

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

Июнь 2020

ЗОЛОТОЙ
ФОНА
ПРЕССЫ
2013

- Гид по Алиэкспресс
- Ссорьтесь на здоровье
- Зачем вам сильный мужчина...



Ежемесячное издание для женщин

6 (232)

Июнь 2020 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.
Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.
(305502, Курская обл.,
Курский р-н, с. Ключа, д.146)

Главный редактор
ИВАНОВА С.В.

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

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

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

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

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

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

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

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

Номер подписан в печать 21.04.20.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.
Дата выхода – 20.05.20.
Заказ №448.
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).

Фото: picstatio.com

ЧИТАЙТЕ В ИЮНЕ

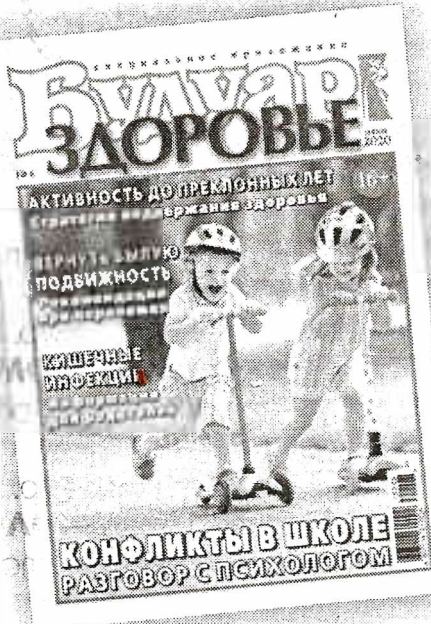
«Будуар. Здоровье»

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
Все о пользе массажа

ВОДА ВО БЛАГО
Советы диетолога

ВСЕГДА КРАСИВАЯ!
Спорт в домашних условиях

ЕСТЬ ЛИ БОГ?
Мысли православного
богослова



«Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

Раймонд ПАУЛС:
«Иногда старые модели
дороже новых»

Наталья ПУШКИНА:
звезда, сошедшая с небес

ДВЕ САТАНЫ
Если муж и жена работают
вместе

ЖИЗНЬ В ИЗБЫТКЕ
О чем говорит ваша
запасливость



Поздравляем победителей розыгрыша «Досрочная подписка 2-2020»

**15 подписчиков получают
в подарок хрустальный подсвечник**



Н. А. Быковцева, г. Ангарск; С. Ю. Трошина, г. Ярославль;
И. Т. Савелина, г. Миасс; У. Д. Панченко, г. Орск; О. Д. Рыбакова,
г. Нижневартовск; М. Е. Ермакова, г. Армавир; Т. Г. Сухина, г. Вол-
гоград; Я. Г. Абрамова, г. Северодвинск; Н. Р. Воронович, г. Томск;
Л. П. Мухишина, г. Владимир; К. В. Трифакова, г. Новороссийск;
Л. Д. Мартынова, г. Тольятти; О. Д. Логунова, г. Железнодорожный;
М. Н. Белякова, г. Волжский; С. В. Потапова, г. Иркутск.

ежемесячное издание для женщин

Будуар

ИЮНЬ
2020



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Платье вашего успеха

стр. 6
УРОКИ СТИЛЯ
Тайны «бермуд»

стр. 7
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
С глаз долой

стр. 8
ВЫ СПРАШИВАЕТЕ...
Как хорошо выглядеть
во время видеозвонка?

стр. 9
КРАСОТА
Время вперед

стр. 10
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Привет, бронзер!
Незапятнанная репутация

стр. 12
90x60x90
Восточный подход

стр. 14
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
Мнимая угроза

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Сбросить оковы

стр. 18
ЛЕЧЕБНИК

Секреты японского
долголетия

стр. 20
МОЙ КРОХА И Я
Ссорьтесь на здоровье

стр. 22
ПЛАНЕТА ЗВЕЗД
Людмила ЗАЙЦЕВА:
«Чем хуже, тем лучше»

стр. 24
ШКОЛА ЖИЗНИ
Абонент вне зоны действия

стр. 26
САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ
Не виноватая я...

стр. 28
ИСКУССТВО ЖИТЬ
Я не я, и жизнь не моя

стр. 30
**О ЧЕМ МОЛЧАТ
МУЖЧИНЫ**
Зачем тебе сильный
мужчина...

стр. 32
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
Мама вышла замуж

стр. 34
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...
Из Китая с любовью

стр. 35
**ИДЕИ ДЛЯ ВАШЕГО
ДОМА**

Гид по Алиэкспресс

стр. 36
ДОМОВОДСТВО
Эх раз, еще раз...

стр. 37
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Готовим цветы!

стр. 38
**ПРИГОТОВИМ
ВМЕСТЕ**
Карпаччо из кабачков
Сувлаки – шашлычки
по-гречески
Слойки с клубникой

стр. 40
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Крошка диоскорейя

стр. 41
ВАША УСАДЬБА
Не остаться без урожая

стр. 42
СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ
На вопросы
отвечает юрист

стр. 43
КУДЕСНИЦА
Я оглянулась посмотреть...

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет в июне

стр. 46
ДОСУГ

ПЛАТЬЕ ВАШЕГО УСПЕХА

«Роскошь – это когда дорогое платье носить так же удобно, как и футболку», – говорил Карл Великий, он же Лагерфельд, и мы не спорим. Перед вами пять фасонов платьев, в которых вы всегда будете чувствовать себя на высоте в любой ситуации и комфортно как в футболке



Платье-рубашка

Платье-рубашка по праву занимает первое место в этом списке: отложной воротник, пуговицы, прямой силуэт, миди-длина – всё это выглядит актуально в любое время суток и уместно в любой ситуации включая вечерний вариант. Да-да-да! В окружении броских аксессуаров (цепи, браслеты) и нарядной обуви на каблучке, например, чёрное платье-рубашка будет выглядеть сногшибательно.

Для летних дней выбирайте оттенка саванн и прерий – песчаный, охра, хаки, кирпичный. Носите не только в качестве платья, но и нараспашку с летними брюками и джинсами. Если хотите добавить в образ женского, обозначьте талию, дополнив платье ремнём узким или широким.



Платье на запах

Диана фон Фюрстенберг, известный французо-американский дизайнер одежды, в 70-х популяризировала платья с запахом, сделав его своей фишкой, и с тех пор они стали частью базового гардероба многих женщин. Говорят, на создание платья её вдохновили развод и... желание побудить женщин наслаждаться сексуальной свободой, которой они добились. Это платье действительно всегда будет «работать на вас»,

поскольку позволяет выглядеть соблазнительно и невероятно женственно, «не перегибая палку». Подчеркнёт все достоинства женской фигуры – красивую линию шеи, роскошное декольте, тонкую талию, а недостатки (неидеальный живот, тяжёлые бедра) надёжно замаскирует. По этой причине платье подходит всем – и стройным, и дамам корпулентным.

Если само платье на запах быть тенденцией не может, то конкретные модели – ещё как. Помимо однотонных комплиментарных вам цветов рекомендуем обратиться на «чайные» платья в мелкий цветочный принт. Здоровую конкуренцию им составят лаконичные платья с ненавязчивым геометрическим рисунком (полоска и горох будут актуальными всегда) или оригинальной абстракцией.

Платье-жилет

Жилеты то появляются на подиумах, то исчезают, и, видимо, устав от переменчивости моды, дизайнеры решили наделить удлиненный жилет самостоятельностью и подарили нам новую модель: платье-жилет. Если ваша цель выглядеть дорого и статусно и при этом сообщить



окружающим, что в вашей голове есть место не только «женским капризам», но и деловой хватке, выбирайте его – платье-жилет. Беспроигрышные цвета: элегантный чёрный, компромиссный синий, провокационный белый, ткань – хорошо держащая форму. Несмотря на то, что «жилет» обладает строгим и консервативным силуэтом, стоит надеть к нему изящные босоножки на головокружительном каблуке, добавить клатч, длинные серьги и роковые красные губы – и вы удивитесь своему роскошному преобразению в зеркале.

Длинное платье-жилет может служить вам, собственно, платьем, а может, и вторым слоем (то есть жилетом), просто расстегните все пуговицы и ремешки. В обоих случаях выглядит крайне эффектно.

Платье с асимметрией

Асимметричные платья неподвластны времени и всегда интересны невзирая на капризы моды. Силуэт может быть строгий и лаконичный или нежный и струящийся. Свой вариант выберете сами. Но эффект, который вы будете производить, всегда один и тот же: сексуальность, женственность и изящество одновременно. Платья могут быть с асимметричным подолом и (или) с асимметрией в верхней части.

Последние делают довольно заметный акцент на женскую грудь. И именно по этой причине дополняются довольно «скромным» низом. Такое платье выглядит не только элегантно, но и универсально. Стоит надеть пиджак – и вы можете смело идти на работу, а вечером в гости. Главное, помните: платье на одно плечо – само по себе украшение, поэтому никаких ожерелий и подвесок. А вот интересные серьги, браслеты и кольца приветствуются.



Платье-комбинация

Оно уже стало современной классикой, тем не менее многие всё никак не решаются ввести его в гардероб. Специально для вашего вдохновения! Выбирайте всегда длину миди и ниже, иначе платье будет похоже на спальный наряд. Если у такого платья на груди есть выточки, это уже не платье в бельевом стиле, а бельё. Шёлк сильно мнётся, лучше выбрать платье-комбинацию из смесовой ткани. В цвете ограничений нет – правильная комбинаторика «вывезет» любое решение. Бельевой стиль не подразумевает ношения белья или его не должно быть видно. Лучшая пара на все времена – пиджак или кардиган. Летом – рубашки (можно завязать на узел) и свитшоты снижают высокий градус сексуальности и легко впишутся в повседневный комфортный стиль.



Совет от «Будуара»

Как летом можно обойтись без мини?! И не надо, хорошая новость – любая из этих моделей (кроме платья-комбинации) прекрасно смотрится в формате мини. Если фигура позволяет, носите короткое!

ТАЙНЫ «БЕРМУД»

Пожалуй, шорты «бермуды» вызывают самые противоречивые эмоции. Причина – никто не хочет укоротить себе ноги и добавить пару лишних килограммов на бёдра. На самом деле надо лишь правильно выбрать модель и грамотно её стилизовать, и у вас получится прекрасный вариант и для будней, и для выходных



БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ

Её однозначно допустят те, кто достанет этим летом бережно хранящиеся в шкафу уже не один год узкие удлинённые шорты с отворотами. Ваш вариант на ближайшие три месяца, а возможно, и осень – это свободный крой и длина плюс-минус около колена. А дальше, как говорится, на вкус и цвет. При этом никакого возрастного ценза: юные барышни и дамы элегантного возраста в бермудах одинаково хороши, главное – соблюдать основные правила. Итак, запоминаем...

✓ Полнит длина именно на середине колена, поэтому на пару сантиметров выше или ниже

✓ Чем ниже рост, тем выше каблук. В целом бермуды с каблук, даже самым маленьким,

смотрятся более элегантно, чем плоский ход

✓ Если стоит задача удлинить ноги, выбирайте прозрачную и бежевую обувь

✓ Бермуды с завышенной линией талии обладают не только «удлиняющим», но и «худящим» эффектом.

НА РАБОТУ

Бермуды вполне могут стать частью рабочего гардероба, если нет строгого дресс-кода. Выбирайте модели из хлопка, можно со стрелками и защипами, которые держат форму, и в элегантных оттенках, например, сером, белом, бежевом, приглушённом голубом, тёмно-зелёном.

Помните, что бермуды пришли к нам из мужского гардероба, поэтому они хорошо миксуются с «мужскими» вещами. Вы можете создать деловой образ, сочетая бермуды с рубашкой оверсайз, затянутой на талии широким поясом,



или остро модный – с футболкой-поло, при необходимости всегда можно накинуть пиджак. Про каблук мы уже сказали, подолки здесь будут очень кстати, но любители комфорта могут смело комплектовать с лоферами. Добавляйте «мужские» часы и гладкие браслеты – и вряд ли кто-то усомнится в вашей компетентности.

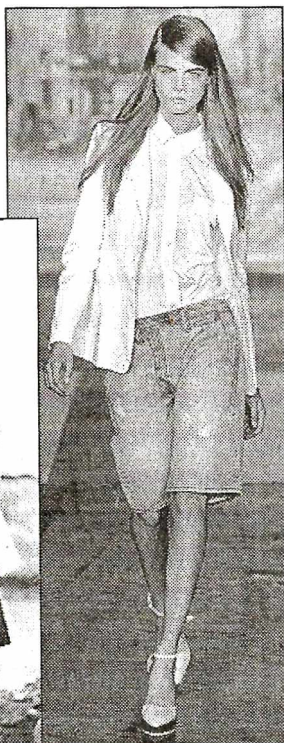
Стоит заменить рубашку на яркую шёлковую блузу и надеть открытые босоножки на невысокой шпильке – и вы уже в образе утончённой девушки из высшего общества конца 80-х. Приятный вечер после трудового дня в приятной компании? Почему бы нет!

РАССЛАБЛЕННЫЙ СТИЛЬ

Или назовём его стилем выходного дня в самом широком смысле – это и прогулки по городу, и шопинг, и встречи с друзьями в кафе, и романтические свидания...

Здесь выбор ограничен только вашими пристрастиями. Бермуды могут быть из денима и с принтом, из струящихся «вечерних» тканей и даже из кожи, лето ведь у всех разное.

Если ваш выбор шорты с высокой линией талии – смело носите укороченные кроп-топы. Длинный верх заправляйте внутрь – женственность вновь в моде. Топы на одно плечо добавят комплекту стильной небрежности. Летом всегда уместны тонкие трикотажные джемперы, главное, чтобы они были свободные. Из обуви в расслабленные образы идеально впишутся моли, обувь на верёвочной танкетке и летние аксессуары в виде соломённых шляп, плетёных сумок, лёгких воздушных шарфов. Наслаждайтесь!



С ГЛАЗ ДОЛОЙ

На карантине Брюс Уиллис решил помочь дочке избавиться от отросших волос. Брюс не стал пытаться делать стрижку вроде пикси или гарсон, которые она обычно носит, а взялся за машинку и побрил её налысо. Почему мужчины и женщины делают это? Полезно ли это для волос?

ПОЛНЫЙ «НОЛЬ»

Одна из причин стрижки наголо у мужчин – облысение. Правда, многие мужчины не воспринимают это как недуг. Чего стоит тот факт, что одни из самых сексуальных мужчин планеты – Брюс Уиллис, Вин Дизель, Дмитрий Нагиев – давно попрощались с волосами и вряд ли переживают из-за этого. Кстати, если вашему мужчине после стрижки не хватает брутальности, стилисты советуют отрастить бороду или щетину.

Но вернёмся к женщинам. Бытует мнение, что если девушка обстригает волосы, значит, она в депрессии. На самом деле поводов столь радикально изменить свой имидж может быть множество. Мария Кожевникова (1), например, пожертвовала своими роскошными белокурыми волосами ради роли в фильме «Батальон смерти». Актрису побрили наголо прямо в кадре. Решение было тяжёлым, но Мария не жалеет: в прошлом остались не только кудри, но и «прилипший» образ легкомысленной блондинки. А вот Дарья Мороз (2) для очередной роли в фильме «Точка» пришлось не только состричь волосы, но и перекраситься в блондинку. Сейчас Дарья – обладательница элегантной короткой стрижки, выглядит женственно, сексуально, дерзко. Кстати, их фотографии наглядно демонстрируют, какой тип внешности столь радикальная стрижка может украсить. Конечно, все параметры относительно, но тем не менее подстричься «под ноль» безопасно, если у вас:

- ✓ тонкие, женственные и нежные черты лица
- ✓ правильные «овальные» или угловатые формы лица, точёные линии скул, подбородка
- ✓ форма головы принципиального значения не имеет, важнее состояние кожи
- ✓ если у вас стройная и вместе с тем женственная фигура, коротко стриженная голова только подчеркнёт хрупкость.



ПОЙТИ ДРУГИМ ПУТЁМ

Если у вас возникает желание побриться налысо, но воплотить в жизнь вы это не готовы, остановитесь на менее радикальном шаге – сбейте виски. Сегодня это актуальный приём, который стилисты используют для придания образу необычности и оригинальности. Выбритые виски органично выглядят и на коротких стрижках пикси, гарсон, панк, а также на средней длине: паж, каре или боб. Вы можете выполнить стрижку специально под пучок либо хвост. Не стоит упрощать стрижку имитацией тату на выбритой зоне, особенно если татуировка есть на видимой части тела. Это некрасиво и упрощает лук, к тому же маленькое тату привлекает больше внимания, становясь акцентом стрижки.

Совет: есть способ узнать, подойдёт ли выбритый висок, – зачесать волосы с одной стороны, пригладить и зафиксировать их.

Вопрос-ответ

КАК УХАЖИВАЮТ ЗА СТРИЖКОЙ?

Наличие «ёжика» не избавит вас от необходимости ухаживать за волосами: регулярно освежать причёску «под ноль», использовать специальные средства, поскольку обычные шампуни могут сушить кожу головы. И самый важный момент – защита. Голова без волос очень чувствительна к температурному режиму, поэтому в зимнее время года необходимо носить шапку, а в летнее – не забывать про панамку.

КАК БЫСТРО ОТРАСТУТ ВОЛОСЫ?

В среднем на то, чтобы отрастить волосы средней длины, необходимо 3-4 года.

СТАНУТ ЛИ ВОЛОСЫ БОЛЕЕ ГУСТЫМИ?

Короткая стрижка не улучшит рост и состояние волос. Фактор густоты передаётся по наследству.



Как сделать макияж глаз при нависшем веке?

Взгляд можно сделать более открытым благодаря грамотной коррекции.

Шаг первый. ИСПОЛЬЗУЙТЕ БАЗУ ДЛЯ ВЕК. Это средство продлит стойкость декоративных продуктов. Продукт берите экономно: на два века достаточно капли размером с зёрнышко гречки. Наносите с помощью безымянного пальца.

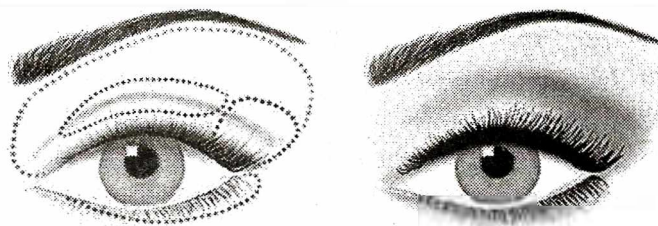
Шаг второй. ВОЗЬМИТЕ ДВОЙНЫЕ ТЕНИ. Они должны быть из одной цветовой гаммы – светлый и тёмный оттенки и иметь матовый финиш. Мерцающие текстуры выглядят небрежно.

Распределите светлый оттенок на всё веко, он будет являться и «подложкой», так легче растушевывать тёмные тени, чтобы границ не было видно.

Шаг третий. ЦВЕТОМ ТЕМНЕЕ ВЫДЕЛИТЕ СКАДКУ ВЕРХНЕГО ВЕКА И ЧУТЬ ВЫШЕ.

Растушуйте. Вы должны создать небольшую тень над складкой и во внешнем уголке.

Шаг четвёртый. НАНЕСИТЕ ХАЙЛАЙТЕР ВО ВНУТРЕННИЕ УГОЛКИ ГЛАЗ. Это важный завершающий этап. Таким образом создадите эффект распахнутого взгляда и, самое главное, привлечёте внимание от нависшего века.



Как хорошо выглядеть во время видеозвонка?

«Всё дело в правильном расположении камеры, света и... пары косметических продуктов», – считает известный дизайнер Том Форд. И вот его несложные советы, как выглядеть во время видеозвонка настоящей красоткой:

- ✓ ноутбук надо поставить на стопку из книг, чтобы камера была чуть выше уровня глаз, около макушки
- ✓ экран следует наклонить так, чтобы камера оказалась на уровне глаз
- ✓ рядом надо поставить светильник, при этом он должен располагаться чуть позади компьютера. Важно, чтобы он освещал ту сторону лица, которую вы считаете более выигрышной



- ✓ стол следует накрыть белой бумагой или скатертью, однако её не должно быть видно в кадре. Это нужно для правильного распределения света.

Теперь нанесите на лицо побольше пудры (чтобы скрыть блеск) и сочную помаду, дабы придать выразительности лицу.

В чём разница между пометками «лифтинг-косметика» и «анти-эйдж»?

Многие женщины путают эти понятия. Хорошая антивозрастная косметика – важная часть комплексного ухода за красотой и молодостью. Конечно, косметика не может предотвратить естественные процессы старения, однако решить текущие проблемы с кожей, как, например, недостаток увлажнения и питания, разрушительное воздействие свободных радикалов, она может. Такую косметику можно использовать уже с 23-25 лет. Кремы из серии «лифтинг» относятся к антивозрастной косметике, но преследуют «высокую» цель – вернуть коже упругость, а лицу чёткие очертания. Они насыщены более активными компонентами. Пользоваться такими средствами нужно начинать при появлении первых признаков увядания кожи. Хотя некоторые продукты, например, лифтинг-маски, можно применять при форс-мажорах независимо от возраста. Например, вы не спали всю ночь, а наутро надо выглядеть свежо. Но, какими бы средствами вы ни пользовались, регулярность – самый важный фактор в борьбе со старением.



Какие маски помогают справиться с морщинами под глазами?

Подтянуть кожу в этой уязвимой зоне способны не только косметологи и дорогой уход, но и обычный яичный желток. Это самое лучшее средство профилактики морщин под глазами, которое можно использовать в любом возрасте. Ведь заломы начинают появляться и в молодом возрасте. С ними, кстати, намного проще справиться, чем с глубокими складками. Яичный желток хорош тем, что насыщен питательными веществами: витамин А обеспечивает увлажнение, лецитин добавляет коже эластичности, тонизирует и питает. Эффект виден после первой процедуры: сеточка под глазами не так заметна, кожа приобретает упругость и здоровый блеск.

Самая простая маска: смажьте нижние веки желтком, примите горизонтальное положение и оставьте на 15 минут. После процедуры достаточно умыться и нанести привычный уход. При желании к желтку можно добавить растительное масло, например, оливковое, всего несколько капель.

Лучшее время для использования маски – за час до сна или за несколько часов до нанесения макияжа. Периодичность применения – 1-2 раза в неделю.



Косметология, как любая наука, не стоит на месте – развиваются бьюти-технологии, меняется концепция красоты. Заполненная тубиками полка и толстый слой макияжа не в тренде. Сияющая, ухоженная, без возраста кожа – да!

МИНИМАЛИЗМ

Взяв пример с неспешной Азии, где за кожей традиционно ухаживают долго и вдумчиво, нас завалили десятками продуктов, которые следует наносить друг за другом. Платить за эту дружную компанию приходится немало. Ура, такое транжирство больше неактуально. Косметологи призывают к аскезе в уходе. Аргумент: клетки способны поглотить лишь определённое количество веществ. Поэтому даже самые дорогие и нужные могут остаться не у дел. Это в лучшем случае. А в худшем – спровоцировать «недовольство» кожи, которое проявляется зудом и высыпаниями. Доказательство эффективности такого подхода – здоровая сияющая кожа скандинавов, ухаживающих по принципу «Минимум продуктов, максимум эффективности», а также тщательная подготовка к нанесению – очищение и ещё раз очищение.

САЛОН НА ДОМУ

Аппаратные методики вырвались за двери кабинетов красоты. Многие знаменитые красотки, например, Джей Ло, уверяют, что упругая кожа и чёткий овал – заслуга работы микротоков, которые они активно используют в уходе. Если раньше за такой процедурой нужно было идти в салон, сегодня есть возможность приобрести домашний микротоковый девайс с настройваемой мощностью, индивидуально подобранными программами и специальными настройками безопасности.

ВСЁ ВНИМАНИЕ НА АКТИВЫ

То, ради чего стоит покупать сегодня косметику, – это биологически активные компоненты, воздействующие на биохимические процессы в коже, питающие её и защищающие от повреждающих факторов. Поэтому внимательно читайте состав.

Каннабиноиды – безопасные и нетоксичные экстракты одного из самых спорных растений – конопли, уже ярко показали себя на бьюти-сцене. В отличие от других активных ингредиентов они работают сразу в нескольких направлениях: одновременно снимают боль и тонизируют, питают, увлажняют и заживляют, поэтому у нас этот ингредиент можно пока встретить, например, в креме для рук. Но суперингредиент продолжит завоевывать бьюти-рынок.

Бакучиол – растительная альтернатива ретинолу со всеми его достоинствами и без недостатков. Он фотостабилен, подходит для чувствительной кожи, стимулирует выработку коллагена, разглаживает морщины, осветляет пигментацию. Продуктов с бакучиолом пока немного и в основном за рубежом, но если увидели, берите и пробуйте.

Витамин С актуален по-прежнему, причём не только в уходе за кожей, но и в декоративной косметике. Особенно в средствах для подготовки макияжа – благодаря ему кожа сияет.

Кислоты: гликолевая, салициловая, молочная и другие. Они



ВРЕМЯ ВПЕРЁД

твёрдо стоят на страже молодости нашей кожи. Грамотное использование способно сделать кожу мягкой, гладкой и свежей, восстановить ровный здоровый оттенок и устранить многие проблемы: избавиться от акне, очистить поры и убрать чёрные точки.

Масло авокадо в списке лидеров для натуральной косметики. Его антиоксидантные и противовоспалительные вещества помогают коже быть сияющей, упругой и эластичной, успокаивают кожу, снимают зуд и раздражение, заживляют повреждения.

Про- и пребиотики полезны не только для пищеварения, но и для кожи. Они помогают восстановить микрофлору, вытесняя патогенные микроорганизмы, укреплять барьерную функцию и снимать воспаление. Особенно хороши в ночных средствах.

Кстати, скоро нам не придётся сожалеть о потере драгоценных капель. Производители разрабатывают упаковки, благодаря которым мы сможем использовать крем полностью без остатка.

ЧТО ТАКОЕ АСМР

Красота и расслабленность идут рука об руку. Когда возможность отключиться от обилия информации и сбросить напряжение становится роскошью, ментальный «массаж» становится трендом. Сделать его частью своей бьюти-рутины можно с помощью АСМР-видео. Для тех, кто слышит впервые, АСМР (автономная сенсорная меридиональная реакция) – это приятное расслабляющее ощущение, распространяемое по всему телу, которое вызывается звуковыми и визуальными стимулами – шепотом, плавными движениями, шуршанием, похрустыванием.

Его также называют «массажем мозга». Впервые об этом феномене заговорили в 2010 году, и теперь АСМР-техники добрались до бьюти-индустрии. Найдите на Ютуб-канале АСМР-сеанс нанесения автозагара или макияжа – и насладитесь полученным эффектом. Если вам понравится, вопрос, как расслабиться, будет снят надолго.



УМЫВАЙТЕСЬ С ПОМОЩЬЮ ПОЛОТЕНЦА

Косметолог Кэролайн ХАЙРОНС – бьюти-эксперт известных косметических брендов – утверждает, что возможности обычного фланелевого полотенца ничуть не ниже всевозможных гаджетов для очищения кожи.



Вам потребуются: фланелевое или муслиновое (для чувствительной кожи) полотенце, любое средство для умывания на масляной основе, будь то гидрофильное масло или бальзам, например, на гелевой основе.

Небольшое количество очищающего средства разогрейте в руках и круговыми движениями начните массировать лицо и шею, активно распределяя средство в течение нескольких секунд. Смочив полотенце горячей водой, приложите его к лицу и смело растирайте в разные стороны, удаляя грязь, образовавшуюся после применения средства. Помимо глубокого очищения такой способ умывания является лёгкой ежедневной эксфолиацией, помогающей безболезненно удалять ороговевший слой кожи. Чем меньше ороговевших частиц, тем лучше работают последующие уходовые средства.

Для завершения ритуала умойтесь ещё раз, чтобы убедиться, что работа выполнена чисто. В результате такого умывания кожа лица и шеи становится здоровой, гладкой и словно отполированной.

ВАЖНО! Менять полотенце следует ежедневно. Кстати, полотенца можно сделать из муслиновых пелёнок, которые продаются в отделе для новорождённых.

ЭТОТ СКРАБ НЕ ДАСТ ВАМ СОСТАРИТЬСЯ!

39-летняя Виктория БОНЯ активно ведёт социальные сети, где делится секретами своей красоты. Как оказалось, сохранять молодость Виктории помогают не только косметические процедуры и дорогие кремы, но и простые домашние рецепты.



Вам потребуются: аптечный препарат кальций хлорид – 1-2 ампулы, детское мыло без добавок, тампон из ваты, альгинатная маска.

Положите мыло в миску с водой, чтобы оно размокло. Лицо очистите любым средством и хорошо высушите. Сухое лицо – обязательное условие! Вскройте ампулу, нанесите половину на ватный тампон. Круговыми движениями смочите одну область лица, например, нижнюю и шею. Затем взмыльте мыло, чтобы на ладонях было достаточно пены (вода не должна стекать). Пальцами нанесите её на обработанную хлористым кальцием область, совершая интенсивные круговые растирающие движения. Под пальцами начнут образовываться хлопья – это тот эффект, которого надо добиться. При необходимости протрите кожу ещё раз тампоном с кальцием и повторно нанесите мыльную пену. Далее переходите к другим зонам до тех пор, пока не обработаете всю кожу. Уделите особое внимание крыльям носа, здесь кожа очень жирная. (Кожа покраснеет, но это естественная реакция, которая проходит через 20 минут). Сделайте ещё один круг: нанесите сначала хлорид кальция, затем пену. Зоны с сильным покраснением обрабатывайте менее интенсивно. В конце умойтесь очищающим гелем, промокните лицо, нанесите маску. Уход завершите питательным кремом.

На заметку: пилинг можно использовать независимо от времени года 1 раз в 10 дней. Не стоит проводить процедуру при воспалённой, сухой коже.

ПРИВЕТ, БРОНЗЁР!

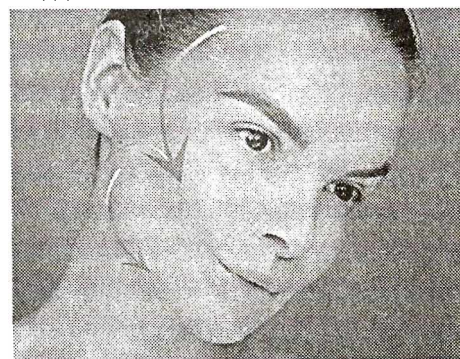
Красивый летний образ с ним всегда гарантирован. А чтобы воплотить макияж в реальность, вам понадобится несколько советов от визажиста Ольги БЛИК

КИСТЬ. Это должна быть крупная и пушистая кисть, которая избавит от чётких линий и создаст плавные переходы.



ПОДГОТОВКА. Крем-вые бронзёры наносятся на тон. Сухие – на пудру, под которой может быть тональная основа.

ПРИЁМ. Для нанесения используется знаменитая схема «тройка». Двигайтесь по контуру лица, как бы рисуя цифру «3»: края лба, виски, скулы и



линию подбородка. Наносить бронзёр лучше чуть-чуть выше скулы и «полностью» растушёвывать к центру щёк, чтобы оставить место при желании для нежных румян.

Но бронзёр может работать и соло, это самостоятельный вид продукта.

БРОНЗЁР. Несмотря на большое количество бронзёров, которые появляются каждый год, выбор сделать достаточно трудно. К счастью, достойного помощника можно найти не только среди дорогих люксовых продуктов. Обратите внимание на бронзирующие пудры от NYX и Catrice.

Перед покупкой нанесите бронзёр на скулы, и вы увидите, насколько тёмным или светлым он оказался. Предпочтение стоит отдавать более светлому оттенку, без «рыжины».

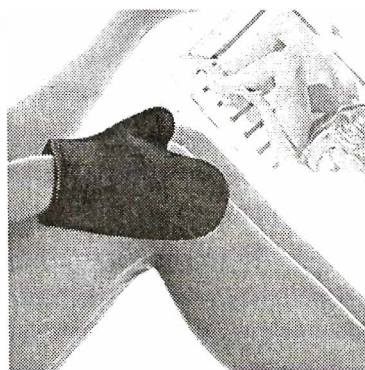


Сезон открытой одежды наступил, но не все торопятся оголить ножки и ручки по причине их возмутительной бледности. Мы не будем ждать отпуска и последующему примеру селебрити, которые в этой ситуации используют... автозагар. Предлагаем пошаговую инструкцию, следуя которой вы получите гарантированный эффект поцелованной солнышком кожи

Перед нанесением автозагара обязательно воспользуйтесь отшелушивающим скрабом, уделяя особое внимание локтям, коленям и ступням. Пользуйтесь средствами без содержания масел, оно создаёт барьер между кожей и автозагаром. Не забудьте про эпиляцию, её стоит провести за сутки до процедуры. Перед тем как покрывать тело автозагаром, нанесите на ногти лак. Это поможет предотвратить их окрашивание.

Порадуйте тело увлажняющим кремом. На пересушенную кожу автозагар ложится хуже. Кисти рук, локти, колени и щиколотки – самые сухие зоны, и здесь цвет может быть непредсказуемым.

Наклейте клейкую ленту на подошву стопы. Это нужно сделать для того, чтобы случайно не наступить на остатки средства, которые могут остаться на полу. Оранжевые пятна на ступнях могут предательски выдать происхождение вашего загара. Проверьте, чтобы на коже не было капель воды.

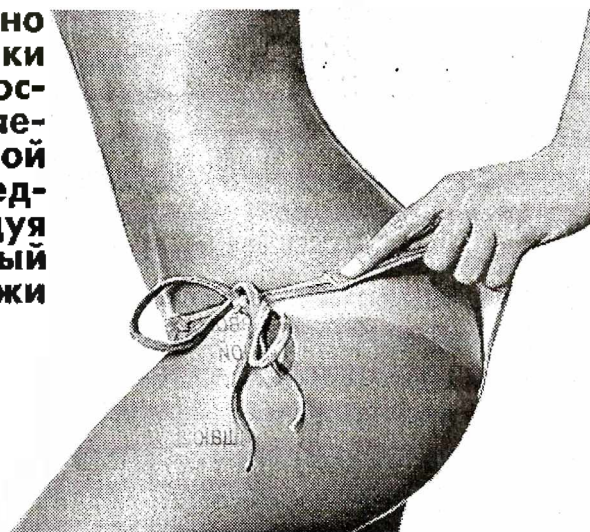


Соблюдайте последовательность, наносите на тело автозагар снизу вверх. Действуйте активно, не затягивайте процесс. Во избежание пятен минимизируйте количество средства, лучше дополнительно нанести второй слой на отдельные участки. Для спины применяйте «чужие руки» или щётку с длинной

ручкой, надев на неё специальную перчатку для нанесения автозагара. Вообще использование перчатки существенно облегчает процесс и помогает избежать окрашивания рук.

На лицо наносите автозагар в последнюю очередь. Чтобы загар лёг идеально, воспользуйтесь спонжем, он должен быть слегка влажным и с небольшим количеством косметики. Сначала обработайте наиболее заметные области (щёки, скулы, подбородок). После этого равномерно распределите средство по всем остальным зонам лица. В конце растушуйте границы у линии роста волос. Спонж стоит использовать и для кистей рук – пигмент в этих зонах трудно растушёвывается. Пройдитесь им между пальцами рук и ног.

Не мешайте автозагару сохнуть, попадание воды может испортить весь процесс, ведь она смоет ещё не высохший продукт. Если спешите, включите фен на холодный режим.



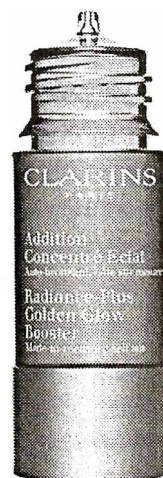
НЕЗАМЕТНАЯ РЕПУТАЦИЯ

Исправляем и сохраняем

- Если загар лёг неравномерно, излишне тёмные участки кожи можно обработать соком лимона, кофейным скрабом, протереть осветляющим тоником
- Используйте ватную палочку, чтобы удалить излишки с ногтей и кутикулы. Делайте это быстро, иначе автозагар оставит след
- Продолжайте увлажнять кожу как можно лучше, это дольше сохранит цвет.

Мы выбираем...

- Обычный лосьон – стандартный вариант автозагара. Мусс хорошо ляжет на кожу ног и быстро впитается
- Узнать интенсивность будущего цвета можно, если предварительно нанести автозагар на незаметный участок тела и оценить полученный результат спустя некоторое время
- Чтобы скрыть недостатки кожи (растяжки, целлюлит), выбирайте средства, имеющие в своём составе светоотражающие частицы. Такие средства даже визуально стройнят ножки
- Для кожи лица выбирайте специализированные прозрачные автозагары, они не забивают поры и обеспечивают стойкий натуральный оттенок. Хорошо зарекомендовали себя концентрированные капли. Полученный тон обычно сохраняется до 5 дней, после начинает бледнеть и смываться. Чтобы этого не происходило, процедуру повторяют примерно 2-3 раза в неделю
- Если вам кажется, что красота не требует таких жертв – есть выход: средства, постепенно придающие оттенок загара. Помимо приятного оттенка они ухаживают за кожей.



ВОСТОЧНЫЙ ПОДХОД

Удивительно, но актрисе Равшане Курковой в 39 лет удаётся выглядеть на 25 без инъекций и изнуряющих диет. Скажете, заслуга генетики? А вот и нет! За изяществом и красотой стоят нескупный фитнес и полезные привычки!

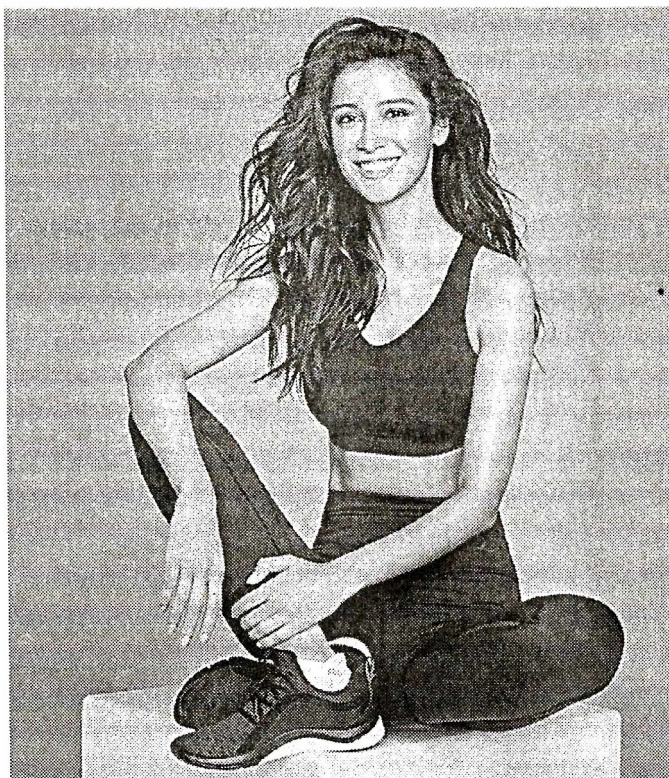
КОГДА ТЕЛО «ПОПЛЫЛО»

Равшана действительно всегда отличалась хрупкостью, хотя поесть любила, а фитнес в её планы не входил. Но после 35 лет тело начало терять тонус, килограммы прибавлялись, энергии стало не хватать на активную жизнь. «Я всё так же выглядела худой в одежде, но тапия стала «заплывать», округлились бёдра и живот. Проблема заключалась не столько в самооценке, а в уменьшении физических возможностей и ухудшении самочувствия. В этот период я, к счастью, оказалась в Калифорнии, где все вокруг занимаются спортом, различными практиками, культивируется здоровое и осознанное питание, делается акцент на полезные продукты, а люди при этом ходят расслабленные, довольные. И я тоже увлеклась ЗОЖ. Сейчас я сильнее, гибче, выносливее, чем 15 лет назад. Мне нравится, как я чувствую себя и как выглядит моё тело! И дело не в том, что я гонюсь за молодостью. Пугает болезненная старость: если человек теряет здоровье, то жить уже не в радость. Но если уже сейчас пересмотреть своё отношение к спорту, количеству сна, питанию, снизить уровень стресса, мы можем хотя бы попытаться обеспечить себе здоровую жизнь на склоне лет. Мы не можем изменить прошлое и повлиять на будущее, не знаем, сколько нам отведено, но мы можем сосредоточиться на том моменте, который происходит сейчас, и задуматься, на что же мы тратим это «сейчас»».

Я ЗА РАЗНООБРАЗИЕ!

Перчатки не забудь!

«Да-да, боксёрские аксессуары уместны не только на профессиональном ринге! Оказалось, мужской спорт — это крутое занятие. Развивает все группы мышц и не утяжеляет. Здесь не наберёшь массу, но можешь прилично сбросить. Это хороший способ добавить выносливости и, самое главное, уверенности в себе. Может, дело в том, что подсознательно ты начинаешь понимать, что можешь за себя постоять. Даже если доказывать это никогда не придётся. А ещё это прекрасная разрядка после тяжёлого дня. Кстати, занятия боксом пригодились мне на съёмках фильма «Про любовь-2»».



Комментирует тренер по женскому боксу Кирилл ЛИЗУНОВ:

— Если вам поднадоели тренировки на беговой дорожке и занятия с «железом» — бокс сполна их заменит. Бокс — это энергичная нагрузка. После часа тренировок придётся выжимать футболку! Чего стоит только разминка, неотъемлемая часть которой — упражнения на скакалке. Прыгать надо много и усердно. Самое первое, с чего начинается знакомство с боксом, — отработка ударов перед зеркалом. Причём это только кажется, что бить воздух легко. Уже к концу второй минуты мышцы начнут напоминать о своём нелёгком существовании. В общем, скучно на боксе точно не будет.

Да катись ты!

«В поисках физической активности я совершенно случайно открыла для себя скейтбординг, а точнее его продолговатого собрата — лонгборд. Для меня это и экологичный «транспорт» для парков и городских улочек, и прекрасный тренажёр для вестибулярного аппарата и мышц всего тела! Такие прогулки хорошо развивают моторику, координацию, укрепляют ягодичные, бёдра, икры, мышцы пресса. Ну и, конечно, заряд позитивом на целый день гарантирован!»

Комментирует тренер лонгборд-школы Ольга УГРЮМОВА:

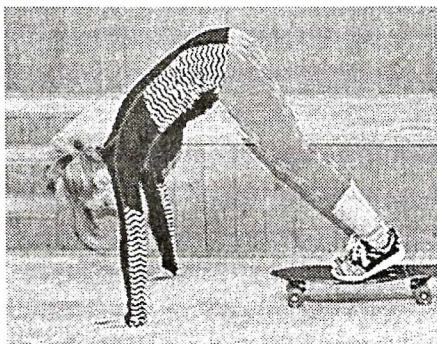
— Доска на колёсах — это действительно прекрасный фитнес-снаряд. Регулярные занятия развивают как ос-



новые группы мышц, так и мышцы, которые редко задействуются в повседневной жизни. Тем самым повышается и удерживается общий тонус тела, укрепляется физическое состояние. А ещё доска помогает выполнять обычные упражнения, делает их более энергоёмкими.

«СКЛАДКА»

И. п.: примите упор лёжа, поставив стопы на доску. Не прогибайтесь в пояснице. С выдохом, поднимая таз как можно выше и не сгибая ноги в коленях, подкатите доску к себе. На вдохе вернитесь в исходное положение. Со следующим выдохом согните колени и снова подкатите доску к себе, подтягивая бёдра к животу. Вернитесь в исходное положение и сделайте 2 подхода по 15 повторов.



эффект от йоги даже можно сравнить с походом к косметологу. Принятие определённых поз помогает крови лучше приливать к лицу, расслабляются зажатые мышцы, и цвет лица становится более свежим и здоровым!

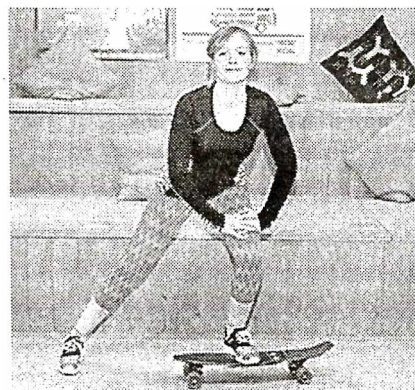
«КОБРА». Она поможет правильно начать утро и поднять настроение.

И. п.: лягте на живот, ладони под плечами, взгляд направлен в сторону восходящего солнца. Разведите ноги на ширину таза. На вдохе поднимите голову, грудную клетку, таз, полностью выпрямите руки. Напрягите бёдра и ягодицы, стопы держите на подъёмах, не касаясь коленями пола. Тянитесь грудной клеткой вперёд, макушкой вверх. С выдохом примите исходное положение. Сделайте несколько повторений.



БОКОВОЙ ВЫПАД

И. п.: встаньте прямо, стопы на ширине плеч. Левую стопу поставьте на лонгборд. Руки соедините в замок и упритесь ими в колено, наклонив корпус чуть вперёд, слегка согнув левое колено. Вес тела перенесите на левую стопу. С выдохом прокатите доску влево. Не отрывайте правую стопу от пола. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в 3 подхода по 20 повторов в каждую сторону.



ПОЗА РЕБЁНКА. Удобно усадьтесь на пятки. Наклоните торс немного вперёд и опустите лоб на пол перед собой. Вытягивая руки вперёд, опустите грудь на колени. Удерживайте позу и дышите в торс. На выдохе расслабляйтесь, чтобы ещё больше сложиться.



В гармонии с собой

«Причина лишнего веса кроется в привычке заедать стресс. Хорошо гармонизирует, успокаивает нервную систему йога. Когда я начала ею заниматься, стала лучше понимать потребности своего тела. Кстати, йогу, с точки зрения нагрузки, я раньше не воспринимала всерьёз, не знала, что она может быть разной, продуктивной, похлеще функциональных тренировок в зале. Теперь она всегда со мной. Да, мне не хватает пока ловкости, силы и растяжки делать какие-то сложные асаны, но я учусь и буду продолжать. Тем более всё, что для этого нужно, — коврик. Если выпадает возможность, практикую на свежем воздухе. Единение с природой даёт необыкновенную силу и спокойствие».

Комментирует преподаватель йоги Татьяна БОРОДАЕНКО:

— Неоспоримое преимущество йоги в том, что заниматься ею могут практически все независимо от возраста и физической подготовки. Ведь все действия вы делаете медленно и осознанно. При выполнении асан тело скручивается и сжимается определённым образом, это способствует массажированию внутренних органов. В обычной жизни таких нагрузок на организм не происходит, поэтому упражнения приносят особую пользу. Кстати, эф-

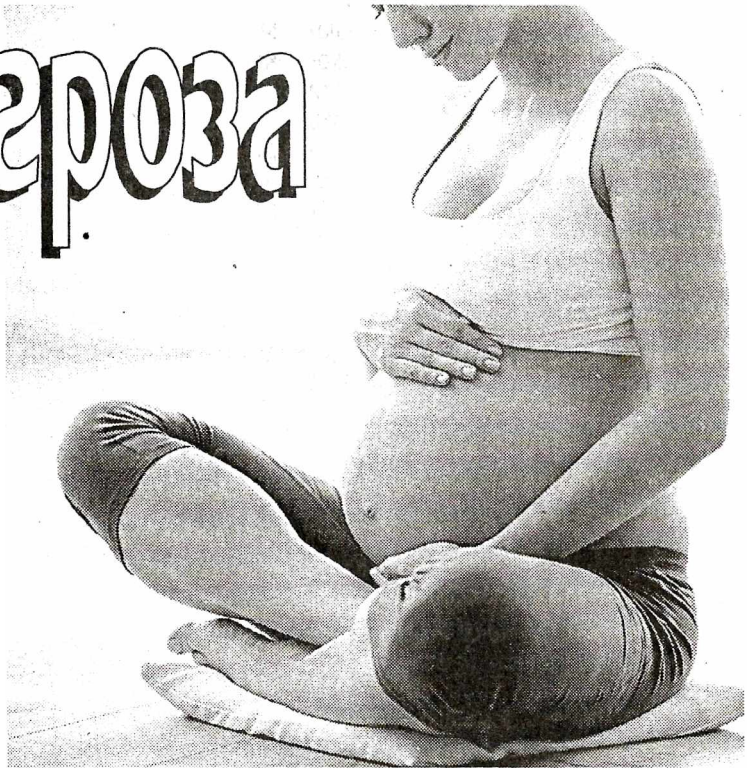
А ПЕРЕКУСИТЬ?

«Я исключила мучное, кондитерские изделия, алкоголь, газировку, полуфабрикаты, колбасы. Если хочется сладкого, съедаю сухофрукты, фрукт или что-нибудь лёгкое. Для кого-то это прозвучит страшно, но я не чувствую себя обделённой: наоборот, сейчас я питаюсь значительно вкуснее и разнообразнее, чем раньше. Открою секрет: никакой спорт не поможет, если после двух часов, проведённых в зале, заехать за фастфудом или наесться пельменей на ужин. И дело ведь не только во внешности! Если ты систематически ешь «гадости», будь готов к тому, что у тебя заболит желудок и это скажется на состоянии кожи, появятся прыщи. Хочется съесть конфетку — съешь. Но важно знать меру. Один кусочек и целая плитка — разница для организма большая. Я выбираю умеренность во всём».

Подготовила
Дарья МОРОЗОВА

Мнимая угроза

«У вас тонус матки» – наверное, нет такой женщины, которая во время беременности не слышала подобную фразу. Причём «тонус матки» гинекологи практически всегда приравняют к «угрозе прерывания беременности». Поэтому вслед за диагнозом непременно звучат рекомендации: «Срочно на сохранение», «Вам необходимо лечение», «Никакой активности, если хотите сохранить беременность». Что на самом деле скрывается за этим диагнозом, мы расспросили врача-гинеколога высшей категории Татьяну Николаевну РЫБИНУ



– Татьяна Николаевна, по своему опыту и опыту знакомых женщин могу сказать, что тонус – эта та проблема, которая сопровождает всю беременность. У кого-то тонус матки находят на УЗИ, у кого-то – на осмотре у гинеколога, кому-то диагноз ставят на основе жалоб. И во всех случаях рекомендуют срочно лечиться на сохранение. Но вот что интересно: хоть лечи его, хоть не лечи, он всё равно возникает вновь и вновь. Почему так происходит?

– Потому что тонус матки – это не проблема, а абсолютная норма во время вынашивания ребёнка. Вы удивитесь, но в мире современной Европейской и Западной медицины нет такого диагноза, как «тонус матки», его нет ни в одном мировом медицинском реестре! Этот диагноз ставят только на постсоветском пространстве.

– Тогда давайте разбираться...

– Матка – мышечный орган, который существует только лишь для того, чтобы вы могли выносить ребёнка. Это место для плода. Небеременная матка имеет размер с кулак. Во время беременности этот

«кулачок» превращается в большой «мешок», в который помещаются плацента, околоплодные воды и плод размерами от 2,5 до 4 кг, а иногда и более! Беременная матка занимает всю брюшную полость. Это возможно только благодаря тому, что матка – мышца. Только мышечная ткань может так растягиваться, увеличиваться в количестве и объёме. Возникает вопрос: может ли мышца расти и при этом не сокращаться? Ведь она именно так и увеличивается – с помощью сократительных и расслабляющих волнообразных движений. Ответ очевиден. Можете вы чувствовать эти сокращения в виде потягивания, дискомфорта? Ну конечно, да. Может ли при этом «каменеть» живот? Безусловно, это же естественно! То есть маточные сокращения являются нормальным явлением на протяжении всей беременности. Они могут возникать сами по себе, а могут появляться в ответ на оргазм, секс, физическую нагрузку, эмоциональные переживания, при смене положения тела. И это тоже нормально.

– Честно говоря, чувство, когда живот «каменеет», не из приятных. И контролировать этот процесс практически невозможно! Допустим, в руках и ногах у нас

тоже мышцы, и мы можем их расслабить, когда захотим, а вот с маткой такое не получается. Почему?

– Наш организм состоит из гладких и поперечных мышц. В руках и ногах находятся поперечные мышцы, которыми мы можем управлять силой сознания – сгибать, разгибать руки и ноги, напрягать и расслаблять мышцы. Матка, как, кстати, и сердце, состоит из гладких мышц, которые не подчиняются сознанию (и слава Богу!) Мы не можем по своему усмотрению остановить сердечный ритм или расслабить матку. Гладкие мышцы сокращаются по своим физиологическим законам, они подчиняются химическим, гормональным процессам, происходящим в организме, – так задумано природой. Однако гладкие мышцы находятся в зависимости от наших эмоций. Когда мы волнуемся (испытываем страх) – сердце начинает стучать быстрее, а матка сокращается. Кстати, именно из-за эмоций будущим мамам чаще всего ставят такой диагноз! Ведь перед визитом к гинекологу или перед кабинетом УЗИ женщина волей-неволей волнуется: «Что скажет доктор?», «С моим ребёнком всё в порядке?» Поэтому

врач УЗИ и видит волну сокращающейся мышцы на экране. А гинеколог чувствует напряжение матки рукой. Конечно, мгновенно изменить ситуацию и заставить матку расслабиться силой мысли вы не можете. Но опосредованно повлиять на этот процесс всё-таки реально. Если успокоитесь и станете глубоко дышать — гладкие мышцы через какое-то время сами придут в норму.

— Диагноз «тонус матки» всегда сопровождается приличным списком медикаментов. Как правило, назначают но-шпу, дюфастон, в стационаре ставят капельницы с магнезией и многое другое. Но если вы говорите, что тонус — это норма, надо ли его лечить?

— Если нет диагноза, нет и лечения. Кстати, на сегодняшний день нет ни одного доказательного лечения, которое способно повлиять на сокращение гладких мышц матки. Они всё равно будут сокращаться, подчиняясь биохимическим законам организма. И любая беременная женщина вам это подтвердит — на фоне лечения и после выписки из стационара тонус периодически возникает. Поэтому лечить это явление нет никакого смысла. Тем более назначать дополнительные дозы гормонов для снятия тонуса (дюфастон, утрожестан) — они на этот процесс вообще никак не влияют. Мы знаем, что во время беременности, особенно до 12 недель, когда идут закладка и формирование органов, лучше отказаться от любых лекарственных средств. Однако гинекологи назначают препараты для перестраховки, а беременные женщины их принимают и думают, что так лучше. Самое интересное, что на фоне терапии тонус действительно может возникать реже, но не потому, что лекарства работают, а потому что женщина успокаивается и внушает себе, что она делает всё, что нужно для ребёнка. А если бы врач просто успокоил женщину, рассказав о тонусе как о физиологической норме, никакие препараты не понадобились бы.

— По опыту знаю, что врачи, наоборот, часто накручивают ситуацию, говорят, что тонус нарушает кровоток, ухудшает доставку кислорода к плоду, поэтому бере-

менная женщина воспринимает его как существенную угрозу...

— Тонус, даже длительный, не нарушает доставку кислорода к плоду, не приводит к задержке развития плода, не нарушает кровоток в плаценте и не вызывает преждевременные роды. Да, некоторый дискомфорт женщина может ощущать, но на этом риски заканчиваются. А вот накручивание ситуации действительно может быть опасно! Приведу пример из своей практики. Молодая женщина поступила к нам в стационар с кровотечением — у неё обнаружили отслойку плаценты. Гинеколог сказала, что всему виной тонус, который за день до этого увидел врач УЗИ и напугал будущую маму угрозой прерывания. Анализы показали резкое снижение уровня прогестерона (гормона беременности) в крови. Но вот что удивительно: в амбулаторной карте указано, что до УЗИ у женщины не было никаких жалоб, кровотечений и уровень прогестерона был в норме. Беременность долгожданная, после 6 лет бесплодия, поэтому женщина регулярно сдавала расширенный перечень анализов. Что же произошло? На УЗИ будущую маму сильно напугали. Сама по себе она мнительная, к тому же беременность долгожданная. Естественно от страха матка начала сокращаться ещё сильнее, по её словам, стало даже больно дотронуться. Из-за этого женщина испытала что-то вроде панической атаки, а к вечеру у неё начались мажущиеся коричневые выделения. Но тонус тут ни при чём. Вследствие сильного испуга в кровоток начали поступать в огромном количестве гормоны стресса: кортизол, кортикостерон, адреналин. Последние подавляют выработку прогестерона — это главный гормон, который поддерживает беременность, контролирует состояние плаценты, помогает плоду прикрепиться к матке. Резкое падение прогестерона привело к небольшой отслойке плаценты, и женщина попала в стационар. Конечно, беременность удалось сохранить, будущую маму успокоили, гормональный фон вскоре стабилизировался. И таких случаев немало. К сожалению, у нас многие ситуации во время беременности принято списывать на тонус. И только расширение про-

фессиональных знаний среди медицинского персонала может изменить ситуацию.

— На сроках от 24-й до 36-й недели часто возникают «ложные» схватки. Это тоже проявление тонуса?

— Да, на больших сроках маточные сокращения нередко становятся сильнее, они приобретают характер потягивающих болей, отдающих в низ живота и поясницу. Такие сокращения называют «ложными» схватками, или схватками Брэкстона Хикса. Ложные схватки (тренировочные) сопровождают любую нормальную беременность, они готовят организм к родам. Волноваться не надо, как и пытаться как-то подавить сокращения матки, это естественный процесс.

— Помимо тонуса есть ещё понятие «гипертонус матки». Что это такое?

— Гипертонусом называют состояние, которое возникает во время родов, — более чем 6 схваток за 10 минут. В такой ситуации роженице действительно нужна помощь врачей. Как правило, применяют специальные капельницы, чтобы матка расслабилась и процесс родов прошёл нормально. Поэтому что эффективная схватка — это схватка, когда мышцы матки сокращаются, потом на такое же время расслабляются. Так происходит открытие шейки матки, а затем и потуги — процесс родов. Гипертонус матки — патологическое состояние, оно не имеет ничего общего с тонусом, который сопровождает беременность. Поэтому путать эти понятия не надо. И придумывать себе диагнозы тоже. Вообще хочу сказать всем будущим мамам: спокойствие и уверенность в том, что всё будет хорошо, — отнюдь не праздные рекомендации во время беременности. От этого напрямую зависят ваш гормональный фон, а значит, и течение беременности. Берегите себя, верьте в своего ребёнка и будьте здоровы!

Беседовала
Екатерина ЛУНИНА

Считается, что заболевания суставов связаны со старением организма. В целом это так, однако существует болезнь, которая поражает и стариков, и молодых, и даже детей. Речь о ревматоидном артрите (РА). До недавнего времени среди ревматических заболеваний он считался самым трудно-излечимым недугом. Как глубоко на сегодня продвинулись врачи в изучении и лечении ревматоидного артрита, узнаем у врача-ревматолога высшей категории Сергея Владимировича УКОЛОВА



СБРОСИТЬ ОКОВЫ

– Сергей Владимирович, заболевание, о котором пойдёт речь, не связано со старением организма. Почему возникает ревматоидный артрит?

– Этот вид артрита является ауто-иммунным. То есть иммунитет воспринимает собственные соединительные ткани суставов как чужеродные и старается их уничтожить. Большую роль в этом отводится цитокинам – «рядовым» нашего иммунитета. Именно они, вырабатываемые в большом количестве, изнуряют организм. Есть даже такое понятие, как «цитокиновый шторм». Почему так происходит? Врачи до сих пор не нашли ответа. Однако известно, что пик заболеваемости приходится на 25-44 года, то есть «золотой» детородный возраст, причём женщины болеют в 2-3 раза чаще, чем мужчины.

– А как можно объяснить такую закономерность?

– Существовала теория, что дело в женских гормонах, однако она так и не нашла доказательную базу, ведь ревматоидным артритом страдают и дети. Есть так называемый ювенильный ревматоидный артрит, который встречается у детей младше 16 лет. Определённую роль в этом играет наследственность: у детей, чьи родители страдали любыми заболеваниями суставов, риск заболеть ревматоидным артритом повышается. Также имеются исследования о том, что ревматоидный артрит может спровоцировать поливакцина против краснухи, паротита и кори (КПК), если, например, прививку сделали во время ОРВИ, обострения ал-

лергии, ребёнку с дефицитом веса. Ещё одним провоцирующим фактором является тепловой удар – на его фоне резко угнетается иммунитет. Если говорить о взрослых, спровоцировать болезнь могут гормональная перестройка, сильный стресс. Но одной конкретной причины как у детей, так и у взрослых выделить нельзя.

– В медицине этот вид артрита называют «социально значимым». Объясните, что это означает...

– Так медики называют заболевания, которые приводят к ухудшению качества жизни и, к сожалению, её сокращению. При отсутствии своевременного лечения пациент становится инвалидом в течение первых пяти лет с момента начала заболевания. Самые простые вещи – встать с постели, подняться по лестнице, приготовить чай – настоящее испытание. Поэтому наша задача как можно раньше диагностировать болезнь и начать её лечить. Сочетание двух факторов – ранняя диагностика и эффективная терапия – позволяет добиться хороших результатов.

– Давайте поговорим о признаках заболевания. Как заподозрить неладное?

– Лечение ревматоидного артрита осложнено трудностью его диагностики на ранних стадиях. Человек может вести активную жизнь, даже не догадываясь о возникшей проблеме. Вначале ревматоидный артрит маскируется под общее недомогание, банальную простуду, при которой ломит суставы. Однако есть и характерные симптомы – онемение, покалывание, покраснение в кистях или

стопах. В дальнейшем начинает беспокоить утренняя скованность мелких суставов, человек замечает, что ему вдруг стало трудно держать чашку, не может почистить зубы, руки «не слушаются». Это говорит о том, что воспалительный процесс в суставах начал набирать обороты. При отсутствии лечения появляется деформация сустава, развиваются ревматоидные узелки.

– Как понять, что мы имеем дело именно с ревматоидным артритом?

– Сегодня диагностика РА не составляет трудностей. Во-первых, ревматологу многое понятно во время осмотра. Например, главная особенность ревматоидного артрита – симметричность поражения суставов (например, опухают оба мизинца или большие пальцы). Для уточнения диагноза сдаётся биохимия крови – АСТ, АЛТ, креатинин, мочевины, оценивается наличие системного воспаления, увеличение СОЭ, повышение содержания С-реактивного белка. Но основными являются анализы на ревматоидный фактор (РФ) и анализ антител к циклическому цитруллинированному пептиду (АЦЦП). Последний вид исследования даёт возможность более точно определить наличие заболевания и степень его тяжести. Обычно этих мер достаточно, чтобы установить диагноз. Хочу только предостеречь от самостоятельной постановки диагноза и назначения лечения. Обращайтесь только к врачу. Ревматоидный артрит увеличивает риск сердечного приступа. Не мучайтесь в тишине.

– При первых признаках болезни следует обращаться именно к рев-

матологу или можно к терапевту, неврологу?

– Желательно идти к ревматологу, но, как правило, смежные специалисты, обращая внимание на внешние проявления, направляют к нам. Кстати, ревматолог не единственный врач, с которым нужно консультироваться при таком виде артрита. Аутоиммунное воспаление поражает любые ткани организма, где есть соединительная ткань: со временем могут добавиться сосудистые проявления (васкулит – воспаление сосудистой стенки), кардиологические (кардит – воспаление тканей сердца), лёгочные (пневмония). Поэтому нужно обращать внимание на все изменения, которые у вас происходят, обязательно посещать специалистов, к которым ревматолог даст направление, и осуществлять своевременное лечение.

– А какие препараты используют при РА и как долго длится лечение?

– Насколько длительным будет лечение заболевания в том или ином случае, сразу сказать невозможно. Одно можно с точностью отметить, что перерывы в лечении и несоблюдение рекомендаций лечащего врача максимально отсрочат желаемое выздоровление. Если говорить о лечении, назначаются нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) в комбинации с гормонами в малых дозах, что позволяет устранить болевой синдром и уменьшить воспалительный процесс в области поражённых суставов. Уникальное место в лечении ревматоидного артрита занимает метотрексат. Его эффективность была подтверждена в большом числе открытых контролируемых исследований и наблюдений. Было показано, что при лечении метотрексатом эффективность сохраняется дольше, а токсичность менее выражена, чем при использовании других базисных препаратов. Он отличается самой высокой длительностью непрерывного применения и простым дозированием. Если у вас возникают сомнения и вопросы – вы всегда можете обратиться к врачу. Если верите в успех лечения – вы обязательно его добьётесь!

– Иными словами, положительный настрой очень важен для успеха лечения...

– Стойкая ремиссия невозможна без душевного покоя. В результате стресса повышается уровень кортизола, и если кратковременное повышение помогает организму, то постоянный высокий ведёт к ещё большему увеличению воспалительного процесса в организме. Учитесь

влиять на заболевание. Включайте самоконтроль. Принимая таблетку, внушайте себе, что воспаление уменьшается. Выполняя упражнение, представляйте, как ваши суставы становятся крепче, ровнее, скованность уходит. Не живите болью, старайтесь находить занятия, которые вас будут отвлекать. Поработайте с психологом – это обязательный компонент современного лечения. Хочу подчеркнуть, что болезнь лечится, но без ответственного отношения к себе сделать это трудно.

– Если болезнь начинается в зрелом возрасте, когда актуален вопрос материнства, можно при этом диагнозе забеременеть и родить здорового ребёнка?

– Сам по себе РА не вызывает бесплодие, но любые нестероидные препараты (НПВП) могут подавлять овуляцию и спермогенез. Поэтому беременность нужно планировать. Необходимо заранее ввести организм в стойкую ремиссию, чтобы спокойно отменить эти препараты и добавить те, которые безопасны. У врачей давно имеются разработанные по этому поводу схемы. Кстати, с наступлением беременности у женщин практически всегда наблюдается ремиссия. Это связано с воздействием женских гормонов во время вынашивания плода. На здоровье ребёнка болезнь не сказывается. Поэтому никаких препятствий к продолжению рода нет.

– Есть особенности в образе жизни, которые помогут взять болезнь под контроль?

– Первое, что нужно запомнить, – организм не должен задерживать жидкость. В случае застоя цитокины, находящиеся в синовиальной жидкости (в суставе), остаются там надолго, так возникает хроническое воспаление. Что делать? Во-первых, снизить до минимума употребление поваренной соли и исключить солёные продукты (колбасные изделия, консервы, солёную рыбу, фастфуд, домашние соления). Во-вторых, употреблять достаточное количество чи-

стой воды в промежутках между приёмами пищи. Об этом скажет цвет мочи – прозрачный укажет на то, что обезвоженности нет.

– Может лишний вес спровоцировать обострение РА?

– Может, поскольку жир, откладывающийся вокруг суставов, затрудняет доступ к ним крови, а значит, и питательных веществ, необходимых для нормальной работы. К тому же лишний вес – это всегда застой лимфы, провоцирующий воспаление. Соответственно, риск прогрессирования заболевания повышается. Однако снижать вес нужно, избегая жёстких диет. Лучше увеличивать физическую активность, стараться питаться разнообразно. В целом именно такие факторы образа жизни, как физические упражнения и правильные пищевые привычки, позволяют долгое время поддерживать состояние иммунной системы на хорошем уровне и противостоять воспалительным процессам в организме.

– Раньше людям с серьёзными заболеваниями суставов назначали санаторно-курортное лечение. Что вы можете сказать по этому поводу?

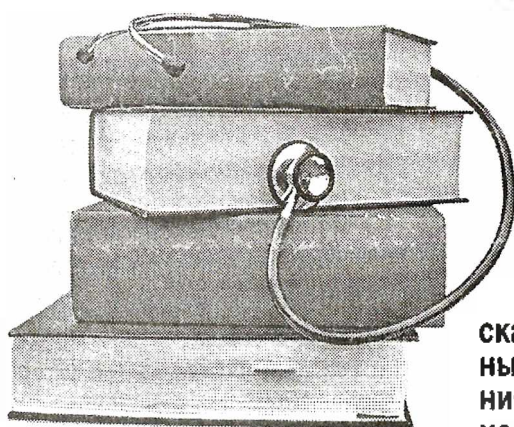
– Курортное лечение помогает восстанавливать функции суставов. Конечно, прежде всего в списке будут санатории Кисловодска, да и вообще Ставропольского края. Там и сильная база, и опыт у врачей поистине огромный. Кстати, пациенты с РА входят в перечень, кому предусмотрено бесплатное санаторно-курортное лечение. Поэтому, если врач не предлагает путёвку, отстаивайте свои права, за это стоит бороться! Обращайтесь в местный горздравоотдел, к депутатам, если ситуация того потребует.

Санаторно-курортное лечение важно не только для суставов, но и для здоровья в целом.

Беседовала
Екатерина ЛУНИНА

ВИТАМИНЫ ДЛЯ СУСТАВОВ

- **Омега-3-кислоты** (лосось, сардины, тунец, печень трески) снижают воспаление во всех тканях организма
- **Кальций, фосфор, магний и витамин D** (молочные продукты, яйца, зелень, овощи, рыба, орехи) способствуют регенерации тканей
- **Железо и витамин B12** (мясо телятины, баранина, говяжья печень) предотвращают разрушение сустава
- **Сера** (яйца, лук, чеснок, капуста, репа) участвует в образовании ткани суставных хрящей и поддержании её стабильности
- **Желатин** (желе, заливное из рыбы) является производным коллагена – белка, который входит в состав хряща и делает его прочным и эластичным.



ДОМАШНИЙ ЛЕЧЕБНИК

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

СЕКРЕТЫ ЯПОНСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Ни для кого не секрет, что японцы – одна из самых долгоживущих наций на земле. Сейчас в этой стране на неполных 125 миллионов жителей насчитывается больше 30 тысяч людей, достигших 100 лет. При этом они не только долгожители, но и одна из самых здоровых наций! У них низкие показатели инфарктов, рака груди и рака простаты, и выглядят японцы в среднем как минимум на десять лет моложе. Данный феномен специалисты объясняют несколькими факторами – они правильно едят и много двигаются. Мы решили рассказать об этом чуть подробнее, и, возможно, что-то вы возьмете себе на заметку

Секрет: НЕ РИСОМ ЕДИНЫМ...

Кацудзо Ниши – создатель эффективной системы оздоровления – считал, что пищей можно излечить, а можно отравить и замусорить весь организм. Основу японского меню составляют рис, водоросли, рыба и овощи.

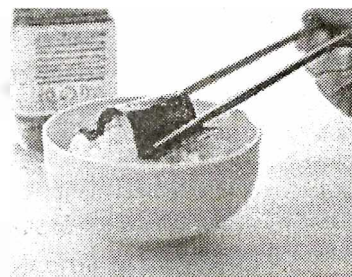
РИС

Японцы едят его практически в каждый прием пищи, используя вместо хлеба, который является редким гостем на столе. В основном это белый шлифованный рис, короткозерный и очень клейкий. Вот почему его удобно есть палочками. Готовят рис без соли и масла, предварительно ненадолго замочив. Японские красавицы, кстати, используют даже воду, в которой варился рис. Считается, что это прекрасное ухаживающее косметическое средство, благодаря которому кожа будет сияющей и молодой.



ВОДОРОСЛИ

Жители Японии утверждают, что именно в ежедневном употреблении водорослей и заложен секрет их молодости и здоровья. Водоросли богаты йодом, минеральными веществами и клетчаткой. Самые популярные – нори, морской виноград, ламинария и комбу. На завтрак японцы часто в листик нори заворачивают горячий рис – это так же привычно для них, как для нас отрезать ломтик хлеба и положить на него кружок колбасы. У нас, как правило, водоросли продаются в виде консервированной морской капусты – ламинарии, но в готовом виде она менее питательна и содержит слишком много соли, масла и уксуса. Поищите сухую ламинарию, она сохраняет практически все полезные свойства и может долго храниться, не теряя их. Можно измельчить листы нори (продаются в отделах для суши) и добавлять в готовые блюда.



РЫБА И ОВОЩИ

Японцы едят много рыбы, мясо на столе редкость. Самая любимая – скумбрия, сардина, лосось и форель, которые, как известно, отличаются высоким уровнем полиненасыщенных жирных кислот Омега-3. Если вы хотите

следить за здоровьем своего сердца, либо ежедневно есть понемногу рыбу, либо принимайте капсулы с рыбьим жиром, содержащим полезные жиры. В составе рыбы также есть минеральные вещества, например, селен, йод. Вкупе с Омега-3 они выполняют защитную функцию, предотвращая сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные образования и воспалительные процессы в организме.

Из овощей и фруктов на японском столе всегда присутствуют салат, редька, капуста, лук-порей, яблоки, мандарины, виноград, хурма и дыня. Благодаря фитостеролам, содержащимся в крестоцветных (капусте), снижается риск онкологии – опухолей молочной железы и простаты, рака полости рта, гортани, лёгких, желудка и прямой кишки. Активное употребление фруктов и овощей также способствует снижению веса.

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ

Японцы на протяжении многих столетий пьют его во время еды, в промежутках, в качестве утреннего «будильника» и расслабляющего средства перед сном. Зелёный чай ценен тем, что при заваривании в нём остаётся гораздо больше минеральных веществ, чем в чёрном. В частности – цинк, необходимый для функционирования многих систем организма; калий, отвечающий за работу сердечно-сосудистой системы; витамин К, обеспечивающий свёртываемость крови; йод, благотворно влияющий на работу щитовидной железы и эндокринной системы в целом. Однако надо понимать, что и в употреблении чая следует соблюдать норму. Не стоит выпивать больше 5-7 чашек в день. А определить свой «потолок» в зависимости от самочувствия может каждый.



ОДНОЙ СТРОКОЙ

* Завтрак должен быть самым обильным и питательным приёмом пищи, потому что его задача – долго насытить организм и зарядить энергией на весь день. Обычный японский завтрак состоит из порции риса, супа – мисо с тофу и луком, листочков водорослей, куска лосося и обязательно из чашечки зелёного чая.

* Еду пережёвывать надо очень тщательно, не торопясь, смакуя каждый кусочек, тогда насыщение происходит быстрее. Медленному поглощению пищи способствуют японские палочки для еды.

* Готовят японцы на рапсовом масле или с даси – бульоном, приготовленным из рыбы и морских водорослей, и не используют для этих целей животный жир, сливочное масло, тяжёлые растительные масла.

* Ежедневно следует съедать не менее трёх разных видов сырых овощей.

Секрет. ВСЕ ИДУТ, И Я ИДУ

Японцы ведут активный образ жизни и много двигаются в течение дня. Ноги – это телесная опора. Именно через ноги уходит отработанная энергия и входит свежая. Аналогичного мнения, кстати, придерживаются и последователи китайской традиционной медицины. 40 лет назад японский исследователь Иосиро Хатано предложил одну из моделей ходьбы, которая называется «10 тысяч шагов». Сегодня у него много последователей, и это не случайно. Современные исследования подтвердили, что у людей, которые каждый день проходят 10 тысяч шагов, в норме кровяное давление, как правило, они стройнее и активнее, что в целом положительно сказывается на продолжительности жизни.

Упражнение для капилляров «ВИБРАЦИЯ»

По своему воздействию на организм это упражнение оказывает влияние, равноценное быстрой ходьбе и бегу трусцой, но в отличие от бега оно не нагружает суставы, кости и сердце. Для данного упражнения нет ограничений – выполнять его могут все: люди неподготовленные, ослабленные, пожилые и даже имеющие заболевания сердечно-сосудистой системы. Вибрации улучшают циркуляцию лимфы, а значит, помогают организму быстрее очиститься от погибших клеток и вирусов, активизируют иммунную систему.

Упражнение простое. Нужно лечь на спину, поднять руки и ноги вверх перпендикулярно полу и выполнять вибрирующие движения. Делать так на протяжении 1-3 минут.

Совет: положите под шею небольшой валик (его можно сделать из свёрнутого махрового полотенца). Валик нужен для того, чтобы при вибрации уменьшить нагрузку на позвонки шеи.



Однако надо уметь не только быть активным, но и расслабляться. В качестве одного из способов можно практиковать полную неподвижность – лежать в течение какого-то времени, расслабляя все мышцы, и ни о чём не думать. Начните хотя бы с 5 минут. Ещё один способ – водные процедуры, особенно контрастные. Вода помогает восстановить жизненные функции, улучшить работу сосудов. Контрастные процедуры начинаются с прохладной температуры и ею же заканчиваются. При этом важно помнить: чередуют не ледяную воду с горячей, а прохладную с тёплой.

Конфликты – естественная часть нашей жизни, и правильное их проживание – полезный навык, который становится незаменимым с появлением детей



ССОРЬТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Дети чутко реагируют на перемены в эмоциональном состоянии родителей. Не думайте, что кроха не замечает ваших испепеляющих взглядов или разговоров сквозь зубы в моменты непонимания друг друга. Увы, «перехватывающая» негативные невербальные сигналы взрослых, он может принять их на свой счёт: «Наверное, мама с папой ссорятся из-за меня», «Это я виноват». Атмосфера невысказанных упреков и молчаливых ссор между родителями формирует нервозность и агрессию у малыша, и в результате вы получаете неугомонного ребёнка, с которым невозможно совладать. Если конфликты затягиваются на непредсказуемо длительное время, то это и вовсе сказывается на его эмоциональном развитии. Исследования показывают, что в семьях, где принято скрывать конфликты, вырастают депрессивные и тревожные взрослые. Они испытывают трудности с выражением эмоций, плохо сходятся с людьми и в собственных семьях повторяют те же модели отношений, которые видели в детстве. Поэтому пословица «Лучше худой мир, чем добрая ссора» не всегда является руководством к действию. Ссорьтесь, но делайте это правильно.

Привить ребёнку умение правильно вести диалог с близким человеком, сохранять уважительное отно-

шение к партнёру при несогласии с его точкой зрения невозможно на словах, а только своим поведением. И тогда это отразится на общении ребёнка с окружающими и на его способности управлять своими эмоциями.

УРОКИ САМООБЛАДАНИЯ

Урок первый.

«Меньше страсти»

Любые чувства имеют право на существование, но это не означает, что любое поведение оправдывает это право. Вспоминайте об этом, когда появляется желание «наброситься» на супруга со словами унижения, дети быстро зеркалят любимые выражения родителей – «У тебя совсем мозгов нет», «Из какого места у тебя руки растут», считают их нормой и применяют в своей речи. Используйте нейтральный язык для определения проблемы. Достаточно сказать: «Я сейчас очень зла или раздражена твоим поступком, мне надо успокоиться, чтобы обсудить произошедшее». Такое поведение – пример сохранения чувства контроля и уважения к оппоненту.

Урок второй.

«Без укоров»

Часто в ссорах мы начинаем фразу со слов: «Почему ты...», «Ты все-

гда...», «Ты никогда...», нередко привлекаем ребёнка – «Малыш, твой папа такой упёртый», «А мама всегда делает, как лучше ей». Так вы создаёте у крохи впечатление, что проблемы – это всегда чья-то вина. Хотя на самом деле в возникшем конфликте часто виноваты обе стороны, просто не всегда это явно. Например, в семьях, где мама следит за детьми и хозяйством, а папа много работает, зачастую возникают бытовые ссоры на фоне усталости. Вместо того, чтобы донести эти чувства, партнёры обвиняют друг друга в холодности, безразличии. Учитесь определять свои чувства, слышать чужие и оказывать поддержку. «Мне бы хотелось...», «Малыш, у нашего папы плохое настроение, давай угостим его пирожком, а потом поговорим...», «Я очень устал(а), обними меня, а потом я выкину мусор или позанимаюсь с детьми». Это поможет малышу не стесняться обращаться к вам за помощью в сложных ситуациях.

Урок третий.

«На пониженной»

Во время ссоры наши эмоции достигают пика, и сохранять спокойствие кажется непосильной задачей. Но надо понимать, что разговоры на повышенных тонах и крик могут напугать детей. В этой ситуации спасёт правило кодового слова. Зара-

нее договоритесь с супругом о том, как только у одного из вас возникает желание перейти на повышенный тон, вы должны его произнести — «Стоп!», «Красный свет!», «Спокойствие!» Кодовое слово немного сожмёт пыл, и ваша ссора не перерастёт в скандал.

Урок четвёртый. «Никогда не говори «никогда»»

Часто в сердцах мы обещаем, что больше никогда так не поступим или не скажем, но все эти обещания угрожающе заряжены и вряд ли выполнимы — «Если ты ещё раз так сделаешь, я никогда в жизни не буду с тобой разговаривать», «Я никогда больше не поеду с тобой отдыхать!», «Я развожусь с тобой!» Помните: всё, что вы говорите, маленькими ушками воспринимается буквально. Вы сказали в сердцах, а фантазия ребёнка доведёт дело до логического завершения с ужасающими последствиями. Отсюда бессонные ночи, мокрая постель, отказ от еды. Если всё и образуется, то частое неисполнение «никогда» формирует представление о том, что можно давать обещания и не выполнять их, как мама и папа...

Психологи рекомендуют заранее проговаривать про себя претензии, которые вы собираетесь высказать оппоненту, и лучше, чтобы в них звучали не угрозы, а ваши неудовлетворённые потребности, например, нехватка денег на бытовые нужды, желание определённого отдыха. Умение формулировать свои желания — очень полезный навык, которому нужно учиться не только самому, но и учить целенаправленно ребёнка. Только понимая свои желания, можно избежать многих ошибок и конфликтов.

Урок пятый. «Бесшумный режим»

Можно сколь угодно готовиться к предстоящим семейным разборкам, но предсказать, как они пройдут, и полностью сдержать эмоции вряд ли получится. Некоторые темы (финансовые споры, раздел имущества, развод, измены) слишком сложны и травматичны для понимания ребёнком и нуждаются в решении наедине.

Если понимаете, что предстоит серьёзный разговор и без самых разных эмоций здесь не обойтись, предусмотрите план Б, который предполагает перенос ваших эмоций на бумагу. Пишите друг другу записки или сообщения вместо того, чтобы вступать в словесные перепалки. Так вы быстрее «улышитесь» друг другу, не перебивая, не вовлекая детей, не уходя от проблемы и не перескакивая на другие темы...

Урок шестой. «Миру мир»

Независимо от того, к какому финалу вы пришли, не забудьте сообщить ребёнку, что ваш конфликт разрешился и как именно. Если дело закончилось разводом, можно сказать, например, так: «Ты замечал, что мы с твоим папой часто ссорились. Мы приняли решение, что больше вместе жить не будем. Через несколько недель папа переедет от нас к бабушке. Ты сможешь с ним видеться, когда захочешь, а каждую субботу вы будете проводить вдвоём. Мама и папа любят тебя одинаково

сильно, оба всегда будут с тобой. Твоей вины в этом нет». Если ответить на каждый вопрос не получается, то постарайтесь объяснить, что всё обязательно будет хорошо, а из каждой непростой ситуации можно найти выход вместе.

ПОГОДА В ДОМЕ

Навык правильного и спокойного решения семейных конфликтов поможет маме с папой лучше понимать не только друг друга, но и детей. Наивно думать, что вас обойдут стороной ссоры с ними, особенно в подростковом возрасте. Но если малыш с раннего возраста будет видеть, как мама успокаивает папу после тяжёлого дня, а папа с пониманием соглашается с маминими просьбами, то и ему будет комфортно возвращаться домой со своими проблемами и тревогами, зная, что дома обязательно помогут и успокоят.

Подготовила
Наталья ДРЮЧИНА

«МАМА, КУПИ ВИММЕЛЬБУХ!»

Виммельбух переводится с немецкого как «мельтешащая книга». Здесь вместо текста множество мелких картинок. У такого формата «чтения» масса плюсов.

Дарит свободу взрослым. Книга просто спасение для родителей 2-3-летних малышей, которые ещё не умеют читать, но обожают рассматривать картинки. Иллюстрации со множеством сюжетов и событий способны приковать к себе внимание маленького непоседы на долгое время. А поскольку на страницах много различных персонажей и предметов, каждый раз открывая книгу, кроха будет видеть и находить что-то новое для себя. В книгах Сузанны Бернер («Летняя книга», «Осенняя книга») будет наблюдать за жизнью одного городка в разные времена года или за приключениями медвежонка Помпона в одноимённой книге Бенжамена Шо.

Интересна всем. Детям постарше будут интересны виммельбухи в формате детективов, такие как «Детектив Пьер распутывает дело» Тихиро Маруяма. В «гяделках», как правило, используется один приём — героя или героев нужно найти среди множества других персонажей и при разных обстоятельствах. Можно устроить соревнование между детьми, кто быстрее распутает сюжетную линию.

Тренирует речь и память. На страницах виммельбуха со всеми героями что-то происходит, и про каждого можно придумать собственную историю, таким образом пополняется словарный запас, расширяется кругозор, тренируется память.

С книгой можно придумать много игр: закрыть разворот после рассматривания и предложить малышу назвать то, что было изображено.



Людмила ЗАЙЦЕВА:

«Чем хуже, тем лучше»

«Если я запела, значит, мне совсем плохо. Я сама себя должна выдёргивать». Сильный характер, необыкновенное трудолюбие, казачья кровь – всё это в актрисе Людмиле Зайцевой соединилось чудесным и правильным образом, и она стала той, кем мечтала



КАЗАЧКА ЛЮДА

Армен Джигарханян как-то сказал про Людмилу Зайцеву: «Ты настолько народна, что тебя не будут узнавать на улице». Так и случилось: «Недавно ехала в троллейбусе, и мне женщина говорит: «Как вы похожи на Людмилу Зайцеву!» То есть и в голову человеку не приходит, что это я. Наверное, у меня не такой респектабельный вид, какой должен быть у народной артистки». Людмила Васильевна, конечно, скромничает. Зритель её знает, помнит и любит, просто она ничуть не «забронзовела» и не превратилась в памятник самой себе любимой. «Я не понимаю слово «звезда», за все эти годы не приобрела такого навыка, мол: «Я известная, у меня берут автографы, и я этого достойна». Наоборот, всё время испытываю неудобства. Кажется, что все ошибаются, что это не ко мне, я не заслуживаю такого внимания. Думаю, вот скажу: «Я – Людмила Зайцева», и все удивятся: «А кто это?», и мне сразу будет стыдно, что меня никто не знает. Поэтому никуда не лезу, ни у кого ничего не прошу».

Первая главная роль, которую Людмила Зайцева сыграла в 26 лет в фильме «Здравствуй и прощай», до сих пор остаётся любимой у зрителей. Кажется, ей и играть-то ничего не надо. Героиня – это она и есть. На пробы приходили красивые, модные, «столичные» актрисы, Макасова, например. Но режиссёру Мережко «нужна была простая деревенская тётка». Зайцеву тогда никто не знал, её нашла ассистентка. Она и посоветовала актрисе одеться как можно проще. Та пришла в драгом пальтишке, села на краешек стула, смущалась. Когда за Людми-

лой закрылась дверь, режиссёр и сценарист долго смотрели вслед, наблюдая за своей потенциальной героиней из окна. Людмила продолжила играть деревенскую бабу: испуганно шарахалась в потоке машин, суматошно перебежала, ругалась с водителями... «Я выросла среди таких, поэтому мне было легко. Мне духовно близки сельские люди своей открытостью, душевной щедростью. Образ сельской женщины настолько многогранен, что и двух актёрских жизней не хватит, чтобы раскрыть его».

Она родилась на Кубани на хуторе Восточный, там её деду – казаку – выдали землю, и поставил он на ней свой курень. Родители Людмилы расстались вскоре после её рождения, «батеи» Люда называла отчима. Он девочку не обижал, доверяя воспитание Люсиной маме Ольге Ильиничне. «А воспитание казачье. Не будешь слушаться – за это отпугнут. Напроказничал – получи, а я проказничала как коза». С детства Люда мечтала уехать в Москву и стать артисткой, мать была против, но поняла: в данном случае пороть дочку уже бесполезно. В школу-студию МХАТ её не приняли ни с первого раза, ни со второго. «Меня это раздавило, сидела, плакала. И вроде домой хочется, и возвращаться побеждённой не хочу. Трагическое было состояние». Но для неё всегда так: чем хуже, тем лучше. От родителей Людмиле досталось необыкновенное трудолюбие, она поступила в вечернюю школу, работала штукатуром, лаборанткой, разнорабочей и даже уборщицей. Провалившись в третий раз, утёрла слёзы и отправилась на театральную биржу, куда съезжались режиссёры провинциальных театров. Её пригласили

в молодёжную студию Рязанского ТЮЗа. Через год она снова вернулась в Москву. «Всё-таки вот это упорство, настойчивость в характере вели меня. Мы, девушки кубанские, хваткие. Наверное, Господь увидел моё стремление и сжалился надо мной. Меня приняли в Театральное училище имени Щукина. Естественно, эйфория. Молодость, Господи! Но потом-то начинаются выход в жизнь, поиск места под солнцем. Меня не взяли ни в один московский театр. Я осталась не у деп. Меня подобрало кино». И хорошо, что так случилось: иначе о том, что Зайцева именно замечательная киноактриса, могли и не узнать. Так и потерялась бы в театральной массовке.

В то время Станислав Ростоцкий как раз приступил к съёмкам фильма «А зори здесь тихие...» Бросив всего лишь один взгляд на Зайцеву, режиссёр сказал: «Будешь у меня Кирьяновой». Рука у Ростоцкого оказалась лёгкой, после съёмок Людмилу разыскала ассистентка Василия Шукшина и пригласила сняться в картине «Печки-лавочки». Зайцева согласилась не раздумывая. Василия Макаровича она вспоминает с особой теплотой и любовью, хоть и общались они совсем немного, но след от этой встречи остался у актрисы на всю жизнь. «Он меня сформировал не просто как актрису, а, скажем, как гражданина. Хотя, впрочем, для меня никогда актёрство не стояло на первом месте, я человек неравнодушный к тому, что происходит, и никогда не думала, что артист – просто развлекательная профессия, что я должна смешить, развлекать. Мне всегда казалось, что профессия наша – это серьёзный разговор о жизни, можно и в юмористическом

фильме сняться, но при этом суметь рассказать о стране, о людях, среди которых ты вырос».

Через годы Шукшин вернется к актрисе самым неожиданным образом и принесёт ей и профессиональный успех, и личное счастье.

ВСТРЕЧА

Поначалу личная жизнь актрисы складывалась не слишком счастливо. «Всегда «совпадало»: кто в меня влюблялся, мне не нужен. Я влюблялась в тех, кто в меня не влюблён. Это было грустно». Несколько лет Людмила прожила с человеком не из кинематографической среды. Первый муж актрисы — инженер Владимир Фёдоров был добр и по-своему талантлив, но, как говорят, «другой крови». Он был и не был: Людмила — стихия, песня, а Владимир весь в науке. Супруги расстались мирно и безболезненно. Зайцева одиночества, кажется, и не почувствовала. Необычная женщина и ждала человека себе под стать. Не такого, как все. И дождалась. В 1981 году начались съёмки фильма по мотивам рассказов Шукшина. Зайцеву приметили ещё в «Печках-лавочках», так что сомнений, кто сыграет маму Василия Макаровича, не возникло, её утвердили без проб. Долго искали партнёра, нашли в Белоруссии. И встретились на Алтае на родине Шукшина никому не известный актёр Минского театра русской драмы Геннадий Воронин и звезда экрана

лась дочка. Назвали Василисой». История, которую Людмила и Геннадий сыграли в фильме, повторилась и в их личной жизни. Супруг оказался из однолюбов, жену боготворил и очень ценил. Но главное — муж подарил Людмиле её самое большое счастье в жизни, в 36 лет она стала мамой. Актриса всегда хотела детей, но всё как-то не получалось. И вдруг во время съёмок почувствовала, что носит под сердцем новую жизнь.

В ГОРЕ И В РАДОСТИ

В 1988 году к ней впервые пришла скандальная слава, на экран вышла картина «Маленькая Вера», актриса сыграла мать главной героини. Заранее прошёл слух, что это первый советский эротический фильм. Но, оказалось, шокировала зрителей не откровенная постельная сцена, а обнажённая правда о том, как они живут. Для поклонников Зайцевой её роль стала шоком. Как их любимая актриса могла согласиться сыграть «злую, скандальную, жестокую бабу»?! До сих пор Людмиле Васильевне приходится защищать свою героиню. «Моя Рита не злая, она просто раздавленная жизнью, обстоятельствами. Муж, который выпивает, дочь от рук отбилась... Ну такая судьба — всё надо тянуть, везти на себе... Где-то она похожа на меня, где-то — абсолютно не моя героиня». Зайцева и

обязанности перед близкими, дальними, средними...» Что бы ни творилось у неё в душе, актриса продолжала работать, и, казалось, личное горе только ещё больше помогало играть правдиво, профессия спасала от уныния, давала силы жить.

В 2011 году актриса потеряла мужа. Геннадий так и не смог подняться после инсульта. Она часто вспоминает его и оберегает, хранит в себе все светлые моменты их жизни. Она сильная. Да и есть ради чего и кого жить. Василиса выросла, стала актрисой. Дочь подарила Людмиле Васильевне двух внуков: «Когда прихожу к своим и они на меня оба кидаются, начинают ползать, задавят вот-



С дочерью Василисой



С мужем Геннадием и дочерью

Людмила Зайцева. «Он был красивый русский человек. Покорил какой-то непохожестью на других. На всё имел свою точку зрения... У нас были одинаковые ценности в жизни, искусстве, общий взгляд на многие вещи. В любви признавался постоянно. Когда мы поженились, решили, что если родится мальчик, назовём его Василием. Роди-

накрыло то отчаянное чувство «брошенности» и безнадёги, пережитое уже однажды. Актриса понимала супруга, жалела, прощала, лечила, выхаживала... «Намаялась она с ним», — говорят близкие актрисы. — «Я — человек, который себя не любит. Есть люди, которые могут всё оставить и сказать: «Мне надо, я пошёл». У меня никогда такого не было. У меня есть

вот, понимаю, что это и есть оно — счастье. Не актёрская профессия главная в жизни женщины. Женщина должна быть матерью, женой — это главнее».

Актриса призналась, что совсем не боится старости. У неё на этот счёт своя философия: «Что её бояться? Вот многие говорят: «Не хочу стареть!» Но это же естественный процесс, все мы умрём. Вопрос в том, что жизнь свою прожить достойно надо. Моя главная роль — быть человеком всегда, что бы ни произошло, делать людям добро. Конечно, все мы грешим. Я хожу в церковь, прошу здоровья для родных, ставлю свечки за упокой коллег и близких, которых уже нет в живых, стараюсь соблюдать посты». На вопрос, о чём мечтает Людмила Зайцева, отвечает: «Честно: ни о чём! День прожила, и слава Богу. Пока здоровье не подводит, можно всё преодолеть. Идёт жизнь, и ты в ней есть, придёт завтра день — и ты в нём тоже будешь. И, может, даже что-то хорошее случится! В России понятие «счастье» не совпадает со всем миром. У нас чем сложнее, чем хуже — тем лучше», — смеётся актриса.

Подготовила
Людмила КОСОРУКОВА

Вы излагаете свои просьбы спокойно, без истерик и претензий, знаете, что такое «говорить от «я»», делитесь чувствами, не задевая другого. Эффект? Ноль. Совет «поговори с ним» слышен из каждого утюга, и он вполне разумен. Но почему в жизни часто оказывается, что ваш партнёр не готов ни к каким переговорам?



АБОНЕНТ ВНЕ ЗОНЫ ДЕЙСТВИЯ

А ПОГОВОРИТЬ?

Случай из жизни. У приятельницы довольно обеспеченный муж, владеет акциями успешного предприятия, несколькими земельными участками и «маленьким свечным заводиком». У пары двое сыновей, однажды супруга попросила «капиталиста» часть акций переписать на детей и на неё. «Как доказательство, что мы в его жизни что-то значим, тем более это пустяк, формальная опция». В ответ услышала: «Коварная, ты со мной только из-за денег?» Ага. Все 25 лет. Причём первые 10 в каком-то забытом Богом и людьми забайкальском округе. Знакомо? Наверняка и вы бывали в ситуации, когда в ответ на нормальную просьбу получаете, мягко скажем, не вполне нормальную мужскую реакцию. И понимаете — продолжать бессмысленно, диалог не сложился с самого начала. Если уместно употребить это выражение, то сегодня «в теме» всё в отношениях обговаривать, искренность приветствуется во всех её формах и проявлениях. Одни женщины ведут себя «по-Лабковскому» и следуют его правилу: «Сразу говори о том, что не нравится, но лишь один раз», другие

упражняются в искусстве КПК (комплимент — претензия — комплимент). Да и мы много раз писали, что в отношениях надо открыто обсуждать проблемы. Честность и прямота сэкономят паре массу нервных клеток, а искренняя просьба принесёт в сто раз больше проку, чем хитроумные манипуляции. А всё потому, что мужчины не понимают туманных намёков и фраза: «Подруге муж купил «штучку» — ногой нажала и фьють «120» на табло» вполне может привести к тому, что вам купят «весы напольные обыкновенные». Действительно, открываться мужчине можно и нужно. В любой сложной конфликтной или неловкой ситуации говорить, что вы чувствуете и чего хотите. О том, что вас беспокоит и чего не хватает. Да вообще обо всём! Любимый человек обязательно поймёт и пойдёт навстречу, и всё у вас будет хорошо. Это же так просто! А теперь давайте честно: у вас эта схема работает всегда? В скольких случаях из ста мужчина в ответ на честно высказанную просьбу или деликатно изложенную претензию отвечал: «Конечно, конечно, дорогая. Я всё понял». И делал то, что вы просили. Да, такое бывает. Наверное. Где-то, с кем-то. Но, увы, такие понятливые мужчины разобраны ещё в роддоме. Гораздо

больше тех, кто «ломает систему», которую мы пытаемся «встроить» в отношения. Почему искренность работает не со всеми мужчинами и что делать, если для вашего товарища откровенные разговоры как о стену горох? Давайте разбираться. Вот как минимум три вида мужского неадекват, взятых из жизни. У каждого из них есть причина и возможное решение.

ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ. Послушал, кивнул и сделал наоборот

Она могла бы снять свою версию итальянской комедии «Укрощение строптивого», более реалистичную и не всегда смешную. А началось всё с того, что однажды её любимый мужчина... исчез! Не отвечал на звонки, эсэмэс, голосовые сообщения. Неделию она страдала, другую — рыдала, третью — злилась, а к концу четвёртой решила бросить паршивца... И вот, когда, почти успокоившись и пережив катарсис, она готова была начать жизнь заново, товарищ появился на пороге с букетом белых роз, благоухая «Эгоистом» и армянским коньяком. Вроде ничего криминального, ну пропал на время с ра-

даров, указаний на то, что с кем-то в это время встречался или спал, нет. Тем не менее она настоятельно попросила прекратить подобные эскапады. Они поскакали. Занялись сексом. Помирились. Пообещали. Прошло два месяца, и ситуация повторилась вновь. «Он будто специально меня провоцирует, — жаловалась она подругам. — Его не устраивает, когда в наших отношениях всё гладко. Если не реагирую на мелкие выпады и придирки, всё больше и больше нагнетает, пока я не взорвусь и не устрою взбучку. После этого он успокаивается и становится как шёлковый. Мне даже стало казаться, что он энергетический вампир и питается моими эмоциями». В общем, когда женщина любит, обожает и не выносит мозг — ему скучно, а как только хрястнет ведром по лицу (помните, как Орелла Мути Челентано?), то жизнь у товарища налаживается.

Психологическая распечатка. Для людей, воспитанных холодными и жесткими родителями, властными мамами особенно, любовь часто равна боли. Только через крик, истерики или даже рукоприкладство они ловят заветное ощущение «Я ей безразличен». Такой мужчина бессознательно (а порой и специально) выводит женщину на эмоции, чтобы убедиться, что ей не всё равно. Ведя себя по принципу «Буду делать то, что мама не велела», он получает огромное удовольствие, когда вы обрушиваетесь на него со слезами, криками и даже кулаками.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Всё зависит от глубины полученной в детстве травмы. У нас пока, к сожалению, не слишком принято обращаться в подобных ситуациях за помощью к специалистам, но есть проблемы, которые можно проработать только с психологом. За самыми странными реакциями обычно прячутся страхи — тайные, болезненные, неудобные для мужчины. Те, в которых он не готов признать даже себе. Можно развеять мужские опасения и страхи, став ему отчасти... «мамой». Мать воспринимает своё дитя без всяких условностей, любит не за оценки, красоту или мускулы, а просто... любит. Это высочайший уровень доверия между близкими людьми, если получится его достигнуть, возможно, ваш «герой» оттаит и, наконец, перестанет выпускать иглы. Если мужчина принципиально не

соглашается менять своё поведение, ваша задача — разобраться, что заставляет вас терпеть такое обращение, и продолжать отношения с человеком, получающим удовольствие от умения ловко манипулировать вами и выводить на эмоции, в большей степени негативные.

ИСТОРИЯ ВТОРАЯ. «Не понимаю о чём ты? У нас всё хорошо»

Их браку не 40 лет, чтобы начать жить почти как брат и сестра. Впрочем, если в парах царит любовь, возраст не помеха. Ни для чего. Даже для затяжных прыжков с парашютом. Она делает попытки спасти их отношения, читает глянец, покупает красивые пеньюары и прозрачное бельё, зажигает в спальне ароматические свечи. Но он словно не замечает попыток соблазнить его и в те редкие ночи, когда сдаётся, ведёт себя так, словно делает великое одолжение. В темноте и под одеялом. При этом он даже не всегда испытывает удовольствие. Она на грани отчаяния, откровенные разговоры приводят к вялой реакции: «Да нормальный у нас секс, все так живут». Эротические сюрпризы вроде романтической ночи в палатке под звёздным небом на берегу реки (он заядлый рыбак) дают слабый и недолгий эффект («Ну да, было. В темноте и вместо одеяла — спальный мешок»). Что делать и почему муж не идёт навстречу, она не понимает.

Психологическая расшифровка. Такой тип реакции выдают люди, которые или не знают, как решить проблему, или уже её для себя решили. Например, если мужчина изначально не испытывал к женщине сильного сексуального влечения и женился лишь потому, что она «прекрасный человек». Вряд ли он когда-нибудь сможет сказать прямо: «Я тебя никогда не хотел и сейчас не хочу». Вместо этого он говорит: «У нас не хуже, чем у людей». Порой за таким ответом стоит бессилие. Мужчина не понимает, что делать с этой проблемой, и обесценивает ваше желание.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Честно ответьте себе, готовы ли вы к правде. Если готовы, то нужно начать не с выбивания признаний из мужчины, а с принятия правды о себе. Чего вы хотите от жизни, от отношений? Может ли мужчи-

на дать вам то, что нужно? Если нет — зачем вы с ним? Какие потребности, возможно, даже не очевидные для себя вы удовлетворяете? А если он способен и на тепло, и на ласку, то почему не хочет это давать вам? Каков ваш «вклад» в ситуацию, в которой вы оказались? Можно ли что-то изменить в себе так, чтобы изменились и обстоятельства? Получите ответы — получите решение.

ИСТОРИЯ ТРЕТЬЯ. «Живу я отлично, а ты просто истеричка»

У ребёнка температура, она не спит уже третью ночь, а муж до шести утра с упоением режется в Доту. «Ты считаешь нормальным играть 7 часов подряд, милый?» — «Мне уже отдохнуть нельзя. Я всю неделю на работе! Могу хотя бы в выходные расслабиться?» Ага, то есть каждый вечер бутылочка, а то и две, пива за ужином расслаблением не считается? «Ты так говоришь, будто я законченный алкоголик! Это же просто пиво, а не водка». Их диалог происходит по обычному сценарию: странной и неадекватной кажется она, это же у неё какие-то необоснованные претензии. Вам такое тоже знакомо?

Психологическая распечатка. Мужчина не считает свой недостаток или вредную привычку проблемой. Возможно, она ему и мешает жить, но не настолько, чтобы прикладывать усилия по искоренению. И если ему пень это сделать ради себя, то менять свой образ жизни ради вас он и вовсе не видит смысла. Он ведь не нарушает УК РФ? Ему нормально живётся, будучи алкоголиком/игроманом/безработным/женатым/гулякой. Нужно подчеркнуть.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Признать это своей проблемой и заняться решением. Каждый человек волен выбирать, как ему жить. И даже если вы желаете своему партнёру только хорошее, вы не вправе определять, что для него лучше. Смириться с этим, а если не можете принять партнёра таким, какой он есть (пьющий, женатый, безработный и т. д.), либо терпите, либо расставайтесь. Да, вот так всё жёстко и по-взрослому. Перевоспитать человека взрослого, который не хочет меняться, невозможно.

Людмила КАСЬЯНОВА

НЕ ВИНОВАТАЯ Я, или Как прокачать ответственность?

«Ну как можно быть такой безответственной, дочь? – Жалела и «отчитывала» меня мама одновременно. – Умудриться оставить сумку раскрытой, да ещё и с деньгами на видном месте?!» Только что у меня «увели» кошелек с моей первой в жизни зарплатой. Вместо того, чтобы отправиться домой и торжественно положить честно заработанное в заветную шкатулку, я на радостях помчалась в универмаг, где влилась в огромную очередь – кажется, «выбросили» небесной красоты венгерские «лодочки». Можно, конечно, свалить вину на обувь и тотальный дефицит тех времён, но...

Я, и только я

В толковом словаре слово «ответственность» трактуется более чем понятно. Это необходимость и обязанность давать отчёт в своих действиях, решениях, поступках, а также отвечать за их возможные последствия, за результат чего-либо.

На самом деле тот момент, когда крошка сын или дочь вовремя попросились на горшок, уже можно считать началом зарождения личной ответственности. Далее ответственность будет только расти: сам дотопал до туалета, убрал игрушки, собрал портфель в школу. Подготовился к ЕГЭ. Чем больше ребёнку позволяют делать, тем за большее он отвечает. Так мы начинаем понимать, как нужно себя вести, чтобы быть принятым в социуме. Прощупываем, так сказать, границы дозволенного и недозволенного, за что должны держать ответ и перед кем. «И откуда же берутся безответственные люди?» – спросите вы. Не всё так однозначно. Если родители во всём потакали, не обозначали границ, позволяли всё, что дитя хотело, и поощряли любые капризы, на выходе получится «продукт» безответственный, девиз которого по жизни: «После меня хоть потоп». Такие в своих бедах и проблемах винят кого угодно, только не себя. Это могут быть родители, государство, работодатель. И даже туфли! Но только не они сами. Вот вам для лучшей наглядности пример. Плотник делает раму,

молоток соскальзывает, больно бьёт по пальцу. Реакция 1. «Чёрт, ну кто делает такие молотки?! Что за неправильная рама? А гвозди? Они же кривые!» Реакция 2.

«Верно говорят: «Поспешись – людей насмешишь», если бы я не торопился, со мной такая досада не приключилась бы. В следующий раз буду внимательнее». Почувствовали, что называется, разницу? И в качестве резюме: для адекватного человека ответственность – это способность осознанно управлять жизнью и знать, к чему приведёт то или иное действие. Когда мир стоит на грани катастрофы, именно ответственность каждого может его спасти. Сиди во время эпидемий на карантине, не сливай в водоёмы продукты отходов, не жги в сухом лесу костры, только потому, что не смог отказать себе в шашлыке на природе, не жми ядерную кнопку, если вдруг поссорился с другой страной... Михал Михалыч Жванецкий как-то сказал: «Развить в себе можно что угодно кроме чувства юмора». Радует то, что чувство ответственности в себе можно и нужно «прокачать». Как? Вот вам шесть правил, которые помогут в этом полезном деле.

ОПРЕДЕЛИТЕ ДЛЯ СЕБЯ СВОЮ ЗОНУ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И СЛЕДУЙТЕ ЕЙ

Часто бывает, что многие наши проблемы мы переносим на других, обвиняя их. Но бывает и наоборот. Тянем



одеяло на себя. Например, в зону вашей личной ответственности никак не могут входить природные катаклизмы. В ваших силах и интересах следующее (можете даже записать это в свой блокнот саморазвития).

- За своё здоровье отвечаю только я. За то, что буду болеть и как пройдёт процесс реабилитации, тоже

- За свои личные отношения тоже отвечаю только я, а не те партнёры, которые мне попадают, и не внешние обстоятельства

- За сказанные мной слова и поступки отвечаю только я

- За свою репутацию и имидж отвечаю я.

ВОЗЬМИТЕ ПОД КОНТРОЛЬ ЭМОЦИИ

Умение управлять эмоциями тоже входит в личную зону. Без этого быть ответственным очень непросто. Ведь любое сказанное нами слово будет воспринято против нас. Необходимо уметь держать язык за зубами, когда это надо. Не сплетничать. Не поливать человека грязью. А уметь сдерживаться и спокойно реагировать на ситуацию. Смотрели фильм «Мусорщик»? Актёр Гуськов в нём просто идеал ответственного и сдержанного мужчины. Барышня всячески пытается вывести его на эмоции, но он держится и не поддаётся. Так же чётко он следует своей зоне ответственности. И что касается работы – то же самое.

СОЗДАЙТЕ СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ ПРАВИЛА И ПРИНЦИПЫ

Для формирования личной ответственности запишите свои правила и принципы.

Однажды я оказалась в компании, где внимание всех, сильной половиной человечества особенно, привлекала особа яркая и раскрепощённая. Мадам была красива, остроумна и с хорошей фигурой. Кто-то из присутствующих в шутку спросил, есть ли у неё принципы? И она вдруг неожиданно серьёзно ответила: «У меня их немного, но я их свято чту». К чему я? В наше весьма и весьма лояльное время даже модно бравировать отсутствием всяких принципов – ведь они ограничивают свободу личности. Нет, подобная «свобода» означает «вседозволенность», которая делает личность безответственной. Кстати, та «горячая штучка» в конце вечера одного чересчур рьяного кавалера резко осадил: «Молодой человек, запомните, я всегда ночую только у себя дома» и укатила на такси. У каждого ответственного человека обязательно есть принципы и жизненные правила, которые он никогда не переступит, сформулируйте их. Допустим:

- Я никогда не буду убийцей людей и животных
- Не буду бить детей
- Не буду смеяться над инвалидами и больными тяжёлыми заболеваниями
- Я буду стараться держать себя в руках в ответ на хамское поведение окружающих
- Постараюсь не повышать голос на посторонних людей. Решать всё только спокойным тоном.

Жизненные принципы наверняка ещё будут дополняться и корректироваться, но после их формирования вы уже будете знать, к чему стремиться и что нарушать не следует. Многие скажут «От тюрьмы и сумы никто не застрахован», «Не зарекайся». Но ведь для этого и был создан УК РФ. Если что-то выходит за рамки, значит, человек предпочёл нарушить зону ответственности другого человека.

ПРИЗНАВАТЬ СВОИ ОШИБКИ И ИСПРАВЛЯТЬ ИХ

Если вы где-то неправы, лучший способ реабилитироваться – признать свою вину и ошибки. Подумать, как можно их исправить, и спокойно жить. Это самый правильный вариант для ответственного и зрелого человека. У моей подруги случился тяжелейший развод. И, как в народе говорят: «Беда пришла не одна», в это же время заболела мама. Приятельница металась между больничной палатой и судебной, потому что экс-супруг принялся делить имущество, не такое уж и богатое. «Я отдам ему всё», – в отчаянии сказала измученная женщина и не глядя подписала документы, которые так «вовремя» ей подсунили. Издавна считалось, что ответственность – главное качество мужчины. Но, увы, почему-то со временем это стало прерогативой женщин. Многие, уходя от жён, «уходят» и от детей. Вы сами можете посмотреть и убедиться, как человек, не признающий свои ошибки и ответственность, выглядит в глазах окружающих. И как из-за этого страдает не только он сам.

НЕ ЖДИТЕ БЛАГОДАРНОСТИ И ПОХВАЛЫ

Зрелый человек определяется тем, что он не ждёт наград и не ищет благодарности от других. Сделали хорошее дело – молодец! Но каждую минуту напоминать об этом и требовать за это конфет для взрослого как минимум выглядит странно. Так делают дети, которые требуют к себе повышенного внимания и выпрыгивают из штанишек, только бы их заметили и похвалили. Имейте уверенность в себе, не ищите обязательно одобрения у других. Так вы будете свободны и независимы от чужого мнения.

ПУНКТУАЛЬНОСТЬ – ВАШЕ ВТОРОЕ ИМЯ

Управление временем будет ещё одним моментом для того, чтобы стать ответственным человеком. Будьте пунктуальны. И старайтесь не опаздывать. Так вы проявите себя человеком, который ценит и своё, и чужое время.

Людмила КОСОРУКОВА

ОТПУСТИ СИТУАЦИЮ

Этот и другие советы психологов мы слышим постоянно. Давайте разбираться, что они значат на самом деле и как им следовать?

Совет: ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ

Что это значит? Перестаньте всё контролировать. Выпустите происходящее из своих цепких ручек.

Зачем вам это? Активным вмешательством вы препятствуете развитию событий в своём темпе, который не всегда соответствует вашим ожиданиям. Неважно, как вы действуете, – изо всех сил суетитесь или всячески тормозите процесс, чтобы колесо фортуны крутилось медленнее, итог будет один: обзаведётесь изрядным неврозом.

Как это делается? Определите границы своих возможностей. До этой черты делайте всё, что в ваших силах, а дальше – будь что будет. Пример: подруга встречается с человеком с сомнительной биографией. Вы вправе поделиться с ней опасениями, но решать говорить кавалеру «да» или «нет» будет всё-таки она. Вам остаётся принять её выбор. И, кстати, пущенные на самотёк события часто развиваются позитивнее, чем мы опасались.

Совет: ЖИВИТЕ НАСТОЯЩИМ

Что это значит? Перестаньте ворошить прошлое или гадать, что там случится дальше. Прошлое не исправить, будущее «не налить». Единственная доступная человеку реальность – настоящее.

Зачем вам это? Держаться момента – это лучший способ чувствовать себя живой и способной к активным действиям. А ещё снизить уровень тревожности.

Как это делается? Наблюдайте за собой. И как только обнаружите, что погружаетесь в навязчивые размышления о былом: «Вот если бы пять лет назад я сказала так-то...» или вас одолевает тревога насчёт будущего: «Когда я увижу его, обязательно скажу ему...», жмите на паузу и думайте, что происходит с вами сейчас: за окном лето, вы сидите на балконе с чашкой чая, вам грустно. Грустить – это нормально. Что вы делаете, когда вам грустно? Выходите на небольшую пробежку, обнимаете кота. И обязательно напомните себе, что здесь и сейчас вы делаете всё от вас зависящее.

Хотите «прокачать» ответственность на более высоком уровне и выйти на следующий этап? Способ есть – стать руководителем. Вам придётся принимать взвешенные решения, уметь взаимодействовать с людьми, ведь вы, и только вы, отвечаете за все ошибки персонала, за его безопасность и даже уровень жизни.

Я НЕ Я, И ЖИЗНЬ НЕ МОЯ

«Не могу поверить, что я ни разу не бежала в пышном платье по густой траве в сумерках, чтобы сорвать дуэль, начавшуюся из-за меня. Я будто не своей жизнью живу...»

(Юмор соцсетей)

В каждой шутке, как известно, есть лишь доля шутки. Отбросив иронию, спросим себя: «На своём ли мы месте?» Ответ «А где мне ещё быть» прозвучит с разными интонациями: меньшинство солидно приосанится, мол, всё в большом порядке. Но большинство скатится в горькую иронию или унылый вздох, дескать: «Хотелось бы иначе, да откуда взять». И лишь горстка бунтарей признается: «Нет, это всё не моё, давно задыхаюсь в этом нафталине, а вырваться не могу...»

Люди, живущие чужой жизнью, — это не киносюжет про обмен телами. Это про нас с вами — зависимых, внушаемых, просевших под гнётом ответственности, навязанной вины, привычки, лени... Болото повседневности затягивает, и вот мы уже называем его «зоной комфорта», привычно морщась от раздражения — а что поделать, все так живут.

Нет, не все. Кто-то услышал зов себя настоящего — и шагнул вперёд, безумец. Кстати, что за «сигналы» он уловил?..

Поговорим, как Вселенная, обстоятельства и самоощущение подсказывают, что мы живём чужой жизнью — а кто-то приватизировал нашу.

ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА

Напрягитесь, если вам есть дело до досужих сплетен. Это не только гнусно выглядит, но и прямо-таки вопит, что вы проживаете чужие жизни. «Утренний кофеёк» с коллегой, которая всегда в курсе событий, для вас настоящий ритуал: интересно же, кто с кем крутит роман, на кого наорал шеф и кто плакал в туалете...

Или вы охочи до болтовни с соседками: почему не посидеть с общительными леди на лавочке, они всегда доступны для разговоров, да и у вас время имеется... Ух, сколько интересного открывается о мужчине со второго этажа. А вот эта дамочка с первого — ну надо же, сразу и не скажешь...

Запоминаем: счастливому (очень хочется сказать нормальному) человеку нет дела до чужих страстей. Он готов их слушать, если это прямо (!) касается его — работы, жизни, будущего. Во всех остальных случаях реакция здорового человека выглядит так: брови ползут вверх, глаза округляются, звучит удивлённый возглас: «Кто все эти люди и какое мне до них дело?»



«ВЫ ВСЕ МЕНЯ БЕСИТЕ»

Подзаголовок — это название популярного сериала, кстати, правдивого. Суть в том, что вас окружают недалёкие люди — и это ещё мягко сказано. Вы заходите в соцсети, а там восторженные глупыши хвалятся детишками, испечёнными тортами, сброшенным весом — аж скулы сводит... Причём абсолютно всё наперекосяк, вам вообще не угодить: раздражают худые и толстые, умные и глупые, трепетные мамочки и чайлд-фри, мужчины и женщины, взрослые и дети. Все виноваты лишь в том, что они есть и посмели чему-то радоваться.

Симптом очень грозный: за осуждением довольных людей чаще всего скрывается зависть. Да-да, вероятно, вы завидуете, что они «кайфуют» от тортов, детишек и т. д. А вам это ощущение недоступно, вот и обесцениваете чужие поводы для радости, своих-то нет.

«СЛУШАЙ СЮДА, СЕЙЧАС СКАЖУ ПРАВДУ»

Ещё один признак чрезмерной вовлечённости в чужие жизни — непреодолимое желание критиковать. Ваш внутренний критик разросся до великана: чувствуете неистовый наставнический трепет. Вы лучше всех знаете, кому пора похудеть, бросить курить, следовало бы поменьше любить мужа. Часто даже не можете промолчать и открываете людям глаза на их ущербное бытие. Они вас не просили и даже не благодарят, но это потому, что они плохо воспитаны и не видят очевидного...

Говорят, за непрошенные советы уготован в аду отдельный котёл — но это не точно. Зато точно правдорубы не живут своей жизнью. Тут дело не в вышеназванной зависти, а в том, что критикан сам себе как личность неинтересен.

«ОТ ЗВОНКА ДО ЗВОНКА»

Однажды вам на глаза попала фраза: «Где-то на свете кто-то всей душой ненавидит работу, о которой ты мечтаешь». И стало так тоскливо на сердце! Ведь вы тоже мечтаете. Не сидеть в

офисе, а лечить людей, водить экскурсии, рисовать, сочинять... Обратная мысль, что кто-то мечтает о вашем месте, кажется абсурдной – что здесь хорошего? Разве что зарплата достойная, а без неё вообще хоть караул кричи. Ну и должность приличная, недаром столько лет карабкались по карьерной лестнице...

Этот симптом можно назвать поголовным. Большинству из нас профессию выби́рали родители, помните ведь: чтобы было перспективно и денежно. Или так: мама мечтала, чтобы наследник стал врачом/юристом и т. д. Или вот ещё: профессия сама вас выбрала, потому что надо было продолжать семейную династию. Всем нравилось – и бабушке, и маме, а вы особенная, что ли?.. Хорошо, если ваши желания совпали с указанным курсом, а если нет – добро пожаловать в чужую жизнь.

«КАК БЫ ЧЕГО НЕ ВЫШЛО...»

Вы не рискуете почти никогда – и даже будто гордитесь, что небезрассудны и довольствуетесь малым. Вы не согласитесь на экстремальную поездку, не полюбите слишком сильно, не увлечётесь яркой личностью, не метнёте всё на кон ради любимого человека или дела. Умеренность, осторожность – ваши путеводные звёзды. С одной стороны, избегать потрясений неплохо, с другой – не позволив себе врубить эмоции и ощущения на полную катушку, есть риск (единственный, но ужасный) прожить демоверсию биографии. Вместо удовлетворения выбрать формат «вдох-выдох, поесть и поспать».

«СПАСАЙСЯ! ПОКА МОЖЕШЬ...»

Ну, подумаете, жить чужой жизнью или не жить своей. Так ли плохо быть в плену у назидательных родственников, нести ответственность и аскезу? Что ужасного, если кто-то является вашим смыслом, задаёт направление?..

Да в принципе ничего. Главное, чтобы потом не накрыло жуткое осознание: где тот благословенный день, когда всё было по-вашему и в радость? «Я не люблю любое время года, когда весёлых песен не пою», – пел Владимир Семёныч. Люди, живущие чужой жизнью, привыкают, но взамен получают апатию, безразличие, а потом и вовсе желание, чтобы вся эта бодяга скорее закончилась – да-да, в самом радикальном смысле. И ради чего вообще всё это было?..

Но изменить жизнь, то есть взять руль в свои руки, никогда не поздно, поэтому наметим курс.

«Анализируй это». Прислушивайтесь к эмоциям, которые получаете. У психологов есть важный навык: задавать правильные вопросы клиенту. От этого зависит результат. Если научиться спрашивать, то вы лучше узнаете самих себя. «Как я чувствую себя сейчас?», «Чувствую себя хорошо или плохо?», «Почему сейчас я чувствую именно это?» Если что-то откровенно раздражает, ищите способ избавления или хотя бы дозирования. Токсичные друзья/знакомые, мучительные отношения, безрадостная работа – нет ни единой причины терпеть это. Для начала стоит хотя бы признать, что на этом фронте и впрямь беда, а дальше искать варианты. Если заставить себя свыкнуться с фоновым раздражителем, это потихоньку убьёт, как запущенный хронический диагноз.

«Знания – сила». Как можно больше читайте, расширяйте кругозор. Это учит думать и ставить под сомнение ценности, которые вам пытаются навязать. Как гласит афоризм, обычный человек проживает одну жизнь, а читающий – тысячи. На самом деле изобилие героев и моделей поведения (пардон за психологическое клише) помогут выбрать, кто и что вам по настоящему по душе.

«Верните мне меня!» Неуверенным в себе, замученным бытом и родней людям сложно признать бедственное положение. И ещё сложнее найти силы на рыбок прочь, проще убаюкивать себя мантрой: «Я просто накручиваю себя». Не пожалейте времени и денег на толкового психолога: взгляд со стороны и работающие советы творят чудеса.

«То, что я люблю». На свете не бывает никчёмных людей. У каждого из нас есть то, что зажигает глаза и наполняет радостью, – найдите же свой «огонь». Обрести это можно только опытным путём: пробовать и чутко слушать – нравится или не очень. На этом пути нельзя бояться «быть немодным» или выглядеть чудачком. Смотрите заповедь мастер-классы по мыловарению – дерзайте. Хочется разводить цветы – вперёд. Есть «нескромное желание» написать книгу или хотя бы рассказ – чего ждёте?..

Нет понятия «поезд ушёл» ровно до тех пор, пока посещают мысли а-ля: «Будто не своей жизнью живу». Пока импульс мерцает, вы живы, просто забрели не туда. Ищите туннель к свету, он непременно где-то есть.

Наталья ГРЕБНЕВА

ВДРУГ СТАНЕТ ХУЖЕ, ЧЕМ БЫЛО?

Важно помнить, что сила, которая помогает нам преодолевать любые препятствия, находится внутри нас. То, как мы будем пользоваться силой, зависит от наших мыслей. Они генерируют наши действия или бездействие. И, выбирая определённые мысли и утверждения, мы выбираем определённую жизнь. Чем больше мы думаем о том, как ужасна будет наша жизнь, тем хуже она становится. Чем больше мы говорим о трудностях, тем сложнее нам будет.

Откуда берутся негативные утверждения «Я не смогу», «У меня не получится»? Как правило, это установки, которые мы позаимствовали у значимых для нас людей в детстве, юношестве или взрослой жизни. Например, отец с детства утверждал: «Ты плохая девочка, ты плохо себя ведёшь, и из-за этого с тобой не будут дружить». В результате повзрослевшая девочка убеждена: чтобы иметь друзей, она должна быть для всех «хорошей» и стараться всем угодить. Но друзей у неё всё равно нет – есть только те, кто ею пользуется. Она одинока и несчастна.

Что делать с негативными утверждениями, которые укоренились в нашем разуме? Их нужно менять. Как? Для начала выпишите на листе бумаги все негативные утверждения о жизни и взаимоотношениях с людьми, которые вы слышали от значимых людей. Напротив каждого негативного утверждения напишите позитивное утверждение. Например: «У нас в роду все были неудачниками, и ты ничего не добьёшься в жизни» конвертируем в позитивное утверждение: «Я мудрая и сообразительная. Я всё могу». И перечислите свои, пускай даже маленькие, но достижения. Они есть у каждого, мы просто чаще всего обесцениваем их. Утверждения важно произносить в настоящем времени, а не в будущем. Все написанные позитивные утверждения зачитывайте вслух каждый день, пока не начнёте в них искренне верить. Конечно, это только маленький шаг, однако развитие – не то же самое, что сходить за хлебом, но другим маршрутом. Для создания чего-то нового, высшего требуются усилия и понимание того, что это путь длиною в жизнь.

Женскую тоску по сильному плечу когда-то воспела Ирина Аллегрова. И коварно умолчала, что у этой силы есть обратная сторона – она не всегда радует. Точнее никогда



ЗАЧЕМ ТЕБЕ СИЛЬНЫЙ МУЖЧИНА...

Моя приятельница пошла в кино с кавалером. Места им достались хорошие (ура!), но не повезло в плане соседей: два хлопчика пили пиво и комментировали происходящее на экране, срывая просмотр. А приятельница – дама не толерантная. К тому же с кавалером – что ей терять?! Поэтому она одёрнула говорунов, а потом ещё и ещё... В итоге те пообещали ей «тёплый приём» сразу после киносеанса. Женщина занервничала, но с ней же был спутник – плечистый и пузатый, он этих хулиганов одной левой раскидает...

В конце фильма парни резво побежали к выходу, видимо, чтобы не пропустить строгую даму. А кавалер вовсе не ринулся в атаку. Он потянул подружку к чёрному выходу, откуда они «огородами и козьими тропами» пробрались незаметно. Кавалер не комментировал происходящее, но дама выражала своё неодобрение, возмущённо сопя...

На следующий день она жаловалась мне, мол: «Какой слабак, не полез в драку». Увы, не дождалась поддержки и от меня:

– Он всё правильно сделал. Не стал рисковать.

– Егор! Как ты можешь поддержи-

вать трусость?!

– Не трусость, а здравый смысл.

– Но он же мужчина!

– Ну и что? А они были пьяные и дурные.

– Егор! Ты предатель!

– Отнюдь. А зачем тебе, чтобы он всегда был Суперменом?..

– Он же мужчина!..

На этом дискуссию можно сворачивать: я не поддерживаю лозунг «Всегда будь мужиком – или умри!» А те, кто ему верит, чаще всего заканчивают, как предписано – трагически и досрочно. По крайней мере так говорит статистика: мужчины живут ощутимо меньше женщин. Медики и социологи говорят, что виной тому стремление быть «сильными и настоящими».

Токсичная маскулинность

Не слышали о таком явлении? Ничего, я уверен: даже не зная, вы сотни раз с ней сталкивались и, скорее всего, поддерживали. В двух словах это нарочито мужское поведение, которое вредит и самому мужчине, и окружающим. Тот самый случай, когда «заставь бога молиться – он и лоб расшибёт», то есть о чувстве меры даже не заикаемся.

Что там предписывает общество настоящему мужчине? Силу, уверенность в себе, смелость, честность. В разумных пределах цены нет, но у нас же токсичная маскулинность – всё увеличиваем до абсурда. Токсичный мужлан так уверен в себе, что в каждой бочке затычка, лезет на рожон и в драку. Он смелый настолько, что готов идти на Эверест в чём мать родила, из снаряжения только фонарик и спички – спасатели «благодарны». Он гоняет на скорости – и всё равно на испуганных попутчиков, пешеходов и автолюбителей. Он ныряет в прорубь, а потом лежит в лихорадке и ангине. Его слово закон, о чём он напоминает и шефу, и заплаканной жене с детишками. Шеф после пары конфликтов его увольняет, жена уходит...

Токсичная маскулинность повсюду. «Не служил – не мужик» – это она, родимая. «Парни не плачут», «Не трус, ты ж мужик», «Бей первым» – на каждом шагу призывы быть громопой Халком... И вы наверняка участвовали в этом параде, иначе откуда этот бессмертный миф о настоящем мужчине, который только и делает, что молчит, терпит дамские закидоны, зарабатывает на её хотелки – и ни при каких обстоя-

тельстввах не жалуется, иначе слабак...

Бывают и вовсе «тяжёлые случаи». Как-то попался мне на глаза дивный пост в соцсети: парень смотрит тяжёлым взглядом на девушку с сигаретой. И подпись: «Настоящий мужик скажет: «Курить ты не будешь, тебе ещё моих детей рожать. А если ещё раз увижу, я тебе челюсть сверну». Клянусь, я не придумал про челюсть! И море одобрительных «лайков» — девичьих... Представьте, насколько люди тоскуют по «вождю», который скажет, как жить, навяжет свою волю (будешь рожать как миленькая), а в случае неповиновения сурово накажет. Народная мудрость «Бьёт — значит любит» никуда не делась... Правда, не совсем понятно, за что в таком случае пострадал один голливудский кинопродюсер. Может, он хотел, чтобы женщины от него детей рожали, он был даже не против, чтобы они курили! А они вон как — на целый мир ославили и за решётку упекли...

«Я из тебя мужика-то сделаю!»

История с неудачным походом в кино не единственная в моей коллекции. Навскидку ещё кое-что расскажу...

Вот Наташка, которая недовольна новым романом — то есть кавалером. «Понимаешь, Егорка, он очень говорливый! Он обсуждает со мной всё! Как прошёл день, куда бы я хотела в отпуск, что я думаю по поводу какой-то там книги... Представь, если мы молчим 10 минут, он спрашивает, о чём я думаю! Как истеричная барышня!» Я проверил лично: воздыхатель не страдал патологической говорливостью, просто был влюблён и хотел, как лучше...

Вот Ира, за ней ухаживал однокурник. Казалось бы, в чём подвох, но оба учились на филологическом отделении. По мнению Иры, это не место для настоящих мужчин. Вот если бы он обитал в техническом вузе — вопрос другой, а так — «Ну я не знаю, что за профессия для мужика...»

А это Люба, которая страдает от неконфликтности мужа. Он всегда находит компромисс — со скандалисткой-соседкой, разбушевавшимися детьми, занудной свекровью. «Прямо как недомужик», — сокрушается Люба, — нет, чтобы кулаком стукнуть, он с ними разговоры разговаривает...» Ей пытаются объяснить, что у него редкий дар дипломатии, но она упрямо мотает головой...

«Он какой-то странный», — морщится Аня в адрес мужа. Дело в том, что он замечательный муж и папа. Ради дочки научился печь тортики и заплетать косички, даже позволил, чтобы кроха ему ногти нарисовала. Слава богу, потом стёр. С Аней муж ласков «как телёнок» и тоже спрашивает её мнения по поводу и без. «Не по-мужски это как-то», — беспокоится Аня. И вспоминает отца, который жену и детей не удостоивал не то что слова, но даже взгляда... Вспоминает-то с содроганием, но мужем недовольна.

«Представь, он мне предложил сходить к семейному психологу», — это уже выступление Вари. Она вышла замуж за европейца и обнаружила, что тот совершенно не умеет ссориться. Никаких тарелок об пол, хлопания дверями и криков. Даже ей этого не позволяет. Она попробовала повысить голос, а он сразу, мол: «Пойдём-ка к психологу». «Разве это мужчина?» — недоумевает Варя.

Все эти женщины с миллионами единомышленниц вносят свой бесценный вклад в токсичную маскулинность. «Будь сильным любой ценой», «Замужем значит быть «за мужем»» — эти песни имеют обратную сторону.

И я не пойму, почему они же так удивляются, когда кто-то из парней реализует совет из поговорки — «Бей бабу молотом, будет баба золотом».

«Прояснилось в голове»

Расскажу трогательную историю. Есть у меня знакомая Маша — тоже тосковала по сильному плечу. И вдруг встретила доброго, мягкого, отзывчивого. Маша не могла поверить: её Петя — совсем не тот, на кого она «запросы во Вселенную» посылала, у девчонок это так называется. А поди ж ты — она счастлива! Он не кричит, возится с её кошкой, любит сладкое, на рыбалку не ездит, бокс не смотрит — короче, стыдно людям сказать. Но живут душа в душу, хоть тресни!..

Будучи неглупой, Маша поняла: надо что-то менять. Или партнёра, или в своей голове. Решилась на «контрольный выстрел» — пускай Петя расскажет что-то сокровенное. Для окончательного выбора: может, он небезнадёжен в плане мужественности. А может, Маша его мгновенно разлюбит и выгонит...

Петя смутился, но признался, о чём он утаивал. Во втором классе дети готовили подарки для мам: вышивку с цветочком. Петя так расста-

рался, что его цветок показывали всем в пример, даже в соседние классы носили: «Посмотрите, это мальчик вышивал! Даже девочки так аккуратно не сделали!» А мама, получив подарок, всплакнула от умиления и где-то в заветном сундучке хранит до сих пор...

Это была катастрофа. Удар под дых. Вообще не по-мужски. Понятно, почему скрывал.

Подумала — и оставила всё как есть. Себя и «запросы о сильном мужчине» — в покое, а самого мужчину — при себе: от добра добра не ищут.

«В чём сила, брат?..»

Знаю, что никогда не смолкнет «щебет птичьих стай»: женщины продолжают тосковать по несгибаемому мужчине с квадратной челюстью. Я не призываю в одночасье передумать — плетью обуха не перешибёшь. Но предлагаю подумать вот в какую сторону. Как известно, наши недостатки — это продолжение наших достоинств. В случае с «сильным» мужчиной это будет выглядеть той самой токсичной маскулинностью. Вскоре окажется, что с молчаливым джентльменом со скуки загнуться можно — он же молчит! А тот, кто не проявляет эмоции, кажется дубовым. И вообще непонятно — он сдерживает эмоции или просто бесчувственный истукан? И вишенка на торте: агрессор, способный постоять за свою барышню перед толпой голников, в отсутствие толпы может устроить весёлую жизнь ненаглядной — потому что натура такая, агрессия требует выхода...

От одной независимой женщины однажды я услышал: «Егор, мне нужен такой мужчина, который наступил бы мне на хребет, был бы сильнее меня...» Я долго искал смысл в её словах — и даже был твёрдым, таким брутальным самцом. По странному совпадению всё заканчивалось крахом: то я уставал от роли «всевидающего государя», то женщинам надоедала роль Дюймовочки. Но однажды стала очевидной мысль: всё должно строиться на принципах равенства — в любви, бизнесе, дружбе. Подчинение — штука опасная даже при кажущемся желании подчиняться. А то, что оно лишь кажется, доказал один невезучий продюсер из далёкого Голливуда.

Егор ПОЛУЯНОВ

МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ

Мы всегда были вдвоём: с самого момента, как папы не стало. Он погиб, когда я была совсем маленькой. И мама оказалась вдовой, а я — ребёнком, потерявшим кормильца, как говорят женщины в беседе. Я не помню, как мама переживала: говорю же, слишком маленькая была — а она всегда была сильной.

Мама не захотела жить с бабушками. Её мама была слишком жалостливой — ни в чём мне не отказывала и кормила на убой. И причитала: «Олька ведь сиротинка, как отказать...» А мама строго сказала: «Она не ущербная. На свете миллионы детей растут без отцов». Но бабушка всё равно жалела меня. Сварит борщ и всё мясо оттуда кладёт в мою тарелку: я реву и даю, потому что терпеть его не могу, а дед пустое варево цедит — тоже злится... Или напечёт оладьев и скармливает мне. Тут-то я не возражаю, мету за обе щеки, пока мама не увидит. Поскольку бабушка была неистощима на провокации, мы снова переехали в свою квартиру...

Сюда стала наведываться другая бабушка. Конечно, она тоже страдала, всё-таки потеряла сына... Но почему-то винила в этом нас. Мама говорила, что некоторым людям так проще переносить горе: они не могут понять, что несчастье может просто взять и случиться... Но таким, как моя вторая бабушка, всегда нужен виноватый. Бубнила, что, мол: «Папка для вас деньги зарабатывал, чтобы семью кормить, вот и...» А ещё обидно намекала, что мамка моя быстро мне нового папку найдёт... Мама терпела-терпела, но всё же выставила бабушку за дверь. Я уже говорила, что она всегда была сильной? А ещё смелой.

Мы жили, не тужили. Чужие мамы детей наказывали и воспитывали — говорили злым голосом, как себя вести. А моя никогда так не делала, даже если я напращивалась. Помню, в детском саду мы устроили гонку на

горшках: в санузле заняли «болиды» и давай наперегонки скользить по кафельной плитке! Жертв и разрушений не было, но воспитатка всё равно нашла зачинщика (я) и нажаловалась родителям. Мама, выслушав, кивала и обещала поговорить со мной. А когда вышли на улицу, только и сказала:

— Лёлька, ну ты поняла, что поступила не очень хорошо?

— Поняла. Но не поняла, почему.

— Потому что вы устроили визг и гвалт. И могли пораниться.

— А-а-а... Перевернуться с горшка?

— Тоже могли. Больше не будешь так?

— Нет. Честно.

— Ну и славно. Пошли ужин готовить, я голодная как волк. А ты?

В школе в общем-то неплохо. Училась странная: нас постоянно пересаживает, меняет парты, места и людей. Сегодня я сидела с Игорем Старыкиным, на прошлой неделе с Вовой Потоловым, перед этим — с Лагуткиным, Гречкиным... Мама, когда узнала, улыбнулась и почему-то спросила, замужем ли наша учительница. Как будто мама сама замужем!.. Она работает в больнице, часто задерживается. Иногда её подвозит на красивой машине коллега. Несколько раз он был у нас в гостях, пил чай и ел торт, который сам же и принёс...

Мама была странная. Нарядная, словно на дворе Новый год, и фальшивая. Громко смеялась и смотрела на дядю, как соседский пёс Лобзик, если его угостить колбасой и он просит ещё... В общем, мамину смелость и силу как корова языком. Я не дуручка и понимаю: мама влюблена. Она купила два новых платья, перед работой накручивает волосы на бигуди и брызгается духами... Мне нравится красивая мама, но не нравится, что она как пёс Лобзик. Прыгает на задних лапах перед дядей, который пихал в себя торт кусками — а мне даже не предложил. И тогда я спросила, когда мы поедем проводить папу. Убрать его участок, поставить цветочки... И мама мигом стала прежней. А ещё через некоторое время — совсем

прежней, даже волосы крутить перестала, носит «хвостик». Но перед этим долго была грустная, по вечерам говорила по телефону. А я случайно услышала, как она сказала тётке Ларисе: «Лар, это его выбор. Ему важнее карьера. Профессорская дочка — вариант надёжнее, чем старшая медсестра с ребёнком». Я не совсем поняла, какой спрос с третьекласски. Но догадалась, что пожиратель торта не выбрал моего «лобзика». Из-за меня.

Мы счастливые. Бабушка оставила нам дачу — а это не только комары и улитки. Это смородина, помидоры в парнике, клубника. Старушка из-за возраста и здоровья уже не может копать, а мы взялись с энтузиазмом.

— Та-а-ак, — оценила мама фронт работ. — Здесь нужно много денег и сильные мужские руки. У нас нет ни того ни другого. Значит, будем уповать на фантазию.

И поехали! Из пластиковых ложек торшер — готово! На чистые баночки мама приклеила светящиеся звёздочки — такие покупают для детских спален, а горлышки перевязала бантиками из цветных тряпочек. В «вазочки» мы поставили полевые цветы — и получилось, как в журналах про сад и огород!.. Но одними цветиками не спастись, и мама наняла мастера — отремонтировать крыльцо, парник, уложить тропинку из плитки.

Дядя Вова быстроенько навёл порядок и заодно влюбился в маму. Это было понятно по цветам, которые стал приносить каждое утро — тюльпаны, пионы... Наверное, обрывал газоны в окрестных дачах. Мама смущалась, принимала букеты, снова стала завивать волосы и пахнуть духами...

А потом мы с ней пили чай и увидели женщину возле нашей калитки. Она была худой и несчастной, за руку держала мальчика.

— Простите, это вы Татьяна?

— Да, — оторопела мама.

— А я Ирина. Жена Володи. Он, наверное, обо мне не рассказывал...

Вот так ситуация. Рукастый дядя Вова с вечным карандашом за ухом оказался женатым человеком. Но из-за мамы

позабыл о жене, даже о сыне не особенно помнил. И впрямь каждое утро рвал цветы возле их дома, говорил, что носит одной старушке, чтобы порадовать. Но бдительные соседи рассказали тётё Ире, что там за «старушка»...

Парник доделывал пенсионер Григорий Михайлович. После работы пил чай и смотрел на маму, как Лобзик:

- Танечка, я ведь давно вдовствую.
- Хватит, - резко сказала мама.

Духи и бигуди снова стояли нетронутыми.

Жили мы счастливо. Мама ударились в учёбу, окончила кучу курсов, устроилась в модную клинику и превратилась в Татьяну Валерьевну. Попутно

получила права, села за руль, наконец-то мы отремонтировали дачу, поменяли мебель в квартире... Только дома она бывала редко. Я готовила для неё ужины, совместные выходные стали на вес золота...

Как-то вечером вместе смотрели «Москва слезам не верит», я и говорю:

- Mam, а Катя Тихомирова - вылитая ты. Только начало истории разное, ты не выбирала такую жизнь...

Мама грустно ответила:

- Дочь, она тоже не выбирала. Просто влюбилась и поверила.

- Mam, а если я влюблюсь и поверю? И останусь одна с ребёнком. Ругаться будешь?

Мама вздохнула:

- Помогать буду. И жалеть. Но лучше всё-таки без ошибок.
- А как их избежать?
- Не ждать никого и не рассчитывать, дочь. Делать сказку самой, своими руками...

- Mam, неужели ты не устала одна?
- Я не думаю об этом. Главное, тебя на ноги поставить. Учись, путешествуй, узнавай новое - и тоже не будешь думать, одна ты или нет...

Вот так-так: у мамы снова новый поклонник! Весь из себя положительный, в очках - выглядит скучно. Может даже, скрытый маньяк, который охотится за одинокими женщинами со взрослыми дочерями. Мама явно не влюблена - ни духов, ни бигуди, но зачем-то ходит на свидания. И ездит с ним на дачу. И даже отпуск запланировали вместе... Да как она может?! Он же скучный и явный подкаблучник!

Недавно видела, что он вёл мамину машину, а она сидела рядом. Фу, как он хочет угодить и понравиться! А она тоже хороша - улыбается, как клуша! А ведь была сильной и смелой...

Я с ними почти не разговариваю. Когда они дома вдвоём, сижу в своей комнате: в наушниках грохочет музыка, чтобы никакой связи с реальностью!.. А когда она дома без него... такого почти не бывает. У меня даже нет возможности сказать, как стыдно крутить роман с таким облезлым кавалером. Я несчастна в отличие...

Сладкая парочка съездила на море без меня - я отказалась. Вернулись загорелые, оба покрутившие и с порога:

- А у нас сюрприз! Серёжа будет жить с нами!

Я ухмыльнулась:

- Mam, ты там ныряла в безопасных местах? На солнышке не загоривалась?

Очкарик дёрнулся (ему не идёт неранивать), а мама быстро взяла себя в руки:

- Лёлька, пусть человек пока домой съездит, а мы с тобой побудем...

- Да, мам, пусть человек съездит. С самого начала надо было так сделать.

Хлопнула входная дверь - и потекли бессмысленные оправдания. «Оля, он любит». «Оля, ты взрослая, а мне тяжело». «Оля, ты выйдешь замуж, а я останусь одна». Я даже перестала вздрагивать от безличного «Оля», хотя всегда была для неё Лёлькой. Наконец, прервала её:

- Почему ты выбрала его? Ты ведь даже не влюблена. Нет ни духов, ни дежурных локонов. Давление и пульс в норме, не так ли, мам?..

А она вдруг перестала «танцевать на цыпочках» и стала прежней - сильной и смелой. Усмехнулась:

- С ним я чувствую себя женщиной. Даже без духов и завитушек... И в нём я уверена. Он не выберет карьеру. Он не обманет, не бегает ко мне тайком от жены. Серёжа хороший и честный человек...

Мы сидели в тишине среди нераспакованных чемоданов. Я чувствовала, что прямо сейчас нужно подойти, обнять, сказать: «С приездом, мам!» Но не могла это сделать. И она не могла сделать шаг мне навстречу... Она говорила, что не устала быть одной. Лгала ради меня. Мы так и сидели друг напротив друга - час, а может, и больше. Пока не хлопнула входная дверь и...

- Таня, Лёлька, вы где? Таня, ты уже сказала?

Мама подняла на меня глаза и твёрдо произнесла:

- Лёлька, скоро ты будешь старшей сестрой.

И наконец-то какая-то сила подкинула меня с места и подтолкнула к ней. Одиноким мамой с ребёнком «без кормильца» она была долго - пусть теперь будет счастлива.

Наталья ГРЕБНЕВА



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

ИЗ КИТАЯ С ЛЮБОВЬЮ

Весь мир давно подсел на китайский шопинг: идея хороша – всё можно купить на одном сайте, получить бесплатную доставку, да ещё и заплатив за это ниже средней стоимости. Но есть и риски – оплатить и не получить товар, слишком долго ждать, получить не то... Чтобы покупки стали выгоднее и безопаснее, возьмите на вооружение наши рекомендации

МОЯ ТВОЯ НЕ ПОНИМАТЬ

Автоматический русский перевод на китайском сайте порой выдаёт такие перлы, что поиск банальной точилки для карандашей превращается в юмористический квест. Смех смехом, но порой нужный товар с помощью русской раскладки найти просто невозможно...

Совет: как показывает практика, искать нужный товар быстрее и проще всё-таки по-английски. Если не знаете, как правильно написать, воспользуйтесь кнопкой «Посмотреть название на английском». Так вы узнаете корректное наименование товара, и вам будет проще найти на него обзор.

ОХОТА ЗА СКИДКАМИ

Если вам кажется, что на Алиэкспресс и так всё подозрительно дёшево, то заказывайте в любое удобное для вас время и по приемлемым ценам. Но если хотите почувствовать себя человеком, выигравшим в потерею, то есть купившим давнюю мечту за три копейки, тогда стоит учитывать время покупки. Так же, как любой интернет-магазин, Алиэкспресс проводит сезонные распродажи, «чёрную пятницу» и «киберпонедельник».

Совет: если вы не забываете ставить сердечки под понравившимися товарами и вести свой список желаний, то, когда во время распродажи цены на интересующие вас лоты будут снижены, вам на почту придёт уведомление. Ещё выгоднее совершать покупки через кэшбэк-сервисы, так можно вернуть от 5 до 30% стоимости товаров. При этом хорошо всем: магазин продал товар, кэшбэк-сайт заработал на партнёрской программе, вы сэкономили деньги.

ДЕЛУ – ВРЕМЯ

Заказывать новогодние подарки в середине декабря так же наивно, как верить в Деда Мороза. Высока вероятность, что получите вы их лишь к 8 Марта. В предпраздничные и праздничные дни шестерёнки почтовых служб вращаются медленнее и с ещё большим скрипом. А в начале февраля в Поднебесной отмечается праздник весны (китайский Новый год). Многие компании, в том числе транспортные, не работают. Обработка и отправка заказов часто задерживаются.

Совет: решив заказать из Китая что-нибудь к определённой дате, заложите на доставку максимальные четыре месяца.

«ХОЧУ ВСЁ ЗНАТЬ»

Выбирая более-менее крупную вещь онлайн, да ещё за тысячи вёрст, возникает много вопросов и опасений на счёт честности продавца и качества самого товара. Эти сомнения легко развеять, если убедиться в честности продавца на



торговой площадке, поговорить с людьми, уже купившими этот товар, и посмотреть в глаза (с помощью смайликов) продавцу.

Совет: всегда обращайте внимание на ассортимент и дату открытия конкретного магазина. Если продавец только-только зарегистрировался и в его каталоге всего пара товаров, стоит насторожиться. Перед тем как что-то купить, будь то кеды или микроволновка, ознакомьтесь с обзорами на этот товар на специальном сайте ITao, где покупатели могут оставлять свои развёрнутые отзывы о покупках, выкладывать фотографии вещей. Также популярная видеосеть YouTube пестрит распаковками с Али. Кстати, если нет обзора на русском, то наверняка найдётся на английском. Ещё один способ узнать больше о товаре – поговорить с самим продавцом. Для этого на AliExpress предусмотрено несколько способов коммуникации: e-mail, сообщения на странице товара, сообщения на странице заказа и чат через программу Trade Manager. Переписка с продавцом может принести несколько бонусов: во-первых, можно договориться о доставке заказа почтой Сингапура (это быстрее и надёжнее), а во-вторых, получить скидку, если немного поторгаться.

СИСТЕМА БЕЗОПАСНОСТИ

Чтобы совершать виртуальные сделки, переводить продавцу реальные деньги и чувствовать себя в безопасности, нужно знать некоторые термины.

Защита. С момента покупки товара на него начинает действовать так называемая защита, то есть продавец получает свои деньги только после отправки товара. В случае задержки посылки и по истечении срока защиты (60 дней) её можно продлить либо открыть спор с продавцом, если товар не соответствует заявленному или имеет брак.

Спор. Последнее означает жалобу на продавца и требование вернуть деньги. Система отслеживает споры и обязует вернуть покупателю деньги.

Трек-номер. Каждому заказу логистическая компания присваивает трек-номер, по которому его можно отслеживать. Не пугайтесь, если трек-номер вашего небольшого заказа нигде не отображается, так продавцы экономят на логистических услугах. Наберитесь терпения, и, вероятнее всего, вы найдёте товар прямо в почтовом ящике.

Распаковка. Заказав дорогую вещь, снимите распаковку посылки на видео. Если внутри окажется не то, что вы ожидали, или бракованный товар, у вас будут весомые доказательства для возврата денег.

ГИД ПО АЛИЭКСПРЕСС

ЧТО ИСКАТЬ, ЧТОБЫ ПОКУПКИ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАДОВАЛИ

Освещение

Дизайнеры уже давно призывают не использовать потолочную люстру как единственный источник света в своих домах. Ведь многообразие настенных и напольных светильников, их различные комбинации позволяют сделать интерьер не только комфортным, но и индивидуальным.

Али-помощь: чтобы не утонуть в море светильников, выбирайте их по модным направлениям.

- Если вам ближе по духу визуальная чистота и графичность, обратите внимание на монохромные люстры

- «Модное освещение» – сегодня выполняется из натуральных материалов. На практике это означает выбор светильников из стекла, металла, камня и дерева

- Дороговизну придаёт матовая отделка независимо от того, золото это, бронза или никель. Выбирайте сочетание золота с чёрным или белым цветом.

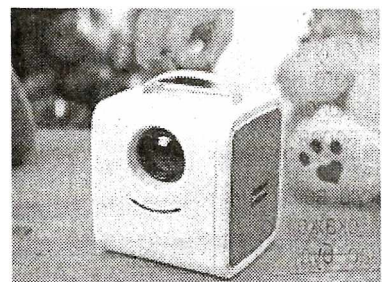
Совет: новогодние гирлянды в китайских магазинах стоят вполне приемлемых денег, но стоит заказывать их именно сейчас, чтобы не переживать, получите вы «свет в окне» к праздникам.



Умные гаджеты

Мир сходит с ума по умной и необычной технике, у которой, кстати, ещё и стильный дизайн, позволяющий гармонично вписаться в интерьер. Благодаря китайским умельцам за небольшие деньги мы тоже можем прибегнуть к техническому прогрессу.

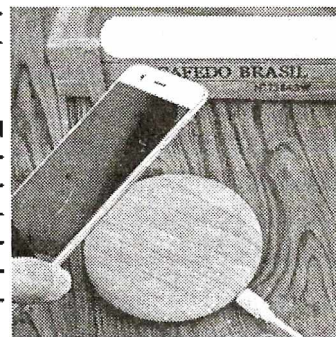
Мини-фотопринтер. Необходимая вещь для любителей фотографировать с телефона, фанатов Инстаграма и просто для тех, кто давно скучает по романтике обычных бумажных фотографий.



Кинопроектор. Сегодня многие отказываются от покупки телевизора в дом, предпочитая ему компьютер. Но истинные поклонники кино не готовы мириться с маленьким форматом. Если вы хотите получить максимальное удовольствие от просмотра, решайтесь на покупку проектора. Современные проекторы передают изображе-

ние практически на любую белую поверхность, будь то стена или простыня.

Беспроводная зарядка для телефона. С ней не нужно искать розетку, и больше никаких торчащих проводов. Аксессуар подходит для всех современных смартфонов. Кстати, она может быть выполнена из стекла или дерева.

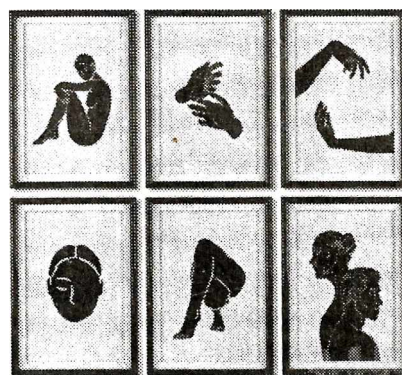


Декоративные элементы

Самое простое, что можно сделать для интерьера, – по-новому его декорировать. И Али просто кландайк для идей и их воплощения.

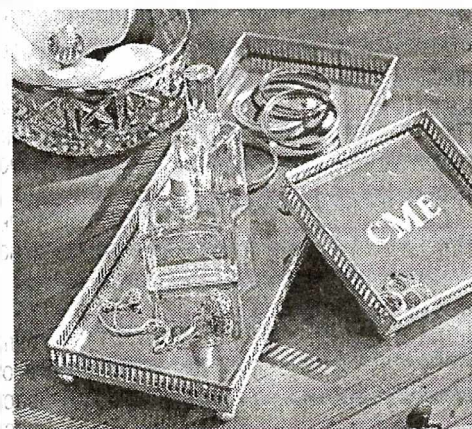
Совет: чтобы новые аксессуары гармонично вписались в интерьер, выбирайте их в едином стиле, например, в поиске к названию каждого предмета присоединяйте слово «лофт», «классика», «минимализм»...

Текстиль. Сейчас в моде принт с крупными листьями драцены, папоротника, каллы, а также яркие этнические расцветки. Чтобы облегчить поиск, набирайте ключевые слова – «подушки с принтом листьев», «плед бохо-стиль»...



Чёрно-белые фотографии. Монохромные изображения иногда выглядят куда более выразительными, чем цветные, наполненные яркими красками.

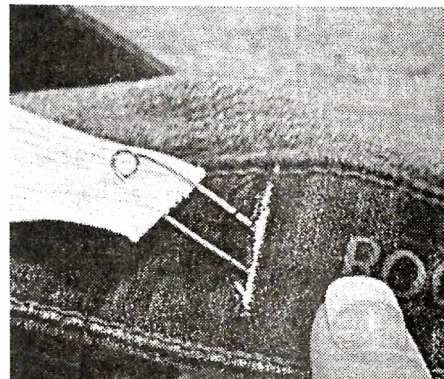
В тепле интерьерных покупок декоративные подносы, на которых можно хранить духи, шкатулки с украшениями и вазочки с цветами.



КАК УМЕНЬШИТЬ ТАЛИЮ ДЖИНСОВ?

Джинсы не всегда идеально садятся по фигуре, особенно в области талии. Это создаёт особый дискомфорт, когда мы садимся или наклоняемся. Исправить ситуацию можно с помощью резинки.

Отрежьте небольшой кусочек резинки. Длина будет зависеть от того, сколько сантиметров вы хотите убрать в поясе. Чем больше сантиметров – тем длиннее отрезок резинки, чтобы сборка была более плавной.



С помощью распорителя сделайте два отверстия с внутренней стороны пояса на равном расстоянии от среднего шва. Расстояние между отверстиями должно быть на несколько сантиметров больше длины резинки.

Прикрепите булавку к одному из концов резинки. Вденьте булавку с резинкой в отверстие на поясе. Протягивайте

резинку от одного отверстия к другому. Когда свободный кончик резинки спрячется в поясе, зафиксируйте его булавкой, чтобы он «не убежал». Вытяните булавку через второе отверстие. На швейной машинке закрепите концы резинки в отверстиях.

ЗАРЯДНОЕ УСТРОЙСТВО:

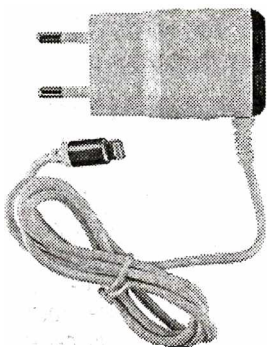
правда и мифы об эксплуатации

Опасность пожара. Зарядное устройство – это тот же самый блок питания, только стационарный. Если в помещении хорошая проводка и автоматическая защита от короткого замыкания и перегрузок, риск пожара отсутствует. Необходимость в отключении зарядного устройства из сети есть при грозе. Проблема не в блоке питания. Из розеток нужно выключить всю технику, это стандартные правила пожарной безопасности.

Потребление электроэнергии. Зарядное устройство действительно потребляет электричество постоянно, даже без телефона. Если не выключать зарядник из розетки целый год, расход составит 1/3 киловатта. С такой экономией семейный бюджет точно не поправишь.

Уменьшение сроков эксплуатации. Чем дольше зарядка подключена к розетке, тем быстрее она испортится. Доля истины в этом есть. Ресурс работы устройства – в среднем 50000 часов, то есть почти 6 лет. Но реальность такова, что большинство из нас за это время сменят ни один смартфон.

Детям не игрушка. Это единственная убедительная причина отключать зарядку и убирать её подальше. На обычную розетку можно поставить заглушку, а вот с зарядным устройством так сделать не получится. К тому же шнур легко оборвать или прокусить, даже прочная изоляция не рассчитана на детские игры.



ЭХ РАЗ, ЕЩЁ РАЗ...

Многоразовые ёмкости для любимых напитков намного практичнее и эстетичнее одноразовых. Их использование способствует сохранению окружающей среды. Но со временем и они начинают источать неприятный запах. Рассказываем, как с ним бороться?

Почему появляется запах? Причиной запаха являются бактерии, которые поселяются со временем на стенках бутылки. Рассадником бактерий служат множество микротрещин на поверхности пластика, особенно низкого качества.

Одним из лучших и наиболее безопасных материалов для фитнес- и детских бутылочек считается твёрдый пластик Tritan™. Ёмкости из этого материала подходят для горячей воды, соков или фруктов. Структура этого материала не имеет микропор, что не позволяет бактериям и грибку скапливаться на стенках и дне.

Профессиональная мойка. Многие бутылки подходят для очищения в посудомоечной машине. Используйте настройки с самой высокой температурой, чтобы уничтожить все микробы. Обязательно полностью просушите очищенную ёмкость перед использованием, чтобы не спровоцировать накопление бактерий.

Подручные средства. Налейте в бутылку с «запахом» раствор уксуса и воды (1 часть уксуса и 4 части воды) и оставьте на ночь. Утром промойте ёмкость тёплой водой. Этот метод подходит для чистки термкружек и кружек с сильным кофейным налётом. В данном растворе нельзя заменять обычный белый уксус на яблочный, иначе бутылка приобретёт характерный запах, от которого будет трудно избавиться. Можно использовать соду, она также уберёт неприятный запах и устранил налёт. Насыпьте в бутылочку 2 ч. ложки соды, залейте тёплой водой и оставьте на ночь. Хорошо промойте и просушите бутылку.

Мелкие детали. Очень тонкие (шириной с соломинку) горпышки и трубочки от многоразовых диспенсеров лучше всего чистить проволоочными ёршиками. Налейте мыло на ёршик и проталкивайте его сквозь отверстие или трубочку. После этого промойте горячей водой. Труднодоступные места помогут очистить ватные палочки со спиртовым раствором, главное – не тереть палочкой одно место долго.

Не используйте многоразовые бутылки долгое время. С каждым разом неприятный запах будет всё труднее и труднее ликвидировать.



На чём вы жарите

Мы уже привыкли, что это масло без вкуса и без запаха. На самом деле выбор масла для жарки не ограничивается кукурузным и подсолнечным, и не только рафинированным...

Жарить на сливочном масле очень удобно, если не допускать его перегрева. Обжаренные на нём продукты приобретают приятный вкус.

Топлёное масло, или ги, — то же сливочное масло, только очищенное от примесей. Такое масло может храниться достаточно долго и в отличие от своего родственника имеет высокую точку дымления, что позволяет использовать его даже для фритюра.

Смесь растительного и сливочного масел — это секретное оружие многих поваров. Нагрейте немного оливкового масла в сковороде, добавьте такой же по объёму кусочек сливочного, дайте ему растопиться и покачайте сковороду, чтобы масло перемешалось. Подходит как для томления, так и для обжарки на среднем огне.

Из нерафинированных смело выбирайте горчичное масло. На нём жареные блины получаются золотистыми и долго сохраняют мягкость. На арахисовом масле, по примеру китайцев, жарьте нарезанные небольшими кусочками мясо и рыбу, овощи и грибы. Если решите запекать овощи в нежаркой духовке, то можете пользоваться любым нерафинированным маслом (кроме льняного). Но поливайте им овощи не в самом начале (иначе они впитают слишком много масла), а приблизительно минут через 30, чтобы получить ароматную корочку.

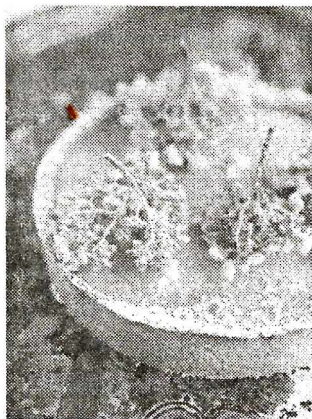
Не проходите мимо рафинированного масла из виноградных косточек (кстати, оно не бывает нерафинированным, поскольку после холодного прессования слишком горькое). Им хорошо заправлять салаты, в состав которых входят овощи одновременно с фруктами, или просто зелёные салаты-микс. И, конечно, на нём можно жарить, например, фруктовые оладьи.

ГОТОВИМ ЦВЕТЫ!

ЦВЕТЫ БУЗИНЫ В КЛЯРЕ

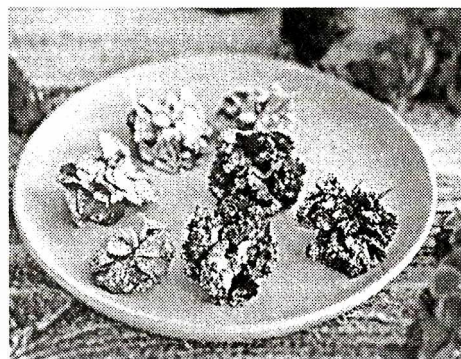
12 соцветий бузины (с веточкой), 120 г муки, 170 мл молока, 2 ст. ложки мёда, 2 яйца, 1 щепотка соли, 60 мл растительного масла, сахарная пудра.

Промойте соцветия и обсушите. Смешайте молоко, яйца, мёд, соль. Введите муку, перемешайте и дайте постоять 15-20 минут. Опустите соцветия в кляр, а потом выложите в разогретое в сковороде масло. Как только цветы подрумянятся с одной стороны, срежьте ножку и переверните на другую сторону. Переложите готовые оладьи на салфетку для удаления лишнего жира. Посыпьте сахарной пудрой.



ЗАСАХАРЕННЫЕ ЦВЕТЫ

Яичный белок, сахарная пудра. Для засахаривания подойдут примула, фиалка, роза (бутоны и лепестки), настурция, жасмин, анютины глазки, гибискус, гвоздика, сирень.

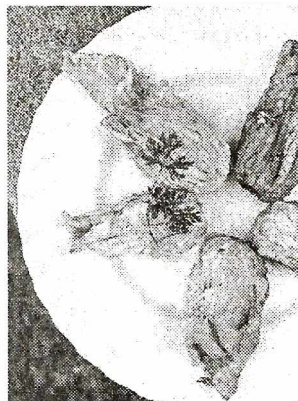


Собранные бутоны аккуратно промойте и высушите. Взбейте яичный белок. С помощью пинцета опустите бутоны или лепестки сначала в белок, а потом посыпьте сахарной пудрой. Припудренные цветы разложите на пергаментной бумаге и оставьте на сутки в хорошо проветриваемом помещении. Для ускорения процесса можно положить десерт в духовку и просушить при температуре примерно 60 градусов.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЦВЕТКИ КАБАЧКА

4-6 цветков кабачка, растительное масло. Для начинки: 150 г мягкой брынзы, 2 зубчика чеснока, несколько веточек петрушки или укропа, чёрный молотый или острый перец. Для кляра: 4 ст. ложки муки, вода, соль.

Для кляра перемешайте муку, 50 мл воды и щепотку соли, влейте ещё немного воды (французы добавляют в кляр вино для пикантности), чтобы получилось чуть более густое тесто, чем обычно используют для жарки тонких блинчиков. Накройте тесто и отставьте в сторону. Цветы слегка ополосните и обсушите. (Если вы не сразу приступаете к готовке, то поставьте цветы в воду, чтобы они не завяли). Аккуратно удалите сердцевину у каждого цветка. Брынзу раздавите вилкой, добавьте давленный чеснок и мелко нарезанную зелень, размешайте до однородности, приправьте чёрным или острым перцем. Если брынза оказалась недостаточно мягкой, добавьте каплю оливкового масла, лимонного сока или всё вместе, чтобы добиться консистенции творожного сыра. Возьмите столовую ложку начинки, уложите внутрь цветка кабачка и слегка сожмите его, чтобы начинка распределилась внутри. Налейте достаточное количество масла в небольшой сотейник и поставьте на сильный огонь. Со всех сторон обмакните цветок в кляр и осторожно опустите в масло. Обжаривайте до тех пор, пока со всех сторон не образуется золотистая корочка. Переложите на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло. Подавайте фаршированные цветки кабачков сразу, пока кляр не успел остыть и размякнуть, с лёгким белым вином.



КАРПАЧО ИЗ КАБАЧКОВ

1-2 кабачка, сок 1 лимона, 3 ст. ложки растительного масла, соль, чёрный молотый перец, 1 стакан ледяной воды.

Неочищенные кабачки с помощью овощечистки нарезать вдоль длинными пластинами как можно тоньше, чтобы просвечивались. Добавить в воду 1 ч. ложку лимонного сока и залить этим раствором нарезанные кабачки на 5 минут. Оставшийся лимонный сок смешать с растительным маслом, посолить, поперчить и взбить венчиком. Слить воду, кабачки слегка подсушить на салфетке. Выложить их на блюдо и полить заправкой. Поставить на несколько часов в холодильник – так карпаччо из кабачков станет вкуснее. **Совет:** подавайте, посыпав брынзой и зеленью.

СУВЛАКИ – ШАШЛЫЧКИ ПО-ГРЕЧЕСКИ

500 г мяса (свинины или курицы), 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 зубчика чеснока, приправы: базилик, орегано (душица), розмарин, мята, 1 неполная ч. ложка соли, 0,5 ч. ложки смеси молотых перцев. **Для соуса дзадзики:** 200 г несладкого йогурта (греческого), 1 свежий огурец, 4-5 веточек укропа, 1 зубчик чеснока, соль, чёрный молотый перец по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кусочками 2-3 см. Добавить к нему мелко нарезанный чеснок, приправы и специи, оливковое масло, сок лимона. Всё перемешать руками, слегка разминая кусочки. Прикрыть ёмкость пищевой плёнкой и поставить в холодильник на 25-30 минут, а лучше на 2-3 часа. **Совет:** в маринад к мясу можно положить несколько томатов черри, нарезанный небольшими кусочками цуккини. Деревянные шпажки/шампуры предварительно замочить в воде на 30-40 минут. Замаринованное мясо и овощи насадить на шпажки. Обжарить над раскалёнными углями до готовности (7-10 минут) или на сухой сковороде-гриль, сверху сбрызнув маслом. Суваки жарятся быстро, поэтому нужно следить, чтобы они не пересушились.

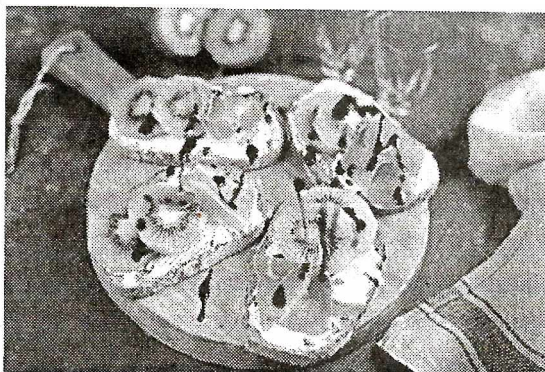
Приятным дополнением к суваки станет традиционный греческий дзадзики. Для его приготовления в пиале соединить йогурт, тёртый огурец, рубленые чеснок, укроп, соль и перец. Дать настояться 10-15 минут.



Готовим с любовью

БУТЕРБРОДЫ С КИВИ И СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

4 кусочка отрубного хлеба, сливочный сыр, 2 киви, ветчина, бальзамический соус.



Хлеб слегка подсушить на разогретой сковороде или гриле – получатся красивые полоски. Чтобы он снаружи стал хрустящим, а внутри остался свежим, достаточно по 2 минуты с каждой стороны, остудить. Киви и ветчину на-

резать тонкими ломтиками по 0,2-0,3 мм. Каждый кусочек хлеба смазать тонким слоем сливочного сыра, выложить два-три кружочка киви, ломтики ветчины. Сбрызнуть бутерброды бальзамическим соусом и сразу подать на стол.

БУТЕРБРОДЫ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ И ОГУРЦОМ

Белый хлеб (багет), печень трески, растительное масло, чеснок, свежий огурец или авокадо, зелёный лук по вкусу, каперсы по желанию.

С помощью кисти пропитать каждый ломтик хлеба маслом, обжарить на сковороде. Зубчик чеснока разрезать и натереть им ломтики горячего хлеба. Огурец или авокадо нарезать маленькими кубиками (авокадо после разрезания сбрызнуть соком лимона, иначе мякоть потемнеет). Зелёный лук измельчить. На ломтики багета уложить по кусочку печени трески, сверху – порезанный огурец, каперсы, посыпать луком.

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ В РУКАВЕ

1 кг молодого картофеля, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 веточка розмарина или сухой розмарин, соль, свежемолотый чёрный перец.

Картофель помыть щёткой. Крупные клубни разрезать на четыре части, мелкие — пополам. Чеснок раздавить ножом. Положить картофель и чеснок в рукав для запекания и зафиксировать один конец. Влить растительное масло, добавить соль, перец, розмарин. Завязать второй конец рукава и потрясти, чтобы все ингредиенты перемешались. Выложить рукав на противень или решётку, сделать 2-3 надреза на верхней части пакета и поставить в заранее разогретую до 180° духовку. Запекать 40-50 минут. Готовый картофель переложить на блюдо и сразу подать.

ЗАПЕЧЁННЫЕ КАБАЧКИ С МЯСОМ

300 г мяса, 2 кабачка, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, твёрдый сыр, помидоры в собственном соку или томатная паста, соль, любые приправы, зелень свежая по вкусу, растительное масло для жарки.

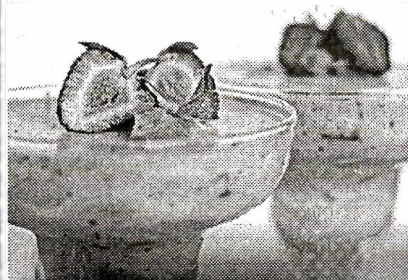


Кабачки порубить небольшими кубиками, сложить в дуршлаг и посолить. Мясо нарезать кубиками, очищенные лук и чеснок — мелко. В разогретое в сковороде масло выложить лук с чесноком и спассеровать до мягкости лука, часто помешивая. Добавить мясо и слегка обжарить. Посолить по вкусу, приправить. Обжаренное мясо с луком и чесноком переложить в жаропрочную форму для запекания. Кабачки промыть проточной водой, пересыпать на бумажное полотенце, чтобы впиталась влага. Обжарить кабачки в разогретом в сковороде масле, постоянно помешивая, примерно 2-3 минуты. Влить к кабачкам помидоры в собственном соку (пасту), посолить и перемешать. По желанию добавить мелко нарезанный укроп или петрушку. Переложить кабачки в томате в форму к мясу и поставить запекать при температуре 180° на 30 минут. За 5 минут до готовности посыпать тёртым сыром.

КЛУБНИКА С КЕФИРНЫМ КРЕМОМ

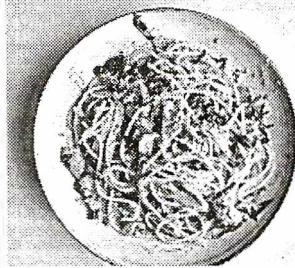
1 л кефира, 200 г сметаны, 1 стакан сахара, 1 щепотка ванильного сахара, 1 ст. ложка желатина, 2 стакана клубники.

Желатин залить 1/2 стакана холодной воды и оставить на 30-40 минут для набухания. Далее на медленном огне при интенсивном помешивании довести его до кипения и охладить до комнатной температуры. Кефир, сметану, обычный и ванильный сахар перемешать в большой миске и взбить венчиком 5-6 минут. Продолжая взбивать, медленной струйкой ввести желатин и взбивать ещё 4-5 минут. В широкие фужеры разложить клубнику, залить полученной массой и поставить в холодильник на 2-3 часа.



СПАГЕТТИ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ

350 г спагетти, 1 банка тунца в собственном соку, 100-150 мл 20%-ных сливок, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль, чёрный перец, прованские травы, маслины, сыр и зелень по желанию.



Спагетти поставить варить — на одну минуту меньше, чем указано на упаковке. Лук и чеснок измельчить и в разогретом в сковороде масле обжарить 3 минуты до мягкости. Из банки с консервированным тунцом слить сок. Рыбу размять вилкой, выложить в сковороду и перемешать. Через 2 минуты влить сливки. Добавить соль, перец и травы. Маслины нарезать тонкими колечками и положить в сковороду. Перемешать соус и, не накрывая крышкой, томить на медленном огне 2-3 минуты. Слить спагетти, соединить с соусом, перемешать и снять с огня. Накрывать крышкой и дать настояться 10 минут. По желанию посыпать сыром и зеленью.

СЛОЙКИ С КЛУБНИКОЙ

500 г слоёного теста, 250 г клубники, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка крахмала, 1 яичный желток, мука, сахарная пудра.

Тесто разморозить, слегка раскатать до толщины 3 мм и нарезать одинаковыми квадратами (10x10 см). Клубнику промыть, просушить на бумажном полотенце и нарезать небольшими кусочками. Засыпать ягоды крахмалом и сахаром. Быстро, но аккуратно перемешать — клубника со всех сторон должна быть в панировке. Выложить начинку по центру каждого квадрата. Соединить противоположные края теста, формируя таким образом конвертики. Тщательно защипнуть края по всему периметру, чтобы при выпечке обильно образующийся клубничный сироп не вытекал из слоев. Наколеть изделия зубочисткой в верхней части. Смазать слойки яичным желтком, разболтанным со щепоткой сахара, и переложить на противень, застеленный пергаментной бумагой. Выпекать в духовке, предварительно разогретой до 190-200°, в течение 20-25 минут. Сверху посыпать сахарной пудрой. Желательно есть сразу в тёплом виде, пока сироп полностью не пропитал тесто.

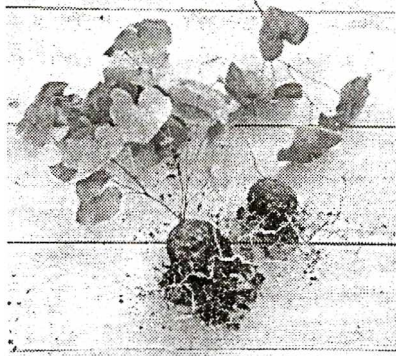


Опыт читателей

Я – страстный любитель суккулентов, с удовольствием наблюдаю за медленным ростом этих удивительных, иногда причудливых творений природы. Особенно интересуют растения с каудексом – утолщённой частью стебля, которая является водозапасающим органом для поддержания жизни растения в засушливый период.

У меня есть многие известные представители каудексных растений – это и бокарнея, и несколько адениумов, и трихосидадема, и тилекодон. Поэтому нет ничего удивительного в том, что на очередной выставке цветов я не удержалась и купила крошечный сеянец диоскорей. Малышка выглядела совсем невзрачной: просто горошина с тоненькой нитью стебля и миниатюрными листочками-бисеринками. Прошло три года, «репка» уже выглядит настоящим каудексом с кудрявой шапкой сердцевидных листьев. Однако понервничать мне с этой экзотикой всё же пришлось.

Информация, полученная об этом комнатном растении, была настолько противоречива, что я решила выращивать свою малышку, руководствуясь собственными наблюдениями и навыками. Ухаживала как за всеми суккулентами: не злоупотребляла поливом, не подкармливала, держала на солнечном месте в маленьком горшке.



Первый год жизни обошёлся без сюрпризов, каудекс слегка подрос, и листья уже не выглядели такими крошечными, как вначале. А ещё через год, в мае, листья начали желтеть, и я забеспокоилась: что же не так? Но «репка» была гладкой и твёрдой, и я поняла, что растение просто хочет отдохнуть. Когда листья и стебли подсохли, обрезала их, горшок оставила на подоконнике.

В течение лета почву изредка увлажняла. Весь летний сезон растение отдыхало, хотя за время покоя каудекс заметно подрос.

Наконец, в сентябре показались долгожданные росточки и начали быстро расти. Кстати, стебли диоскорей выются против часовой стрелки, и, если им не дать опору, они будут сплетаться друг с другом. Уже через две недели вся опора была украшена шапкой ярко-зелёных сердцевидных листочков.

Так моя диоскорей определила свой собственный цикл развития: с сентября до мая – активный рост зелёной массы, с мая по август – период покоя без листьев, но не прекращающийся рост каудекса. Надеюсь, с каждым годом масса листьев будет увеличиваться, а каудекс со временем станет похожим на панцирь черепахи.

Ирина, г. Череповец

Читатели спрашивают

У эхеверии начали сохнуть нижние листья. Я их обрезала и закопала растение поглубже. Спустя несколько месяцев завелись какие-то белые жучки, а цветок продолжает сохнуть. Что делать?

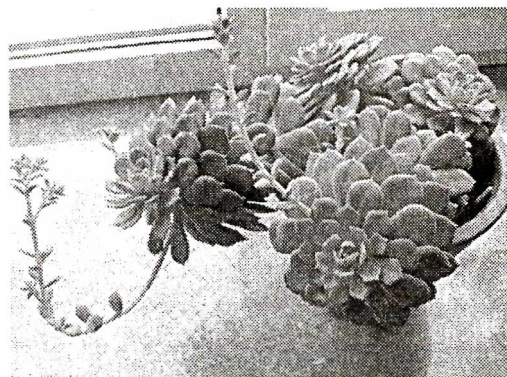
Алла ПЕРЕВЕРЗЕВА, Алтайский край

Скорее всего, эхеверия страдает от переувлажнения. В грунте, вероятно, от сырости появились ногохвостки – насекомые белого или кремового цвета, как и личинки грибных комариков, мучнистые червецы или трипсы, но отличить их можно по способности прыгать по поверхности почвы.

У вас есть два варианта: омолодить суккулент с помощью верхушечного черенка или пересадить.

В первом случае удалите все засохшие и вялые листья, срежьте под острым углом макушку там, где будет голый без листьев стебель, дайте срезу подсохнуть в тени пару дней и высадите в песок, чтобы суккулент пустил корешки. Полив черенка проводите, когда грунт подсохнет, сильной просушки не ждите. После появления корней пересадите в постоянный грунт. Кстати, этот способ позволяет получить больше деток.

При пересадке достаньте эхеверию из горшка, удалите все засохшие и вялые листья, аккуратно уберите лишний, не занятый корнями грунт, оберните корневую систему в несколько слоёв бумажных полотенец и меняйте их раз в несколько часов в течение суток, потом ещё пару дней на воздухе, но не на солнце. Новый горшок (лучше керамический) подбирайте по диаметру розетки, грунт – для кактусов, он должен быть достаточно рыхлым, облегчённым, с хорошим дренажем. Можно смешать универсальный грунт для комнатных растений с 1/4 крупного песка. При посадке голый стебель грунтом не закрывайте, растение будет напоминать пальму. После пересадки эхеверии в новый горшок ещё 3-4 дня не поливайте, содержите при рассеянном освещении желательно с притоком свежего воздуха. Летом поливайте без пересушки грунта, дайте ему просохнуть на пару сантиметров в глубину.



Читатели спрашивают

Посеянная морковь не взошла. Не будет поздно посадить её в июне? Какой сорт выбрать?

Ирина ГНЕЗДИЛОВА, Белгородская обл.

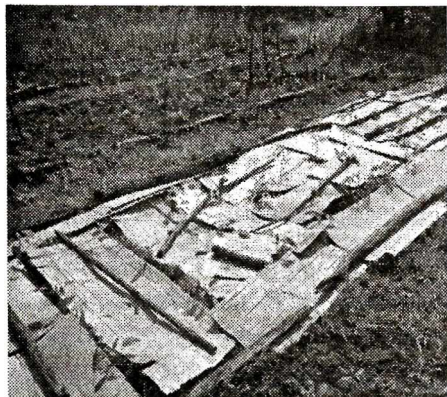
Посадить можете, единственный нюанс – сейчас в почве мало влаги, соответственно, семена могут не прорасти. Поэтому обеспечьте семенам регулярный полив.

Для посева в начале июня подходят среднеспелые сорта моркови (со сроком 80-110 дней от появления всходов до уборки урожая). Например, можно посеять такие сорта, как Лосиноостровская или Нантская.

Купили дачу, а там целина. Как быстро привести землю в порядок для выращивания овощей?

Екатерина МИСЮКОВА, Тверская обл.

По возможности наймите трактор (вариант – использовать мотоблок, но целину возьмёт не всякая техника) и перепахайте участок. Посейте сидераты: рожь, овёс, вику, люцерну, клевер, люпин, что лучше растёт в вашей местности, но злаки в данном случае предпочтительнее. Подросшую зелень скосите, ближе к осени желательнее вновь вспахать участок и посеять озимые. Весной вспашите в третий раз – и можете



разбивать огород. Если вспахать возможности нет, скосите траву и закройте ту часть, которую можете обработать вручную за один сезон, любым плотным материалом (чёрной плёнкой, чёрным спанбондом, картоном и т. п.; спанбонд стелить лучше в 2 слоя). Хорошо закрепите края, чтобы трава их не поднимала, и оставьте до осени или до весны. Землю весной надо вскопать, а укрытие разместить рядом – для обработки в следующем году.

Трава с корнями под такой плотной мульчей перепревает, в почве появляется много дождевых червей, она становится довольно рыхлой и намного легче поддаётся обработке.

Весной купили участок. Хотим посадить саженцы и плодовые деревья, ведь они долго идут к урожаю. Можно их сажать в июне или лучше подождать осени?

Ольга БАРТЕНЬЕВА, Волгоградская обл.

Можно сажать абсолютно любые деревья, если они с закрытой корневой системой (ЗКС) (выращены в горшках). Рекомендации «осень, весна, биоритмы» – для саженцев с открытой корневой системой (ОКС), где корешки повреждены и их надо заново наращивать. Растения с ЗКС и плодить начинают чуть раньше, чем деревца с ОКС, потому что не тратят целый год на восстановление корней. Но и стоят деревья с ЗКС дороже. Лучше берите однолетки – они ещё не испытывают трудности в горшках и не оравлены собственными корневыми выделениями.

Определить качественный посадочный материал просто. Важно, чтобы саженец был без листочков. Попробуйте вытянуть росток из контейнера. Если это получается сделать свободно, то брать такой вариант не стоит.

ИЮНЬ

- Рост 1-4, 22-30 июня
- Полнолуние 21 июня
- Убывающая Луна 6-20 июня
- Новолуние 5 июня

4 июня растущая Луна в Стрельце – рекомендуется посадка следующих культур: капуста, помидоры, огурцы, перец, тыква.

НЕ ОСТАТЬСЯ БЕЗ УРОЖАЯ

Главный вредитель в наших садах – яблонная плодожорка. Длительность её лёта 20-30 дней, за которые она может основательно навредить саду. Поэтому надо постараться любым способом избавиться от неё.

Многие отпугивают плодожорку пахучими веществами (химический способ), но в своём саду я стараюсь химию использовать по минимуму. Поэтому пользуюсь незасыхающим клеем.



Разогретое растительное масло (200 г) смешиваю с измельчённой сосновой смолой (150 г) и в эту смесь понемногу вливаю скипидар (100 г) и солидол (1/2 стакана).

При приготовлении клея необходимо соблюдать осторожность, поскольку есть опасность воспламенения. Готовый густичный клей намазываю на пергаментную бумагу шириной около 15-20 см и укрепляю её на штабл плодового дерева липким слоем сверху. Вредители, перемещаясь по стволу, прилипают к вязкому клейкому веществу.

Наталья ЛОПУХИНА, г. Орск

ЧТОБЫ ЦВЕЛА СИРЕНЬ

Часто садоводы жалуются на скудное цветение сирени и слабые некрупные цветоносы. Частично это происходит из-за того, что после цветения они не были обрезаны. Сирень в каждом из них формирует семена. В итоге вместо



того, чтобы закладывать пышные цветоносы будущего года, силы уходят, и цветение получается неярким. К обрезке приступают сразу же, как цветы завянут. Обрезают соцветия сирени перед первой от цветоноса почкой, именно они и порадуют цветением в новом году.

Ольга ГЛЕБОВА, г. Подольск



На ваши вопросы отвечает юрист по гражданскому и коммерческому праву Валентина ЯСНИЦКАЯ

Квартира является общим имуществом. Можно ли увеличить свою долю в квартире при разводе с супругом?

Да. На основании пункта 2 ст. 39 Семейного кодекса РФ суд вправе отступить от начала равенства долей супругов в их общем имуществе исходя из:

- интересов общих несовершеннолетних детей (до 18 лет), требования от детей из другого брака нельзя заявлять.

Например, отсутствие возможности полноценно заниматься учёбой и отдыхать при равном распределении долей по 1/2. Интерес несовершеннолетних детей имеет негласное преимущество. Позиция усиливается, если дети разнополые – мальчик и девочка

- заслуживающего внимания интереса одного из супругов. В практике под таким интересом признаются три ситуации, когда другой супруг:

- не получал (ответчик) доходы по неуважительным причинам

- расходовал (ответчик) общее имущество в ущерб интересам семьи ввиду злоупотребления спиртными напитками, наркотическими средствами, азартными играми, лотереями

- по состоянию здоровья (истца) или по иным не зависящим от него обстоятельствам лишён возможности получать доход от трудовой деятельности.

В иске можно заявить одно либо оба основания. Для изменения принципа равенства распределения долей и увеличения своей доли в общем совместно нажитом имуществе супруге(у) надо исходить из реальных обстоятельств дела и при наличии одного или обоих оснований документально аргументировать свою позицию.

Подробнее рассмотрим первое основание. Требование об увеличении своей доли заявляет супруг, с которым проживает совместный ребёнок. Закон устанавливает принцип раздельности имущества родителей и детей, поэтому важно доказать не только наличие интереса ребёнка, но и недобросовестные действия ответчика. Вот перечень недобросовестных действий, которые принимает во внимание суд:

- задолженность по уплате алиментов либо полная их неуплата

- бывший супруг не несёт расходы по содержанию, воспитанию и медицинскому обслуживанию

- имущество, которым ранее пользовался ребёнок, может стать для него недоступным. В эту категорию входят заявления супруга о продаже своей доли квартиры, в которой проживает ребёнок, с целью погашения долга по договору займа либо иное поведение ответчика, ухудшающее материальное положение ребёнка

- другой супруг не выполняет своих обязательств по кредитному договору. В этом случае суд увеличивает размер доли в совместной квартире, приобретённой за счёт кредита.

В связи с популярностью вопроса о разделе совместно нажитого имущества между супругами обратим внимание на важные нюансы, как суд может отступить от равенства долей.

Суд осуществляет изменения в идеальных долях, например, 2/3, 4/5, 78/100. Эти доли прописаны на бумаге, но пока не привязаны к конкретному имуществу, являются абстрактными. В суде супругам важно договориться о предметном разделе имущества согласно присуждённым долям.



ПРАВОВОЙ СПРАВОЧНИК

СВЕРХУРОЧНАЯ РАБОТА: МОЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ИЛИ НЕТ?

В соответствии со ст. 99 Трудового кодекса РФ не требуется согласие на привлечение к сверхурочной работе при производстве работ по предотвращению катастроф, стихийных бедствий, устранению непредвиденных обстоятельств, при чрезвычайном положении. В остальных случаях от работника необходимо получить письменное согласие. Сотрудник имеет право отказаться от сверхурочной работы, при этом он не обязан указывать причину отказа, достаточно не дать своего письменного согласия. Обязанность работника указывать причину отказа не установлена законом.

Инвалиды, женщины, имеющие детей в возрасте до трёх лет, должны быть под роспись ознакомлены со своим правом отказаться от сверхурочной работы. Это означает, что работодатель не просто обязан получить письменное согласие на сверхурочную работу, но и обязан письменно ознакомить указанных лиц с тем, что у них есть право на отказ (то есть этим работникам направляется отдельный документ-уведомление о праве на отказ от привлечения к работе). Других граждан письменно не уведомляют о закреплённом в ТК РФ праве на отказ, предлагая выйти на работу.

Есть категории, которых вовсе нельзя привлечь к сверхурочной работе. К ним относятся: беременные женщины, работники в возрасте до 18 лет и в период действия ученического договора работники не могут привлекаться к сверхурочным работам, не связанным с ученичеством.

Если вы самостоятельно хотите подать заявление, то следует учитывать следующие обстоятельства:

- суд вправе изменить равенство долей не во всём разделяемом имуществе, а в отношении конкретного материального блага. Например, увеличить долю в коммерческой недвижимости, нежилом помещении, акции или бизнесе в интересах ребёнка не получится, потому что он ими пользоваться не может. Предметом в интересах общего чада может быть доля в квартире, загородном доме, земельном участке и даже автомобиле, которыми пользуется ребёнок

- суд не может лишить ответчика доли вовсе в имуществе даже путём выплаты за неё денежной компенсации. Поэтому важно быть готовым к ответному иску от супруга об ущемлении его прав.

Обратите внимание, в данном случае отсутствует спор о режиме имущества, то есть нет вопросов, каким образом и на какие средства приобретали имущество в собственность. Если между супругами не заключён договор, имущество приобретено в браке по возмездным сделкам и супруг не использовал личные денежные средства, то при разделе общего имущества доли супругов признаются равными. Супруги признают и не оспаривают, что имущество является общим совместно нажитым в браке, но спорят о равном распределении долей. При споре о режиме и признании имущества индивидуальным действуют другие нормы ГК и второго супруга вовсе лишают права на определённое имущество.

Я ОГЛЯНУЛАСЬ ПОСМОТРЕТЬ...

Можете не сомневаться, вам тоже будут смотреть вслед, и только с восхищением. Ажурный топ нежной расцветки – прекрасное дополнение к летнему гардеробу, чтобы чувствовать себя всегда на высоте

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (75% хлопок, 25% льна; 98 м/50 г) – 150 (200) 200 г абрикосовой и 100 (150) 150 г льняной; спицы №4 и 4,5; круговые спицы №4,5.

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

Узор 1: платочная вязка = лицевые и изнаночные ряды – лицевые петли.

Узор 2: лицевая гладь = лицевые ряды – лицевые петли, изнаночные ряды – изнаночные петли.

Узор 3: сетчатый узор (число петель кратно 4+2 кромочные). Каждый ряд начать и закончить 1 кромочной. **1-й ряд:** * 2 петли провязать вместе лицевой, 2 накида, 2 петли провязать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть её через снятую петлю), от * постоянно повторять. **2-й и 4-й ряды:** все петли и накиды провязывать изнаночными, из 2 накидов подряд 1-й накид провязывать изнаночной, 2-й накид – изнаночной скрещенной. **3-й ряд:** * 1 накид, 2 петли провязать вместе с наклоном влево, 2 петли провязать вместе лицевой, 1 накид, от * постоянно повторять. Постоянно повторять 1-4-й ряды.

Подчёркнутая убавка 1 петли, правый край: кромочная, 3 п. узором 2, 2 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево (1 п. снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть её через снятую петлю). Левый край: вязать согласно узору до последних 6 п., затем 2 петли провязать вместе лицевой, 3 п. узором 2, кромочная.

Подчёркнутая убавка 2 петель, правый край: кромочная, 3 п. узором 2, 3 п. провязать вместе протяжкой (1 п. снять, как лицевую, 2 петли провязать вместе лицевой, затем протянуть её через снятую петлю). Левый край: вязать согласно узору до последних 7 п. ряда, затем 3 п. провязать вместе лицевой, 3 п. узором 2, кромочная.

Узор 4: изнаночная платочная вязка = круговые ряды: попеременно 1 круговой ряд изнаночными, 1 круговой ряд лицевыми.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: 16 п. x 22 р. = 10x10 см.

Внимание: спинка на 7,5 см = 16 рядов длиннее переда.

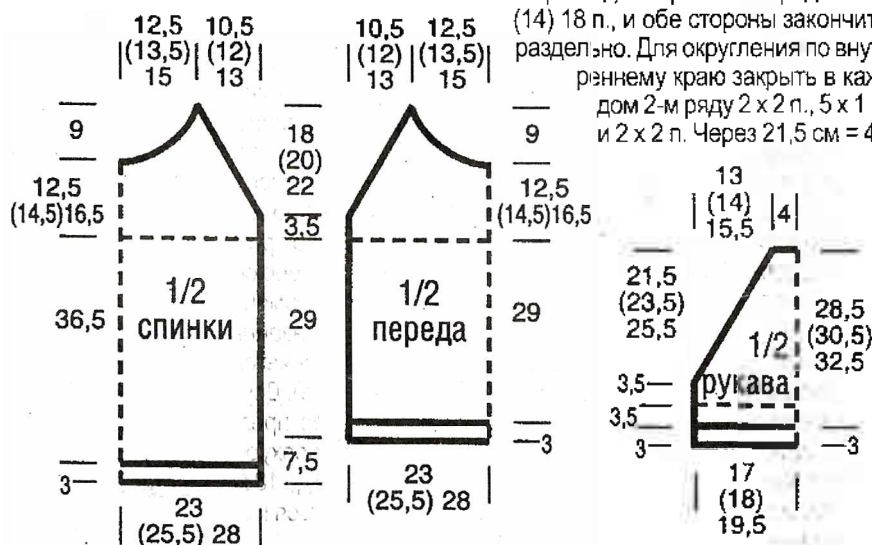
СПИНКА: абрикосовой нитью на спицы №4,5 набрать 74 (82) 90 петель и для планки начиная с 1 изнаночного ряда связать 3 см = 9 рядов узором 1 и 2 ряда узором 2. Продолжить работу на спицах №4 узором 3. Через 36,5 см = 80 рядов от планки продолжить работу льняной нитью. Через 3,5 см = 8 рядов от смены цвета нити подчёркнуто убавить для регланного скоса с обеих сторон 1 x 1 п., затем в каждом 2-м ряду подчёркнуто убавить 16 (18) 20 x 1 п. Одновременно через 12,5 см = 28 рядов (14,5 см = 32 ряда) 16,5 см = 36 рядов от смены цвета нити закрыть для горловины средние 10 (14) 18 п., и обе стороны закончить раздельно. Для округления по внутреннему краю закрыть в каждом 2-м ряду 2 x 2 п., 5 x 1 п. и 2 x 2 п. Через 21,5 см = 48

рядов (23,5 см = 52 ряда) 25,5 см = 56 рядов от смены цвета нити закрыть оставшиеся по 2 п., они относятся к горловине.

ПЕРЕД: вязать, как спинку, но связать абрикосовой нитью только 29 см = 64 ряда, затем продолжить работу льняной нитью, как на спинке.

РУКАВА: абрикосовой нитью набрать на спицы №4,5 для каждого рукава по 54 (58) 62 петли и связать планку, как на спинке. Продолжить работу на спицах №4 узором 3. Через 3,5 см = 8 рядов от планки продолжить работу льняной нитью. Через 3,5 см = 8 рядов от смены цвета нити подчёркнуто убавить для регланного скоса с обеих сторон 1 x 2 п., затем в каждом 2-м ряду 19 (21) 23 x 1 п. Через 21,5 см = 48 рядов (23,5 см = 52 ряда) 25,5 см = 56 рядов от смены цвета нити закрыть оставшиеся 12 п.

СБОРКА: выполнить швы реглана. Для планки льняной нитью набрать на круговые спицы по краю горловины 88 петель и вязать узором 4 круговыми рядами. При ширине планки 3 см закрыть все петли, как лицевые. Выполнить боковые швы и швы рукавов, нижние 7,5 см спинки оставить открытыми.



ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО

БОЧКОВЫЙ или БочковОй

Как и в случае со «свёклой», неверная постановка ударения происходит из-за неверного написания. На этикетках кваса можно увидеть вариант «бочковОй» – в таком случае ударение так и просится на последний слог. Однако это написание неверно. Грамотно писать и говорить «БОЧКОВЫЙ квас» с окончанием «-ый».

Фраза для запоминания: БОЧКОВЫЙ квас – тот, который из бочки.

ВАШЕ ИДЕАЛЬНОЕ ЛЕТО!

Чтобы прожить каждый момент, наполните его приятными событиями. Некоторые из них даже стоит сделать своими привычками. Какие – решать лично вам. Нам нравится...

Вставать с первыми лучами солнца.

Устроить на балконе уютный уголок и утром читать, дышать, пить чай.

Делать красивые завтраки.

Посетить незнакомый город.

Прогуляться под дождём, а потом устроить уютный вечер дома.

Поллюбить себя фотографировать.

Посетить крутое мероприятие или мастер-класс.

Собирать букеты.

Победить в кафе на открытом воздухе.

Пройтись босиком.

Сделать видеоклип с кусочками из жизни.

Распечатать фотографии и сделать коллаж на стене.

Пожить недельку в деревне или на даче.

Посмотреть на ночной город с крыши.

Покататься на лодке.

Проводить воскресенья без Интернета.

Включать громко любимую музыку и танцевать.



В записную книжку

Марина ЦВЕТАЕВА

«Я НЕ ЛЮБВИ ТВОЕЙ ПРОШУ»

Я не любви твоей прошу.

Она теперь в надёжном месте.
Поверь, что я твоей невесте
Ревнивых писем не пишу.

Но мудрые прими советы:

Дай ей читать мои стихи,
Дай ей хранить мои портреты,
Ведь так любезны женихи!

А этим дурочкам нужней

Сознание полное победы,
Чем дружбы светлые беседы
И память первых нежных дней...

Когда же счастья гроши

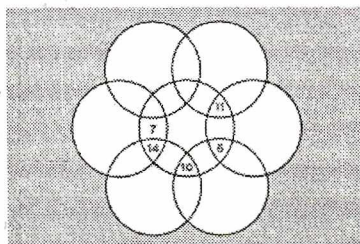
Ты проживёшь с подругой милой
И для пресыщенной души
Всё станет сразу так постыло

В мою торжественную ночь

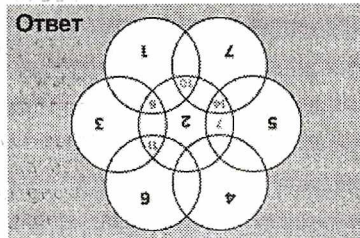
Не приходи. Тебя не знаю.
И чем могла б тебе помочь?
От счастья я не исцеляю.

Поиграем?

Каждый пузырь – это число от 1 до 7. Числа пузырей не повторяются. В некоторых местах, где пузыри соприкасаются, указана их сумма. Определите, какое число принадлежит каждому пузырю, в том числе и центральному.



Ответ



АНЕКДОТЫ



Я попробовала новейший японский метод «расхламления»: надо поддержать вещь в руке, и, если она не приносит радости, её смело можно выкидывать. Так я выкинула все кастрюли, весы, гантели, зеркало и лифчик.



– Рабинович, одолжите мне 100 рублей.

– У меня, к сожалению, с собой столько нет.

– А дома?

– Дома, спасибо, всё в порядке.



– Я своей жене купил кольцо с бриллиантом, и она уже две недели со мной не разговаривает...

– Почему?

– Таково условие...



Переехал в новую квартиру и подумал: «Хорошая ли здесь слышимость?»

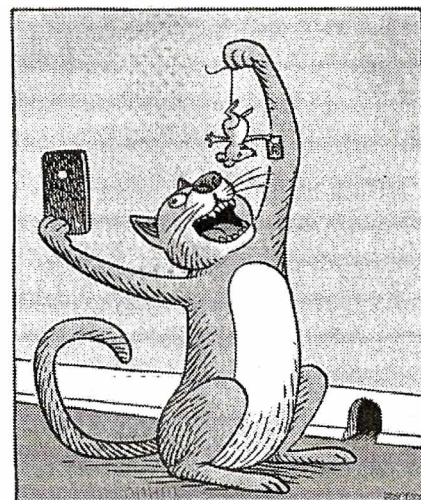
«Очень», – ответил сосед за стенкой.



Закончилось семейное торжество. Осталось много выпивки и закуски. Жена утром ушла на работу. Приходит вечером. Ничего нет. Только пьяный муж.

– Где водка? Где салаты?

– А ты что думала, ушла – и жизнь после этого остановилась?..



По вертикали: обои, вопрос, чуня, дух, салки, рай, поно, шкив, юнг, «пежо», рапа, село, пенни, ураган, лик, Баск, ропот, арап, адидас, мода, аркан, кашемир, игла, ласт, груздь, ют, яблочко.

Дюбна апртава- тош	Варсоч- ланый	Удочка с катушкой	Позадка на ... природе	Швейцар- ский философ	Англ. серебр. монета	Сенара- лист Испания	Оукскава или Митрев	«Сепия» в кроссо- вочном спектакле	Летрес- кий нерв	Насадка	Копка	Чепачной швейер компо- нента	Автомобиль на каторе	Леточный «адождь»	Разворот- ный ... на астрале	Мелрия (молитва)	Разрос- шаяся недо- деревья	Глухое вотство деревья	Светлое лицо	Старин- ное оружие	Мини- пистолет	Автомобиль- торговля для мамы
Дюбна апртава- тош	Варсоч- ланый	Удочка с катушкой	Позадка на ... природе	Швейцар- ский философ	Англ. серебр. монета	Сенара- лист Испания	Оукскава или Митрев	«Сепия» в кроссо- вочном спектакле	Летрес- кий нерв	Насадка	Копка	Чепачной швейер компо- нента	Автомобиль на каторе	Леточный «адождь»	Разворот- ный ... на астрале	Мелрия (молитва)	Разрос- шаяся недо- деревья	Глухое вотство деревья	Светлое лицо	Старин- ное оружие	Мини- пистолет	Автомобиль- торговля для мамы