. Ведь положила руку на сердце «Рюмку водки на столе» я пою откровенно...

Людмила КОСОРУКОВА



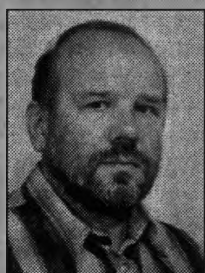
НЕ МОГУ ПОВЗРОСЛЕТЬ

Мне скоро 30 лет, мои ровесницы давно замужем, у некоторых уже двое-трое детей. Я не замужем, у меня и на примете никого нет, с кем бы хотела «встретить старость». Большая часть моей жизни типична для подростков: книги, спорт, компьютер. Общение с семейными сверстницами мне неинтересно. Мои друзья – немного младше меня и, так же как и я, свободные от семейных уз люди. Это «личная» жизнь. Но и в работе мне не хватает «взрослости», наверное, поэтому я работаю рядовым специалистом, в то время как ровесники занимают посты начальников отделов и даже директоров – «очень солидные люди в галстуках». Да, я прекрасно осознаю, что у всех «хороших девочек» есть и семья, и карьера, но мне сложно примерить эту роль «взрослой тётки» на себя.

Меня действительно пугают «взрослые» мысли вроде: «Я должна стать той женщиной, которая постоянно занята бытом, каждый день думает, как угодить мужу. Я должна не спать по несколько суток, не имея возможности спустить с рук младенца». И всё в таком роде. Взрослые проблемы мне кажутся какими-то очень далёкими. Хочу сказать, что меня вполне устраивает моя жизнь. И всё-таки я боюсь! Боюсь одиночества в старости, но при этом боюсь завести семью, потому что боюсь не соответствовать общим стандартам об «идеальной взрослой жене». Боюсь разочаровать маму, так как она хочет, чтобы я была счастлива со своим «другом жизни». Как мне изменить жизнь или мысли?

Елена, по эл. почте

Отвечает психолог Леонид ДОКОНТ:



«Здравствуйте, Елена! В вашем письме чувствуется внутренний конфликт между тем «какая я есть» и тем «какой мне надо быть». Вы себя сравниваете то с ровесницами: «У некоторых уже двое-трое детей», то с подростками: «Большая часть моей жизни типична для подростков: книги, спорт, компьютер», то с «хорошими девочками», у которых есть «семья и карьера». И не очень понятно, то ли вы сами хотите изменений в своей жизни и при этом их боитесь, то ли вам просто «надо», «нужно», «необходимо» повзрослеть, чтобы соответствовать общепринятым представлениям о 30-летней женщине, не выпадать из общего ряда и не разочаровывать маму? Вы этого хотите? Или так нужно? Очень важно, чтобы вы честно ответили себе на эти вопросы.

Ваши «взрослые» размышления: «Я должна стать той женщиной, которая постоянно занята бытом, каждый день думает, как угодить мужу. Я должна не спать по несколько суток, не имея возможности спустить с рук младенца» – заставляют предположить, что вы испытываете довольно сильный страх перед будущим. Во втором абзаце письма шесть раз употребили глаголы «боюсь» и «пугает». Могу предположить, что в вашей жизни, скорее всего, в детском или подростковом возрасте произошло нечто, что очень сильно напугало «взрослой жизнью» и отератило от желания взрослеть. Возможно, это негативный и травматичный опыт от мамы по типу директивы: «Не взрослей» или «Оставайся маленькой». Эти директивы, как правило, не произносятся вслух. Они усваиваются ребёнком через отношение к нему и поведение взрослых. Если, к примеру, родитель даёт много любви и внимания своему чаду, когда тот слаб, неумел, смешон или беспомощен, и выражает негативное отношение по поводу его автономности и самостоятельности, то ребёнку становится «невыгодно» взрослеть. И такая установка часто действует на протяжении всей жизни. Что происходит с вами и как разрешить ситуацию, можно понять, только лично позанимавшись с психологом, поскольку причины ваших страхов точно неизвестны. Расставшись со страхами, сможете лучше слышать себя и узнаете свои подлинные желания. Думаю, вам не стоит откладывать с визитом к специалисту. Удачи!»

...Где ты взял её, друг? Где нашёл это чудо, чтобы привести в мой дом — и пустить её под откос? И зачем были эти смотрины?..

У меня всё в жизни позднее. Поздний ребёнок отчаявшихся родителей, поздно повзрослел, ну то есть созрел для женитьбы. Дело было вот как с тем самым гражданином, из-за которого нынешняя головная боль, мы трудились на процветающем предприятии. Я защищал интересы завода-кормильца в судах и регистрировал договоры, короче, по юридической части. А Тоха налаживал сбыт, утрясал конфликты с продавцами и покупателями — был богом маркетинга, скромно так. Обоим под тридцатник, в общем, «пацаны зелёные, необстрелянные». Мой батя в праздник под рюмку заводил разговоры о внуках и что матери нужна помощница. Я отмахивался: барышень хватало, но таких, чтобы хотелось просыпаться по утрам и совместно плодить людей, не было. Особого внимания удостоивалась Лена, точнее, мне не удавалось избегать её притязаний. Дочь предпринимателя, крупная напористая девушка, Лена решила, что я го-жусь в мужа — высокий, спортивный, служил в спецназе, глаза синие, политические взгляды умеренные. В то лето инициативная невеста сманивала на море — за свой счёт. Ну якобы её папа готов оплатить отпуск с подружкой, а подружкой назначен я.

— Соглашайся, Серёга, надо же когда-то становиться жиголом, — хохотал и подначивал Тоха. Наверное, ему было в диковинку: тощего низенького Тоху даже на школьных дискотеках девочки приглашали танцевать разве что на спор. Он сделал из былых унижений хохму, но покажите мне мужика, который спокойно воспринимает удел сидельца на «скамейке запасных»?



Рисунки Елены Жигулевой

И я чуть было не купился, то есть не продался Лене за поездку к морю. Не из корысти, нет, просто было безразлично, с кем валяться на пляже и делить номер...

И тут из отдела кадров вышла девочка-панк. Зелёные волосы, юбка — балетная пачка, тонкие руки унизаны плетёными браслетиками.

— Вот, Антон, принимайте пополнение. Это Галя, будет у нас младшим менеджером, — кадровичка-толстуха подтолкнула девочку к Тохе, тот ошалел.

А вечером мы втроём пили в парке вино и, сгибаясь пополам от смеха, знакомились по-настоящему, без официоза.

— Она клёвая, — сообщил Тоха украдкой от Гали, — если бы не эти волосы, я бы закадрировал...

Забегая вперёд: закадрил Галю я. Через месяц переехала в мою «однушку». Через полгода, когда окончательно избавилась от зелёной шевелюры и превратилась в трогательную блондинку, пошли в загс.

Всё как у всех

Жена из Галки получила мировая: трепетная, внимательная, понимающая. Спокойно приняла, что я (пока!) не хочу детей. Без слов соглашалась, если иногда по пятницам у нас оставались ночевать друзья: Тоха, Денис и Дима до глубокой ночи куражились где-то в злачных местах, а потом являлись «дожить до утра». Бывало, я присоединялся к холостяцким вылазкам, и тогда Галя распахивала дверь перед четырьмя развесёлыми мужчинами. Один падал без задних ног в законную супружескую постель, остальные размещались где придётся — на

полу, на диванчике в кухне...

— Любит она тебя, — как-то раз обронил Тоха.

— Ну да, жена ведь, — отреагировал я.

— Ага, жена. А ты не любишь, она тебе просто удобна, — зло и резко добавил Тоха.

— Ты чего? Люблю. Как умею, так и люблю, — почему-то занервничал я...

И впервые задумался — может, прав лучший друг? Галя нежная. Добрая. Ответственная. С нашего завода-кормильца её с руками оторвали на солидное предприятие, и там моя блондинка скоро выросла из рядового «принеси клей и бумагу» до замначальника отдела.

Поскольку ребёнка я не хотел категорически, ссылаясь на позднее взросление, Галя завела шотландского кота Пупса и отводила душу на нём. Возилась, как с немощным — прививки, миски-поилки из особого пищевого пластика, корм с витаминами, именная расчёска и ошейник с кулоном. Да пусть, жалко, что ли...

Днём она была невозможно серьёзной, носила строгий деловой костюм и каблук. А вечером переодевалась в халатик, заплетала косички, обувала домашние балетки и становилась Галочкой... Готовила, убирала, заботилась. Когда холодильник забивался битком, садилась на диван с вышиванием. Рядом Пупс, Галя — то на пляжцы с лоскутом, то на экран телевизора.

Раз-два в месяц к нам на ночлег напрашивался (если уж быть честным) Тоха. И целый вечер просиживал возле Пупса и Гали:

— А вот эта вышивка как называется?

— Обычный крестик.

— Краси-и-иво. А может, цветов в узор добавить? Эффектнее смотрелось бы. Галь, ты сиди, я пойду Пупсу корма насыплю...

Я умилялся — два голубка, две невинные души. Тохе, естественно, отчаянно хотелось семью, но никак не складывалось. Словно извиняясь за свою некажистость, он принимался лебезить перед каждой новой пассией, те быстро нагнали и ни в грош не ставили Тоху, опаздывали на свидания и пропадали без объяснений. И вот тогда мой лучший друг превращался в демона, слал беглянкам письменные проклятия и телефонные оскорбления. Я посмеивался, Галя переживала, всё норовила познакомить Тоху с кем-то из незамужних подруг, да куда там... Одна дура, вторая некрасивая, третья гогочет как лошадь — Тоха был безнадежен в своей придирчивости.

— Когда ж ты женишься? — вздыхала

Гали и подкладывала Тохе пюре в тарелку.
— Когда-нибудь обязательно! Галь, ты сядь, не суетись, я сам, а потом посуду за всеми помою, — хватал её за руки Тоха.

— Не ревнуешь жену к другу? — как-то раз сварливо подковырнул Денис, глядя на взаимную заботу Тохи и Гали.

Нет, я не ревновал. Знал, что оба слишком любят меня, чтобы предать.

«Скажи, откуда ты взялась?..»

А потом Тоха пропал. Месяц, второй — нет нашего соколика, не просится в гости. Мы давно уже работали порознь, поэтому получить какие-то сведения, куда запропастился, я мог только по звонку. Тоха отвечал бодро, радостно, но от предложений увидеться отказывался. Спустя почти полгода сам объявился, мол, так и так, в субботу буду, да не один... Моя Гали разволновалась и испекла три вида пирожков, потом ещё мясную запеканку, словно Тоха всё это время томился в подземелье и голодал. И вот час икс настал, звонок в дверь...

...Всё в моей жизни происходит слишком поздно. В том числе и осознание, что иногда не нужно соглашаться на промежуточные варианты, идти на компромиссы с собой. Тоха искал эксклюзив и не прогадал, нашёл. Перед тем, как привести к нам, окольцевал — вот вам и невинная душа.

Невысокая, ладненькая, русоволосая, сероглазая. Зовут Настя. Смеётся звонко, говорит по делу, смотреть и слушать — одна радость. Не могу объяснить, кажется, это называется внутренний свет. И вот сижу я в её ауре, греюсь, млею, слушаю... И ненавижу Тоху. Хитрый жук, всех вокруг пальца обвёл, вон какое сокровище отыскал и для себя припрятал...

— Гали, давай я помогу со стола убрать, — пропела Настя, Тоха кинулся помогать, Гали захлопотала...

А я вдруг увидел, какая Гали неловкая, стыдная, блёклая, невзрачная, словно восковая. Движения угловатые, резкие, новая кофточка сидит на ней не ахти, обесцвеченные пряди завернуты в скудный пучок. А рядом — Тохино достояние. Изысканная девочка с нежным румянцем, заманчивым светлым пушком над капризной верхней губкой. И вдруг так захотелось поцеловать этот пушок...

Измена начинается не с постельных декораций, когда мужчина вот-вот «увлечёт в омут чужую женщину». А с мысли, что тебе подсунили какой-то ширпотреб, в то время как друг сорвал банк. Двойная измена — это когда лучший друг кажется последней сволочью. А что сделал-то? Всего лишь женился удачно. То есть удачно

но женился как раз-таки я. А Тоха — по любви.

Случайные встречи

Ровно в половину седьмого она проходит по этой улице, идёт с работы, если Тоха не встречает жену на машине, а он не встречает — авто в ремонте, сам сказал. Вчера проходила, позавчера тоже, значит, сегодня будет. О, а вот и она!

— Настя!

— Ой, Серёжа, здравствуй, что ты здесь делаешь?

— Был по делам. Куда тебя подбросить?

— Домой, куда же ещё...

— Ну домой всегда успеет — пойдём в кафе перекусим...

Говори. Улыбайся. Подноси чашку к губам. Отламай от пирожного крошечные кусочки. Смейся. Запрокидывай голову. Поправляй рукой выбившиеся пряди. Облизывая губы. Комкай салфетку. Брось его. Брось всё. Останься со мной.

Вверх-вниз

Я трижды её невзначай встречал, пока не прозвучало мягкое: «Серёжа, не надо». Что значит «не надо»? Схватил за руку, втолкнул в машину, отвёз в торговый центр на окраине. Говорю, давай погуляем, может, купим тебе что-нибудь... Она идёт, плечи опустила, носом шмыгает. Вот тупенькая. Неужели со мной хуже, чем с Тохой?

Напоил чаем, накормил рогаликом — как мёртвый манекен, всё с ложечки, всё по кусочку, жуй-глотаи. А она в машине опять принялась рыдать: «Серёжа, давай всё прекратим!» Да мы и не начинали ещё. Думаешь, не была бы моей, если бы он тебя до свадьбы представил?..

— Я разведусь, если что, — говорю Насте.

— А я нет, — рыдает она.

— Беременная, что ли? — покрываюсь мурашками от догадки.

— Не-е-ет, — заходится слезами она. — Просто не надо...

Всё в моей жизни поздно происходит. Научился плавать в третьем классе, когда все пацаны уж запросто туда-сюда местную

речушку одолевали брассом. На велик сел уже в пятом, стыдоба. А свистеть и вовсе ближе к школьному выпускному смог!.. Женился почти в 30. Влюбился в 32. Когда любимая уже была замужем — за лучшим другом...

Объяснение

У Гали день рождения, среди почётных гостей, конечно же, Тоха и Настя. Я на пределе, натянут, как тетива лука. Может, взять и напиться до начала вечеринки?.. Малодушно. Главное — не встречаться с Настей глазами. Хотя бы она не брала Тоху за руку и не подкладывала салатики — сверну шею. Ей, ему, себе.

Всё идёт чин чинком, Настя смеётся, кивает, ласково смотрит на Тоху, но как-то испуганно, видимо, боясь привлечь моё внимание...

— А сейчас тост скажет любящий муж, — с нажимом произносит Тоха. — Не халтурь, Серёга, не как в прошлый раз «счастья и здоровья», толкни речь от души.

Я встаю с бокалом и сам себе обещаю поскорее «накидаться» по самые брови и наконец-то подражаться с Тохой. Какого рожна пристал с тостом?

Нежный взгляд Гали, лукавые Тохины глаза, опущенная вниз голова Насте.

— Галочка, спасибо, что ты есть. Мне хорошо с тобой... Было и есть. Чувствую, что у нас семья, — бормочу я и опрокидываю бокал пряником в горло.

— Галь, скажи, скажи ему! — весело подначивает Тоха.

Гали смущённо рдеет, приподнимает меня в щёку:

— Спасибо, любимый. Семья у нас была неполная, но совсем скоро нас будет трое...

Настин взгляд-выстрел. Тишина.

Как же так, мы же договаривались? Это же предательство!..

Всё в моей жизни происходит поздно. А вот теперь слишком рано.

Тоха хохочет, обнимает Настю и громко шепчет: «Мы не должны отставать, да, хорошая моя?!»

Она смущённо улыбается, вымученно, но счастливо — ну что ж, теперь ты свободна.

Егор ПОЛУЯНОВ



Элегантный дуэт

ПЕЛЕРИНА

Размеры: 34-38 и 40-44.

Материалы: 100 (150) г пряжи серого меланжа (80% мериносовая шерсть, 20% альпака, 115 м/50 г); 100 (150) г пряжи светло-серого цвета (75% овечья шерсть, 18% полиамид, 7% акрил, 100 м/50 г); прямые спицы № 4,5; круг. спицы № 4,5 длиной 60 см; крючок № 4,5.

Резинка А: вязать попеременно 1 лиц., 1 изн.

Резинка В: вязать попеременно 3 лиц., 3 изн.

Узор «виноградный лист»: вязать на 27 п. по схеме.

Внимание: узор вяжется без кром., т. е. 1-ю и последнюю п. вязать, как показано на схеме, в лиц. р. изн., в изн. р. лиц. Вязать 3 (4) ряда 1-74.

Край с вытянутыми петлями: *вести крючок в след. п. и вывести его изнутри наружу, обвести нить вокруг среднего пальца левой руки, образуя петлю длиной 4 см. Затем протянуть нить сквозь п., снова захватить нить за вытянутой петлей и протянуть её сквозь обе находящиеся на крючке петли, от * постоянно повторять. Завершить круг. р. 1 соедин. ст.

Плотность вязания: 27 п. и 24 р. узора «виноградный лист» пряжей светло-серого цвета спицами № 4,5 = 14 x 10 см.

Выполнение работы: набрать 27 п. пряжей светло-серого цвета и вязать узором «виноградный лист» по схеме. Через 92,5 (123) см = 222 (296) р. от наборного края закрыть все п. по рисунку. Сшить вместе наборный и закрытый края, лиц. п. соединяя, выполняя кеттельный шов. Набрать на круг. спицы пряжей

серого меланжа по правому краю узора «виноградный лист» 156 (204) п. и вязать по кругу 5,5 см = 14 р. резинкой В. Затем закрыть все п. по рисунку. Нить не обрезать, в последнюю петлю вдевать крючок и вязать над закрытыми п. по кругу 1 р. края с вытянутыми петлями. Набрать на круг. спицы пряжей серого меланжа по левому краю узора «виноградный лист» 156 (204) п. Для размера 34-38 вязать по кругу 5,5 см = 14 р. резинкой В и затем 8,5 см = 24 р. резинкой А. Затем закрыть все п. по рисунку. Для размера 40-44 вязать по кругу 5 см = 13 р. резинкой В. В след. р. в каждой 2-й изн. дорожке провязать по 3 п. вместе изн. = 170 п. Затем вязать 8,5 см = 24 р. резинкой А и закрыть все п. по рисунку.

БЕРЕТ

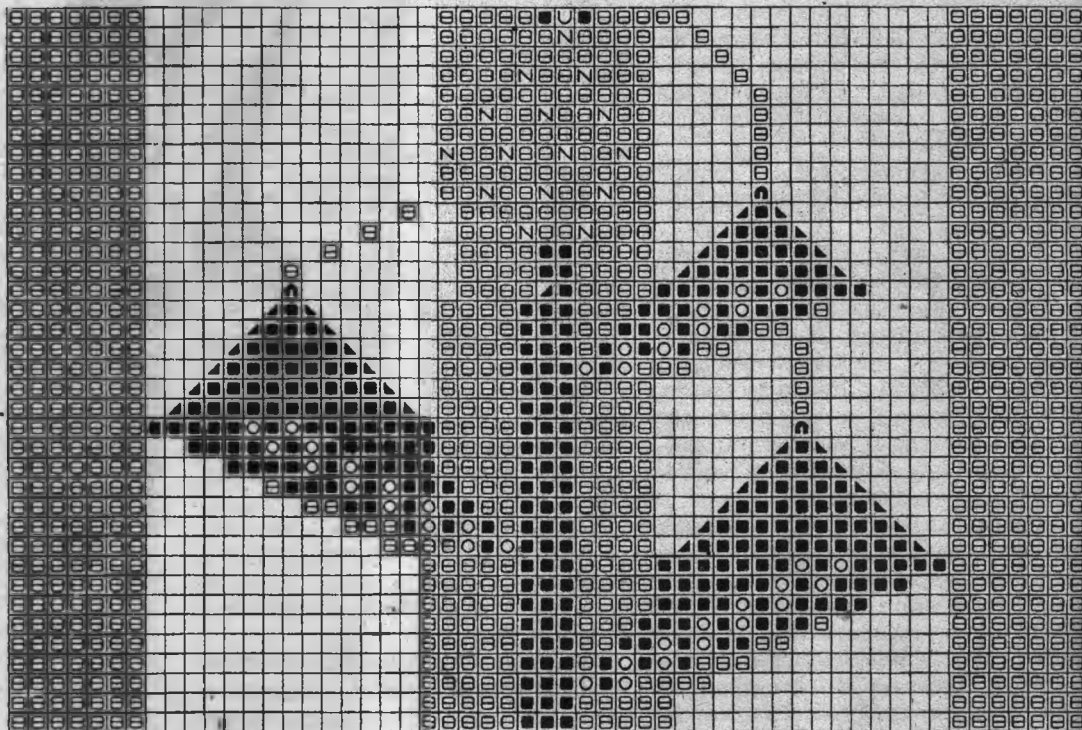
Материалы: 100 г пряжи серого меланжа (80% мериносовая шерсть, 20% альпака, 115 м/50 г); круг. спицы № 4,5 длиной 40 см; набор чулочных спиц № 4,5.

Резинка: вязать попеременно 1 лиц., 1 изн.

Узор в полосу: вязать по кругу 1-й р.: *снять 1 п. с 1 накидом, как при изн. вязании, 10 п. изн. гладью, от * постоянно повторять. 2-й р.: *провязать 1 п. с 1 накидом вместе лиц., 10 п. лиц. гладью, от * постоянно повторять. Постоянно повторять ряды 1 и 2.

Плотность вязания: 19 п. и 26 р. узором в полосу пряжей серого меланжа спицами № 4,5 = 10 x 10 см.

Выполнение работы: набрать на круг. спицы 86 п., замкнуть их в круг и вязать 5 см = 15 р. резинкой. В 16-м р. равномерно прибавить 79 п. = 165 п. Да-



лее вязать узором в полоску. В 42-м р. = 16 см от начала узора в полоску постоянно вязать последние и первые 2 п. полоски изн. гладь вместе изн. = 135 п. Выполнить такие же убавки в

каждом 2-м р. ещё 3х = 45 п. При необходимости перейти на чулочные спицы. В след. 2-м р. провязать оставшиеся 2 изн. п. вместе изн. = 30 п. В след. р. вязать п. по рисунку. Затем вя-

зать по 2 п. вместе лиц., пока на спицах не останутся 5 п. Вязать на этих 5 п. ещё 5 п. лиц. гладью, затем протянуть сквозь эти 5 п. конец нити и затянуть их.

Авангардное трио

Материалы: пряжа (25% тонкая альпака, 25% мериносовая шерсть, 38% акрил, 12% полиамид, 145 м/50 г); 400 (450-500) г для пуловера, 200 г для шарфа и 100 г для шапки; прямые спицы № 4,5 и 5; круг. спицы № 5 длиной 40 см и № 5,5 длиной 60 см; 1 набор чулочных спиц № 4 и 5,5.

Резинка: вязать попеременно 2 лиц., 2 изн. **Основной узор:** вязать по схеме. Начать с 5 п. перед 1-й стрелкой, постоянно повторять раппорт между стрелками на 8 п. и завершить р. кром. Постоянно повторять ряды 1-4. **Плотность вязания:** 15 п. и 29 р. основным узором спицами № 5 = 10 x 10 см.

ПУЛОВЕР С РУКАВОМ «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ»

Размеры: 32-36, 38-42 и 44-48.

Спинка: на спицы № 4,5 набрать 62 (70-78) п. и вязать для планки начиная с изн. р. 3 см = 11 р. платочной вязкой, при этом в последнем р. равномерно прибавить 8 п. = 70 (78-86) п. Перейти на спицы № 5 и вязать далее основным узором. После 2 р. основного узора прибавить для рукавов «летучая мышь» с обеих сторон по 1 п., затем прибавить в каждом 2-м р. 42х по 1 п. и в каждом 4-м р. 5х по 1 п. = 166 (174-182) п. Прибавленные п. включать в основной узор. Далее вязать прямо и через 47 см = 136 р. основного узора закрыть все п.

Перед: вязать, как спинку, но для более глубокого выреза горловины на высоте 42 см = 122 р. основного узора закрыть средние 12 (14-16) п. и обе стороны вязать отдельно. Для закругления выреза закрыть с внутреннего края горловины в каждом 2 р. 1х 3 п., 1х 2 п. и 4х 1 п. Через 5 см = 14 р. от начала горловины = 47 см = 136 р. основного узора закрыть оставшиеся 68 (71-74) п. Вторую сторону закончить симметрично.

Сборка: выполнить швы. Для воротника набрать круг. спицами № 5 по краю горловины спинки 34 (36-38) п. и по краю выреза горловины переда 44 (46-48) п. = 78 (82-86) п. Вязать по кругу платочной вязкой и через 10 см = 34 р. перейти на круг. спицы № 5,5. Через 35 см = 114 р. платочной вязки свободно закрыть все п.

ШАРФ

Размер: 25 x 205,5 см.

Внимание: при носке шарф вытягивается в длину и становится уже.

Выполнение работы: на спицы № 5 набрать 38 п. и вязать основным узором, при этом выпол-

нять узелковый край. Через 205,5 см = 596 р. общей высоты закрыть все п.

БЕРЕТ

Универсальный размер

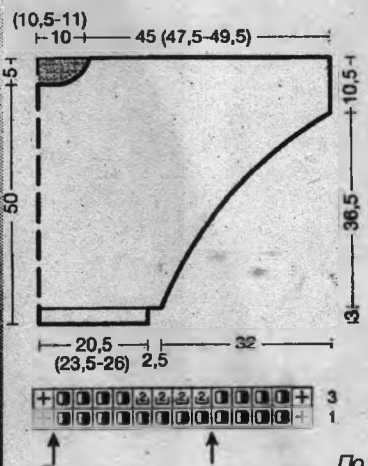
Выполнение работы: на набор чулочных спиц № 4 набрать 84 п., замкнуть их в круг и вязать 4 см = 12 р. резинкой. Перейти на круг. спицы № 5,5 и вязать платочной вязкой. В 3 м р. платочной вязки 3 р. = лиц. п., равномерно прибавить для закругления 16 п. = 100 п. В 7-м и 11-м р. платочной вязки равномерно прибавить по 10 п. = 120 п. В 43-м р. платочной вязки равномерно убавить 10 п., для этого провязать вместе лиц. каждую 11-ю и 12-ю п. = 110 п. В след. р. равномерно убавить по 10 п. и при уменьшении объема перейти на набор чулочных спиц № 5,5: в 49-м р. провязать вместе лиц. каждую 10-ю и 11-ю п., в 55-м р. провязать вместе лиц. каждую 9-ю и 10-ю п., в 59-м р. провязать вместе лиц. каждую 8-ю и 9-ю п., в 63-м р. провязать вместе лиц. каждую 7-ю и 8-ю п., в 65-м р. провязать вместе лиц. каждую 6-ю и 7-ю п., в 67-м р. провязать вместе лиц. каждую 5-ю и 6-ю п., в 69-м р. провязать вместе лиц. каждую 4-ю и 5-ю п., в 71-м р. провязать вместе лиц. каждую 3-ю и 4-ю п., в 73-м р. постоянно провязывать п. вместе лиц. каждую 2-ю и 3-ю п. = 20 п., в 75-м п. постоянно провязывать по 2 п. вместе лиц. В 77-м р. протянуть сквозь оставшиеся 10 п. нить, затянуть её и вшить с внутри стороны.

Условные обозначения

- = 1 лицевая петля
- = 1 изнаночная петля
- ▣ = 1 п. платочной вязки: в лицевых и изнаночных рядах вязать лицевой
- = 1 накид
- U = из протяжки вывязать 1 лицевую скрещенную петлю
- ▲ = 2 п. провязать вместе лицевой
- ▼ = 2 п. провязать вместе с наклоном влево: 1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и протянуть через нее снятую петлю
- п = 3 п. провязать вместе: 1 п.
- N = 1 «шишечка»: вывязать из 1 п. 5 п. след. образом: попеременно вязать 1 лиц., 1 лиц. скрещ., повернуть полотно, провязать 5 изн., повернуть полотно, 5 лиц., повернуть полотно, 5 изн., повернуть полотно, снять 2 п., как при изн. вязании, след. 3 п. провязать вместе лиц. скрещ. и протянуть через неё снятые п.
- 2 = выполнить 2 накиды и вязать 1 лиц. В след. изн. р. вязать п. лиц., накиды спустить со спицы и вытянуть п.

Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

По материалам журнала «Верена», 4/10



Счастье есть!

Не ждите подарков судьбы, создавайте «счастливые моменты» сами и дарите их любимым и близким

МЕШОЧЕК ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Вам понадобятся: готовый мешочек, ткань, нитки, ножницы, атласная лента или тесьма, бумага, двусторонний скотч, конфеты.

● Если нет готового мешочка – сшейте. Для этого сложите отрез ткани размером 30х40 см вдоль пополам и прошейте с одного торца и вдоль. Свободный край подверните и подшейте или распустите немного ниток,

ПРИМЕРЫ ПОЖЕЛАНИЙ

Обязательно повезёт!	От хандры!	Активизирует мозг!
На удачу!	Везучая конфетка!	Снимает усталость!
Для полного счастья!	Тонизирует!	Снимает стресс!
Будь здоров!	Для важности!	Для творчества!
От непогоды!	Для смелости!	Ты самая лучшая!
От головы!	Стимулирует!	Прекрасное начало!
Для настроения!	Освежает!	Для тонуса!
Смотри веселей!	Воодушевляет!	Для героизма!
На счастье!	Для подвигов!	Взбодрит!
Для бодрости!	От суеты!	Будешь порхать!
Для храбрости!	Улыбнись!	А просто так!
Перекус!	Отдохни!	Здоровья ради!
Для важности!	От усталости!	



чтобы получилась небольшая бахрома. Посередине можно приметать небольшую «заплатку» с надписью «Мешочек хорошего настроения» или «Сладкая аптечка». Надпись можно вышить нитками мулине или написать универсальными акриловыми красками

● Подготовьте надписи на небольших бумажках – их можно сделать вручную или распечатать на принтере. Вырежьте их и приклейте на каждую конфету с помощью двустороннего скотча

● Дополнительно можете сделать шуточную «Инструкцию по применению». Упомяните в ней о дозировке «лекарств», времени приёма и т. д.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ОРАКУЛ

Вам понадобятся: симпатичная баночка, тесьма, небольшой отрез ткани или красивой бумаги для декора крышки, бумага, ножницы.

● Нарезьте много-много бумажек одинакового размера (примерно 3х4 см). Желательно, чтобы бумага была разного цвета – так будет смотреться интереснее. Напишите на каждом листике предсказание и сверните вдвое. Сложите всё в приготовленную баночку



● Закройте её крышкой, сверху – отрез ткани или бумаги и завяжите красиво лентой или тесьмой. Ткань или бумагу, примяв по форме крышки, можно прихватить клеем, чтобы было удобнее каждый раз открывать и закрывать банку.

В качестве предсказаний хорошо использовать различные цитаты и афоризмы. Но можно придумать что-то и от себя, более адресное для одариваемого человека.

ПРИМЕРЫ ПРЕДСКАЗАНИЙ

Прояви инициативу, успех не заставит себя ждать.
Надежды и планы сбудутся сверх всяких ожиданий.
Готовься к романтическим приключениям.
Мечта на пороге! Скажи ей «да»!
Ждёт приятный сюрприз!
Через неделю тебя с наскоку поцелует судьба!
Пришло время действовать!
Пришло время закончить старое и начать новое.
Для кого-то ты – целый мир!
Слушай каждого. Идеи приходят отовсюду.

Светлана НОВИКОВА

СЕКРЕТ ПРАВИЛЬНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ РЫБЫ

При приготовлении рыбы маслом надо смазывать саму рыбу, а не сковороду.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПАСТА НЕ СТАЛА СУХОЙ И ЛИПКОЙ?

Когда сливаешь макароны, нужно всегда оставлять немного воды, иначе паста будет сухой и липкой.

МЯСО «В КЛЕТЧКУ»

Чтобы мясо на гриле или решётке получилось «в клеточку», нужно, каждый раз переворачивая кусок, поворачивать его на 90 градусов.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГОРОХОВЫХ ШКУРОК?

Когда горох почти готов, накрыть кастрюлю на 1-2 минуты крышкой. Шкурки всплывут на поверхность, и их нетрудно будет собрать ложкой. Процедуру повторить 3-4 раза.

ПО ФОРМЕ

Тефтели — достаточно простое и вкусное блюдо. Чтобы ускорить процесс приготовления, следует воспользоваться формочкой для мини-кексов. Выложить фарш столовой ложкой в смазанные маслом углубления и запекать до готовности.

НАДОЕЛ ГАРНИР ИЗ КАРТОФЕЛЯ?..

Заменой ему станут жареные яблоки. Они прекрасно сочетаются с куриными котлетами, жареной печенкой, мясом. Яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать на восемь частей и сбрызнуть лимонным соком. На большой сковороде разогреть растительное масло, выложить яблоки, присыпать сухими ароматными травами, обжарить со всех сторон, не накрывая крышкой. Вместо приправ можно использовать мед и соевый соус (1:2), чеснок и чёрный перец, тушить в белом вине.



С СЫРОМ

2 яйца, сыр, соль по вкусу, растительное масло для жарки, зелень и овощи для подачи.

Яйца разбить в тарелку, посолить, перемешать вилкой, не взбивая. Сковороду, смазанную растительным маслом, разогреть. Вылить яичную смесь, равномерно распределив её по сковороде. Сразу же выложить в центр ломтики сыра. Когда края омлета схватятся, с помощью деревянной лопатки (или даже двух) свернуть конвертик. Перевернуть на другую сторону. Подавать со свежей зеленью и овощами.

ФРИТТАТА

3-4 небольшие картофелины, ветчина, колбаса, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, соль, перец по вкусу, чуть-чуть тёртого сыра, растительное масло, зелень для подачи.

Картофель отварить или запечь в микроволновке (сложить в пакет, немного посолить и добавив чуть-чуть воды, пакет завязать, в нескольких местах проткнуть ножом, поставить в микроволновку на 7 минут). Пока готовится картофель, нарезать соломкой колбасу и ветчину. Взбить в течение 3 минут яйца с добавлением молока, соли и перца. Картофель достать из пакета, нарезать ломтиками. Выложить картофель, ветчину и колбасу в форму для запекания, смазанную растительным маслом, залить яично-молочной смесью. Запекать в духовке при 180°C в течение 10 минут. За пару минут до готовности посыпать фриттату тёртым сыром. Поставить в духовку. При подаче посыпать зеленью или украсить базиликом.

КАК В САДИКЕ

5 яиц, 0,5 л молока, растительное масло, соль и сахар по вкусу.

Разогреть духовку. Взять стеклянную форму, смазать её растительным маслом и поставить в духовку нагреваться. В это время взбить яйца венчиком, добавить сахар, соль, перемешать. Ввести молоко и ещё раз взбить. В нагретый поддон вылить массу и поставить в горячую духовку. Выпекать при температуре 180-200°C около 45 минут. Когда зарумянится, можно вынимать.

ПО-ЯПОНСКИ

4 яйца, 4 ст. ложки майонеза, растительное масло.

Яйца взбить венчиком. Добавить майонез (на 1 яйцо — 1 ст. ложка майонеза). Снова всё взбить. Поставить сковороду на небольшой огонь, разогреть с добавлением небольшого количества растительного масла. Налить на сковороду немного жидкого омлета, как будто жарите блинчики. Быстро распределить массу по всей площади сковороды. Чем тоньше будет блин, тем лучше. Немного поджарить с одной стороны — достаточно 20-30 секунд. Лопаткой скатать получившийся блин в рулет и сдвинуть на край сковороды. Подлить следующую порцию жидкого омлета, распределяя массу по сковороде так, чтобы она немного подтекла под рулет. Снова свернуть в рулет. Подливать и скручивать всю яично-майонезную смесь. Переложить омлет на блюдо, порезать на ломтики.

С ЯБЛОКАМИ

2 яйца, 1 ч. ложка мёда, 1 яблоко, сливочное масло, 1 ст. ложка манной крупы.

Яйца взбить с манной крупой и оставить на 10 минут. Яблоко очистить от кожуры и нарезать дольками. Сливочное масло разогреть, выложить яблоки вместе с мёдом. Обжарить до полупрозрачности и влить яйца с манкой, предварительно ещё раз их немного взбив. Довести омлет до готовности и подавать на стол.

СТЕЙК

Мясо (говядина, баранина) должно быть комнатной температуры. Лучше всего брать мясо из подлопаточной, спинной и поясничной частей. Нарезать на стейки толщиной 3-3,5 см. Чтобы при жарке мясо не стало «кратерообразным», следует срезать тонкую плёнку или сделать на боковой поверхности мяса надрезы через каждые 3 см. Натереть обе стороны стейка небольшим количеством масла, соли, перца. Обжаривать мясо на раскалённой сковороде надо по два раза с каждой стороны, для средней прожарки – по 3 минуты, в общей сложности 12 минут. Если мясо надрезано, выделившийся сок будет светло-розовым.

Возьмите на заметку: стейки на косточке жарятся немного дольше.



Готовим с любовью

ГРИБНОЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И КУКУРУЗОЙ

2-3 яйца, 400 г куриного филе, 500 г грибов, 1 луковица, 1 морковь, 200 г консервированной кукурузы, майонез, соль, растительное масло.

Лук измельчить и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить морковь, натёртую на мелкой тёрке, и жарить ещё минут 10. Положить в сковороду грибы, перемешать и жарить до тех пор, пока не останется жидкости. Снять с огня и дать остыть. Куриное филе и яйца отварить, остудить и нарезать небольшими кубиками. Соединить обжаренную массу с курицей, кукурузой и яйцами. Посолить, добавить майонез и перемешать.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С БРЫНЗОЙ

4 небольшие свёклы, 150 г брынзы (или любого мягкого сыра), зелёный лук (можно заменить листьями рукколы), кедровые орешки, уксус или лимонный сок, растительное масло, соль, итальянские травы.

Свёклу почистить, завернуть в фольгу и запечь в духовке в течение 30-40 минут (в зависимости от размеров). Остудить, нарезать кубиками, посыпать зелёным луком, посолить. Брынзу порубить кубиками. Смешать уксус и масло в пропорции 1:3. Смешивать лучше всего в баночке, закрыв крышкой. Кстати, соус можно сделать про запас (главное – соблюсти пропорции) и хранить в холодильнике. Посыпать орехами и травами, сбрызнуть соусом.



КУЛЕШ С САЛОМ

150 г пшена, 200 г сала (лучше с мясными прожилками), 6 средних картофелин, 3 луковицы, пучок петрушки, соль.

Тщательно промыть пшено. Вскипятить 2 л воды, всыпать пшено, довести до кипения, варить на среднем огне 10 минут. Картофель нарезать средними кубиками, добавить к пшену и варить почти до готовности – около 15 минут. Лук порезать полукольцами, а сало – тонкими ломтиками. На сковороду выложить сало, а когда оно станет прозрачным, добавить лук. Постоянно помешивая, жарить до тех пор, пока лук не подрумянится, а сало окончательно не вытопится. Выложить в кастрюлю с пшеном, варить 5-7 минут. Готовый кулеш посолить, посыпать зеленью петрушки.



ПРОСТЫЕ ЩИ

300 г мяса (можно курицы), 1 кочан капусты (500 г), 500 г квашеной капусты, 2 моркови, 2 луковицы, 5 картофелин, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, соль, чёрный перец горошком, чеснок, лавровый лист (всё по вкусу), сметана.

Щи варятся долго, поэтому кастрюля нужна побольше. Положить мясо, мелко нарезанную белокочанную капусту, рубленую квашеную (предварительно слить сок в тарелку), лавровый лист, залить водой и поставить варить. Через полчаса влить сок от квашеной капусты, добавить тёртую морковь, мелко нарезанный лук и половину зелени. В последнюю очередь положить картофель и посолить. Варить до готовности. В самом конце приправить перцем горошком и тёртым чесноком. При подаче в каждую тарелку положить по 1 ст. ложке сметаны и зелень.

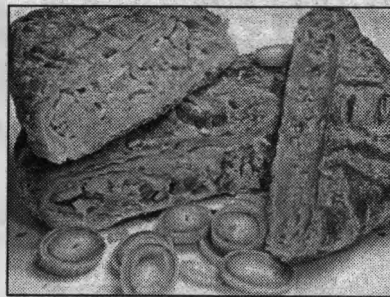
БАРАНИНА С КАРТОФЕЛЕМ, ТУШЁННАЯ В ПИВЕ

1 кг баранины (плечо или нога), 1 ч. ложка зиры, 3 зубчика чеснока, 1/4 стакана растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 луковица, 1 пучок кинзы, 1 бутылка пива, 5 средних картофелин, соль и чёрный перец по вкусу, лавровый лист, гвоздика.

Нарезать мясо на равные кусочки около 2 см. Смешать измельчённый чеснок, зиру, растительное масло, лимонный сок, немного соли и перца. Залить мясо маринадом и оставить в этой смеси на 30 минут. После этого обжарить со всех сторон в сотейнике на сильном огне и поместить в другую ёмкость. Уменьшить огонь, положить лук. Обжарить до мягкости и прозрачности — около 5 минут. Добавить мясо, кинзу и влить пиво. Посолить, поперчить, положить лавровый лист, пару бутонов гвоздики для вкуса — по желанию. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне около часа. Затем положить очищенный и нарезанный картофель. Если нужно, добавить воды. Тушить на медленном огне, пока картофель не станет мягким, около 30 минут. Подавать, посыпав свежей кинзой. Приятного аппетита!

КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ

1 упаковка (400 г) слоёного теста, 1 филе рыбы (можно двух видов), 1 стакан варёного риса (остужённого), 3 варёных яйца, 1 пучок зелёного лука, сливочное масло, соль, чёрный молотый перец, яйцо для смазки.



Тесто разделить на две неравные части. Рыбу нарезать кусочками (не очень мелкими), посолить, поперчить и оставить минут на 20. Большую часть теста раскатать (не очень тонко) с учётом бортиков взятой формы. Форму для запекания смазать слегка маслом и уложить в неё послойно: нарезанный лук, рис, рубленые яйца, кусочки рыбы. Если рыба нежирная, то поверх неё положить пластинки масла. Закрыть второй половиной теста. Защипать края. Сделать на поверхности несколько отверстий для схода пара, смазать взбитым яйцом и поставить в разогретую до 200°C духовку. Выпекать 35-40 минут. Готовый пирог смазать сливочным маслом, прикрыть фольгой, укутать полотенцем и дать постоять минут 10-15.

ЗАВАРНЫЕ ОЛАДЫ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

1 стакан молока, 100 г сливочного масла, 1 стакан муки, 3-4 яйца, 2 ст. ложки сахара, щепотка соли, растительное масло для жарки, сгущённое молоко.

Молоко со сливочным маслом довести до кипения. Посолить. Всыпать быстро муку и сразу интенсивно вымешать до однородности. Снять с огня, немного остудить. По одному вмешать в тесто яйца. Лучше это делать деревянной ложкой или лопаткой.

Выкладывать тесто по 1 ст. ложке на разогретую с растительным маслом сковороду, выпекать с обеих сторон до золотистого цвета. Подавать со сгущённым молоком.



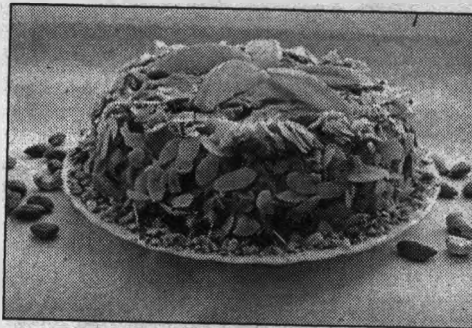
ЯБЛОЧНЫЙ КЕКС С ТЫКВОЙ

100 г муки, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 яйца, щепотка соли, щепотка разрыхлителя, корица, 100 г тыквы (моркови), 200 г яблок.

Тыкву (можно заменить морковью) потереть на крупной тёрке, яблоки порезать пластинками. Взбить миксером масло с сахаром, добавить яйца и ещё взбить. Всыпать просеянную муку, соду и соль. Перемешать. Добавить тыкву и яблоки, перемешать. Форму густо смазать сливочным маслом, выложить тесто, посыпать молотой корицей и выпекать 1 час при 180°C. Готовность можно проверить деревянной шпажкой. Нежный и ароматный десерт к чаю готов.

ДОМАШНИЙ ТОРТ

Для теста: 4 яйца, 200 г сливочного масла, 200 г сметаны, 2 стакана муки, 1,5 стакана сахара, 1,5 ч. ложки соды, 2 ст. ложки какао, 2/3 стакана изюма, 2/3 стакана грецких орехов.



Для крема: 200 г 30%-ной сметаны, 100 г сгущённого молока, 1 ст. ложка лимонного сока. Для глазури: 100 г шоколада, миндальные хлопья.

Масло взбить с сахаром, ввести яйца, сметану, в конце муку с содой. Тесто разделить на три равные части, одну часть смешать с какао, вторую — с изюмом, третью — с измельчёнными орехами. Каждый корж выпекать (отдельно) в духовке, нагретой до 200°C, 15-20 минут. Остудить и промазать кремом. Для крема: сметану взбить миксером в густую пену, постепенно вливать лимонный сок, сгущённое молоко (можно немного коньяка). Растопить шоколад на водяной бане, украсить лепестками миндаля.

ГОРОХОВАЯ ЗАПЕКАНКА

2 стакана гороха, 4 средние картошки, 1 луковица, 1 яйцо, соль, чёрный перец, лавровый лист, немного сливочного масла, растительное масло, морковь и колбаса — по желанию, сметана.

Есть сорта гороха, которые не требуют замачивания, или можно взять дроблёный. Отварить до готовности (примерно 1 час), добавив в воду пару лавровых листиков, не солить. Готовый горох измельчить с помощью блендера или мясорубки. Отварить картофель, потолочь. Лук, нарезанный полукольцами, обжарить, можно добавить к нему морковь, копчёную колбасу — при желании. Соединить лук, горох, картофель, яйцо, вымешать, посолить. Духовку разогреть до 180-200°C. Массу выложить в смазанную растительным маслом форму, нанести ложкой узор. Сверху положить тонкие пластинки сливочного масла, можно сыра. Запекать 20 минут. Подавать со сметаной.

Перезимуем!

ТЕ, КТО «ВПАДАЕТ В СПЯЧКУ»

Глубокий покой характерен для луковичных и клубнелуковичных растений: гloxинии, цикламена, граната, бегонии, амариллиса, гиппеаструма, глориозы, ахименеса, аморфофаллуса, колерии, каладиума. Такой период необходим: «неотдохнувшее» растение (которому мешали «спать» поливами и подкормками) может пропустить следующий цикл цветения, так как не смогло набраться сил. Когда цветок готов «заснуть», первыми подсыхают нижние листья, потом — верхние. Как правило, к середине октября листва опадает полностью. Дайте возможность засохнуть листьям и стеблю, затем срежьте их, оставив только крепкие молодые побеги, — это обеспечит растению комфортный отдых. В дальнейшем придерживайтесь простых правил.

1. Исключите удобрение (последняя подкормка — не позже середины сентября).

2. С сентября сокращайте полив до одного раза в неделю, поливайте меньшим количеством воды. В дальнейшем сведите полив к минимуму — до уровня, предотвращающего пересыхание земляного кома (примерно раз в месяц).

3. «Заснувшее» растение в свете и тепле не нуждается. Поэтому горшки с отдыхающими луковичками нужно держать в сухом прохладном месте при температуре от +8 до +16°C. Можно хранить клубни и луковички россыпью в ящиках. Лучше всего поместить их в прохладный подвал, защищенный от сквозняков, но в то же время с достаточным количеством свежего воздуха.

4. «Спячка» длится примерно восемьдесят недель. Признаком окончания служит начало роста: если в конце февраля — начале марта из земли появились всходы — цветок пора доставать и ставить на привычное место. Постепенно возобнови-



С наступлением холодов наши комнатные любимцы особенно нуждаются во внимании и в уходе. Как обеспечить растениям комфортную зимовку? Опытом делится ботаник-флорист Лариса ТРУБНИКОВА

те обычный режим полива и подкормки, при необходимости пересадите растение.

ТЕ, КТО «ДРЕМЛЕТ»

О спелка «спящих» цветах стоит сказать отдельно: они приостанавливаются в росте, но не сбрасывают листья и не требуют затенения. Такой выраженный, но неглубокий период покоя характерен для субтропических растений — всех цитрусовых, многих видов кактусов, лавра, мирта, камелии, пеларгонии, фуксии. Оптимальная температура для «дремлющего» цветка + 14-17°C. Поэтому по возможности перенесите его на северный подоконник (поставьте подальше от батареи). Сократите полив: раз в 10-12 дней будет вполне достаточно.

ТЕ, КТО БОДРСТВУЕТ

К счастью, комнатных растений, которые разбавляют белый пейзаж за окном своей красотой, достаточно много. Если цветы стоят на светлом подоконнике или вы создали для них досветку, они будут обильно расти и цвести: фиалка, бальзамин, гибискус, циссус, традесканция, хлорофитум, спатифиллум, фикус, монстера, драцена, алоэ, азалия, ало-

казия, цикламен, циперус, филодендрон, маранта, пеперомия, кордилина, кливия, кротон, плющ, папоротник, сенполия. Сюда можно отнести и всеми любимый фаленопсис: этот цветок имеет выраженный период покоя, но он может и не совпадать с зимними месяцами (у орхидей режим «спячки» не зависит от сезона). Родом «зимнелюбивые» из тропических районов с круглогодичным влажным и жарким климатом, поэтому при стабильной комнатной температуре (колебания в 3-5°C допустимы) способны к росту круглый год. Небольшая потеря листьев и замедление роста в зимнее время являются нормой. Оптимальная температура — от +18 до 22°C. Что ещё необходимо учитывать?

1. Поливайте только по мере подсыхания почвы, вода должна быть комнатной температуры. Обильный полив прохладной водой в условиях зимы может вызвать загнивание корней.

2. Зима — период покоя даже для зимнелюбивых цветов, поэтому исключите удобрения. Подкармливайте только обильно цветущие растения (бальзамин, фаленопсис), но концентрацию уменьшите в два раза.

3. Часто зимой листья начинают интенсивно подсыхать, причина — сухой воздух, поэтому ставьте растение как можно дальше от радиаторов отопления. Опрыскивайте не реже двух раз в неделю. Можно поставить рядом с цветами плошку с водой.

4. В условиях сухого воздуха защитные силы растений снижаются, поэтому их могут атаковать вредители. Избавиться от тли или клеща поможет настой чеснока (порезать зубчик, размешать в литре воды и опрыскать растение). Иногда на поверхности земли можно видеть множество мелких мошек. Появляются они из-за того, что в почве содержатся неперевавшие органические остатки. В этом случае надо сократить полив и присыпать верхнюю часть почвы толченым углем или древесной золой.

Из личного опыта

Организовать комфортную «спячку» для комнатных растений неопытному цветоводу не так просто (особенно в квартире). Главная проблема: где взять помещение с идеальной температурой +12-16°C? Сейчас у меня таким местом служит лоджия с отоплением. Раньше я использовала для хранения пространство под ванной (удобно, если у вас немного цветов) или соорудила прохладную зону прямо в квартире — на подоконниках. Для этого сначала придётся «отбить» тепло, которое будет норовить «заползти» в зону покоя от батарей. Проще всего это сделать с помощью теплоизоляционного материала (доски, листового пенопласта). Если вы закроете им подоконник, растения не будут «подогреваться» снизу. Ограничить количество тепла со стороны комнаты можно и с помощью полиэтиленовой плёнки или оргстекла. Желательно даже закрыть этим защитным экраном весь оконный проём. Не забудьте про вентиляционное отверстие: если отгородить полностью, на плёнке осядет конденсат, что приведёт к образованию плесени. К тому же вы должны иметь возможность добраться до растений — ведь даже в период покоя за ними нужно ухаживать. Притенить спящие на подоконнике растения можно с помощью обычной фольги. Идеальный вариант — плотные жалюзи.

И. П. СОТНИКОВА, г. Орёл

«ТЕПЛО ЛИ ТЕБЕ, ДЕВИЦА?»

Порой и зимой хочется приехать на свою «фазенду», чтобы подальше от города побродить по глубокому снегу и подышать свежим морозным воздухом. Логическим завершением будут посиделки у огня с чашкой горячего чая в руках. Ну а если на вашей даче нет ни печи, ни камина, присмотрите в магазине газовый обогреватель

В нашей стране использовать газовые обогреватели стали не так давно, но они быстро завоевали популярность, так как хорошо работают на сжиженном баллонном газе, который без проблем можно приобрести на заправочных станциях или в специализированных торговых точках. В среднем запаса газа в одном баллоне хватает на два месяца, что говорит об экономичности. Плюс подобных обогревателей и в том, что они без труда обогревают не только маленькие дачные домики, но и технические помещения. В некоторых моделях обогревателей имеется возможность подключения к централизованной системе газового обеспечения.

Принцип работы у них одинаков: горелка, потребляя сжиженный газ из баллона и кислород, подаваемый по воздуховоду, нагревает теплообменник, воздух, проходя через нижние отверстия



газовый камин, однако помните, что по сути это обычная газовая топка, спрятанная в дорожную упаковку.

Еще один тип подобных обогревателей – газовые настенные конвекторы. Они нагревают комнату довольно быстро, но в отличие от предыдущих должны работать в tandem с дымоходом, который выводит на улицу продукты сгорания газа.

На разницу в цене влияет не только внешний вид, но и дополнительные функции, как, например, увлажнитель воздуха, испарительная группа, автоматическое ПУ (программное управление) и распределяющий вентилятор.

Выбирая обогреватель, не оставьте без внимания и систему защиты, чтобы при опасных ситуациях (прибор перегрелся или опрокинулся, сквозняк задул пламя) можно было моментально перекрыть подачу газа и на корпус, который должен быть прочен и устойчив к воздействию огня.

ВЫСОКИЕ ГРЯДКИ

Надоела ежегодная осенне-весенняя перекопка практически всего участка? Решить эту проблему можно проще – выращивать урожай на высоких грядках: вложенный минимум, а выгоды максимум. Убедитесь сами

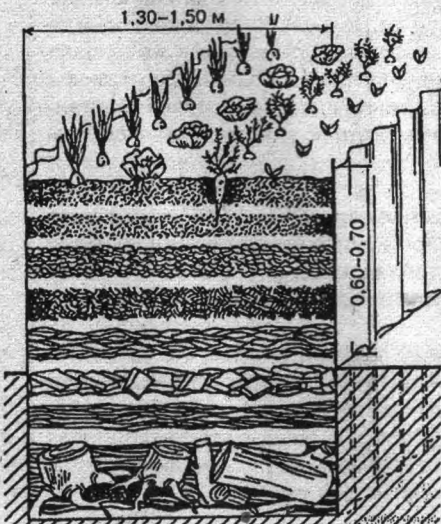
Плюс такой грядки заключается в том, что из-за интенсивных процессов разложения органических веществ температура внутри неё выше средней температуры почвы примерно на 8°C. Это увеличит огородный сезон на шесть недель и урожай некоторых культур в 2-3 раза.

Также одним из преимуществ является то, что разбить её можно в любом месте, даже на заброшенном и затоптанном участке земли. Ещё можно ухаживать за растениями не сгибаясь до самой земли. Своим опытом делится наша читательница Екатерина РЕВТОВА (г. Воронеж).

«Я сажаю на высокие грядки овощи уже пять лет. Единственный, на мой взгляд, недостаток – надо подсыпать ежегодно немного земли или перегноя, так как она оседает при перегнивании мусора. Весной в такую грядку можно сеять на 2-3 неде-

ли раньше, она быстрее прогревается и не надо копать, то есть ждать, когда «созреет» земля. Растёт у меня всё: и огурчики, и помидорчики, и картофель, и клубника, и даже имбирь. Каждый сезон я добавляла новую грядку, теперь их у меня уже шесть.

Итак, мои советы. Выберите место, желательно, чтобы грядки располагались с севера на юг. Далее определитесь с её шириной, лучше не более полутора метров, чтобы



можно было легко дотянуться до любого растения. Установите ограждения, это могут быть пластиковые или деревянные щиты, которые можно купить в садовых центрах. Высоту выбирайте сами, у меня они примерно 0,5 м.

Теперь выложите слой органики на дно: опавшие листья, солому, водоросли, щепки, крупно нарубленные ветки, пищевые отходы. Следующий слой – хорошее удобрение: садовый компост, навоз или птичий помёт с соломой. Последовательно повторите слои, сверху выложите чернозём около 10 см. Полейте грядку, закройте чёрным садовым материалом, закрепите по краям и оставьте до весны. За это время слои осядут и пропитаются влагой.

В конце сезона не перекапывайте грядки, а наполните новыми слоями органических материалов и удобрения, завершив слоем садового грунта. И не забудьте накрыть грядку на зиму».

ИДЕАЛЬНЫЙ ШКАФ-КУПЕ

**Планируете
обзавестись
шкафом-купе?
Чтобы
использовать его
пространство
максимально
эффективно,
воспользуйтесь
советами
опытного
дизайнера**



ОБЩАЯ КОНСТРУКЦИЯ. Обратите внимание: количество дверей шкафа лучше сделать равным количеству секций. Тогда до любой полки можно будет добраться лёгким движением руки. Если же вы планируете сделать достаточно широкие двери, то за одной дверью разместите две секции (например, с полками), а за остальными — по одной.

Гардеробное отделение (со штангой) у корпусного шкафа-купе не рекомендуется располагать в крайнем отделении. Постоянные удары дверью о каркас могут значительно ослабить конструкцию, надёжность которой снижается из-за отсутствия полок. У встроенного шкафа (где задняя и боковые стенки являются стенами комнаты) гардеробную секцию можно размещать в любом отсеке.

ПОЛКИ. Идеальное расстояние между полками для одежды — не более 30-40 см, ширина — не более 50-60 см. С полками большей вместимости гораздо сложнее поддерживать порядок в шкафу — сложенные вещи будут сваливаться в кучу. Исключение составляют самые высокие полки под потолком. На них удобно располагать габаритные или редко используемые вещи, такие как чемоданы, коробки, запасные одеяла, спортивные принадлежности. Поэтому высоту таких ниш лучше сделать не менее 45 см.

ШТАНГИ ДЛЯ ВЕШАЛОК. Если в шкафу планируется гардеробный отсек с продольной штангой для плечиков, то оптимальная глубина шкафа-купе составляет 65 см. Ни в коем случае не меньше 60 см, иначе одежда на вешалке может просто не встать боком. Оптимальная же ширина составляет около 90 см. Если вы планируете использовать штангу длиной более 1 м, предусмотрите вертикальную штангу-опору, иначе длинная штанга прогнётся под весом одежды, и вы не сможете использовать её в полном объёме.

ЯЩИКИ. Выдвижные ящики могут быть выполнены из ДСП, также можно использовать сетчатые корзины, которые очень удобны и обеспечивают хорошую вентиляцию. Имейте в виду, для хранения нижнего белья, колготок и носков лучше всего подходят небольшие ящики глубиной 12 см.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОПЦИИ. Заранее подумайте о том, что вы хотите хранить в шкафу помимо вещей. Например, в нём можно расположить гладильную доску, если сбоку выделить для неё небольшую нишу. Для хранения пылесоса можно предусмотреть небольшую нишу внизу и крепление для шланга на внутренней стенке в гардеробном отделении. Также удобно оборудовать шкаф специальным креплением для утюга.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Положите несколько бумажных салфеток (можно даже использованных) на дно мусорного ведра. Они впитывают лишнюю влагу, запахи и позволяют не мыть ведро после каждого выноса мусора

- Покупайте для мытья рук жидкое или глицериновое мыло, и тогда необходимость в мытье раковины будет возникать реже. Дело в том, что обычное туалетное мыло является основной причиной мыльного налёта и разводов на смесителе и на сантехнике раковины. К тому же оно способствует образованию жировых отложений на сточных трубах, которые со временем могут стать причиной засоров

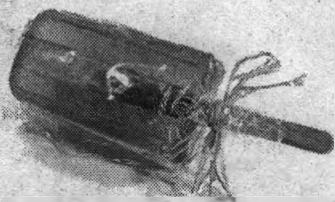
- Чтобы не образовывались известковый налёт в унитазе и засоры в раковинах, раз в месяц заливайте стакан уксуса на ночь. А утром пролейте водой.

Мероприятие месяца

Моем окна

Ноябрь — самое время вымыть окна после сезона дождей, перед заморозками. Подойдёт не очень солнечный день (разводы в этом случае заметит гораздо проще). Сначала удалите мокрой тряпкой пыль со стёкол, мягкой щёткой пройдитесь по рамам и подоконникам. Только потом вымойте стёкла начисто с помощью специального средства или воспользуйтесь водой с нашатырным спиртом. Между прочим, мытьё окон позволяет справиться с плохим настроением.





НЕ ВСЁ ПОЛЕЗНО, ЧТО ВКУСНО ПАХНЕТ

В ряде стран Европы запрещена продажа мыла и других средств для ванн

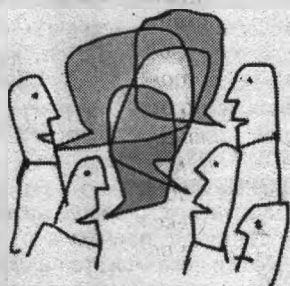
ны в форме аппетитных и приятно пахнущих пирожных, фруктов и т. п. Входящие в их состав вещества способны нанести вред при попадании внутрь организма, и первые, кто может использовать их не по назначению, конечно, дети. Поэтому, если в вашем доме есть малыши, будьте более внимательны и осторожны при выборе мыла. Белое, приятно, но нейтрально пахнущее – идеальный вариант.

ПОЧЕМУ НЕ ПЬЮТ ПЕРВУЮ ЗАВАРКУ

Основная причина – разбухание и раскрытие чайных листочков происходит только со второй заварки. Вторая, третья и четвёртая заварки – самые насыщенные. Как хорошие духи имеют первый запах, второй и третий, так и настоящий чай шаг за шагом раскрывает свои свойства. Но есть ещё одна немаловажная причина – это соблюдение гигиены. Ведь неизвестно, кто собирал чай, поэтому лучше обдать его кипятком, а воду слить.



По правилам этикета



«ЧТО-ТО С ПАМЯТЬЮ МОЕЙ СТАЛО...»

Если вы забыли поздравить с днём рождения коллегу или знакомого, руководствуйтесь принципом «Лучше поздно, чем никогда».

Не оправдывайтесь, пытаясь объяснить причину вашей оплошности. Сохраняйте спокойствие! Смело подходите к имениннику (или звоните) с искренними поздравлениями. Можете выйти из ситуации с юмором. Например, генерал Скобелев, забыв вовремя поздравить царя с днём рождения, телеграфировал ему с опозданием: «Третий день пью за здоровье Вашего Императорского Величества!»

Если вы забыли имя собеседника, просто спросите его снова. Нужно вежливо сказать: «Мне ужасно неудобно, но напомните мне ваше имя, пожалуйста». После этого напоминания вы вряд ли забудете его второй раз. Можно, конечно, в разговоре не называть человека по имени. Но, если вам придётся встречаться с ним время от времени (например, вы гуляете с детьми на одной площадке), ситуация с каждым разом будет всё более неловкой.

ЮРИДИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК

ВОПРОС О ПЕНСИЯХ

Пока мы находимся в трудоспособном возрасте, то сами обеспечиваем себя и своих близких всем необходимым для проживания. Но приходит время, и эти денежные поступления прекращаются ввиду выхода на пенсию. Совсем недавно за выплаты и размер пенсии ответственность несло только государство. Сегодня мы тоже можем включиться в данный процесс

Как известно, будущая пенсия состоит из двух частей: страховой и накопительной. Тариф, по которому работодатели уплачивают страховые взносы в систему обязательного пенсионного страхования (ОПС) от фонда оплаты труда работника, – 22%. 6% тарифа страховых взносов в систему ОПС идёт на финансирование фиксированной выплаты, а 16% является индивидуальным тарифом, уплаченные взносы по которому (по вашему выбору) полностью могут направляться на формирование пенсионных прав в страховой части пенсии или 6% может направляться на формирование ваших пенсионных накоплений, а 10% – на формирование пенсионных прав в страховой части пенсии. В 2014-2015 годах у граждан 1967 года рождения и моложе есть право выбора варианта пенсионного обеспечения в системе обязательного пенсионного страхования: продолжить формирование пенсионных накоплений (тариф 6%) или отказаться от дальнейшего формирования накопительной пенсии, тем самым направив все страховые взносы, которые за них уплачивают работодатели, на формирование страховой пенсии. Сделав выбор, необходимо подать соответствующее заявление в Пенсионный фонд России. Если вы никогда не подавали заявление о выборе негосударственного пенсионного фонда (НПФ) или управляющей компании и не сделаете выбор в 2014-2015 годах, то все страховые взносы будут поступать на формирование страховой пенсии.

С 1 января 2015 года накопительная часть пенсии выделяется в самостоятельный вид пенсии. Её может устанавливаться как ПФР, так и НПФ, если в нём формируются ваши пенсионные накопления. При выборе варианта пенсионного обеспечения нужно помнить, что, приняв решение о формировании накопительной пенсии, вы уменьшаете пенсионные права на формирование страховой пенсии, и наоборот. Какой вариант выгоднее – решаете сами. При принятии решения о выборе стоит учитывать, что страховая пенсия гарантированно увеличивается государством за счёт ежегодной индексации по уровню не ниже инфляции, в то время как накопительная пенсия – это пенсионные накопления, которые передаются из ПФР в управляющую негосударственному пенсионному фонду или управляющей компании и инвестируются ими на финансовом рынке. Накопительная пенсия не индексируется государством. Доходность пенсионных накоплений зависит исключительно от результатов их инвестирования, то есть могут быть и убытки. В случае убытков гарантируется лишь выплата суммы уплаченных страховых взносов на накопительную часть пенсии. По новым правилам расчёта размер накопительной пенсии также будет выше, если обратиться за назначением пенсии позднее общеустановленного пенсионного возраста: 60 лет для мужчин и 55 лет для женщин. Ведь для расчёта накопительной пенсии сумма пенсионных накоплений делится на т. н. период ожидаемой выплаты пенсии – 228 месяцев. А если, например, обратиться за назначением пенсии на три года позднее, то сумма пенсионных накоплений делится уже на 192 месяца.

Информация взята с сайта Пенсионного фонда Российской Федерации (<http://www.pfrf.ru>)



ПАМЯТКА ДЛЯ ПАМЯТИ

ЧИТАЙТЕ. Книги должны давать не только эмоции, но и новую увлекательную информацию. Научно-популярная литература как расширит кругозор, так и «подстегнёт» мозг, заставив его работать, усваивая новые знания.

ЗАПИСЫВАЙТЕ. Учёные доказали, что наша память тесно связана с мелкой моторикой: записал – запомнил. Не можете запомнить имя нового знакомого – запишите его у него на лбу. Мысленно, указательным пальцем, конечно, недемонстративно.

ПОВТОРЯЙТЕ. Повторение – мать учения, например, ежедневно прокручивайте в уме все события минувшего дня. Вспоминайте их до мельчайших деталей.

ДЫШИТЕ. Кровь должна нести достаточно кислорода, чтобы обеспечить высокую активность и работоспособность мозга, а значит, и хорошую память. В течение рабочего дня устраивайте «кислородные» паузы, открывая окно на 1-2 минуты. По меньшей мере один день в неделю нужно проводить на воздухе.

СПИТЕ. Закрывайте ноутбук, выключайте телевизор и ложитесь спать вовремя. Восемь часов здорового сна в сутки творят чудеса: у вас не только пропадут круги под глазами и посвежеет цвет лица, но и значительно улучшится память.

НАПОЛНЯЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ НОВЫМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ И ПЕРЕЖИВАНИЯМИ. Для начала хотя бы поменяйте пару маршрутов, запоминая ориентиры.

СЧИТАЙТЕ В УМЕ. Даже если вы не очень любите математику. Отложите калькулятор и посчитайте про себя, сколько потратили в магазине.

УЧИТЕ ПЕСНИ. Способ надёжный и проверенный временем. Но учить лучше то, что нравится, например, текст любимой песни. Лучше всего запоминается материал, который нам уже частично известен. Новые песни должны пройти процесс осознания.

ИЗУЧАЙТЕ ЯЗЫК. И обязательно иностранный, а свой – родной русский язык. Расширяйте словарный запас. Вы знаете, что такое экзерсис? А фланировать? Изучайте правила ударения в словах. Вы помните, как правильно произносится слово «звонит»?! Русский язык хранит в себе много тайн.

Эта страничка поможет вам не только отдохнуть в кругу семьи, но и удивить гостей. Возьмите её с собой, если пойдёте на вечеринку, и вы станете душой компании.

ВЫ ЭТОГО НЕ ЗНАЛИ

Многие начинают с частицы «нет» практически любую фразу: «Нет, послушайте, вы же сами об этом говорили», «Нет, давайте поедим на каток». Лингвисты говорят, что такие люди придерживаются защитной стратегии в разговоре: Подобная привычка, вероятно, имеет корни в так называемой защитной магии, когда говорящий с помощью «отрицательного» начала утвердительной фразы пытался «застраховать» себя и своё утверждение от сглаза.

Любимые песни

Слова Валерии ГОРБАЧЁВОЙ,
музыка Игоря КРУТОГО

ЛЮБОВЬ, ПОХОЖАЯ НА СОН

Я в глаза твои, как в зеркало,
смотрюсь,

Отражение потерять своё боюсь,
Не хочу, чтоб ты лишь гостем был
В сумраке ночей и судьбе моей.
Я люблю, как любят в жизни раз,
Словно солнца в мире не было

до нас.
От забот и мелких ссор ты меня увёл
И ключи от счастья для меня нашёл,
Для меня нашёл.

ПРИПЕВ:

Любовь, похожая на сон,
Сердце хрустальный перезвон,
Твоё волшебное «люблю»
Я тихим эхом повторю.
Любовь, похожая на сон,
Счастливым сделала мой дом,
Но вопреки законам сна
Пускай не кончится она.

Я прощаю одиночество и грусть,
Ты сказал, что в них я больше
не вернусь,
Так бывает только в сладком сне,
Но любовь у нас наяву сейчас.
Мне в глазах твоих себя не потерять,
На разлуки нам любовь

не разменять.
Я немыслимой ценой и своей мечтой
Заслужила это счастье быть с тобой,
Быть всегда с тобой.

ПРИПЕВ.

Анекдоты



Она была так сердита, что позволила ему на выключенный телефон.



Врач:
– Что вы принимаете последнее время?

Пациентка:
– Желанное за действительное.



Ташусь по всему супермаркету с продуктами в руках и зубах, а всё потому, что корзина не нужна, мне только буханку хлеба купить!



Путь к сердцу мужчины лежит через «просто оставьте его в покое».



Удивительно, насколько мужчине проще понять женщину, если он на ней не женат.



– Дорогой, ты скоро?
– Через пять минут.
– Хорошо.
– Через ТВОИ пять минут, дорогая.
– Ну, милый! Это слишком долго!



Стою себе спокойно, мою посуду, не ругаюсь, не ору. В общем, веду себя хорошо. Муж не выдерживает, тихонечко стучит пальцем мне по голове и на ушко говорит:

– Эй, тараканчики! Вы, что, умерли там все?

