

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

Август 2019

ЗОЛОТОЙ
ФОНД
ПРЕССЫ
2013

- Что закрыть на зиму
- Не уходи, побудь со мной
- Цистит: неудобная болезнь

Ежемесячное издание для женщин

8 (222)

Август 2019 года

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

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

Главный редактор
ИВАНОВА С.В.

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:
305044, г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.
Телефон для справок:
(4712) 34-25-31.
Факс (4712) 34-25-31.
E-mail: buduar_press@mail.ru

Газета зарегистрирована в
Федеральной службе по надзо-
ру в сфере массовых коммуни-
каций, связи и охраны куль-
турного наследия.
Свидетельство о регистра-
ции ПИ № ФС77-29571
от 21 сентября 2007 года.

Редакция знакомится
с письмами читателей,
не вступая в переписку.
Мнение редакции
не всегда совпадает
с мнением авторов.

Присланные по почте
рукописи не рецензируются
и не возвращаются.
Литературная обработка
писем осуществляется
редакционным
коллективом.

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

Использование материалов
без письменного разрешения
редакции запрещено.
При цитировании ссылка
на ежемесячник «Будуар»
обязательна.

Номер подписан в печать 28.06.19.
Время сдачи по графику – 17.00,
фактически – 17.00.
Дата выхода – 15.07.19.
Заказ № 427.
Газета отпечатана в типографии
«Пресс-Лайн», г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.
По всем случаям полиграфиче-
ского брака обращаться в типо-
графию.

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

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

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

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

ЧИТАЙТЕ В АВГУСТЕ

«БУДУАР. Здоровье»



**ОТДОХНУТЬ
И ВЫЛЕЧИТЬСЯ**
Полезные курорты
для женщин

**ЗЕМЛЯ УХОДИТ
ИЗ-ПОД НОГ**
Почему возникает
головокружение?

**РОДИТЕЛЯМ
ПЕРВОКЛАШЕК**
Как подготовиться
к школе?

**ЕМ И НЕ МОГУ
ОСТАНОВИТЬСЯ**
Разбираемся
в причинах булимии

«Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

«НЕ ЕШЬ МЕНЯ!»

Роман с вегетарианцем

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ
БЕЖАТЬ – БЕГИ**

Как женщинам
разрешили бегать

**ИЗ КАДРА
В РЕАЛЬНОСТЬ**

Как события
с экрана попадают
в жизнь

**ЕВГЕНИЙ УРБАНСКИЙ
И ДЗИДРА РИТЕНБЕРГС**
Не разжимая объятий



ежемесячное издание для женщин

Будуар

АВГУСТ
2019



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Пуркуа па?

стр. 6
УРОКИ СТИЛЯ
Тайна бермуд

стр. 7
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
Кудряшка Сью

стр. 8
ВЫ СПРАШИВАЕТЕ...
Как сузить поры на лице?

стр. 9
КРАСОТА
Солнце: друг или враг?

стр. 10
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Меняем тактику
Синее золото

стр. 12
90x60x90
Тело дело говорит!
Доктор спорт

стр. 14
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
Неудобная болезнь

стр. 16
ЛЕЧЕБНИК
Жуйте гвоздику
Сныть: здоровым быть

стр. 18
МОЙ КРОХА И Я

Тот еще едок
Пусть его научат

стр. 20
ДО 16 И СТАРШЕ
Как говорить с детьми
и подростками
о порнографии?

стр. 22
ПЛАНЕТА ЗВЕЗД
Тамара СЕМИНА:
«Любовь никогда
не умирает»

стр. 24
ИСКУССТВО ЖИТЬ
За тридцать земель...

стр. 26
ШКОЛА ЖИЗНИ
Чайлдфри: «Век мамства
не видать»

стр. 28
САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ
Не уходи,
побудь со мною...

стр. 30
**О ЧЕМ МОЛЧАТ
МУЖЧИНЫ**
Я живу с правильной
женщиной...

стр. 32
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
Дикость

стр. 34
**ИДЕИ
ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА**

В деревенском стиле
Ответы дизайнера

стр. 36
ДОМОВОДСТВО
Чем это пахнет?

стр. 37
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Что закрыть на зиму

стр. 38
ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ
Грушевые оладьи
Летний салат с копченой
скумбрией
Овощные маффины
с сыром

стр. 40
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Гибискус:
солнце – поклонник

стр. 41
ВАША УСАДЬБА
Время яблок

стр. 42
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...
Все чисто

стр. 43
КУДЕСНИЦА
Расставляем акценты

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет в августе

стр. 46
ДОСУГ

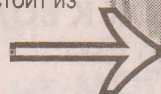
ПУРКУА ПА?

«Почему бы нет?», как говорят французы. Почему бы не взять пример с тех, кто умеет одеваться стильно буквально из «ничего» и выглядеть потрясающе? Уличная мода, или стритстайл, стала популярнее, чем высокая. Во-первых, доступна; во-вторых, наглядна. Вдохновляемся и вносим разнообразие в будничные образы



**Почему бы вам не:
выбрать вещи
с широкими полосками?**

Благодаря им наряд будет выглядеть озорным, а вы сами в разы стройнее и изящнее — то, что нужно в летнее время года. Обратите внимание на платья-рубашки, не просто так предмет гардероба состоит из двух слов. Столько же «зайцев» и «бьёт». Носите как платье или добавляйте в комплект к любым брюкам, джинсам, шортам. Кстати, платье миди или макси в этом случае принято расстегивать едва ли не до талии. Просто модный приём, запомните. Сарафаны с широкой полосой удачно впишутся в курортный гардероб.



**Почему бы вам не:
начать носить
прозрачную одежду?**

Это вовсе не означает, что вы будете ходить полуобнажённой, — прозрачные туники и платья можно и нужно носить поверх другой одежды: джинсовых шорт, белых маек, мини-юбок и даже строгих брюк.

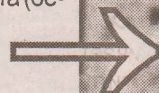


**Почему бы вам не:
сочетать юбку миди
с кедами?**

Для долгих прогулок, свиданий, встреч с друзьями это станет идеальным вариантом. Не забудьте яркую помаду и обычную однотонную футболку, лучше белоснежную — для завершения стильного образа этих двух «мелочей» вполне достаточно. Цвет кеда не имеет значения, но примите как факт: дамам постарше лучше выбрать базовые и сдержанные цвета (белые, ментоловые, синие).

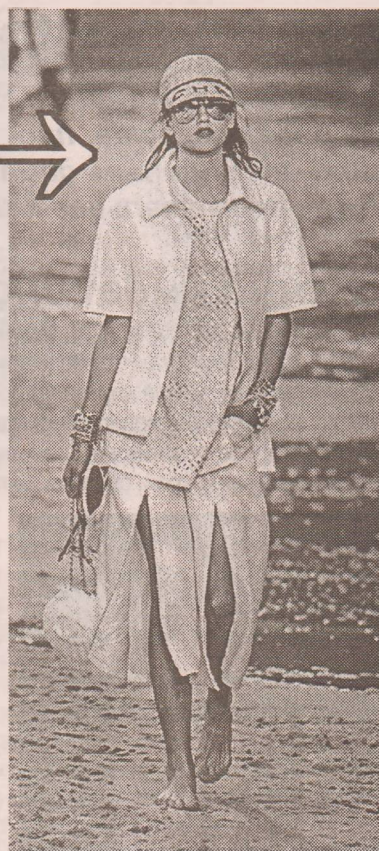
**Почему бы вам не:
заняться «ручной работой»?**

Начните с джинсов. Старые джинсы — свои, мужа, старшего сына — легко превратить в ультрамодную широкую укороченную модель с необработанным краем. Да, вы всё правильно поняли, обрежьте их чуть выше/ниже щиколотки, край оставьте с бахромой и торчащими нитками. Носите ультрамодные джинсы с мюли на плоском ходу или, напротив, с вызывающе нарядными босоножками. В зависимости от обуви выбирайте верх: «разброс» от обычной майки до нежной фантазийной блузы.



Почему бы вам не: носить брюки с эффектными разрезами, которые обнажают ноги при ходьбе?

Глубину разреза вы можете выбирать исходя из своих предпочтений и уместности. Зауженные брюки с небольшими разрезами у щиколоток дизайнеры рекомендуют носить с удлиненными туниками и жакетами, широкие модели брюк с высокими разрезами идеальны с укороченными джинсовыми куртками и футболками. В сочетании с элегантными шелковыми блузками или строгими рубашками они идеально подойдут для вечернего образа.



Почему бы вам не: забыть про мини-юбку в пользу шорт с высокой линией талии?

Их можно комбинировать практически с любым верхом, а значит, огромное количество классных комплектов летом обеспечено. Например, шорты и свободный летний жакет из тонкой ткани (лён, хлопок) провозгласили самым модным офисным костюмом.



Почему бы вам не: отдать предпочтение пышным фантазийным рукавам вместо скучных облегающих?

Рукав всегда поддерживает модные тенденции. Стиль oversize ввёл моду на невероятно пышные крупные рукава-фонарики. Кстати, не стоит ограничиваться только блузами, кожаные куртки и джинсовые жакеты с объёмными рукавами будут также актуальны. Кроме того, дизайнеры предлагают на выбор рукава, расклешённые книзу, как дань 70-м и 80-м и воланы. Они подчёркивают тонкие и мягкие черты женщины, но с ними нужно обращаться аккуратно.



Почему бы вам не: взять на вооружение шелковый платок?

Он станет украшением для сумки, волос, шеи и запястья, а ещё можно использовать его в качестве накидки для прохладных вечеров.



Совет: сбалансировать пугающий объём сверху можно вертикалью, которую легко создадут брюки, юбка макси или миди плюс обувь на каблук.

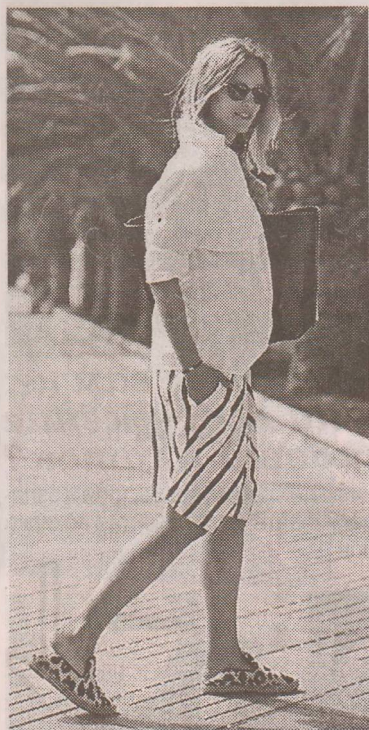
Подготовила Людмила КОСОРУКОВА

Они были, есть и будут. Шорты впишутся в гардероб женщины любого возраста, просто элегантным дамам стоит быть чуть внимательнее к моделям

ТАЙНА БЕРМУД

Длина имеет значение

Если вам немного за... 30, 40, 50, выбирайте удлиненную модель шорт. Тем более что мода вам явно подфартила: удлиненные шорты – самая жаркая тенденция этого лета! В списке значатся следующие модели: бермуды, чиносы, карго. Их классическая длина чуть ниже/выше колена, прямой или чуть расклешенный книзу крой, средняя и/или высокая посадка – всё



это позволяет носить шорты женщинам любой комплекции. Стройные и не слишком дамы выглядят одинаково прекрасно.

Секретные материалы

Если шорты из денима – они уже модные. Всё. На этом можно ставить точку. Тем, кто желает от денима отдохнуть, стоит приглядеться к моделям из плотного хлопка, льна и лёгкого шёлка. Кстати, шорты из плотного хлопка обладают «талантом» корректировать фигуру. Хотите визуально «собрать» и «подтянуть» бёдра – выбирайте их.

Цветная революция

В моде прежде всего однотонные шорты в пастельной гамме. Лето же на улице! Нежные пудровые, пыльно-розовые, мятные, голубые, лавандовые, бежево-молочные оттенки. Если вы – любительница рисунка, выбирайте клетку и полоску. Или размытый цветочный принт. Но учтите: цветы могут полнить.

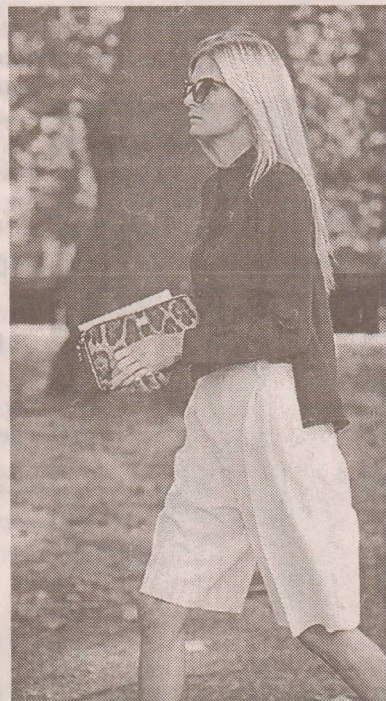
Спелись

Хотите создать небанальный аутфит, в котором зрелая женщина выглядит уместно и дорого? Отложите в сторону обычную футболку и спортивную обувь. Для вас нужно нечто иное. Например, мужская рубашка с небрежно подвёрнутыми рукавами. Или модный жакет оверсайз поверх топа. Что касается обуви, сюда лучше вписать удобные эспадрильи на небольшой танкетке или стильные моли. Шорты можно «выгуливать» и «в свет», если в ком-

панию к ним надеть, к примеру, романтическую блузу с кружевными вставками, рубашку сложного кроя или нарядный шёлковый топ. В этом случае стилисты советуют встать на удобный массивный каблук.

Белая королева

Белоснежные шорты хочется выделить особо. Во-первых, белый цвет – фаворит лета. Во-вторых, белые шорты, как и белые джинсы, вполне себе очень самостоятельная и весомая вещь гардероба. Когда ломаете голову, в чём пойти вечером на свидание или в ресторан, – надевайте белое. Модель этого цвета прибавит статусности, ведь белоснежный ассоциируется с роскошной жизнью, достатком, морскими круизами и отдыхом. Настроение образа поддержат ажурные тонкие свитеры с вырезами, обнажающими ключицы, шёлковые топы с асимметричным кроем.



В модный блокнот

Трюк для примерочной. Вы нашли отличные шорты? Поздравляем, примерьте, опустите руки вдоль туловища, шорты должны быть не короче места, где заканчивается ваш средний палец, – это самая безопасная длина. Выше черты – уже опасно. Ниже – пожалуйста.

Шорты обожают быть в окружении аксессуаров. «Не огорчайте» их, не забывайте добавлять в комплект шляпы, солнцезащитные очки, летние шарфы и платки, ремни, пояса, кушаки.



КУДРЯШКА СЪЮ

Постоянно хотите выпрямить волосы? Уверены, вы обладательница кудряшек от природы. Между тем стилисты призывают не воевать со своими природными данными, а, напротив, всячески их подчёркивать. Не поэтому ли волны и кудри всё чаще встречаются в рекламных компаниях и глянце? Как укротить строптивых, сделать кудри по-настоящему роскошными, знает Лорейн Мэсси — американский стилист, автор «кудрявого метода». Всё исправит грамотный уход



Правило первое. КО-ВОШИНГ

Главное отличие вьющихся волос — пористая, рыхлая структура. Кожному жиру (естественному увлажнителю волос) сложно достигнуть стержня волоса по изгибам, извилинам, в этом причина сухости кудряшек. Чтобы нивелировать этот недостаток, Лорейн рекомендует метод ко-вошинга — мытьё головы без шампуня, только с кондиционером, которым сама пользуется больше 30 лет! Через 2-4 недели вы заметите, что кожа головы меньше жирнится, а кудри достигли заветных эластичных, блестящих и очерченных завитков.

Совет: для ко-вошинга используют бальзамы и кондиционеры без силиконов.



КАК ПОМЫТЬ ГОЛОВУ СПОСОБОМ КО-ВОШИНГА

1. Волосы обильно намочить.
2. Нанести щедро бальзам/кондиционер на волосы и кожу головы. Чтобы промыть голову, нужно в 2-3 раза больше средства, чем используете обычно.
3. Несколько минут массажировать кожу головы до состояния вспенивания. Если бальзам не ощущается, добавить немного воды.
4. Тщательно смыть до «скрипа».
5. Нанести маску или несмываемый уход.
6. 1 раз в 2-3 недели используйте для мытья головы очищающий шампунь.

Правило второе. БЕССУЛЬФАТНЫЕ ШАМПУНИ

Если метод ко-вошинга пока не ваше, используйте для мытья головы шампуни без сульфатов. Сульфаты сильно сушат кожу головы и волосы. Кожа лишается защиты, начинает выделять жир активнее. Результат — волосы жирнее, мыть их приходится чаще, появляются сухость волос и сечение кончиков. Бессульфатные шампуни не смывают липидный слой, значит, волосы дольше остаются чистыми, а длина и кончики — здоровыми.

Совет: при переходе на бессульфатные шампуни используйте кондиционеры/бальзамы/маски БЕЗ силиконов.

Правило третье. ОТКАЗ ОТ РАСЧЁСКИ

Расчёсывание разрушает и вытягивает волосы, а для вью-

щихся волос это ни к чему. По «кудрявому» методу волосы надо расчёсывать пальцами в мокром виде во время мытья, когда вы наносите кондиционер. В этом состоянии они послушные, скользкие, их легко разобрать на прядки руками. А если после смывания не тереть волосы полотенцем и правильно дать высохнуть, то и надобности в расчёске никакой.

Совет: Мэсси настоятельно рекомендует не сушить волосы махровым полотенцем — оно быстро впитывает влагу и грубо сушит. Переходите на гладкие хлопковые ткани, например, возьмите старую трикотажную футболку или используйте полотенца из микрофибры именно для сушки волос. Уложите аккуратно волосы в полотенце, не сжимая и не скручивая тюрбан.

Правило четвёртое. СТАЙЛИНГ

Перед тем как завернуть волосы в полотенце, Лорейн советует нанести на мокрые волосы прозрачный гель для фиксации. После высыхания волосы станут жёсткими и «хрустящими», эффект называется каст. Его очень легко «разбить», сжимая — разжимая волосы руками. После таких манипуляций завитки становятся мягкими, гладкими, но держат форму. И от геля никаких следов. Важно! В нём не должно быть никаких силиконов.



Совет: если на естественную сушку нет времени, используйте фен с насадкой-диффузором на «холодном» режиме. Причём важно высушить именно прикорневую зону волос, саму длину лучше не трогать, чтобы не получить эффект одуванчика.

ЕСЛИ ВОЛОСЫ НАДО ОСВЕЖИТЬ

Сделайте рефреш. Увлажните пряди по всей длине водой из пульверизатора и с помощью укладочных средств или без них сформируйте завитки заново. Для этого сжимайте-разжимайте в руках пряди и, как только появится курлявая форма, оставьте волосы в покое и дайте им досохнуть.

ЛАВАНДОВЫЙ СПРЕЙ ДЛЯ РЕФРЕША ВОЛОС

2 л воды, 10 капель лавандового эфирного масла.

Ёмкость с водой поставить на медленный огонь, прокипятить в течение часа, добавить масло. Остудить, перелить в бутылку с пульверизатором. Спрей готов! Его можно использовать на постоянной основе.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ПАТЧИ ПОД ГЛАЗА?

Кожа вокруг глаз тонкая и нежная, поэтому кроме базового средства — крема под глаза — нужно 1-2 раза в неделю использовать специальный уход. Для этого подходят патчи под глаза. Есть два вида — тканевые и гидрогелевые. Патчи пропитаны полезными веществами (различными витаминами, экстрактами растений и т. д.) в высокой концентрации. Бывают патчи увлажняющие, разглаживающие, питающие, дренажные (от отеков). Хотите избавиться от синяков под глазами — ищите в составе кофеин; увлажнить — гиалуроновую кислоту; разгладить мимические морщинки — ищите на основе коллагена, пептидов и антиоксидантов. Патчи на основе пантенола и эфирных масел убирают признаки усталости. Выбор зависит от ожидаемого эффекта. Наносить патчи просто: приклеиваете на предварительно очищенную кожу и оставляете на 15-20 минут. Этого времени достаточно, чтобы отдать коже все те полезные вещества, которыми патчи пропитаны, поэтому нет необходимости держать их дольше. Если производитель не указывает, умывать водой или снимать остатки не нужно, лучше аккуратно вбить их в кожу.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАТИРУЮЩИЕ САЛФЕТКИ?

Летом многие сталкиваются с такой проблемой, как жирность кожи. Сальные железы из-за воздействия температуры и солнечных лучей начинают работать активнее. Решать проблему с помощью пудры не выход. К тому же пудра закупоривает поры, что может привести к высыпанию, раздражению. Альтернатива — матирующие салфетки. Даже лёгкое прикосновение уберёт блеск на нужном участке (лоб, нос, подбородок), поэтому не трите и не надавливайте сильно. Салфетками можно пользоваться и до нанесения макияжа, и после. Они хорошо впитывают и не размазывают косметику. После использования матирующих салфеток, если есть необходимость, можно припудрить лицо. Обращайте внимание на состав. Убедитесь, что в нём нет спирта, поскольку он пересушивает кожу. Если вы обладательница проблемной кожи, ищите в составе специальные бактерицидные добавки, они препятствуют возникновению воспаления. Салфетки без ароматизаторов показаны обладательницам чувствительной кожи, не вызывают аллергии, не провоцируют раздражение.



КАК СУЗИТЬ ПОРЫ НА ЛИЦЕ?

Расширенные поры на лице для здоровья не вредны, это эстетический недостаток. Вынуждены огорчить: способов избавиться от него навсегда не существует. Но правильный уход поможет коже выглядеть здоровой и ухоженной.

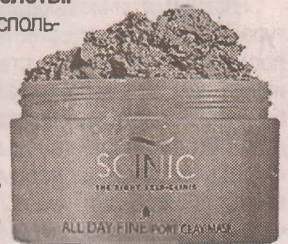
● **В борьбе за невидимые поры тщательное очищение — ваш спутник.** Отлично зарекомендовали себя пенки, муссы, гели, в составе которых цинк, салициловая кислота, экстракты корня солодки и гамамелиса. После умывания закрепите эффект с помощью очищающего тоника или тонера. Они регулируют работу сальных желёз и дополнительно обезжиривают кожу. Ищите на полках средства с древесным углём и тем же гамамелисом.

● **Летом, когда кожа выделяет жир интенсивнее, лучше использовать лёгкие текстуры — эмульсии и сыворотки** — и наносить их на всё лицо. Более плотные матирующие кремы наносите локально — только на Т-зону.

● **В качестве специального ухода подойдут сыворотки, пилинги, содержащие кислоты.**

Учтите, что кислотные средства используют курсами, после них нанесение средства с SPF перед выходом на улицу обязательно! В летнее время применяйте только вечером.

Маска, стягивающая поры. Взбить белок, добавить несколько капель сока лимона, 2 капли масла чайного дерева. Сделайте курс масок из 10 процедур 1 раз в 3 дня, потом достаточно делать маску 1 раз в 2 недели. В этом же режиме делайте маски из глины. Важно: смывайте маску, не допуская высыхания, глина вытягивает из кожи влагу. Можно поверх маски положить влажный компресс или опрыскивать её водой.



КАК ВИЗАЖИСТЫ МАСКИРУЮТ ПРЫЩИ?



И со звёздами такое случается! Чтобы выглядеть отлично, они пользуются услугами визажистов. Их правила маскировки несложные.

Увлажните проблемный участок. Звучит необычно, но воспалённая кожа в первую очередь травмированная, а при травме она теряет влагу и шелушится.

Используйте корректор. Если покраснение свежее, спасёт зеленоватый — наложение пигментов скроет красноту. Если проблема напоминает тёмное пятно, помогут розовый или персиковый корректор.

Наносите все средства только кистью. Худшее, что можно сделать, если на коже есть воспалённый прыщик, — стучать по нему пальцем. Воспаление станет только больше и отечнее. Небольшое количество выбранного продукта нанесите на кисть и тщательно растушуйте лёгкими касаниями.

Выровняйте тон. Используйте свой обычный тональный крем или пудру. Наносите спонжем или кистью, стараясь касаться проблемного участка как можно меньше.

Совет: отвлеките внимание, сделайте в макияже яркий акцент или на глаза, или на губы. Тогда незначительный минус никто не заметит.

Наука достаточно убедительно доказала, что избыток ультрафиолетового излучения (УФ) вызывает преждевременное старение и рак кожи (включая наиболее опасную его форму – меланому). Поэтому редко кто решится выйти на пляж, не нанеся солнцезащитное средство. Между тем сейчас появляется всё больше оснований утверждать, что загорать с солнцезащитными средствами подчас не менее, а иногда и более, опасно, нежели нежиться на солнышке без всякой защиты



СОЛНЦЕ: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

НЕМНОГО ФИЗИКИ

Ультрафиолетовое излучение, достигающее Земли с солнечными лучами, можно разделить на два типа – УФ-А и УФ-В. Принципиальная разница между ними состоит в энергии излучения и глубине проникновения в дерму. УФ-В несёт большую энергию, поэтому достаточно быстро вызывает ожог. Именно этот тип излучения и блокировался первыми солнцезащитными средствами, и именно оно долгое время считалось наиболее опасным. Однако сейчас уже известно, что УФ-В не проникает глубоко и все повреждения, которые оно причиняет коже, обычно не имеют далеко идущих последствий. Совершенно иная ситуация с ультрафиолетом типа А, который сначала считался полезным, поскольку он вызывает загар, но не имеет достаточной энергии, чтобы обжечь кожу. Но оказалось, что УФ-А может проникать в глубокие слои эпидермиса и дермы и повреждать биологические молекулы. Если ранее люди не могли загорать слишком долго, поскольку их кожа обгорала, и обычно получали лишь временные, поверхностные повреждения, то с наступлением эпохи солнцезащитных кремов, защищавших кожу от УФ-В-излучения, то многие стали больше времени проводить на пляже, подвергаясь продолжительному облучению УФ-А. Не догадываясь, что под влиянием этого УФ-излучения морщины появляются с заметным опережением «графика» и со временем могут развиться злокачественные опухоли. В 1990 годах появились солнцезащитные средства широкого спектра действия, то есть те, которые защищали не только от УФ-В, но и от УФ-А-излучения. И любители за-

гара начали выбирать солнцезащитные средства, на которых стоят успокоительные высокие значения солнцезащитного фактора – SPF (sun protection factor). При этом мало кто отдаёт себе отчёт, что солнцезащитное средство, имеющее высокий SPF, а следовательно, надёжно защищающее кожу от солнечного ожога, вовсе не обязательно настолько же эффективно преграждает путь УФ-А-излучению. Но на этом страсти по защитным кремам не заканчиваются. Сегодня достоверно известно, что некоторые УФ-фильтры могут проникать в кровь и накапливаться в организме. Исследования проводились относительно УФ-фильтра бензофенон-3 (оксибензон), который входит в состав многих солнцезащитных средств.

Я НА СОЛНЫШКЕ ЛЕЖУ...

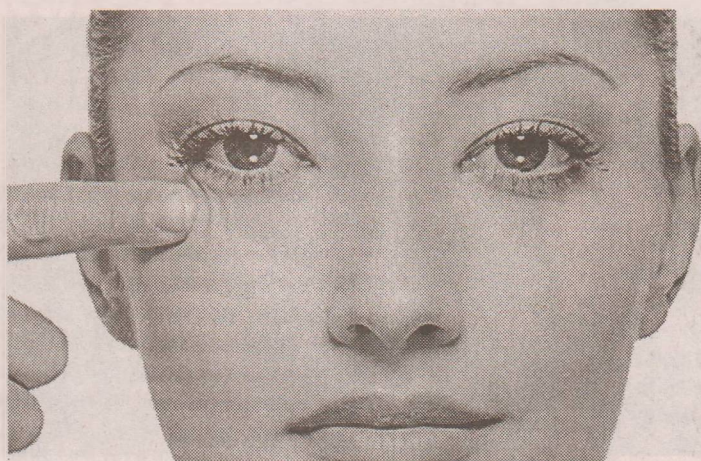
Насладиться солнцем, отдыхом и не получить проблем со здоровьем возможно при соблюдении определённых правил.

- ✱ Не находитесь на активном солнце! Как правило, женская и детская кожа в большей степени страдают от УФ-излучения. Особенно опасно подвергать чрезмерному УФ-облучению кожу младенцев до года
- ✱ Максимально безопасное время нахождения на солнце – с 8.00 до 11.00 и с 16.00. При этом ребёнок должен постоянно двигаться. Это позволяет избежать солнечных ожогов и способствует выработке витамина Д, ради которого мы едем на юг
- ✱ Солнцезащитные средства неопасны и необходимы при нахождении на солнце. Особенно это актуально для жителей северных стран, иммунная система кото-

рых не приспособлена к высокой биологической защите от южного солнца. Уже 15 минут солнечного облучения нагружает иммунную систему кожи, истощает запасы антиоксидантов

- ✱ Используйте солнцезащитные кремы с фактором SPF не менее 15, для детей не менее 30. Состав солнцезащитных кремов для детей и взрослых не отличается, но отдавайте предпочтение средствам с густой консистенцией. Жидкие менее эффективны
- ✱ Выбирайте средства, не содержащие химический фильтр Бензофенон-3 (БФ-3, Benzophenone-3, Oxybenzon) и его производные: Бензофенон-2 (БФ-2), Бензофенон-1 (БФ-1)
- ✱ Перед нанесением солнцезащитного средства используйте кремы с антиоксидантами, для детей – детский крем. Временной промежуток – 15 минут
- ✱ Обновляйте крем каждые 30 минут, желательно перед этим смывать старый слой солнцезащитного крема
- Защитить от солнечного облучения помогают хлопчатобумажная одежда, шляпы, зонты. Обязательно прикрывайте половые органы детей
- ✱ Пополняйте запас антиоксидантов с пищей. Прекрасный источник антиоксидантов – овощи, фрукты и ягоды, зелёный чай

Приобретая лосьон или спрей после загара, в первую очередь обратите внимание на его состав. Лучше, чтобы в него входили витамины С и Е, а также такие ингредиенты, как алоэ вера, кокосовое масло, масла авокадо и виноградных косточек, пантенол, аллантоин, бисаболол, бетаин. Эти компоненты помогут успокоить кожу и снять раздражение. Детские средства после загара имеют схожий состав.



МЕНЯЕМ ТАКТИКУ

Чтобы кожа вокруг глаз дольше оставалась молодой, иногда достаточно отказаться от некоторых привычек. Каких? Знают эксперты Л'Ореаль

НЕ НОСИТЬ ОЧКИ

Не очень хорошо видите, но поход к окулисту откладываете до лучших – на самом деле худших – времён? Напрасно. Ваша неспешность обязательно отразится на состоянии кожи вокруг глаз. При плохом зрении вы постоянно неосознанно щуритесь, чтобы чётче рассмотреть предмет. Мимические морщинки в уголках глаз не заставят себя ждать. Такой же эффект оказывает чтение с экрана. Поэтому возьмите за правило увеличивать шрифт и уменьшать яркость своего дисплея. Что же касается очков, то они давно уже стали одним из модных аксессуаров. Просто подберите форму, которая вам идёт.

СМЫВАТЬ КОСМЕТИКУ ОБЫЧНЫМ СРЕДСТВОМ

И вообще считаете, что продукт для снятия макияжа с глаз лишь занимает место на полке. Вы неправы. Ведь не просто так подобные продукты есть у каждой уважающей себя марки. Лучше всего для этой нежной зоны подходит двухфазная жидкость. Она не только удаляет даже самый стойкий макияж, но и более бережно очищает кожу, не сушит её, не вызывает раздражения за счёт масел, в ней присутствующих. Удаляйте макияж с помощью ватного диска поэтапно: сначала одной стороной – на ней останется маслянистая фаза, затем второй с водной составляющей.

ВЫБИРАТЬ НЕПРАВИЛЬНЫЙ УХОД

Недоумеваете, почему гель не справляется с сеточкой морщин? А от крема появились отёки? Ничего удивительного. Лёгкие невесомые текстуры не могут напитать обезвоженную кожу, зато скрывают тёмные круги под глазами. Кремы – тяжёлая артиллерия, они заполняют морщинки и восстанавливают кожу. Поэтому подходят для зрелой и возрастной кожи. Как правило, у них плотная консистенция, но вне зависимости от этого любое средство по уходу за кожей вокруг глаз не следует наносить в большом количестве, достаточно с рисовое зёрнышко. Наносите средство за час до сна, и вы избежите появления отёков.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПУДРУ

Самый бесполезный приём в макияже – припудривание зоны вокруг глаз. Замаскировать таким образом ничего не получится, а вот пересушить кожу и сделать морщинки более заметными – почти наверняка. Для этих целей подходит консилер.

БАЛЬЗАМ, СЕСТРА!

Формула матовых помад разрабатывается с максимальным содержанием пигментов и минимальным содержанием увлажняющих компонентов, иначе их просто не сделать матовыми. Логичным последствием такого состава является сухость губ. Чтобы избежать «катастрофы», вам необходим бальзам для губ.



Приём на пользу

- ✓ Наносить бальзам во время макияжа. Пока вы наносите тон или красите глаза, бальзам смягчит и увлажнит, и помада ляжет ровнее
- ✓ Наносить после снятия макияжа, чтобы восстановить кожу губ, «измученную» матовой помадой
- ✓ Наносить на ночь толстым слоем как интенсивно восстанавливающую маску, чтобы наутро почувствовать, насколько мягче и нежнее стали губы.

Внимание на состав

Продукт, в основе которого заявлен воск, лучше отложить до зимы. Его задача защитная – создать плёнку на поверхности губ, чтобы холод и ветер устам были не страшны. Сейчас требуется средство, способное на более глубокий уход, – питание, увлажнение и восстановление. Ищите в составе следующие компоненты:

- **натуральные масла.** Увлажняют, питают и защищают. Это масла ши, жожоба, макадамии, авокадо, кокосовое
- **Д-пантенол.** Восстанавливает и стимулирует процессы обновления
- **витамин Е.** Замедляет процессы старения.

МАСКА. «СПАСАТЕЛЬ» ДЛЯ ГУБ.

Смешать творог и мёд в равных пропорциях (по 1/2 ч. ложки) и нанести на губы, заходя за их контур. Через 15-20 минут смыть или съесть с удовольствием.

Три совета, которые усилят работу вашего крема для рук

Раз в неделю делайте маску для рук.

Распределите крем по коже, оберните плёнкой и оставьте на 15-20 минут. Остатки промокните салфеткой.

Наносите крем не только на кисти, но и на кутикулу. Такой ежедневный ритуал продлит жизнь вашему маникюру.

Увлажняйте кожу, даже если кажется, что в этом нет необходимости. Крем создаёт барьер, оберегая от вредного воздействия воды и внешних факторов.



СИНЕЕ ЗОЛОТО

Именно так в Провансе называют лаванду. Лавандовое масло относится к категории элитных и драгоценных, и мы, женщины, знаем почему. Оно помогает беречь и преумножать нашу красоту

ОБЪЕКТ. ЛИЦО

Улучшить внешний вид кожи, омолодить и вернуть упругость зрелой коже, убрать морщины, отечность — и это далеко не всё, что оно может сделать.

ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ МАСКИ С ЛАВАНДОЙ

● В 1 ч. ложку оливкового масла добавить 2-3 капли лавандового и персикового масел. Смесь тщательно перемешать и нанести на лицо. Смыть через 15-20 минут.

● 2 ст. ложки овсяных хлопьев измельчить, залить небольшим количеством горячего молока, в остывшую смесь добавить 7 капель масла лаванды, 1 ч. ложку мёда, перемешать. Нанести маску на лицо на 20 минут, смыть тёплой водой.

СКРАБ ДЛЯ ЛИЦА. Смешать 1 ст. ложку жидкого мёда (подогреть), 2 таблетки аспирина (растолочь), 3 капли масла лаванды. Полученную смесь нанести на лицо и слегка помассировать, избегая области вокруг глаз и губ. Оставить на лице на 3-5 минут, смыть.

ОБЪЕКТ. РУКИ

Чтобы руки всегда были ухоженными, два раза в день наносите на них крем, в который добавляйте 2 капли масла лаванды. Эффект потрясающий — увлажнённая молодая кожа рук в любой сезон.

1 ч. ложку сока лимона смешать с маслом лаванды (5 капель), 1 ч. ложкой мякоти алоэ (размять вилкой), эфирным маслом эвкалипта (2-3 капли). Нанести маску на руки, надеть перчатки. Через 15-20 минут смыть и насладиться результатом.

ОБЪЕКТ. ВОЛОСЫ

Масло лаванды благоприятно действует на кожу головы и состояние волос, борется с перхотью, зудом, выпадением, делает волосы сильными и блестящими.

Массаж против выпадения волос. В качестве базового подойдёт репейное масло (2 ст. ложки). Добавить 5 капель лавандового масла, перемешать. Втирать массирующими движениями 7-10 минут. Можно распределить смесь на всю длину волос и оставить как маску на 30-40 минут. Смыть тёплой водой с шампунем.

Аромарасчёсывание. На деревянную расчёску капните 2 капли масла лаванды и по всей длине расчёсывайте волосы не менее трёх минут. После процедуры волосы выглядят сияющими и здоровыми. Кстати, таким способом лечат головную боль.

ОБЪЕКТ. ТЕЛО

Массаж с эфирным маслом лаванды успокаивает, снижает стресс, а также делает менее заметными растяжки и рубцы. Добавьте в базовое масло (кокосовое, оливковое, льняное) пару капель масла лаванды. Делайте массаж оп-



ределённой зоны 5-10 минут, чтобы масло успело впитаться и был положительный эффект от процедуры. Лавандовое масло сочетается с другими антицеллюлитными маслами, например, лимона, грейпфрута.

Напитать тело целебной силой эфирного масла лаванды поможет ванна с его добавлением. В тёплой воде масло наиболее полно раскрывает полезные свойства, эффективно воздействуя на кожу. Достаточно добавить 6 капель эфира и 1 ст. ложку морской соли в воду и доставить себе полчаса блаженства.

ОБЪЕКТ. НОГИ

Напряжённый ритм современной жизни, высокие каблуки, работа — всё это создаёт большую нагрузку на ноги. К вечеру ног не чувствуете?

Расслабляющие успокаивающие ванночки с добавлением масла лаванды в прямом смысле поставят на ноги. В 3 л тёплой воды развести 3 капли масла сосны и 4 капли масла лаванды. Опустить ноги в воду и отдохнуть 15 минут. Эффект чувствуется сразу.

Массажный крем. Взять за основу оливковое масло (1 ст. ложку), добавить пару капель масла лаванды.

Потливость и неприятный запах? Регулярно ополаскивайте ноги прохладной водой с добавлением капли лавандового масла, и забудете о проблеме.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ТЫ ВОЗЬМЁШЬ

✓ Во избежание аллергической реакции следует нанести масло лаванды на запястье и подождать 3-4 часа

✓ От вдыхания аромата лаванды не должно быть отрицательных ощущений. При появлении головной боли или тошноты применение масла лучше исключить

✓ Используйте масло для обогащения и усиления действия уже готовых косметических средств по уходу за лицом, телом и волосами. Не следует добавлять эфир в целый флакон средства, через пару часов его полезные свойства улетучатся, исчезнет и нежный аромат. Достаточно 2-5 капель на необходимую вам порцию

✓ Начните знакомство с приобретения уходовых косметических средств на основе эфирного лавандового масла: гидролатов, тоников, лосьонов и т. д.

✓ Храните масло лаванды правильно: в тёмном, защищённом от солнечных лучей месте. Не используйте, если срок годности истёк.



ХОТИТЕ СПАТЬ СЛАДКО И КРЕПКО? Достаточно капнуть 2-3 капли на подушку или коснуться висков, вдохнуть аромат — и забыться безмятежным сном.

ТЕЛО ДЕЛО ГОВОРИТ!

Если верить законам психосоматики, то все наши болезни от нервов. Оказывается, так и с лишними килограммами. Жир – не только следствие переедания и малоподвижного образа жизни. Сами того не осознавая, мы придаём еде куда более глубокие смыслы и значения, нежели просто утоляем голод!

Есть ли у вас ощущение, что вы часто едите ради того, чтобы снять стресс, похвалить себя за что-то или просто переключить внимание? Иными словами, заменяете эмоциональный комфорт пищей? Если да и «путь к вашему сердцу лежит через желудок», то дела плохи. Обрести подтянутые формы и стройный силуэт не получится, не договорившись со своим собственным, но таким противоречивым «Я». Одна его часть говорит: «Я хочу себя утешить этой шоколадкой и забыть все неприятные переживания». А вторая протестует: «Немедленно прекрати есть, посмотри, во что превратилось твоё тело!» Чтобы эти две личности примирить и, наконец, избавиться от пагубной привычки переедания, психологи предлагают «прокачать» каждую проблемную зону в отдельности. Посмотрите в зеркало. Заметили, что жир откладывается на теле неравномерно?

НЕПОДЪЁМНАЯ НОША

Особые приметы. Жир оккупировал спину и плечи, хорошо прорисовывается второй подбородок, на плечах как бы образуются «валики», а на спине «холка».

Психологический портрет. Нередко женщины схожей конституции всегда стараются помочь людям, отзывчивы и во всём берут ответственность только на себя. Девиз по жизни: «Всё возложить на свои плечи». Перетрудившись, организм начинает откладывать жир в области плеч и верхней части спины в попытках защититься с помощью «жирового панциря» от всех трудностей.

Совет. Узнали себя? Тогда подумайте, не много ли вы уделяете времени проблемам посторонних людей. Может, они могут обойтись и без вашей помощи? Начните больше заботиться о себе, сбросьте груз ответственности за окружающий вас мир. Займитесь тем, что не позволяли себе прежде, – тем, что приносит вам радость и удовольствие. Сходите на курс массажа в салон красоты, чаще встре-

чайтесь с подругами и запишитесь в бассейн!

Спорт. Ответ: «Нет на него времени» здесь не пройдёт. В Интернете и журналах сейчас масса упражнений с гантелями для домашнего фитнеса. Начните хотя бы с 15 минут и постепенно увеличивайте время.

ВНИМАНИЕ НА ТАЛИЮ

Особые приметы. Ножки и ручки как у манекенщицы, а выпирающий живот беспощадно губит всю картину. Изнуряющие тренировки на пресс не дают никакого результата, и жировые складки не хотят покидать талию.

Психологический портрет. Как правило, девушки, которые имеют такую проблему, закрыты и зажаты, часто не уверены в себе. Они очень чувствительно воспринимают агрессию, терзаются тем, что о них подумают, и постоянно философствуют о своём несовершенстве.

Совет. Научиться любить себя, не сравнивать себя с окружающими, принять свою неидеальность, начать ценить себя – это ваш случай. Если самостоятельно справиться с перезагрузкой не получится, не стесняйтесь похода к психологу. Не потому что «модно», помощь специалиста действительно поможет изменить вашу жизнь.

Спорт. Естественно, без физических нагрузок никуда. Но первое, что нужно тренировать, – это способность вовремя уходить от холодильника: 80% успеха – питание, 20% – упражнения. Но самая распространённая ошибка многих в том, что круг упражнений ограничен только областью пресса. Расширяйте границы и атакуйте «упрямый» жир со всех сторон. Справиться с этой задачей и вселить веру в себя поможет Табата – высокоинтенсивная и супержиросжигающая тренировка на скорость. За 3–4 месяца регулярного фитнеса можно расстаться с ненавистными складками. Также жир в области живота может говорить о том, что вы закрыты от интимной бли-



зости. Раскрыть сексуальную энергию и заодно сбросить лишние килограммы можно на танцах живота!

БЕЗ ОБИД И ГАЛИФЕ

Особые приметы. Грузные икры, полноватые бёдра и отёкшие ноги. Какие бы диеты и упражнения вы ни пробовали, объёмы не уменьшаются ни на сантиметр.

Психологический портрет. Если окупёте в детские воспоминания, возможно, вы обнаружите, что часто становились невольным зрителем ссор родителей. Из-за недостатка тепла и заботы или, напротив, из-за чрезмерной опеки в детстве вы постоянно чувствуете потребность в том, чтобы опереться на сильное плечо, и не раз слышали от окружающих в свой адрес: «Вы взрослеть собираетесь?»

Совет. Вы давно уже не ребёнок, и любые детские страхи и комплексы реально проработать с психологом. Проблемы в отношениях с родителями? Не ведь перевоспитать их уже невозможно. Прекратите тратить время на противостояние с ними. Лучше потратьте его на самые важные отношения в жизни – самой собой. Учитесь жить настоящей и становитесь опорой сами для себя.

Спорт. Выпады вперёд или в стороны, приседание плие – одни из самых эффективных упражнений для стройных ног и бёдер. А лучше надевайте кроссовки отправляйтесь в парк на пробежку или в лосипедную прогулку, не ищите лёгких путей и нарочно перешагивайте через ленточные ступеньки. Вот увидите, клю для изящных ножек совсем несложно добрать!

ДОКТОР СПОРТ

Для обретения красивого тела мы, как правило, записываемся в фитнес-клуб. Но женская привлекательность читается не только в подтянутых мышцах и идеальном весе. Энергичная походка, лёгкое дыхание, способность радоваться каждому дню – вот лучшие спортивные показатели!

ДАЁТ «ПРИКУРИТЬ»!

Все, кто хоть раз пробовал распрощаться с пачкой сигарет, знают, как это непросто. Кто-то переходил на более лёгкие и тонкие, кто-то брал за правило «курить только с чашечкой кофе» или после плотного ужина, а кто-то снимал стресс на работе. Плохие новости: даже оставляя одну сигарету в качестве эстетического удовольствия, вы продолжаете рисковать своим здоровьем по сравнению с теми, кто не курит. У вас на 50% больше шансов получить проблемы с сердцем и на 30% увеличить риск инсульта. Кстати, сигареты, как и пиво, провоцируют рост живота, ну а о морщинах вам и так всё известно. Зачастую основным сдерживающим фактором бросить курить является страх набрать лишние кило. И не поспоришь! Если сидеть на месте и активно заменять перекур булочками, у вас все шансы запустить своё тело. Чего не скажешь про эффект от нашего «героя»: вы никогда не поправитесь после отказа от сигарет, если начнёте тренироваться!

✓ **Спорт служит позитивным отвлекающим моментом не только от мыслей о никотине, но и от еды**

✓ **Когда на кардиотренировках вас будут преследовать одышка и «звёздочки» в глазах, волей-неволей задумаетесь, нужна ли очередная сигарета**

✓ **Тренировки помогают очистить тело от токсичных веществ, которые успели накопиться во время вредной привычки. При занятиях спортом происходит более стремительная детоксикация организма.**

Физкульт-совет: начните с 30-минутных тренировок средней интенсивности. Хорошо подойдут танцы, Пилатес, йога и фитнес. Прогулка в быстром темпе по парку способствует лучшему газообмену в лёгких. Если по душе бег, то вначале пробежки должны занимать по 5-7 минут в день.

И ещё: 98% зависимости от сигарет – это работа ума, а не мифическая физическая тяга. О ней говорят только те, кто на самом деле бросать не собирался. Поддержать эмоциональный настрой поможет игра: установите на телефоне мобильное приложение, которое будет сообщать, сколько вы не курите, сколько сэкономили и насколько здоровее стали!

ОСТАВИТЬ МЕЛАНХОЛИЮ!

К влиянию спорта на глубины нашего внутреннего мира мы относимся не настолько трепетно, как если бы речь шла о фигуре мечты. Но физическая активность просто жизненно необходима для здоровой психики. Чувство тревоги, апатия, хроническая усталость – к сожалению, эти расстройства часто сопровождают эмоциональную женскую натуру. Не потерять интерес к жизни, проживать её ярко и со вкусом можно, обратив-



шись к психологу, в роли которого выступит ваш фитнес-тренер в ближайшем спортзале!

✓ **Всё ты можешь!**

Совершенствуя своё тело, вы каждый раз достигаете нового уровня и дальше ставите перед собой новые цели. Добиваясь их, повышаете самооценку и уверенность в себе!

✓ **С холодной головой**

Доказано, что занятия спортом улучшают навыки самоконтроля. В результате внутреннее состояние стабилизируется, и вы меньше поддаётесь эмоциям. Соответственно, в стрессовых ситуациях будете действовать более эффективно и быстро адаптироваться к новым условиям

✓ **Снизить обороты!**

Не выплёскивая скопившуюся негативную энергию, вы копите и подавляете её, тем самым направляя против себя. Физическая нагрузка помогает экологично переработать гнев, раздражение, заряжает ударной дозой эндорфина и серотонина. Любители спорта считают усталость от физической активности весьма приятной!

Физкульт-совет: уровень интенсивности или определённый выбор физической нагрузки роли не играет, главное – ваш интерес к ней и регулярность.

Лучшее лекарство

ПОЛОЖИВ РУКУ НА СЕРДЦЕ

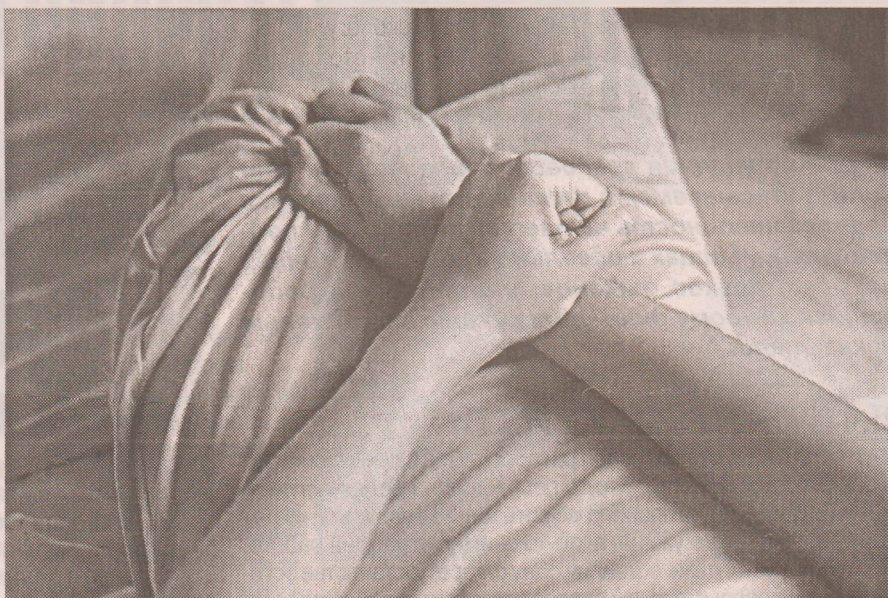
Спорт – лучшая профилактика гипертонии. Но если заболевание уже вас коснулось, это не повод отказываться от занятий. На тренировках сердце ускоряет темп, развивая работу своих клапанов, сосуды и капилляры начинают активно функционировать. Это приводит давление в норму, существенно уменьшает риск образования тромбов в сосудах и развития атеросклероза.

Важно: нагрузки должны быть умеренными и регулярными, а интенсивность возрастать постепенно: от простого к более сложному. Перед тем как приступить к тренировкам, посоветуйтесь с врачом!

СЛАДКИХ СНОВ

Говорят, проблема со сном начинается с ног. Недостаток движения за день – и вот уже ни на что нет сил, спать совсем не хочется, и мозг посещают разные навязчивые мысли. Всего этого можно избежать, добавив в свой распорядок регулярные тренировки. Ведь качать «железо» так же эффективно против бессонницы, как и снотворное. Занятия спортом подарят вам глубокий и качественный сон, а сопутствующая потеря веса облегчит такое состояние, как апноэ, или храп.

Женщина, которая однажды переболела циститом, не забудет это никогда. Болезнь настолько изнурительная, изматывающая, что сосредоточиться на чём-то другом просто невозможно! К сожалению, сегодня цистит всё чаще становится не единичной неприятностью, а регулярной досаждающей проблемой. Каковы причины болезни? Почему она переходит в хроническую форму? На эти и другие вопросы отвечает врач-уролог высшей категории Сергей Владимирович МЯГЧЕНКО



НЕУДОБНАЯ БОЛЕЗНЬ

— Сергей Владимирович, почему цистит считается женским заболеванием, ведь мочевой пузырь есть и у мужчин, и у женщин...

— На самом деле циститом могут болеть как мужчины, так и женщины, однако женщины примерно в 9 раз чаще сталкиваются с таким заболеванием. Связано это с анатомическими особенностями — у женщины уретра короткая, всего 2-5 см, соответственно, бактериям легче попасть в мочеиспускательный канал, а оттуда в мочевой пузырь. Мужская уретра длинная (около 20 см), к тому же обладает изгибами, поэтому представляет для микроорганизмов достаточно сложное препятствие. Кроме того, у женщины рядом с уретрой располагаются влагалище и прямая кишка, где находится множество условно-патогенных бактерий (примерно в 70% случаев цистит вызывают кишечная палочка и стафилококки, которые обитают во влагалище). И при отсутствии правильной личной гигиены риск цистита очень высок. Кроме того, возбудители могут жить в носоглотке, полости рта, крови. Вот почему женщины, имеющие в организме очаг хронической инфекции (хронический тонзиллит, фурункулез, кариес, дисбиоз кишечника, аденоиды), попадают в группу риска по заболеванию циститом. В момент снижения иммунитета инфекция, которая обитает в носоглотке (или любых других уголках организма), беспрепятственно проникает в мочеиспускательный канал, а оттуда в

мочевой пузырь. Часто цистит донимает перед наступлением климакса и во время него. В этот период наступают гормональные изменения, уровень эстрогена падает, а шейка мочевого пузыря, как и шейка матки, очень чувствительна к изменению уровня этого гормона, становится уязвима перед вредоносной микрофлорой.

— А как же любимая фраза наших мам: «Не сиди на холодном, застудишь мочевой пузырь»?

— Мама права, сидеть на холодном нельзя. Чтобы бактерии начали распространяться и размножаться, нужны провоцирующие факторы. Переохлаждение как раз снижает иммунитет, а также активизирует воспалительные гинекологические заболевания, а они, в свою очередь, дают толчок к развитию цистита.

— Стоит, наверное, напомнить и про так называемые «циститы медового месяца»...

— Это довольно распространённая ситуация. Провокаторами такого цистита могут быть и микрофлора партнёра (женский организм ещё не был с ней знаком, а потому дал такой сильный иммунный ответ), и попадание в уретру вагинального секрета во время полового акта. Чтобы предотвратить его появ-

ление, гигиенические процедуры необходимо делать до и после полового акта, после полового акта обязательно осуществить акт мочеиспускания, благодаря этому происходит смыв возбудителей из мочеиспускательного канала.

— Сергей Владимирович, по своей симптоматике цистит считается одним из самых «ярких» заболеваний, но как понять, что начался именно цистит, а не вагинит или цервицит, которым так же свойственны зуд, боль в области промежности?

— К сожалению или к счастью, симптомы цистита трудно перепутать с другими заболеваниями. Во-первых, при цистите вам вряд ли удастся выспаться, поскольку возникает необходимость вставать несколько раз за ночь из-за частых позывов к мочеиспусканию (порой через каждые 15-20 минут). При этом моча выделяется маленькими порциями или не выделяется вовсе, беспокоит ощущение, будто мочевой пузырь полный. Позже присоединяются боль и резь именно при мочеиспускании, неприятные ощущения быстро нарастают. У некоторых женщин повышается температура до 38-39 градусов, появляется тошнота. Если вы заметили у себя даже один из вышеперечисленных симптомов, необходимо как можно скорее посетить врача.

– Чаще всего бывает так, что женщина, заболев циститом, идёт в аптеку и покупает лекарства без рекомендаций врача...

– И это большая ошибка! По статистике 40% острых циститов переходят в хроническую форму из-за отсутствия адекватного лечения острого цистита или недобросовестного отношения к терапии. Дело в том, что если прекратить лечение до вывода из мочевого пузыря всех бактерий, признаки болезни могут исчезнуть, но бактерии выживут. Плюс ко всему выжившие бактерии уже будут обладать повышенной сопротивляемостью к лекарствам. Хронический цистит может приводить к возникновению так называемого интерстициального цистита, когда поражаются не только слизистая, но и подслизистый слой, и мышечный слой мочевого пузыря. И мочевой пузырь может превратиться в резервуар сниженной ёмкости, или, как мы, урологи, называем его, микроцист. И этот микроцист, как вы понимаете, нормально жить женщине не даст. Потому что основной жалобой будет не только боль при мочеиспускании, но и боль в тазу, это сегодня называется «синдром тазовой боли», и, конечно, учащённое мочеиспускание – до 20-30-40-50 раз в сутки. Поэтому острый цистит важно лечить у специалиста. Он, кстати, достаточно быстро лечится – 4-5-7 дней. Однако повторю ещё раз: назначение антибиотика должен делать врач. Кстати, те, кто, как им кажется, справляется с циститом с помощью трав, на самом деле лечат не цистит. Это могут быть симптомы какого-то расстройства мочеиспускания, которые, например, связаны с количеством и характером потребляемой жидкости. Например, выпили всего пол-литра воды и почувствовали резь при мочеиспускании. Потом попили какую-то травку, выпили больше воды – и всё прошло. И действительно так. Но это не цистит, а просто банальное расстройство мочеиспускания, с которым пациент сам справится. А вот различить, цистит у вас или нет, трудно, и я бы не рисковал.

– Часто женщины не обращаются своевременно за помощью, потому что не знают, к какому доктору обращаться с симптомами цистита – урологу или гинекологу?

– Женщина может обратиться и к ги-

некологу, и к терапевту. Но острый цистит – это то заболевание, которое должно быть правильно расценено специалистом. И поэтому предпочтительно, чтобы его лечил уролог, он – ваш главный помощник. Для диагностирования болезни выполняется ультразвуковое исследование, оно также позволяет выявить наличие новообразований, камней, структурных изменений. Кстати, нередко при осмотре выясняется, что у женщины наружное отверстие уретры располагается слишком близко к входу во влагалище, а иногда – внутри него. Это вовсе не редкая особенность. И такое анатомическое расположение – постоянный провоцирующий фактор. С возрастом появляются анатомические изменения вроде выпячивания стенки мочевого пузыря, пролапса и другие, которые провоцируют нарушение мочеиспускания – симптомы цистита. И тогда нужно лечить сначала анатомические изменения. Если этого не делать, то получится замкнутый круг.

– Анатомические изменения, насколько я понимаю, лечатся оперативным путём. Возраст является препятствием для оперативного вмешательства?

– Современная хирургия малоинвазивная, и ей покорны практически все возрасты.

– Во время беременности достаточно часто возникает обострение цистита. Что делать в такой ситуации?

– Беременность меняет гормональный фон, у женщины снижается иммунитет, а растущая матка давит на мочевой пузырь, поэтому цистит действительно нередко сопутствует вынашиванию. Лечение будущих мам зависит от срока беременности. В первом триместре желательно не принимать лекарственных препаратов, за исключением витаминов и травяных сборов. В этот период может помочь введение лекарства непосредственно в мочевой пузырь (инстилляция мочевого пузыря). Данная процедура устраняет симптомы заболевания, восстанавливает стенку мочевого пузыря, предотвращает возвращение симптомов на определённый срок, при этом угрозы для жизни и здоровья ребёнка нет. Во второй полови-

СОВЕТЫ УРОЛОГА

✓ При сидячей работе 5-10 минут каждого часа вставайте и разминайтесь

✓ Носите нижнее бельё из хлопка. Если во время месячных пользуетесь тампонами, меняйте их каждые два часа, а лучше используйте прокладки. Также не следует забывать о контрацепции и профилактике ИППП

✓ Принимая интимный душ, всегда двигайтесь в направлении от лобка кзади.

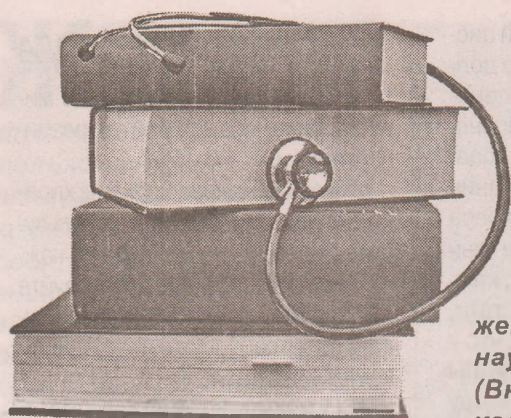
не беременности врач в зависимости от конкретной ситуации может назначить антибиотики, поскольку закладка органов у плода уже произошла.

– Давайте поговорим о профилактике цистита...

– Один из главных способов профилактики цистита – это информированность. Говорить о нём нужно начиная с 12-13-14-15 лет. Гинеколог, мама должны рассказать девочкам не только о месячных, половой жизни, но и о профилактике воспалительных заболеваний – и цистита, и мочеиспускательного канала. Речь в первую очередь о личной гигиене. Это очень важно, особенно для женщин. Из общих рекомендаций – обильное питьё, примерно 10-12 стаканов. Большее количество мочи способствует разведению микробного агента и здоровой слизистой мочевого пузыря. Ещё одна важная рекомендация, о которой редко говорят, – правильное опорожнение мочевого пузыря. Когда есть позыв – ни в коем случае нельзя терпеть. А между тем 85% (!) и мужчин, и женщин отсрочивают мочеиспускание. И речь не о 15-20 минутах. Многие терпят час-полтора-два. Это приводит к нарушению мочеиспускания. При слишком долгом терпении не происходит полного опорожнения мочевого пузыря. Если моча будет регулярно застаиваться, то повышается риск воспалительных заболеваний – циститов. Берегите своё здоровье.



Беседовала
Екатерина ЛУНИНА



Домашний лечебник

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

ЖУЙТЕ ГВОЗДИКУ

Само словосочетание «жевать гвоздику» звучит как-то экстравагантно и не слишком аппетитно. Хотя такая «жвачка» уже не первую сотню лет пользуется популярностью в Индии. Разберёмся, для чего стоит разжёвывать по 2-3 почки в день



Для улучшения пищеварения. Доказано, что гвоздичное масло стимулирует выработку пищеварительных ферментов. Этот факт подтвердит каждый, кто хоть раз обедал в настоящем индийском ресторане: еда там не только специфически острая, но и значительно повышает желание поскорее уединиться в туалетной комнате. Это по большей части является заслугой гвоздики и имбиря. Разжёвывание гвоздичных соцветий даёт эффект куда менее радикальный, зато помогает избавиться от проблем с пищеварением и вздутия живота.

От тошноты, «морской болезни». Возьмите пряность в поездку, это позволит быстро снять симптомы «морской болезни».

Для оздоровления дёсен и свежего дыхания. Гвоздика обладает сильным антисептическим свойством. Не зря её масло используется даже в стоматологии, как компонент временных пломб. А потому разжёвывание гвоздики благоприятно сказывается на здоровье дёсен и ротовой полости в целом.

Для бодрости. Гвоздика ускоряет большинство обменных процессов в организме, а потому бодрит лучше кофе. Правда, в целях регулярного повышения тонуса эту специю стоит использовать только людям с нормальным давлением. Тем, у кого оно повышено, следует отказаться от приёма.

НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГВОЗДИКУ:

- при беременности
- если беспокоит кровотечение любой природы – специя только усилит этот процесс
- при низком сахаре. Гвоздичное масло снижает выработку глюкозы, а потому может только усугубить гипогликемию
- при первых симптомах аллергии прекратите приём гвоздики.

КАК И ПОЧЕМУ НАДО МАССИРОВАТЬ УШИ?

Если внимательно рассмотрите ухо, то увидите, что оно похоже на младенца в материнской утробе: голова – мочка, верхний полюс ушной раковины – ягодички. Удивительное на этом не заканчивается. На ушных раковинах расположено более 100 точек. Регулярно разминая ухо, можно добиться общего оздоровления организма. А есть ситуации, в которых воспользоваться самомассажем ушей просто необходимо. Например, если вы длительное время находитесь за рулём и чувствуете усталость или если перебрали с алкоголем. Одним словом, во всех ситуациях, когда нужно вернуть себе тонус.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ САМОМАССАЖ

- Потяните ушную раковину вниз
- Сложите ухо пополам 10-20 раз
- Потяните раковину вверх и в стороны
- Наружный край ушной раковины надо осторожно массировать – именно там отражается позвоночник и имеются болезненные плотные отложения
- Вилочкой среднего и указательного пальцев растереть пространство «перед» и «за» ухом
- А потом, наложив обе руки на уши, отдохнуть, прислушиваясь к шуму просыпающихся внутри ручейков жизненной силы...

Самомассаж ушей можно начинать сразу после пробуждения, лёжа в кровати – это поможет быстрее проснуться и запустить работу внутренних органов. Китайские врачеватели утверждают, что это продлевает жизнь.



Рис 1



Рис 2



Рис 3



Рис 4

СНЫТЬ: здоровым быть

Первые упоминания о сныти, как о пищевом растении, относятся к XII веку. Известно, что святой Серафим Саровский в своё время провёл три месяца в непрерывном посту и молитве, питаясь одной лишь снытью: «Я сам себе готовил кушанье из снитки. Ты знаешь снитку? Я рвал её да в горшок клал, немного вольёшь, бывало, в него водицы – славное выходит кушанье. На зиму я снитку сушил и этим одним питался, а братия удивлялась, чем я питался. А я снитку ел...» На языке наших предков слово «снить» было родственным слову «снеть» и обозначало пищу. Не без её помощи люди спасались от голода во время и после Великой Отечественной войны. Трава содержит большое количество растительного белка и необходимых организму нутриентов.

Большое содержание витамина С оказывает стимулирующее действие на иммунную систему, в результате чего достигается общеукрепляющий эффект. Молодые листья в сыром виде – противогрибковое средство. Необходимо медленно разжёвывать листья. Доказано положительное действие сныти на работу желудочно-кишечного тракта, печени и почек. Благодаря мочегонному эффекту она помогает бороться с отёками и может применяться в качестве вспомогательного средства при высоком давлении. Высокое содержание железа в траве сныти делает возможным применение её при железодефицитной анемии. Для этого траву надо добавлять в пищу в виде салатов либо готовить отвары. Детоксикационное действие помогает справиться с интоксикацией организма, вызванной химиотерапией и любыми другими токсинами. Входящий в её состав кумарин способствует активации процессов расщепления липопротеинов низкой плотности, которые засоряют кровеносные сосуды. Поэтому снить может применяться при атеросклерозе. Известен народный способ лечения алкогольной зависимости с помощью сныти: чтобы забыть о пагубном пристрастии, нужно регулярно жевать семена этого растения.

ПРИ ПОДАГРЕ, РЕВМАТИЗМЕ. 2 ст. ложки измельчённой свежей травы залить 0,5 л кипятка. На маленьком огне потомить 5 минут, снять с огня, настоять ещё один час, а потом процедить. Отвар сныти разделить на три части и выпить каждую за 30 минут до еды. Курс лечения – до улучшения состояния.

ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА. Из зелёной части растения выжать сок. При употреблении разбавить пополам с водой. Пить неделю по 1 ст. ложке один раз в день, потом вторую неделю – по 1 ст. ложке утром и вечером, а на третью и четвёртую неделю – по 1 ст. ложке 3 раза в день. После курса появляется бодрость, состояние кожи улучшается.

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КИШЕЧНИКА. Свежую траву пропустить через мясорубку, отжать сок. Принимать по схеме: 1-й день – 1 ст. ложка за полчаса до еды 3 раза в день; 2-й день – 2 ст. ложки; 3-й день – 50 мл. Сделать 5 дней перерыв. При необходимости повторить.

КОМПРЕСС ИЗ СВЕЖЕЙ СНЫТИ ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ. Размять свежие листья сныти, наложить полученную кашицу на больной сустав, зафиксировать повязкой. Держать компресс 1-2 часа, повторять процедуру в течение 10-12 дней. Зимой можно запаривать сушёные листья сныти.

ОТВАР КОРНЕЙ СНЫТИ ДЛЯ ВАНН. Ванну с отваром принимать при миозите и полиартрите. 40 г измельчённых сушёных корней залить 1 л кипятка, прокипятить на слабом огне 10 минут, настоять полчаса. Процедить, вылить в ванну с температурой воды +36...+37 градусов. Продолжительность процедуры – 10-15 минут, принимать желательнее перед сном.

ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК. 3 ч. ложки измельчённой зелени залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить, сырьё отжать. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ СНЫТИ

Кулинарное использование сныти – это хорошо забытая традиция русского народа. Её нежные листья прекрасно подходят для салатов, щей, окрошки, а также для пирожков и тушёных блюд. Привыкать к вкусу сныти не придётся, ведь она напоминает морковь или сельдерей. Добавьте эту ароматную траву в свой рацион, и ваше питание станет более ценным и здоровым.

САЛАТ. Листья и стебли промыть и мелко нарезать. Яйцо отварить и измельчить при помощи вилки. Смешать с листьями. Добавить измельчённую огородную зелень. Посолить и заправить сметаной.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ. 1 кг травы сныти опустить в кипяток до размягчения. Мелко нарезать и добавить 3 стакана варёного риса и 3 яйца. Посолить по вкусу. Начинить пирожки.

ЩИ. 100 г молодых листьев крапивы, 100 г молодых листьев сныти (или шпината), 1 средний пучок зелёного лука, 1 крупная луковица, 4-5 ст. ложек гречки (можно сечки или ядрицы), 3 ст. ложки сливочного или подсолнечного масла, ржаной хлеб и сметана для подачи, соль.

Гречку залейте большим количеством тёплой воды. Лук очистите и мелко нарежьте. У зелёного лука отрежьте белую часть. Всю остальную зелень, в том числе зелёный лук, тщательно промойте холодной водой, положите в жаропрочный дуршлаг, обдайте кипятком, отожмите и порубите. В кастрюле разогрейте масло, выложите репчатый лук и белую часть зелёного, обжарьте до прозрачности (3 минуты). Добавьте гречку, влейте 1 л воды, доведите до кипения, варите 10 минут. Всыпьте всю зелень, варите до мягкости гречки (10 минут). Посолите и подавайте с хлебом и со сметаной.



ТОТ ЕЩЁ ЕДОК

Накормить озорной растущий организм в возрасте от 2 до 5 лет в большинстве случаев кажется задачей почти невыполнимой. Посему завтраки, обеды и ужины превращаются в пытку для всех членов семьи — поесть нормально не удастся никому, все будут заняты уговорами малоежек и нехочух. Эксперт по детскому питанию Ольга НАУМОВА даёт грамотные инструкции по решению самых актуальных проблем



...Долго сидит над тарелкой

Ребёнок 40 минут сидит над тарелкой с кашей, а порция всё не уменьшается, нервы на пределе, потому что уже всё давно остыло, вы опоздали, кажется, что чадо просто издевается над вами. Поторапливания, угрозы оставить без сладкого приводят к истерике, и на этом процесс поглощения пищи заканчивается.

Совет эксперта: «На самом деле ребёнок не пытается вас вывести из себя, разозлить и даже не издевается. Он просто не умеет иначе. Дети 2-3 лет могут концентрироваться на одном виде деятельности примерно 7-10 минут, потом им нужна смена деятельности. Приём пищи тоже вид деятельности и тоже должен быть в рамках 7-10 минут. Потом нужно срочно поиграть, пойти посмотреть в окно или поговорить с котом. Одним словом, переключиться. В этот момент ребёнку важно выйти из-за стола, иначе он начнёт играть за столом.

По мере роста увеличивается время концентрации и для 4-5-летних — это уже 15-20 минут, а начинающий школьник может выдержать 40-минутный урок или же 40-минутный ритуал приёма пищи.

Удержание за столом сверх этого лимита времени, поторапливание, угрозы: «Пока не съешь — из-за стола не выйдешь» — не помогут ребёнку поесть, а только ухудшат отношения с едой и с мамой».

...Ест всухомятку

Ещё наши бабушки вбивали в головы, что есть всухомятку вредно для желудка, поэтому жидкая и горячая пища необходима, особенно детям. Но что делать, если при виде тарелки с супом трёхлетка меняется в лице и по его искажённой недовольством гримасе можно предсказать грядущие «сопли-слё-

зы»... К супу у детей много претензий: он может быть слишком горячим или, наоборот, быстро остыть, в нём можно рассмотреть нелюбимый лук, и вообще есть вилкой интереснее!

Совет эксперта: «Сухая, плохо измельчённая пища хуже продвигается по пищеводу и создаёт дискомфорт, в этом наши бабушки были правы. Такая пища дольше переваривается, может вызвать ощущение «комка». Чтобы этого не происходило, еду нужно тщательно пережёвывать, смачивать слюной, запивать, иными словами, доводить до состояния густой каши. Это идеальная консистенция для желудка. Привычный нам суп — слишком жидкая пища, поэтому необходимости в частом употреблении супа для детей нет. Но совсем исключать его из рациона всё же не стоит. Готовьте его достаточно густым и учитывайте, что жидкая пища быстро усваивается и в таком случае может понадобиться второе блюдо».

...Мало ест

Малоежками у нас принято называть детей разной конституции, даже вполне упитанных, которые никогда недоедают порции предложенной еды до конца. Это доставляет нам, родителям, немало стресса и заставляет прибегать к чудесам изобретательности, чтобы хоть как-то продлить приём пищи.

Совет эксперта: «Если вам кажется, что ребёнок мало ест, посмотрите на него внимательно. Он активен, всегда в хорошем настроении, к вечеру полон сил, а утром просыпается отдохнувшим и довольным? Отлично! Вашему крохе достаточно энергии, которую он получает с пищей.

Хорошим ориентиром служат детские кулачки — универсальный измеритель порции.

Например, здоровая тарелка для ребёнка старше года на день — это 2-3 кулачка овощей, 2-3 кулачка фруктов, 5-6 кулачков злаков, 2 кулачка животного и

растительного белка. Дополнительно — вода по жажде и 2-3 порции (150-200 мл) молочных продуктов.

Если кулачков суммарно больше или меньше, какие-то группы продуктов «недотягивают» или преобладают — это возможная индивидуальная особенность ребёнка. Волноваться нужно, когда ваш двухлетка в день съедает менее 7-8 кулачков либо одна или несколько групп продуктов отсутствуют в рационе.

...Не ест новое

Если ваш двухлетка с опаской пробует новые продукты, редко соглашается на новинку, а иногда достаточно одной ложки, чтобы сделать недовольную гримасу: «Это я не буду», то к вам в гости пришла пищевая неофобия. Это не страшный диагноз, а эволюционная особенность, которая позволяла нашим предкам не есть ядовитые растения. В современном мире, где еда в целом безопасна, такая фобия — реакция организма на разнообразие доступных продуктов, особенно нетрадиционных для сезона или региона.

Пищевая неофобия возникает у детей 1,5-2 лет, усиливается к 4-6 годам и обычно полностью проходит к 10-11 годам.

Совет эксперта: «Сгладить проявления неофобии помогут несколько простых шагов. Во-первых, кормите ребёнка по аппетиту, без уговоров и угроз. Во-вторых, предлагайте новые продукты и блюда из своей тарелки («Смотри, я это ем»), не настаивайте, но и не забывайте снова и снова предлагать попробовать что-то новое с перерывом в пару дней. Имейте в виду, чтобы ребёнок распробовал какой-то продукт, вам придётся предложить его не менее 15 раз. Главное — терпение! В-третьих, готовьте максимально простые блюда, которые малыш сможет разобрать по компонентам. И, в-четвёртых, говорите с ребёнком о еде: учите различать и сравнивать вкусы и структуры — сладкое/кислое; твёрдое/мягкое; густое/текучее. Это пробудит интерес к дегустации».

ПУСТЬ ЕГО НАУЧАТ

Когда на семейном совете решается отдать кровиночку «на спорт» или «занять чем-нибудь», встаёт вопрос – куда? Вы начинаете шерстить Интернет в поисках самой лучшей по отзывам и рейтингу секции. Но что думает об этом сам ребёнок? Рассказываем, какие вопросы нужно задать себе и ребёнку, прежде чем определиться с кружком, и как не попасть в токсичную команду

Ладонка талантов

Определиться с направлением развития своего малыша поможет простое задание.

Возьмите лист А4 и обведите на нём две детские ладонки. На каждом пальчике напишите по таланту своего крохи. Сначала вам наверняка покажется, что не наберётся и половина, но если перестать смотреть на его способности через призму «всё не то и всё не так», то все пальчики «получат» по таланту.

Например, ребёнок увлечён рисованием комиксов, значит, можно подумать над тем, чтобы записаться на рисование. Он легко запоминает незнакомые слова и их значения – возможно, ему понравится изучение иностранного языка. Он внимателен и собран – эти способности пригодятся в шахматной студии. Даже тот факт, что ребёнок без напоминаний убирает свою комнату и выносит мусор, говорит о детской ответственности и серьёзности и претендует на место в ладонке талантов.

Чем хочешь заниматься?

При выборе кружка не стоит руководствоваться его полезностью или бесполезностью. Главное – интересно ли это вашему ребёнку. Ведь самых больших успехов обычно добиваются в той деятельности, которая доставляет удовольствие. В ваших силах простимулировать интерес: расскажите, что ждёт малыша на новых занятиях, чему он научится в кружке. Вместе сходите в студию, познакомьтесь с преподавателем.

Если вашему непоседе интересно одно, второе, десятое, не спешите его критиковать и накладывать вето. Психологи считают: сколько ребёнок сможет осилить – всё его. Если у него на всё хватает сил и времени, пусть занимается. Всё равно потом что-то само собой отпадёт.

Родительская корректировка понадобится, когда, например, ребёнок хочет заниматься и танцами, и гимнастикой. Вы должны объяснить, что эти занятия схожи и лучше выбрать что-то одно, а второе заменить рисованием или теннисом. Либо

ребёнок набрал себе исключительно интеллектуальные и творческие занятия, убедите его посмотреть в сторону спорта.

Какие цели преследуете вы?

Прививая ребёнку любовь к спорту, вы закладываете фундамент дальнейшей здоровой и энергичной взрослой жизни. Определяясь с конкретной дисциплиной, стоит напомнить, что большой спорт, к примеру, совсем не про здоровье. Здесь на первый план ставятся достижения: если вы и ваш ребёнок готовы много тренироваться и бороться за медали и гонорары, то на них потом можно будет поменять сношенные суставы и «починить» позвоночник.

Поэтому здесь важно определиться, что для вас важнее – «походить для здоровья» или нам всё-таки нужен чемпион?

Порой взрослые впадают в другую крайность, надеясь, что кружки помогут «выправить» слабые стороны ребёнка. Если девочка растёт «деревянной», пусть идёт на гимнастику, там её растянут. Мальчик плакса и хлюпик, даже сдачи дать не может, значит, его непременно нужно отдать на бокс или футбол – «Там его научат жизни», «Стоять за себя», «Играть в команде». Принцип от обратного не работает. Очевидно, что так можно только заставить ребёнка возненавидеть и спорт, и команду.



Понимаете ли вы, на что идёте, выбрав «сильную студию»?

Если студия, куда вы хотите отдать ребёнка, позиционирует себя как «семья» и «маленькая жизнь», то имейте в виду, что потребуются привлечение не только вашего ребёнка, но и всех семейных ресурсов. Особенно, если тренер или хореограф нацеливает подопечных на частые соревнования. И всем вроде бы хочется, чтобы ребёнок побеждал, но на практике бывает, что успехи заставят врасплох. Вдруг выясняется, что по мере спортивного роста приходится пропускать школу, а от родителей требуются прогрессивные денежные вложения. А тут ещё соревнования где-нибудь в Прибалтике, куда надо с ребёнком ехать либо отпускать его одного...

Другая ситуация, когда подобные «образцово-показательные» студии набирают довольно большой поток учеников, а выступать и добиваться успехов позволяют лишь избранным 10%. И чтобы попасть в этот привилегированный костяк, придётся потешить тренерское самолюбие заискиваниями и подношениями.

Не та дорожка

Кружки, которые слишком много хотят от вас и вашего ребёнка, в узких родительских кругах принято называть токсичными, или кружками-вампирами. У нас есть инструкция, как не попасть на крючок «образцово-показательной» студии, где всё серьёзно и по-взрослому.

Вы попали в кружок-секту, если...

- ✓ при «входе» вам активно рассказывают, какие перспективы ждут вашего ребёнка и что из него неизбежно получится звёздочка масштабного разлива
- ✓ наличие строгого отбора, ощущение «избранности»
- ✓ педагоги плохо относятся к иным интересам ребёнка, требуют класть все силы на занятия в студии
- ✓ вы становитесь фанатом кружка: кажется, что лучше, чем здесь, нет и не будет места. А педагоги воспринимаются как истина в последней инстанции
- ✓ ваш ребёнок не пробует себя в других областях. Он увлечён студией, в первую очередь за счёт того, что его «ведут», а не из-за собственных желаний.

Автор программ по сексуальной грамотности для подростков и взрослых, бизнес-тренер, сертифицированный коуч, автор более 1000 статей на медицинскую тематику Юлия ЯРМОЛЕНКО отвечает на этот сложный для большинства родителей вопрос



Мне было 12 лет, когда я впервые посмотрела порно. Одноклассница нашла у родителей кассету, пригласила подружек после уроков в гости, и мы внимательно всё изучили и обсудили. Самым сложным в этой ситуации оказалось перемотать кассету на тот кадр, с которого начали просмотр, и вернуть всё на место так, чтобы взрослые ни о чём не догадались. Это было начало 90-х. Современным детям порно доступно намного раньше. Средний возраст первого просмотра порнографии сейчас приходится на 5-9 лет. Причём большинство мальчиков и девочек находят откровенные видеоролики случайно — сайты с детскими мультфильмами и играми показывают рекламу 18+, по которой любопытная детвора охотно кликает. Немного оттягивают момент знакомства безопасный поиск и родительский контроль (что, конечно, тоже хорошо), но это временная мера. Есть те, кто наверняка возразит: «Что такого страшного в порнографии? Дети должны знать о сексе. Неплохой способ информирования!» Плохой. Очень плохой. Искажённое восприятие сексуальности и близости, неправильное представление о теле, половых органах и полоролевых моделях. И полное отсутствие безопасности! В жизни не стоит даже пытаться повторить то, что показано на экране.

Родители чаще всего не церемонятся с детьми, которые случайно наткнулись на порносайты, и решают проблему криками. И часто как раз не-



КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ О ПОРНОГРАФИИ

адекватная реакция родителей на интимные темы провоцирует детей скрывать, прятаться, не подходить с вопросами или проблемами в этой сфере. Я часто слышу истории детей, которые пугались, поскольку боялись, что родители заметят и накажут. А было бы здорово, если бы девочки и мальчики, наоборот, имели возможность обратиться к взрослым с просьбой защитить от нехорошего контента. Главный совет родителям — сохраняйте спокойствие! Мне приходится постоянно напоминать на выступлениях: ребёнок не стал плохим, если посмотрел откровенные кадры. Некоторым детям стоит даже об этом так и сказать: «Даже если ты посмотрел что-то откровенное, это не значит, что ты стал плохим». И во избежание бесконтрольного и регулярного посещения взрослых сайтов важно без стыда говорить на эту тему, обсуждать, объяснять и отвечать на вопросы. Почему у порнографии есть ограничение 18+? Взрослым людям проще разобраться, что там показано более-менее правдиво, а что преувеличено, гиперболлизировано и небезопасно. Но дети и подростки все сцены воспринимают за чистую монету, думают, что именно так мужчины и женщины занимаются сексом. Поэтому прежде всего стоит сообщить ребёнку, что такие фильмы есть, они снимаются для взрослых и демонстрируют те части тела, которые мы обычно прикрываем бельём. Но это такая же выдумка, как и любое шоу на

ТВ, художественное кино. Это монтаж и работа актёров, которыми руководит режиссёр.

ИНСТРУКЦИЮ, СЕСТРА, ИНСТРУКЦИЮ!

Не все дети, которые посмотрели откровенные кадры в возрасте от 5 до 9 лет, будут травмированы. Кто-то вырастет и посмеётся над тем, как рано увидел/увидела порно, кто-то будет рассказывать, что ничего не понял/не поняла или, как подобное кино в детстве, вообще не вызвало интереса. Но самые чувствительные и впечатлительные действительно находятся в группе риска. Здесь нужно держать руку на пульсе. Если ваш ребёнок увидел порнографию и испытал шок от видео, постоянно говорит об этом, вспоминает — стоит обратиться к психотерапевту.

Если ребёнок задаёт вопросы, на которые вы не знаете ответа, возьмите паузу. Объясните, что вам нужно некоторое время для поиска ответа. Это абсолютно нормально и формирует доверительные отношения. Ведь важно даже не то, насколько много вы знаете, а готовы ли вы отвечать на вопросы, искать информацию, быть честными и искренними со своими детьми.

Дайте детям практический план действий. «Отвернись, беги, расскажи». Если ваши дочь или сын будут точ-

но уверены, что их не накажут за случайный переход на порносайт или любой другой ресурс с сомнительным содержанием, можете быть спокойны: такой план сработает.

ПОРНОГРАФИЯ: ЗАПРЕТИТЬ НЕЛЬЗЯ ОБЪЯСНИТЬ

Если у вас подросток и вы не знаете, как начать тему о порнографии, воспользуйтесь историей моей знакомой. Мудрая мама однажды сказала 13-летнему сыну: «Я знаю, что все подростки твоего возраста смотрят порно. Вдруг ты захочешь узнать, что именно там показано неправильно, скажи мне. Я объясню». Сын возмутился, заверив, что ничего они не смотрят и вообще интересуются только учёбой. А через две недели, жутко смущаясь, сказал: «Ма-а-ам, а помнишь, ты мне предлагала кое-что рассказать?»

Что неправильно показано в порно?

А) ДЛИТЕЛЬНОСТЬ Полового акта.

Каждый раз вспоминаю свою первую лекцию по сексуальной грамотности для подростков. Родители заявили, что все подростки смотрят порно и кто-то должен объяснить им, что это искажённая картинка, в жизни всё по-другому. Я зашла в класс и попросила поднять руки тем, кто не смотрел порно. 32 руки взвились вверх. И тогда я предложила поиграть во «Что? Где? Когда?». Один из вопросов был как раз про длительность полового акта. 14-летние девочки предположили, что половой акт длится полтора часа. В тот момент я облегчённо выдохнула: порно смотрели. В норме же половой акт длится до 10 минут. И этого вполне достаточно. Очень жаль, что даже некоторые взрослые наивно полагают, что час-полтора фрикций доставляют кому-то удовольствие. К счастью, секс — не равно половой акт. Секс — это прежде всего про близость, контакт, а не про «пенис вставляется во влагалище».

Б) МУЖСКИЕ И ЖЕНСКИЕ Половые органы.

Нормальный размер пениса — это сколько? После нашумевшего интервью популярной ведущей подростков сложно

угомонить: «15 см — это же катастрофически мало?» Это нормально! Если верить статистике, то у большинства мужчин на земном шаре длина эрегированного члена составляет от 13 до 17 см. Норма — от 9 см. И даже с меньшими размерами мужчины имеют партнёров и жён и «рожают» детей. Важно объяснить, что на кастинге порноактёров действительно предпочтение отдаётся тем, у кого пенис больше, поскольку он эффективнее смотрится на экране. Но в реальности такие размеры встречаются настолько редко, что почти никогда. Кстати, у женщин влагалище бесконечно, и большинству может быть больно или дискомфортно во время секса. Половые органы у обычных взрослых женщин также не имеют стандартов красоты. Они могут быть разнообразными: маленькими и крупными, с гладкой кожей после депиляции и густо покрытыми волосами, с едва заметными и большими свисающими малыми губами, с кожей разных оттенков, с ярко выраженной асимметрией, пигментацией, родинками. И это нормально! Если половые губы не мешают, не травмируются, не вызывают дискомфорта, ничего с ними делать не нужно. К сожалению, порнография часто формирует множество комплексов как у подростков, так и у взрослых. Парни прибегают к различным некорректным способам увеличения пениса из Интернета, чем часто травмируют свой орган. А девушки обращаются к интимной пластике, что также чревато нехорошими последствиями. И при этом предъявляют завышенные требования к партнёрше/партнёру.

В) ПОЛОРОВЕВЫЕ МОДЕЛИ.

Чаще всего в порнографии показан нездоровый секс, нередко с применением насилия, отсутствием согласия между партнёрами, что ведёт к нереалистичным ожиданиям сексуальной активности как мужчин, так и женщин. Знаете ли вы, что женщина в порно показана не как человек? Да-да! Женщина — объект удовлетворения для мужчины. По сути порно демонстрирует, что все женщины любят, когда с ними обходятся как можно грубее, резче, и даже от насилия получают массу удовольствия. Нужно ли уточнять, что в реальности всё не так? Ни одна девушка/женщина не хочет к себе такого отношения. Секс — это когда оба партнёра относятся друг к другу очень деликатно, уважительно, корректно и перед лю-

бым контактом получают согласие. В порнографии (как и в романтических фильмах) опускается момент, когда партнёры высказывают своё согласие на секс, обсуждают предстоящую сексуальную близость, использование контрацепции. А ведь оба партнёра должны чувствовать себя комфортно, и ни один из них не должен манипулировать, уговаривать или заставлять другого делать что-либо. Секс — это всегда про безопасность и удовольствие. Для всех участников процесса, а не для кого-то одного.

Г) ОТСУТСТВИЕ БЕЗОПАСНОСТИ.

Всё, что показано в порно, небезопасно. Ни позы, ни практики, ни тем более отсутствие презерватива. Незащищённый секс грозит заражением ВИЧ, гепатитом, и любой секс без надёжной контрацепции недопустим. Конечно, при условии, что люди заботятся о себе и здоровье своего партнёра/партнёрши.

Д) ЭТО НЕРОМАНТИЧНАЯ ПРОФЕССИЯ.

Подростки уверены, что за участие в порносъёмках платят огромные деньги, и часто романтизируют профессию. Но нужно понимать, что гонорары небольшие и часто уходят на проктолога, хирурга или антибиотики.

А ЧТО ДАЛЬШЕ?

Ваша задача — обеспечить ребёнка или подростка альтернативной грамотной информацией. Можно предложить книги о сексе и сексуальности (для подростков — «Территория правды. Взрослым вход воспрещён» и «А теперь всё иначе»). И, конечно же, разговор о порнографии может стать инфоповодом для того, чтобы ещё раз напомнить о правилах безопасности: никто не имеет права

фотографировать или снимать на видео части нашего тела, и мы не имеем права фотографировать свои интимные зоны и пересылать их кому-либо. Это может повлечь за собой шантаж, вымогательство, унижение, уничтожение карьеры в будущем.



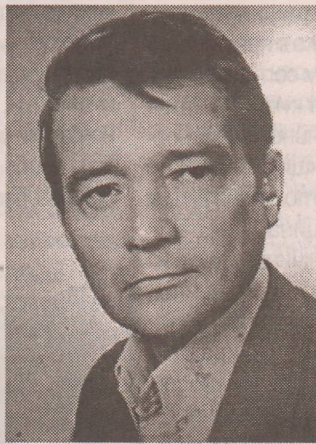
Тамара СЕМИНА: «Любовь никогда не умирает»

Эту актрису представлять не нужно, её знают все. Тамара Сёмина сыграла много ярких запоминающихся ролей, для многих она — идеал настоящей русской женщины, способной и на жертву, и на подвиг. А что пришлось преодолеть ей в реальной, неактёрской жизни, известно далеко не всем



Стать звездой

В тихом провинциальном городке Льгове, где неспешно текут время и река, яблоневые сады по весне утопают в цвету, а трели знаменитых курских соловьёв не дают по ночам уснуть, родилась будущая народная любимица. Накануне войны отец военнотружущий перевёз семью в Брянск. Потом пришла похоронка, и семья переехала в Капугу. После войны мама будущей артистки вышла замуж второй раз. Отчим изо всех сил старался заменить осиротевшей девочке погибшего отца. Тамара его полюбила и позже даже взяла его фамилию. Откуда пришла девочке в голову мысль учиться «на актрису». Странный вопрос, когда литературу и драматический кружок в твоей школе ведёт сам Булат Окуджава. Тамара уехала в Москву. Случайный троллейбус привёз барышню, совершенно не знающую столицу, к ВГИКу. И она решила — это знак судьбы. Там же в институте Тамара встретила свою первую и единственную любовь на всю жизнь — актёра Владимира Прокофьева. Долгие браки — редкость. Долгие и счастливые браки, в которых люди не терпят друг друга из последних сил, а искренне любят — вдвойне. Актёрские долгие счастливые браки — и вовсе история уникальная. У Тамары Сёминой и Владимира Прокофьева сложился именно такой редчайший союз. «К сожалению, лишь 48 лет Володенька был моим мужем, — вздыхая, говорит ак-



триса. — Муж всегда репетировал со мной все мои сцены в фильмах. Был для меня главным режиссёром. Сегодня, оставшись одна, я живу по его подсказкам, чтобы его не подвести».

Они познакомились на первом курсе, оба учились на актёрском факультете. На каникулах ударный студенческий стройотряд отправили покорять целину. «Как-то вечером гуляю я, — вспоминает Тамара Петровна, — смотрю: впереди какая-то фигура в развевающемся плаще. «Ой, — думаю, — интересно, что за принц там стоит?» Подхожу ближе: Прокофьев! А Володька мне: «Сём, ты чего тут? Гуляешь?» Слово за слово, и пошли гулять вместе. Раз встретились, поговорили, два поговорили, а потом уже друг к другу мчались». Через год Владимир и Тамара поженились. Молодожёны поселились в небольшой съёмной квартирке. Друзья, часто бывавшие у них в гостях, рассказывали, что «ни разу не слышали, чтобы они повысили голос друг на друга. У них были очень тёплые и чуткие отношения». Прокофьев несколько не ревновал, что его Тамара после замужества стала очень популярной. Ладненькой, звонкой и улыбчивой Сёминой все прочили амплу комедийной актрисы за её лёгкий нрав, смешливость, ямочки на щеках и задорные кудряшки. Но роль

Катюши Масловой в фильме «Воскресение», без всякого преувеличения блистательно сыгранная молодой актрисой, наглядно продемонстрировала недюжинный многогранный талант. Молва тут

же стала приписывать ей романы и выдавать замуж чуть ли не за всех партнёров по фильмам и режиссёров, у которых она снималась. Придумали «роман» и с режиссёром Михаилом Швейцером, который снял её в роли Катюши, и со многими другими. Но были и реальные попытки завоевать её сердце. Василий Шукшин, с которым Сёмина встретила на съёмочной площадке фильма «Два Фёдора», сказал ей прямым текстом: «Да брось ты этого своего интеллигента! Выходи за меня». — «Я мужа люблю», — просто ответила актриса. Ещё один поклонник всё удивлялся: «Тамар, ни черта не понимаю. Все мои партнёрши в меня были влюблены без памяти. Что с тобой?» Потом про неё говорили: «С Томкой? Пустой номер!»...

Были случаи, когда Сёминой делали откровенные недвусмысленные предложения высокие чины из Госкино. Но неизменно слышали отказ. «На мой отказ мне обычно говорили: «Не бойсья, что тебе испортят биографию, что не будешь играть ни в кино, ни в театре?! Просто тихо исчезнешь, и тебя забудут». Я рассуждала так: я — маленький человек. Кому надо из-за меня затевать возню в масштабе Госкино или Союза театральных деятелей? Оказалось, надо. Стала ощущать, что действительно мстят. Реже, чем остальных, выпускают за границу, «задвигают» роли. Потом только узнала, что есть негласный «чёрный список», и, кстати, довольно большой. Я же не одна такая отказница...»

Предчувствие

После успеха Катюши Масловой Тамаре Сёминой пытались навязать одно

амплуа — «разбитных бабёнок» или «гулящих вдов». Но она не желала оставаться «актрисой одной роли». Да и её внутренние установки, сама её личность протестовали. «В жизни у меня была и есть одна-единственная любовь — мой муж. Я не могу одним словом определить наши чувства, но это что-то своё, нежное, родное». Тем не менее фильмы, в которых снималась Тамара Сёмина, оказали огромное влияние на её судьбу и, так или иначе, переплелись с её собственной. Предчувствовала ли она? Во всяком случае сцены из фильма «Вечный зов», где её поначалу беспутная Анфиса искренне и истово ухаживала за мужем инвалидом, были сыграны очень убедительно и никого не оставили равнодушными. Казалось, актриса сама прошла через подобные испытания.



Кадр из фильма «Воскресение»

Володя и Тамара жили душа в душу и мечтали, что однажды их дружная семья обязательно станет больше. В комнатах зазвучат звонкий детский смех и топот маленьких ножек. Когда супруги узнали, что ждут ребёнка, радости не было границ. К сожалению, первая беременность закончилась неудачно. Потом и вторая. На свет должна была появиться двойня. Мальчики. «А были бы девочки — выжили», — сказала тогда рыдающей Тамаре опытная пожилая санитарка в больнице. Позже диагноз подтвердил и доктор: с её отрицательным резус-фактором вынашивание почти невозможно, особенно плода мужского пола. Серьёзную ситуацию усугубило женское нездоровье актрисы. После самоотверженных съёмок в картине «Матерь человеческая» Тамара Петровна сильно застудилась, и кто знает, если бы не та роль, может, у неё было больше шансов стать матерью. Они тяжело переживали трагедию. Многие пары выдерживают испытание «медными трубами», а вот в несчастье теряются. Расходятся, предпочитая справляться с горем в одиночку. Но их союз под ударами судьбы стал только крепче. Они поддерживали друг друга, каждый из них знал: есть плечо, на которое можно опереться или, уткнувшись, поплакать. Они сохранили брак и после второй трагедии приняли решение больше не возвра-

щаться к теме детей. Причём на этом настоял Владимир. «Я несмотря на состояние здоровья была готова рискнуть ещё раз. Но Володя решительно был против. Сказал: «Я слишком люблю тебя и боюсь потерять»».

Жизнь после...

Они нашли отдушину в работе. Владимир Прокофьев хоть и не снимался так часто, как Сёмина, однако зрителю был хорошо знаком его красивый бархатный баритон. Больше 30 лет актёр дублировал фильмы на киностудии имени Горь-

кого, был настоящим мастером дубляжа, озвучил много иностранных звёзд, актёров. Тамара успешно снималась.



Кадр из фильма «Вечный зов»

У них не было деток, но семью Прокофьевых называть неполной язык не поворачивался. Общие интересы, общая профессия... Вече-

рами делились друг с другом, как прошёл день, советовались, обменивались планами, идеями. У них были любимые книги, любимые песни... Тамара и Володя не ссорились, потому что умели уступать и подстраиваться друг под друга. Их дом стал тёплым уютным местом, куда всегда хотелось возвращаться. А потом пришла беда. В 1988 году у Владимира Николаевича случился инсульт. Врачи предупредили: «Даже не надейтесь, он не выживет. Даём не больше месяца». Но она отказывалась принимать такую правду и сдаваться не собиралась. В те непростые годы киностудия имени Горького влачила жалкое существование, поэтому фактически ничем не могла помочь Владимиру, его просто уволили. И Сёминой пришлось спасать мужа в одиночку. Она почти не снималась, умолила врачей пускать её в реанимацию к любимому мужу. Была с ним рядом и днём и ночью. Разговаривала. Держала

за руку. Рассказывала о каждом новом дне. «Понимала, что иначе нельзя. На ушах стояла, анекдоты травила — самое весёлое в мире существо изображала, а приходила домой — головой о стенку билась. И любимое лекарство моё в то время — повить от полной беспомощности в квартире под громкую музыку или под шум душа, чтобы соседи не слышали. Я не плакала — выла». И случилось невероятное — Владимир вышел из комы. Видя такое дело, врачи попросили актрису Сёмину поговорить и с другими безнадежными больными...

Любовь тогда сотворила настоящее чудо. Владимир прожил не один месяц, как прогнозировали доктора, а ещё целых 17 лет! И всё это время актриса преданно ухаживала за перенёсшим инсульт парализованным супругом. «Это были самые сложные, но и самые ценные годы в нашей жизни. Каждый день мы с мужем лучше узнавали друг друга и заново влюблялись». Как бы ни было ей тяжело, она старалась подбодрить мужа, пошутить,

спеть для него любимую песню. Актриса никогда никому не жаловалась: о беде знали только самые близкие. В последние годы Тамара буквально не отходила от мужа, Владимир уже никого не признавал, никого не хотел видеть, даже друзей. Он умер, всего два года не дожив до их золотой свадьбы.

«Я верю, что пары соединяются на небесах. Любовь никогда не умирает. Она вечна...»

С тех пор Тамара Петровна живёт одна. Но нет уныния в её сердце, не тот характер. Радует даже малому. Что её помнят. Приглашают на интервью и на съёмки в популярные телепередачи. «Что меня сегодня радует? То, что живу и выживаю в этих сложных обстоятельствах. Меня радует, что я редкая актриса своего поколения, которую знает молодёжь. Молодые люди считают меня подружкой, тянутся ко мне. Только и слышу отовсюду: «Наша жемчужинка». Ну как к этому относиться без радости?» В канун своего юбилея, актрисе, кто бы мог подумать, уже 80 лет, Тамара Сёмина призналась: «Любовь не заканчивается, а продолжается. И это лучший закон жизни...»

Подготовила
Людмила КОСОРИКОВА

Если вы мечтаете уехать жить за границу и вторая половинка вас поддерживает, прежде чем радостно начать паковать чемодан, прочитайте истории девушек и узнайте, к каким трудностям стоит готовиться, когда начинаешь жизнь на новом месте



ПОЛИНА

«Иммиграция — это испытание для семьи и отношений. Мы сменили несколько стран. По всем законам жанра наша семья должна была давно разлететься на мелкие кусочки. Я — бывалый путешественник. Но одно дело, когда ты одна, и совсем другое — когда вас двое. С мужем мы познакомились на Кипре, родилась дочка. А потом началось... Сначала Египет, куда я откаталась переезжать. Муж уехал один. Потом Майорка. Переехал муж, через полгода мы с дочкой. Спустя два месяца жизни на Майорке я сбежала на Кипр. Решили жить на две страны, летать туда-сюда. Это длилось два года. Муж вернулся на Кипр. Ровно через год переехали на Канары вместе. Новая страна, новый язык. Мы не говорим по-английски, ни одного знакомого человека. А чем старше, тем сложнее найти друзей. Более критично относишься к людям, осторожно выбираешь. Мужу было проще. Он с первого дня окунулся в работу. Испанский язык ему был не нужен, на работе огромная интернациональная команда, все говорят по-английски. Меня периодически накрывало, пока не выучила испанский, появились знакомые.

Как сделать, чтобы период адаптации в новой стране прошёл мягко и эмиграция не превратилась в каторгу?

- Заранее учить язык. Язык сближает людей. Зная язык, вы сможете общаться. Это очень важно
- Найти работу, чтобы не оставалось времени на скуку
- Если вы не работаете или работаете удалённо, найти занятие по

ЗА ТРИДЕВЯТЬ ЗЕМЕЛЬ...

душе, где можно встретить единомышленников: фитнес-клуб, бассейн, танцы

- И главное — не ждать, что с переездом в новую страну жизнь изменится в лучшую сторону, что всё сразу будет легко. Для этого придётся много работать, в том числе и над собой!»

СВЕТЛАНА

«Наверное, только ленивый не пугал меня последствиями брака с турком. После того как прошёл первый год и страсти немного улеглись, потихоньку начали «прилетать» новые советы: «Только не рожай от него, в случае развода детей своих не увидишь». А детей я хотела всегда. Когда у нас родилась дочь и ей исполнилось семь месяцев, встал вопрос о переезде. Я не буду описывать всё то, что мне пророчили. В общих словах смысл таков: как только моя нога ступит на землю турецкую, мой коварный муж скинет маску и покажет своё настоящее лицо. Изменились ли наши отношения после моего переезда? Да. Мужа своего я открыла с другой стороны. Если в России он был иностранцем, которых у нас несильно любят, давайте быть честными, и во многих вопросах он просто не мог быть мне поддержкой. Только в родной стране он смог полноценно «расправиться» крыльями, и я действительно поняла, что ЗАМУЖЕМ. «Мама красивая, а папа работает», — теперь могу с улыбкой сказать, ударно отработав 12 лет, пять из которых были без выходных и праздников (училась и работала на двух работах). Нет,

друзья мои, я не жалею о том, что три года назад переехала в Стамбул. У нас цветут розы. Запах клубники смешивается с запахом роз. Терпкости этому запаху придаёт запах мангалов, которые тут повсюду».

ДАША

«Статистика говорит, что чаще всего семейные пары разводятся в первый год жизни ребёнка. Я шучу, что это цветочки по сравнению с совместным ремонтом. Но самый серьёзный стресс ждёт мужа и жену во время переезда. Как не потерять самообладание и семью, когда все эти факторы сливаются воедино? У нас с мужем получилось тройное комбо. И пережили мы его два раза. Когда переезжали в Прагу (4,5 года назад), и сейчас, когда проходим заново все этапы в Австрии. Какой бы я могла дать совет тем, кто собирается вместе испытать на себе все прелести эмиграции?

- Перед тем как всё бросить и куда-либо уехать, убедитесь, что ваши желания и видение дальнейшего будущего совпадают. Вы мечтаете об одном и том же, имеете общие цели и одинаково сильно к ним стремитесь. Это будет объединять вас крепче всякого штампа в паспорте. Ведь помимо мелких бытовых проблем навязываются и более масштабные. Переезд в другую страну — серьёзный шаг. Получение документов, поиск работы или создание бизнеса, адаптация к новой среде и незнакомому языку изрядно портят нервы. Если вы не будете друг друга поддерживать, если каждый будет тянуть одеяло

на себя и думать только о своих интересах, ни к чему хорошему это не приведёт

• Всю мою беременность, а спустя время — последние два года — мы находимся с мужем вместе 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Без выходных и отпусков друг от друга. Работаем вместе и вместе отдыхаем. При таком тесном взаимодействии можно было бы давно устать и окончательно разругаться. Как и все ссоримся. Но обычно ссоры заканчиваются в течение получаса. Понимаем, что это пустая трата времени и лучше направить энергию в полезное русло и потрудиться на благо семьи

• Вдохновляйте. Помогайте. Не создавайте наедине с проблемами, думая, что справится сам. В сложные периоды вы нужны друг другу».

МИЛА

«Недавно увидела статью, в которой приведена статистика: «Большее количество браков распадается после эмиграции. Неважно, едете вы за границу «со своим самоваром» или переезжаете в новую страну к партнёру-иностранцу. В любом случае столкнётесь с новыми задачами — адаптация, поиск работы, временное безденежье, изучение языка, другой менталитет».

Расскажу на примере. Когда я работала официанткой, мужчина заказал белый чай. В кафе у нас был большой выбор чая, но именно белого не оказалось. Я открыла коробку со всеми чайными пакетиками и дала покупателю выбрать. Он почему-то выбрал чёрный. А когда принесла заказ, он ещё и молока попросил с таким видом, будто я ему денег должна. Дома рассказала о «странном» посетителе. А муж объяснил, что белый чай — это чёрный с молоком. А я не знала. Наверняка тот мужчина и подумать не мог, что есть люди, которые не знают, что такое «белый чай». Поэтому так разозлился, когда я ему предлагала то зелёный, то травяной чай и не принесла молоко. Так и с замужеством с иностранцем: если что-то не нравится, то лучше лишний раз уточнить.

Наша семья пережила уже четыре страны благодаря тому, что мы прямо всё говорим.

Если вы будете общаться и говорить о своих чувствах — есть шанс отпраздновать 60-летие свадьбы!»

ЮЛЯ

«Ах, коварный Восток! Сначала манит своим теплом, растекаясь сахарным сиропом по душе, потом смотришь сквозь людской гам и смог дорог, а ты был лишь красивый мираж. Это офици-

альная версия переезда в арабские страны. У меня была иная, но тоже не лишённая восточной драмы. Уклад жизни в Ливане мне был понятен и близок. Всё, что обычно шокирует «нашего» человека, я прошла ещё в Сирии в возрасте 10 лет. Свёкры сразу окружили заботой, а Майк возил по древним руинам и баловал изысканно расставленным на столе разнообразием закусок. Жила я в ливанском эдеме до тех пор, пока не узнала, что работать жёнам-иностранкам без получения гражданства запрещено. «Я бросила престижную и перспективную должность в Москве не для того, чтобы стать типичной арабской домохозяйкой!» — кипела я, собирая в пятый раз чемоданы. Потом садилась на диван и рыдала: «Что я буду делать?! Я, как Рапунсэль, сижу на последнем этаже дома в горах». И вроде принц уже со мной, но дух заточения не пропадает. Майк молча соглашался, обнимал и терпел. Позже признался, что готов был придушить меня за истерики с заламыванием рук, но старался понять мои чувства и переживания. Святой муж. Прошло два месяца. Я многое переосмыслила, взяла ответственность за свою деятельность на себя и перестала вваливать её на ливанских чиновников. Однажды прочитала строки суфийского поэта Руми: «Где бы ты ни был и в каком состоянии ни находился, всегда старайся быть влюблённым». Как просто и как верно. Я всем сердцем, разумом и телом любила Майка. Оставалось лишь полюбить обстоятельства, в которых я нахожусь, и страну, в которой живу. Так появились небольшие, но приятные проекты по копиям и робкие шаги к развитию туризма в Ливане. Верьте в себя и не забывайте любить».

НАТАША

«Наступает долгожданный момент: виза в Австралию получена! В чемодан сложены единственные и любимые лабутены, карманный словарь русско-английского языка и пакет гречки — на первое время. Билет в один конец жжёт карман. Впереди иммигрантская бытовуха: добытчик семьи каждый день шлёт резюме, не получая ответов от рекрутеров. А ещё нужно оформить миллион бумажек, найти жильё, пристроить детей в детский сад. И питье австралийского шираза между всеми этими заботами уже не кажется таким привлекательным занятием. Переезд — это стресс, особенно когда никого не знаешь на этой Терра Инкогнита! Стресс у всех членов семьи. Ох, сколько историй я слышала, что иногда переезд ничем хорошим для семьи не заканчивается. У меня есть такие примеры перед глазами. И не один. Но по моему опыту переезд — проверка отношений на прочность. И либо они развалятся, если была хоть какая-то трещина, либо станут крепче, сплотив семью. Наш первый год в Австралии был ого-го каким! Делиться на широкую публику своими трудностями не хочу, просто поверьте — та ещё проверка вышла. Но мы — банда! Пережили два переезда: из России в Швецию, а потом и сюда. Пережили поиски работ (все в итоге находят) и многое другое. Спустя шесть лет Австралия стала домом: дочку родили, осталось построить дом и посадить дерево, но время на это ещё есть. А если вы планируете переезд, то подумайте трижды: выдержит ли его ваша семья? И если в России тараканы маленькие, то местные размером со спичечный коробок...»

СОВЕТЫ В ДОРОГУ

Определитесь с целью переезда. Часто люди начинают задумываться о переезде после туристических или студенческих поездок. Никогда не путайте туризм с эмиграцией. Даже в самых смелых мечтах всегда оставайтесь реалистом. Нужно определиться, что вы хотите найти в другой стране и чего вам не хватает здесь.

Накопите денег на первое время. Нужно отдавать себе отчёт, что если вы едете не на готовое рабочее место, поначалу качество жизни будет сильно отличаться от привычного. Чем выше уровень жизни в стране, тем больше денег вам нужно накопить. Желательно, чтобы сумма покрывала ваши потребности хотя бы пару месяцев.

Ничего не бойтесь. Переезд в другую страну — это колоссальный жизненный опыт. Даже если вы заскучаете по дому и вернётесь, никто не сможет отнять у вас море приобретённых эмоций и впечатлений.



Общественность ещё никогда не была так полярна в детском вопросе. Одни стонут от оголтелых фанаток материнства, другие презрительно шипят в сторону тех, кто сознательно не хочет плодиться. Причём «одни и другие» – часто одни и те же люди. Что не так со чайлдфри – и, самое главное, почему нам до этого есть дело?



Чайлдфри: «Век мамства не видать»

Среди чайлдфри немало известных персон: Рене Зеллвегер, Наоми Кэмпбелл, Ким Кэтролл, Дженнифер Энистон, Камерон Диас, Дита фон Тиз, Опра Уинфри. Каждую из прекрасных дам российский зритель видел или слышал. Почему в списке нет россиянок? Всё просто: на эту тему не принято говорить. Интервьюеры стараются не задавать неловкий вопрос, полагая, что за бездетностью кроется какая-то трагедия. А сами женщины не обозначают свою позицию и правильно делают: стопроцентно полетят камни. От тех, кто удосуужился-таки родить – и считает это заслугой. На этом жизненные достижения обычно заканчиваются.

В перечне особняком стоит Дженнифер Энистон, её можно назвать чайлдфри условно. Дело в том, что осознанная бездетность – это личный выбор. Женщина фертильна, пребывает в репродуктивном возрасте, то есть «рожай не хочу». И она именно не хочет. А у прекрасной Дженнифер, увы, были медицинские проблемы, которые препятствовали материнству. Она честно об этом рассказала в обширном интервью таблоиду. Что устала от на-

падок общественности, от обвинений в эгоизме и карьеризме. И что никто из обвинителей не знает, через какие мытарства она прошла – медицинские и душевные...

Все прочие дамы из списка если и считали нужным что-то пояснить, то ограничивались коротким, мол: «Да, я так решила и ни разу не пожалела. Мешает ли мне бездетность чувствовать себя женщиной? Нет».

Интересно, что их ждало бы на российском медиаполе, где не сходят с рук не просто осознанная бездетность, а даже отсутствие мужа – тут же навесят ярлык «сильной и независимой» и будут шутить про 40 кошек. Что с нами – или с ними, этими непонятными чайлдфри?

«ДЕТИ? НЕТ!»

Вот вам несколько историй, в которых стёрты имена – только сюжеты. Объединяет их одно: однажды женщины подумали, как распорядиться своей судьбой. И сделали выбор не в пользу материнства. Итак...

ИСТОРИЯ №1. Она выросла с холодной нелюбящей матерью. Всё дет-

ство и юность – одёргивания и понукания. И очень мало похвал. Поцелуи и объятия только в день рождения, когда никуда не деться, надо чадо приласкать. В остальное время занудные нотации, даже прямые оскорбления – «Учись, ты можешь лучше», «Не будь неряхой», «Тройку получила? А чего от тебя ещё ожидать...»

И вот она выросла, выучилась и получила профессию, съехала от мамы, огляделась по сторонам. И поняла, глядя на родивших подруг, что не чувствует стремления баюкать, агукать с малышом. Просто не умеет и вряд ли научится – да и не хочет... Вскоре рядом возникла такая же не слишком счастливая душа: мужчина в детстве натерпелся и не горит родительством, но ради неё, конечно, смог бы... А она – сами знаете. В итоге живут люди, счастливы во взаимном утешении и единстве взглядов. Чужих детейшек любят, но о своих – ни слова...

ИСТОРИЯ №2. Она – вся в делах. Живёт настолько насыщенно, что наверняка стала бы топовым блоггером, будь у неё время на описания. Танцует, рисует – это в свободное время, а в ра-

бочее у неё проекты, переговоры, командировки. Ради них приходится учить языки — тоже отнимает время. А ещё родители, племянники, друзья, два любимых кота (иногда оставляет на соседку) плюс обаятельный и терпеливый мужчина. Он по-настоящему любит её и ждёт, когда жар-птица захочет свить гнёздышко. Она честно сказала — вряд ли, нет ни времени, ни планов таких... Он принял...

Конечно, она думала о дальнейшей судьбе и детях. Но почему-то проект не показался захватывающим — может быть, только на текущий момент, а потом всё изменится. Но она глобалистка, человек мира. Знает, что планета перенаселена, миллионы детишек брошены — этот проект ей кажется важнее и интереснее.

ИСТОРИЯ №3. Она живёт себе тихо и спокойно. Иногда навещает родителей, порой вступает в отношения. Но долго ни с кем не может находиться рядом, ей по душе благословенное одиночество. Любит путешествовать одна, ходить по музеям, слушать музыку и смотреть кино. Если взбредёт в голову что-то обсудить, она перемолвится словом с коллегой, приятельницей, посидит на форуме... Иногда приходится отвечать на вопросы, мол: «Часики тик-так, когда же младенец будет». Она надевает маску отрешённой грусти, мол: «Всё от Бога». Это годами выработанный рефлекс. От чужих расспросов с обвинительным уклоном, своих попыток оправдаться, стыда... Всё она давно про себя поняла — хочет быть одна. Да, эгоистка, но не мешает никому жить. Так почему же ей мешают?

ИСТОРИЯ №4. Своё детство она вспоминает как кошмар. Базовое чувство — беспомощность. От жестоких взрослых и злых детей. Защиты не было нигде. Отчим вёл себя как в страшных фильмах, которые хлынули в последнее время. Там обидчика разоблачали, а в её детстве негодяй проворачивал гнусные вещи при молчаливом невмешательстве матери. В школе учителя вздыхали и выразительно подкатывали глаза, мол: «Ну и девочка, удивительная серость!» А ей хотелось стать не просто серой, но бесцветной — невидимой для отчима, ровесников-обидчиков, для всех...

Когда выросла, чётко поняла: никакой семьи, никаких детей. Детство — это прекращающийся кошмар, трясёшься, и

неоткуда ждать помощи. Но за себя-то — ладно, а как её будет трясти за ребёнка, который, по словам, куда важнее собственной жизни? У неё нет сил на страх за малыша, все ушли на то, чтобы выжить. Но об этом она никому не рассказывает: видела на форумах, что дальше. Уговоры сходить к психологу, рассказать общественности, призвать негодяя к ответу. Нет уж, ещё раз пережить — увольте. Можно, она просто останется бесцветной? И бездетной.

ИСТОРИЯ №5. Она — старшая в семье, есть брат и сестра. И с самого их детства всё на ней — покормить, погулять, искупать. Мама хвалила: «Ты моя помощница!» Она гордилась и не жаловалась, что хочет погулять с подружками, что времени на уроки не остаётся. Ведь у мамы тоже нагрузка дай боже, на заводе работает. А отец дальнбойщик, редко бывает дома, зарабатывает на обширное семейство. Они были благополучной семьёй, с достатком, всем детям дали хорошее образование и даже жильё купили. Но за эти годы она так устала, воспитывая родительских детей, что на своих не осталось ни запала, ни желания.

Она думала об этом, обсуждала с близкой и, слава богу, разумной подружкой и решила — хочет пожить для себя. А там видно будет, в конце концов, ей только 32 года... Во всём цивилизованном мире в этом возрасте о детях только начинают задумываться.

МАТЕРИНСТВО — ЕДИНСТВЕННОЕ ПРИЗВАНИЕ

Как правило, чайлдфри — народ спокойный. Пока их не цепляют с мантрами детопоклонников: «Рожай, не то даром проживёшь», они не лезут на рожон и не навязывают свою точку зрения. Есть, конечно, фанатичные особы, которые напроцуживают конфликты, осуждая орущих детей в самолётах, общественных местах, — но это тот самый человеческий фактор. И будем откровенны, многие родители далеки от совершенства. Почитайте новости на сайте уполномоченных по правам ребёнка, посмотрите решения судов о лишении родительских прав, на худой конец, просто посидите в поликлинике неподалёку от кабинета педиатра. Минимум дважды в день вы уви-

дите странную мамашу: она не знает, как воспитывать, успокаивать, отвлекать собственное чадо, но предъявляет претензии к персоналу. Дитя орёт, краснея от натуги, окружающие подкатывают глаза, а она сидит безучастная. А потом три шкуры дерёт с медсестёр, которые взяли кровь из пальчика, а ребёнок заплакал — возмутительно же!

Примеров неосознанного родительства хоть пруд пруди, даже появилось ироничное имя нарицательное — «яж-мать», от слияния «я же мать!» Эта фраза звучит, когда не вполне зрелая и совсем невоспитанная женщина ведёт себя некрасиво, вызывая, неадекватно — или поощряет такое же поведение ребёнка. Причём деторождение — единственное её жизненное достижение. Будет ли от чада польза обществу (или хотя бы не будет вреда), время покажет. И этот пример тоже внесит свои пять копеек в причины отказа от материнства. Все в курсе, что гормональный статус женщины меняется с деторождением — а вдруг «накроет» навсегда?

Бесспорно, материнство — это счастье. И, наверное, самое большое счастье. Но не единственное, вот в чём закавыка. На свете миллионы людей, которые по-иному видят смысл жизни. Или не считают свои гены особо ценными, чтобы — кровь из носу! — их увековечить. Либо не надеются создать империю, которую надо передать щекастым наследникам. Но самое главное — эти люди имеют не только рефлекс и инстинкты, они наделены способностью думать и анализировать. Они поняли себя, свои желания и решили не рожать детей. Им тоже знакома неприглядная социальная картина: брошенные дети, токсичные родители, поколения несчастных людей. Они не раз читали гневные мнения, мол, на право быть родителем нужно ввести экзамен. Эти женщины знают, что не сдадут его — не смогут или не захотят. И по крайней мере их честный отказ от испытания заслуживает уважения — молчаливого...

К счастью, мы потихоньку учимся не считать странными инакомыслящих и по-другому чувствующих... И это, пожалуй, очень важный экзамен на зрелость — признавать право другого человека жить и думать по-своему.

Наталья ГРЕБНЕВА

Не уходи, побудь со мною...

С этими двумя, без всякой иронии, прекрасными женщинами меня связывает многолетняя близкая дружба. Настолько близкая, что я помню, у кого первого из наших «общих» детей вылез зуб, какое мороженое любит Н. и какой цвет лака на ногтях предпочитает С.



Конечно, это милые «девичьи» пустяки, есть знания и ответственнее. Обе мои подруги в браке. Многолетнем, с «нажитым добром»: дети, собаки, дома... «Вросли корнями», словом. И обе не слишком счастливы. Только вот ведь какая штука, не уходят из этих отношений, не бросают. Моя позиция в этом вопросе ясна и принципиальна. Но имею ли право учить?

Кстати, подобная ситуация далеко не редкость. Ну, знаете, когда и вместе плохо, и врозь нельзя. В таких вот отношениях партнёры (оба или один) и сами нередко задаются вопросом: «Какого лешего я не уйду? Почему не могу расстаться с тем, с кем мне плохо?» Поэтому захотелось разобраться, так почему же мы не уходим из отношений, в которых нам несчастливо, больно, неудобно?

За что полюбила?

Разумеется, когда Н. познакомилась со своим будущим мужем, ничто, так сказать, не предвещало. Здоровенный великан с удивительно детской добродушной улыбкой покорила сердце и самой Н., и её подруг. Что важно... Ибо мы тысячу лет вместе и одобрения друг у друга ищем не только, когда изменили цвет волос или стрижку, но и в вещах более значимых. А тут сердешный выбор... Кандидат в мужа понравился. Видно, что нраву лёгкого, бесконфликтного, потому как иной наша адвокатесса не потерпит. Ужиться с Н. человеку, не знакомому с понятием «компромисс», очень и очень непросто, уж нам ли не знать? Стали они жить-поживать да добра наживать. Супруга зарабатывала в разы больше. И в один прекрасный день сей факт начал здорово её

напрягать, а великана, как ни странно, нисколько. Поначалу Н. подбадривала супруга, мотивировала, предлагала варианты. «Когда ты уже начнёшь зарабатывать нормальные деньги?» — шла в атаку Н. — «Мать, ну приношу же, — миролюбиво отбивался оппонент. — Погоди, «будет тебе белка, будет и свисток»». Но ни свистки, ни белки на горизонте появляться не спешили. Н., которая вкалывала от зари до зари в отличие от мужа с его строго восьмичасовым рабочим днём, наседала, требовала. Великан легко «шёл на компромиссы». То бишь отмахивался, не вступал с женой в полемику и продолжал что-то делать. Но мало. И вопрос тут упёрся даже не в них, не в примитивные дензнаки. Вопрос начал расти вверх и в глубину, человека всё устраивает: жена с зелёным от усталости лицом, явная потеря авторитета, унылое, без огонька, сосуществование вдвоём (вы понимаете, о чём я?), собственная маленькая зарплата и огромное нежелание что-либо менять. Ну хотя бы для начала место работы. Как-нибудь так...

Положение усугублялось тем, что мальчишечка у них родился славный, умный, копия мужа. И связь у него с отцом такая, будто не с Н. он пуповиной был соединён. Что имеем в сухом остатке? Великан — всё тот же «добрый мальиш», как говаривал классик. Жену любит: «Милая, бери подружек, я тут на даче шашлычок сообразил», с сыном и на футбол, и на фотосессии (маме некогда, она деньги зарабатывает и на сессии, и на уроки игры на гитаре, и на английский). Н. потряхивает от того, что который год хочет разорвать этот порочный круг, но не может. Вот и выходит, что отношения с супругом похожи на чемодан без ручки — «И нести тяжело, и бросить жалко...»

«Раздражаю я тебя, раздражаю...»

Говорят, «горе не продашь, счастье не купишь». Да уж... За деньги, конечно, много чего можно приобрести. Но далеко не всё.

С. живёт более чем благополучно в плане материальном, с другим — беда.

Думала ли моя подруга, что, зайдя в магазин теле-, видео- и аудиоаппаратуры за новым телефоном, «приобретёт» и свою судьбу. Молодой человек — скромный внимательный продавец-консультант — так мило краснел, когда их руки случайно соприкасались в процессе изучения достоинств гаджета, что подружка не устояла и пообещала позвонить (робкий товарищ уговорил записать его номер телефона).

Отношения развивались не слишком стремительно, поскольку оба — натуры не горячие, скорее спокойные, даже медлительные, разговаривают тихо, по паузам понятно, где в предложении ставить знаки препинания. Быть этому браку долгим и счастливым, так подумали все. Когда же всё начало «ломаться»? Может, в тот день, когда С., улыбнувшись невесело (не любит жаловаться), произнесла: «На нашей детской площадке все думают, что у Славика нет отца, а я — мать-одиночка?»

Супруг для С. ничего не жалел, каждую копейку в дом нёс. Рисковал, вложил совсем уж скромный капитал в дело и остался с прибылью. Купили квартиру, потом дом. Славик родился. Через пару лет С. на машине в садик, по магазинам. Вроде всё сладко да гладко у них, только подружка наша день ото дня мрачнее, даже с её нордическим характером заметно. Мы с расспросами, она про площадку тогда и рассказала. Отмахнулись: «Не обращай внимания...»

А потом был день рождения. Гости, шум, суета. Хозяйка туда-сюда — от стола к кухне и назад, ещё и с младшеньким успевает возиться (к тому времени второй сынок у них родился). «Странно, что папаша никакого участия в воспитании не принимает, — подумала я тогда. — Ну мало ли? Устал человек. Опять же, праздник у него. Сейчас выпьет — закусит и жене на подмогу». Тут младший раскапризничался, расплакался. «Иди, малОго успокой», — нетерпеливо позвал благоверный, а жена как раз из духовки горячее доставала. Тогда у меня в голове пазл и сложился. «Не помогает он мне. Говорит: «Деньги тебе даю...» А разве деньги детям отца заменят? Славика в школе хулиган какой-то обижает всё время. Кто должен парня научить сдачи давать и мужчиной быть? Купюра пятитысячная? Минут пять если уделит — и на том спасибо. Раньше дети к отцу тянулись, а теперь поняли, что бесполезно...» Не в такой семье С. росла, потому и переживает сильно. Не хочет, чтобы мальчишки, повзрослев, решили, что такие отношения — норма. Супруги не ссорятся, но и не разводятся...

Почему не бросаем?

В чём смысл отношений и зачем людям они вообще нужны? Если отбросить все красоты и романтизм, то для удовлетворения потребностей. Своих. Есть два способа сделать это в паре: с помощью партнёра или за счёт партнёра. В чём разница? С помощью партнёра — это когда в принципе могу и сама, но в чём-то мне нужна помощь. Разная помощь: моральная (поддержка, подбадривание, вера в меня и так далее), физическая (ну, скажем, требуется физическая сила, когда своей не хватает), финансовая и т. д. Помощь — штука добровольная, правильно? То есть партнёр может и отказать, и это нормально. А главное: от его отказа я не умру. Потому что, как сказано выше, и сама могу. А вот вариант «за счёт партнёра» — это как раз когда сама НЕ МОГУ и жду, когда мои потребности удовлетворит партнёр. Обеспечит мои материальные запросы. Даст мне цель в жизни. Успокоит-утешит. Развлечёт. Придумает, как мне провести выходные... И так далее по списку. Как вы понимаете, вот этот второй вариант и приводит к связи, которую сложно разорвать. Можно ли назвать это любовью? Вряд ли. Ею, как правило, люди оправдывают свою неспособность уйти из деструктивных, разрушающих, тяжёлых отношений. Мол, люблю, жить без него/неё не могу. Конечно. Кому хочется признавать, что он ... в рабстве? Ведь подобная зависимость и есть рабство, причём, увы, добровольное. А где вы видели раба, который искренне любит своего господина? Вот то-то.

Какая зависимость чаще всего складывается с партнёром?

СОЦИАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Социум диктует нам правила поведения, установки. И многие из них верны, важны и полезны, поскольку определённым образом упорядочивают человеческое существование в обществе. Ну, к примеру, нельзя развязывать войны, если какая-то страна живёт по своим укладам, а не вашим. Нельзя обижать детей, стариков и животных, выражаться нецензурно и плевать оппоненту в глаз...

Плохо, когда из полезных установки превращаются в навязанные. Общество «решило и постановило»: а) каждая женщина должна выйти замуж! б) жить в браке, что бы ни случилось. Выполнила оба пункта? Молодец. Нет?! Неправильная женщина. Несостоявшаяся. «Испорченный продукт». Следуя общественному диктату, желая получить социальное одобрение, наша сестра терпит. Мучается, но терпит. «Хоть плохонький, да есть». «У ребёнка должен быть какой-никакой отец...»

ФИНАНСОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Пожалуй, самая простая для понимания. Чаще всего, конечно же, в финансовой зависимости оказываются женщины. Потому что они беременеют и рожают. И так бывает, что за три декретных года утрачивают навыки зарабатывания денег. Теряют способность себя обеспечивать. Это, во-первых. Во-вторых, не секрет, что пока дитя взрослеет — лет до 18 минимум, в большей степени им занимается мама. И да, далеко не всем женщинам удаётся совместить заботу о детях и накопительство больших денег. Потому и оказываются они заложницами доходов своей второй половинки.

К причинам финансовой зависимости можно добавить и всё ещё существующий в нашем обществе стереотип, согласно которому воспитывают многих девочек, мол: «В этой жизни твоя цель — удачно выйти замуж, сесть на шею мужу, рожать детей и заботиться о семье». Такие девочки и вырастают неспособными самостоятельно себя обеспечивать.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Она сложнее, ибо её причины, истоки глубже. Кстати, в равной степени характерна и для женщин, и для мужчин.

Что это такое? Это когда ваше отношение к себе ЗАВИСИТ от того, как к вам относится другой, как правило, ЗНАЧИ-

МЫЙ ЧЕЛОВЕК. В нашем случае — партнёр (возлюбленный или супруг). Если партнёр вас любит — вы тоже любите себя. Точнее, вы только так и можете позволить себе любить себя — если вас любит другой. Можете себя уважать, только если вас уважает партнёр. Ценить, если ценит. Можете верить в себя (быть уверенной в себе), если в вас верит партнёр. Ну и так далее. По сути партнёр здесь служит эдаким психологическим костылём, без которого ваше хорошее отношение к себе начнёт хромать на обе ноги, а то и вовсе его, хорошее отношение, парализует.

Если уж совсем просто, партнёр становится хозяином вашей самооценки. Смотрите на себя его глазами и оцениваете себя его глазами. Потому и зависимы от него: от его отношения, оценок, уважения, любви и даже его настроения.

СЕКСУАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Не путать с «сексоголизмом»: в этом случае развивается зависимость от секса как такового (всё равно с кем), а здесь речь именно о сексуальной зависимости от совершенно конкретного человека.

В большей степени, как вы понимаете, это мужская фишка. И причина, опять же, в стереотипах, навязанных обществом. Ну вот принято в обществе мужскую состоятельность связывать с сексуальностью. Чем больше он может в этом смысле, тем больше он «мужик». Но вот случается такое, когда мужчина с определённой женщиной может лучше, больше и качественнее, чем с другими. А бывает и так, что только с одной и получается! И, понятное дело, этот конкретный мужчина начинает в сексуальном плане зависеть от этой конкретной женщины. Вот, собственно, и всё.

Так почему не рвёмся на свободу?

Да страшно же! Любая зависимость — это своего рода опора. Да, шаткая и хлипкая, но опора. И человек искренне верит, без этой опоры, в данном случае без партнёра, он упадёт, пропадёт, умрёт. Искренне верит. И боится. Страх необъяснимый, но сильный. Так что же делать? Выход один: взять ответственность за свою жизнь на себя, её лучше вас никто не устроит. «У вас есть два крепких надёжных плеча, на которые всегда можно положиться. Ваши собственные». Станьте опорой прежде всего себе, так вы сможете построить счастливые отношения, в основе которых не зависимость, а настоящая любовь.

Людмила КОСОРУКОВА

Где-то я слышал, что человеческая внешность от рождения асимметрична и выравнивается аккуратно к земному финалу. Эта мысль всплывает в голове, когда я смотрю в идеально пропорциональное лицо своей подруги. Вот только трагедия случится не с ней, а со мной — если останусь рядом...



Я живу с правильной женщиной...

Не верьте мужчинам, которые говорят, что ищут спокойную и уравновешенную подругу. Либо не знают, о чём толкуют, либо пострадали в прежних отношениях. Наверняка скрутила в дугу девочка-огонь. И всё, о чём он мечтает, — это отдышаться рядом со степенной и предсказуемой.

Не знаю, по какой из причин я угодил в этот странный альянс. Но чувствую, что расставание надо планировать как масштабную спасительную операцию. Ведь непросто уйти от женщины, которая не даёт никаких поводов кроме одного: она невыносимо правильная.

«ХОДИ ПО ЛИНЕЙКЕ, ДЫШИ НА СЧЁТ «РАЗ-ДВА»...»

Рядом с такой подругой даже изначально неглупый чувствует себя остопом — на него валится ворох инструкций. Пусть по делу, пусть высказанных мягко, но всё же поучений и советов. Вы же знаете, как мы это «любим», и стоит ли удивляться, что вскоре нас «потряхивает»:

— Милый, когда наливаешь молоко, старайся не капать. Вытирай пакет, если есть потёк.

— Котик, размешивай сахар до конца, а то кристаллики остаются в чашке.

— Зайчик, не сиди подолгу в сануз-

ле, это может вызвать неприятную болезнь.

— Любимка, ты в плохом настроении? Держи ромашковый чай, он успокаивает...

Вас ещё не скрючило от приторности вперемешку с назиданием? И вроде всё «в копеечку», продиктовано благими намерениями, но хочется на стену лезть. Наверное, дело в нашей «неблагодарной натуре» — все мужики одинаково «дубовые». А может, причина в назойливой опеке: забота воспринимается (или есть на самом деле?) как унижительная неуверенность в умственной полноценности мужчины. И давайте прямо: если претензию посыпать сахаром и ванилью из всех этих котиков и зайчиков, она всё равно остаётся претензией. Со временем накал чувств спадает, к нежным прозвищам возникает иммунитет, но хроническая назидательная правота вызывает зубовный скрежет.

НА ВСЁ — ГОТОВЫЙ АЛГОРИТМ

Сначала я радовался спокойствию подруги. Если случалась размолвка, она не кипятилась, но ровным тоном осадила: «Давай это обсудим». Надо же, какая рассудительность! И я садился за стол переговоров...

Но вот ведь казус, осознал со временем. Не все ссоры затеваются ради истины — очень многие ради эмоций,

ради подтверждения связи сердец... Не все проблемы нужно раскладывать по полочкам и методично искоренять: многие можно «убить» доброжелательным юмором. Жаль только, что правильные женщины напрочь лишены этого чудесного дара — к экспромту и шутке. Они «прошиты» алгоритмами, советами психологов и не сбиваются с курса.

Однажды в общей компании я полчаса потратил на беседу с другом — нужно обсудить кое-что. Подруга вела себя достойно, не докучала и не флиртвала с соперниками, однако эти 30 минут не прошли даром.

Дома началось:

— Нам нужно поговорить. Сегодня мне было некомфортно из-за твоего невнимания.

— Прости, пожалуйста. Вопрос, который мы обсуждали, не для женских ушей — просто неинтересно.

— И всё же. Ты оставил меня одну. Я чувствовала себя незащищённой. Пообещай, что больше так не сделаешь.

— Дорогая, я постараюсь. Ничего ведь не случилось, ты была в безопасности.

— И тем не менее. С таких мелочей начинается охлаждение. Я дорожу тобой и боюсь потерять.

— Я тоже. Сказал же, постараюсь...

А потом целый вечер не мог изба-

виться от ощущения, что меня изящно «продавили». Подруга изрекала вековые истины («Надо обсуждать проблемы!»), не оскорбляла, предлагала разумные решения. Что в итоге? Я взял под козырёк и залез под её каблук... Не от любви к ней, а как-то так получилось. Я не поверил в её «незащищённость и дискомфорт». Не поверил в «дорожку тобой». Но сам произнёс те же слова и всучил в её руки поводок, затянувшийся на моей шее.

Знаете, а хороший скандал был бы честнее. Можно было бы «отбить» глупые претензии и не влезать в такие же глупые обязательства.

«НИ ЗВУКА, НИ ОГОНЬКА...»

Вскоре я начал откровенно завидовать друзьям, у которых в отношениях кипели страсти. Люди хлопали дверями, следили за второй половинкой, ревновали и бурно мирились. У нас с подругой взаимно был «пульс ровный, нитевидный».

Мы обсуждали планы покупок, встреч с приятелями, досуга. Любые разногласия она решала за столом переговоров — почему-то я всегда капитулировал ей в угод, но понимал это поздно. Даже интим у нас был по-писаному. В том смысле, что она чётко следовала журнальным советам психологов-сексологов. Она устраивала романтические вечера: музыка, клубника с шампанским, ванна, свечи, красное бельё. А мне почему-то хотелось её видеть растрёпанной, дикой, со смазанной косметикой, в моей футболке. Назло, что ли, психика бунтовала? Самое обидное: эта восхитительная спонтанность была доступна моим друзьям. Я видел, как парочки срывались с застолья «на пять минут», а возвращались счастливые и взъерошенные. Подруга тоже понимала суть «пятиминутки» и лишь молча поджимала губы — это ведь неправильно. Со всех сторон...

И тем не менее у ссорящихся и мирящихся друзей/подруг жизнь кипела. Это был процесс, движение, развитие. Они узнавали взаимные границы, иногда ценой саднящих царапин на сердце и скуле. Они искали что-то общее... А у нас словно был конечный пункт, будто мы обрели уже то, к чему остальные только стремятся, — покой, гармония, взаимное уважение. Не спорю, понятия хорошие, но, согласитесь, от них веко-

вой тоской веет. Может, поэтому пары достигают вершин супружеского общения ближе к старости?... А до той поры — тернистый путь, покой нам только снится. Зато нескучно.

В тот период на глаза попала статья, почему в благополучных развитых странах высок уровень депрессии и суицидов. Оказалось, людям было некуда сбегать из сытого благополучия. Мечтать не о чем: все мечты всего лишь планы, рано или поздно купишь, полетишь, обретёшь. Волнений сердца о будущем тоже нет — в стабильном социуме всё предсказуемо и благополучно. Ты защищён, накормлен, обеспечен — и в перспективе то же самое. И лютая скука.

Была ли у меня депрессия рядом с правильной женщиной? Не знаю. Старшая сестра сказала, что взгляд как у кастрированного кота. Я усмехнулся. Что сказать? Впечатление, что загнан в ловушку. Не на что жаловаться — а мне плохо. Сказать, что дело только в моей женщине, означало свалить на неё ответственность. А за что? Она честно старалась. Просто я не смог.

СПАСИТЕ! ОТ СЕБЯ, ОТ НЕЁ...

Рядом с правильной женщиной постоянно грызёт чувство собственной неполноценности. Она встаёт по утрам с улыбкой: так советуют медики, это даёт правильный настрой. Выпивает стакан тёплой воды и ждёт полчаса, чтобы позавтракать. Делает зарядку. Дышит «огненным дыханием», как йоги учат. Обедает по расписанию и сбалансированно. Ужинает белком и клетчаткой. Гонит дурные мысли с помощью какой-то техники...

А я? Проснулся вовремя — уже хорошо, успею побриться и поесть нормально. Дышу, как получится, воду пью тоже по желанию и возможности. Мыслями не управляю, злюсь, посылаю людей подальше и обижаю, потом раскаиваюсь...

Подруга смотрела с нежной укоризной: «Ничего, мы над тобой поработаем, верю в тебя, справишься». И я сник. Казалось бы, столько правильных и важных слов сказала, а мне тошно. Почему? Наверное, потому что своей фразой правильная женщина «обнулила» меня. Всё, что составляло меня и мой уклад, было неверным, нездоровым, подлежащим исправле-

нию. Получается, рядом с ней не мужчина, а ходячий брак — а ну-ка срочно в переплавку!..

На ровном месте мне внушили чувство вины — за образ мыслей и жизни, а себе присвоили право менять меня. И кто будет заниматься моей перековкой? Человек, живущий по чужим советам, который даже бельё выбирает по журнальным рекомендациям...

Что-то тут неправильно.

«МНЕ ПОРА»

Повод расстаться нашёлся неожиданно: подруга принесла с работы дурные вести. У них «завелась» новая коллега — талантливая самозванка всё делала по-своему. Нарушала традиции и правила на каждом шагу, но коллектив почему-то шёл за ней, как крысы за Нильсовой дудочкой. Моей спутнице это не нравилось, она не могла скрывать эмоций, пусть и понимала, что досужие сплетни и злоба — это неправильно.

Я вступился за новенькую, пусть и не знал её. Сказал, что все открытия на Земле совершались не благодаря правилам и традициям, а вопреки. Только нарушая запреты, двигая границы, движется прогресс... Когда говорил о дерзкой незнакомке, почему-то видел себя — в образе страдальца Данко с пылающим сердцем в руке...

Скандал, «Мы не можем быть вместе», уход в ночь с вещами...

Я не удалял её аккаунт из френд-ленты: мы же взрослые люди и ведём себя пристойно. Сначала мучила совесть, ведь положил руку на сердце я дождался повода. Но потом раскаяние как рукой сняло — в ленте замелькали посты «правильной женщины». То и дело перед моими глазами возникало — «Как пережить расставание без боли», «Лучшие места для хорошего настроения», «Где провести отпуск и не пожалеть», «5 романтических образов для городского лета».

И подумалось: с чего я вообще взял, что её сердце разбито? Моя правильная подруга — набор алгоритмов и полезных инструкций, она даже не задумается, был ли я в её жизни чем-то важным. Раньше был парень, теперь нет — ок. Что там положено в таких ситуациях делать? Подстричься под каре, сменить гардероб и записаться на танцы. Всего-то.

Егор ПОЛУЯНОВ

На день рождения к Вике гости собирались с преогромным удовольствием и живым любопытством. Они с Максом не так давно переехали в большой дом за городом. Сделали в нём основательный ремонт, соорудили отличную площадку для барбекю, Вика (кто бы мог подумать?) всерьёз увлеклась цветоводством. И теперь на внушительной территории двора повсюду росли цветы: надменные красавицы розы, белые скромницы лилии, с бордюров озорно улыбались разноцветные бархатцы, крупные садовые ромашки кивали своими головками, будто в знак приветствия. Вике и самой не терпелось продемонстрировать друзьям плоды их с мужем кропотливого многомесячного труда, показать, во что они с Максимом превратили старый запущенный сад, заброшенный огород и скрюченный домишко, который достался им по наследству. У ворот послышался скрип тормозов, хлопнула дверца, и звонкий голос весело прокричал в калитку: «Хозяева, ау!» Вот и первые гости пожаловали. С Наташей Вика крепко подружилась в старших классах школы, потом судьба их развела, но ненадолго. Окончив юридический, Натали вернулась в родной город, вышла, очень удачно, кстати, замуж за коллегу, в семье растут мальчик и мальчик. Дима в жене души не чаёт, вот и сейчас, с тревогой глядя, как супруга с осторожностью переступает в красивых босоножках на высоченной шпильке по выложенному плиткой двору, бубнит озабоченно: «Говорил же тебе, Таша, надень обувь поудобнее, эта точно не для пикника. Не ровён час споткнёшься, хорошо, если коленку разобьёшь, а если нос?» — «Не каркай, — беззаботно хохотнула красавица-жена, легонько хлопнула благоверного по уже наметившейся лысине. — Ну, — обратилась она к подруге, — показывай свои владения, частная собственница».

Пока женщины охали-ахали над чудесными цветниками, садовыми дорожками, мастерски выложенными разноцветной галькой, светильниками, красиво подсвечивающими вечнозелёные туи, мужчины занялись делами более насущными — гостей ведь надо вкусно накормить, пора разводить огонь, жарить мясо, которое

ДИКОСТЬ

Максик предусмотрительно замариновал с вечера.

К дому подъехала ещё одна машина — большой навороченный джип чёрного цвета. Авто отполировано так, что глазам смотреть больно. В машине за тонированными стёклами в это время происходило следующее.

«Господи, как же ты мне надоела со своим вечным нытьём и хлюпаньем, — раздражённо отчитывал видный статный мужчина светловолосую худенькую женщину. Та, испуганно вжавшись в кресло, молчала. — Давай уже отстёгивайся, долго нас ждать будут? И очки надень, кому нужно видеть твои красные кроличьи глазки?» В этот момент гостеприимные хозяева были уже рядом: «О, Светик с Саней! Выходите скорее, шашлык сам себя не съест». — «Отстёгивай ремень, клуша», — прошипел Саша и одновременно «натянул» на лицо добросердечную улыбку. И как только у него получается так быстро менять маски?!

* * *

...Разговор за столом становился всё оживлённее. «Так давайте же, друзья, наполним бокалы и выпьем за нашу прекрасную именинницу...» Александр сегодня в ударе, так и сыплет остротами, шутками, тостами и анекдотами. Чего не скажешь о Свете. Невесёлая какая-то, говорит, аллергия замучила, разыгралась на цветение, глаза слезятся постоянно, потому и очки тёмные не снимает. «Ну что же ты мужа не поддерживаешь?» — обернулся вдруг к ней Саня и взял за плечо. Света тихонько ойкнула, красное вино из бокала выплеснулось на белоснежную скатерть. «Ничего страшного, — успокоила вскочившую подругу Вика. — Где пьют, там и льют. Не надо ничего застирывать, мой чудо-отбеливатель и я справимся с любыми пятнами...»

Вечером, когда все гости разъехались, Вика спросила у мужа задумчиво: «Макс, тебе ничего странным не по-

казалось? Я сейчас про Свету с Сашей. Мне кажется, у них проблемы... И большие...» — «Спать ложись, психолог, — засмеялся Макс, обнял жену и притянул к себе. — Подозрительной стала, видеть, дело к старости», — чмокнул возмущённую Вика в нос, уткнулся ей в плечо и засопел.

Утром, накормив всех завтраком и отправив кого на работу, кого в школу, Вика решительно направилась к подруге домой. Саня наверняка у себя в офисе, никто их серьёзному разговору не помешает. Она долго и настойчиво давила на кнопку звонка, но открывать ей никто не спешил. «Свет, я всё равно не уйду», — негромко обратилась она к запёртой двери. Послышался лязг ключа, Света посторонилась, пропуская раннюю гостью. Она почему-то опять была в тёмных очках и куталась в тёплую кофту с длинными рукавами. Вика старалась не смотреть на неё пристально, чтобы не спугнуть хрупкое доверие. «Давай кофейку сообразим, — предложила она подруге. А чуть позже сказала: «И кофту можешь снять, жарко у вас, а синяки твои всё равно видны. В том числе и на лице, оправа в очках мелковата. А ещё я видела, как он тебя вчера ущипнул, да так, что ты вино на скатерть пролила». Так и есть — с внутренней стороны все руки в багрово-фиолетовых щипках. Ну, конечно, там же больнее.

И тут Света горько разрыдалась. Худенькие плечи тряслись, она беззащитно по-детски вытирала потоки слёз рукавом шерстяной кофты. Первый раз Саша её избил, когда не сдал сессию. Он учился на архитектора, мечтал проектировать чудо-дома и ультрасовременные здания. Встретил Свету, влюбился по уши. «Ты же помнишь, как он за мной ухаживал?» — всхлипнув, спросила Света. Ещё бы не помнить. Разве что серенады под окнами не пел. Он сказал, что это всё из-за меня: я отнимаю у него слишком много времени. Света тогда его прогнала, он вымаливал у девушки прощение, валялся в ногах, плакал, гро-

зился, что без неё жить не станет. И она простила. Потом он начал бить её регулярно. Каждый раз, когда у него не ладилось с работой или с другой женщиной. Примерно раз в два месяца. «Что-о-о?! – брови Вики от возмущения поползли вверх. – Он ещё и изменяет?!» От негодования и гнева ей было нечем дышать. «Ну ты же знаешь, Саша – «охотник» по натуре. Ему нравится добиваться, побеждать. Вот и со мной ему нравилось сначала оттолкнуть меня, а потом снова завоевать. Но я устала, мне уже всё равно, вот он и переключился на других, – равнодушно закончила Света исповедь. – Я сама виновата. Кто он и кто я? Серая мышка и яркий харизматичный герой. Унылая домохозяйка и успешный бизнесмен, создающий будущее. И потом... – Света засмутилась. – После каждой, кхм, ссоры (назовём это так) Саша становится таким ласковым, добрым, нежным. Даже... – она ещё больше смутилась, – в спальне ведёт себя иначе...»

«Значит так... То, что Светик признаёт, что такая гадкая, ужасная проблема у них существует, – уже хорошо», – подумала Вика. Ведь большинство женщин как рассуждают? Бьёт – значит любит. Это у него, несчастного, нервы, срыв. Чёрная полоса пройдёт, и они снова заживут счастливо. Но так не случится. Садист будет тиранить жертву всегда! Обвинять её. Оправдывать себя. Это порочный замкнутый круг. Вырваться из него можно, только поняв простую истину: женщина ни в чём не виновата. Ни в его плохом настроении, ни в его малом заработке или низкой самооценке, ни в его дурных наклонностях и комплексах. Этот фурункул надо вскрыть, дать всей гадости вытечь. А потом на здоровой коже даже шрама не останется...»

* * *

Конечно, Вика абсолютно права. «Ты хочешь, чтобы Маруся считала, что бить женщину в порядке вещей? – звучали в голове слова Вики. – Чтобы твою маленькую девочку какой-то урод так «осчастливил?»

«Свети-ик... Свети-ик...», – из прихожей раздался голос мужа. О, она отлично изучила этот тон, ничего хорошего он ей не предвещал. Кажется, Саша взял новую секретаршу, но девица оказалась из «крепких орешков». Вот он и бесится.

«А кто это у нас был? – подозрительно спросил муж, увидев на столе две пустые кофейные чашки. «Вика, – с вызовом ответила жена. – И я ей всё рассказала».



«Ого, восстание половых ковриков? – недобро ухмыльнулся супруг. – Подойди-ка, Светик, потолкуем». «Потолкуем» – кодовое слово, после него в ход всегда шли кулаки. «Не пойду! Чтобы ты меня снова избил?» Света метнулась мимо мужа и заперлась в ванной. Тот кинулся за ней, под ноги ему бросился маленький йоркшир Фенька, малышка вцепилась мужчине в брючину – хотела защитить свою хозяйку. Саня со злостью пнул собаку, та отлетела к входной двери, жалобно заверещала и затихла. «Урод, что ты сделал с собакой?» – Света выскочила из ванной и изо всех сил толкнула ручками-веточками почти двухметрового детину в грудь. Неожиданно тот поскользнулся на гладкой керамической плитке, рухнул и затих. «Убила», – с ужасом подумала Света...

* * *

«Нет, хорошо всё-таки, что они с Максимом рискнули и решили вложить всё накопленное в этот дом, – думала Вика. – Ведь как здорово иметь возможность собирать у себя друзей, вести душевные разговоры, дети вон хохочут и резвятся на лужайке. Да такое ни за какие деньги не купишь. Правда, Фенька недавно клеща на хвосте принесла. А я говорила Максику: два раза надо газон травить. «Вик, где у тебя глубокие тарелки?» Светик в белой рубашке с закатанными до локтя рукавами выглядела просто великолепно. И без тёмных очков, кстати.

Когда Света поняла, что из двоих «раненых» – мужа и собаки, она искренне и глубоко переживает за состояние йоркшира Фени, собрала вещи и с дочкой переехала в городскую квартиру Вики и Максима, она им пока без надобности. «Вика, шашлык сам себя не съест», – пробасил муж из беседки. – «Пора бы моему остряку-самоучке придумать что-нибудь новенькое, – улыбнулась Вика, легко соскочила с качелей и вприпрыжку как маленькая девочка побежала к друзьям.

Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

Людмила КОСОРУКОВА

В деревенском стиле

Как много памятных сердцу и давно ненужных в нынешнем обиходе вещей хранится на чердаках деревенских домиков. Если дать им вторую жизнь, они принесут вашим семейным посиделкам на свежем воздухе деревенского колорита, да и трапеза станет намного вкуснее. Что может понадобиться?

Кувшины, чугунки

Когда-то наши бабушки разливали в глиняные кувшины парное молоко и бережно накрывали платком, а в чугунном горшке получалось самое вкусное жаркое... Прошло много лет, и теперь самое время смахнуть пыль с посевшей деревенской посуды и использовать её для сервировки стола.

Если сохранился хоть один кувшин, его можно превратить в вазу для садовых цветов, даже со сколами на горлышке он добавит очарования накрытому столу. А в чугунке подать горячее — запечённый на костре картофель.



Керосиновая лампа

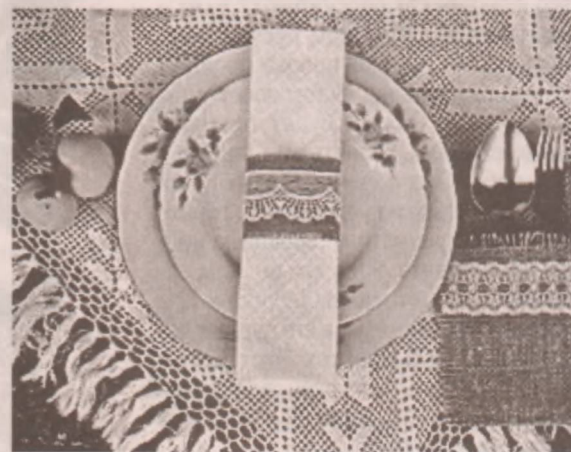
Исправная керосиновая лампа поможет создать уютную атмосферу своим тёплым светом. Зажгите её, когда начнёт смеркаться.

Если лампа оказалась нерабочей, в неё можно вставить большую свечу. Эффект будет такой же!

Старинный текстиль

В закромах наверняка остался текстиль — кружевные вязаные скатерти, льняные полотенца и самотканые ручники. Если привести их в по-

рядок — отстирать желтизну, они вполне подойдут для сервировки стола: постелите кружевную скатерть, а сверху пару вышитых рушников, которые будут играть роль салфеток-дорожек (раннеров). Кстати, в качестве атмосферной скатерти на стол можно постелить полотняную штору или тюль из тяжёлого кружева.



Стулья

С комфортом расположиться на свежем воздухе можно на старых стульях. И пусть вас не смущает их разноразмерность, наоборот, это создаст определённый колорит и атмосферу. Положите на них подушки и набросьте пледы.



ЧИСТЫЙ КЛАД!

Если хорошо покопаться на чердаке (или в сарае), можно дополнить дачные посиделки милыми элементами.

- Например, большие деревянные ложки, которыми бабушка помешивала варенье, годятся для смешивания салатов

- В корзинке, ранее приспособленной для сбора яиц в курятнике, можно подать хлеб, застелив дно салфеткой или льняным кухонным полотенцем из старых запасов

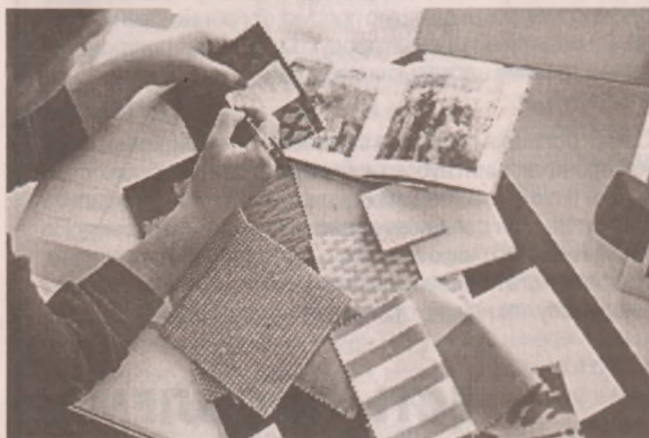
- А чего стоят грубо отёсанные разделочные доски! Прямо на них можно подать мясную нарезку, фрукты и сыр или выпечку.

А У НАС В КВАРТИРЕ...

На вопросы о том, как сделать свой дом максимально комфортным и уютным, отвечает наш эксперт — дизайнер Мария ШУМАКОВА

Как подбирать цвета в интерьере?

Сначала нужно определиться с основными оттенками, в которых вы хотите видеть будущий интерьер. Для вдохновения возьмите за основу приятную глазу картинку. Это



могут быть предмет интерьера с несколькими цветами, приглянувшийся принт на обоях, любимая картина, красивая фотография — всё что угодно, хоть любимый вид из окна. Далее разложите картинку на цвета и используйте их для оформления интерьера.

1. Выберите один из цветов со своей картинке в качестве основного. Это будет цвет стен. Если хотите спокойный, умиротворённый интерьер, берите самый нейтральный цвет, а яркие оставьте для акцентов, либо наоборот.

2. Возьмите один или несколько дополнительных цветов и используйте их для мебели, текстиля, аксессуаров. Этого цвета может быть много, но меньше, чем основного.

3. Выберите один яркий акцент. Это могут быть чистый цвет, активный пёстрый принт или даже структура дерева, металл (сейчас в моде латунь) — используйте для декора изюминки интерьера.

Сколько оттенков дерева можно сочетать в одном интерьере?

С несколькими структурами дерева в одном помещении легко переборщить. В идеале их должно быть не больше 3-4-х. Это могут быть пол, фасады кухни/шкафов, деревян-

ная мебель, в едином оттенке должны быть двери, окна и подоконники.

Отправной точкой в выборе деревянных структур будет редкий уникальный оттенок или то, что выбирается с особой тщательностью. Возможно, вы хотите сохранить



старый паркетный пол, от него и надо отталкиваться. Но чаще всего компоновка деревянных структур в интерьере начинается с выбора оттенка кухонных фасадов или большой системы хранения в дереве. Следующим этапом будет пол. Смело берите несколько образцов понравившегося цвета — потемнее и посветлее — и прикладывайте к фасадам кухни или шкафов. Выбирайте то, что больше нравится, — на контрасте или в тон мебели. Если тяжело определиться с оттенком подоконников и межкомнатных дверей, их всегда можно заколеровать в любой цвет, ограничений практически нет, обращайтесь на них внимание в самую последнюю очередь.

Искусственные цветы в интерьере — стиль или безвкусица?

Существует ничем не обоснованный стереотип о том, что ненастоящие цветы в интерьере — это неэстетично.



Конечно, букет искусственных роз на обеденном столе не заменит живые по аромату и тактильному восприятию, но между цветами плохого качества, расставленными по всему свободному пространству, и реалистичными фито-композициями огромная пропасть. Последние сыграют роль акцентного пят-

на и помогут обновить привычную обстановку, например, напольная ваза с листьями монстеры или пара горшков с декоративной травой.

Главный плюс неживых цветов — за ними не нужно ухаживать (поливать, удобрять, держать на солнце и пересаживать), разве только иногда очищать от пыли. Искусственную композицию можно поставить в самый тёмный угол, она всё равно будет всегда зелёной и с неё не опадут листья.





ЧЕМ ЭТО ПАХНЕТ?

Вы любите свой дом и чистоту в нём, но иногда огорчает неприятный запах. Его непонятное происхождение сбивает с толку. Проверьте самые распространённые и неочевидные источники запаха

ВЕНТИЛЯЦИЯ. Возможно, она не работает так, как должна.

Что делать? Снимите крышку вентиляционной решётки и пропылесосьте её и отверстие вентиляции. Потом при помощи тонкой салфетки или пламени свечи проверьте тягу: и пламя, и бумагу должно слегка втягивать в вентиляционную шахту. Если этого не происходит, обратитесь к коммунальщикам.

Кстати, многие ошибочно считают, что кондиционер выполняет функцию дополнительной вентиляции. На самом деле в его задачи входит только охлаждение имеющегося воздуха в помещении. Если вам не хватает возможностей стандартной домашней вентиляции, силу воздушной тяги поможет увеличить специальная вентиляционная система.

КАНАЛИЗАЦИЯ. Часть канализационных стоков оседает в сифонах под вашей раковины или душевым поддоном, в складках гофрированных подводок и на стенках канализационных труб, где в тёплой воде начинает кормить колонии бактерий.

Что делать? В идеале этот запах ощущаться не должен. Но если всё же пахнет, убедитесь, что все канализационные трубы без трещин и под раковиной стоит сифон. Иногда слив раковины соединяют гофрой с канализацией напрямую. И запах беспрепятственно идёт обратно. Если сифон стоит, возможно, у вас засор. Чтобы убрать накопившиеся «запасы», открутите крышку сифона и очистите её от мусора. Чтобы ситуация не повторилась, раз в две недели заливайте в слив средство для прочистки канализации («Крот»).

ПЫЛЬ хранит и накапливает запахи в труднодоступных местах — за диванами и креслами, за декоративными решётками на батареях, под ванной, за кухонной плитой, где к пыли ещё добавляются пищевые остатки (крошки, капли жира).

Что делать? После генеральной уборки, когда в доме не останется ни пылинки, между стационарной плитой и гарнитуром насыпьте немного соды, она нейтрализует запах. Помыть радиаторы батареи можно с помощью обычного носка или перчатки, которые можно надеть на руку. Ладонь вполне поместится между отдельными элементами.

ХОЛОДИЛЬНИК. В первую очередь убедитесь, что нигде не лежит неупакованный кусочек сыра, рыбы или чеснока. Шелуха в овощном ящике также, как и кусочек подгнившего перца, может быть достаточно зловонна.

Что делать? Полностью освободите холодильник и проведите там влажную уборку, протрите стенки и полки губкой, смоченной в уксусном растворе (3 ст. ложки на стакан воды).

НАДЕЖДА НА СПАСЕНИЕ

Продукты с плесенью мы сразу же отправляем в мусорку. В большинстве случаев это правильно, но для некоторых плесень не показатель для утилизации.

Твёрдые фрукты и овощи. Капусту, картофель, болгарский перец, морковь, репу и некоторые сорта груш с плотной текстурой можно есть, если срезать всю плесень и ещё около 2,5 сантиметров «здоровой» мякоти.

Сыр с плесенью. Появившаяся белёсая корка на куске твёрдого сыра — абсолютно нормальное явление. Сыр ещё пригоден для употребления, если срезать сантиметровый слой продукта. Главное — следить, чтобы лезвие ножа не контактировало с плесенью.



Сушёное и солёное мясо. Есть ряд мясных продуктов, на которых наличие плесени считается нормой. Речь идёт о твёрдой салями и ветчине (окороке), на них со временем образуется белый налёт. Производители даже специально покрывают мясо дрожжами, чтобы создать особую корочку, защищающую продукт от проникновения бактерий. Благодаря ей мясные продукты остаются пригодными для еды в течение нескольких месяцев.

В утиль!

Самая большая проблема с плесенью — не видимый глазу грибок, проникающий глубоко внутрь продукта. Он с лёгкостью проникает в пищу с высоким содержанием влаги. Его удалить не получится, и он делает еду опасной для употребления. По этой причине хлеб, мягкие сорта сыра, варенье «жалеть» не стоит. Орехи, кстати, тоже в этом списке, хоть и имеют твёрдую основу, потому что начинают плесневеть изнутри.

ЕСТЬ ПРОБЛЕМА!

Блюдо получилось сухим...

● В процессе запекания добавляйте жидкость либо накройте противень (форму) фольгой на большую часть времени приготовления. Чтобы блюдо получилось сочным, периодически поливайте его выделяемым в процессе приготовления соком. Попробуйте выставить температурный режим на 10 градусов меньше привычного.

● Кстати, накрывая форму фольгой, помните, что её блестящая сторона должна быть обращена к блюду, а более матовая — наружу.



ВЫПЕЧКА НЕ ПОДНИМАЕТСЯ...

● Если у вас постоянно опадают пироги, первое, что нужно сделать в следующий раз, — хорошо взбивать яйца, а само тесто аккуратно перемешивать.

● Не открывайте дверцу духовки широко и надолго во время приготовления.

● Хорошо нагревайте духовку перед приготовлением.

ЖАРЕНОЕ МЯСО ПОЛУЧИЛОСЬ ЖЁСТКИМ...

Такое может произойти из-за того, что вы посолили мясо перед приготовлением. Солить его лучше в середине процесса либо вообще перед подачей, поскольку соль преждевременно выводит сок из мяса.

Огурцы с горчицей

4 кг свежих огурцов, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, 1 стакан 6%-ного уксуса, 3 ст. ложки с верхом соли, 2 ст. ложки чёрного молотого перца, 2 ст. ложки семян горчицы (может продаваться под названием «белая горчица» или «горчичное семя») или сухой горчицы, 2 ст. ложки рубленого чеснока.

Огурцы помыть и порезать вдоль на четыре или больше частей (в зависимости от толщины овоща). Соединить масло, уксус, сахар, горчицу, чеснок, перец, соль и залить огурцы. Накрыть крышкой и дать постоять 2 часа. Далее разложить огурцы по банкам и залить маринадом. Простерилизовать 20 минут, закрыть, перевернуть и укутать.

Салат со свёклой

750 г свёклы, 500 г моркови, 500 г болгарского перца, 1,5 кг помидоров, 4 луковицы, 250 мл растительного масла, 7 ст. ложек уксуса, 5 ст. ложек сахара, 2 головки чеснока, 1 ст. ложка соли.

У болгарского перца (любого цвета и сорта) срезать плодоножку, разрезать плод пополам и вырезать серединку с семенами. Свёклу, морковь, лук очистить и измельчить с помощью тёрки или комбайна/мясорубки. Болгарский перец и лук можно нарезать соломкой или полукругом. Все овощи, кроме чеснока, сложить в кастрюлю, добавить сахар, соль, уксус, растительное масло и поставить на огонь. Томаты измельчить. Томатную массу переложить в кастрюлю к овощам. Варить салат в течение часа с момента закипания под закрытой крышкой на небольшом огне. Через час выложить чеснок, пропустив его через чеснокодавилку. Проварить ещё 15 минут. Горячий салат сразу разложить по стерилизованным банкам и закатать простерилизованными крышками. Перевернуть и оставить до остывания.

Лечо с баклажанами

600 г баклажанов, 4 шт. болгарского перца разного цвета, 1 луковица, 300 г помидоров, 50 мл растительного масла, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, перец чили, 2-3 зубчика чеснока.

Баклажаны нарезать полосками длиной 4-5 см и толщиной примерно 1 см. Посыпать солью, перемешать и оставить. Лук нарезать кольцами. На дно кастрюли (хорошо для этой цели исполь-



ЧТО ЗАКРЫТЬ НА ЗИМУ

зывать посуду из чугуна) налить растительное масло, поставить на огонь и дожидаться появления пузырьков. Выложить лук и слегка обжарить на маленьком огне. Томаты натереть на тёрке так, чтобы сок вместе с семенами собрать в миску, а кожицу удалить. Переложить к луку. Перец нарезать соломкой. Когда масса с луком и томатами закипит, положить перец. Довести овощи до кипения и выложить перец чили (достаточно несколько кусочков), сахар. Потушить овощи под закрытой крышкой полчаса, время от времени перемешивая. При необходимости всыпать ещё сахар и соль по вкусу. Выложить измельчённый чеснок. Вновь закрыть крышкой, варить ещё 10 минут. Влить уксус, прокипятить ещё 5 минут и разложить по стерилизованным банкам. Закатать банки простерилизованными крышками. Перевернуть вверх дном и оставить до остывания.

Помидоры по-корейски

1 кг средних помидоров, 2 болгарских перца, 2 моркови, 1 головка чеснока, 50 мл растительного масла, 50 г сахара, 1 ст. ложка соли, 50 мл 6%-ного уксуса, 20 г петрушки, 0,5 ст. ложки молотого перца чили.

Помидоры должны быть красные, со-

зревшие, крепкие. У помидоров вырезать плодоножки, разрезать на четыре части; морковь натереть на специальной корейской тёрке. Перец, зелень и зубчики чеснока измельчить в пюре при помощи кухонного комбайна или пару раз прокрутить через мясорубку. Можно в блендер добавить и морковь — кому как нравится. Всё соединить с помидорами, посолить, поперчить, влить масло и уксус, положить сахар. Уложить помидоры слоями в простерилизованные банки, чередуя со смесью измельчённых овощей с приправами.

Банки с помидорами простерилизовать 15 минут, закатать крышками и перевернуть вверх дном. Укрыть одеялом, а после остывания поставить в прохладное место.

Зелёные помидоры как в детстве

На 3-литровую банку: 2 кг зелёных помидоров, половинка или целый маленький стручок острого перца, 2 лавровых листа, 6-8 горошин душистого перца, 12-15 горошин чёрного перца, 2 л воды (примерно), 100 г соли, 100 г сахара, 1 ч. ложка уксусной эссенции.

На дно простерилизованной банки положить перец горошком, лавровый лист и стручок острого перца. Заполнить банку вымытыми помидорами до горлышка. Залить доверху кипятком и накрыть простерилизованной крышкой. Оставить на 3-4 минуты. Воду слить и замерить объём. Добавить ещё 100 мл на всякий случай. Положить соль и сахар в пропорции по 50 г на литр воды. Довести рассол до кипения, перелить его в банку, долить уксусом и закатать. Перевернуть вверх дном и укутать одеялом до остывания. Хранить в тёмном месте.

Советуют читатели

Кабачки достаточно водянистые и теряют упругость при заморозке. Чтобы лучше сохранить вкусовые качества, перед отправкой в холодильник нарежьте их кубиками и минут пять подсушите. А лучше сделайте ассорти, добавив к кабачку немного нарезанного болгарского перца и баклажанов.

Ирина, г. Курск



ГРУШЕВЫЕ ОЛАДЬИ

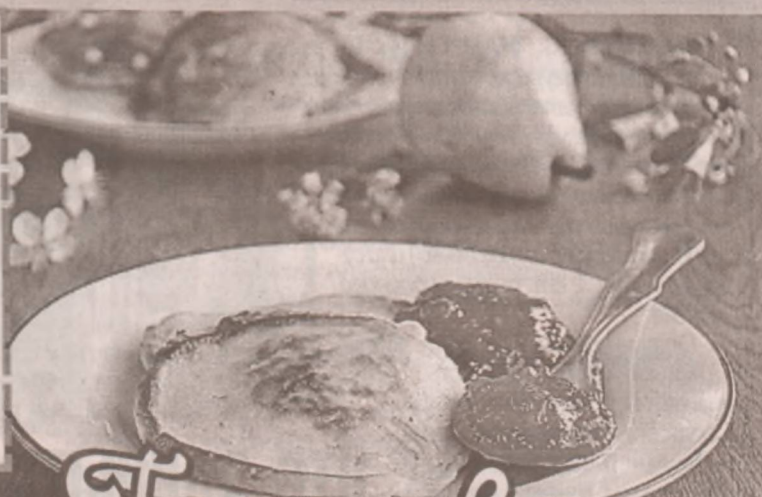
500 г груш средней мягкости, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка ванильного сахара, 1/4 ч. ложки разрыхлителя, 1,5 ст. ложки сахара, растительное масло для жарки.

Очищенные груши натереть на крупной тёрке, переложить в сито, дать жидкости стечь. В отдельной посуде смешать муку, разрыхлитель, ванильный и обычный сахар, вбить яйцо и выложить груши. Аккуратно перемешать (чем меньше мешать — тем нежнее будут оладьи). Разогреть сковороду, влить небольшое количество растительного масла. Выкладывать оладьи на сковороду по 1 ст. ложке с верхом. Жарить на среднем огне с обеих сторон до появления румяной корочки примерно 2 минуты.

ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ «ВЕЕР»

3 баклажана, 3 ч. ложки соли, 3 помидора, майонез (количество по желанию), 150 г сыра, 3 зубчика чеснока, растительное масло, зелень по вкусу.

Баклажаны вымыть и обсушить, нарезать вместе с плодоножкой вдоль пластинами толщиной 1 см, не дорезая до конца. Посолить и оставить на 15-20 минут. Чеснок пропустить через пресс. Баклажаны промыть, обсушить бумажным полотенцем и натереть каждую пластинку чесноком. Помидоры порезать не очень толстыми кружочками и разделить пополам. Сыр — тонкими пластинками. Разложить сыр и помидоры между пластинками баклажана, как бы формируя веер. Промазать майонезом и слегка присыпать рубленой зеленью. Сверху тоненьким слоем распределить майонез. Выложить баклажаны на противень, застеленный фольгой. Поставить в предварительно разогретую до 200° духовку на 30 минут. Подавать в горячем виде.

**Готовим с любовью****ПИЦЦА ИЗ КАБАЧКОВ**

500 г кабачков, 3 яйца, 4 ст. ложки муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, помидоры, 100 г сыра, пучок укропа, соль по вкусу, растительное масло, манная крупа.

Кабачки натереть на крупной тёрке, отжать.

Добавить яйца, рубленый укроп и перемешать. Муку просеять вместе с разрыхлителем. Мучную смесь соединить с кабачковой массой. Вылить тесто на противень, застеленный пергаментной бумагой, смазанной маслом и присыпанной манной крупой, разровнять. Помидоры вымыть и нарезать кружочками, разложить сверху. Посыпать тёртым сыром и поставить в духовку на 25 минут при температуре 180°.

**ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ В ДУХОВКЕ**

1 кг цветной капусты, 6 шт. куриной голени, 6-8 шт. средних картофелин, немного зелени (сельдерей, укроп или петрушка), 1 ч. ложка с верхом карри, 0,5 ч. ложки паприки, 3 ст. ложки майонеза, 0,5 ч. ложки соевого соуса, соль, перец (смесь 5 перцев) по вкусу, растительное масло.

С куриной голени снять кожу, промыть и обсушить. Для маринада смешать карри, паприку и соль, натереть этой смесью голени. Добавить майонез, соевый соус и измельчённую зелень. Перемешать и оставить на 30 минут. Очищенный картофель разрезать на четыре части. Капусту разобрать на соцветия. Выложить слой картофеля в форму, застеленную фольгой и смазанную маслом, — слегка посолить, поперчить. Далее слой цветной капусты, посолить, поперчить. Сверху уложить замаринованные голени. Форму плотно закрыть фольгой и поставить в духовку (предварительно не разогревать) при температуре 200° на 45 минут, потом температуру снизить до 180° и запекать ещё 15-20 минут.

ЛЕТНИЙ САЛАТ С КОПЧЕНОЙ СКУМБРИЕЙ



100 г мелкой салатной зелени (шпината), 1/2 головки лука, 8 шт. редиса, 1 длинный огурец, цедра одного лимона, 1/3 пучка укропа, 1 средняя скумбрия горячего копчения, 2 варёных яйца, 1/4 пучка зелёного лука, соль, чёрный молотый перец. **Заправка:** 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны, сок 1/2 лимона, 1 ч. ложка васаби (для суши).

В небольшой посуде соединить все ингредиенты для заправки. На большую тарелку или блюдо выложить салатную зелень (шпинат), разложить полукольца лука и полить 1/3 заправки. Сверху уложить кружочки огурца и редиса, равномерно распределить цедру лимона, половину рубленого укропа и полить салат 1/3 заправки. Далее разложить филе рыбы и четвертинки яиц, полить оставшейся заправкой, посыпать укропом и зелёным луком, посолить, поперчить по вкусу.

В небольшой посуде соединить все ингредиенты для заправки. На большую тарелку или блюдо выложить салатную зелень (шпинат), разложить полукольца лука и полить 1/3 заправки. Сверху уложить кружочки огурца и редиса, равномерно распределить цедру лимона, половину рубленого укропа и полить салат 1/3 заправки. Далее разложить филе рыбы и четвертинки яиц, полить оставшейся заправкой, посыпать укропом и зелёным луком, посолить, поперчить по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ С ЧЕСНОЧНЫМИ КРУТОНАМИ

1 крупная луковица, 60 г сливочного масла, 50 г муки, 1 л овощного или куриного бульона или воды, 900 г брокколи (2 средних кочана), 250 мл 20%-ных сливок, соль, чёрный молотый перец по вкусу, щепотка сахара. Крутоны для подачи.



В трёхлитровой кастрюле разогреть сливочное масло. Выложить лук, порезанный кубиками, слегка посолить и добавить сахар. Томить лук до мягкости, часто помешивая. Как только он станет золотистого цвета, всыпать муку и обжарить до слегка золотистого цвета — это придаст супу приятный ореховый вкус. Влить бульон или воду и довести до кипения, помешивая. Добавить соцветия брокколи, посолить, поперчить и варить на среднем огне до мягкости брокколи (капуста не должна развариться). С помощью погружного блендера всё взбить до однородности. Ввести сливки и ещё раз взбить. Довести суп до кипения и снять с огня. Подавать крем-суп горячим с чесночными крутонами.

Крутоны: половину батона нарезать средними кубиками без корки. В разогретом растительном масле на среднем огне обжарить тонко нарезанный чеснок (меньше минуты). Выложить кусочки хлеба и обжарить, помешивая, до румяного цвета (2 минуты). Удалить чеснок и посолить крутоны.

ЖАРЕНАЯ СЕЛЬДЬ С САЛАТОМ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И ЯБЛОКА

Салат: 1/2 большой головки сельдерея, 2 средних яблока, 1 луковица, 2 ст. ложки 15%-ной сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка яблочного уксуса, соль по вкусу. **Рыба:** 2 свежие или мороженые сельди, мелкая кукурузная крупа (не мука!), соль по вкусу, растительное масло для жарки.



Яблоки и сельдерей натереть на крупной тёрке. Лук порезать кубиками. Все ингредиенты для салата сложить в глубокую миску, перемешать и отставить на 5-10 минут. Сельдь разделить на филе и посолить. Оставить на 15-20 минут. В большой сковороде разогреть столько растительного масла, чтобы дно сковороды было полностью покрыто. Филе обвалить в кукурузной крупе и выложить партиями в сковороду сначала кожей вниз, крепко прижимая лопаткой к сковороде, — кожица не должна свернуться. Когда низ подрумянится, перевернуть на другую сторону и обжарить до готовности.

ОВОЩНЫЕ МАФФИНЫ С СЫРОМ



200 г картофеля, 200 г цветной капусты (можно заменить брокколи, тёртым и отжатым кабачком или мелко натёртой морковью), 150 г полутвёрдого сыра, 2 яйца, 2 ст. ложки муки + немного для посыпки, соль по вкусу, мягкое сливочное масло, мука.

Формы для маффинов смазать тонким слоем сливочного масла, посыпать мукой и стряхнуть лишнее. В небольшой посуде яйца взбить с солью до однородности. В глубокой миске

соединить крупно натёртый картофель, мелко натёртую цветную капусту, крупно натёртый сыр и муку, вымесить. Добавить взбитые яйца и вновь перемешать. Распределить массу по формочкам. Поставить в заранее разогретую до 180° духовку примерно на 20-25 минут. Картофель должен полностью пропечься, а поверхность маффинов хорошо подрумяниться. Подавать в тёплом или холодном виде со сметаной.

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С АБРИКОСАМИ

250 г творога, 70 г сливочного масла комнатной температуры, 3 ст. ложки сметаны или йогурта, 2 яйца, 180 г муки, 3 ч. ложки разрыхлителя, 100 г сахара + 3 ст. ложки, 1 кг абрикосов (вес с косточками), сахарная пудра.

Абрикосы разрезать пополам, удалить косточки. Творог, масло, сметану (йогурт), 100 г сахара и яйца взбить до однородности. Разрыхлитель смешать с мукой и соединить с творожной массой. Ещё раз всё взбить до соединения ингредиентов. Выложить тесто в разъемную форму, застеленную пергаментом, и разровнять лопаткой. Сверху распределить половинки абрикосов и равномерно посыпать оставшимся сахаром. Поставить форму в заранее разогретую до 180° духовку, выпекать 40-50 минут. Слегка остывший пирог достать из формы, аккуратно отделяя ножом края пирога от сторон формы. Щедро посыпать сахарной пудрой и подавать.



ГИБISKУС: СОЛНЦЕ – ПОКЛОННИК

Гибискус, или китайская роза, – изящное, красиво цветущее растение в форме куста или деревца, в котором привлекательны не только крупные воронкообразные цветки, но и

тёмно-зелёные блестящие листья. А чтобы растение радовало нас цветением, нужно знать, что оно любит



Особенностью гибискуса является долгое – с начала весны и до осени – цветение. Но знайте, что в первый год после покупки действуют замедляющие рост ретарданты, которыми обычно обрабатывают продающиеся в магазинах растения. По истечении определённого срока китайская роза начинает активно разрастаться, достигая иной раз высоты 3 м. Однако комнатный гибискус, который произрастает без должного ухода, никогда не станет пышным из-за того, что растение тратит все силы на старые побеги. В итоге цветение бедное либо вовсе отсутствует.

Простой способ помочь гибискусу показать себя во всей красе – обрезка. Её можно проводить до цветения ранней весной, пока ещё не сформировались бутоны, и после окончания цветения – осенью, но не позже сентября. В более поздние сроки – с октября до марта – растение обрезать нельзя.

Если вы пересадили куст летом, то после посадки его тоже можно сразу укоротить, в остальных случаях делать это не стоит.

Безусловно, есть разница между обрезкой старого взрослого растения и нового молодого.

Обрезка нового растения. У молодого куста достаточно прищипнуть кончики всех веток над верхней почкой.

Поддерживающая «стрижка» необходима для придания нужной формы растению. Каждую тонкую веточку срезают до уровня 3-й почки.

Кардинальная обрезка старого растения требуется, когда растение потеряло декоративность. В этом случае или укорачивают все побеги на 2/3 части, или вовсе срезают, оставляя небольшой пенёк (по осени) и ставят в прохладное место. Весной у него начнётся бурный рост.

Для качественной работы воспользуйтесь острым садовым ножом.

ЧТО ЕЩЁ ЛЮБИТ ГИБISKУС

- корни не должны страдать от сырости
- подкормку удобрениями. До середины августа – каждую неделю, зимой – не чаще 1 раза в месяц при условии размещения в тепле
- прохладную зимовку. Если вы найдёте для гибискуса прохладное место для зимовки (около 12°), но при хорошем освещении (чем светлее, тем более низкую температуру может выдержать растение), то на следующий год его цветение вновь станет обильным и пышным. В зимний период полив ограничьте, а в отапливаемом помещении регулярно опрыскивайте.

САМЫЕ КРАСИВЫЕ СОРТА

Суданская роза. В высоту достигает около двух метров, в ширину до одного метра, выпускает красивые крупные цветы, которые в диаметре до 25 см. Цветение ярко-красного оттенка. Срок жизни цветка – один день, а сам кустарник непрерывно цветёт три месяца. Кстати, знаменитый чай Каркаде – это и есть высушенные цветы суданской розы.

Гибискус пестролистный. Цветы этого вида имеют самую разнообразную раскраску. Они довольно крупные, изящные, с эффектной красивой верхушкой. При разных условиях содержания будет окрашен индивидуально – в зависимости от окружающей среды.

Читатели спрашивают

В середине лета на листьях большинства комнатных растений появились точки и пятна. Подскажите, что делать?

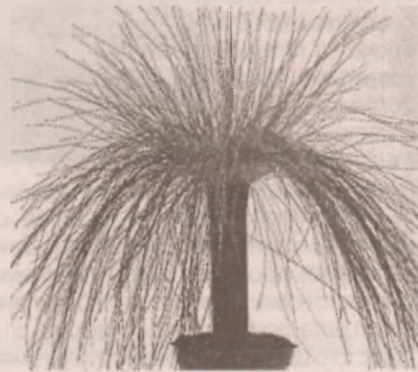
Ольга СМЕРНОВА,
Белгородская обл.

Точки и пятна на комнатных растениях зачастую являются не признаками инфекционных болезней, а следствием неправильного ухода. Если они сухие и коричневые, проверьте, достаточно ли обильно вы поливаете свои растения. Если пятна тёмно-коричневые и мягкие, то, возможно, вы излишне обильно их поливаете. А если точки и пятна белые или желтоватые, проверьте воду, которой поливаете растения, – она должна быть комнатной температуры. Сухие пятна могут появиться также от попадания воды на листья растений, которые стоят на солнце, то есть от солнечного ожога.

Мне подарили камыш, который посажен в трубочку. Но, к сожалению, его листья пожелтели. В чём причина?

Марина ГРЕВОВА,
Ленинградская обл.

Камыш поникающий действительно часто продают в пластиковой трубке, имитирующей ствол, в результате и без того декоративное растение напоми-



нает миниатюрную пальму. В природе камыш обитает во влажных, болотистых местах, поэтому при выращивании в горшках нуждается в увлажнённом субстрате. Кроме того, влажность воздуха должна быть высокая. Скорее всего, листья у вашего питомца желтеют именно по причине чрезмерно сухого содержания. В летний период рекомендуется ставить горшок с растением в высокий поддон и следить, чтобы в нём постоянно находилась вода. Помимо обильного полива камышу требуется светлое место.

Читатели советуют СОЛЬ И СВЁКЛА

Когда у свёклы начинают краснеть листья, это означает, что в грунте не хватает натрия. Именно он отвечает за вкусовые качества овоща — за сахаристость и сочную мякоть. Чтобы восполнить недостаток натрия, можно использовать натриевую селитру. Но есть способ проще: из обычной поваренной соли приготовить раствор для корневой подкормки свёклы или опрыскивания ботвы. 200 г обычной крупной соли развести в 10 литрах воды, в сантиметре от грядки тяпкой сделать небольшой ров и полить его солёным раствором. Благодаря такой подкормке корнеплоды вырастают сладкими и лучше хранятся зимой. К тому же соль отпугивает таких вредителей, как летняя муха и капустная гусеница.

Марина ГЛЕБОВА, Краснодарский край

ГРЯДКИ НЕ ПУСТУЮТ

Освободившиеся грядки после редиса, салата и других культур в августе засеиваю сидератами: люпином, гречкой, фацелией. В конце лета — начале сентября грядку перекапываю, заделывая сидераты в почву, или оставляю корни перегнивать в почве, а зелень срезаю и перекладываю в компост.

Ирина КОРНЕЕВА, Смоленская обл.

ПИВО ДЛЯ СЛИЗНЕЙ

Когда еду на дачу, обязательно покупаю пиво. Использую его как приманку для улиток и слизней. Плошки с напитком устанавливаю на грядках с капустой. Слизни быстро переключаются с сочных листьев растений на более интересующий их аромат и вкус.

Ольга КИРЕЕВА, Самарская обл.

СОРНЯКИ — ПРОЧЬ!

Этот способ уничтожения сорняков подходит для подъездных путей к дому, внутренних дорожек на даче, то есть для тех мест, где не растут культурные насаждения. Перемешайте 4 л крепкого (до 20%) столового уксуса, 0,5 стака-

на соли, 10 капель мощного средства для кухни и гремячей смесью опрыскайте утром сорняки. Делать это нужно в жаркую погоду, без дождей. Вечером увидите результат! Если уксус будет слабым, процедуру придётся повторить.

Мария МИХАЛЕВА, Белгородская обл.

АВГУСТ

- Новолуние 1 августа, 30 августа
- Рост Луны 2-14, 31 августа
- Полнолуние 15 августа
- Убывающая Луна 16-29 августа

ЙОД ДЛЯ ТОМАТОВ

Йод — это не только «скорая помощь» для человека, но и для растений. В саду, огороде и цветнике его применяют и как удобрение, и как инсектицидное средство, и для подавления развития вирусов, бактерий и грибов.

Для предотвращения появления фитофторы помидоры опрыскивают раствором йода из расчёта 40 капель 5%-ного йода на 10 литров воды. Опрыскивание проводят в середине июня, его можно совмещать с опрыскиванием марганцовкой и медным купоросом. Например, сначала опрыскать медным купоросом, через неделю йодом и ещё спустя неделю марганцовкой. Несмотря на то, что сейчас август, такое опрыскивание можно проводить после затяжных дождей, когда вероятность поражения фитофторой возрастает.

Для опрыскивания томатов с целью ускорения созревания берут более слабый раствор йода — 10 капель на ведро воды. Щедро опрыскивают все листья, плоды и стебель внизу.

Совет: известно, что яблоки и бананы выделяют особые вещества, которые способствуют быстрому созреванию томатов. Положите их под куст или в ящик с сорванными зелёными помидорами. Ещё один вариант: положить зелёные помидоры в ящик вперемешку с листьями грецкого ореха. Ореховые листья выделяют особые вещества, благодаря которым помидоры в квартире быстро созревают.

ВРЕМЯ ЯБЛОК

Если яблоки передержать на дереве, они перезреют и осыплются. Но и сбор урожая раньше срока так же плохо сказывается на хранении. Так когда же собирать яблоки?

С летними сортами яблок проще — для длительного хранения такие сорта не предназначены, их употребляют в течение нескольких недель.

Осенние же сорта должны «полежать» до наступления потребительской зрелости 2-3 недели, а зимние — от 1 до 3 месяцев. Поэтому такие сорта снимают с деревьев в стадии съёмной зрелости, когда мякоть плода приобретает лучшую для хранения консистенцию и химический состав. При этом важно не упустить момент, потому что если снять яблоки на 3-5 дней позже срока, храниться они будут на 2-3 месяца меньше.

Степень зрелости яблок можно определить по содержанию крахмала в плодах. При созревании яблока крахмал переходит в сахар, поэтому в созревшем яблоке крахмала либо нет совсем, либо он присутствует в небольшом количестве. Для определения количества крахмала в плодах существует йодокрахмальная проба. Яблоко разрезают и помещают в раствор йода (10 г 5%-ного спиртового раствора йода, 80 г 2,5%-ного йодистого калия и 410 г дистиллированной воды) на 1-2 минуты. Жёлто-белый срез указывает на наличие сахара, синий — на наличие крахмала. Если срез синий, за исключением небольшой области вокруг сердечка, это говорит о съёмной зрелости плода. Яблоки можно срывать на хранение.



ВСЁ ЧИСТО

Покупка квартиры для большинства из нас событие масштабное — как в финансовом, так и в психологическом плане. Хочется найти достойный вариант за адекватную сумму и заключить честную сделку. Чтобы срослось по всем пунктам, в первую очередь проверьте наличие и подлинность документов на квартиру, исключите все подводные камни

ТЁМНОЕ ПРОШЛОЕ

Узнать историю квартиры — кто были её предыдущие собственники, на каких основаниях собственность переходила от одного лица к другому (продажа, дарение, наследство), была ли квартира поделена на доли — можно, заказав в Росреестре выписку из ЕГРН о переходе прав на объект недвижимости.

СКРЫТОЕ БРЕМЯ

Ещё один подводный камень, о который можно споткнуться, — это обременение недвижимости. Ипотека, арест или банкротство собственника — самые распространённые. Свежая выписка из ЕГРН покажет, кто является собственником на текущий момент и какая собственность — полная или частичная. Выписку по интересующему жилью может получить любой человек в Росреестре, заплатив пошлину 250 рублей. На сайте ведомства информация обновляется неоперативно, поэтому данные могут быть устаревшими. Если жильё в ипотеке, то в выписке будет указано «в обременении у банка». У добросовестного риэлтора выписка должна быть на руках уже на стадии осмотра недвижимости.

Некоторые варианты обременения сложно сразу проверить, поэтому на этапе осмотра квадратных метров задайте хозяину несколько вопросов.

Не находится ли квартира в аренде? В договоре аренды может быть прописано, что договор действителен даже при смене собственника.

Если в паспорте собственника стоит штамп о разводе, узнайте, имеет ли бывший супруг право совместного владения и не против ли продажи.

Каким способом собственник получил это жильё? Недвижимость может быть отягощена правом пожизненного проживания, которое было указано в завещании.

Для ясной картины можно проверить информацию по квартире и её собственнику на общедоступных бесплатных сервисах: на сайте судебных приставов про-

верить долги собственников, в реестре банкротов — не признали ли собственника банкротом.

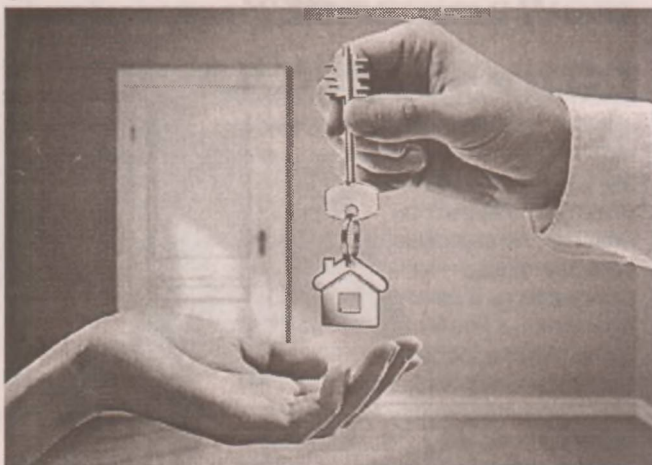
КТО ПРОДАЛ, ТОТ ВЫЙДИ ВОН

Информацию о количестве прописанных в квартире людей вы получите из выписки из домовой книги или в управляющей компании. Часто люди продают одну квартиру и только потом покупают другую, поэтому до завершения сделки им некуда выписываться. В договоре можно предусмотреть условие, что они обязуются выписаться до такого-то числа или в течение нескольких дней после сделки. Обычно даже банк не против таких формулировок. Но до этого убедитесь, что людям будет куда выписываться — особенно если в квартире зарегистрированы дети. В противном случае у вас есть договор с конкретными сроками выписки старых жильцов и право обратиться в суд.

ИЗ РУК В РУКИ

Бывает так, что хозяева переезжают в другой город, а продажу квартиры поручают агентству. Риэлтор предоставляет вам доверенность от собственника. Всё выглядит законно, и вы не задумываясь оставляете задаток агентству. Но почему-то риэлтор перестаёт отвечать на звонки, а собственник снова выставляет квартиру на продажу... Пользуясь правом продажи жилья, риэлторы берут задаток, не ставя в известность хозяев.

Юристы советуют не передавать задаток риэлтору. Соглашение о задатке заключается между собственником и покупателем, посредник может только помочь его составить и присутствовать при передаче денег, но сами деньги переходят только от покупателя к продавцу. В крайнем случае это должен быть представитель по доверенности. Если ситуация с исчезнув-



шим риэлтором произошла, подавайте в суд на агентство.

ПРАВО НА ОШИБКУ

Если сделка состоялась, вы со своей стороны всё сделали безупречно, каждый получил своё: вы — ключи, продавец — деньги, но через некоторое время вдруг объявляется какой-нибудь скрытый собственник, не согласный с состоявшейся продажей, или нечестный на руку продавец объявляет вашу сделку кабальной (продавец был вынужден продать имущество из-за тяжёлых обстоятельств — болезни или смерти близкого, долгов) — и просит её расторгнуть, закон будет на вашей стороне. В юридической лексике есть такое понятие, как добросовестный покупатель. Смело подавайте в суд, и будьте уверены в своей правоте — недвижимость у вас не отнимут.

Выбор неочевиден

Заключая денежную сделку, вы, как покупатель, оставляете задаток или аванс. На первый взгляд, может показаться, что это слова-синонимы, но разница всё же есть. Она будет видна при нарушении или вовсе при срыве договорённости.

★ Если вы договорились о задатке и зафиксировали его документально, то имейте в виду, что по закону (статья 380 Гражданского кодекса РФ) вы не имеете право требовать вернуть вам деньги, если сделка сорвалась по вашей вине. Если же это случилось по вине продавца, вы имеете право требовать возмещение задатка в двойном размере. Получается, задаток позволяет сторонам контролировать друг друга.

★ У аванса та же цель, что и у задатка, — предоплата, но он никак не регулируется законом. Однако если сделка не происходит, аванс возвращается. Вина сторона по договору об авансе не несёт никаких санкций, за исключением случаев, когда стороны в договоре об авансе предусмотрели какой-то штраф.



КАК СПАСТИ ФУТБОЛКУ

Не спешите отправлять полинявшую футболку или рубашку в мусорную корзину. Техника окрашивания ткани «тай дай», означающая «скрути и покрась», подарит не просто новую, а модную жизнь любимой вещи.

Вам понадобятся: акриловые краски для росписи ткани (не для батика!) (в магазине для художников), комплект канцелярских резинок (или более), пара резиновых перчаток, три больших пластиковых стакана.

1. Положите майку на ровную поверхность, поставьте большой и указательный пальцы в центр футболки и начните заворачивать майку по кругу, сворачивая её в «улитку».

Перевяжите получившийся «кругляшок» резинками, как минимум тремя. Расправьте резинки так, чтобы они пересекались в одной точке, а сектора между ними были примерно одинакового размера. Положите футболку в таз, застеленный клеёнкой.

2. Налейте в стаканы воду и размешайте в ней краску (для яркого цвета: на 400 мл — примерно 25 г краски). Нанесите выбранные цвета на каждый «кусочек пиццы» с двух сторон. В таком свернуто-мокром виде дайте изделию полежать несколько часов, а лучше всего — оставьте на ночь. Потом отожмите, снимите резинки, разверните и повесьте на просушку.

3. После высыхания тщательно прогладьте футболку утюгом с каждой стороны по 3-5 минут. Это укрепит краску на ткани. Стирать изделие рекомендуется при температуре воды не более 30°.

РАССТАВЛЯЕМ АКЦЕНТЫ

Август — идеальная возможность продемонстрировать красивый загар. Беспроигрышный вариант сделать это привлекательно — выбрать открытые плечи и белый цвет



РАЗМЕРЫ: 36/38 (40/42) 44/46. Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: 250 (300) 300 г белой пряжи (75% полиакрила, 25% тактея, дл. = 100 м/50 г) и 200 (250) 250 г золотой (75% полиакрила, 16% купро, 9% полиэстера, дл. = 90 м/50 г), спицы №5,5.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ: лиц. петли в нечётн. рядах, изн. петли в чётн.

ПЛОТНОСТНАЯ ВЯЗКА: все петли лицевые.

СМЕНА ЦВЕТА: * по 2 р. лиц. гладью белой и золотой пряжей, от * повторить 22х, 2 р. лиц. гладью белой пряжей, 26 р. платочной вязкой золотой пряжей, остальное платочной вязкой белой пряжей.

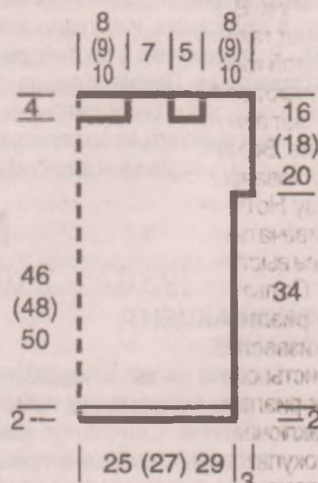
ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ ЛИЦ. ГЛАДЬЮ: 18 п. и 27,5 р. = 10х10 см, платочной вязкой 18 п. и 33 р. = 10х10 см.

СПИНКА: набрать 90 (98) 104 п. белой пряжей, связать 2 см платочной вязкой для планки и продолжить между кром. п. по указанной последовательности. Для цельновязанных рукавов на 34 см = 94 р. от планки добавить с обеих сторон 5 п. = 100 (108) 114 п. На 50 см = 146 р. (52 см = 154 р.) 54 см = 160 р. от планки все п. закрыть.

ПЕРЕД: вяжется, как спинка, но с 46 см = 134 р (48 см = 140 р.) 50 см = 146 р. от планки вязать так: кром. п. и 13 (15) 16 п., следующие 9 п. закрыть, 13 п. вязать, для выреза горловины закрыть 28 (32) 36 п. и закончить в зеркальном отражении. Оставшиеся п. вяжут отдельно до высоты спинки.

СБОРКА: закрыть плечевые и остальные швы.

1/2 переда и спинки



По материалам журнала «Золушка вяжет»

По горизонтали: стенка, Луи, Арктика, обещание, абажур, маскарад, ладан, два, Ри, рис, Один, свая, Кижи, Дак, Копи, Иуда, Астрид, гам, короста, пир, рислинг, потоп, чао.

По вертикали: юнга, заря, абака, ребе, злак, лоскут, тяжба, киви, дрожжи, корма, диод, скраб, Анри, карп, индиго, щука, арест, эскимо, норд, спич, Авва, детина, фазенда, Яна, арго.

Всмир- ное навод- нение	Маниль- ская (иня)	Злак, любящий впасть	Пред- вестница утра	Средство от червей	Копак лапы	Северное за- память	... де фюнес	Мальчиш- ка в тель- няшке	Зерновья культура
Бесор- ный	Доннальда	Музей деревян- ного зод- чества	Винст- важный бор викитов	Дых- злектрод- ный прибор	Крис ...	Клеть	Судебная разборка по-русски	Очищаю- щий крем	Набор мебели
Корка на коже	Лишенные свободы	Алостол- доносчик	Самое четное число	Джинсо- вая краска	Барбос и Матисс	Клятва	Противо- потож- ность носа	Чаша	Бразилья
Княже- ский кутаж	Краткая приветст- венная речь	Аксел- рат при царе горохе	Мороже- ное на палочке	Север для морского волка	Лавочка	Ураше- ние к ку- десному пастырю	Культивация	Культивация	Культивация
Итальян- ский «про- шан»	Корабль дунюска- тений	Рекка в Мкутии	Рислинг	Рислинг	Рислинг	Рислинг	Рислинг	Рислинг	Рислинг