

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

Июль 2019



- **Лето в разгаре**
- **ВПЧ: это важно знать**
- **Ссоры: суп без соли**

Ежемесячное издание для женщин

7 (221)

Июль 2019 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

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

Главный редактор
ИВАНОВА С.В.

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:

305044, г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок:

(4712) 34-25-31.

Факс (4712) 34-25-31.

E-mail: buduar_press@mail.ru

Газета зарегистрирована в
Федеральной службе по надзо-
ру в сфере массовых коммуни-
каций, связи и охраны куль-
турного наследия.

Свидетельство о регистра-
ции ПИ № ФС77-29571
от 21 сентября 2007 года.

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

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

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

Использование материалов
без письменного разрешения
редакции запрещено.

При цитировании ссылка
на ежемесячник «Будуар»
обязательна.

Номер подписан в печать 28.05.19.

Время сдачи по графику – 17-00,

фактически – 17-00.

Дата выхода – 15.06.19.

Заказ №424.

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

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

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

Тираж 600 000 экз. Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге

«Пресса России»: 41841,

в каталоге «Почта России»: 60072.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

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

ЧИТАЙТЕ В ИЮЛЕ

«БУДУАР. Здоровье»



НАПЕРЕРЕЗ АДЕНОМЕ

Современные методики
лечения

ОЙ, ГОРЬКО!

Главные причины горечи
во рту

КАК В ДОМ РОДНОЙ
Приучаем кроху к садику

ОСТОРОЖНО: СЕЛФХАРМ

Почему люди причиняют
себе боль?

«Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

ЕГО СУПЕРБЫВШАЯ
Можно ли подружить
бывшую с нынешней?

**ПОПРАВИТЬ
КОРОНУ**
Что мешает людям
нас любить

ВОКРУГ СВЕТА
Лион для гурманов

«ЛЮБОВЬ – ЭТО...»
История любви
в картинках

АНГЕЛ ОСЕНИ
Натаалья ГУНДАРЕВА



ежемесячное издание для женщин

Будуар

ИЮЛЬ
2019



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Лето в разгаре

стр. 6
УРОКИ СТИЛЯ
Очки в вашу пользу

стр. 7
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
Седина в голову

стр. 8
ВЫ СПРАШИВАЕТЕ...
Почему так популярны
мени цвета таун?

стр. 9
КРАСОТА
Пока ты спишь

стр. 10
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Раз – и готова
Разумный подход

стр. 12
90x60x90
Вопросы тренеру
Берите выше!

стр. 14
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
ВПЧ: это важно знать

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Честно об иммунитете

стр. 18
ЛЕЧЕБНИК

Домашняя гомеопатия
Геморрой:
поможет диета

стр. 20
МОЙ КРОХА И Я
Мамин хвостик
Детская акклиматизация

стр. 22
ПЛАНЕТА ЗВЕЗД
Валентина ТИТОВА:
«Я была в тени великих
людей»

стр. 24
ШКОЛА ЖИЗНИ
Созависимость:
гол в свои ворота

стр. 26
САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ
Суп без соли

стр. 28
**О ЧЕМ МОЛЧАТ
МУЖЧИНЫ**
Родители, не лезьте в
нашу семью!

стр. 30
ИСКУССТВО ЖИТЬ
Икигай. Счастье
в ладонях

стр. 32
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
На солнечной стороне

стр. 34
**ИДЕИ ДЛЯ ВАШЕГО
ДОМА**

Чудо на колесах

стр. 35
ДОМОВОДСТВО
Борьба за белое

стр. 36
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Он наступил!
Четыре летние закуски

стр. 38
**ПРИГОТОВИМ
ВМЕСТЕ**
Пицца с начинкой
Лазанья из баклажанов
Заливной пирог

стр. 40
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Как спасти гибискус?

стр. 41
ВАША УСАДЬБА
Чтобы перец плодоносил

стр. 42
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...
Мошенничество
в Сети

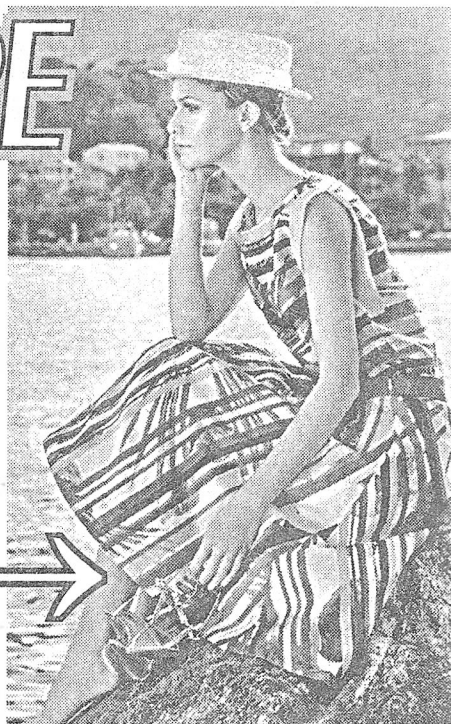
стр. 43
КУДЕСНИЦА
Своя полоса

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет
в июле

стр. 46
ДОСУГ

ЛЕТО В РАЗГАРЕ

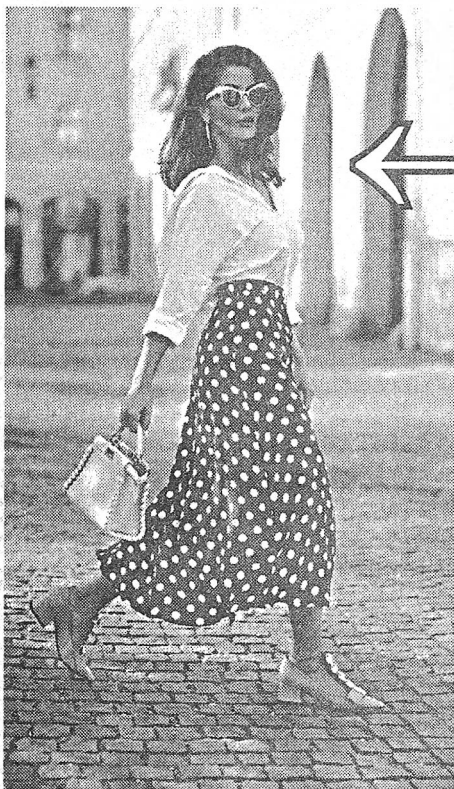
Чего хочет женщина? Она хочет выглядеть хорошо и чувствовать себя комфортно, где бы ни находилась: на работе, отдыхе, на улицах города... И если модные тенденции отвечают её запросам, она «голосует» за них симпатиями и кошельком. Мы расскажем вам актуальные новости сезона. Их много, они разные, и это хорошо – каждая может выбрать своё



ТЕНДЕНЦИЯ 1. ВСЁ ДЕЛО В ШЛЯПЕ...

...И в прочих головных уборах. Образ смело можно считать незавершённым, если не покрыта голова. Хоть шляпкой, хоть косынкой, хоть бейсболкой, хоть канотье из соломки. Головные уборы настолько разнообразны, что выбрать всего один, скорее всего, будет непросто. Хорошая новость – выбирать только один необязательно.

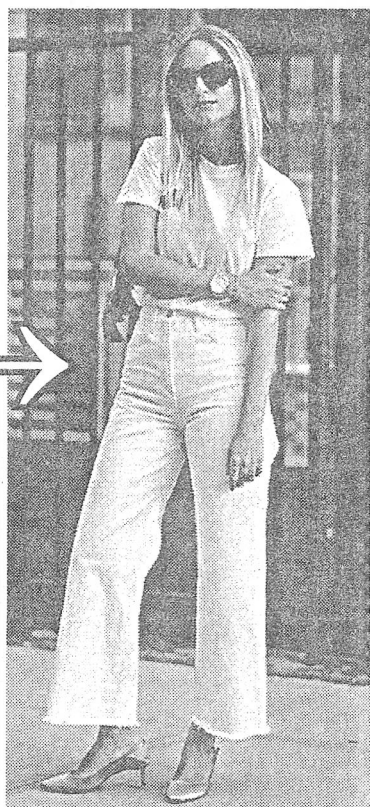
ЗАМЕТЬТЕ: нет женщины, которой бы шляпка не к лицу. Обратите внимание на ширину полей: чтобы не нарушить пропорцию фигуры, дамам с богатым содержанием лучше выбрать широкие поля, дюймовочкам – средние и малые формы. Банданы из платков впишутся в комплект с лёгкими летними сарафанами и различными комбинезонами (кстати, ещё одна вещь сезона). Бейсболки перестали принадлежать только спорту. Обратите внимание, как они органичны в тандеме с нежными платьями миди с цветочным рисунком.



ТЕНДЕНЦИЯ 2. РИСУНОК В ГОРОХ

Каждый сезон дизайнеры обращаются к прошлому. Этим летом в моде популярные в 50-х платья в горох. Нет, ну а что? Прекрасный рисунок, задорный, весёлый и беззаботный... И, что важно, платья в горох идут абсолютно всем вне зависимости от возраста, цвета кожи или волос. Вы ведь видели Моника Белуччи, которая чудо как хороша в длинном женственном платье с запАхом в горошек.

ЗАМЕТЬТЕ: размер имеет значение. Дамам корпулентным стоит воздержаться как от слишком мелкого, так и от чересчур крупного гороха и поискать «золотую середину».



ТЕНДЕНЦИЯ 3. ДЕНИМ, БЕЛЫЕ ДЖИНСЫ

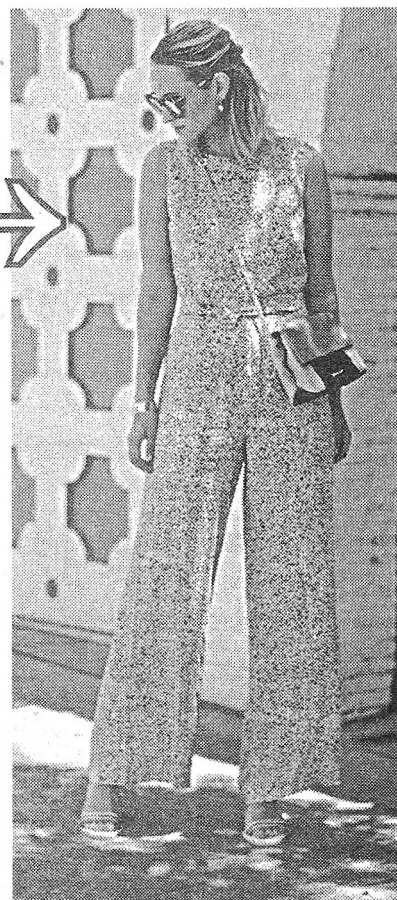
Джинсовая одежда (вся – платья, рубашки, юбки, куртки и брюки) не собирается брать летний отпуск. Самый модный деним лета в стиле 80-х и 90-х. Тогда, если помните, носили так называемые «варёнки». Их можно было «сварить» самостоятельно, выварив джинсы в «адской» смеси. А сейчас модницам достаточно купить, например, джинсовую куртку «оверсайз», которая выглядит на 2-3 размера больше, чем надо. Подчёркивает хрупкость женской фигуры. Вторая вещь сезона – белые джинсы. Хороши как расклёшенные, закрывающие обувь полностью, так и кюлоты.

ЗАМЕТЬТЕ: хорошо дополняют белые джинсы контрастный верх, рисунок в полоску, тот же горох. Белый – нарядный цвет. Вопрос, что надеть, если вечером пригласили на чашечку кофе, не будет волновать, если в гардеробе есть белые джинсы.

ТЕНДЕНЦИЯ 4. КОМБИНЕЗОНЫ

Неутихающую популярность комбинезонов объяснить просто: они хорошо вытягивают силуэт, выглядят стильно. Любую модель при умеренном добавлении аксессуаров, нарядной обуви легко превратить из повседневной в праздничную. Джей Ло, например (её, кстати, признали мировой иконой стиля), носит комбинезон из тонкого голубого денима с парой бежевых подочек на шпильке и чувствует себя превосходно.

ЗАМЕЬТЕ: выбирайте фасон исходя из особенностей фигуры. Широкие брюки палаццо подойдут стройным и высоким, бананы и слегка зауженные — дамам более солидной комплекции.



ТЕНДЕНЦИЯ 5. 50 ОТТЕНКОВ БЕЖЕВОГО

Уверены, глянец наверняка придумает оттенкам бежевого сложные и пафосные названия типа «сухая ковыль» или «тихоокеанская устрица», но нам с вами это ни к чему. Просто знайте: все оттенки бежевого — от самых светлых до практически коричневых — это горячо!

ЗАМЕЬТЕ: брючный костюм в этом оттенке не раз сослужит вам верную службу. Вы сможете носить его с подочками и кроссовками, обувью на шпильке и босоножками на плоском ходу. На работу и в кафе... Обратите внимание на модный костюм, в котором жакет выглядит так, словно снят с чужого мужского плеча (прямой свободный крой), а брюки достаточно широкие и комфортные. Кстати, их можно подвернуть, дабы показать миру щиколотку и вашу любимую пару обуви.

Кстати, их можно подвернуть, дабы показать миру щиколотку и вашу любимую пару обуви.

ТЕНДЕНЦИЯ 6. АТЛАСНЫЕ ЮБКИ

Выглядеть женственно? С лёгкостью менять деловой стиль на романтический? Ответ: купить юбку миди, а лучше две. Ткань — сатин, шёлк или атлас. Удачнее всего сочетать юбку с топами, х/б футболками, а в прохладный вечер надеть объёмный свитер или свитшот.

ЗАМЕЬТЕ: однотонные юбки из светлых тонких тканей могут подчеркнуть все недостатки фигуры в отличие от юбок с рисунком: леопардовый, «зебра», горох, цветочный или геометрическая абстракция делают вещь отличным праздничным или коктейльным вариантом. К тому же это прекрасный способ ввести оригинальный принт в свой гардероб.



ЕЩЁ ТЕПЛЕЕ...

Одно крупное украшение способно превратить повседневный обыденный образ с белой футболкой и голубыми джинсами в дорогой вечерний. Если в прошлом сезоне главным акцентом образа были серьги, то этим летом мы будем носить ожерелья и браслеты, которые украшены жемчужинами и ракушками. Так что смело отправляемся на поиски самых интересных находок.



Подготовила Людмила КОСОРУКОВА

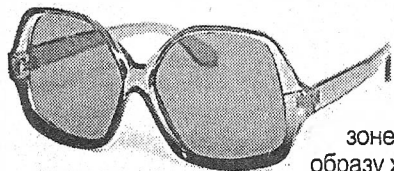


ОЧКИ В ВАШУ ПОЛЬЗУ

Стоит такой аксессуар добавить в самый простой комплект, как он тут же заиграет новыми красками. И вот вы уже звезда на отдыхе или скучающая писательница-романистка. Четыре самые актуальные модели

Визоры

Мода на футуристический стиль проявляется даже в выборе аксессуаров. При выборе такой модели отдавайте предпочтение спокойным цветам и пастельным оттенкам.

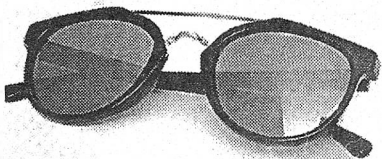
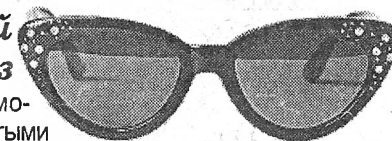


70-е

Джинсы клёш, пёстрые рисунки и яркий макияж – 70-е в этом сезоне правят бал. К модному образу хиппи не забудьте добавить крупные квадратные очки в пастельных оттенках.

Кошачий глаз

Известная всем модель в оправе с вытянутыми уголками, словно глаз у кошечки, в этом сезоне обзавелась блестящими стразами и цветными камнями или превратилась в собственную копию, но уменьшенную.



Зеркальные линзы

Свет мой зеркальце, скажи, какие очки самые модные в этом сезоне?

Конечно, с цветными зеркальными линзами.

Лето в цвете

Цветная пластиковая оправа этим летом обязательна! Выбирайте вкусные сочные модели: лимонные, арбузные или цвета неба, если ещё и линзы совпадут с оправой по цвету – попадание в «десятку».

БЕЗ НИХ НЕ ОБОЙТИСЬ

Летняя обувь должна быть максимально удобной. Что, впрочем, не отменяет того факта, что она должна быть ещё и модной. Вот три пары лучшей, по мнению модных обозревателей, летней обуви на плоском ходу лета-2019



Эспадрильи

Вы из тех, кого каблук не пугает, но лето всё же намерены провести с комфортом? Делайте ставку на эспадрильи. Как и любая обувь, поднимающая ногу (пусть и на 1-1,5 см), эспадрильи визуально делают рост выше, а ногу – стройнее. Особенно хорошо они смотрятся в сочетании с лёгкими платьями, одеждой из льна и джинсами.

Отпускной вариант от редакторов глянца: эспадрильи + слитный купальник + платье-рубашка, застёгнутое на несколько пуговиц. Пользуйтесь!

Сандалии на плоской подошве

Не первый год они удерживают пальму первенства, и вполне заслуженно. Сандалии отлично смотрятся с летящими платьями, укороченными брюками, шортами и



комбинезонами, составят компанию на дружеском обеде и романтическом походе в кино вечером. Среди множества моделей выбирайте без декора в виде сверкающих камней, бантиков, розочек и прочей мишуры. Натуральная кожа позволит чувствовать ножкам комфортно в течение всего дня. Коричневые оттенки на открытых загорелых ножках выглядят всегда восхитительно. Впрочем, мы не собираемся вас ограничивать, ещё одна пара альтернативного оттенка не будет лишней.

Лодочки на шнуровке

Лодочки без каблука уже давно одержали уверенную победу над балетками. Если для вас это не новость, ловите свежую идею: дизайнеры добавили к ним шнуровку и металлические аксессуары. Вам осталось скомбинировать пару с правильными вещами, чтобы получить универсальный летний образ.

Классический вариант: брючный костюм с белой блузкой (футболкой). Кежуал-вариант: джинсы бойфренды с хлопковым свитшотом или блузкой с объёмными рукавами. Вариант на выход: платье в пол с разрезами по бокам и клатч оригинальной формы.

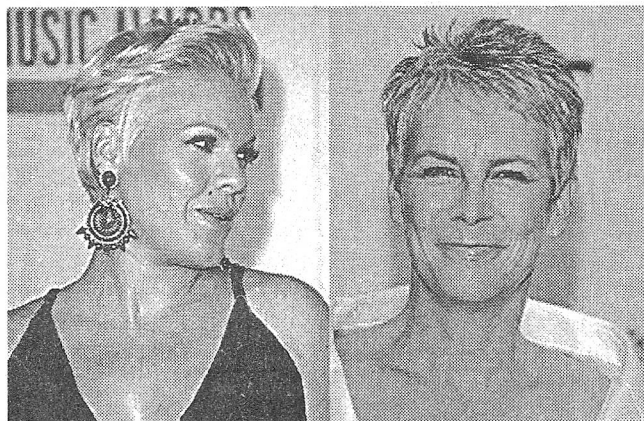


СЕДИНА В ГОЛОВУ

Большинство, увидев у себя первый седой волосок, начинают тут же рвать его «с корнем», будто выдёргивание что-то решит. Но пока одни старательно маскируют белые волосы, другие, напротив, влюбляются в свою седину. «Седина – это свобода!» – считают они. И если вы готовы распробовать её вкус, советы стилиста марки L'Oreal Professionnel Дмитрия МИШИНА помогут вам не разочароваться в выборе

Шаг первый. СТРИЖКА

Чтобы перейти к седому цвету волос, необходимо пройти через непростой момент, когда отросшие корни начинают вносить хаос, особенно если волосы окрашены. С этим легко справиться стрижка. Для окрашенных волос такое решение эффективно ещё и потому, что кончики, как правило, намного слабее



верхней части прядей. И не спешите горевать по поводу утраченной длины. Седина, серебристые оттенки, будем честны, особенно хорошо выглядят на стрижках, нежели на длинных волосах (могут безжалостно накинуть годы). И вам есть из чего выбрать: пикси, паж, а также боб и каре. Все эти стрижки – идеальный фон для благородной седины.

Совет: какая длина волос идеальная? Оставьте длину, которая позволит укладывать их в нежные волны. Волны добавляют волосам прикорневого объёма, а их обладательницам романтичности.

Шаг второй. ОКРАШИВАНИЕ

Если вы только начали седесть, можно использовать тонирование. Оттеночные краски сделают натуральный цвет волос более ярким, при этом седые пряди будут выглядеть немного светлее. Но чаще всего грамотный переход к седине требует руки мастера. Техники мелирования, бронд помогают на промежуточном этапе сделать седину элегантно и ухоженно. Брюнеткам мы можем осветлить волосы, чтобы контраст между тёмными волосами и седыми корнями был менее заметен. Если ваши волосы светлые, можно попробовать осветлить отдельные пряди. Или если вы решили последовать примеру Хелен Миррен, Мэрил Стрип, которые натуральную седину подчёркивают полным окрашиванием. Несомненный плюс окрашивания – это возможность скрыть нездоровые ломкие седые



волосы, не уходя от образа «благородной седины».

Шаг третий. УХОД

Конечно, красивая седина нуждается в уходе. Во время переходного периода желательно регулярно посещать парикмахера, прежде всего чтобы поддерживать идеальное состояние причёски и цвета волос. Для домашнего ухода за серебристыми волосами подбирайте кондиционеры и маски глубокого действия. Понадобятся и специальные средства. На серебристом оттенке точно так же, как и на блонде, могут проявиться некрасивые пигменты, заложенные в волосах, – жёлтый, рыжий и даже зеленоватый. Чтобы не допустить их проявления, используйте раз в неделю фиолетовый шампунь. Это средство относится к разряду красителей, шампунь может слегка окрасить руки и подсушить кожу, поэтому перед процедурой обязательно наденьте одноразовые перчатки. Нанесите шампунь на влажные волосы от корней до кончиков, вспеньте. Подождите 5 минут, смойте и обязательно завершите процедуру кондиционером. Лучше, чтобы это был специальный кондиционер для платиновых блондов.

1-2 раза в неделю делайте ухаживающие маски для волос, седина должна выглядеть во всех смыслах блестяще, но никак не сухой и тусклой.

Маска и ополаскиватель «Антижелтизна»

Сок половины лимона смешать с 3-4 ст. ложками оливкового масла. Распределить маску по всей длине, укутать голову полотенцем и оставить на 40 минут. Чтобы приготовить ополаскиватель, достаточно растворить сок одного лимона в двух стаканах чистой воды. Вода, подкисленная лимонным соком, выравнивает тон и придаёт благородный блеск седым волосам

Шаг четвёртый. АДАПТАЦИЯ

Седые волосы делают черты лица размытыми и бледными, поэтому избегать макияжа – большое заблуждение. Небольшой аккуратный макияж придаст чертам лица чёткость. В первую очередь обратите внимание на брови. Они должны быть аккуратными и ухоженными. Если седина только-только начинает проступать, то имеет смысл выбрать для бровей насыщенный цвет, на один оттенок светлее вашего природного. При активной светлой седине стоит подобрать пепельную палитру на 1 тон темнее. А вот осветлять брови не следует. Не стесняйтесь пользоваться румянами. На сером фоне кожа на лице приобретает бледный и нездоровый вид. Вернуть её к жизни помогут румяна персикового или розового оттенка. Карамельные блески, ягодные помады дополняют образ.



ПОЧЕМУ ТАК ПОПУЛЯРНЫ ТЕНИ ЦВЕТА ТАУП?

Тауп-тени – это самый универсальный оттенок теней, который подходит абсолютно всем, и, пожалуй, это одна из главных причин. Тауп-тени можно найти в линейке любой марки, часто оттенок так и называется. Его можно описать как смесь коричневого с серым, чаще с холодным подтоном, текстура обычно матовая, реже – металлическая. Ещё одна причина их популярности: с тауп-тенями получается изумительный повседневный нюдовый макияж. Достаточно нанести их на подвижное веко, а тушь – на ресницы, и взгляд уже выразительный, при этом незаметно, что на веки нанесена косметика. Кстати, оттенок тауп можно использовать не по прямому назначению. Например, для придания объёма цвета бровям и их лёгкой коррекции. Или как скульптор для лица, нанося их под скулу.



На выбор: Color Tattoo 24H Permanent Taupe 40, Maybelline (на фото), Mat Eye Shadow 08, Make Up Factory, Eyeshadow Matt 520, Артдеко.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ПАРФЮМ?

«Вы должны провести с ароматом ночь, чтобы узнать, подходите ли вы друг другу», – советует известный парижский парфюмер Роже Дав. Но это скорее финальный аккорд. Прежде чем скоротать с духами ночь, их надо умеючи выбрать.

✓ Хороший способ выбрать «свой» флакон – заранее определиться с тем, какие семьи ароматов вам больше по душе: древесные, восточные или вам нравятся больше цветочные или фруктовые ноты, а может, вы любите ощущение свежести на коже. Это поможет донести до консультанта, что именно вам нужно. Список нот в ароматах, которые у вас уже есть, можно посмотреть в Интернете.

✓ Помните: первое впечатление от аромата может быть обманчивым, нанесите каплю туалетной воды или духов на шарф или чистый участок кожи, соприкасающийся с одеждой. На ткани запах сохранится дольше, и вы сможете почувствовать, как раскрывается аромат.

✓ Один из самых распространённых мифов: «Если не чувствуешь аромат, значит, он твой». На деле обонятельные рецепторы адаптируются к запаху за 15-30 минут независимо от того, какой аромат вы «надели».



КАК ДЕЙСТВУЕТ ДЕТОКС-КОСМЕТИКА?

Задача детокс-косметики по сути заключается в глубоком очищении кожи, освобождении её от накопившихся токсинов и загрязнений. Глубокое очищение позволяет раскрыть поры, удалить ороговевший слой, активизировать кровообращение и отток лимфы в дерме, что, в свою очередь, ускоряет обменные процессы в клетках. Результат – здоровая сияющая кожа.

Но, выбирая косметику, в первую очередь обращайте внимание не на пометку «детокс», а на состав. Глубокое очищение дают такие компоненты: экстракт настурции, мефтоуглерод (встречается в косметике с пузырьками), глюкозамин, растительные стволовые клетки, масло кофейных зёрен. Дополнительный и омолаживающий эффект обеспечивают мощные антиоксиданты, витамины Е и С, экстракты виноградных косточек, гинкго билоба и зелёного чая. Они борются со свободными радикалами – основными причинами интоксикации и старения кожи. Грамотно организуйте домашний уход, и эффект в виде свежей упругой и гладкой кожи не заставит себя ждать.

● 2 раза в день используйте очищающее средство. Даже если вы не наносили макияж и не выходили на улицу.

● Тонизируйте кожу. Тоник удаляет излишки очищающего средства, закрывает поры, подготавливает кожу к нанесению увлажняющего средства. Используйте тоник утром, чтобы разбудить кожу.

● Вечером завершайте этап очищения лосьоном.

● 2 раза в неделю применяйте отшелушивающие средства или домашние пилинги и глубоко очищающие маски.

● Действуйте в комплексе: совмещайте с косметикой и процедурами детокс-диету.

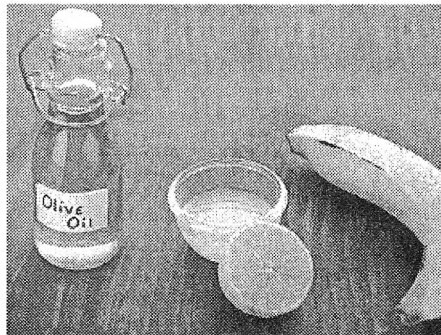
КАКИЕ МАСКИ ДЕЛАТЬ ЛЕТОМ?

Если нужно быстро избавиться от ощущения стянутости и шелушения – питательную маску из банана.

Разомните полбанана, добавьте 1 ч. ложку оливкового масла, несколько капель сока лимона и тщательно перемешайте. Нанесите на 15-20 минут, смойте тёплой водой.

Если необходимо выровнять цвет лица и устранить бледность, помогут питательные маски из ярких овощей и ягод. Для сухой кожи небольшую морковь (абрикос) натрите на мелкой тёрке, смешайте с 1 яичным желтком, нанесите на кожу лица, шею и декольте. Смойте через 15 минут тёплой водой.

Для нормальной и комбинированной кожи 1 яичный белок смешайте с 2-3 ст. ложками сока калины, нанесите на лицо на 10-15 минут, смойте тёплой водой.



ПОКА ТЫ СПИШЬ

Здоровый сон даёт энергию, восстанавливает силы, влияет на внешний вид. Поэтому женщины как мантру выучили: количество часов должно быть достаточным, ложиться следует не позднее 23.00... При этом многие упускают значимый момент: важно не только, сколько вы спите, но и как спите

Проснулись утром, посмотрели в зеркало и увидели, что лицо после сна выглядит помятым, какие-то морщинки стали глубже и заметнее? Тогда проблема для вас более чем актуальна. Существуют два основных фактора, которые провоцируют образование морщин во время сна, создают эффект помятого лица и, увы, способствуют старению.

Фактор №1. ПОЛОЖЕНИЕ, В КОТОРОМ ВЫ СПИТЕ НА ПОДУШКЕ...

...лицом в подушку. Если вам важен вопрос сохранения молодости, немедленно отучайтесь от вредной привычки спать лицом в подушку. Иначе утром ваше отражение в зеркале едва ли порадует свежим и отдохнувшим видом. К тому же с каждым днём «заломов» (читайте: морщин) на вашем лице будет образовываться всё больше, а избавиться от них будет всё сложнее.

...на боку. Эта поза также небезобидна, косметолог сразу увидит на вашем лице предпочтения, на каком именно боку вы любите спать, — по причине носогубной складки и морщин у глаз. Если хотите спать на боку, убедитесь, что ваше лицо не сдавливается подушкой. Для этого необходимо спать именно на ухе, а не на щеке. Сможете контролировать?

...на спине. Наиболее благоприятная поза для сна. В этом положении лицо не сдавливается подушкой, не деформируется. Кроме того, под действием силы гравитации лицо словно подтягивается вверх, к ушам — назовём это эффектом естественного лифтинга.

Фактор №2. СПАЗМЫ МЫШЦ ВО ВРЕМЯ СНА

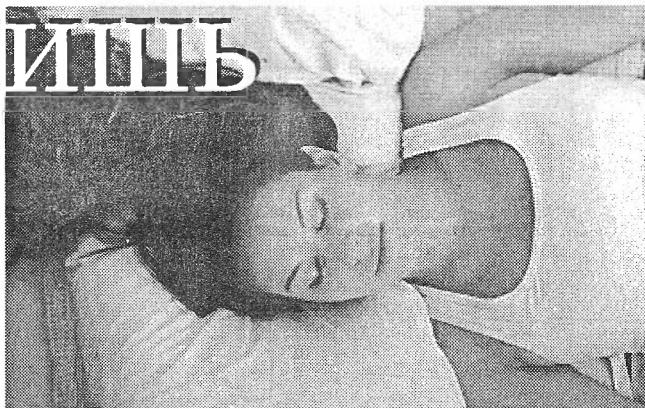
Спазмы лицевых мышц негативно сказываются на состоянии лица, начинают закладываться мимические морщины в различных зонах. Распознать, есть ли они у вас, можно, наблюдая в течение дня за своим лицом. Есть ли у вас морщина между бровями? Чувствуете ли вы сильное напряжение в какой-то зоне лица? Замечали ли вы, что непроизвольно сжимаете челюсти? Поджимаете ли подбородок, губы? Если не умеете расслаблять лицо в течение дня, то работа лицевых мышц не прекращается и во сне: также морщимся, сжимаем губы, стискиваем зубы, напрягаем глаза. Ярким примером наличия спазм является бруксизм — сжатие жевательных мышц, сопровождающееся скрежетом зубов. Бруксизм приводит к углублению носогубных складок, стачиванию зубов и изменению овала лица.

ОПЕРАЦИЯ «РЕАНИМАЦИЯ»

Несколько способов, как быстро привести кожу в порядок, разгладить и освежить.

✓ Контрастное умывание тёплой/холодной водой. Эффект от бодрящей процедуры усиливается, если использовать вместо холодной воды кубики льда

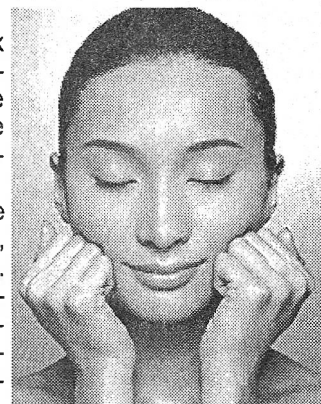
✓ Наносите всегда и все уходовые средства (сыворотку, крем, тоник) только по массажным линиям лёгкими восходящими вверх движениями. В местах заломов делайте мягкие промассажные движения



✓ Освойте пару приёмов самомассажа. Например, почувствовав, что челюсти непроизвольно сжаты как у «питбуля», согните указательный и средний пальцы, потом найдите ямку под верхней челюстью и косточками помассируйте зону напряжения до появления приятного тепла

✓ Расслаблению круговых мышц рта способствует упражнение, имитирующее фырканье лошади. Старайтесь в течение дня сохранять зубы и губы полуоткрытыми

✓ Поставьте указательные пальцы во внешний угол глаза, закрывайте — открывайте глаза. Повторите упражнение, поставив пальцы во внутренние уголки. Упражнение выполнено правильно, если под пальцами чувствуется работа круговой мышцы. Нанося утром/вечером крем, мягкими постукивающими движениями пройдитесь по верхней орбитальной косточке в направлении от внутреннего уголка к внешнему и в обратном направлении по нижней.



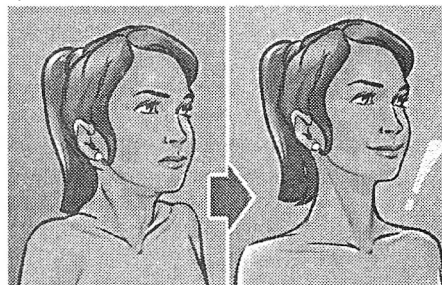
ДОМАШНЯЯ РАБОТА

● Купите правильную подушку. И необязательно ортопедическую, вам просто должно быть максимально удобно на ней спать. К наволочке особое внимание: гладкая ткань (шёлк, сатин) в этом смысле для кожи лица более предпочтительна

● Контролируйте мимику в течение дня, избавляйтесь от привычки морщиться, зажимать губы, щуриться

● Обращайте внимание не только на мимику, часто неочевидной причиной спазмов является изменение выражения лица ближе к безразличному, печальному, недовольному: реакция на негатив и стресс

● Если изменения пока не слишком заметны, не привели к глубоким складкам и явным брылям, есть все шансы исправить проблему с помощью массажа и правильного положения шеи. Что такое «правильно»? Положите руку на ключицы, опустите плечи и запомните положение шеи, которое сохранит овал лица молодым и подтянутым.



РАЗ - И ГОТОВА!

Мы вошли во вкус и распробовали корейский уход, их готовые маски особенно хороши. Начиная привыкать не к режиму 1-2 раза в неделю, а к ежедневному уходу. И оно того стоит, потому что даёт волшебные результаты!

Можно ли каждый день делать маски?

Если в формуле есть гиалуроновая кислота, антиоксиданты или алоэ вера, ниацинамид, водоросли, смело используйте её каждый день. А вот отшелушивающие, кислотные, лифтинговые и очищающие поры маски оставьте работать в прежнем режиме (1-2 раза в неделю). В противном случае вашей коже грозят обезвоживание, раздражение, истончение и повышение чувствительности. И, конечно, ориентируйтесь на потребности кожи, и эффект не заставит себя долго ждать.

Очищать ли кожу лица перед нанесением маски?

Помните, что каждую спа-процедуру стоит начинать с очищения лица — так компонентам ничего не помешает действовать. После очищения успокойте кожу тоником и приступайте.

Можно ли наносить маски поочерёдно, чтобы добиться суперэффекта?

Да, можно, но надо смотреть, чтобы маски были разные по действию. Например, сначала используйте маску очищающую, сверху увлажняющую.

Но ежедневно повторять такую процедуру не стоит, дабы не перегрузить кожу.

Можно ли наносить маску на кожу вокруг глаз?

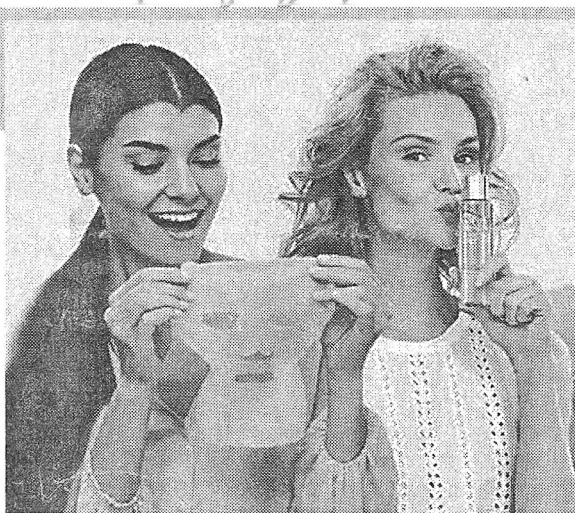
Кожа вокруг глаз тонкая, нежная и требует особого ухода, поэтому маски (если это не прописано в инструкции) нельзя наносить на кожу вокруг глаз. Удобнее использовать патчи.

Могут ли маски вызывать привыкание?

Маловероятно, но возможно. Привыкание к маске может возникнуть только в том случае, если кожа насытилась ингредиентами, входящими в состав. Это сразу можно понять, поскольку никакого эффекта после нанесения не будет. Поэтому пока отложите маску в сторону, а через пару недель попробуйте нанести её ещё раз. Чтобы предотвратить привыкание, чередуйте 3-4 маски.

Есть ли какие-то общие правила?

- ✓ Наносите маски строго по массажным линиям (снимайте их тоже исключительно в этом направлении)
- ✓ Не превышайте рекомендуемое время воздействия
- ✓ Не накладывайте маску на область губ и вокруг глаз
- ✓ Наносите после маски уходовое средство.



ОН НЕ РАБОТАЕТ!

Мы — взрослые девочки, и не ждём от крема для лица эффекта пластики и прочих невероятных чудес, но вместе с тем он должен действовать: увлажнять, питать, бороться с мелкими морщинками и делать кожу более упругой. Так почему же порой даже самый качественный крем с прекрасным составом не работает или вдруг перестал работать?

НЕДОСТАТОЧНО ОЧИЩАЕТЕ КОЖУ ПЕРЕД НАНЕСЕНИЕМ

Схема очищения кожи проста: снять макияж с помощью мицеллярной воды, потом нанести очищающее средство. Если вам кажется, что кожа недостаточно очищена, попробуйте использовать мицеллярную воду после очищения ещё раз. Затем ополосните лицо водой.

ПРЕНЕБРЕГАЕТЕ ТОНИКОМ

Косметологи устали повторять: тонизация кожи — важный этап ухода. Крем, нанесённый после тоника, работает в разы эффективнее. Только крем нужно наносить, не давая тонику высохнуть.

НАНОСИТЕ КРЕМ ХАОТИЧНО

Понимаем, ритм жизни ускорился, все спешат... Вот и вы наносите крем едва ли не на ходу. Но то, как ваш крем будет работать, зависит не только от его состава. Если вы просто растираете средство по лицу, особого эффекта не ждите. Существуют массажные линии, по которым нужно распределять крем лёгкими движениями кончиками пальцев. Движения должны быть снизу-вверх, от центра к периферии. То есть начинайте наносить продукт двумя руками от середины подбородка к скулам, от носа к мочкам ушей, середины лба к вискам.

НАНОСИТЕ НОЧНОЙ КРЕМ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД СНОМ

Нанесли щедро крем и тут же легли спать, на баночке ведь написано «ночной». А утром вместо обещанного разглаживания кожи получили отёчность? Не спешите обвинять продукт и его производителей в обмане. Прежде чем отправиться спать, дайте крему впитаться и подействовать, поэтому наносите его минимум за 40 минут до сна. А лучше за 1 час. Утром старайтесь выдерживать тот же интервал.

НЕ УДАЛЯЕТЕ ОСТАТКИ НОЧНОГО СРЕДСТВА УТРОМ

На лице утром не должно быть никаких следов ночного крема. Если кожа до сих пор жирная, а крем не впитался, значит, вам нужно или сменить средство, или наносить его более тонким слоем. В любом случае утром требуется умывание с мягким очищающим средством.

ГОДАМИ НЕ МЕНЯЕТЕ СВОЙ УХОД

Даже если вы нашли любимый крем, который идеально подходит коже, это не значит, что им можно пользоваться десятилетиями. Потребности кожи меняются, как и её актуальное состояние. И не только с возрастом, но и даже со сменой сезонов. Ещё одна причина — кожа действительно привыкает к активным компонентам. Вот почему сыворотки, например, рекомендуют использовать не постоянно, а курсами (1-2 месяца).

РАЗУМНЫЙ ПОДХОД



В магазин косметики мы хоть и редко ходим, чем в продуктовый, но от этого тема экономии и осознанных покупок менее актуальной не становится. Чтобы сохранить бюджет и получить удовольствие от процесса, возьмите на карандаш советы бывалых бьютиголиков

Имейте список

Помните совет ходить в продуктовый магазин на сытый желудок, чтобы не набрать ненужной еды? С косметикой то же самое: перед покупкой проинспектируйте полочки в ванной и косметичку. Составьте список необходимого.

Покупайте по «правильным датам»

Банально, но факт. Самые «скидочные» периоды всегда наступают по праздничным датам под Новый год, к 8 Марта, в «Чёрную пятницу», в день вашего рождения. Держите в голове. Если покупки распланировать заранее, то можно приобретать одни и те же продукты, ни разу не заплатив за них полную стоимость. Подпишитесь на рассылки, вам даже отслеживать не придётся – сами напомнят.

Не стесняйтесь задавать интересующие вопросы

Профессиональный продавец постарается облегчить вам задачу, поэтому расскажет о скидках и акциях, уточнит цель визита и подберёт выгодные предложения.

Знайте свои права

Самая распространённая уловка в магазинах – на ценнике пишут одну сумму, на кассе пробивают другую, естественно, выше. Так вот знайте: вам обязаны продать товар по указанной стоимости. В случае отказа звоните администратора, ссылайтесь на пункт 1 ст. 10 «Закона о защите прав потребителей».

лей», но прежде быстро вернитесь к прилавку и сфотографируйте ценник. На всякий случай.

Тестируйте пробники

Это отличный способ попробовать новую косметику, духи без риска потерять деньги, если продукт вам не подойдёт.

Не выбрасывайте баночки

Не все знают, но у многих (особенно экоориентированных) марок действуют программы типа: «Сдай упаковку из-под косметики и получи крем бесплатно». Могут также обменять пустые тюбики на приятные мини-бьюти-комплименты, тканевые маски для лица и т. д. Пустячок, а приятно.

Покупайте рефилы

Рефилы – это пудра, тени, румяна, которые продаются без оригинальной упаковки и поэтому существенно отличаются по цене от своего стандартного «собрата». При желании рефилы можно собрать в специальной палетке по своему усмотрению, и это только те продукты, которыми вы будете пользоваться.

Проходите процедуры бесплатно

Не отказывайтесь от услуг визажиста, который предлагает вам сделать макияж. В некоторых магазинах можно пройти бесплатную диагностику кожи, получить в подарок набор миниатюр для ухода.

Кстати, о подарках. Почти у всех брендов есть программа поощрения клиентов. Вам могут предложить миниатюры средств, бесплатную подарочную упаковку, а при покупке на определённую сумму и кое-что посерьёзнее – например, сумочку с логотипом или косметичку, фирменный футляр для очков и т. д.

Покупайте онлайн

Покупкой в интернет-магазине сегодня мало кого удивишь. Покупать онлайн дешевле, но помните о главном отличии бьюти-шоппинга: продукт вы видите только на экране монитора. Во избежание сюрпризов покупайте те средства, которыми уже пользовались, видели вживую, либо внимательно изучив описание. При доставке обязательно в присутствии курьера проверьте содержимое посылки, целостность упаковки и соответствует ли товар тому, что вы заказывали. Например, заказывали матовую красную помаду, а пришёл розовый гляцевый блеск. Кстати, интернет-магазины могут часто прикладывать к заказу бесплатные образцы бьюти-продукции.

Выбирая интернет-магазин, ориентируйтесь на: стоимость доставки, цену товара, систему акций и скидок. Регистрируйтесь на сайте, подписывайтесь на акции и добавляйте интересующий товар в корзину или в список избранных товаров в личном кабинете на сайте. Дальше в определённые месяцы нужно отслеживать скидки на данный товар в магазине, и делать это легче, чем кажется.



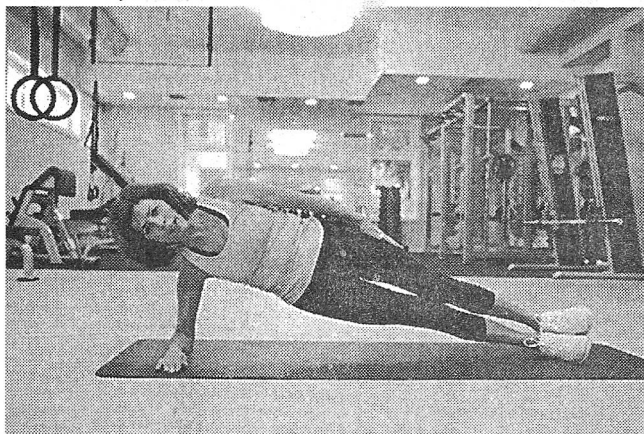


Вопросы тренеру

Читателям отвечает
наш эксперт фитнес-ин-
структор Ольга КОСТИНА

Мне 49 лет. Подскажите, можно тренироваться в период гормональной перестройки? И какие упражнения лучше всего подходят во время климакса?

У многих складывается миф о том, что после 40 лет все двери в мир фитнеса закрыты, что заниматься физическими нагрузками опасно. Это неправильно. Спорт должен присутствовать в любом возрасте. Никаких серьезных ограничений, связанных именно с климаксом, нет. Конечно, гормональная перестройка имеет свои послед-



ствия, которые важно держать под контролем и соблюдать правила, учитывая состояние здоровья. Такие неприятные симптомы, как приливы и головокружение, не позволяют вам даже добраться до фитнес-клуба. В этом случае следует проконсультироваться с врачом на тему подходящей терапии.

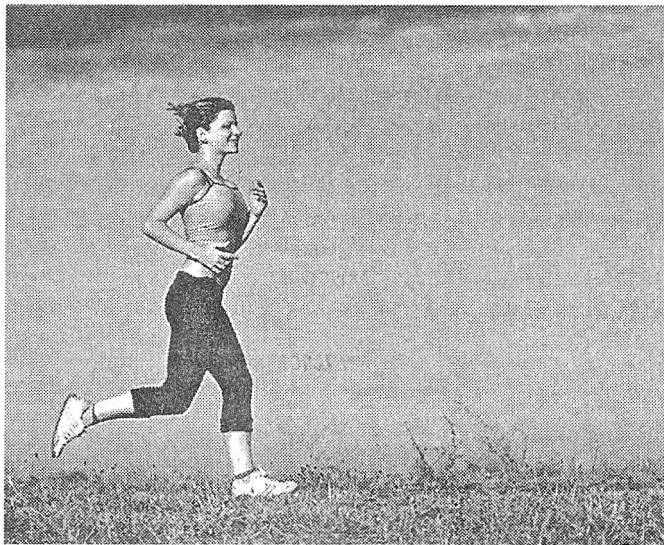
Что касается упражнений, то нужно понимать: с возрастом мышечная масса теряется и заменяется на жировую. Это ночной кошмар для каждой женщины. Что же является спасением? Силовые тренировки. Силовой тренинг для женщин в период перестройки стоит на первом месте. Не надо пугаться, речь идет не об изнуряющих нагрузках со 100-килограммовой штангой. Силовые упражнения бывают разные. Основу тренировок должен составлять комплекс из базовых упражнений с собственным весом на все группы мышц: приседания, становая тяга, выпады, отжимания. Они энергоёмкие, включают большое количество мышц и суставов в работу, сжигают калории, позволяют обрести мышечный рельеф. Ещё одним плюсом силовых тренировок для женщин в период менопаузы и конкретно после 40 лет является профилактика остеопороза. Много было проведено исследований, в результате которых учёные пришли к выводу, что при систематических силовых тренировках женщины могут не толь-

ко остановить потерю костной массы, но и нарастить её. Поэтому в период климакса правильно питаться и заниматься не только можно, но и нужно! Оптимальное время для занятий – 3 раза в неделю по 40-50 минут.

Бегаю уже несколько месяцев по утрам и перед сном. Однако раз в неделю встаю на весы, и результат разочаровывает. На самом деле бег способствует похудению? И в чём разница беговой дорожки и уличной тренировки?

Постоянный контроль веса – одна из частых ошибок худеющих. Если вы занимаетесь бегом или любой физической нагрузкой, вставать на весы нужно раз в месяц. Желательно это делать в определённое число. Например, 20-го вы взвесились, значит, и в следующем месяце взвешивайтесь 20-го числа. Давайте попробуем разобраться, почему лишние килограммы не уходят. Во-первых, вам нужно учесть то, что независимо от выбора физической нагрузки без дефицита калорий результата на весах вы не увидите. Даже если время вашей пробежки равняется часу, но в течение дня вы никак не ограничиваете себя, превышая калораж, то все старания окажутся напрасными. Если говорить о 15-минутной пробежке – это не тренировка, а просто приятная разминка. И последнее: я бы рекомендовала вам подключить ещё дополнительную нагрузку в виде силовых упражнений 2-3 раза в неделю.

Особой разницы между бегом на беговой дорожке и бегом на улице нет, поскольку в обоих вариантах есть свои плюсы. Тренажёр удобен тем, что вы самостоятельно можете устанавливать различный уровень нагрузки, увеличивая скорость или меняя подъём. Но если у вас есть возможность заниматься на улице на обустроенной для бега территории, то, конечно, предпочтительнее спорт на свежем воздухе. Он не только хорошо сказывается на организме в целом, но и создаёт прекрасное настроение!



Резкие колебания веса, отсутствие физических нагрузок, длительное нахождение в сидячем положении, вредные привычки, естественная сила тяжести – всё приводит к тому, что наши ягодицы обвисают. На этот счёт у пластических хирургов есть даже термин «птоз ягодиц», когда излишки мягких тканей опускаются ниже борозды, находящейся под ягодицами. К счастью, с птозом пятой точки справиться проще, нежели с морщинами. Просто начните сегодня!

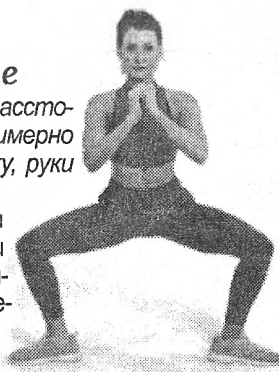
БЕРИТЕ ВЫШЕ!

Выберите три упражнения из представленных ниже. Выполняйте каждое по 15 повторений, а потом повторите круг ещё 2-3 раза. Поехали!

Приседания плие

И. п. – Встаньте так, чтобы расстояние между ногами составляло примерно 60 см. Стопы разверните наружу, руки перед грудью.

Поднимитесь на носки, потом опуститесь вниз – бедра должны быть параллельны полу, стопы полностью стоят на полу. Старайтесь перенести вес назад. Вернитесь в исходное положение.



Пульсирующие приседания

И. п. – Встаньте, расставив ноги на ширине бедер, сложив руки перед грудью. Отодвиньте бедра назад и согните колени (колени не выходят за носки).

Поднимите тело на несколько сантиметров вверх, потом опустите вниз. Это один раз. Следите, чтобы колени смотрели вперед.



Приседания в прыжке из стороны в сторону

И. п. – Ноги на ширине плеч, а руки по бокам. Согните ноги в коленях и опуститесь, чтобы ваши бедра оказались параллельными полу, перенесите вес тела назад, поднимите руки также до параллели с полом.

Сделайте небольшую паузу, а потом прыгните как можно выше вправо. Приземлитесь и прыгните влево. Это одно повторение.

Ягодичный мостик

И. п. – Лягте на спину с согнутыми коленями, ступни поставьте на пол на расстоянии 30-40 см от ягодиц.

Напрягите ягодицы, потом надавите на пятки, чтобы поднять бедра к потолку. Удерживайте положение в течение двух секунд, прежде чем опуститься в исходное положение.

Ягодичный мостик на одной ноге

И. п. – Лягте на спину, вытянув руки в стороны, согнув колени и



поставив ноги на пол на ширине бедер. Приподнимите бедра и выпрямите одну ногу так, чтобы пальцы ног были направлены вверх.

Сожмите ягодицы и поднимите бедра равномерно от пола, затем опустите на пол.

«Крючок»

И. п. – Встаньте на четвереньки на коврик.

Сохраняя угол 90 градусов, поднимите ногу вверх до тех пор, пока ваше тело не образует прямую линию от плеч до колена. Носок ноги тянется к потолку. Вернитесь в исходное положение и повторите со второй ногой. Это одно повторение.



Становая тяга на одной ноге

И. п. – Встаньте на левую ногу, держа её слегка согнутой. Вытяните левую руку в сторону для баланса.

Наклонитесь вперед, вытянув правую ногу назад. Туловище должно быть параллельно полу, а рука по возможности касаться его. Вернитесь в исходное положение.



«Скамейка»

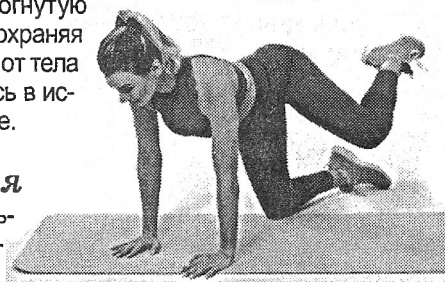
И. п. – Встаньте на четвереньки на коврик. Ладони под плечами, колени под бедрами.

Поднимите согнутую ногу в колене, сохраняя угол 90 градусов, от тела вправо. Вернитесь в исходное положение.

Вращения

И. п. – Встаньте на четвереньки на коврик.

Поднимите согнутую ногу в колене, сохраняя угол 90 градусов, а потом сделайте ею круговое движение. Вернитесь в исходное положение.



Рак шейки матки занимает второе место по распространённости после рака молочных желёз. Основная причина развития заболевания – вирус папилломы человека (ВПЧ). Ответить на вопросы: «Что такое ВПЧ, для чего делать жидкостную цитологию, эффективна ли вакцинация от вируса?» мы попросили врача-акушера-гинеколога Ольгу БЕЛОКОНЬ

ЧТО ТАКОЕ ВПЧ?

Вирус папилломы человека – наиболее распространённая инфекция, передаваемая половым путём. Многие женщины и мужчины, которые ведут половую жизнь, рано или поздно сталкиваются с такой инфекцией, а некоторые заражаются несколько раз в течение жизни. Среди множества типов ВПЧ большинство не представляют опасности для здоровья. Но рак шейки матки вне всяких сомнений является самым распространённым из заболеваний, связанных с ВПЧ. В 70% случаев причиной рака шейки матки оказываются ВПЧ двух типов (16-й и 18-й).

ОПАСНЫ ЛИ ГЕНИТАЛЬНЫЕ КОНДИЛОМЫ?

Генитальные кондиломы (ГК) – доброкачественные образования, которые возникают из-за инфекции ВПЧ. Чаще всего вызваны 6-м и 11-м типами вируса, они относятся к ВПЧ низкоонкогенного типа, которые не могут вызвать дисплазию или рак. Передаются они половым путём, при тесном телесном контакте «кожа к коже». Если вы увидели у своего партнёра ГК, то рискуете заразиться.

НО! Ваш партнёр может не иметь ГК, но может являться переносчиком вируса и передать его вам.

После заражения ВПЧ кондиломы могут долгое время не появляться (от нескольких недель до нескольких месяцев), могут вообще никогда не появиться. Поэтому сказать, кто именно и когда вас заразил, невозможно, за исключением тех случаев, когда у полового партнёра ГК были явно видны или у вас был всего один половой партнёр.

КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГЕНИТАЛЬНЫХ КОНДИЛОМ САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ?

Лучшее лечение – индивидуальное. Кондиломы можно не лечить вовсе, если они вас не беспокоят. Без лечения в 35-



ВПЧ: ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

40% случаев они самостоятельно исчезают в течение 4-24 месяцев после заражения вирусом. Если они беспокоят: вызывают зуд, жжение, кровоточат при травмах, обратитесь к врачу. Вариантов лечения несколько.

Препараты местного действия (мази, кремы). Никогда не назначайте ни один из препаратов себе самостоятельно, ибо последствия могут быть катастрофическими. Многие из них нельзя использовать на слизистых или во время беременности, поскольку они имеют достаточно серьёзные побочные эффекты.

Хирургические методы: криодеструкция, удаление лазером или с помощью коагуляции. Это самые быстрые и комфортные способы. Важно понимать, что после лечения генитальные кондиломы могут рецидивировать, в 20-30% случаев в течение нескольких месяцев. Это зависит от многих факторов. В частности, от состояния здоровья, иммунного статуса.

Для лечения не используются ректальные свечи, таблетки или подкожные инъекции, а также препараты, «стимулирующие иммунитет», поскольку неэффективны.

Важно:

✓ ВПЧ-инфекция может сохраняться после удаления ГК и передаваться половому партнёру

✓ Использование презервативов уменьшает риск передачи ВПЧ-инфекции,

но не защищает на 100%, так как вирус передаётся при контакте с кожей, которая не покрыта презервативом.

ДЛЯ ЧЕГО ОБСЛЕДОВАТЬСЯ НА ВПЧ?

Женщина должна ежегодно сдавать цитологический мазок, или ПАП-тест (первый раз его имеет смысл сделать через три года после начала половой жизни). Он позволяет своевременно выявить дисплазию. Врачи относят её к предраковым состояниям. Без правильного лечения возможна трансформация изменившихся клеток в злокачественную опухоль.

На сегодняшний день анализ на ВПЧ может быть равнозначной заменой ПАП-теста (мазок на цитологию). То есть вместо ПАП-теста первично берётся анализ на ВПЧ начиная с 25-30 лет. Если ВПЧ положительный – проводится ПАП-тест, в зависимости от его результатов – кольпоскопия. Если ВПЧ отрицательный – ПАП-тест не проводится, повторное обследование на ВПЧ через 3-5 лет. Такая практика распространена во многих странах.

В России ПАП-тест является основным скрининговым обследованием, но анализ на ВПЧ достаточно серьёзно повышает информативность обследования, поэтому рекомендуется проводить так называемый котестинг (ПАП-тест + анализ на ВПЧ).

Но не для принятия решения о необходимости его лечения, ибо его не существует, а для понимания того, в зоне риска вы или нет по возникновению дисплазии/рака

Рак шейки матки занимает второе место по распространённости после рака молочных желёз. Основная причина развития заболевания – вирус папилломы человека (ВПЧ). Ответить на вопросы: «Что такое ВПЧ, для чего делать жидкостную цитологию, эффективна ли вакцинация от вируса?» мы попросили врача-акушера-гинеколога Ольгу БЕЛОКОНЬ

ЧТО ТАКОЕ ВПЧ?

Вирус папилломы человека – наиболее распространённая инфекция, передаваемая половым путём. Многие женщины и мужчины, которые ведут половую жизнь, рано или поздно сталкиваются с такой инфекцией, а некоторые заражаются несколько раз в течение жизни. Среди множества типов ВПЧ большинство не представляют опасности для здоровья. Но рак шейки матки вне всяких сомнений является самым распространённым из заболеваний, связанных с ВПЧ. В 70% случаев причиной рака шейки матки оказываются ВПЧ двух типов (16-й и 18-й).

ОПАСНЫ ЛИ ГЕНИТАЛЬНЫЕ КОНДИЛОМЫ?

Генитальные кондиломы (ГК) – доброкачественные образования, которые возникают из-за инфекции ВПЧ. Чаще всего вызваны 6-м и 11-м типами вируса, они относятся к ВПЧ низкоонкогенного типа, которые не могут вызвать дисплазию или рак. Передаются они половым путём, при тесном телесном контакте «кожа к коже». Если вы увидели у своего партнёра ГК, то рискуете заразиться.

НО! Ваш партнёр может не иметь ГК, но может являться переносчиком вируса и передать его вам.

После заражения ВПЧ кондиломы могут долгое время не появляться (от нескольких недель до нескольких месяцев), могут вообще никогда не появиться. Поэтому сказать, кто именно и когда вас заразил, невозможно, за исключением тех случаев, когда у полового партнёра ГК были явно видны или у вас был всего один половой партнёр.

КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГЕНИТАЛЬНЫХ КОНДИЛОМ САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ?

Лучшее лечение – индивидуальное. Кондиломы можно не лечить вовсе, если они вас не беспокоят. Без лечения в 35-



ВПЧ: ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

40% случаев они самостоятельно исчезают в течение 4-24 месяцев после заражения вирусом. Если они беспокоят: вызывают зуд, жжение, кровоточат при травмах, обратитесь к врачу. Вариантов лечения несколько.

Препараты местного действия (мази, кремы). Никогда не назначайте ни один из препаратов себе самостоятельно, ибо последствия могут быть катастрофическими. Многие из них нельзя использовать на слизистых или во время беременности, поскольку они имеют достаточно серьёзные побочные эффекты.

Хирургические методы: криодеструкция, удаление лазером или с помощью коагуляции. Это самые быстрые и комфортные способы. Важно понимать, что после лечения генитальные кондиломы могут рецидивировать, в 20-30% случаев в течение нескольких месяцев. Это зависит от многих факторов. В частности, от состояния здоровья, иммунного статуса.

Для лечения не используются ректальные свечи, таблетки или подкожные инъекции, а также препараты, «стимулирующие иммунитет», поскольку неэффективны.

Важно:

✓ ВПЧ-инфекция может сохраняться после удаления ГК и передаваться половому партнёру

✓ Использование презервативов уменьшает риск передачи ВПЧ-инфекции,

но не защищает на 100%, так как вирус передаётся при контакте с кожей, которая не покрыта презервативом.

ДЛЯ ЧЕГО ОБСЛЕДОВАТЬСЯ НА ВПЧ?

Женщина должна ежегодно сдавать цитологический мазок, или ПАП-тест (первый раз его имеет смысл сделать через три года после начала половой жизни). Он позволяет своевременно выявить дисплазию. Врачи относят её к предраковым состояниям. Без правильного лечения возможна трансформация изменившихся клеток в злокачественную опухоль.

На сегодняшний день анализ на ВПЧ может быть равнозначной заменой ПАП-теста (мазок на цитологию). То есть вместо ПАП-теста первично берётся анализ на ВПЧ начиная с 25-30 лет. Если ВПЧ положительный – проводится ПАП-тест, в зависимости от его результатов – кольпоскопия. Если ВПЧ отрицательный – ПАП-тест не проводится, повторное обследование на ВПЧ через 3-5 лет. Такая практика распространена во многих странах.

В России ПАП-тест является основным скрининговым обследованием, но анализ на ВПЧ достаточно серьёзно повышает информативность обследования, поэтому рекомендуется проводить так называемый котестинг (ПАП-тест + анализ на ВПЧ).

Но не для принятия решения о необходимости его лечения, ибо его не существует, а для понимания того, в зоне риска вы или нет по возникновению дисплазии/рака

шейки матки, какие дополнительные обследования вам необходимы и с какой частотой их необходимо делать.

Не имеет значения, в каком количестве у вас есть ВПЧ, важно знать, есть он или нет.

КАКИМ МЕТОДОМ ОПРЕДЕЛЯЮТ ВИРУС?

Берётся мазок из влагалища (не кровь из вены!), определяются методом ПЦР высокоонкогенные типы вируса. Не количественно, а качественно (есть/нет).

В ЧЁМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ОБЫЧНОЙ И ЖИДКОСТНОЙ ЦИТОЛОГИЕЙ?

Обычная цитология – забранный материал с шейки матки наносится на предметное стекло. Жидкостная цитология – специальной «щёткой» со съёмным накопником забирается материал и погружается в специальный контейнер с жидкостью и закручивающейся крышкой. Я практически всем пациентам по возможности делаю именно жидкостную цитологию. Разница в цене оправдывает качество исследования.

Её преимущества:

✓ 100%-ное сохранение и попадание в лабораторию всех забранных клеток с шейки матки. Они не «портятся», не «смываются» при транспортировке, могут длительно храниться

✓ Врач-лаборант имеет возможность «очистить» мазок от слизи, крови, клеточного детрита и получить качественный материал, состоящий исключительно из клеток эпителия шейки матки.

ВОЗМОЖНО ЛИ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ДИСПЛАЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ ЛЕЧЕНИЕ СВЕЧАМИ И УКОЛАМИ?

Дисплазия шейки матки – CIN I (LSIL), CIN II-III (HSIL) – это заболевание, которое действительно требует наблюдения или лечения.

НО! Она не лечится медикаментозно!

Свечами, уколами, таблетками, ванночками, тампонами и прочими. Дисплазия – это изменения в строении клеток шейки матки, и в случае дисплазии 1 степени (CIN I) они чаще всего обратимы (в 80-90% случаев клетки САМОСТОЯТЕЛЬНО вновь становятся «нормальными», поэтому такую дисплазию, как правило, мы наблюдаем, а вы регулярно делаете кольпоскопию и цитологию (ПАП-тест)). В случае дисплазии 2-3 степени (CIN II-III) изменения в клетках НЕОБРАТИМЫ (за редким исключением с CIN II), их можно только удалить хирургически (сделать экзизию/конизацию).

МОЖЕТ БЫТЬ ТАКОЕ, ЧТО ДИСПЛАЗИЯ ЕСТЬ, А ВПЧ НЕ ОБНАРУЖЕН?

После заражения ВПЧ в клетках шейки матки могут возникнуть изменения, то есть дисплазия. Дисплазия лёгкой степени исчезает в 90% случаев самостоятельно, эти изменения обратимы. И происходит так именно потому, что в 90% случаев ВПЧ элиминируется (удаляется) из организма с помощью работы иммунной системы. То есть ВПЧ был, вызвал дисплазию, исчез, а дисплазия осталась. То, что не был выявлен ВПЧ, совсем не означает, что у вас его не было и это не он привёл к дисплазии.

ПОМОЖЕТ ЛИ ВАКЦИНА СПРАВИТЬСЯ С ВПЧ, А ЗНАЧИТ, ПРЕДОТВРАТИТЬ ДИСПЛАЗИЮ ШЕЙКИ МАТКИ?

Дисплазия в 99% случаев возникает из-за персистирующего (длительно протекающего хронического процесса) вируса папилломы человека (ВПЧ), лечения от которого НЕ СУЩЕСТВУЕТ. Единственный способ защиты от вируса, если у вас нерегулярные половые партнёры, – вакцинация. Вакцины НЕ ЛЕЧАТ вирус! Они являются ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ. Ими нужно воспользоваться ДО заражения ВПЧ и ДО возникновения ВПЧ-ассоциированных болезней.

Существует несколько видов вакцин. Есть страны, в которых она входит в национальный календарь и делается всем без исключения за деньги государства; есть страны, в которых делается по желанию и за ваши собственные деньги.

✓ Гардасил 9 – новейшая вакцина, защищающая сразу от 9 типов ВПЧ: 6-го, 11-го, 16-го и 18-го, а также 31-го, 33-го, 45-го, 52-го и 58-го

✓ Гардасил защищает от генитальных кондилом (ГК) и наиболее онкогенных типов ВПЧ 6-го, 11-го и 16-го, 18-го типов соответственно

✓ Церварикс защищает только от 16-го и 18-го типов ВПЧ, не защищает от ГК.

На сегодняшний день активно ведутся работы над созданием ЛЕЧЕБНЫХ вакцин, которые, возможно, смогут успешно ИЗЛЕЧИВАТЬ от вируса, пока они недоступны.

Я обычно рекомендую делать прививку в 14-15 лет. Главное – сделать прививку ДО начала половой жизни, тогда её эффективность будет наивысшей. Гардасил или Гардасил 9 можно делать вплоть до 45 лет. Церварикс – до 25 лет, позже НЕ используется.

Вакцинация против ВПЧ может проводиться без каких-либо специальных обследований.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ МОЖНО НЕ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ?

Вы замужем. У вас один постоянный половой партнёр, и вы у него тоже одна. В моногамных отношениях вы не можете заразиться новыми типами ВПЧ. А с теми, которыми вы уже заражены, вакцина не поможет справиться. Прививку в целом делать бессмысленно, хоть и безопасно. Если случился развод и предполагается смена полового партнёра, имеет смысл вакцинироваться.

ЕСТЬ ДАННЫЕ О ТОМ, ЧТО СРЕДИ ВАКЦИНИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН ВСЁ РАВНО ВСТРЕЧАЮТСЯ СЛУЧАИ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ?

Вакцина эффективна и способна предотвратить предраковые и раковые заболевания шейки матки, анальный рак и даже рак ротоглотки. Если вы не были инфицированы ВПЧ и вакцинация была проведена до 25 лет, эффективность составляет 98-100%. Случаи рака шейки матки среди вакцинированных женщин связаны с тем, что прививка не защищает вас от всех типов ВПЧ, которые могут вызывать рак, но это всё равно защита на 98%. Получать её или нет – личное дело.

КАКОВА ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭФФЕКТА?

Защитный иммунитет держится не менее 10 лет. Этого вполне достаточно, поэтому и эффективность вакцин такая высокая, ведь с началом половой жизни и до создания семейных отношений, где вы перестаёте менять полового партнёра, а следовательно, и перестаёте заражаться новыми «порциями» ВПЧ, проходит в среднем 10 лет. Вы защищены и готовы к встрече с вирусом в пик своей сексуальной активности.

Но, конечно, это не означает: «Я привита, значит, мне можно ничего не бояться и жить половой жизнью открыто». Есть много других инфекций, передающихся половым путём, о которых вы должны помнить. Так что презерватив – это ваш лучший друг на все случаи жизни.

ЕСЛИ Я СДЕЛАЮ ПРИВИВКУ, НАДО ЛИ МНЕ ПРОХОДИТЬ ЦИТОЛОГИЧЕСКИЙ СКРИНИНГ? ДЕЛАТЬ ПАП-ТЕСТ ИЛИ АНАЛИЗ НА ВПЧ?

Да, поскольку есть другие высокоонкогенные типы ВПЧ, от которых вакцина не защищает, кроме того, вакцина не лечит уже имеющуюся инфекцию ВПЧ.

ЧЕСТНО ОБ ИММУНИТЕТЕ

Человеческий организм способен полноценно существовать только тогда, когда он гармонично взаимодействует с разнообразным микробным миром. В некоторых ситуациях этот мир становится спасателем для человека, в других — угрозой для его жизни. Здоровый иммунитет — честный судья, который правильно оценивает цель микроба и выносит ему «приговор». Но как понять, что иммунитет здоров? Почему он «падает» и когда действительно нуждается в поддержке? Об этом мы спросили у врача-иммунолога Владимира КРАПИВИЦИНА

— Иммунитет для многих понятие загадочное, даже таинственное. А для врачей? Можно ли сказать, что вами тема хорошо изучена и понятна?

— Есть, конечно, тёмные зоны, но современный врач уже имеет достаточно хорошее представление об иммунной системе. Если говорить коротко и приближённо к научному толкованию, иммунитет — сложная система молекул, клеток, тканей и органов, которую чаще всего сравнивают с войском или стражей. Это «министерство внутренних дел» отслеживает в нашем теле чужаков, чтобы их уничтожить или просто выдворить. Однако это далеко не единственная функция. Иммунные клетки уничтожают не только микробы, но и наши собственные отмершие или раковые клетки. Если их не удалять из организма своевременно, могут развиваться болезни.

— Когда в рекламе рассказывают о том, каким очередным средством можно повысить «упавший» иммунитет, представляется, что у иммунной системы есть эквалайзер и нужно лишь сдвинуть рычажок в нужную сторону. А как на самом деле?



— Есть такая пословица: «Не чините то, что работает». Эта система формировалась миллионы лет, и работает она не самостоятельно, а в тесной взаимосвязи с нервной, эндокринной и другими системами организма. Понятий «упал» иммунитет, «поддержать» или «укрепить» иммунитет в науке не существует. Это не более чем маркетинговый ход, колёса мощной машины для продвижения сомнительных субстанций — надо же как-то продавать 50-граммовые бутылочки йогурта по цене литра кефира.

— А как объяснить, что мы простужаемся в межсезонье?

— Осенью в наших домах и квартирах включаются системы центрального отопления, которые иссушают воздух, а значит, и слизистые носа. Тогда бактериям и вирусам проще попасть в организм. Весной сказываются и накопленная усталость, и желание скорее снять тёплую одежду — мы попросту одеваемся не по погоде, переохлаждаемся и простужаемся. Нужно понимать, что неосложнённая простуда не страшна, лечить её не надо (да и эффективных средств для этого нет), а частая заболеваемость у детей — нормальная возрастная особенность. Ребёнок рождается с незрелой иммунной системой и поначалу получает антитела с грудным молоком, а потом «тренировка» и развитие иммунной системы во многом происходят именно благодаря вирусным инфекциям. То есть ОРВИ — небольшая плата за то, что мы постоянно живём в тесном соседстве с тысячами вирусов. Человек сколько угодно может болеть вирусными инфекциями, но это не признак нарушений в работе иммунной системы.

— А когда можно говорить об истинном снижении иммунитета?

— Иммунодефицит — это настоящее заболевание с чётким определением и конкретными изменениями в результатах анализов. Видов иммунодефицита более 100, но в целом он делится на первичный и вторичный. Первичный обусловлен генетически, то есть человек рождается с мутацией одного или нескольких важных для иммунной системы генов. Чаще всего такой иммунодефицит обнаруживается в детстве. Вторичный иммунодефицит ещё называют приобретённым. Он может развиваться из-за хронических заболеваний; у пациентов с ВИЧ-инфекцией; у тех, кто перенёс корь или имеет серьёзные хронические заболевания — гепатит В и С, цирроз.

— Стоит ли тогда приобретать иммуномодуляторы, которыми пестрят прилавки аптек?

— Иммуномодуляторы — это не то, что вы, скорее всего, представляете себе, это не таблетка, которую вы приняли, и сразу всё прошло. Настоящие иммуномодуляторы — очень серьёзные препараты, которые назначаются пациентам после химиотерапии, лучевой терапии. Среди иммуномодуляторов есть и те, которые подавляют иммунный ответ, — супрессанты. Их используют во время пересадки органов, для лечения аллергической реакции. Если у вас есть ЛОР-заболевание, зависимость от капель, нос пересушен, перегородка искривлена, полипы в носу, то необходимо лечить именно нос, а не покупать йогурты или препараты, которые якобы являются иммуномодуляторами.

– Вы читаете лекции, ведёте семинары, выступаете на разных интернет-площадках. Какие очевидные для вас вещи приходится каждый раз объяснять?

– Обычно самые беспокойные – молодые мамочки, озабоченные здоровьем ребёнка. Им приходится говорить: «Оставьте иммунитет в покое! Не надо его ничем поднимать». Люди ждут, что я посоветую конкретный комплекс препаратов, который бы помог не болеть в принципе, но вместо этого я рассказываю о пресловутых правилах здорового образа жизни, которые помогут создать оптимальные условия существования для организма. А именно – мы должны быть адаптированы к перепадам температуры. Достигается это закаливанием. И лучше с детства, потому что взрослому человеку снять с себя шерстяные носки труднее. Обязательно поддержание правильных условий среды: влажность воздуха – 40-50%, температура – максимум 22° С. Физическая активность: утренняя зарядка, хотя бы полчаса быстрого шага в день, например, от метро домой пешком, а не на автобусе, улучшает циркуляцию крови, снижает риски большого количества заболеваний. Полноценное питание с витаминами и белками. Если человек недоедает, имеет серьёзные ограничения в рационе – например, он вегетарианец или постоянно сидит на диете; если в рационе минимальное количество белка, нехватка витаминов группы В, цинка, железа – это факторы риска, повышающие склонность к инфекциям. Избегайте стрессовых ситуаций: кортизол подавляет иммунитет, высыпайтесь, минимизируйте вредные привычки, делайте прививки по календарю.

– Вопрос о необходимости вакцинации вызывает огромное количество споров, причём противостояние идёт даже между врачами. Получается, вы ратуете за прививки?

Наше поколение и даже люди постарше не осознают, что это за инфекции, против которых мы пытаемся бороться. Уже нет памяти о том, как массово умирали люди с дифтерией или новорождённые от столбняка и так далее. Считается, инфекций либо нет, как, например, полиомиелита или кори, что неправда, они есть, просто их мало. Либо, что они не опасные, как, например, коклюш или ветрянка. Да, для большинства они не опасные, а для единиц окажутся смертельными.

– Нередко можно услышать такую фразу: «У нас вся семья не привита – и не боеем». Может быть, у какой-то группы населения более крепкий иммунитет? Как это можно прокомментировать?

– Чтобы ответить на этот вопрос, нужно сказать о целях, которые преследует вакцинация. Первая – уменьшить для конкретного ребёнка риски заболевания и осложнений, связанных с ним. Вторая цель – формирование группового, или коллективного, иммунитета. Чем больше у нас привитых, тем меньше риск для всех чем-то заболеть. Мы вместе создаём групповой иммунитет друг для друга. И третья цель – уменьшение риска заболевания для людей, которые не имеют защиты от инфекций. В любом обществе есть и будут люди, не имеющие защиты: маленькие дети, которые не успели привиться; пожилые люди; больные, получающие химиотерапию. Таких людей мы прививать не можем, вакцины их не спасают, они могут рассчитывать только на наш групповой иммунитет. Наш групповой иммунитет для них как зонтик, который мы создаём, прививаясь сами, и держим над ними – теми, кто прививаться не может. А для тех, кто сознательно отказывается от прививок, у меня другая метафора: они всё равно что «зайцы» в автобусе – вы платите за билет, а другой бесплатно проехал.

– Есть мнение о том, что привитые дети реже страдают аллергиями. Так ли это?

– Иммунитет так устроен, что он или борется с инфекцией, или находится в покое, или производит аллергию. Если он борется с инфекцией, вырабатывает антитела на вакцину, ему в этот момент нет нужды заниматься аллергией. Сегодня мир стерилен – всё чисто, проверяется, кипятится, обрабатывается. В результате возникают аллергическая реакция и аллергическое заболевание. Например, было доказано, что если в семье посуду моют вручную, возможность возникновения аллергии в этой семье меньше, чем в семье, где посуду моют в посудомоечной машине. Потому что посудомоечная машина уничтожает все бактерии, люди с бактериями не сталкиваются, и их иммунитет начинает вырабатывать аллергическую реакцию. Или такой пример: в семье один ребёнок, над ним трясущаяся, заставляют по десять раз в день мыть руки. Малыш действительно ничем не болеет, но поскольку его иммунитету требуется нагрузка, какие-то лёгкие болезни, а их нет, организм начинает вырабатывать аллергическую реакцию. Прививкой мы ремоделируем

иммунный ответ – сталкиваем организм с инфекцией, с вирусом, и иммунные реакции запускаются в правильном направлении.

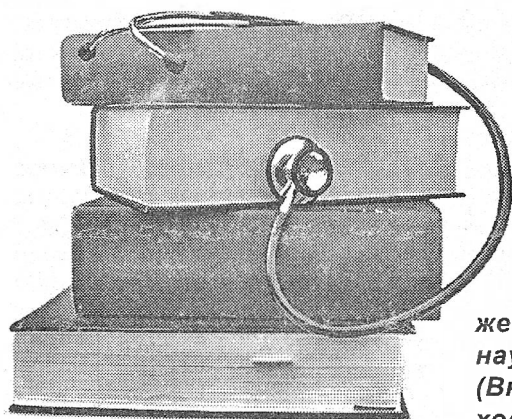
– Почти каждый год наблюдается вспышка гриппа, и нам советуют сделать прививку. Однако она не вырабатывает стойкий иммунитет, ведь на следующий год ситуация повторяется. Есть ли тогда смысл делать прививку?

– Вирус гриппа отличается от других инфекций крайне высокой антигенной изменчивостью. В результате мутаций почти каждый год-два эпидемию вызывает тот вирус гриппа, который не узнаётся иммунной системой человека, переболевшего (или привитого) в прошлом году. Раз в 30-40 лет антигенная структура кардинальным образом меняется, что вызывает серьёзные эпидемии. При разработке вакцин от сезонного гриппа учёные предсказывают его следующий подтип. По данным ВОЗ, вероятность правильного предсказания, а значит, и эффективности вакцин, в настоящее время составляет порядка 88%. Однако когда регистрируется вирус не известного ранее подтипа, недостаток информации не позволяет предсказать, насколько он будет опасен, что даёт повод для апокалиптических прогнозов в СМИ и очередной подогреваемой паники. Если вы не медицинский работник, не работаете в местах скопления людей; если у вас нет пожилых или больных родственников, а также маленьких детей, и у вас нет серьёзных хронических заболеваний – скорее всего, обычная эпидемия гриппа не вызовет никаких заметных проблем. Прививаться не нужно. Разумеется, привиться можно, если, например, вы не хотите пропускать работу, но острой необходимости в этом нет.

– Может ли человек что-то сделать, чтобы его иммунитет стал сильнее?

– Организм всегда сигнализирует о начинающихся неполадках. Например, распространена форма анемии, когда гемоглобин хороший, но в организме при этом недостаточны запасы железа, тогда человек чаще болеет, устаёт, у него постоянно высыпает герпес. Восполнив дефицит железа, вы поможете своему иммунитету стать сильнее. Как правило, для установки диагноза не требуются сложные анализы. От вас требуется внимательно относиться к своему здоровью и своевременно лечиться.

**Беседовала
Катерина ВОЙТОВА**



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!)

ДОМАШНЯЯ ГОМЕОПАТИЯ

Гомеопатию придумал разочаровавшийся в медицине немецкий врач Самуэль Ганеман в конце XVIII века. Скепсис Ганемана по отношению к медицине понятен: врачи в то время использовали ненаучные и



порой довольно опасные методы лечения вроде кровопускания. Самуэль заметил, что хинин, которым лечат малярию, у него вызывает жар. А поскольку основной симптом малярии — высокая температура, он решил, что любую болезнь можно лечить тем средством, которое вызывает её симптомы. Это и есть «принцип подобия», лежащий в основе гомеопатии. Спектр лечения гомеопатическими препаратами широк, и хотя он, как метод, не рекомендован официальной медициной, сторонников гомеопатии в нашей стране достаточно много. Гомеопатия умеет быть быстрой и эффективной, например, при ушибах и травмах.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

- В России гомеопатические препараты продаются и изготавливаются только в специальных аптеках, они так и называются «гомеопатические»
- В домашней аптечке используют лекарства в потенции С30. Ни в коем случае не экспериментируйте с разведением выше С30 — это только в компетенции доктора!
- Препараты не имеют срока годности при правильном хранении. Правильное хранение: в плотно закрытых флаконах, в идеале — в тех, в которых купили, вдали от электромагнитного излучения, вибрации и сильных запахов. В самолёты допускается брать в ручную кладь, перевозить завернутые в фольгу, чтобы избежать рентгеновского сканирования
- Обычно принимают 1-3 крупинки за 15-30 минут до еды, рассасывают во рту, не запивают (не пить и не есть в течение 30 минут после)
- При приёме гомеопатии нужно избегать употребления мяты (ментола), средств, содержащих камфору, и кофе — они делают гомеопатические лекарства неэффективными.

При ушибах и вообще любых травмах используют Арнику.

Она была одним из первых растений, которое в XIX веке изучил и применил Самуэль Ганеман. При падении, ударе, ушибе, кровотечении, вызванном травмой, Арника облегчает боль и уменьшает отёк тканей, ускоряет заживление. Синяки под воздействием Арники сходят гораздо быстрее. Это лекарство уважают даже хирурги и стоматологи. Хорошо использовать вместе с горошинками мазь Арники наружно — для растирания места ушиба. Только никогда не применяйте мазь Арники на открытые раны и ссадины — для этого подходит мазь Календулы. Горошинки Арники нужно дать как можно скорее после травмы, в течение 15 минут. Потом каждые полчаса-два — в зависимости от степени травмы — в течение этого дня, два последующих дня — утром и вечером (дважды в день).

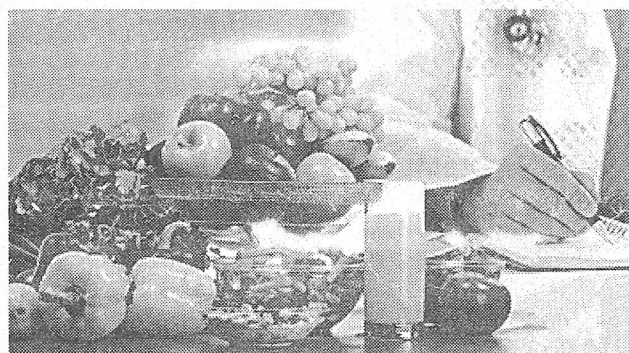
Хотя Арника помогает при всех видах ушибов, в некоторых случаях лучше использовать Гиперикум, который называют «Арника для нервов». Это лекарство сделано из зверобоя, особенно помогает при травмах участков тела, богатых нервными окончаниями, таких как кончики рук и ног, позвоночник, ладони и стопы. Применять так же, как Арнику.

Если ушиб долго не проходит и в повреждённом месте ощущаются холод и онемение, это показания для Ледума. Ключевое показание для Ледума при любых заболеваниях — облегчение боли от холода. Если отёк и синяк на месте сильного ушиба не проходят несмотря на приём Арники, Ледум зачастую помогает довершить лечение.

Ещё одно специфическое лекарство для некоторых видов ушибов — Рута гравеоленс. Она помогает при чувствительных травмах надкостницы и при растяжении связок, сухожилий, суставов. При растяжении дайте сначала дозу Арники — она предотвратит кровоизлияние в ткани, а если спустя день улучшения не наступит — примите Руту гравеоленс. Если же после растяжения сустав станет горячим, опухшим, болезненным, поможет Рус токсикодендрон, лекарство из ядовитого плюща. Рус токсикодендрон также называют «лекарством для ржавых ворот»: пациент, которому оно необходимо, «скрипит» при первых движениях, но ему лучше, когда он разомнётся. Рус токсикодендрон подобно Руте хорошо действует после того, как Арника сделала всё, что могла.

ЛЕТНИЙ СОВЕТ

Любое путешествие начинается с транспорта — и гомеопатия, к счастью, может облегчить часто встречающийся дискомфорт от перемещений. Если вас или ребёнка укачивает, особенно когда предстоит поездка по горному серпантину или морская прогулка на яхте, поможет Кокулюс 30 — примите его за полчаса до отправления. Если потребуется, повторите приём через час, а при тошноте — каждые 15 минут до улучшения состояния.



ГЕМОРРОЙ: ПОМОЖЕТ ДИЕТА

Геморрой – заболевание вызвано патологическим увеличением внутренних и наружных геморроидальных сплетений, располагающихся в анальном канале. В норме они не увеличены. Но из-за нарушения оттока крови в этих сосудистых образованиях могут возникать тромбы, которые увеличиваются в размерах, кровоточат. Тромбоз наружных геморроидальных узлов проявляется сильной болью. Лечение геморроя всегда комплексное. И сбалансированная диета играет важную роль в лечении и профилактике заболевания. Она помогает добиться хорошей работы кишечника, чтобы опорожнение происходило регулярно, желательно в одно и то же время и без излишнего натуживания во время дефекации. Как известно, при хронических запорах кал становится сухим и твердым, и его тяжело протолкнуть по кишечнику. Поэтому человек вынужден чрезмерно напрягаться, что вызывает набухание и воспаление вен в области ануса.

Продукты, которые способствуют лучшему опорожнению кишечника, необходимо применять избирательно в зависимости от причины запора.

- Если запор вызван пониженной нервно-мышечной возбудимостью толстой кишки, то нужно включать в меню больше продуктов с соединительной тканью (хрящи, кожа рыбы и птицы, жилистое мясо), которые дают большое число непереваренных остатков и клетчатки и механически раздражают пищеварительный канал, возбуждают его двигательную активность. Клетчатка не зря считается «чистильщиком кишечника», поскольку выметает из него все ненужные и вредные залежи – излишки плохого холестерина, токсины, яды, соли тяжелых металлов и даже радионуклиды. Много её содержится в овощах, фруктах, ягодах, ржаном хлебе, отрубях, гречневой и перловой кашах

- Если же запор возникает из-за воспаления толстой кишки, она излишне возбуждена и имеет какие-либо опухоли или перегибы, такие продукты употреблять нельзя. В этом случае рекомендованы жиры и богатые ими изделия (куриное, оливковое, подсолнечное и сливочное масло, сало, сардины в масле, шпроты, рыбий жир, сметана, сливки) – содержащиеся в них жиры размягчают стул и делают его продвижение более «скользящим»

- Если стул сухой, для его разжижения и смягчения в рацион в небольшом количестве включают солёные продукты (икру рыбы, сельдь), поскольку натрий задерживает в кишечнике жидкость

- Такой же эффект дают и сахаристые вещества – они не только разжижают стул, но и создают в кишечнике процесс

кислого брожения, возбуждая перистальтику и секрецию кишок. Особенно эффективными послабляющими и стимулирующими моторику свойствами обладают свежевыжатые натуральные соки – картофельный, морковный, свекольный и абрикосовый.

Для одной порции сока потребуются 2-3 крупные картофелины. Перелейте сок в посуду подходящего размера и дайте отстояться крахмалу в течение 1 минуты. Сразу выпейте

- Незаменимы при запорах продукты с органическими кислотами: кефир (обязательно одно- или двухдневный), простокваша, кислая молочная сыворотка, кумыс, кислый лимонад. Кисломолочка не только усиливает перистальтику и моторику кишечника, но и способствует его заселению полезной микрофлорой и укреплению иммунитета. Многие диетологи неспроста советуют укоренять с детства полезную привычку – ежедневно выпивать перед сном стакан однодневного кефира с ложкой растительного масла. Это уберёжет в будущем от запоров, геморроя и любых проблем с кишечником. Долгожители Кавказа, которые традиционно питаются кисломолочными блюдами, до старости имеют состав микрофлоры кишечника, идентичный составу здоровых детей

- Хорошим термическим стимулятором пищеварительного тракта являются холодные пищевые продукты и напитки (мороженое, свекольник, квас, окрошка, лимонад, обыкновенная вода), поскольку раздражают терморецепторы прямой кишки и возбуждают её двигательную активность. При этом температура холодных блюд не должна быть ниже 15°, а горячих – не выше 60°

- Количество жидкости нужно увеличить до 2-2,5 л в день – в зависимости от массы тела. Чем выше масса тела, тем больше нужно пить воды для восполнения физиологических нужд. Обязательно выпивайте утром 1-2 стакана прохладной воды натощак (можно добавить 1 ч. ложку мёда), это поможет кишечнику проснуться и начать полноценно работать. На период лечения избегайте такие напитки, как крепкий чай, кофе и сладкую газировку. Дело в том, что они обезвоживают организм и могут стать основной причиной запоров. При запорах помогает минеральная вода. Предпочтение стоит отдавать с высоким содержанием ионов магния, благотворно влияющего на процесс выведения каловых масс. Перед сном можно принимать препараты с магнием в дозировке (для взрослых от 18 лет) 300 мг в сутки

- Морская капуста оказывает мягкое послабляющее действие. Принимать её надо по 2 ч. ложки на ночь, запивая некрепким тёплым чаем. Морская капуста особенно полезна пожилым людям, поскольку оказывает и противосклеротическое действие.

КАША ОТ ЗАПОРА

Регулярно употребляя её на завтрак, вы забудете о проблеме с кишечником и будете сыты до обеда.

Смешайте 2 ст. ложки пшеницы, овсянки, ячменя или грубого дроблёного зерна (можно выбрать любую крупу из перечисленных, но для большей пользы их лучше чередовать), 2 ст. ложки семян льна (цельных), 2 ст. ложки любых измельчённых орехов (кроме арахиса), 2 ст. ложки мелко нарезанных сухофруктов. Всё залейте водой, перемешайте и оставьте на ночь. Утром слейте лишнюю воду, добавьте кефир, простоквашу или любой йогурт.

Чтобы исключить брожение и метеоризм в кишечнике, не употребляйте одновременно с кашей свежие фрукты и соки.

Мамин ХВОСТИК

Детская привязанность к «своим» взрослым формируется ещё на стадии вынашивания, растёт и принимает разные формы по мере взросления малыша. Детский психолог Людмила ПЕТРАНОВСКАЯ в своей книге «Тайная опора» рассказывает, как не сломать главный механизм выживания



ВО ГЛАВЕ УГЛА

Между ребёнком и мамой или другим близким человеком, который заботится о малыше, уже с рождения формируется глубокая эмоциональная связь — это отношение привязанности. Задача взрослых (родителей) сделать такую привязанность здоровой и крепкой. В будущем это отразится на качестве отношений ребёнка с другими людьми, способности доверять, открываться и стать для кого-то таким же близким и своим, как мама и папа сделали это в своё время для него.

ПОЙДЕШЬ НА РУЧКИ?

Если пятимесячного ребёнка может взять на руки незнакомец, пришедший к родителям в гости, то с годовалым это не выйдет: он будет выкручиваться, кричать, вертеть головкой в поисках «своих». Чаще всего мы бессознательно пытаемся сломать такую программу безопасности: требуем от крохи коммуникабельности и высмеиваем за застенчивость, вынуждая быть вежливым: «Чего ты стесняешься?» или «А кто у нас тут испугался?»

ТАК НЕЛЬЗЯ. Да, испугался. Для ребёнка важно находиться в безопасности, а не доставлять удовольствие «чужим» взрослым. Эта программа выработана за тысячи лет. Будьте всегда на стороне своего ребёнка. Если кто-то будет критиковать его за скромность и «мамину юбку», тактично ответьте, что малыш пока не готов к близкому контакту с малознакомыми людьми.

Пусть приходят почаще, чтобы кроха привык и принял в круг «своих» взрослых.

НУ И ОСТАВАЙСЯ ОДИН...

Малыш не даёт вам прохода, везде следует за вами как хвостик. Когда кроха вдруг теряет вас из вида, начинает плакать. Угрозы и раздражение с вашей стороны усиливаются, в результате ребёнок впадает в истерику, становится капризным и раздражительным.

ТАК НЕЛЬЗЯ. После того как ребёнок начинает ходить, он исследует мир в шаговой доступности от мамы. Вы для него становитесь «базой», на которую он всегда возвращается после каждой исследовательской экспедиции из соседней комнаты, например. Пока малыш эмоционально к вам привязан, ему важно быть рядом, где бы вы ни находились, со временем он будет готов отделиться, расставаться с вами на какие-то промежутки времени. Если начать грубо и резко обрывать эту связь, пугать, что оставите его одного, уйдёте и больше не придёте за ним, то может сформироваться «тревожная» модель привязанности, когда ребёнок будет бояться любых расставаний, в том числе и во взрослой жизни. Поэтому ни в коем случае не ругайте его за «навязчивое» следование за вами и не внушайте страх остаться брошенным, а лучше обнимите и успокойте кроху.

При адаптации к детскому саду важно найти себе достойную «замену» в лице воспитателя, с которым ребёнок будет чувствовать себя в безопасности в ваше отсутствие.

Я С ТОБОЙ НЕ ДРУЖУ

Дети постоянно находятся в режиме знакомства с миром, в результате чего проливается на диван молоко, разбиваются хрустальные вазы, разрисовываются обои и пачкается фирменная одежда. Вы начинаете ругать проказника, считая это своим родительским долгом, иначе как приучить его к порядку, в другой раз не повадно будет... Но и в другой, и в сотый раз происходит что-то непредвиденное с лёгкой детской руки.

ТАК НЕЛЬЗЯ. Для ребёнка это ещё больший шок, чем для вас. Природой заложено так, что когда кроха сталкивается с проблемой, случается что-то пугающее, он идёт к маме. А мама вместо того, чтобы утешить, начинает его ругать, превращается в неприступную стену. Если самый главный взрослый отвернулся, что же тогда делать?

Утешиться возле «своего» взрослого — такая возможность у ребёнка всегда должна быть. Он забирается на руки, прижимается, сворачивается калачиком. Связь с мамой восстанавливается, напряжение спадает, страх отпускает...

По мере взросления ребёнка будут расти и масштабы проблем: вы имеете право высказывать своё недовольство, поучать и настаивать, но не лишайте его поддержки. Не бойтесь испортить (избаловать) ребёнка своим вниманием. Приходя на помощь, вы снова и снова даёте ему понять, что он в безопасности.

КОГДА МАМА ПОТЕРЯЛАСЬ

Вынужденное или запланированное расставание с малышом многие родители воспринимают как отдых от своих обязанностей, не понимая, каково будет в это время крохе. Отправляя ребёнка к бабушке в деревню или с родственниками на море, большинство из нас считают, что делают благо, ведь маленькие дети быстро привыкают к новым людям и местам, переключаются и забываются в игре. Поэтому их слёзы и вопросы, когда придёт мама, воспринимаются как детские капризы. На самом деле долгое расставание ребёнка со «своими» взрослыми может обернуться сильнейшим стрессом для него.

ТАК НЕЛЬЗЯ. Один факт вашего присутствия рядом с ребёнком означает: «Всё нормально, всё в порядке, я могу жить, развиваться». Поэтому, когда ребёнок теряет «своего» взрослого, его внутренний мир рушится, потому что мама и папа были тем миром. Дети переживают долгие расставания очень тяжело, но почему-то в нашей культуре детское горе обесценивается. И если произошла такая ситуация, другие взрослые, с которыми остался ребёнок, вместо того, чтобы упрекать его фразой: «Такой большой, а плачешь», должны поддержать его — «Я понимаю, что тебе грустно без мамы, но она скоро вернётся, мы все её ждём».

ЭТО ВАЖНО! Смерть близкого взрослого человека воспринимается ребёнком как крушение его собственного мира. При этом ребёнок может быть внешне спокоен и иногда забываться в игре, это не значит, что ему всё равно и он не понял или забыл, — так психика защищается от негатива. Самой эффективной помощью в такой ситуации будет консультация психолога.

О САМОМ ГЛАВНОМ

Не нужно ставить во главу угла свои достижения перед ребёнком, ровно так же не нужно горевать о том, что вы не в силах ему дать большее. Ваш ребёнок будет счастлив и весел просто от одного факта вашего присутствия в его жизни и внимания к нему и его проблемам. Потому что благополучие наших детей зависит не от условий, в которых они живут, а от отношений, в которых они находятся.

ДЕТСКАЯ АККЛИМАТИЗАЦИЯ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?

«Акклиматизация — это такие взрослые разговоры, которые на самом деле к реальному здоровью детей никакого отношения не имеют, — считает доктор Олег КОМАРОВСКИЙ. — Дети, не имеющие, как правило, никаких хронических болезней сердца и сосудов, очень легко адаптируются практически к любым условиям. Если взрослые не совершают стандартные глупости»



Не заставляйте ребёнка делать то, от чего его организм отказывается. Чаще всего в процессе адаптации к новому климату, к новым условиям кроха теряет на какое-то время аппетит. Возможно, малышу хочется больше спать или, наоборот, он отказывается от дневного сна в первые дни отпуска.

Не переусердствуйте с отдыхом. Спровоцировать плохое самочувствие ребёнка может долгое нахождение в воде или на пляже под солнцем.

Не паникуйте, если в первые дни отпуска у ребёнка поднялась температура. Это нормальный симптом смены климата. Дайте жаропонижающее и на время высокой температуры обеспечьте крохе покой и обильное питьё. Если температура держится более двух суток, обратитесь к врачу по медицинской страховке.

В самолёте

На борту очень сухой воздух: влажность воздуха ниже 20%. Поэтому у ребёнка пересыхают слизистые оболочки. Очень важно иметь при себе солевые капли, которые нужно эпизодически капать в нос. И почаще давайте малышу пить, чтобы не пересыхало во рту. Во время посадки самолёта из-за перепада давления может возникнуть спазм слуховой трубы, и это приведёт к боли в ухе и развитию отита. Чтобы предотвратить это, перед посадкой закапайте в нос сосудосуживающие капли.

ПАЛОЧКИ-ВЫРУЧАЛОЧКИ

В путешествиях с детьми мы в первую очередь думаем об их комфорте. Чтобы отпуск прошёл без нервов, не забудьте захватить с собой:

КОЛЯСКУ, в которой ребёнок вплоть до четырёх лет сможет отдохнуть, спрятаться от солнца, поспать в свой дневной сон. Ещё коляску можно нагрузить покупками и положить в неё дорожную сумку.

САМОКАТ подойдёт для детей постарше, особенно если вы планируете много ходить. Он не занимает место в сложенном состоянии, и его можно положить в коляску или дорожную сумку.

ХИПСИТ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ. Отличный «помогатор» для походов по местам, где не проходит коляска или где лучше не выпускать ребёнка побегать, например, в музей. Это такое сиденье-подставка, которое надевается на пояс, а на него сажается ребёнок. Подходит месяцев с 8, когда ребёнок уже умеет сидеть, и хватает хипсита примерно до двух лет.

ПОДНОС. Лёгкий пластмассовый поднос выручит в самолёте, поезде или в машине. Ставьте его на колени ребёнку, и пусть лепит, рисует, собирает пазлы в своё удовольствие.

Валентина ТИТОВА: «Я была в тени великих мужчин»

Выйти замуж за гения – везение или испытание? Валентина Титова – одна из самых красивых актрис отечественного кинематографа – ответ знает наверняка. С таким грузом справится не каждая, у неё получилось, но какой ценой

Мамин сын

16 сентября 1965 года 23-летняя Валентина Титова родила чудесного белокурого мальчика. Через неделю выписка, всех встречают счастливые папаша, их – чужой шофёр, отец не появился, прислал машину. «Дома тишина. Валентина и в роддом приехала одна, и без штампа в паспорте. «Медсёстры чуть ли в глаза не называли на букву «б», – не весело усмехается актриса. – Мол, шляется, потом в подоле приносит». Но она запретила себе плакать. К чему слёзы? У неё радость – сын Сашенька. Через месяц пришла сотрудница загса. Отец и бабушка ребёнка даже не вышли, сидели по комнатам. «Что же вы не приходите? Ребёночка надо оформить. Фамилия?» Из комнат ни звука. «Титов», – ответила молодая мама. – «Отчество?» – и вновь гробовая тишина. – «Валентинович». Едва за сотрудницей загса закрылась дверь, появился отец ребёнка – известный режиссёр, знаменитый актёр Владимир Басов.

Валентина не сразу разглядела, с каким человеком оказалась рядом. Творец, актёр до мозга и костей, хотел, чтобы жизнь шла по его сценарию: сам придумал, снял и сыграл, не допуская, что у «персонажей» может быть иное мнение. В 42 года он оставался большим ребёнком, весёлым и капризным, остроумным и не слишком ответственным. Валентину такой парадокс удивлял: она, почти девочка, не хлебнувшая ещё взрослой жизни, производила обратное впечатление. Выдержанная, серьёзная, она и говорить-то старалась поменьше, боялась, вдруг расплачется от обид, и образ холодной дивы, тщательно создаваемый и оберегаемый, расколется на

тысячи маленьких льдинок. Когда Басов соизволил сказать: «Собирайся, поехали в загс», лишь кивнула.

Казалось, вот она радость, стала женой маститого режиссёра, у сына известная фамилия, перед ней открыты радужные перспективы. Именно так все и думали. А как себя чувствовала рядом с мужем Титова? Только ли о главных ролях мечтала?

Театральный роман

Всё началось с любви к... Олегу Стриженову. «Мама давала деньги на школьный обед, а я бегала в кино. В фойе висел портрет красавца актёра, я садилась на стульчик и любовалась».

Но где она и где он? Вряд ли прекрасный принц прискачет к ней сам на белом коне или приедет на поезде. Надо действовать! Для начала записалась в драмкружок при Дворце культуры, первая же роль ледяной красавицы Снежной Королевы принесла успех и закрепила за Титовой на несколько лет. Ро-



дители довольны – девочка при деле. После школы Валентина устроилась в местный ТЮЗ, спустя два года, обмирая от собственной храбрости, уехала в Ленинград. И тут в её жизни случилось чудо. Титову взял в свою школу-студию легендарный Товстоногов! Конечно, у неё изумительная внешность, потрясающая, очень нежная красота, но и режиссёр не из тех, кто видит лишь смазливое личико. Важен потенциал.

Радостная студентка приехала в родной Свердловск, там же с гастролями находился театр Вахтангова, в труппе играет актёр Вячеслав Шалевич – тот самый, который в «Капитанской дочке» плёл интриги против любимого Стриженова. «Они даже чем-то внешне похожи, мы увидели друг друга – и чудо произошло». Почти год он прилетал-приезжал к ней в Ленинград. Она ездила к нему в Москву. «Первые чувства, голову сносит, контролировать себя невозможно. Слышишь любимый голос и летишь на зов». Шалевич был старше Валентины на 9 лет, к тому же женат, но «я была уверена: если человек любит другого человека, то надо пожениться и жить вместе». Любовь похлала, а Шалевич всё не разводился. Чтобы чаще видеть любимого, Валентина подрабатывала где только можно. Однажды судьба привела её на «Мосфильм», где режиссёр Басов подбирал актёров для



фильма «Метель». Увидев красавицу, заявил: «Главная роль только её!» А она ни в какую! «Говорит какие-то странные для меня вещи. Что-то про «мир ляжет у ваших ног». А я думаю: «Боже, какой глупый человек. Не буду я сниматься, студентке нельзя». Валентина ещё никогда не сталкивалась с людьми уровня Басова. Он и в жизни играл столь же виртуозно, как и в кино. В общем, утром она вернулась в Питер, а Товстоногов показывает телеграмму, сама Фурцева (министр культуры — прим. редакции) даёт добро на съёмки! Басов всё устроил. Конечно, она видела, мэтр её увлёкся. Но, во-первых, она любила Шалевича, а во-вторых, ну кто так ухаживает? Ни букетов, ни конфет. Но было в этом мужчине нечто другое, совершенно неуповимое, при этом завораживающее, лишающее если не рассудка, то уж точно воли к сопротивлению. Вы Басова видели? И тем не менее с ним рядом всегда были исключительно ослепительные дамы. Его обожали... На него подсаживались как на наркотик... Он выходил из комнаты, и она пустела. Компания разваливалась, стоило Басову уйти. Однажды он пригласил актрису на разговор в гостиницу «Европейская». Предложение почему-то делал друг, Басов предпочитал наблюдать со стороны. Товарищ высокопарно произнёс: «Поймите, деточка, Басов вам не романчик предлагает, не интрижку, он предлагает вам весь мир». И она не отказала.

Терпение и труд

«Семья — это терпение. Умение прощать, принимать супруга безусловно и безоговорочно». А прощать ей было за что. Бесконечные измены, мнимые и настоящие, пьяные загулы, сцены ревности... Басов словно проверял жену на «слабо», устраивал настоящие провокации. Выдержит — не выдержит? «Отмечали моё 30-летие. Все пришли, мужа нет. Просидели час, гости голодные сидят после работы. Я стала подавать на стол. Вот и он. Естественно вопрос: «Володя, где ты был?» Ответ: «Водил баб в ресторан». За столом воцарилась гробовая тишина. Кто смотрел на реакцию именинницы, кто лгнул в тарелку. А Титова и бровью не повела, роль Снежной Королевы в этом союзе стала для неё привычной. У неё есть такой сильный жёсткий внутренний стержень, — говорят о ней близкие. — Поэтому она могла ему противостать, когда это было нужно». Со стороны казалось, что Снежной Королеве Титовой это нетрудно, её сердце — амень, нервы — стальные рельсы.

«Просто первый раз мы любим безоглядно, а второй — ищем определённые качества. И работаем над этим». В Басове сочеталось несочетаемое — талант и порок, несносность и трогательная забота, ярость и нежная любовь. Впрочем, у всех гениев так. «Для семьи он был и добытчиком, и кормильцем, жил заботами о ней. Быстро и ловко решал все проблемы. Я видела, он хотел моего одобрения: и для дома всё делать — доставать, покупать, ремонтировать, и кино успевал снимать...» А главную женскую роль непременно отдавал Валентине. Её героини были всегда чуть снежные королевы — отстранённые и холодные.

Но даже у такой женщины наступает предел терпения и смирения. «Вы когда-нибудь видели алкоголика? Жили с ним? Тогда вы всё знаете. Когда человек бежит по стене... Когда он просто так хватается нож, и если догонит, то быть беде». Тяга к алкоголю у мужа была с давних пор. Первые две жены (актрисы Наталья Фатеева и Роза Макагонова — прим. редакции) ушли от Басова из-за его пьянства и ревности. Но Титова терпела, всё-таки двое детей, через четыре года после рождения Саши на свет появилась дочь Лиза.

Поворотной стала встреча с оператором Георгием Рербергом.

И целого мира мало

«Имя Рерберга в кино всё равно что Рембрандта в живописи. На одну и ту же букву и так же хорошо — ходила актёрская байка. Его обожали, знали, если снимает он, картина будет невероятной. «Я ничего не понимала, когда на съёмке он ко мне подошёл. Какое-то блёклое лицо, испитое. Не произвёл на меня впечатления». Вечером оператор пытался вломиться к актрисе в номер, та его выставила с большим трудом. «Говорил какие-то глупости, но мне все «красивости» как о стену горох». В тот момент Валентине и в голову не приходило, что одного этого визита окажется достаточно, чтобы приписать роман. Когда актриса вернулась со съёмок, весь «Мосфильм» гудел от сплетен, Басов устраивал жуткие сцены. Однажды Валентина не выдержала и пригрозила: «Ещё раз упрекнёшь — выйду за Рерберга замуж». Оператор же на все расспросы с мальчишеской бравадой отвечал: «Иду на двух детей».

Так Титова оказалась в «кольце» сразу двух «мальчишек»-гениев, они «разруливали» ситуацию с юношеской горячностью, но не как зрелые люди. Неудивительно, что Басов попал в больницу с инфарктом. Треугольник стал для него



настоящей драмой. Он любил жену, пусть и не совсем здоровой любовью. «Приехала к нему в больницу просить развод. Уже всё рухнуло давным-давно, сама была еле жива от переживаний». Развод муж дал, но детей потребовал оставить с ним. Был убедителен, рассказывая суду, какой непотребный образ жизни ведёт супруга. На заседании Титова кипела от ярости, но хранила ледяное молчание, пока Басов зачитывал обвинительную речь. Потом взорвалась, и бывший муж услышал: «Торопись делать добро, ты одной ногой в могиле». Дети остались с отцом, Валентина сняла квартиру, к сыну и дочери приезжала по выходным.

Конечно, Валентина Титова не хотела разбивать мужу сердце. Но она всё ещё мечтала любить и быть любимой. И Георгий такую надежду ей дал. Такого сияющего, наполненного светом лица у Валентины не было ни в одной картине Басова. От Снежной Королевы не осталось и следа. Просто красивая женщина с сердцем живым и горячим, Рерберг видел её такой. Увы, период счастья был недолог. Муж выпивал, в пьяном угаре становился невыносимым: скандалил, обижал, унижал. Для выживания в экстремальных условиях Титова снова заковала себя в привычные «доспехи». Что ж, не привыкать, роль она знала наизусть. Был ли этот брак счастливым? Или же каждый просто устал искать и смирился с тем, что нашёл? Бог весть. Они прожили вместе два года, летом 1999-го Титова уехала на съёмки в другой город. Рерберг остался дома. Решил принять ванну, очевидно, что-то произошло, когда дверь вскрыли, было поздно.

Актриса замуж больше не вышла, хотя предложения поступали часто. «В следующей жизни я не хочу выходить замуж. Не хочу больше подчиняться мужчине, очень много сил истратила на это. Лучше бы направила их на что-то другое — полезное и прекрасное».

К такому выводу пришла наша Снежная Королева и, видимо, окончательно вернулась в свои ледяные чертоги...

Подготовила
Людмила КОСОРУКОВА

Созависимость: ГОЛ В СВОИ ВОРОТА

«...Как хорошо, что некого винить,
как хорошо, что ты никем
не связан,
как хорошо, что до смерти
любить
тебя никто на свете
не обязан...»
И. А. Бродский

В юности признание в духе: «Ты мой наркотик» бьёт наотмашь. Кажется, это и есть высшая ступень, пик: когда с тобой эйфория, а без тебя ломка. Но крайне желательно быстрее повзрослеть, протрезветь, не швыряться такими фразами и пореже слышать их в свой адрес. Потому что это прямая улика зависимой психики. Связь с её носителем будет сначала головокружительной, а потом вызовет тошноту или утомит до полусмерти.

Созависимых узнать легко, и женщины лидируют в печальном списке. Много ль вы знаете историй о любви благополучного мальчика к девице из подворотни с крайне нездоровыми привязанностями? Случаи почти единичные. А вот если взглянуть в обратную сторону, открывается необозримый горизонт — и шеренгами стоят барышни, которые верят, что ненаглядный преодолеет пагубную привычку, ради их любви изменит гнусный характер.

Но чудовище никогда не расколдуется: сказку про аленький цветочек нужно бы запретить, а созависимых — воспринимать без романтизации образа.

«ТЫ УЗНАЕШЬ ЕЁ...»

Что такое созависимость? Это история пары, где один партнёр имеет психическую зависимость или неслабую проблему, по этому поводу тяжело или умеренно страдает. А рядом с ним —

любящий человек, который мужественно несёт эту ношу, верит, что победа не за горами, и вот тогда-то заживут...

Яркие примеры созависимых отношений — союзы игроков, наркоманов, алкоголиков и их терпеливых «опекунов», которые годами тянут лямку утешителей, кормильцев, врачей — и не сходят с очерченного круга ада, хотя безнадёжность ситуации видна всем. Не столь яркие, зато распространённые примеры — семьи и пары, где один партнёр то ли, пардон, с прибабахом, то ли просто дурно воспитан и не желает себя контролировать. А второй льёт слёзы от обид и унижений, жалуется, но «продолжает есть кактус». Наконец, есть и довольно безобидный вариант: один партнёр вполне адекватный и вовсе без злодейских наклонностей, а второй — помешанный на нём несчастный. Он как липучка: всё время требует обожания, знаков внимания — и страдает, стоит «мучителю» отвлечься на свои дела. По идее горевать не о чем, нет измен и охлаждения чувств, есть обычная взрослая жизнь, где каждый может и должен реализовываться по полной. Но беда в том, что для «липучки» свет клином сошёлся на избраннике, он добровольно отказался от своих интересов и даже личности.

«ЗАМЕРЗАЮ НА ВЕТРУ...»

Психологи не одну тысячу копий сломали, споря, откуда берутся склонные к созависимости люди. Всерьёз рассматривали версию, что источник — неблагополучные семьи, где один партнёр злоупотреблял «чёрной водой» или чем-то похуже, обижал второго родителя, мучил семейство. Все жили в страхе новых выкрутасов — и радовались в периоды редкого затишья. Такой ритм жизни, сопутствующие эмоции стали второй натурой, пусть неприятным, но привычным воспоминанием. В итоге ребёнок вырос и стал искать такого же супостата: да, лез в петлю, но он уже знал, что в ней делать, с какой амплитудой дёргаться, чтобы немного глотнуть воздуха. Иные сценарии, пусть благополучные и сытые, его пугали неизвестностью и казались откровенно пресными: в уважительном доброжелательном союзе сложно найти повод для страдания. А страдания стали смыслом, причиной уважать себя — за долготерпение и покорность...

Версия с нехорошими семьями убедительна, но не единственная. Немало случаев, когда в таких отношениях уя-



зают люди из безупречных в социальном плане семей, правда, с холодными родителями или одним из них. Когда за внешней добродетельностью скрывалось равнодушие или жестокость к ребёнку. К сожалению, каким бы успешным в социальном плане человек ни вырос, он будет искать партнёра, похожего по ощущениям на родителя, который недодал, и будет ждать восполнения долга: любви, нежности, заботы. Так люди встают на путь созависимых отношений, превращая свою жизнь в долгую дистанцию с массой разочарований, обманутых надежд и призрачных перспектив, и всё ради редких проблесков счастья: они зовут, как маяки в океане, на этот раз уж точно всё наладится...

Наблюдать созависимого — нелёгкое испытание, особенно если у «наблюдателя» здоровая психика и кардинальный подход к делу. Ему-то, жестокосердному и здоровому, очевиден выход: «резать к чёртовой матери», а тут человек плачет. Хочется взять за плечи, встряхнуть: «Беги! Спасайся! Живи своей жизнью!» Совет безусловно правильный — и напроцех бесполезный. Старые устои и прежний опыт не рухнут от революционных призывов и ультиматумов. Это всё равно что человеку с увечьем сказать: «Не придумывай! Встань — бегай, прыгай, кувыркайся».

«ПОЛЕТЕЛИ ПО НЕБУ, ЗАНАВЕШЕННОМУ ДОЖДЁМ...»

Избавиться от абсолютной созависимости невозможно. Все, кто любит, дружит, заботится, предан, — созависимы в той или иной мере. Мы несвободны в любви и привязанности. Зависим от желаний, состояния и настроения важных для нас людей, строим общие планы с учётом их интересов. Но в здоровых отношениях мы умеем договариваться, объективно оцениваем ситуацию. Если она становится болезненной и опасной, принимаем радикальные меры. В созависимых отношениях такое прозрение не наступает либо наступает — но покорно принимается положение вещей, как особая миссия милосердия. Есть ли выход из топкого болота?

Психологи считают выход из созависимости сложнейшей задачей. Тем не менее случаев успешного «исцеления» хватает, и вот пошаговые этапы.

ЭГОИЗМ. Разумеется, жертва созависимости тоже получает свои бонусы

от нездорового союза. Она обретает статус почти святой мученицы. Можно упиваться страданием, получать сочувствие окружающих и, как уже говорили, редкие моменты тепла со стороны «мучителя».

Спешим вас разочаровать: в большинстве случаев «поддерживающее» поведение не спасёт вашего партнёра. Ему ведь всегда сострадают, его огрехи списываются со ссылкой на «недуг» или «тяжёлый характер». Если хотите выбраться из замкнутого круга, признайтесь себе, что, жертвуя своей жизнью, свободой, интересами ради другого, вы надеетесь получить любовь. А потом выберите **СЕБЯ**. Это значит, что теперь **ВАШИ** потребности на первом месте, **ВАШИ** интересы важнее чужих. Приготовьтесь к тому, что вы столкнётесь с непониманием и агрессией со стороны окружающих. Вам придётся научиться выдерживать чужой негатив, как и собственные попытки вновь сыграть в Марию Терезу. Но другого пути, увы, нет.

ОСОЗНАННОСТЬ. Для чего созависимому нужен партнёр? Для удовлетворения личных потребностей — в эмоциях, общении, сексе. А на сколько успешно он их на самом деле удовлетворяет? Скорее всего, весьма неважно.

Для начала стоит разобраться со своими потребностями — что нужно лично вам. Не от отношений как таковых, а базово — от жизни. И искать способы реализовывать их без «мучителя», самостоятельно.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Беда всех созависимых — отсутствие ответственности за свою жизнь. Возможно, это будет открытием, но только от нас зависит, что мы готовы терпеть, прощать — или не делать этого. Именно череда наших выборов приводит к тому, в какой точке жизни мы сейчас находимся. Начать делать выбор, возлагая ответственность только на себя, никогда не поздно.

САМОУВАЖЕНИЕ. С этим важным качеством у созависимых плохо, иначе изначально не позволили бы нарушать свои границы. Написать «научитесь уважать и ценить себя» — пять секунд, а вот поверить в это — глобальный труд. На этом пути советуем обзавестись опытным психотерапевтом, хорошими психотерапевтическими книгами. А для начала поместите внутрь важную мысль: «Вы уникальны и ценны по праву рождения на этой планете, и никто не имеет права убеждать вас в обратном».

СПОКОЙСТВИЕ. Созависимые люди не бывают спокойны. Нервная система расшатана, их захватывают гнев, обида, страх, вина. Бесконечные ссоры с партнёром опустошают и психически истощают. Нормализуйте своё эмоциональное состояние. Релаксируйте, медитируйте, спите, гуляйте, правильно питайтесь, занимайтесь спортом, пейте витамины, не бойтесь обращаться к психотерапевту за медикаментозной помощью. Ищите все способы держать психику под контролем. Крепкая нервная система — необходимое условие для принятия взвешенных, полезных для вас решений.

ВИВАТ, ОДИНОЧЕСТВО! Общая беда созависимых — боязнь одиночества. Они держатся за любую связь, в одиночестве чувствуют себя отверженными. Однако добровольное временное одиночество важно для развития независимости и самодостаточности. Человек, который любит бывать один, не бежит от себя. Созависимые себя не принимают, им нужен кто-то, на кого можно спроецировать свои «самозапреты» и возложить ответственность за свою жизнь. А ещё о нём постоянно нужно заботиться, забывая о себе, а потом предъявлять претензии, что он не такой, как хотелось бы, не меняется согласно ожиданиям и не любит так же сильно.

ЧУЖАЯ ТЕРРИТОРИЯ. Созависимые уверены в своей правоте, убеждены, что руководствуются благими намерениями — и зачастую это так. Но в основе такой миссии лежит довольно эгоистичное желание переделать другого человека под себя. Это означает, что «благодетель» не считается с чужими границами и, собственно, личностью. Эта самая личность может ошибаться, поступать себе во вред, но исправлять её, стыдить и навязывать вину нельзя.

...Начав беседу с поэзии Бродского, ею и закончим: маэстро знал толк в чувствах без привязанности. Его поэтического таланта не достичь, но хотелось бы обрести дар просто любить:

*«Всадник замер,
Замер всадник, реке стало
тесно в русле.
Кромки, грани
Я люблю, не нуждаясь
в ответном чувстве...»*

Наталья ГРЕБНЕВА

«Милые бранятся – только тешатся», «Семья без ссор что суп без соли», «Ссорьтесь, деритесь, а спать вместе ложитесь»... В общем, народная мудрость считает: ссориться всё-таки нужно и даже полезно. И психологи с народом согласны. Говорят, у пар, которые конфликтуют открыто, отношения гораздо лучше и крепче



СУП БЕЗ СОЛИ

ИСТОРИИ И МИФЫ

Вот так... А как же худой мир лучше доброй ссоры? В пику одной народной мудрости приведём другую. Справедливости ради стоит отметить, что и худой мир иногда нужен. Для яркости примера возьмём отношения не «мужчина – женщина», а, допустим, свекровь и невестка. Вот вы с невесткой явно недолюбливаете друг друга. Но радость так радость – живёте, по счастью, отдельно, видите нечасто. Ну и скажите, зачем вам друг с другом конфликтовать? Лучше вести себя во время редких встреч и визитов в рамках цивилизованных. И нервы целы, и семьями «дружите». Вот вам и весь «худой мир».

Но с действительно близкими людьми такой номер не пройдёт. Представьте, что отношения между вами – это лодка. Естественно, не всегда она будет скользить по зеркальной спокойной глади. В длинном путешествии, имя которому «отношения», вашу лодку будут подстерегать пороги и камни, подводные течения и мели, бури и ненастье – так поэтически назовём мы ссоры и конфликты. Потому что они просто неизбежны. Это связано прежде всего с чувствами. Ведь чем человек для нас дороже, чем больше нашей души ему отдано, тем больше требований мы к нему предъявляем и тем больше от него ждём. «А если не предъявляем? – спросите вы. – Вот прямо всё-всё устраивает – и точка». И такое бывает. Чудеса случаются, обыкновенная палка и та раз в год стреляет. Тем не менее такая «тишь да благодать» – серьёзный повод насторожиться, если честно. Знала я одну пару. Он – человек-конфликт, ни с кем под одной крышей дольше двух-трёх месяцев не уживался. Да и то правда, выдержит такой невыносимый характер разве что ангел. И вдруг встретил наш товарищ девушку «полумесяцем бровь». «Тиха» как «украинская ночь», никаких тебе выяснений отношений, выноса мозга, претензий и упрёков. Не пришёл ночевать? Хорошо. Пришёл? Тоже неплохо. Задержался с друзьями? Да ради Бога. Так в благости прошёл целый год, товарищ нара-

доваться не мог. Пока не узнал случайно, что его фея успешно скрывала от него бурный и страстный роман с другим. Не хотелось барышне самой снимать квартиру, деньги за неё платить из своего кармана. А тут, пожалуйста, как в басне «готов и стол, и дом». Совершенно бесплатно, заметьте. Поэтому было ей глубоко фиолетово, где «любимый» задерживается, по каким причинам. Что его волнует, тревожит и где у него болит. Порой такая бесконфликтность и полное отсутствие ссор ярко свидетельствуют о том, что человеку вы безразличны, он к вам не испытывает абсолютно ничего. Кроме, пожалуй, определённых меркантильных интересов. Пока он у вас, скажем так, «на пердержке». А потом случайный пассажир сойдёт с поезда и фамилии вашей не вспомнит.

ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ

Людам во всех смыслах посторонним мы редко говорим «ты должен». Только любимым – постоянно. Любимые должны чувствовать наше настроение. Заботиться о нас. Ценить. Понимать с полуслова... Короче, много чего мы друг другу должны. И если кто-то нарушает установленные правила, ему дают это понять, устраивая скандал. Отсюда...

Первый плюс ссоры. Они позволяют определить границы дозволенного

Что делает пограничник, увидев, что супостат подошёл к границам опасно близко? Правильно, строго предупреждает: «Стой, стрелять буду». Конечно, муж не супостат, да и жена не враг, но вполне могут ими стать, если систематически будут нарушать границы дозволенного. Например, приходить домой под утро, прогуливать зарплату или игнорировать требования сварить борщ и содержать домашний очаг в чистоте и поряд-

ке... Ну и так далее, в каждом монастыре свой «устав». Ссоры — это своего рода «предупреждение пограничника».

Второй плюс ссоры.

Она помогает выплеснуть накопившиеся отрицательные эмоции

Когда мы живём с кем-то в одном жизненном пространстве, кругом полно мелочей, которые нас раздражают и портят настроение. Начиная от пресловутого незакрученного тюбика с зубной пастой и заканчивая неопущенной крышкой унитаза. И даже если мы не замечаем крошечных минусов, раздражение внутри всё равно накапливается. Ссора не даёт закипающему чайнику взлететь на воздух. Все психологи как один твердят: избавляйтесь от негатива всеми доступными способами и средствами: медитируйте, читайте умные книги, смотрите добрые фильмы, танцуйте сальсу и, да..., ссорьтесь. Но исключительно для душевного здоровья.

Третий плюс ссоры.

Просто фантастический секс после

- Да, да, как в бородатом анекдоте:
- Как вы умудрились сломать два дивана?
 - Мы ссорились...
 - А второй?!
 - Мы мирились...

Ссора по сути своей — действие агрессивное, которое усиливает сексуальную энергию. Поэтому примирительный секс после — это нечто. Сама-то я не пробовала, но близкая подруга уверяет: воистину так. «Понимаешь, всё плохое, раздражающее, что беспокоило и злило, тебя покинуло. Высвободилась чистая энергия без всяких грязных примесей. Прямо как ракетное топливо. А дальше космос... Осознание того, что несмотря на недостатки в «комплектации» мы всё ещё любим друг друга, придаёт особый вкус. В общем, ссора стоит того...» — озорно подмигивает «женщина-космонавт».

Четвёртый плюс ссоры.

Ты мне доверяешь?

Вы удивитесь, но ссоры между супругами или партнёрами — показатель их доверия друг к другу. Моя мама, когда мы с ней ссорились, часто говорила: «Ты только со мной ругаться можешь, с другими помалкиваешь». Конечно, могу! Потому что по-настоящему близкий человек несмотря на все высказанные претензии, обоснованные или нет — это уже другой вопрос, не перестаёт тебя любить, ценить и уважать. А не бежит сразу с тобой разводиться. Собственно, что хочется этим сказать? Если вы почему-то боитесь ссориться с супругом («Скажу ему, что мне не нравится, как он строит глазки официанткам, а он обидится»), то дело плохо. Значит, нет доверия в вашей ячейке общества. Часто в разговорах дам и барышень можно услышать: «Ссориться с ним себе дороже, боюсь, рухнет всё, что с таким трудом построено». Помилуйте, да если фундамент крепок, трясина его по любой шкале Рихтера — устоит и выдержит. В общем, проблемы, если таковые имеются, замалчивать не стоит, лучше уж откровенно обсудить. Боясь или стыдясь проявления своих чувств, эмоций, опасаясь на-

чистоту высказывать свои мысли, пара теряет самое ценное в отношениях — доверие.

Пятый плюс ссоры.

Сквознячок вместо бури

И снова позвольте кое-что из личного опыта и наблюдений. Мой папа во время семейных ссор всегда маме говорил: «Нина Фёдоровна, не подменяй понятия. Начала за здоровье, закончила за упокой...» Теперь понимаю, что он имел в виду. Порой причина вовсе в неразбросанных повсюду мужских носках и расставленных чашках с недопитым кофе. Проблема, как правило, лежит глубже. Кстати, маме не нравился папин старший брат, по её мнению, он был слишком авторитарен по отношению к младшему и плохо на него влиял. Поэтому каждый раз, когда папа «зависал» с братцем в гараже, обсуждая «острые политические вопросы» под бутылочку чего-нибудь горячительного, позже получал от мамы нагоняй за носки. И буря утихала в зародыше. Согласитесь, от брата избавиться сложнее, нежели от привычки прятать грязные носки в укромных уголках. К тому же разборки по поводу близких родственников могут привести к неутешительным результатам. Разводу, например.

Шестой плюс ссоры.

Возможность высказаться

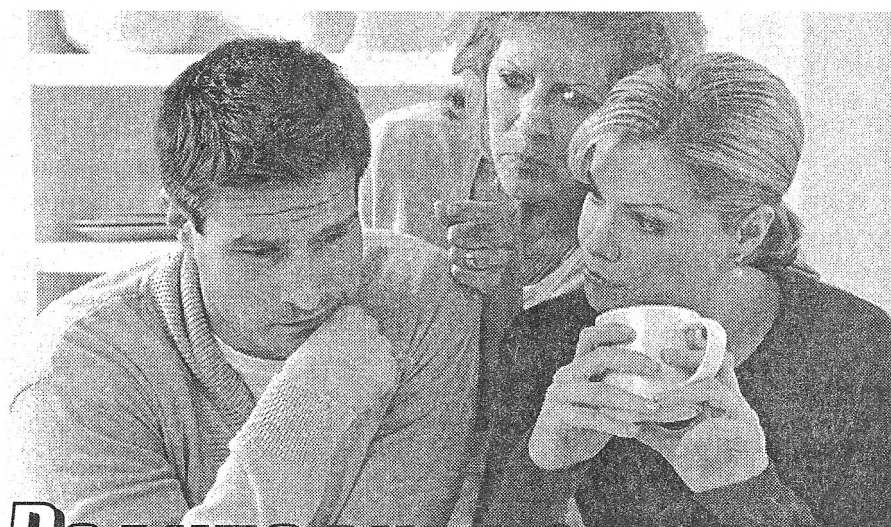
«Люся, что я сделал не так?» А в ответ тишина. «Люся, я молоко в холодильник не на ту полку поставил?» И снова красноречивое молчание. «Тебе надеть нечего?» — ...«А-а-а, я понял, понял! Твой шампунь колпачком вниз перевернул?» — «Бинго! Догадался, наконец», — соизволит слово молвить супруга. Эта сценка из комедийного шоу на самом деле раскрывает, пожалуй, одну из главных иллюзий семейной жизни или партнёрских отношений. Мы уверены, что наша вторая половинка умеет читать наши мысли или просто чувствует, если назревает конфликт. Ведь это же так очевидно! У меня же на лбу написано: «Мне нужны сапоги» или «Ну обними же меня поскорее, мне так не хватает твоего тепла». Это далеко не так. Во время ссоры люди узнают много полезного: что не только у них есть обиды и претензии, и у другой стороны тоже имеется что сказать. И они начинают понимать, что тоже не идеальны, но их тоже терпят. Понимание этого делает нас ближе и терпимее к недостаткам других.

И ОПЯТЬ ПРО ЛЮБОВЬ

Любовь — «не вздохи на скамейке и не прогулки при луне», как метко выразился поэт. Это ещё и труд. Осознанный. Кропотливый. Труд двоих. Без взаимного уважения и желания стать лучше выстроить здоровые гармоничные отношения невозможно. Ссоры дают такую прекрасную возможность — высказать всё, что наболело, и реально поработать над собой. Стать добрее. Или заботливее. Внимательнее. Ласковее. Домовитее. Научиться печь пироги... Прибивать полки... Список можно продолжать. И помните: измениться ради близкого человека — не слабость, не уступка. Это проявление силы, благородства и, конечно же, любви. Если ссоры не приводят к счастливому финалу, значит, кто-то из двоих просто не захотел стараться. Надо ли сожалеть о таких отношениях?!

Людмила КОСОРУКОВА

Если женатый мужчина говорит, что у него золотая теща, которая ему «лучший друг и вторая мама», — дело нечисто. Кто-то из этих двоих лукавит: то ли зять обольщается, то ли теща умело маскируется...



Родители, не лезьте в нашу семью!

Зять — фигура фольклорная. Если верить народной мудрости, с зятя традиционно нечего брать. А ещё он безбожник, недаром ведь придумано «зять в дом — иконы вон». По мнению женщин в статусе тещи, у зятьёв чёткая миссия: пустить по миру, принести в дом заразу вроде бубонной чумы, регулярно драться с соседями. При всей докучливости зять — человек временный: вот только сделает своё чёрное дело — и поминай как звали. «Чёрное дело» — это, конечно, сделать жену несчастной, наплодить детишек и уйти, чтобы скрываться от алиментов.

Зятя в курсе, какую славу им обещали дорогие тещи, и платят взаимностью: мимо тещино дома ходят исключительно с обидными шутками, а во время застолья произносят: «Пусть у тебя будет только один зуб, но чтоб всё время болел».

Такое положение вещей привычно. Это больше для хохмы, случаев вопиющей непереносимости не так уж много. Тещи и зятья терпят друг дружку и иногда уважают. Но чтобы прямо любить — это дикость какая-то...

Как вы догадались, мои ненаглядные, тема сегодняшнего занудства — родители вмешиваются в семейную жизнь детей. Вооружитесь блокнотиками, ручками и отключите телефоны: чтобы мама не позвонила, пока я вас тут плохому учу.

«МЫ САМИ РАЗБЕРЁМСЯ»

Самая частая проблема замужних девчонок (и некоторых женатых мальчишек) — сепарация от родителей, в частности, от мамы. Родительницы по-прежнему желают контролировать дочку, а заодно и зятя. Причём хотят неосознанно, словно по-другому не умеют. И это странно: поддерживать пуповинную связь с чадом вплоть до его пенсии и седины. Во всём цивилизованном мире мамы-папы ждут не дождутся, когда можно на законных основаниях выставить детку из дома и зажить как люди. И только наши не могут отказаться от мучительного пожизненного родительства.

Знал я одну барышню, которую чрезмерно опекала мама — даже после замужества. Наведывалась через день, всякий раз с бытовыми «гостинцами» для дочки и зятя — молоко, батон, кетчуп... Новоиспечённый зять сначала нервничал, потом демонстративно дистанцировался. А затем высказал теще, что желательно оставить их в покое.

Конечно же, мигом удостоился титула «кровопийца» в тещином окружении. Зато обрёл репутацию «настоящего мужика» среди знакомых: сидя в гаражах по вечерам, они с восхищением пересказывали, что один из них таки не побоялся! Так и сказал: «Агриппина Карловна, оставьте нас в покое! У нас мо-

лодая семья, а вы не даёте внуков забавать. Хотите нас в старости без стакана воды оставить?»

Этим мамам (реже папам) только дай: по старой памяти будут опекать деточку — а заодно и нового «приемыша» кормить и при надобности в угол ставить. Вроде трогательно и «что тут такого», но это до первого личного опыта. Совет один: родителей надо мягко, но непреклонно дистанцировать. Прямо этими ужасными словами: «Мама, спасибо, но мы сами разберёмся»... Если замужняя девчонка сама не может отвадить родительницу, крайне желательно вмешаться законному мужу. Подключать оскорбительные прогулки мимо тещино забора не нужно.

«СПАСИБО, ПОМОГАТЬ НЕ НУЖНО»

У родителей есть хитрющий манёвр для взрослых женатых детей: помочь по-крупному, например, купить квартиру или добавить денег на машину — а потом выносить мозг по полной! Солидной и не очень помощью родители словно покупают право влезать, поучать, диктовать — и вообще вести себя бесцеремонно. Детям, понятное дело, такой расклад

не нравится. Квартира или машина – очень даже, а вот назойливая мама с паранойей типа: «Дима, новую машину на меня регистрируй, чтобы Катке в случае развода не досталась» – вообще поперёк горла. Как бы сделать так, чтобы вкусняшки и плюшки оставались, а советы и наставления умолкли? Никак. Психологической самостоятельности не бывает без материальной независимости. Пока мы, фигурально выражаясь, берём продукты из маминного холодильника, придётся носить шапку и вовремя приходиться домой. По-другому – брать, есть, получать и при этом не слушать мамини советы – получается только у социопатов или вконец оборзевших, что зачастую одно и то же.

Совет в обе стороны: *хотите избавиться от «мудрых советов людей, проживших жизнь» – не принимайте крупную помощь, в идеале вообще никакую. Не надо доводить сепарацию до абсурда, отказываясь даже от подарков в день рождения, но «запрет входящих» – мера действенная.*

Вспоминаю одну златовласую фею, которая, глотая слёзы, сетовала, что муж не собирается отказываться от родительских дотаций. Довольно щедрых, кстати, – путёвки на курорты, мебель в квартиру. Сами молодые не потянули бы такой уровень жизни, но рано радоваться. Ведь взамен за земные блага дарители щедро промывали мозги своему мальчику. В основном на одну тему: «Сынок, она голодранка, она с тобой только из-за денег, вот увидишь, скоро уйдёт». Все эти сентенции сын выдавал в эфир – в пылу ссоры или хмельной вечеринки... И она действительно ушла – от обвинений в продажности. Брошенный, конечно, долго рассуждал о прозорливости мамы. О том, что можно было по-другому, избежать мамини инвестиций и влияния, он даже не задумался...

Кстати, в нормальной мужской компании не жалуют парней, которые пытаются совмещать форматы «женат» и «мама с папой помогут!» Мы называем это «детство в одном месте играет» – и не берём на свои суровые посиделки: послушным мальчикам давно пора в постельку, когда взрослые грубияны пьют мужские напитки и говорят крепкие слова. И вообще: взрослый – это когда ты помогаешь, а не тебе. Даже если мама с папой в полном здравии и вообще в порядке.

«НЕ ДЛЯ ТЕБЯ МАМА РОЗОЧКУ РАСТИЛА...»

Для затравки напомним афоризм: «За каждым успешным мужчиной стоят гордая жена и удивлённая теща».

Вы не замечали, что, познакомившись с избранницей сына или ухажёром дочери, родители редко принимают выбор на ура. Не все говорят об этом открыто, прячась за скользкой фразой: «Сынок/дочь, мне-то какое дело? Тебе с этим человеком жить». Проницательный наследник сразу заподозрит намёк, мол: «Я бы на такое в жизни не подписалась».

Кого ни привели бы на смотрины, «вторая мама» почему-то уверена: её кровиночка могла бы найти получше. Даже если зять достался солидный – зрелый, успешный, щедрый, – теща настроена скептически: «Ну это мою Наташку/Ленку/Ирку ещё не видели арабские шейхи и колумбийские бароны. Тогда и караты на пальчиках были б весомее, и ипотеку не пришлось бы брать...»

Устав бороться с такой точкой зрения, приятель Лёшка решил задобрить тещу, подарил ей газонокосилку для дачи и волосатую шубу. Теща онемела, недоверчиво потрогала агрегат, фыркнула на меховое изделие, буркнула спасибо. И тут же принялась вычитывать дочери, что мужчины транжирят деньги при первой же возможности. Вот на кой ей газонокосилка? Да, есть дача и газон, но это не повод. Женщина опасается жужжащей электрической техники, поэтому не притронется к «бандуре». А шуба ей не нужна – чай не बारे в мехах расхаживать!..

Потрясённый зять и вовсе обомлел, когда услышал, что его финансовая успешность пагубна. «Помнишь, Володя за тобой ухаживал? – увещевала теща дочку. – Видела его, сейчас в магазине работает. Небогат, зато цену деньгам знает, откладывает копеечку. Не задурит и не загуляет! А от твоего коммерческого директора неизвестно чего ждать...»

«Всегда при любом раскладе зять будет худшим из людей! – весело хохотал добряк Лёха, пересказывая инцидент в мужской компании. – Даже если соперник нищ, хвор и уродлив, его назовут более стабильным вариантом!»

Спротивление бесполезно. Все считают собственных детей уникальными и достойными лучшей доли.

«СПАСИБО ЗА ДОЧЬ!»

Был в нашей компании хитромудрый Саша, который на всех посиделках поднимал тост за тестя, мол: «Правильно мужик дочку воспитал, хорошая жена получилась». Саша во времена оные развлекался, не щадя здоровья, иногда приходя домой кутур в непотребном состоянии. А дома ждала терпеливая жена с парой детишек. Тайком плакала, укоряла взглядом, но не ушла: воспитание не позволяло. Попыталась было, но родной батюшка закрыл перед ней дверь: «Муж бедокурит? Дочка, ты его выбирала, тебе он был мил. Если окаянствует, либо терпи, либо договаривайтесь».

Договориться с тогдашним Сашей было невозможно. И жена терпела – ради детей и потому что идти было некуда. А муж словно не понимал. Без стыда смотрел тестю в глаза, именно тогда и заимел привычку благодарить за дочь, что воспитали правильно...

Спустя много лет Саше не до ночных загулов: печень барахлит, давление шпарит, да и «выдурился». Теперь возится в саду, воспитывает выросших детей отеческими наставлениями и гордится крепкой семьёй. Говорит, всё благодаря правильному воспитанию жены – и тестю, золотому мужику...

Я не знаю, что заставляет родителей занимать сторону не родного ребёнка, а «приобретённого», если можно так назвать зятя или невестку. Такие случаи не редкость: теща одобрительно наускивает зятя, мол: «Ты моей Наташке спуска не давай, а то знаю её!» И зять не даёт, руки-то развязаны. А бедная Наташка переживает сговор и предательство двух самых близких людей... Или когда свекровь заглядывает в рот невестке, а та пальцы и бровь гнёт дугой и поучает, как мариновать рыбу и закрывать дверь от кошки, которая лезет на кровать... Потом невестка жалуется свекрови на мужа, мол: «Ваш сын плохой».

Повторюсь: я не знаю, что движет такими родителями. Наверное, иногда повышенная внушаемость, неуверенность в себе. Но в большинстве случаев – элементарная лень. Ведь признать свои педагогические провалы, согласиться, что у ребёнка не заладилась личная жизнь, помочь ему, вытянуть из переживаний – это огромный душевный труд, расходы и хлопоты. Куда проще отмахнуться, сказать «терпи» и т. д. Иногда за это даже благодарят за здравыми тостами.

Егор ПОЛУЯНОВ

«Не забывай свои мечты, они станут двигателем твоего существования, от них будут зависеть вкус и запах каждого твоего утра».

Марк Леви «Между небом и землёй»

ИКИГАЙ. СЧАСТЬЕ В ЛАДОНЯХ

Икигай — японское слово и философия, буквальный перевод — «причина жить», а не буквальный — «то, ради чего хочется вставать по утрам»... Мудрые японцы давно научились жить в созерцании и тихой радости — поучимся и мы. Но не будем углубляться в теорию, о таких вещах нужно говорить от первого лица. Ведь у каждого своя причина улыбаться, едва открыв глаза...

ГОНКА ЗА ЛИДЕРОМ

Долгое время всё было по обычному сценарию: я должна прийти к успеху. Общество щедро подкидывало стимулы: равнение на преуспевающих, «секреты лидеров», даёшь престижный статус, должность и образ жизни, как в глянцевого журналах. Я добивалась, достигала и не очень-то задумывалась о тех, кто рядом. Они шли фоном и, как ни ужасно признавать, иногда казались обузой...

Доходы росли, с карьерой тоже более-менее складывалось, но из зеркала на меня смотрела женщина с пустыми глазами. Правда, до поры до времени я не замечала своей пустоглазости: это был всего лишь орган зрения, который утром положено накрасить, а вечером умыть. И так было со всем: в шкафу — офисный гардероб, благо дресс-код чёт-

ко диктует правила. По выходным — прогулки с семьёй, потому что так положено и организму нужны движение и свежий воздух. Еда была «источником энергии и сбалансированным рационом». Короче, всё правильно. Но предельно физиологично, как пособие по выращиванию живых и вроде бы разумных существ.

А потом появилась она, смутянка. Нагрелся вечер встречи выпускников, на который я тоже пошла, потому что «надо поддерживать социальные связи». Среди прочих однокашников была Юлька. Не девушка, а атомный ледокол. На курсе Юлька была самой активной и везучей, даже являясь неподготовленной на экзамен, уходила минимум с четвёркой. Мы знали, что Юлька построит собственную империю, и она не разочаровала. Уже к 35 годам заняла аховский пост в почти межгалактической корпорации. На Юльку мы смотрели с почтением и завистью. И ждали рапортов о новых достижениях...

Но вместо солидной дамы в крутом костюме и с надменным взглядом явилась поджарая девчонка. Это была Юлька — и не Юлька. Джинсы, футболка, растрёпанные волосы, кеды. Вместо разговора а-ля «Ещё чуть-чуть, и это будет мой город» — вздох о фигурном катании. Увлёклась на свою голову! Представьте, в 30 лет человек вышел на лёд, сначала неуклюже, потом — катилась, раскинув руки, и пела... Потом любительские соревнования за свой счёт, пошив

костюмов, «секта» с такими же двинутыми на фигурном катании...

Девушка-ледокол не просто снова нас удивила. Среди людей-функций, людей-протоколов она одна была живой. Чувствовала вкус еды, слышала музыку и по-настоящему кайфовала: от встречи, от нас, от себя...

Прощаясь, я спросила: «Юль, а с чего началась эта ледовая эпопея?» Она улыбнулась: «Однажды просто пошла кататься в выходной. И впервые почувствовала себя счастливой: лезвие конька ощущало стеклянную гладкость льда, хотелось раскинуть руки, движение окрыляло... Вскоре стала жить ради выходных и льда».

В те дни я впервые задумалась, есть ли у меня свои «выходные», ради которых я терплю эти крысиные бега, гонку в колесе... А когда задумалась, вдруг почувствовала вкус чая: я терпеть не могу зелёный, обожаю крепкий чёрный, но умные советы о благополучной жизни диктовали зелёный без сахара. Даже эта мелочь показалась невыносимой: столько дней давиться противным напитком! А было ли что-то в противовес?

ПЕРВЫЙ ШАГ

Японцев с их «икигаем» можно понять: поневоле научишься ценить даже минимальный комфорт, когда столько народу сосредоточилось на нескольких крошечных островах, плюс потогонный

ритм работы. Тут не надо придумывать высокопарное «полюбоваться вершиной Фудзи в облачной дымке», для релакса годятся и лепесток сакуры, и солнечный лучик...

Мы почти сравнивались с японцами по уровню стресса, особенно обитатели мегаполисов. Нам тоже нужны лепестки и лучики – и вот тут икигай не просто поможет, а спасёт. Его базовое правило: начинайте с мелочей. Ищите то, что приносит радость каждый день начиная с утра...

В то памятное утро я заварила чёрный чай, добавив в чашку молока и ванильную зефирку. Первый глоток, смакование вкуса. Улыбка. Утро началось по-другому. Вкусно и по-доброму.

Начать с того, до чего сможете дотянуться, – вот «посвящение» в икигай. Мягкий коврик у постели, чтобы встать с той ноги. Душистое мыло. Экспресс-маска для лица с бомбическим ароматом лайма... Пусть впереди ждёт напряжённый день, но есть сполохи удовольствия: на эти маячки и плывём. Внимание: маячок есть в каждом дне и даже часе, надо лишь увидеть и насладиться, не проскочить мимоходом.

«Я УВАЖАЮ СЕБЯ. И ДРУГИХ»

Юлькин поступок не выходил из головы. Как она осмелилась разом всё изменить, бросить престижную работу ради хобби? Это же инфантилизм, её перестанут уважать!.. И напрямую спросила бунтарку. Она призналась: «О, раздумья были с разбегом в год-полтора... Я думала, лёд и коньки – это блажь. Понимала, что на кону многолетние достижения. Осаживала себя, загоняла в стойло привычной жизни – чтобы как у всех, как считается престижным... Но год назад на тренировке я сломала ногу. Боли не чувствовала, только одна мысль: «Я же теперь не смогу кататься!» Ни о работе, ни о каблучках, ни о юбках – ни о чём, только покатушки!.. И при первой же возможности припрыгала на костылях на каток – чтобы хотя бы видеть. Тут-то и поняла, что для меня важнее, где я настоящая – на катке или в кабине. Без коньков ничто не имело смысла. И стало неважно, как отреагируют другие, будут ли усмехаться: не они делают меня счастливой».

Икигай означает принятие себя. Да, я вот такая: могу час мурлыкать в наушниках песни Михаила Боярского. Обожаю

библиотечные книги и старые фильмы. Я не лучше и не хуже других – просто вот такая. И не досаую, что не получаю удовольствия от сиюминутных модных вещей: все ломанулись на престижный в этом сезоне фильм, курорт, читают нашумевшего автора... А я час сидела у лесного ручья и слушала птичек. Повторюсь: инаковость, отличность от других не даёт преимуществ – но это и не повод чувствовать себя изгоем, вступать в состязания, отстаивать правильность именно своего образа жизни... Наверное, это и есть внутренняя гармония – принимать себя без ущерба для других, продолжая при этом их уважать. Очень важно не путать с эгоизмом, не считать свой образ жизни единственно правильным.

«ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Ничего подобного не случилось бы, если бы в тот день Юлька была в «механическом» настроении: пришла на каток, чтобы просто размяться. С таким же успехом могла бы пойти на пробежку или в бассейн. Всё сработало, потому что она была целиком «в моменте»: видела, чувствовала, внимала.

Помните про нелюбимый зелёный чай? Подспудно я всегда понимала, что терпкий напиток – не моё, но механически плотала – обещали, что полезно, к тому же мыслями я витала в грядущих заботах. С таким «фоном» можно и цикуту проглотить. И лишь когда окунёшься в конкретное событие, действие, приходит либо настоящее удовольствие, либо отторжение, это тоже важно.

«Быть в моменте», ощущать свои чувства – ещё одна заповедь икигай. Во-первых, погружённость помогает ярче, изысканнее насладиться чем-то любимым, будь то еда, вязание, рисование. Во-вторых, сосредоточенная неспешность позволит услышать себя, уловить важные

оттенки – мы ведь помним, что искусство икигай в мелочах и нюансах. Кстати, во многих странах неспешность (иногда на уровне откровенной медлительности) считается хорошим тоном. Французы могут день убить на приготовление обеда из кучи блюд – и день же смаковать. Финны оттягиваются в сауне и на рыбалке. Неспешность – спутник благополучия и для жителей Поднебесной. Даже в бешеном темпе жизни китайцы умудряются подосознательно ценить неторопливость.

Мы не всегда встаём по утрам ради подвигов. Чего уж там, чаще делаем это с неохотой, с мыслями о делах и заботах. Икигай – палочка-выручалочка, которая помогает плыть от маячка к маячку: от чашки какао с печеньем до ласкового дуновения ветра, от улыбки ребёнка до любимого ощущения усталости после тренировки, от приятной новости до хорошей книги...

Кстати, вот мой недавний маячок из книги легендарного Александра Вертинского: «Жизни как таковой нет. Есть только огромное пространство, на котором вы можете вышивать, как на бесконечном рулоне полотна, всё что угодно. Нравится токарный станок? Влюбляйтесь в него, говорите о нём с волнением, с восторгом, убеждайте себя и других, что он прекрасен! Вам нравится женщина? То же самое. Обожавайте её! Не думайте о её недостатках! Вам хочется быть моряком? Океаны, синие дали... Делайтесь им! И вы будете счастливы какое-то время, пока не надоеет токарный станок, не обманет женщина, не осточертеют море и вечная вода вокруг. Но всё же вы какое-то время будете счастливы.

Жизни как таковой нет. Есть только право на неё. Бумажка, «ордер на получение жизни». Жизнь надо выдумывать, создавать...»

И ловить моменты.

Наталья СОЛОДОВНИКОВА



НА СОЛНЕЧНОЙ СТОРОНЕ

Она мне не понравилась: спокойная, уверенная. Новая коллега заняла свой стол и отляделась. Мы встретились взглядами. Улыбнулась: «Можно включить кондиционер? День жаркий». Я щёлкнула пультом и тут же отправила сообщение другой коллеге: «Плохо начинается. Таких у нас не любят...»

Женский коллектив. Будничные радости бухгалтерии, менеджмента и кадрового учёта перемежаются привычными офисными развлечениями: обсуждение планов, покупок, мужчин, семьи. В меру острые шутки в адрес молодых или простоватых, дежурная лесть по поводу дней рождения. Зато все равны: одинаковой судьбы, достатка, стремлений.

А эта из другого теста. Даже имя необычное — Регина. Держится просто, но эта простота как у серебряного чайника: на вид белый металл, однако не чета нержавеющейке. Так и она: простенькие брючки, серая блузка, тёмные босоножки. Но всё с иголочки, идеально подогнано и ладно сидит...

В первый день в разговоры не вступала, уткнулась в монитор, если к ней обращались, отвечала доброжелательно и с улыбкой. Нездешние манеры: тут у всех душа нараспашку, но вместе с тем и шуточки солёные, и говор незамысловатый. А эта аккуратно роняет ровные, красивые фразы. Будто на актёрском училась...

Очень хотелось не видеть её в упор, не замечать. Но она словно примагничивала, тем более все сидим в едином огромном кабинете. И я косилась на её компьютер. Что делает эта штука? Всё время работает. Но порой прерывается и открывает языковые форумы, что-то пишет — сегодня по-английски, вчера по-словацки, завтра, наверное, китайский освоит. Опять необычное занятие: наши в основном весёлые картинки смотрят.

Через неделю она, наконец, подала голос — при всех. Наша местная достопримечательность Шумеева пришла в зелёных глазах, то есть вставила линзы прямо на свои светло-голубые. И началось. Шумееву тут же назвали ящерицей, спели пару куплетов про зеленоглазые. Шумеева простодушная и глуповатая, над ней можно подтрунивать, не опасаясь едкой словесной мести. Она улыбалась,

пока мы чесали языками... И тут возникла Регина, подошла к Шумеевой, аккуратно взяла ладонями её за лицо, повернула к свету:

— Вам неплохо, но, думаю, родной цвет глаз лучше. Позвольте совет: вам пойдёт сложное мелирование. Базовый тёмно-русый с переходами в платиновый. У вас хорошее лицо и красивые глаза, не маскируйте их, подчеркните.

И тут Регина так улыбнулась, что Шумеева запунцовела будто от нескромного комплимента. А некоторые свидетельницы скрипнули зубами...

До конца дня там и сям шелестели пересуды. Мол, глядите, какая выискалась, безголовую Шумееву красоткой назвала — очки небось зарабатывает, ничем не брезгует. Вслед Шумеевой летели колкие фразочки типа: «Продай линзы, сходи к парикмахеру!» или «Ох, какие у тебя красивые глаза и лицо!» Несмотря на явный камень в свой огород Регина и бровью не вела. А Шумеева тем более: с той поры превратилась в Регинин хвостик и смотрела влюблёнными глазами.

Я думала, новенькая хочет показать себя великодушной, вот и взяла под крыло туповатую Шумееву. Но чем больше узнавала её, тем понятнее было: Регина вообще чхла на чьё-либо мнение. У неё своя голова на плечах — а ещё отменный вкус, манеры, образование.

Меня она будто не замечала. Точнее не выделяла из всех — ровный кивок головой вместо привет-пока, вежливая улыбка, ровное общение... Даже Шумеева ей была интереснее.

* * *

Я никак не могла понять, какой у неё достаток, потому что в нашей конторе хорошие деньги получали только гендир и пара замов, остальные довольствовались скромными окладами. Регина выглядела солидно: хорошая кожа, подтянутая фигура, стиль, толковые аксессуары. Всё, что она носила, ей удивительно шло — от обычной футболки до крошечных жемчужных пусетов.

Однажды мы вместе обедали в офисной кухне. Регина выставила на стол контейнеры — аккуратные, пластиковые ёмкости, как у всех. А в них — овощное рагу и отварное мясо. Ага, значит, питается ба-рышня правильно. Потом достала какой-то изящный свёрток: в нежной салфет-

ке — десертная ложка. Значит, не пользуется общими приборами. А ложка крутая, с каким-то вензелем и цветочком... И снова непонятно: вроде всё как у всех — и не так. Всё чистенькое, приготовлено красиво, пахнет приятно — а сама она как-то аристократично ест. Больше подойдёт «вкушает» или «трапезничает»...

Я давилась своим картофельным пюре с котлетой, потому что чувствовала себя неотёсанной на её фоне. Даже ложку с овощами она отправляла в рот невыносимо грациозно. И совершенно не пыталась завести разговор, как это принято на нашей конторской кухне. Вот как её любить?

Вечером шли с работы с приятельницей — той самой Машкой, с которой с самого начала обсуждали Регину. Говорю, сегодня обедала с Региной — такая она вся совершенная, аж тошно. А Машка пожалала плечами и сказала: «А мне она нравится. Спокойная и умная». Час от часу не легче!

Чем я вообще забиваю голову? Дома невеста что творится. Сын Данька после нашего с мужем развода отбил от рук, дерётся в садике, огрызается. Надо успеть поменять батарею в спальне до начала отопительного сезона. Нужно перестать ненавидеть мужа, который скоростно завёл новую мамзель, повёз на дорогой курорт, а нам — скудные алименты. А я о какой-то фифе думаю!

* * *

А как не думать? Сегодня Регина опять дала повод шушукаться. В обед в офис примчался дёрганный курьер и звонко выкрикнул её имя-фамилию, мол: «Вам доставка». И вручил красивый букет — всякая цветочная всячина, целая охапка. Регина приняла букет, даже не спросив от кого, сухо попросила у нас вазу. Сунула в неё цветы и снова уткнулась в монитор. А вечером спокойно забрала и ушла...

И как тут не обсуждать эту цацу? В закутках офиса коллеги, изнывавшие от любопытства, выдвигали множественные, но похожие версии: муж, любовник или поклонник набедокурил, а теперь вымаливает прощение. Но она — кремль! И бровью не ведёт!

Число фанатов Регины стремительно выросло. В её лице были отмищены все обиженные женщины, а таких хватало. Меня она по-прежнему раздражала.

Потому что никто и никогда не вымаливал моё прощение букетами. Точнее вообще не вымаливал.

* * *

Ох, и денёк вчера выдался. Данька в детском саду разбил чужой планшет, сначала меня стыдила воспитательница, потом позвонил папа пострадавшего и ёмко попросил возместить ущерб. Значит, зимовать нам со старой батареей. Позвонила экс-мужу, а тот проворчал, мол: «Сейчас некогда, приеду – поговорим, и вообще ты мать, лучше смотри за сыном...»

Сижу на работе и едва не плачу. Не могу ничего делать, плясую по сторонам, иногда взгляд падает на монитор Регины. А она что-то пишет на сайте волонтеров... Хм, неожиданно. Ухоженная дамочка – неужто она тратит на это время?

Мы снова обедали вдвоём, и во мне проснулось какое-то злое отчаяние. Возьми и брякни:

– Регина, простите, что вмешиваюсь, но заметила, что вы читали волонтерский сайт. Помогаете людям? Если не хотите, не отвечайте.

– Да, помогаю. С тех пор, как потеряла близких.

– Простите.

– Не извиняйтесь, нормальный вопрос.

– Тяжело на сердце после визитов туда?

– По-всякому бывает. Первое время ревела часы напролёт. А сейчас – светлая грусть. И понимание, что надо жить, радоваться, любить – сейчас, пока есть время.

У меня вдруг возник ком в горле и заципало в носу. Сама не ожидая, спросила: «А возьмите меня с собой в следующий раз...»

* * *

Больше всего я боялась заплакать. Но мой подопечный Антон высек из меня слезу первой же фразой. Он лежачий. Во дворик хосписа его вывозят на прогулку прямо на кровати и ставят на солнце. Ему жарко, но он ни в какую не соглашается на тенёк. Потому что ничего нет лучше солнечного света, говорит Антон. Я принесла Антону стаканчик кваса. Гордо отказывается от трубочки. Трубочка – немощь. Для слабаков. Он как-то умудряется лёжа пить из стаканчика. Не разливают ни капли.

Я поднимаю голову повыше, чтобы слёзы закатились назад в глаза. Дышу. Кажется,

никто ничего не замечает, но мне чудовищно стыдно.

– Как вы думаете, какой диаметр футбольного мяча?

– Сантиметров 30-40?

– А мой сосед по палате говорит, что 70.

Ну не-е-ет. Мы дружно возмущаемся предположением. Антон ещё что-то рассказывает, но быстро устаёт, речь путается, затухает. Я переключаюсь на других пациентов.

Василий, сухонький старичок, просит конфетку. А потом ещё одну. Он шелестит одними губами. Я почти не понимаю, что он говорит, и не знаю, что говорить самой. Просто сажусь на его кровать – тоже лежачий – и мы молча улыбаемся, глядя друг на друга. Кажется, этого достаточно.

– Деточка, для здоровой нервной системы человеку надо петь как минимум две песни в день, – говорит Светлана Ивановна, улыбающаяся старушка. У неё рак



Рисунок Елены ЖИГУЛЁВОЙ

и диабет. И ясные, цвета беззаботного летнего дня, голубые глаза.

Я катаю её в кресле вокруг хосписа, а она поёт. Очень тихо, но точно попадая в ноты. Сначала протяжные украинские песни, потом романсы.

Мы поём вместе. На два голоса. Ветер доносит сладкий запах пыльцы и гул машин с близлежащей улицы. Ради третьего куплета решаемся на ещё один круг, нещадно опаздывая на невкусный ужин.

Вечером вместе с Региной идём домой.

– В кафе? Угощу чаем и пирожными, – улыбается она.

– Лучше холодным лимонадом и мороженым, – улыбаюсь я.

Регина живёт одна. С тех пор как не стало мужа и дочери – автокатастрофа. Любила так сильно, что о новой семье даже думать не хочет. Но сердце не камень, хочется заботиться о ком-то – вот и нашла решение. Она изучает языки, чтобы читать медицинскую литературу, договариваться с зарубежными больницами об операциях...

Мне неловко вспоминать о недавних горестях, улыбаюсь своим мыслям. Какая глупость – переживать из-за планшета.

– Что-то забавное вспомнила?

– Да, дня три назад чуть не плакала – сын в садике разбил чужой планшет, а мне платить.

– Ничего, справимся. Давай отдадим «жертве» новый планшет, среди волонтеров есть парень, который достанет по закупочной цене...

Она святая? У меня опять ком в горле...

Мы прощаемся, обнимаемся, я снова боюсь, что заплачу. Напоследок всё же решаюсь задать мучивший вопрос:

– Регина, а тот букет... Кто-то всё же ухаживает за тобой?

Она снова улыбается:

– У Валечки, юной медсестры, был день рождения. Я знала, что не успею забежать после работы за букетом. Вот и заказала доставку. Как бы сама для себя. Всё отделение хотело её поздравить, сдали кто сколько смог, остальное сама внесла. Лишь бы человек улыбался, это самое главное...

Лишь бы улыбался. Лишь бы радовался солнцу. Пел песни. Просил конфет и чувствовал их вкус. И не упускал возможность заводить новых друзей.

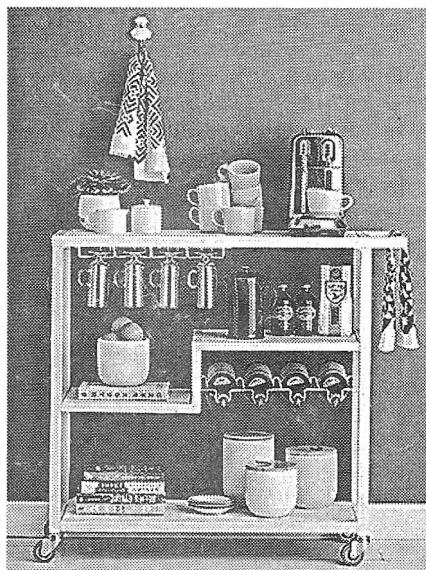
Наталья ГРЕБНЕВА

Чудо на колёсах

Передвижные элементы мебели – гениальное изобретение, которое позволяет менять пространство и подстраивать его под себя. Столик на колёсах – не единственный помощник в доме. Мобильным можно сделать всё, что удобно держать под рукой

Тот самый

Если давно мечтали о небольшом столике на колёсах, который в самый подходящий момент выкатывал из кухни дворецкий в любимом сериале, пришло время воплотить мечту в реальность. Предлагаем поставить на колёса конструкцию из трёх деревянных (ЛДСП) досок в форме буквы «П». Такой передвижной столик будет «заходить» прямо в постель и радовать свежим кофе либо давать возможность поработать на компьютере, не ставя его на колени, тем самым защищая от перегрева. Вариаций применения много, а схема изготовления проста.

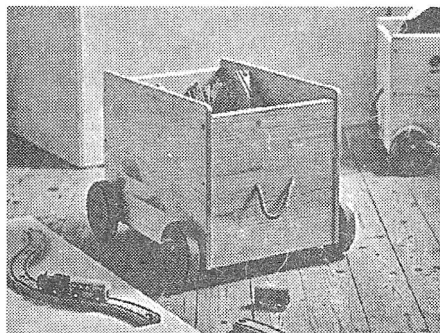


Предлагаем поставить на колёса конструкцию из трёх деревянных (ЛДСП) досок в форме буквы «П». Такой передвижной столик будет «заходить» прямо в постель и радовать свежим кофе либо давать возможность поработать на компьютере, не ставя его на колени, тем самым защищая от перегрева. Вариаций применения много, а схема изготовления проста.

В стиле кафе

Кухонный островок для приготовления чая, кофе или напитков покрепче может базироваться в любой части кухни и даже за её пределами. Это очень удобно, особенно когда приходят гости: передвижной мини-бар наверняка произведёт впечатление и гармонично впишется в интерьер.

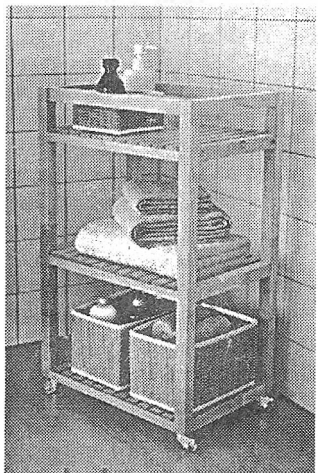
Вам всего-то и надо поставить кухонную базу без фасадов на колёса, прикрутить несколько полочек и съёмных металлических подставок под бутылки и бокалы.



Умное хранение

Мужчины и дети во многом похожи, например, в умении виртуозно разбрасывать носки и игрушки по всему дому. Чтобы это добро не портило жизнь, заведите контейнеры на колёсах. Корзина для игрушек, больше напоминающая милую тележку с ручкой, впишется в интерьер любой детской. С ней даже ребёнок сможет свободно путешествовать по дому, собирая разбросанное добро.

Мужу наверняка понравится идея грубо сколоченного ящика на колёсах. В нём можно хранить инструмент или свежие носки. Также мобильный ящик можно приспособить под газеты и журналы.



Красоты ради

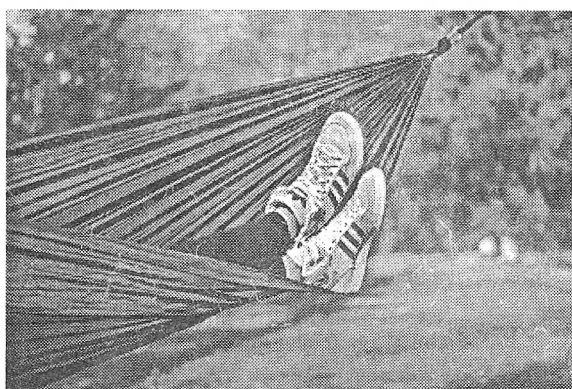
Передвижной мини-комод с косметикой, полотенцами и стайлерами пригласился бы в ванной и за её пределами. Удобно собираться, когда всё под рукой. Задумка легко воплощается в жизнь с помощью самого простого икеевского стеллажа, пары мебельных колёс и плетёных корфов-ящиков. Бьюти-островок лёгким движением руки может перемещаться из спальни в прихожую, а оттуда в ванную комнату – в любое место, где можно синхронизироваться с зеркалом.

ВАЖНЫЕ УТОЧНЕНИЯ

Для воплощения в жизнь идей на колёсах нужно учесть несколько нюансов.

ВОПРОС ЗАЩИТЫ. Деревянные полочки и столешницы требуют защиты от влаги. Покройте их лаком для бани и сауны с воском в составе. Также для этих целей служат масла и пропитки для обработки древесины.

ИДЕАЛЬНЫЙ РАДИУС. Интересные по дизайну, разные по форме и размеру мебельные колёса можно найти в большом строительном магазине вроде Леруа Мерлен.



БОРЬБА ЗА БЕЛОЕ

Чтобы в летнем гардеробе, и не только, поселилось как можно больше светлых вещей, надо преодолеть страх перед сложностями ухода за ними

Основные правила

Замачивание. Белые вещи со временем приобретают серый оттенок в основном из-за жесткости воды. Поэтому перед стиркой смягчайте воду, добавив в неё 2 ст. ложки пищевой соды.

Если на ткани есть пятна, потрите их мылом и замочите вещь в тёплом мыльном растворе с добавлением 2-3 ст. ложек столового уксуса или лимонного сока.

Стирка. В результате нагревания воды образуется накипь, которая застревает в волокнах ткани, вещи теряют первоначальную белизну. Поэтому белые ткани лучше не перегревать и стирать в 30-40-градусной воде. При автоматической стирке в отсек для порошка можно также добавить уксус или лимонную кислоту.

Нежнее нежного

Нижнее бельё белого цвета, особенно кружево, нуждается в деликатном уходе. Не используйте отбеливатели с агрессивным хлором в составе — волокна ткани быстро повредятся. Периодически замачивайте белое бельё в перекиси водорода или нашатырном спирте в пропорции 1:4. Шёлковые вещи и синтетика не любят долгих замачиваний (не дольше 30 минут) и машинных режимов стирки, поэтому стирайте их по возможности руками.

Да здравствует спорт!

Въевшиеся пятна на белых носках достаточно сложно выводятся. Поможет борная кислота. Растворите 1 ст. ложку борной кислоты в литре тёплой воды и замочите носки на 2-3 часа, потом постирайте в машинке.

Белый след

Со временем в поры резиновой подошвы на кедах и кроссовках забивается пыль, которая не желает удаляться обычным мыльным раствором. Выручит ластик для белой подошвы из любого спортивного магазина или обычный канцелярский. Потрите им подошву, а потом почистите зубной щёткой с мыльным раствором. Добиться первоначальной белизны подошвы поможет и меламина губка — смочите её в воде и протрите загрязнённую поверхность, мицеллы в её составе вытянут грязь из пор.

ЗАПАХ ПОД КОНТРОЛЕМ

Неприятный запах, исходящий от ног, — настоящая катастрофа, особенно в конце дня. Как устранить и не допустить её?



ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. Вас выручит дезодорант для обуви. Конечно, в идеале его нужно наносить на чистую обувь. Помимо приятного аромата он обладает антибактериальным эффектом. Второй вариант — ароматизированные стельки. Лёгким движением руки, а главное — незаметно для окружающих, достаньте плохо пахнущие стельки и вставьте новые ароматизированные. Стойкость аромата зависит от производителя: бюджетных хватает на 2-3 раза носки, более дорогого варианта — на целый сезон. К тому же аромат не улетучивается после стирки и сушки.

ПОСЛЕ БАЛА. Устранить стойкий запах пота в обуви поможет хлоргексидин, он убивает бактерии, которые являются причиной неприятного аромата. В 200 мл воды разведите 3 ст. ложки хлоргексидина и протрите внутреннюю поверхность обуви, дайте высохнуть.



ПРОФИЛАКТИКА. Стирайте стельки хозяйственным мылом (нейтрализует запах). После этого промывайте слабым раствором уксуса.

С ЗАБОТОЙ О ФИНАНСАХ РЕСУРСАХ

С тех пор, как появились счётчики воды, мы знаем, сколько воды расходует в месяц, но мало кто задумывается об экономии воды во время привычных домашних дел. А ведь водные ресурсы небесконечны, лишь 2,5% от всей воды на Земле пригодно для наших повседневных потребностей. Делаем выводы и начинаем разумно распоряжаться самым дорогим.

ЗАКРЫВАЕМ КРАН. Если чистить зубы с открытым краном, расходуете минимум 10 литров воды за один раз. А мытьё посуды проточной водой забирает в три раза больше драгоценной жидкости. Приучите себя закрывать кран в моменты, когда вода вам не нужна.

БОЛЬШАЯ СТИРКА. Оставьте привычку запускать стиральную или посудомоечную машинку с небольшим количеством содержимого. Кстати, в последней можно выставить режим половинной загрузки, при котором машинка будет расходовать в два раза меньше воды.



УМНАЯ ТЕХНИКА. За один смыл унитаза уходит до 15 литров чистой воды. Система двойного смыла значительно экономит воду за счёт выбора необходимого объёма слива.

ДУШ ИЛИ ВАННА? Принимать душ и ванну одинаково затратно, хотя кажется, что на принятие душа уходит меньше воды (в среднем за 5 минут душа расходует



100 литров, на заполнение половины ванны уходит где-то 150 литров воды). Экономить на чистоте тела не рекомендуем, но и перебарщивать с водными процедурами, устраивая медитации под шум из крана, тоже не стоит.

ОН НАСТУПИЛ!

О чём мы? Конечно, о начале периода активного сбора урожая и открытии сезона заготовок

ДЖЕМ ИЗ ВИШНИ И СМОРОДИНЫ

500 г вишни без косточек,
500 г чёрной смородины, 600 г сахара.

Вишню засыпьте 300 г сахара, перемешайте и оставьте до выделения сока. Смородину промойте, удалите веточки, засыпьте оставшимся сахаром и взбейте блендером до состояния однородного пюре. Поставьте смородину на средний огонь, дайте закипеть и проварите после закипания на самом медленном огне 15 минут.



Выложите вишню в смородину и варите 7–8 минут после закипания. Разлейте джем по стерилизованным банкам ёмкостью 0,5 л. Если не планируете долго хранить, то можете сразу закатывать. Для долгого хранения накройте банки крышками и поставьте их по горлышко в кастрюлю с горячей водой (не забудьте положить на дно тряпочку, иначе банки лопнут). После закипания пастеризуйте банки 7 минут. Храните домашнюю заготовку дома.

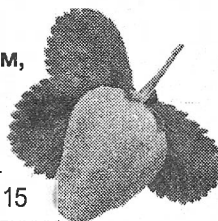
Совет: чёрную смородину вполне можно заменить на красную.

УКСУС ИЗ ЯГОД КЛУБНИКИ

Ягодный уксус используют как заправку к салатам, а также добавляют в кетчупы и маринады.

0,5 кг свежей клубники, 0,5 л воды, 5 ст. ложек с горкой сахара.

Клубнику разомните, растворите сахар в воде. Залейте ягоды, накройте крышкой и поставьте в тёмное тёплое место на 15 дней. Перемешивайте массу каждый день. Процедите в стеклянную ёмкость, завяжите верх хлопковой тканью и выдержите ещё неделю — у вас должна получиться прозрачная жидкость насыщенного клубничного цвета, которая обладает уксусным запахом с ягодными нотками. Храните готовый уксус в холодильнике.



ВЯЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

Вяленые помидоры можно добавлять в пиццу, пасту, несладкую выпечку, использовать как закуску.

1,5 кг спелых помидоров (плотных, желательно сорта «сливка»), 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сухих трав («Прованские травы»), 80 мл оливкового масла, соль, чёрный молотый перец по вкусу.

Помидоры промойте, обсушите, разрежьте на четвертинки. Выложите на противень на силиконовый коврик (если его нет — смажьте противень растительным маслом). Чеснок нарежьте тонкими дольками. Помидоры посолите, поперчите, присыпьте сухими травами, сбрызните маслом. Разложите между



томатами дольки чеснока. Сушите в разогретой до 100° духовке (слегка приоткрытой) примерно 3–5 часов (зависит от размера томатов). Помидоры достаньте, дайте остыть. На дно чистой сухой банки налейте немного масла, добавьте сухие травы, чеснок и выложите помидоры. Сверху залейте маслом до самого горлышка. Если банка высокая, следует чередовать слои: травы — чеснок — помидоры. Храните в холодильнике.

Читатели советуют

ВРЕМЯ МОРОЗИТЬ



«Заготавливаю» на зиму в морозилке не только ягоды: малину, смородину, вишню, клубнику с сахаром, но и овощи. Для ребёнка замораживаю брокколи и тыкву, предварительно отварив в течение 5 минут. Тыква получается приятной и не с таким резким запахом. А чтобы капуста сохраняла ярко-зелёный цвет, сразу кладу её в миску со льдом. Ещё нравятся мороженные кубики баклажанов. Я их тоже предварительно отвариваю в пароварке, чтобы было удобно кожуру снять и семечки удалить. Помидоры обдаю кипятком, удаляю кожицу, потом измельчаю, выливаю в контейнеры — и в морозилку. Добавляю их в суп.

Клубника с сахаром

1 кг ягод клубники, 400–500 г сахара или сахарной пудры.

Подготовленную клубнику перемешиваю с сахаром в большой глубокой миске, раскладываю по контейнерам и ставлю в морозилку.

Елена МАКЕЕВА, г. Тула



В очередной раз намывала морозилку и думала, откуда появляется неприятный запах в ней. И вдруг меня осенило. Пахнут обычные пищевые полиэтиленовые пакеты! Я нашла специальные пакеты «для заморозки», которые не источают запах. Подписываю их водостойким маркером для CD перед заполнением и обязательно указываю дату закладки!

Помимо овощей и фруктов замораживаю обжаренные грибы: для супа, салата, картошки или подливки к котлетам. Фасую их по 350 г.

Очень нравятся овощные смеси, остаётся приготовить гарнир или мясо — и вкусный ужин готов. Мои любимые: морковь, лук, горошек, цветная капуста, кабачок, баклажан, перец, помидор, перец, зелень.

Анастасия АГЕЕВА, г. Курск



ШАШЛЫК ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР. Если вы решили жечь костёр из дров, имейте в виду, хвойная древесина придаёт мясу неприятный привкус. Самый вкусный шашлык – на дровах из фруктовых деревьев, особенно яблонь, и сухой виноградной лозы.

ПРОВЕРКА ЖАРА. Дрова должны полностью прогореть. Подержите ладонь над углями на том уровне, на котором будет стоять решётка, и начинайте считать: если выдержите до «5», значит, угли готовы для красного мяса, свинины, до «7-10» – у вас лучшие угли для курицы, индейки, рыбы и овощных шашлыков.

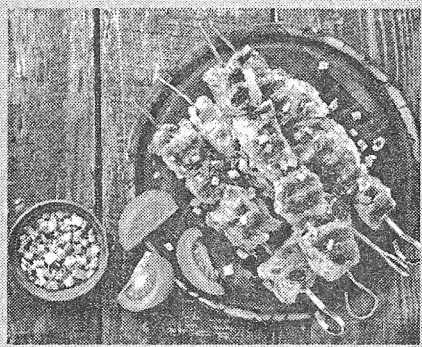
ПРОТИВ НАГАРА. Если высыпать несколько горстей крупной поваренной соли на угли, это предотвратит образование пламени и копоти от капающего на угли жира и дольше сохранит тепло угля.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. Решётку, на которую будете выкладывать мясо, нужно смазать растительным маслом, прокалить на мангале и натереть луковым соком (половинку луковицы нанизывайте на вилку, чтобы не обжечься). Теперь мясо не будет прилипать к решётке.

ВРАГ ХОРОШЕГО. В маринад для шашлыка не добавляйте соль, она вытягивает весь сок из мяса. Солить лучше за 5 минут до готовности, тогда мясо будет сочным и мягким.

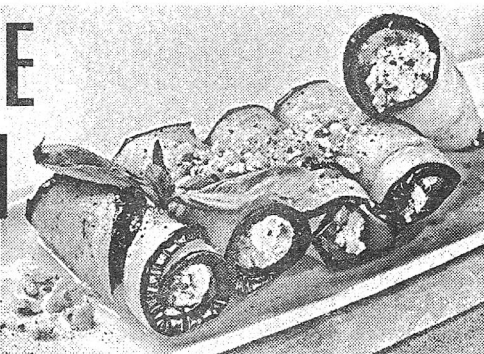
НА ВКУСНОЙ НОТЕ. Чтобы жаркое приобрело пикантный аромат, за пять минут до готовности положите на угли на выбор: цедру любого цитрусового плода; лавровый лист; веточки с листьями вишни или смородины.

НА ДЕСЕРТ. Приготовленные на мангале фрукты – вкуснейшее лакомство на природе. Из вымытых плодов (яблоко, груша, айва) удалите сердцевину, образовавшееся отверстие заполните сахаром или мёдом, сам фрукт заверните в фольгу и положите на угли на 10 минут.



4 ЛЕТНИЕ ЗАКУСКИ

Рулетики из баклажанов с орехами



6 баклажанов (небольшие и без семян), 300 г грецких орехов, 1 головка чеснока, 50 г зелени кинзы, 1 ч. ложка кориандра, 1 ч. ложка уцхо-сунели, 0,5 ч. ложки куркумы, 2 ст. ложки винного уксуса (красный или белый винный, или бальзамический), соль, молотый перец чили по вкусу, масло растительное.

Баклажаны нарезать вдоль толщиной 0,5 см, посолить и обжарить в сковороде под крышкой по 2-3 минуты с каждой стороны. Выложить на бумажную салфетку, чтобы удалить излишки масла. Орехи, крупно нарезанную кинзу, чеснок пропустить через мясорубку, добавить соль и специи, винный уксус и перемешать. Если ореховая смесь получится сухой, можно добавить 2-4 ст. ложки воды. На каждый ломтик положить 1 ч. ложку начинки, распределить по баклажану и свернуть рулетиком. Переложить рулетики в пластиковый контейнер, накрыть крышкой и поставить на ночь в холодильник. Подавать, посыпав кольцами красного лука.

Рулетики из кабачков с творогом

2 кабачка, 3-4 помидора, 400 г творога, 1 пучок петрушки, 1 головка чеснока, соль по вкусу, растительное масло.

Кабачки нарезать полосками и обжарить с двух сторон в разогретом в сковороде масле. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла. Творог соединить с измельчённой петрушкой, чесноком, солью. Помидоры порубить небольшими дольками. Выложить творог на полоску кабачка, сверху помидор и свернуть рулетиком. Украсить веточками петрушки.

Рулетики из скумбрии с овощами

3 свежемороженые скумбрии, 2 моркови, 2 луковицы, 2 сладких перца, 2 помидора, зелень, соль, чёрный перец, лимонный сок по вкусу, чеснок (по желанию), растительное масло.

Рыбу разделить на филе, посолить, поперчить и сбрызнуть соком лимона. Морковь натереть на крупной тёрке, лук и перец нарезать кубиками. У томатов удалить кожицу (сделать надрез крест-накрест и опустить в кипяток на 1-2 минуты), порезать кубиками. Лук, перец, морковь, томат потушить в масле почти до готовности, в конце посолить, поперчить, добавить чеснок и зелень. На широкую сторону филе выложить тушёные овощи и свернуть рулетиком, скрепить зубочисткой. Переложить на противень, застеленный фольгой и смазанный растительным маслом, и поставить в разогретую до 180° духовку на 30 минут. Подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Маринованные рулетики из капусты

Средний кочан капусты, 4-5 морковин, 1 головка чеснока, чёрный молотый перец по вкусу. **Маринад:** 1 л воды, 2 ст. ложки соли, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана растительного масла, 1/3 стакана 9%-ного столового уксуса, чёрный и душистый перец горошком (по 5-8 шт.), 1-2 лавровых листа.

У кочана срезать верхнюю жёсткую часть, разобрать на листья и слегка их отварить. Морковь натереть на тёрке для корейской моркови, чеснок пропустить через пресс, поперчить, всё перемешать. Каждый остывший лист разрезать на четыре части, вырезав жёсткую серединку. Положить немного начинки на лист и свернуть трубочкой. Уложить плотно слоями в подходящую посуду. Для маринада воду вскипятить с солью и сахаром, добавить специи, растительное масло, варить 5-7 минут, влить уксус, дать закипеть и сразу залить рулетики. Сверху можно положить пару ложек домашнего томатного соуса. Накрыть тарелкой, можно поставить небольшой гнёт. Оставить на сутки при комнатной температуре. После этого хранить в холодильнике.

БЕЛАЯ ОКРОШКА

5 яиц, 3 картофелины, 1 морковь, 200 г ветчины, 4 огурца, 6 шт. редиса, по небольшому пучку лука и укропа, 1,5 л 1%-ного кефира, соль, чёрный молотый перец.

Яйца отварить, отделить желтки от белков. Белки мелко порубить, желтки перемешать с мелко нарезанным луком и солью. Картофель и морковь отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Ветчину, огурцы — так же, редис — соломкой. Все ингредиенты перемешать, залить кефиром, посолить, поперчить, посыпать измельчённым укропом.

МАРИНОВАННЫЙ ЛУК

Маринованный лук хорош не только к шашлыку, но и к любым блюдам.

СУХИМ СПОСОБОМ

4-5 крупных луковиц (особенно хороши сорта красного и фиолетового лука), 2 ст. ложки 6%-ного яблочного уксуса, 2 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли.

Очищенный лук тонко нашинковать, слегка помять руками. Сбрызнуть уксусом, добавить соль, сахар и перемешать. Удобно готовить закуску в герметичном контейнере или в банке с крышкой, чтобы периодически встряхивать. В течение 15 минут лук пустит сок и замаринуется. По желанию в базовый рецепт можно класть рубленую свежую зелень (зелёное луковое перо, укроп, петрушку), зерновую горчицу, лимонный сок, молотый перец, клюкву или бруснику.

В МАРИНАДЕ

3 луковицы среднего размера, 250 мл холодной воды, 7 ст. ложек 9%-ного уксуса, 3 ст. ложки сахара, 0,5 ст. ложки соли, зелень по вкусу.

Соединить воду с сахаром, солью, уксусом. Очищенный лук нарезать полукольцами. Сложить в банку, залить маринадом, поставить в холодильник на 30 минут. Можно подавать к столу.

Совет: для быстрого очищения лука подержите его две минуты в горячей кипячёной воде, а потом в холодной — шелуха легко отделится.



Готовим с любовью

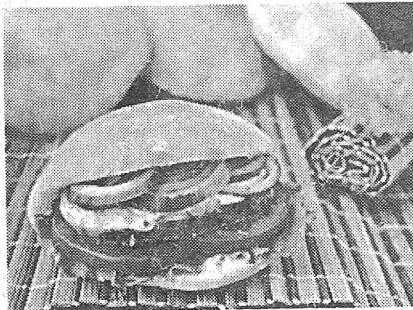
ПИТА С НАЧИНКОЙ

Пита — это круглая лепёшка с «кармашком» внутри. Чаще всего она служит основой для различных бутербродов. В «кармашек» кладут мясо, котлеты, овощи, добавляют различные соусы и т. д. С начинками для питы можно экспериментировать бесконечно — всё зависит от вашего вкуса и предпочтений.

Пита: 2,5 стакана муки, 1 ст. ложка сухих дрожжей, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан (250 мл) тёплой воды. **Начинка:** 600 г фарша, 2 луковицы, 2 помидора,

5-6 маринованных огурцов, салатный микс (корн, айсберг, мангольд), соль, чёрный молотый перец. **Соус:** натуральный йогурт или сметана, чеснок, пучок свежего укропа, соль, чёрный молотый перец по вкусу.

В половине стакана тёплой воды растворить дрожжи, всыпать сахар и оставить на 15 минут. После образования



пышной «шапки» перелить дрожжи в миску, посолить, влить оставшуюся воду и, понемногу всыпая муку, замесить тесто. В самом конце добавить растительное масло и вымешивать 5-7 минут так, чтобы оно стало гладким и эластичным. Положить тесто в миску, смазанную маслом, накрыть плёнкой и поставить в тёплое место на 1-1,5 часа — оно должно увеличиться в объёме в два раза. Далее тесто обмять, ещё раз вымесить, разделить на маленькие шарики и раскатать на присыпанной мукой поверхности в лепёшки диаметром примерно 10-15 см и толщиной 0,5 см (8-10 шт.). Накрыть их полотенцем и дать подойти (15-20 минут). После этого переложить лепёшки на противень и поставить в заранее разогретую до 250° духовку на 5 минут — они увеличатся в объёме. Достать лепёшки, остудить. Фарш посолить, поперчить, сформировать плоские котлетки. Выложить на противень, заранее застеленный пергаментом, выпекать до готовности 20 минут. Для приготовления соуса смешать йогурт (сметану), измельчённый чеснок, мелко нарезанный укроп, приправы. Овощи нарезать крупными кольцами. Питу разрезать вдоль, но не до конца. Вложить немного овощей, листья салата, полить соусом, потом добавить котлетку (можно заменить куриным мясом), вновь овощи и ещё раз полить соусом.

ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ

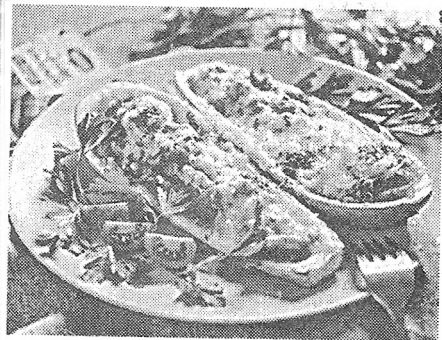
1,5-2 стакана муки, 200 мл кефира, 1 яйцо, 80 мл растительного масла (можно сливочное), 1 неполная ч. ложка соды, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сахара. **Начинка:** 350-400 г нашинкованной капусты, щавель, укроп по вкусу, 2 яйца, 1 луковица, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сахара, сливочное масло.

Кефир соединить с содой, солью и сахаром, подождать реакции. После этого добавить яйцо и масло, перемешать и ввести муку — тесто должно получиться как на оладьи. Для приготовления начинки лук нарезать тонкими кольцами, зелень и щавель измельчить. Капусту посолить, вбить яйца, добавить сахар, зелень, лук и перемешать (можно руками). Выложить половину теста в форму, смазанную маслом, распределить начинку. Для более сытного пирога поверх капусты можно положить кусочки масла. Залить оставшимся тестом, разровнять и поставить в духовку, разогретую до 180°, на 35 минут. Готовый пирог можно смазать маслом.

ЛОДОЧКИ ИЗ КАБАЧКОВ

2 молодых кабачка, 250 г куриного филе, 1-2 помидора, 1 небольшая морковь, 1 луковица, 100 г твёрдого сыра, соль, чёрный молотый перец, специи по вкусу, растительное масло.

Кабачки помыть, разрезать вдоль и чайной ложкой аккуратно достать мякоть. Чтобы кабачки были мягкие и быстрее приготовились, их можно отварить в течение 5 минут в подсоленной воде. Куриное филе нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде. Добавить измельчённый лук и тёртую морковь, потушить 5 минут. Выложить серединку кабачка. У помидоров снять кожицу, для этого сделать надрез и на 5 минут положить их в горячую воду. Очищенные помидоры порезать кубиками и добавить к овощам. Приправить, перемешать и потушить до готовности (примерно 10 минут). Каждую лодочку заполнить начинкой. Переложить их на противень, застеленный пергаментной бумагой, и поставить в разогретую до 200° духовку на 15-25 минут. Достать, присыпать сыром и вновь поставить на пять минут в духовку.



НУДЛИ

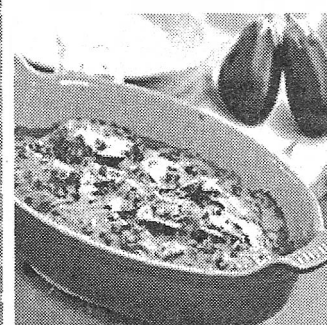
500 г любого мяса, 1 морковь, 1 луковица, 1 кг картофеля, растительное масло, соль, чёрный молотый перец. **Нудли:** 100 мл кефира, 150 г муки, 3 зубчика чеснока, 1/4 ч. ложки соды, соль и зелень по вкусу, растительное масло.

Порезанный лук обжарить в масле до прозрачности, выложить натёртую морковь, довести до готовности. Добавить порезанное средними кусочками мясо, посолить и поперчить. Влить немного воды и потушить до готовности мяса, по мере необходимости подливая воду. Очищенный картофель нарезать на шесть частей, обжарить в сковороде до полуготовности, посолить, поперчить. Для приготовления нудли кефир соединить с содой и солью. Всыпать муку и замесить мягкое тесто. Раскатать его в прямоугольный пласт, смазать растительным маслом, равномерно распределить пропущенный через пресс чеснок и слегка посыпать зеленью. Свернуть рулетом и разрезать на части примерно по 1,5 см. На готовое мясо выложить картофель, сверху нудли, добавить воду и потушить под крышкой 15-20 минут.



ЛАЗАНЬЯ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

800 г баклажанов, 500 г фарша, 500 г густой томатной пасты, 200 г сыра, 100 г панировочных сухарей, 2 яйца, 2 ст. ложки воды, растительное масло, соль, чёрный молотый перец по вкусу.



Баклажаны нарезать кружками толщиной около 1,5 см. В миске взбить яйца с водой. В отдельной посуде смешать панировочные сухари, соль, перец и 100 г сыра. Обмакнуть каждый кружок баклажана сначала во взбитые яйца, а потом в смесь сухарей. Выложить баклажаны на противень, смазанный маслом. Поставить в разогретую до 180° духовку на 20-25 минут до равномерной золотистой корочки. Фарш обжарить (при желании его можно посолить и поперчить), соединить с томатной пастой, довести смесь до готовности и снять с огня. В форму для запекания выложить часть баклажанов, покрыть их томатно-мясным соусом, посыпать 50 г сыра и сверху вновь уложить слой баклажанов. Если форма небольшая, а начинки много, можно сделать несколько слоёв. Сверху посыпать оставшимся сыром и поставить в духовку при температуре 200° на 10-15 минут до расплавления сыра.

ПИРОГ С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

1,5 стакана муки + 1,5 ст. ложки, 125 г сливочного масла, 220 г сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя, щепотка соли, 3 яйца, 1 ч. ложка крахмала, 600 г красной смородины.

1,5 стакана муки порубить со сливочным маслом в мелкую крошку, добавить 100 г сахара, 0,5 ч. ложки разрыхлителя и соль. Белки отделить от желтков: белки поставить в холодильник, желтки ввести в мучную крошку. Замесить тесто руками, сформировать шар, завернуть в пищевую плёнку и положить на полчаса в холодильник. Смородину помыть и обсушить. Охлаждённые белки взбить до крутых пиков. Постепенно соединить их с оставшимся сахаром, разрыхлителем, мукой и крахмалом, вмешать смородину. Дно и края разъёмной формы (лучше использовать форму диаметром 25 см) смазать сливочным маслом. Достать из холодильника тесто и распределить его по дну формы, по краям сделать бортики. Выложить начинку и поставить в заранее разогретую до 180° духовку. Первые 15 минут выпекать при 180°, а потом уменьшить до 150° и выпекать ещё 10-15 минут. Готовый пирог остудить до комнатной температуры.



Читатели спрашивают

У хойи поменялся цвет листьев, вместо тёмно-зелёных они стали бледно-салатовыми. Какова причина?

**Ольга СВЕТИНА,
Краснодарский край**

Возможно, хойя стоит под прямыми солнечными лучами. Переставьте её в другое место, она должна вернуть свой прежний цвет.

Не получается укоренить черенки аюкантеры. Подскажите, как это сделать правильно?

**Елена СТУКАЛОВА,
Брянская обл.**



Укоренение черенков аюкантеры происходит долго — 5-6 месяцев. На черенке обрезают верхние части побегов с 2-3 узлами. В нижней части все листья удаляют, а в верхней — укорачивают на 1/2. Далее черенок ставят в ёмкость, наполненную тёплой водой, на 4-6 часов — для того, чтобы вытекла большая часть млечного ядовитого сока. После этого нижнюю часть слегка обрезают, и черенок погружают в раствор вещества, которое стимулирует рост корней, на 24 часа. Подготовленные черенки высаживают в субстрат, состоящий из сфагнума и песка, накрывают мини-тепличкой из плёнки или стекла и ставят в тёплое место. До появления корней полив практически прекращают, однако регулярно опрыскивают листья. После укоренения растения пересаживают в горшок с рыхлым, обогащённым питательными веществами грунтом.

Несколько лет назад мне подарили пышный цветущий антуриум. После цветения я его разделила, в результате края листьев стали сохнуть, стебель оголился. Подскажите, как помочь растению?

**Оксана КАЛИНКОВСКАЯ,
Курская обл.**

Если растение не цветёт и даже не наращивает новую листву, возможно, дело в чрезмерном поливе. Велика вероятность развития гнилостных заболеваний.

Достаньте цветок из горшка и внимательно осмотрите, не повреждены ли корни. Больные удалите, срезы присыпьте углём и вновь посадите. Пересадите антуриум в более глубокую ёмкость и прикопайте оголившийся стебель. В земляную смесь можно добавить сфагновый мох или окутать им стебель растения. Таким образом придаточные корни начнут активно развиваться, и антуриум, получив дополнительное питание, быстрее окрепнет. Нижние подпорченные листья отрежьте. Поставьте антуриум на место с ярким рассеянным светом, поливайте обильно, но без застоя влаги.

Слышала разное мнение по поводу полива гузманий: одни советуют поливать в розетку, другие — против этого. А как правильно?

**Ирина ВАСИЛЕНКО,
Ставропольский край**

Гузмания — это эпифитный цветок, влагу и питательные вещества он в основном поглощает из воздуха. Если поливать растение прямо в воронку, постоянное наличие воды в ней, особенно при неблагоприятных условиях содержания, чревато загниванием розетки и гибелью растения. Это же касается и чрезмерного полива — в таком случае гниению подвергнется корневая система. Чтобы поддержать цветок в условиях квартиры, чаще опрыскивайте растение кипячёной или отстоянной водой — для нормального развития ему вполне достаточно влаги, которая в результате попадает в воронку.

После пересадки и подкормки гибискус опустил листья, они стали желтеть и опадать. Подскажите, как спасти растение?

**Марина ПЕТРОВА,
Тверская обл.**

Если гибискус подкормили сразу после пересадки, то растение начнёт увядать и даже может погибнуть: отмирают корни, желтеют или скручиваются листья, молодые листочки усыхают. Попробуйте ещё раз его пересадить в покупную почву для цветущих комнатных растений. Вносите удобрение спустя две недели, когда приживутся корни. Кстати, при пересадке сильно не утрамбовывайте почву — корни у гибиску-

са нежные, их легко обломать. И следите за поливом — увлажняйте его только после подсыхания верхнего слоя земли.

После полива холодной водой у кодиеума опали почти все листья. Неужели цветок такой нежный?

**Татьяна БЕЛОВА,
г. Орёл**

Полив холодной водой — для любого растения настоящий стресс. И такая реакция, как сброс листьев, закономерна. Летом нужно поливать обильно, но отстоянной тёплой водой. В зависимости от температуры воздуха вода для полива может быть +30 °C. Для поддержания цветка летом в воду для полива каждые две недели добавляйте раствор удобрения для декоративно-лиственных растений.

Почему у маранты новые листья появляются уже наполовину сухие?

**Марина МАШКИНА,
г. Брянск**

Маранта любит полутень, высокую влажность воздуха, обильный полив, но без застоя воды в горшке, и умеренную температуру без резких колебаний. Проверьте, не стоит ли растение на солнцепёке — в этом случае стенки горшка и почва в нём сильно

нагреваются, и корни отмирают. Молодые листья в таких условиях вырастают мелкими, недоразвитыми или усыхают. Усыхание молодых листьев также происходит при несвоевременном поливе, когда пересыхает почва в горшке.

Если растение не пересушили и стоит оно в полутени, нужно срочно поменять почву. Возможно, не хватает микроэлементов либо повреждены корни (избытком удобрений или вредителями). Почва подойдёт для декоративно-лиственных цветов. Летом маранту следует подкармливать один раз в две недели. Состав подкормок: органические и минеральные комплексы удобрения, которые нужно вносить попеременно. Поскольку маранта не любит слишком концентрированных подкормок, лучше разводить слабый раствор.



Читатели советуют

КЛЕЩ
НА ОГУРЦАХ

В начале июля на огурцах – на нижней стороне листьев – поселяется паутинный клещ, его трудно разглядеть без лупы. Листья становятся светлыми. Многие связывают такое состояние с недостатком азота и начинают усиленно поливать огурцы настоем навоза или сорняков. Обычно это не действует, и листья отмирают. Справиться с паутинным клещом помогает биопрепарат «Фитоверм». Поскольку это не химический препарат, он не убивает полезных насекомых. Фитоверм всасывается листьями, не проникая в плоды, и защищает растение в течение трёх недель. Отведав такой лист, любой вредитель (как сосущий, так и грызущий) погибает. Спустя двое суток после обработки огурцы можно есть. Хорошо помогает и опрыскивание настоем чеснока по нижней стороне листьев. Заметила, что клещ не любит запах укропа, поэтому следует сеять его рядом с огурцами, но не слишком густо, иначе в зарослях поселится мучнистая роса.

Ольга ПАРЕВА, Белгородская обл.

ЧТОБЫ ПЕРЕЦ
ПЛОДОНОСИЛ

Если хотите получить богатый и своевременный урожай, то нужно обязательно формировать куст. Когда перец достигает высоты 20 см, я удаляю верхушку главного стебля, чтобы растение стало ветвиться. Из образующихся побегов

оставляю пять верхних, на которых формируются основные перцы. В период созревания плодов перец обязательно подкармливаю. Для этого готовлю специальный раствор: в бочку выливаю ведро коровяка, добавляю два стакана нитрофоски, заливаю бочку доверху водой, перемешиваю и даю раствору настояться (5-7 дней). После этого ещё раз перемешиваю и подкармливаю по 1 л под каждое растение. Любят перцы и древесную золу. Её вношу по 1 ст. ложке под растение в любое время.

В конце июля обычно наступают холодные ночи, плюс стоит дождливая погода, и на плодах в месте прикрепления плодоножки появляется гниль, а также стеблевая гниль. Если не принять срочных мер, то гниль окольцует стебель, и он завянет. Как только замечаю налёт, сразу вытираю это место сухой тряпочкой, замазываю кашицей из мела и марганцовокислого калия или промываю заражённое место

тряпочкой, смоченной в растворе марганцовки, а потом опыляю золой. При появлении плодовой гнили на перцах, томатах, баклажанах поливаю растения раствором кальциевой селитры (2 ст. ложки на ведро воды).

Такие меры следует предпринять и при обнаружении вершинной гнили на плодах: на верхушке плода появляется пятно, потом оно загнивает. Ткань плода обезвоживается и разрушается, поскольку из верхушек созревающих плодов начинается отток влаги, калия и кальция в точку роста растения. Это тоже одна из причин, по которой в июле следует остановить дальнейший рост растений.

Ирина ГОРШКОВА,
Орловская обл.

Читатели
спрашивают

Можно спасти растения в жару, если мы приезжаем на дачный участок только в выходные дни? Какой выход из этого положения?

Ирина, по эл. почте

– УКРЫВНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Используйте плёнку или лутрасил, укладывая их в междурядья сразу после полива. Вместо плёнки применяйте газету или бумагу. Ещё лучше – солому, сено, торф, опилки, перед поливом в отличие от бумаги их не надо убирать. Наиболее предпочтителен торф – самый чистый, стерильный и лёгкий субстрат с хорошей водоудерживающей и поглотительной способностью. Также подойдут сухая хвоя, нарезанный камыш.

– НЕ ПРОПАЛЫВАТЬ ГРЯДКИ

В период сильной жары рекомендует не пропалывать грядки. Сорняки становятся помощниками и дают овощам небольшую тень, прикрывая от палящих лучей солнца. И хотя сорняки тоже берут из почвы некоторую часть влаги, но это как раз тот случай, когда из двух зол выбирается меньшее. Зато растения не сгорят на солнце, и к тому же такая мера временная.

– Рыхление почвы после
полива

Не зря существует поговорка: «Лучше один раз хорошо взрыхлить, чем два раза плохо полить». Рыхлить почву лучше всего утром после вечернего полива. Таким способом можно не только предотвратить образование корки, но и насытить корневую систему растений кислородом.

– ПОЛИВАТЬ ОБИЛЬНО И РЕДКО

Поливать надо так, чтобы земля промокала на глубину 40-60 см. Если поливать небольшими порциями, то будет смачиваться только верхний слой почвы, и корни растений не получат влаги из глубоких слоёв. Это приведёт к образованию слабых высоко расположенных корешков. А поскольку поверхностные слои почвы чаще всего пересыхают, то корневая система растений становится наиболее уязвимой.

Лучшее время для полива растений – утренние или вечерние часы, но только не ночью, поскольку капли влаги должны успеть испариться до наступления сумерек и не спровоцировать таким образом болезни растений.

ИЮЛЬ

- Новолуние 2 июля.
- Рост Луны 3-16 июля.
- Полнолуние 17 июля.
- Убывающая Луна 1, 18-31 июля.

3 июля растущая Луна в Раке: рекомендуется посадка зелени – салата, укропа, петрушки, репы, дайкона, редиса.

На жалобные смс: «Мам, я в беде, переведи 500 рублей» с незнакомых номеров давно никто не обращает внимания, поэтому мошенники придумали много других занимательных разводов на деньги и спокойствие. Благо в Интернете им есть где развернуться....

ПЛАНОВЫЙ ВЗЛОМ

Если вы активный пользователь популярных соцсетей, то наверняка не раз получали сообщения от друзей с просьбой о финансовой помощи. Якобы человек из списка ваших друзей просит перевести ему на банковскую карту определённую сумму денег – «Больше не к кому обратиться», «Срочно нужны деньги», «Выручи по-человечески» и т. д.

Как себя обезопасить? Если это близкий друг, всегда можно позвонить ему и спросить лично о возникшей необходимости. Если вы редко общаетесь, попросите предоставить номер телефона, по которому сможете связаться с ним.

Чтобы обезопасить свой аккаунт от взлома, проверьте уровень надёжности пароля. Надёжный пароль должен состоять из девяти и более знаков из заглавных букв, цифр и символов. Эти же правила относятся и к почте, на которую зарегистрирован аккаунт.

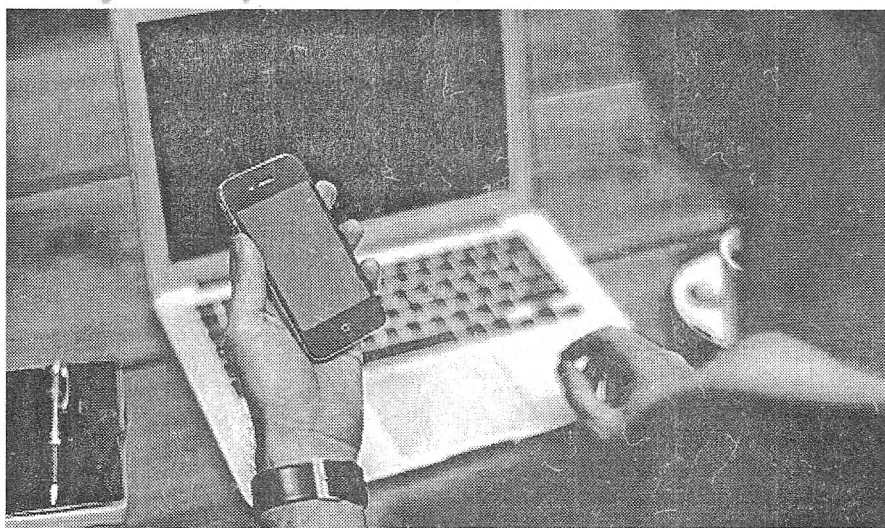
ДАВИТЬ НА ЖАЛОСТЬ

Очень трудно отказать человеку, нуждающемуся в помощи для борьбы с серьёзной болезнью. Поэтому мошенники используют самые разные схемы для сбора денег, при этом конечный результат один: деньги поступают на сторонний счёт, а не на лечение.

Как себя обезопасить? Рассмотрите аккаунт, где размещена просьба о помощи. На странице должны быть отчёты о поступлении средств и тратах, конечной цифре сбора, информация о человеке или фонде, который собирает средства. Если вы не уверены или не можете отыскать нужную информацию, задайте интересующие вопросы напрямую в фонд. Честные организации расскажут вам о себе и своей работе. Мошенники же часто создают эмоциональный шум, не предоставляя подробной информации.

ПОЛЦАРСТВА В ПОДАРОК

Внезапное смс или сообщение в Сети



МОШЕННИЧЕСТВО В СЕТИ

о том, что вы выиграли маникюр или квартиру в столице, должно насторожить, особенно если вы нигде не участвовали. Схема «развода» основана на том, чтобы выманить у вас деньги: квартира ваша – только оплатите налог на выигрыш, итальянская сумка практически у вас на плече – только за доставку заплатите. То же касается и фейковых групп «отдам даром», когда участники сообщества готовы дарить новые гаджеты, фирменную технику, меха и золото просто за репост или комментарий. Вам всего-то нужно оплатить доставку или страховку за почтовую пересылку. Разумеется, как только вы совершите перевод денег, доступ к странице щедрого дарителя ограничится либо она вовсе удалится.

Как себя обезопасить? Чтобы раскусить мошенника, достаточно попросить доказательства о том, что выиграли именно вы, и как такое могло случиться, если вы не участвовали в подобных розыгрышах.

СМС-МОШЕННИЧЕСТВО

Допустим, вам нужно скачать какую-нибудь программу или информационный продукт из Интернета, вы находите эту программу и большую зелёную кнопку «Скачать бесплатно». Нажимаете на кнопку, а вместо начала загрузки появляется окно с предложением типа: «Для того чтобы снять ограничения на скачивание, нужно ввести свой номер телефона и нажать «Продолжить»». Затем появляется информация, что на ваш номер отправили бесплатное смс с каким-нибудь вопросом, например, сколько вам лет. Когда вы от-

вечаете и отправляете смс, с вашего счёта списываются деньги. Часто платные подписки активируются по факту захода на сайт со смартфона. Причём уведомления в большинстве случаев не приходят.

Как себя обезопасить? 100%-ной гарантии безопасности вам никто не даст. Главное правило пребывания в Сети – фильтруйте ссылки, по которым переходите с сайта на сайт. Игнорируйте просьбы ввести свой номер телефона и тем более не отправляйте никакие смс в ответ. Коды подтверждения безопасны только на известных проверенных сайтах. И периодически проверяйте личный кабинет мобильной сети на предмет подключённых услуг либо связывайтесь с оператором.

ФИШИНГ

Мошенники в Сети всеми правдами и неправдами пытаются завладеть вашими личными данными. Например, на электронную почту может прийти письмо от «вашего банка», якобы ваш личный кабинет взломан и для того, чтобы его восстановить, вы должны срочно прислать им пароли. Злоумышленники получают пароли и снимают все деньги. Для достоверности создаются созвучные с популярными названиями банков, соцсетей, сайты, чтобы вы не задумывались об их подлинности.

Как себя обезопасить? Никогда не предоставляйте личную информацию о себе (паспортные данные) и банковские счета виртуально. Пароли тем более не должны нигде озвучиваться, даже сотрудники банков не имеют права о них спрашивать.

Главный совет – не кликайте на сомнительные ссылки, не посещайте низкопробные сайты; не храните пароли от банковских карт и кошельков там, где их могут похитить.

СВОЯ ПОЛОСА

Лето, солнце, пляж и... воздушное соблазнительное платье – это всё, что вам сейчас нужно!

РАЗМЕРЫ: 34 (36/38) 40/42. Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

Внимание: платье имеет облегающую посадку.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (100%-ный хлопок; 165 м/50 г) – по 150 (200) 200 г коричневой и красно-коричневой, а также по 150 (150) 200 г бежевой и цв. карри; крючок №6.

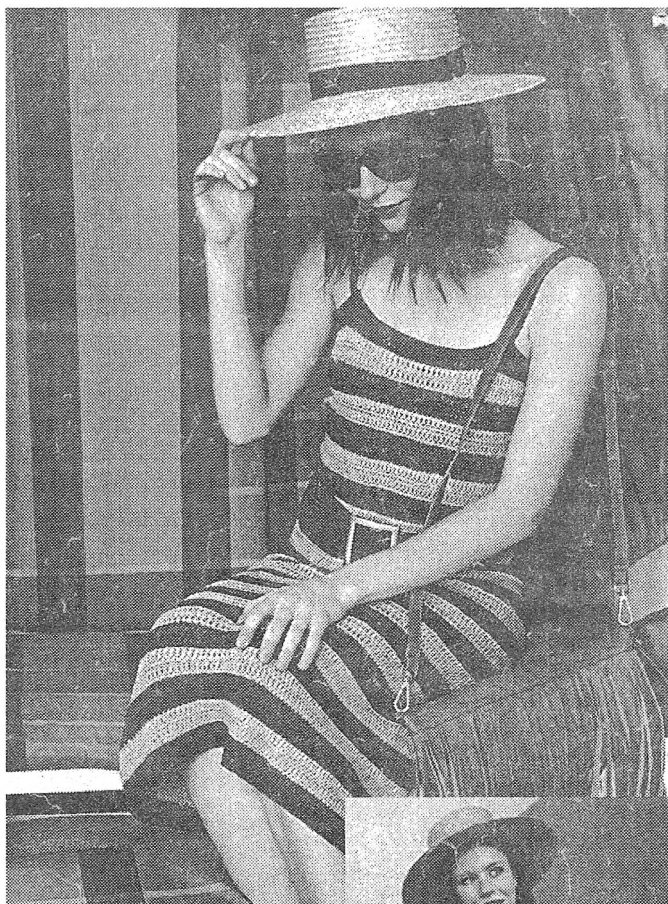
ОСНОВНОЙ УЗОР В КРУГОВЫХ РЯДАХ: 1-й круговой ряд: ст. б/н, при этом после цепочки из в. п. начать с 1 дополнительной в. п. подъёма и закончить 1 соедин. ст. в 1-й ст. б/н кругового ряда. 2-й круговой ряд: ст. с/н, при этом начать с 3 начальных в. п. вместо 1-го ст. с/н, при выполнении ст. с/н вводить крючок только за заднюю стенку петель предыдущего кругового ряда и закончить 1 соедин. ст. в последнюю начальную в. п. кругового ряда. 3-й круговой ряд: вязать, как 1-й круговой ряд, при этом вводить крючок только за задние стенки петель предыдущего кругового ряда. Выполнить 1 раз 1-3-й круговые ряды, затем постоянно повторять 2-й + 3-й круговые ряды.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЦВЕТОВ В ОСНОВНОМ УЗОРЕ: по 2 круговых ряда * красно-коричневой, коричневой, цв. карри и бежевой нитью, от * постоянно повторять.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: 16,5 п. x 10,5 р. = 10 x 10 см.

Внимание: платье вязать единым полотном. Стрелка на выкройке = направление вязания.

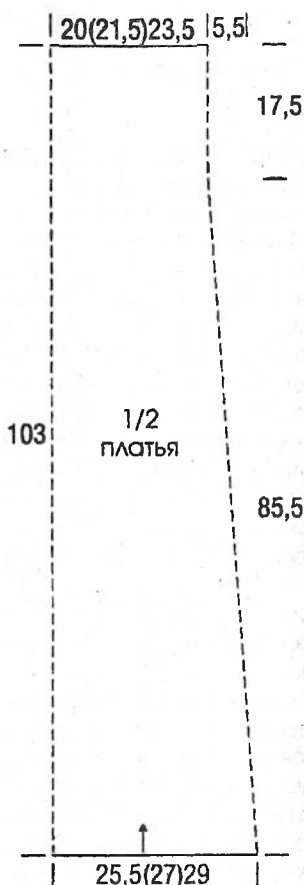
ОПИСАНИЕ РАБОТЫ: красно-коричневой нитью выполнить цепочку из 167 (179) 193 в. п. и замкнуть её в кольцо при помощи 1 соедин. ст. Продолжить работу согласно последовательности цветов основным узором. Переход кругового ряда образует ле-



вую боковую линию. Среднюю петлю отметить как правую боковую линию и протягивать отметку с работой. Для придания формы убавить в каждом 10-м ряду от начального ряда 9 x 4 п. Для этого по левой боковой линии провязать первые и последние 2 ст. с/н кругового ряда вместе соответственно, по правой боковой линии провязать отмеченную петлю с предыдущим и последующим ст. с/н вместе = 131 (143) 157 п. Через 103 см = 108 круговых рядов от начального ряда закончить работу.

СБОРКА: для бретелей выполнить по 2 цепочки из в. п. нитью каждого цвета длиной 48 см. Для каждой бретели сложить по 1 цепочке из в. п. каждого цвета пополам, собрать посередине и пришить к верхнему краю переда (на расстоянии около 9 см от середины). Концы цепочек из в. п. собрать и после примерки пришить к верхнему краю спинки.

По материалам журнала «Маленькая Diana»



ОТОН
ОНА
ЕССЫ
013

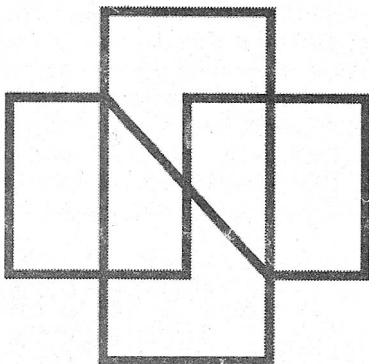
4 607114 610017



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

* * *

Запомните изображённую фигуру в течение минуты. Затем по памяти воспроизведите рисунок на листке бумаги. Сравните с оригиналом.



* * *

РЕШИТЕ ЗАДАЧКУ

1 = 5
5 = 25
3 = 125
4 = 625
5 = ?

Ответ. Посмотрите ещё раз условия задачи. Если 1 = 5, то 5 = 1. Аналогично: 5 = 25, значит 25 = 5. И так далее.

ВЕЧЕР БЕЗ ИНТЕРНЕТА

«Имаджинариум» — это игра просто создана для семейных и дружеских посиделок по вечерам. В ходе неё играющие поочередно загадывают ассоциации к конкретной карточке, с помощью которой другие участники должны догадаться, об изображении на какой карте идёт речь. Ассоциации могут быть любыми: слова, жесты, пантомима, цитаты, отрывки из произведений искусства, можно даже пропеть подсказку. Цель игры — первым довести свою фигуру до лидирующей позиции, но по сути в игре вы гораздо глубже узнаете



своих близких и друзей. Заказать игру можно в интернет-магазинах.

ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО

- ✓ Всех «вОзрастов», а не «возрастОв»
- ✓ «Чересчур», а не «черезчур» или «через чур»
- ✓ Слова «нету» нет в русском языке
- ✓ Изначально правильно «скупаю по ВАС», а не «скупаю по ВАМ». Хотя сейчас оба варианта легитимны
- ✓ Не «благодаря», а «из-за» непотушенной сигареты разгорелся пожар
- ✓ «Праздний» и «праздничный» — разные слова. «Праздний» — не занятый делом или работой, например, «праздная жизнь».

ЛЮБИМЫЕ ПЕСНИ

Композитор Евгений КРЫЛАНОВ.
Автор слов Евгений ЕВТУШЕНКО

СЕРЕЖКА ОЛЬХОВАЯ

(из кинофильма
«И это всё о нём»)

Уронит ли ветер в ладони серёжку
олиховую,
Начнёт ли кукушка сквозь крик
поездов куковать,
Задумаюсь вновь, и, как нанятый,
жизнь истолковывая,
И вновь прихожу к невозможности
истолковать.

ПРИПЕВ:

Серёжка ольховая лёгкая, будто
пуховая,
Но сдунешь её, всё окажется в мире
не так,
И, видимо, жизнь не такая уж вещь
пустыковая,
Когда в ней ничто не похоже
на просто пустяк.

Серёжка ольховая выше любого
пророчества,
Тот станет другим, кто тихонько
её разломил,
Пусть нам не дано изменить всё
немедля, как хочется,
Когда изменяемся мы — изменяется
мир.

ПРИПЕВ:

Яснеет душа переменами
неозлобимая,
Друзей, не понявших и даже
предавших, прости,
Прости и пойми, если даже разлюбит
любимая,
Серёжкой ольховой с ладони
её отпусти.

ПРИПЕВ:

Анекдоты



Из-за общепринятой замены «ё» на «е» сегодня на кассе меня обслуживала Королева Елизавета.



Мальчик играет на скрипке, а пудель ему подвывает в такт. Наконец, отец не выдерживает и говорит:

— Сынок, прекрати это немедленно! Ты можешь играть то, что наша собака не знает?



Чтобы показать, кто в доме хозяин, отец семейства носил бейджик.



Финансовые аналитики рекомендуют уже сейчас начать создавать финансовую подушку на осень путём откладывания 100 рублей в карман осенней куртки.



Однажды француз шёл по лесу и вдруг увидел маленькую замёрзшую лягушку, которая сказала ему человеческим голосом:

— Добрый человек, возьми меня с собой...

Француз сжалился над лягушкой, взял её домой, накормил, и, когда настало время ложиться спать, лягушка сказала ему:

— Возьми меня к себе в постель...

Француз взял.

— А теперь поцелуй меня...

И как только он поцеловал лягушку, она превратилась в очаровательную длинноногую блондинку.

Но в это время зашла жена и почему-то не поверила во всю эту историю...



cartoon.kulichki.com

По вертикали: ухаб, однолюб, банк, воск, лорд, рок, Дефо, кипу, нос, гид, шпон, Ра, мотив, тара, бита, опад, река, сосуд, бек, поза, чекист, Агилера, Камо, Киркоров, богомол, рака, вата.

сосуд, бек, поза, чекист, Агилера, Камо, Киркоров, богомол, рака, вата.

