

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

Май 2020



- **Заклятые подруги**
- **Немного о вторых шансах**
- **Особый статус: ВИЧ**



Ежемесячное издание для женщин

5 (231)

Май 2020 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

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

Главный редактор
ИВАНОВА С.В.

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:

305044, г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок:
(4712) 34-25-31.

Факс (4712) 34-25-31.

E-mail: buduar_press@mail.ru

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

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

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

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

Ответственность
за достоверность
сверений в рекламе
несёт рекламодатель.

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

Номер подписан в печать 26.03.20.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.
Дата выхода – 20.04.20.
Заказ №445.

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: Naomi

ЧИТАЙТЕ В МАЕ

«Будуар. Здоровье»



**ВНИМАНИЕ
НА ЗДОРОВЬЕ**
Советы уролога
мужчинам

**О ЧЁМ СТУЧИТ
СЕРДЦЕ?**
Причины высокого
пульса

**ПЛАВАЙТЕ НА
ЗДОРОВЬЕ!**
Правила посещения
бассейна

О НАСУШНОМ
Вопросы читателей
богослову

«Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

**КОРОЛЕВСКИЙ
ГОЛОС**
Роговolda
Суховерко

**ИГРУШЕЧНОЕ
СЧАСТЬЕ**
Сколько игрушек
нужно ребенку

Луи БРАЙЛЬ:
видеть руками

ПЕССИМИЗМ –
стратегия успеха

**СИНИЦЫ
И ЖУРАВЛИ**

Стоит ли снижать планку



ежемесячное издание для женщин

Будуар

МАЙ
2020



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
О, Марианна!

стр. 6
УРОКИ СТИЛЯ
Именем королевы

стр. 7
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
Мы из будущего

стр. 8
ВЫ СПРАШИВАЕТЕ...
Как использовать
кофейную гущу?

стр. 9
КРАСОТА
Платить по счетам

стр. 10
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Право на нюд
Идеальный маникюр

стр. 12
90x60x90
Хочу все знать
Пилатес: сила и гибкость

стр. 14
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
Долгожданная случайность

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Особый статус

стр. 18
ЛЕЧЕБНИК
Под знаком сирени

Масляный массаж
продлевает жизнь

стр. 20
МОЙ КРОХА И Я
Стоп, запор!
Маме в помощь

стр. 22
ПЛАНЕТА ЗВЕЗД
Валентина ТЕЛИЧКИНА:
«Я поздняя женщина,
но все успела»

стр. 24
ШКОЛА ЖИЗНИ
Заклятые подруги

стр. 26
СЕКРЕТЫ УСПЕХА
Коучинг: профессиональный
толчок к счастью
Три вопроса коучу

стр. 28
ТЕТ-А-ТЕТ
Все в(ы)ключено
Не виноватая я...

стр. 30
**О ЧЕМ МОЛЧАТ
МУЖЧИНЫ**
И снова, и опять:
о вторых шансах

стр. 32
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
Нора

стр. 34
**ИДЕИ
ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА**
В стиле лофт

стр. 36
ДОМОВОДСТВО
Белее белого

стр. 37
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Подать к мясу

стр. 38
**ПРИГОТОВИМ
ВМЕСТЕ**
Картофельная пицца
Киш рыбный
Печенье
«Дамские пальчики»

стр. 40
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Цветочный рай

стр. 41
ВАША УСАДЬБА
Возвратные
заморозки

стр. 42
**СЕМЕЙНЫЙ
АДВОКАТ**
Отвечает юрист

стр. 43
КУДЕСНИЦА
Умный гардероб

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет
в мае

стр. 46
ДОСУГ

О, МАРИАННА!

Имя этой очаровательной блондинки знакомо всем, кто хоть немного интересуется модой. Она трудилась на самом «Модном приговоре» страны, активно ведёт блог, её хочется слушать в режиме «помедленнее, я записываю». Марианна всегда наглядна: её советы помогают выглядеть стильно, модно и без перебора



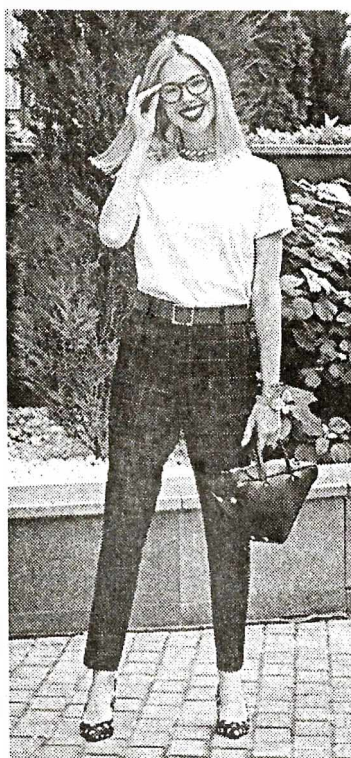
ПО ДЕЛУ...

Выбирайте одежду по средствам

Ошибка считать, что качество можно купить только за невероятные деньги. Стильную и качественную одежду можно найти и в бюджетном магазине. Сейчас ценится умение комбинировать. Я сочетаю брендовую обувь и сумку с юбкой и рубашкой из масс-Маркета и чувствую себя комфортно и на высоте. Последний буквально на лету схватывает модные идеи и воплощает их в жизнь за вменяемую цену. Обратите внимание на сеть магазинов «Манго», «Зара», «Страдивариус», «Резервед», в их коллекциях всегда отыщется то, что поможет создать любой женщине элегантный «дорогой» образ.

Запаситесь базовыми вещами

Нет универсального базового гардероба для всех. У каждого он уникальный, свой. Проанализируйте свой ритм и образ жизни. Если сидите в декрете, не скупайте офисные вещи. И, наоборот, не гонитесь за «дорого, богато» — на службе блистать неуместно. Определите, что носите чаще всего, это и станет основой базы. Носите брюки? Почему бы не иметь их несколько, разных моделей и цветов, например, широкие палаццо, узкие скинни, укороченные юлботы и свободные «момджинсы» или бойфренды. Это даст простор для составления различных стильных комбинаций. Почти всем пригодятся джинсы классического кроя и белая футболка. Их можно комбинировать с любой одеждой.

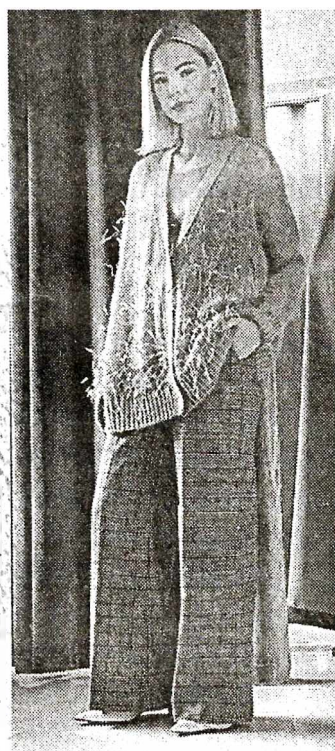


Экспериментируйте

Мы боимся примерять что-то новое, но только так можно открыть для себя что-то другое. Возможно, новый стиль понравится настолько, что решите сменить весь гардероб. Учитесь не придавать значения косым взглядам, перестаньте сливаться с толпой и позвольте себе не зависеть от чужого мнения. Ловите собственные ощущения и не копируйте слепо других.

Не бойтесь больших новых торговых площадей

Многим проще и понятнее пойти «проторённой» дорожкой на рынок, а модный большой магазин обойти стороной. Кто-то боится, что продавцы «набросятся», кто-то решит, что «тут дорого». А ведь рыночные цены зачастую бывают выше, чем в магазинах. Опять же, в магазинах всю работу уже сделали за вас: развесили одежду по цветам, сезонам, скидкам. Давно советую пользоваться маленьким лайфхаком: обращайтесь внимание на то, как одеты манекены, если у вас есть трудности с тем, как сочетать вещи. Как правило, эти собранные комплекты — самые актуальные на данный момент. Оста-





ётся их «скопировать». Время от времени я устраиваю рейды по малоизвестным торговым площадкам, открывая зрителям новый мир и доказывая, что игнорировать новое не стоит.

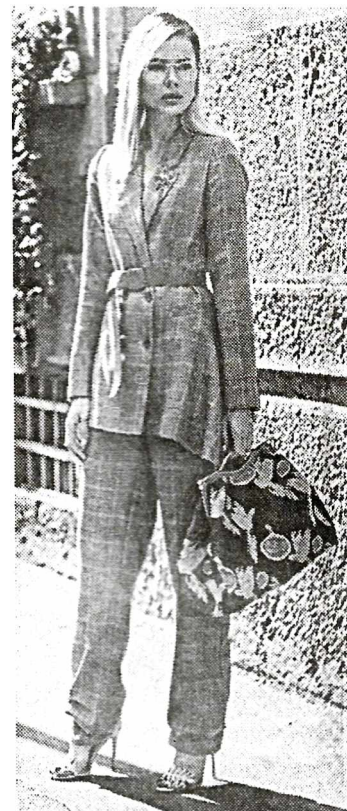
ПОКУПАЙТЕ КОЖАНЫЕ ВЕЩИ. На кожу жалеть денег не стоит, потому что она по умолчанию должна служить долго, кожаные вещи вносят в гардероб нотку шика и основательности. Если это экокожа, в ней также крайне важно качество исполнения. Как приобрести желаемую вещь и не разориться? Покупать на распродажах, гораздо дешевле кожа стоит в аутлетах.

Мой друг и коллега известный стилист Александр РОГОВ говорит: «Цена одежды не имеет смысла, если вы неприятно пахнете или неопрятно выглядите». И я с ним согласна. Чистая выглаженная одежда, помытые волосы и запах чистоты – половина успеха вашего образа. Поверьте, в простом платье вы будете выглядеть намного лучше, чем мадам в платье за десятки тысяч, но с душком».

...И ПО ТЕЛУ...

РЕМНИ – ЭТО МОДНО. Большинство надевают ремни с брюками и джинсами, но этот аксессуар украсит любое платье, пальто, плащ и сделает образ завершенным. Я затягиваю грубыми ремнями оверсайз-жакеты и свитеры, выделяя талию, получается изящно и женственно. Носите любые: широкие грубые ремни на контрасте добавляют прелесть романтичным нарядам, тоненькие пояски сделают изысканный скромный комплект, ремни-корсеты внесут перчинку в образ. Отважные модницы и вовсе носят по несколько ремней сразу, перекручивают и самостоятельно цепляют к ним аксессуары вроде цепочек или карабинов.

МИКСУЙТЕ ЯРКИЕ ОТТЕНКИ. Весной и летом надо выделяться, поэтому выбирайте сочные оттенки самых ярких цветов: оранжевого, желтого, красного, синего, зеленого и смешивайте их между собой так, чтобы это выглядело гармонично – не больше двух-трех в комплекте.



КВАДРАТНЫЙ МЫС В ТRENDE.

Подменять вечно модные классические остроносые подолки будут туфли с квадратным носом. Не бойтесь их, такая обувь намного удобнее лодочек и выглядит не менее красиво. Особенно с платьями.

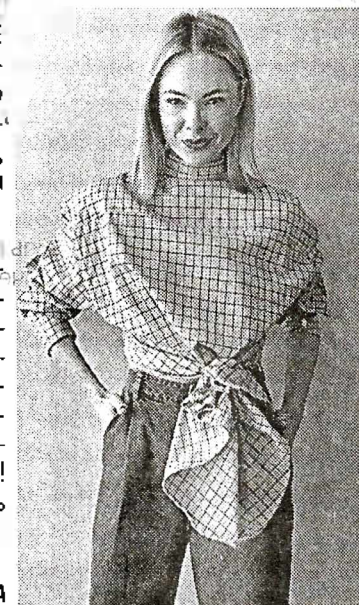


ПРИДУМЫВАЙТЕ, КАК НАДЕТЬ МУЖСКИЕ РУБАШКИ.

Во-первых, оверсайз в моде, и мужская рубашка будет очень кстати. Во-вторых, надеть её можно по-разному, она одна заменит несколько блузок и футболок. Включите фантазию, используйте аксессуары, ремни, брошки. Вы удивитесь, но из мужской рубашки можно сделать даже праздничный наряд.

СОЧЕТАЙТЕ АКСЕССУАРЫ.

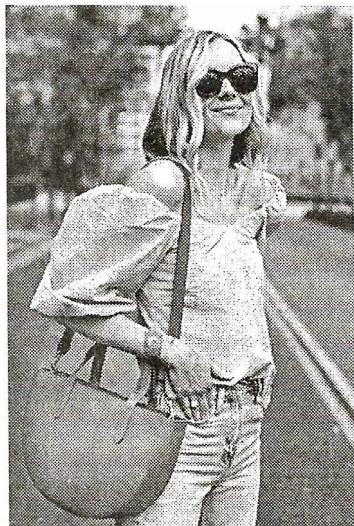
Не все разные металлы стоит носить вместе. Например, золото и серебро. Они имеют разное сияние, и серебро зачастую своей блёклостью приглушает золото. А вот белое и розовое золото в одном образе смотрятся гармонично, потому что из одной семьи. Чем необычнее наряд, тем проще аксессуары. Если умеете вписывать вечерние украшения в повседневный деловой стиль, замечательно! Носите массивные серьги с брючным костюмом, а цепь с крупными звеньями с обычной футболкой.



Записала Людмила КОСОПУКОВА

ИМЕНЕМ КОРОЛЕВЫ

В Средние века пышные рукава символизировали высокий статус. В наступившем весенне-летнем сезоне эту привилегию получила каждая из нас. Если вы всё ещё боитесь ею воспользоваться, мы вместе с модными дизайнерами попытаемся вас убедить в обратном



Чем хороши объёмные рукава?

✓ Акцент на пышные рукава поможет создать не только романтический образ, но и элегантный, торжественный. В особенности если речь идёт о вечерних нарядах, сбалансированных прилегающим силуэтом в нижней части. Кстати, пышные рукава потрясающе смотрятся на фотографиях

✓ Этот приём отражает любимое всеми сегодня сочетание – эффектность и комфорт: объёмный рукав без ущерба для моды скроет проблемные зоны

✓ Объём в этой зоне поможет скорректировать пропорции, например, сделать акцент на талии, сбалансировать верхнюю часть тела, что актуально для девушек с узкими плечами или небольшой грудью. Чтобы избежать ненужного объёма, миниатюрным девушкам стоит выбрать пышный рукав, идущий от середины предплечья

✓ Стоит ли говорить, что блузки с широкими рукавами идут всем красавицам вне зависимости от возраста?!



Что выбрать?

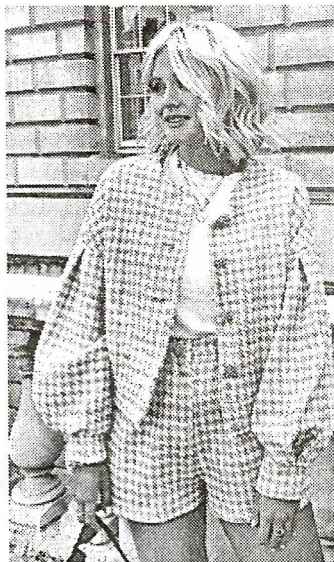
РУБАШКА

Именно плотная текстура хлопка, хорошо держащая форму, обеспечивает необходимый градус модного заявления. Отдавайте предпочтение базовым цветам, без декора, и эта рубашка станет вашей базой. Такая рубашка идеально смотрится с повседневными джинсами, юбками и аксессуарами. Плотных тканей стоит избегать лишь в том случае, если вы обладаете аппе-

титными формами, тогда отдавайте предпочтение лёгким тканям.

БЛУЗКА

Блузка с объёмными рукавами и бантом будет выполнять роль акцентной, «нарядной» вещи в вашем гардеробе.



Идеальное дополнение – брюки с высокой посадкой. В сочетании с широкими белыми брюками вы будете выглядеть так, будто только вернулись с отдыха.

ТОП

Топ – хит гардеробов модниц. Выручит и в будни, и в праздники. Он прекрасно смотрится с классическими джинсами-скинни (да, да, да!), делая ноги ещё более худыми за счёт пышности сверху.

БЛЕЙЗЕР

Ещё один любимый образ всех модниц этого лета – костюм, состоящий из жакета и шорт. Возможно, вас он тоже вдохновит. Жакет можно комплектовать и с широкими брюками.



ПЛАТЬЕ

Простая, романтическая и мечтательная женственность этим летом идёт в паре с объёмными рукавами, пастельными цветами и натуральными тканями. В таких платьях мы выглядим особенно трогательными и хрупкими. Впрочем, это не мешает нам чувствовать себя комфортно. Сочетайте их с простыми белыми кроссовками или кедами, которые, конечно, можно заменить на элегантные туфли для вечернего выхода.

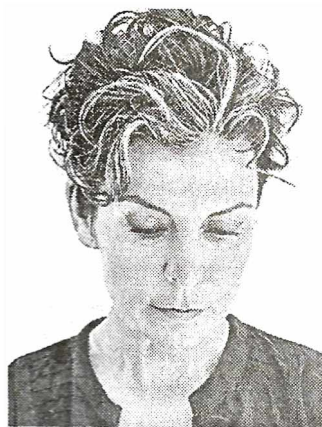
Почему гадалки и предсказательницы всегда пользуются спросом? Потому что человек любопытен и всегда хочет знать «что было, будет, чем сердце успокоится». У нас прекрасная новость для вас — мировые стилисты знают, какие причёски, укладки и окрашивания волос будут актуальны в ближайшее десятилетие

ПРОГНОЗ

«НАТУРАЛЬНАЯ БАЗА»

Ещё совсем недавно в почёте были омбре, шатуш, волосы кислотных и фантазийных оттенков, а также «ледяные» блонды. Теперь в моду входит более утончённый подход к цвету —

стремление к мягкому обновлению своего естественного оттенка. Ультраблондинки перейдут на тёплые медовые и песочные тона, брюнетки станут темно-коричневыми. В целом в приоритете будут тёплые оттенки и рыжина, против которых сражались всё последнее десятилетие. Женщины наконец перестанут бороться с сединой. Вряд ли в моду войдут неопрятно отрастающие седые корни, однако элегантные волосы цвета «соль с перцем» будут приветствоваться и цениться.



ПРОГНОЗ

«ЕСТЕСТВЕННЫЕ УКЛАДКИ, ОТКАЗ ОТ ГАДЖЕТОВ»

В цене полное принятие того, что вам подарила природа, — без попыток создать образ, который «не предполагался». Если вы никак не можете укротить свои природные завитки, считайте, что вам повезло, утюжки для создания безупречно прямых прядей можно будет отложить. Ведь чем меньше мы нагреваем волосы, тем лучше сохраняются их текстура, подвижность, объём и сила. Профи «вангуты»: в предстоящее десятилетие барышни полностью прекратят «жечь» волосы или по крайней мере сильно сократят вышеупомянутый процесс. И термоукладочные средства уступят место стайлинговым, в порошках и сухих аэрозолях, которые и завиток сделают идеальным, и объём корням придадут. «Зелёный свет»



МЫ ИЗ БУДУЩЕГО

стилисты дают и экспериментам с аксессуарами. Зажимы, шарфы, ленты, кожаные ремешки, ободки — можете не бояться рисковать.

ПРОГНОЗ

«КОРОТКИЕ ВОЛОСЫ»

Короткие стрижки — это выбор не «тех, кому за...», как почему-то принято считать. Короткая стрижка — это сексуально, универсально, современно, без привязки к возрасту. Нужно вдохновение? Посмотрите на Шарлиз Терон, Скарлетт Йоханссон или Мишель Уильямс. Боятся однообразия? Стилисты

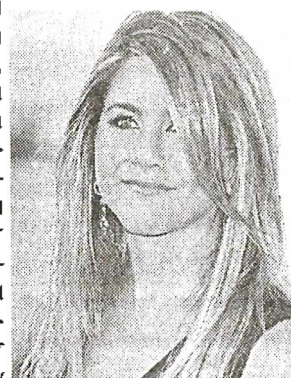


научат создавать «пляжные» волны или завязывать «хвостики», сохраняя при этом короткую длину.

ПРОГНОЗ

«ВОЗВРАЩЕНИЕ «РЕЙЧЕЛ»»

Сериал «Друзья» давно покинул широкий экран, но только не эта легендарная стрижка героини Дженнифер Энистон Рейчел. У многослойной стрижки преимущества очевидны: она обыгрывает каждый уголок лица, подчёркивая его достоинства и скрывая недостатки, к тому же на тонких волосах выглядит восхитительно, что с ними бывает нечасто. Кстати, сама голливудская дива верна ей до сих пор: вносит лишь коррективы, чтобы «рейчел» выглядела актуально и стильно. И ей блестяще это удаётся. Важно, чтобы и ваш стилист не повторял один в один стрижку как в 90-х, может получиться невнятный гриб, а подошёл к созданию слоёв индивидуально.



«ИНСТАГРАМ» РУЛИТ!

Всё больше людей принимают решение о смене имиджа не под влиянием гляцевых красавиц из модных журналов, где над их имиджем колдовала целая команда парикмахеров и стилистов, а под влиянием Instagram или YouTube. Там женщины больше похожи на настоящих, они хотят быть собой. Не в этом ли красота?

КАК ЗАМЕДЛИТЬ РОСТ ВОЛОС ПОСЛЕ ЭПИЛЯЦИИ?



В зоне бикини кожа особенно чувствительна, поэтому процедура удаления волосков может доставлять неприятные ощущения. А посему способы, которые позволяют прибегать к процедуре эпиляции и депиляции как можно реже, интересуют многих женщин. Самый простой – отправиться в магазин и приобрести косметический продукт, целью которого является замедление роста волос. Они называются ингибиторами.

Применять их рекомендуется ежедневно после того, как будет сделана эпиляция или депиляция, вплоть до появления новых волосков. Кстати, при регулярном применении новые волоски вырастают более тонкими и светлыми и удаляются легче. Чаще всего такие продукты выпускаются в форме лосьонов, кремов и гелей.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОФЕЙНУЮ ГУЩУ?

2-3 чашечки кофе в день помогают нам поддерживать бодрость духа и тела, а кофейная гуща может стать прекрасным ингредиентом для различных домашних косметических процедур.

Для очищения кожи. Смешайте 2 ст. ложки молотого кофе с 2 ст. ложками сливок и 1 ст. ложкой мёда. Нанесите смесь на лицо и зону декольте, избегая попадания в глаза, подержите 15 минут. Смойте тёплой водой и полюбуйтесь, какой чистой, гладкой и сияющей стала ваша кожа.

Для борьбы с целлюлитом. Смешайте в равных долях растительное масло и кофейную гущу, можно добавить 1-2 капли любого цитрусового масла. Нанесите на проблемные участки, активно растирая в течение 3 минут.

Для укрепления волос. Смешайте кофейную гущу, желток, лимонный сок и мёд. Полученную смесь вотрите подушечками пальцев в кожу головы и оставьте на 20 минут. Делать такую процедуру желательно раз в неделю. Двух месяцев лечения будет достаточно. Блондинкам скраб использовать не стоит.



ПОЧЕМУ «ПАХНУТ» НОГИ?

Сами по себе ноги не пахнут, и даже пот запаха не имеет. Неприятный запах появляется, когда в тёплой и влажной среде активно размножаются микроорганизмы. И чем сильнее потеют ноги, тем больше пищи для бактерий, тем активнее амбре. Причин повышенного потоотделения много: некачественная обувь, проблемы со здоровьем, стресс. Решать проблему стоит одновременно в нескольких направлениях.

● Чаще меняйте обувь, чтобы она успела просохнуть. Если используете одну пару, то вытаскивайте на ночь стельки, стирайте или обрабатывайте их специальными средствами

● Используйте дезодоранты или тальк

● Носите с собой антибактериальные салфетки, которыми можно протереть ноги, если нет возможности их помыть, например, после занятий спортом

● Мойте ноги с мылом минимум один раз в день, чередуйте горячую воду с холодной, контрастные процедуры при потливости ног полезны

● Регулярные ванночки для ног помогут избавить кожу от токсинов и снизить потоотделение.

Добавьте в тёплую воду 2-3 капли масла эвкалипта, цитрусового или чайного дерева и опустите ноги на 10-20 минут. Хотите избавиться от усталости и отёка, насыпьте морскую соль.



МОЖНО ЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ ВМЕСТО КРЕМА?

Косметологи считают, что заменять уход полностью оливковым маслом не стоит, но положительный эффект его использования не отрицают. Масло оливок богато различными компонентами, но главное богатство оливкового масла – олеиновая кислота, которая питает и удерживает влагу в клетках кожи. Поэтому масло подходит обладательницам нормальной, сухой и увядающей кожи. С осторожностью применять в чистом виде тем, у кого кожа склонна к появлению акне, поскольку масло плотное и может забивать поры. Чтобы снизить риск появления воспаления, используйте масло в чистом виде периодически. Сначала втирайте масло в ладони и только потом распределяйте по лицу – так слой получится достаточно тонким.

Универсальный способ – применять оливковое масло в качестве смываемых масок. Перед нанесением тщательно очистите кожу средствами, подобранными по типу кожи.

Для сухой кожи. Возьмите 1 ст. ложку оливкового масла и 1 ст. ложку свежей кашицы любых фруктов. Смешайте и нанесите на лицо на 20 минут.

Для комбинированной кожи. К 1 ст. ложке пшеничной, овсяной муки добавьте оливковое масло, чтобы при размешивании получилась однородная пастообразная масса. Наложите на лицо и спустя 15-20 минут смойте водой комнатной температуры.

При увядающей коже в маски хорошо добавлять по 1 ч. ложке мёда.



ПЛАТИТЬ ПО СЧЕТАМ

Сегодня невозможно представить жизнь без смартфона, отсюда мы черпаем практически всю информацию об окружающей жизни и помещаем в неё свою в режиме нон-стоп. Если это так, то не стоит удивляться «заломам» на шее, россыпи морщинок у глаз, воспалению по периметру лица – этим мы расплачиваемся за желание всегда быть на связи



ТЕХНОШЕЯ

Этот термин обозначает горизонтальные морщины, которые возникают вне зависимости от возраста. Всё дело в том, что с выпрямленной спиной наша голова весит около 4,5 килограммов. Однако, когда мы наклоняем голову на 45 градусов, чтобы посмотреть в телефон или экран ноутбука, её давление на шею равняется 22 килограммам! А теперь представьте себе, что в среднем вы проводите у экрана три часа в день. Такая нагрузка разрушает коллаген в тонкой коже шеи. Как результат – глубокие «заломы», которые делают обладательницу визуально старше.

Выход один – приучить себя держать смартфон на уровне глаз.



ПЛАН СПАСЕНИЯ. Косметика, увы, не уберёт кольца, если они уже имеются. Но это не значит, что нужно исключить регулярный уход. Любые ухаживающие процедуры, которые вы делаете для лица, повторяйте и для зон шеи и декольте. Дополнительно используйте средства с лифтинговым эффектом и гиалуроновой кислотой, они визуально разглаживают кожу. А вот упражнения для шеи косметологи не рекомендуют. Это будет перенапрягать платизму – мышцу, которая покрывает всю

переднюю поверхность шеи. А это может не только усугубить морщины, но и потянуть вниз овал лица. Более выраженный эффект дадут филлеры на базе гиалуроновой кислоты, лазерный пилинг Фраксель, способный выровнять поверхность шеи. В некоторых случаях эффективно работает классический укол ботулотоксина (ботокса), который сможет расслабить сжатую, как пружина, платизму. Самые передовые – аппаратные процедуры Альтера, Термаж, стимулирующие выработку коллагена в коже.

ГУСИНЫЕ ЛАПКИ

Россыпь тонких нитевидных морщинок – один из первых признаков старения. Косметологи предупреждают: когда мы постоянно смотрим в экран смартфона, то невольно щуримся. Отсюда и морщинки.

Следите за размером шрифта и уровнем подсветки в телефоне. Зачастую мы сами не замечаем, как часами щуримся на слишком яркий дисплей или при попытке прочесть крохотный текст письма в рабочей почте. Раз в год



посещайте офтальмолога, это позволит вовремя диагностировать проблемы со зрением и принять меры.

ПЛАН СПАСЕНИЯ. Чтобы сохранить кожу век в тонусе, наладьте регулярный уход дважды в день. Независимо от типа кожи лица кожа век часто бывает обезвоженной, поэтому в состав крема для век должны входить: гиалуроновая кислота, глицерин, экстракт алоэ, ресвератрол. Эффективным подспорьем являются патчи для глаз. Ищите в составе экстракт бурых водорослей, которые хорошо влияют на тонус и упругость кожи. Небольшой секрет: храните патчи в холодильнике, так они будут охлаждать кожу и бороться с отёчностью. Для профилактики старения кожи полезен самомассаж.

Рисуйте «восьмёрку», проводя подушечкой указательного пальца по контуру глаз через переносицу. На несколько секунд прижмите подушечки указательных пальцев к внешним углам глаз, затем плавно переместите пальцы по нижнему веку к внутренним углам глаз.

ТЕЛЕФОННОЕ АКНЕ

На поверхности нашего смартфона скапливаются миллионы бактерий – мы постоянно набираем текст, трогаем экран, кладем в карман или сумку, которые далеко не стерильны. При частом соприкосновении телефона с щекой эти бактерии и вызывают болезненное акне, которое расплзается от виска до подбородка.

Возьмите за правило регулярно протирать экран смартфона. Мало кто задумывается, но наш лучший друг бывает гораздо грязнее ручки двери в туалет. Самый простой способ – купить специальное средство для чистки экранов или антибактериальные салфетки. Водонепроницаемые гаджеты типа последнего поколения можно вымыть и мылом. А на время лечения высыпания постарайтесь разговаривать при помощи гарнитуры.



ПЛАН СПАСЕНИЯ. Среди домашних процедур наиболее важно очищение кожи дважды в день по типу кожи. А также использовать отшелушивающие средства, которые помогают избавиться от закупорки пор. Для этого используется косметика с небольшим содержанием альфа-гидроксикислот (чаще всего гликолевой), бета-гидроксикислот (салициловой кислоты). Кислоты ускоряют процессы растворения и выведения комедонов. Главное – не трогать воспаление руками. Если процесс зашёл слишком далеко, лучше всего обратиться к профессионалам – в дерматологическую клинику или салон красоты. Там вам могут предложить процедуру химического пилинга, а также профессиональную чистку лица: гальваническая дезинкрустация, ультразвуковой пилинг.

ПРАВО НА НЮД

Основное правило любого макияжа — хороший тон лица. Если у вас идеальный цвет, нет следов усталости вокруг глаз, все неровности кожи сглажены — достаточно подкрасить ресницы, нанести блеск на губы. Макияж в стиле нюд, «макияж без макияжа», настолько популярен, что звёзды предпочитают его «носить» и на красных дорожках. Достичь такого великолепного результата помогает один из любимых продуктов визажистов — сияющая база под макияж



База или праймер — это продукт, который используется перед нанесением тонального крема. Основное его назначение — выровнять текстуру кожи и слегка увлажнить, чтобы тональный крем ложился ровно, не было следов шелушения. У праймера с эффектом сияния в составе есть мерцающие светоотражающие частицы, которые визуально разглаживают кожу и придают ей здоровый блеск, мгновенно создаётся эффект фотофильтра. Благодаря этому кожа смотрится ухоженной, холёной. Сияющая база — многофункциональный продукт, который при умелом использовании оправдает все ваши ожидания, и даже больше.



КЛАССИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЗЫ В КАЧЕСТВЕ ОСНОВЫ ПОД ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ

● Наносите средство всегда на очищенную и увлажнённую кожу. Но подождите минуту, чтобы не получить эффект жирного блеска

● Растушёвывайте базу по всей коже тонким слоем при помощи пальцев или кисти (круговыми движениями от центра к периферии). Это не перегрузит макияж

● Не бойтесь наносить базу на область вокруг глаз. Это увеличит не только стойкость макияжа, но и подготовит кожу к нанесению других средств.

Совет: сияющую базу можно в качестве хайлайтера наносить и поверх тонального средства на отдельные участки, например, «подсвечивая» скулы.

ВЫ МОЖЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ БАЗУ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭФФЕКТА СИЯНИЯ

Нормальная кожа обычно не страдает от покраснений и воспаления, база для макияжа с сиянием может полностью заменить тональную основу. Если вы применяете базу как самостоятельное средство, наносите её подушечками пальцев: так средство слегка разогреется и более тонким слоем распределится по коже.

Если необходимо замаскировать тёмные круги, лучше воспользуйтесь корректором.

СМЕШИВАЙТЕ БАЗУ С ТОНАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ

В зависимости от количества сияющих частиц база может иметь разный эффект на лице. Если вам требуется деликатное сияние, базу можно смешивать с тональным кремом (1:2) и наносить как на всё лицо, так и на отдельные участки, которые нуждаются в дополнительном сиянии. В этом случае лучше использовать синтетическую кисть, чтобы добиться однородной текстуры. Этот способ особенно подходит для комбинированной кожи, которой в Т-зоне стоит избегать дополнительного блеска.

Используйте консилер на крыльях носа и в уголках губ. Этот приём позволяет моментально выровнять тон лица. Возможно, вам даже не понадобится тональный крем.

Если ваши глаза голубые, серые или зелёные, возьмите тёмно-вишнёвую или коричневую тушь. Чёрная тушь в естественном макияже подходит только для карих глаз.

Не наносите румяна сразу после тонального крема. Дайте ему пару минут, чтобы проявиться и как следует заиграть.

Если вы подберёте для себя помаду нейтрального розового оттенка, то румяна вам не понадобятся. Достаточно нанести пару штрихов помады на губы, распределить её пальцами, а остатки растушевать на яблочках щёк.



В нюдовом макияже очень важен эффект дышащей кожи, поэтому не используйте плотные основы. Тонкого слоя тонального крема или BB-крема будет достаточно.

Наносите небольшое количество консилера на самый тёмный участок глаза, как правило, это внутренний и внешний уголки глаза. Распределяйте средство лёгкими похлопывающими движениями.

Убрать эффект усталых глаз помогут светло-бежевые тени. Нанесите их на всё подвижное веко, растушуйте. А потом аккуратно прокрасьте линию роста ресниц серым или коричневым карандашом.



У блондинок карандаш для бровей должен быть на оттенок темнее волос, а у шатенок — тон в тон. Хорошо прорабатывайте брови, но не заполняйте слишком плотно. Пусть между волосками слегка просвечивается кожа.

Идеальный маникюр

Иметь ухоженные руки – это не значит проводить время в салонах и тратить много денег. Всё это можно делать в домашних условиях. Просто загляните в свою косметичку и проверьте её на наличие трёх важных средств

ПИЛКА ДЛЯ НОГТЕЙ

Самый базовый (и универсальный) инструмент. Важно лишь выбрать подходящую. Идеальный вариант – лазерные пилки. Это стальные пилочки, на которые лазером наносится определённый рисунок, от которого в итоге зависит степень жёсткости пилки и её назначение. Выбирайте в виде небольших точек или с гладкой (полировочной) поверхностью. Такие пилки предназначены для мягкой коррекции длины ногтя и одновременного запечатывания торца. После использования такой пилки ваши ногти будут меньше слоиться и обламываться. Отличительной особенностью лазерной пилки является то, что она не только корректирует длину ногтей, но и может убирать кутикулу, то есть выполнять популярный необрезной «пилочный» маникюр, суть которого в спиливании омертвевшей кожи по-сухому. Единственный недостаток лазерных пилок – они дорогие, но покупка в долгосрочной перспективе окупает себя.



Бюджетный вариант – стеклянная пилка. Она менее жёсткая, чем железные пилки старой школы, и более долговечная, чем аналогичные решения из картона. Если набить руку, то ею так же можно обрабатывать кутикулу. Недостаток – её хрупкость. Помните: стеклянные пилки нельзя ронять!

РЕМУВЕР

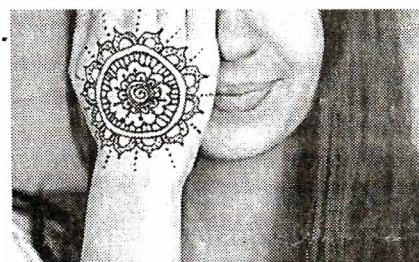
Ухоженные ногти – это аккуратные пластины, пусть даже и без лака, но обязательно с красивой линией кожи вокруг ногтевого ложа. Это тонкая увлажнённая кутикула без заусенцев, боковые валики без мозолей. Чтобы добиться подобного эффекта, не обойтись без обработки кутикулы. И ремувер – незаменимый помощник. Чудес он не творит, но поддерживает на пять с плюсом. Суть продукта заключается в том, что он воздействует на омертвевшие участки кожи, расщепляя их, после чего их достаточно удалить с помощью деревянной палочки. Такой маникюр как нельзя лучше подходит обладательницам тонкой и чувствительной кутикулы. Тем барышням, у кого кутикула довольно заметна, периодически придётся делать маникюр и поддерживать результат ремувером. Выбор большой, но, пожалуй, самый популярный гель – Sally Hansen в синей упаковке.



Популярный гель – Sally Hansen в синей упаковке.

МАСЛО ДЛЯ КУТИКУЛЫ

Несмотря на рекомендации нейлмастеров это средство кажется не самой необходимой вещью. После маникюра возникает уверенность, что больше своим пальчикам вы ничего не должны. Однако этот простой дополнительный уход может спасти от многих проблем. Если у вас слоятся ногти, появляются заусенцы, сохнет и воспаляется кутикула после обрезного маникюра или с гель-лаком, масло легко справится с этими задачами. Наносите его перед сном по капле на каждый ноготь и мягко массируйте каждый палец в течение 2-3 минут. Это также поможет сохранить и хороший рост ногтей. Раскроем тайну – вы можете смазывать кутикулу любым растительным маслом, и тем не менее мы рекомендуем присмотреться к косметическим маслам. Они могут пахнуть абрикосом или розой, красиво расслаиваться на разноцветные фазы, подаваться в стильных алюминиевых коробочках – в общем, этот пузырёк на прокатном столике вполне может стать объектом эстетического удовольствия.



СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ

Если ваше открытое солнцезащитное средство старше 6-12 месяцев, стоит задуматься о покупке нового

КРЕМЫ

Это классика: они легко распределяются по коже, их удобно наносить на труднодоступные участки тела. Расходуется крем не слишком экономично, зато позволяет быстро покрыть большую поверхность тела и не требуют частого повторного нанесения.

СПРЕИ

Работают почти так же эффективно, как молочко и кремы, а ещё ими удобно охватывать большие поверхности вроде спины или бёдер. Возьмите на заметку: даже если спрей заявлен как мультисредство для лица и тела, распылять его на лицо и волосы не слишком приятно.

МАСЛА

Они питают кожу и придают ей красивый отблеск. Но, увы, не обладают высокой степенью SPF. Лучше всего масла работают в паре с «классикой».

СТИКИ

Удобно использовать для дополнительной защиты нежных участков кожи – носа, век, ушей, губ. Советуем не забывать и про кисти рук, которые постоянно находятся на солнце.

ГЕЛИ

Такая текстура солнцезащитных средств набрала популярность благодаря азиатской косметике, поэтому их лучше всего искать в арсенале корейских марок. Как правило, гели лучше всего подходят для кожи лица (особенно если у вас жирный или смешанный тип), моментально впитываются и обладают рядом успокаивающих свойств – например, благодаря алоэ вера в составе.

Ни один крем не может гарантировать 100%-ную защиту от УФ-лучей. Но даже это лучше, чем ничего, особенно если вы оказываетесь на активном солнце. Не забывайте регулярно обновлять санскрины на коже. Даже высокий SPF не будет работать, если не обновлять спой вовремя.

ХОЧУ ВСЁ ЗНАТЬ

Даже если и появляется желание начать вести здоровый образ жизни, прикупить пару гантелей и фитбол, его напрочь отбивает противоречивая информация, поступающая из самых разных источников, после которой оно плавно перетекает в список дел на следующую неделю, месяц, год... Наш эксперт Максим МЕДВЕДЕВ расставил все точки и рассказал, чем стоит руководствоваться, приступая к похудению



ДНЕВНИК ПИТАНИЯ		
ВРЕМЯ	ПРОДУКТ	КАЛОРИИ
09,00	чашка кофе без сахара, йогурт	150 ккал
10,00	стакан апельсинового сока	40 ккал
11,30	булочка с маком, яблоко	250 ккал

НАУЧИТЕСЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ ПИТАНИЕ

Для контроля питания необходим дневник. У вас появляется возможность записывать съеденное за день и анализировать, что было лишнее, а что, возможно, нужно добавить.

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ НЕ ВИНОВАТ В НАБОРЕ ВЕСА

Увеличение веса связано с тем, что курение пытаются заменить едой, поэтому в освободившееся время займитесь тренировками.

ЗАНИМАЙТЕСЬ В УДОБНОЕ ДЛЯ ВАС ВРЕМЯ

Утро, день или вечер – всё относительно индивидуально. Но желательно заниматься в то время суток, которое для вас наиболее комфортно.

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ НУЖНО ТРАТИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПОТРЕБЛЯЕШЬ

Почему даже при соблюдении этого правила не все теряют вес? Существуют разные причины: стресс, плохой сон, некачественная еда (за счёт которой не может улучшиться метаболизм), а очень часто бывает так, что человек просто тренируется не в той пульсовой зоне, то есть вялая тренировка не равна активной. Здесь важно понять, что именно не работает в каждом конкретном случае.

САМОЕ СЛОЖНОЕ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ – НАЧАТЬ

Чтобы сделать тренировки частью жизни, важен правильный старт: подобрать правильную физическую нагрузку, выбрать сбалансированное питание, составить план занятий... и продержаться 21 день! За это время вырабатывается привычка, и продолжать дальше уже будет значительно легче.

Ну, конечно, чтобы сохранялись интерес и мотивация, стоит подбирать разнообразную нагрузку, чередуя силовые, кардиотренировки, стретчинг и другие. Следите за популярными людьми, набирайтесь опыта, берите на заметку их тренировки. Всегда легче заниматься в команде единомышленников.

БЕГ – ОДИН ИЗ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Считается, что лучший способ быстро сбросить вес – бегать. Это не совсем так, потому что любая нагрузка и физическая активность помогают худеть. А бег популярнее лишь потому, что является наиболее доступным способом поддержания себя в форме – вам не нужны инвентарь и особая экипировка.

ЧАСТОЕ ПИТЬЁ НЕ ПОМОГАЕТ ПОХУДЕТЬ

Насильно заставлять себя пить много и часто не имеет смысла, это не даст никакого эффекта. Сбросить вес, регулируя питьевой режим, не получится. Здесь важны другие параметры: программа тренировок, питание, возможность восстановления сил после нагрузки. Но если вы начали заниматься спортом, то пить в течение дня нужно больше.

В ТРЕНИРОВКАХ ОРИЕНТИРУЙТЕСЬ ТОЛЬКО НА СЕБЯ

Нет никакого правила и периодичности, с которой нужно менять тренировочный план. Если вас всё устраивает, вы видите прогресс, то продолжайте тренироваться по своей программе. Однако, если вы перестали видеть результат либо поставили себе другую цель, меняйте комплекс упражнений. Для лучшего результата желательно сочетать силовые нагрузки и кардиотренировки, а ещё не забывать про растяжку после каждой тренировки.



Желающим похудеть алкоголь стоит употреблять не чаще 1-2 раз в неделю (1-2 бокала вина), а то и вовсе отказаться от него.

ПИЛАТЕС: СИЛА И ГИБКОСТЬ

Пилатес с каждым годом становится более популярным, а его поклонницами являются Дженнифер Энистон, Джулия Робертс и Мадонна. И это не случайно. Пилатесом может заниматься каждый вне зависимости от уровня подготовки, возраста или пола. И его можно назвать универсальной системой физических упражнений на все случаи жизни. Хотите расслабиться, снять напряжение в мышцах, стать более гибкой и сильной, получить удовольствие от тренировки – бегом на Пилатес!

«Насос»

Лягте на спину, выпрямите ноги и руки. Поднимите прямые ноги на 45 градусов над уровнем пола. Затем поднимите лопатки и начните энергично «пульсировать» руками. Вдыхайте и выдыхайте через нос в течение 5 секунд. Сделайте 10 подходов по 5 секунд каждый.



нения упражнения. На выдохе, отрывая позвоночник за позвоночником от пола, начните поднимать корпус вверх. Упирайтесь пятками и плечами в пол, не давите на затылок. На вдохе сохраните позицию, на выдохе опуститесь вниз. Выполните по 3-7 подъёмов.

Захлест

Лёжа на животе, сцепите руки за спиной в замок, положите замок на поясницу, а локти на пол (1). Двумя пружинящими движениями попытайтесь достать пятками до ягодиц: сначала одной ногой, затем другой, а потом двумя ногами вместе, сгибая их в коленях.

Не поднимайте ягодицы вверх, прижимайте таз к полу (2). После положите ноги на пол, выпрямите руки и тянитесь ими назад, поднимая верхнюю часть корпуса и прогибаясь в пояснице. Тянитесь макушкой вверх. Плотнее сведите лопатки (3). Опустите корпус на пол, руки и ноги верните в исходное положение. Сделайте 5-7 повторов.



1



2



3

Скручивания

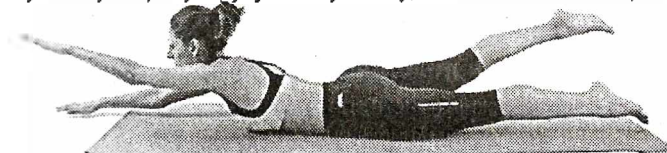


Лягте на спину, руки за головой, локти широко разведены. Поднимите голову, шею и плечи. Ноги должны

быть на уровне 45 градусов над полом. Одновременно согните правую ногу и потянитесь к ней левым локтем. Меняйте ноги и руки, не опускаясь на пол. Повторите 10 раз.

«Плавание»

Лягте на живот и опустите лоб, сожмите внутренние поверхности бёдер. Вытяните руки вперёд ладонями вниз и натяните носки. Поднимите на один счёт руки, ноги, грудь и голову, удерживайте это положение. Вдыхайте и выдыхайте, чередуя подъёмы ног и рук, поднимая левую руку – правую ногу и правую руку – левую ногу, не касаясь ими коври-



ка. Медленно считайте от 1 до 10, будто вы плывёте, поднимаясь выше и держась дольше с каждым следующим счётом. После упражнения сядьте на пятки и потянитесь вперёд руками для растяжки поясницы.

Мостик

Лёжа на спине, поставьте стопы на пол близко к тазу на ширине плеч. Расстояние между стопами и коленями одинаковое и не должно меняться во время выпол-



Перекачивание

Лягте на живот и опустите лоб на коврик, внутренние поверхности бёдер прижимайте друг к другу. Согните колени и вытяните обе руки назад, взяв

каждую ногу соответствующей рукой, и поднесите пятки к ягодицам, растянув колени (1). Вдохните, поднимая бёдра и грудь высоко над ковриком. Медленно выдохните, надавите стопами в противоположную сторону от рук, чтобы со-

здать мышечное напряжение от кончиков пальцев ног (2). Удерживая мышечный «замок», медленно выполните раскачивающие движения (3). Повторите 5 раз.



ДОЛГОЖДАННАЯ СЛУЧАЙНОСТЬ

Многие здоровые люди сталкиваются с диагнозом «бесплодие». Почему так происходит? Что делать, если есть трудности с зачатием? Об этом поговорим с врачом-репродуктологом Людмилой Николаевной СЕЧЕНОЙ

— Людмила Николаевна, вы много лет работаете в центре планирования семьи. Насколько сегодня распространена проблема бесплодия?

— Примерно каждая пятая пара испытывает трудности с зачатием ребёнка. Увы, современный образ жизни, хотим мы того или нет, снижает фертильность. Мы мало двигаемся, получаем мало витаминов, едим пищу с консервантами. Нельзя не сказать, что сегодня молодые люди рано начинают вести половую жизнь, но при этом мало кто из них задумывается о безопасности, то есть барьерной контрацепции. А это чревато воспалительными заболеваниями репродуктивных органов. Есть ещё один момент: сегодня нет исключительно женского бесплодия, как нет и исключительно мужского. Чаще всего мы имеем смешанные варианты, когда те или иные проблемы есть у обоих супругов.

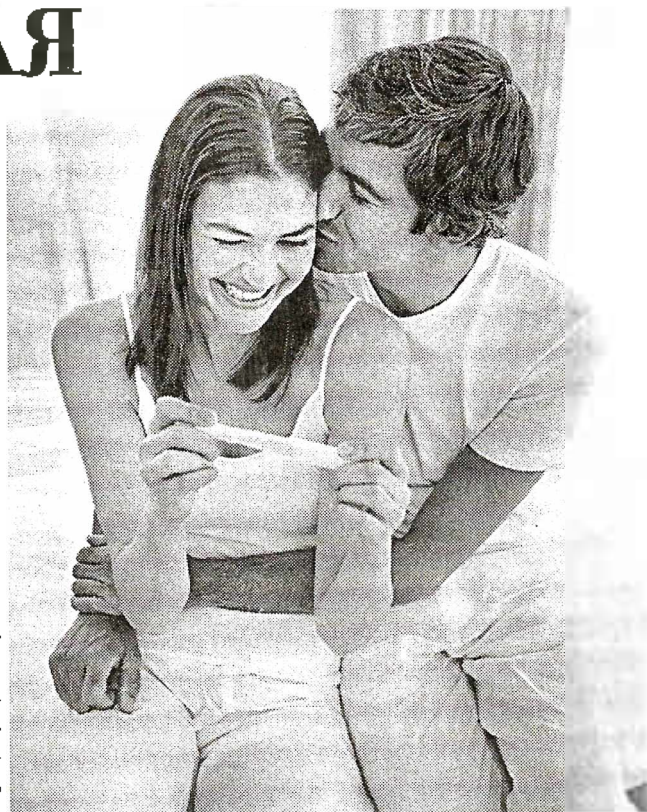
— Сегодня много говорят о том, что стресс влияет на репродуктивные способности. Это утверждение имеет медицинское обоснование или дело всё же в психосоматике?

— В организме всё взаимосвязано. И психосоматика имеет место быть. У человека должно быть желание жить и радоваться. Если он постоянно будет находиться в стрессе, переживаниях, унынии, к нему вряд ли придёт ребёнок. Но я, как врач, хотела бы пояснить физическую связь репродуктивных проблем и стресса. На любую сложную ситуацию организм реагирует выбросом гормонов стресса. Среди них есть пролактин, мы знаем, что он активно вырабатывается во время лактации. Его высокий уровень полностью блокирует созревание новой яйцеклетки, подавляет овуляцию. Когда женщина кормит грудью — это нормальная ситуация. Но в отсутствии лактации подобное положение дел является препятствием для наступления беременности. Пролактин наряду с другим гормоном стресса — кортизолом — провоцирует повышение уровня гормонов щито-

видной железы, что влечёт за собой развитие поликистоза яичников — состояние, при котором тоже возникают трудности с зачатием. У мужчин гормоны стресса подавляют выработку тестостерона, провоцируют снижение потенции. Поэтому стресс — это проблема, которой непременно нужно заниматься. Научитесь смотреть на проблемы проще, подключайте чувство юмора, находите способы, чтобы отвлечься от забот: кино, книги, фильмы, прогулки — всё что угодно. И всегда помните слова царя Соломона: «Всё проходит, пройдёт и это». Если чувствуете, что не справляетесь — обратитесь к психологу, специалист обязательно найдёт подход к вашим проблемам.

— Какие ещё факторы могут повлиять на возможность зачатия?

— Их очень много. Вы удивитесь, но в ряде случаев виноваты и врачи. К сожалению, такие операции, как лапароскопия и гистероскопия (изучение эндометрия, взятие ткани на анализ), стали коммерчески выгодными, их предлагают многим девушкам, кто обращается к врачу по поводу бесплодия. Есть те, кто проходит данные процедуры 2, 3, 4 раза! Диагнозы при этом, как правило, туманные — искали одно, потом другое, третье. Удручает то, что некоторые доктора не хотят толком собрать анамнез, а дело может быть как раз в стрессе, авитаминозе, недостаточном весе. Последняя причина, кстати, тоже часто встречается! У каждой женщины свой репродуктивный вес. Иногда мы дуем: «У меня всё идеально», а вот организм «считает», что 3-4 кг надо набрать. И как только женщины их набирают — беременеет сразу! То есть в ситуации надо разбираться детально. Любое вмешательство в репродуктивную систему, будь то выскабливание при аборте или диагностика матки и труб, приводит к уменьше-



нию овариального резерва, причём гибнет не один, а десятки здоровых ооцитов за раз. Женщины, прошедшие неоднократно гинекологические операции, пораздо чаще сталкиваются с таким диагнозом, как ранняя менопауза, синдром истощения яичников. Поэтому не спешите! Если врач при первой-второй встрече настаивает на оперативной диагностике — узнайте мнение другого специалиста или нескольких. Подобные манипуляции могут быть необходимы, но они должны быть проведены только по строгим показаниям.

— А возраст влияет на зачатие?

— Однозначно. Но в большей степени это касается женщин. В отличие от мужчин, у которых сперматозоиды вырабатываются в течение всей жизни, у женщин количество яйцеклеток закладывается «на старте». К моменту полового созревания их остаётся около 300-400 тысяч. Казалось бы, это много, но каждый месяц стартует целая группа яйцеклеток, а не одна-единственная. А уже к овуляции приходит лишь одна. Помимо того, что у женщины ограничен резерв, он ещё и стареет вместе с ней. Если вам 40 лет, вашим яйцеклеткам тоже 40, даже если вы подтянутая, спортивная, выглядите на 25 лет.

— Почему старение яйцеклеток становится препятствием к зачатию?

— Когда сперматозоид попадает внутрь яйцеклетки, он должен обменяться с ней хромосомами. Этот обмен происходит в ци-

топлазме яйцеклетки. Цитоплазма – жидкость, своеобразная субстанция. И в процессе жизни её качество ухудшается. Даже если зачатие произойдёт, это может быть чревато возникновением хромосомных патологий. По статистике частота рождения больных детей у матерей в возрасте до 36 лет – 1 на 1,5-2 тысячи. После 40 лет риск 1 к 25. Поэтому беременеть нужно своевременно. Сейчас люди оплачивают материнство, думают, что завтра всё будет хорошо. Но может сложиться всё по-другому.

– А как паре понять, что у них реальные проблемы с зачатием?

– По определению ВОЗ, бесплодие – это неспособность здоровой пары, живущей регулярной половой жизнью без контрацепции, зачать ребёнка в течение года. Для женщин старше 36 лет этот срок уменьшен до полугода. Дело в том, что далеко не в каждый цикл созревает полноценная яйцеклетка. По статистике женская фертильность составляет 20%. Это значит, что если мы возьмём десять абсолютно здоровых женщин с абсолютно здоровыми мужьями и предложим им месяц не предохраняться, спустя месяц забеременеют максимум две. Поэтому, если у пары в течение 3-5 месяцев не получается забеременеть, это не бесплодие. Свою роль играет и регулярность. Если женщина, к примеру, замужем, но муж дальнотбойщик, и видятся они четыре раза в год, это тоже ещё не бесплодие.

– Но ведь нам хочется всё и сразу. Поэтому женщины, подкованные знаниями из Интернета, стараются помочь себе сами. В ход идут постоянные наблюдения за влажными выделениями, графики базальных температур, тесты на овуляцию. Такой подход действительно может помочь?

– Эти старания не гарантируют скорейшего зачатия, напротив, гонка за овуляцией, постоянные измерения, занятия сексом только в «нужные» дни добавляют нервотрепки и превратят естественный процесс в рутину. К тому же день овуляции нестатичен. Например, эмоциональное потрясение может привести к раннему разрыву фолликула и выходу яйцеклетки, а банальная простуда или незначительная потеря веса (даже 500 г) может «отбросить» ключевой момент на 4-5 дней. Базальная температура зависит не только от всплеска гормонов, но и от общего состояния здоровья, а усиление выделений из влагалища может спровоцировать любое незначительное повышение уровня лейкоцитов, поэтому ориентироваться на такие показатели нельзя. В конечном итоге вы рискуете истратить много денег, времени

и сил и ничего не добиться. Поэтому отбросьте подсчёты, наслаждайтесь отношениями и помните: дети должны неожиданно «случаться»!

– Существует мнение, что комбинированные оральные контрацептивы (КОК) вызывают бесплодие. Что вы можете сказать по этому поводу?

– Это неправда. Обширный анализ 2018 года, куда вошли научные данные с 1985 по 2017 год (а это 22 крупных исследования, десятки тысяч женщин), показал суммарную частоту наступления беременности примерно 83,1% в течение первых 12 месяцев после отмены КОК. Это значит, что мы имеем ровно такую же частоту наступления беременности, как и среди женщин, которые никогда не принимали КОК. Поэтому женщины, принимающие КОК, могут не беспокоиться за свою фертильность.

– Бывает так, что чудо не случилось в течение длительного времени. Пара обращается к врачу. Что в первую очередь нужно сделать тем, у кого есть подозрение на бесплодие?

– Первое, что мы должны выяснить, – есть ли у партнёров половые инфекции, воспалительные процессы в репродуктивных органах. Второй важный этап – проверка мужчины, а именно, есть ли в эякуляте сперматозоиды, достаточно ли их и какая у них подвижность. Для этого нужно провести спермограмму. Почему это важно? Если на старте есть проблемы, то пока о ребёнке не может быть и речи. Многие последующие обследования теряют смысл. Третий этап: врач должен проконтролировать, созревает ли у женщины яйцеклетка. Для этого делают УЗИ по фазам цикла и дополняют их анализами на гормоны. Если проблема выявлена, начинаем лечение. Если нет, надо проверить проходимость маточных труб. Традиционные варианты диагностики – рентген или УЗИ с контрастом (процедура, при которой врач оценивает, распределилось ли введённое вещество по внутренним органам). Если трубы непроходимы, радикальным, но необходимым в этом случае вариантом будет лапароскопическая операция: через небольшие проколы вводятся специальные инструменты с освещением, и в режиме реального времени доктор может видеть всё, что происходит внутри. Если есть спайки (разрастание соединительной ткани), разрастание эндометриоза, их можно сразу же устранить.

– Многим ли парам удаётся вылечить и восстановить естественную фертильность?

– Примерно 7 из 10 пар в течение двух лет после обращения к врачу заводят детей. По опыту могу сказать, что шансов больше у тех, кто умеет быстро принять проблему и спокойно решать её. Самое важное – понять, что в такой ситуации может оказаться каждый и никто в этом не виноват.

– А если восстановить фертильность всё-таки не удастся, какие сегодня существуют варианты?

– Это может быть, например, внутриматочная инсеминация. Допустим, у мужа есть снижение параметров спермы, и мы вводим их в полость матки, чтобы дальше они «работали» сами. Это хорошая и неагрессивная методика, но эффективность у неё невысокая. Поэтому на первое место сейчас выходит ЭКО – экстракорпоральное оплодотворение.

– Не могу не задать вопрос, ЭКО – это безопасно? Ведь говорят, что ударные дозы гормонов при стимуляции могут привести к развитию онкологических процессов.

– Конечно, ЭКО – это агрессивное вмешательство: мы проводим гормональную стимуляцию яичников, хирургическим путём забираем яйцеклетки и при этом даём наркоз. Всё это – большая нагрузка на организм, которая, как и любое медицинское вмешательство, может приводить к осложнениям (проблемы с венами, сосудами, ранний климакс). Врач должен об этом рассказать, а женщина должна это понять. У данного метода есть свои возможности, ограничения, риски, показания и противопоказания. Но что касается онкобезопасности, тут можно быть спокойными. Опубликовано огромное количество исследований, которые доказывают, что препараты для стимуляции яичников сами по себе не вызывают рак. Да, они могут стимулировать патологические процессы в организме, но только в том случае, если на момент стимуляции они уже были и их не смогли диагностировать доступными на сегодня методами. Могут обостряться и рецидивировать хронические заболевания, например, эндометриоз, но злокачественные опухоли при ЭКО не растут. Подъёмная, могу сказать, что если у женщины есть матка и хотя бы один яичник, а у мужчины – хотя бы несколько живых сперматозоидов, то ситуация не безнадежна, они могут стать родителями. Современные методики смогут им помочь. Главное – найти своего специалиста и полностью доверять ему.

Беседовала
Екатерина ДОЛЖЕНКОВА

Люди сторонятся того, что их пугает, так уж устроена наша психика. Такие понятия, как ВИЧ, СПИД, вызывают у большинства чувства неприязни и брезгливости – от них хочется отгородиться. Тогда как в России только согласно официальной статистике более миллиона человек живут с ВИЧ. Многие из них – обычные люди, для которых диагноз прозвучал как гром среди ясного неба. Так что же такое ВИЧ? Как не заразиться? Могут люди с этим статусом дожить до старости? Обо всём мы поговорим с врачом-вирусологом высшей категории Геннадием Петровичем СЕМИНЫМ



ОСОБЫЙ СТАТУС

– Геннадий Петрович, в нашем обществе считается, что проблема ВИЧ затрагивает определённую прослойку общества – наркоманов, людей, ведущих аморальный образ жизни. Кажется, большинства это не касается, посему и обсуждать подобные вещи не принято. Что вы можете сказать по этому поводу?

– Конечно, наркоманы составляют основную группу риска по ВИЧ. Вирус передаётся через кровь. При использовании нестерильных игл риск контакта с кровью, заражённой вирусом, очень высок. То же самое касается и анального секса: слизистая кишечника более уязвима, чем слизистая влагалища, она не приспособлена для совершения полового акта, поэтому риск травм, а впоследствии и заражения ВИЧ, всегда повышен. Однако это не значит, что проблема затрагивает только определённую прослойку населения. Заразиться ВИЧ можно при обычном незащищённом половом акте, что часто и происходит. Многие думают, что презерватив нужен исключительно для предотвращения нежелательной беременности, и если девушка, к примеру, пьёт противозачаточные препараты, то зачем его, мол, использовать. Тогда как секс без презерватива с малознакомым человеком – это своего рода русская рулетка. И попадают на эту удочку в основном молодые, неопытные люди, которые начинают активную половую жизнь.

– Можно сказать, что ВИЧ – болезнь молодых?

– Я бы сказал по-другому: в группе риска молодые, а точнее даже подростки. У нас в стране каждый год ВИЧ-инфицированных становится всё больше, и в большинстве случаев статистику пополняют люди от 15 до 25 лет. Это тот самый возраст, когда гормоны играют, а опыта и знаний в силу возраста нет, как и чувства самосохранения в отличие, на-

пример, от более зрелых людей, которым по 30 лет.

– Наше издание читают и молодые люди, и те, у кого есть дети-подростки. Какие базовые советы вы могли бы дать читателям?

– К сожалению, в наших школах мало времени уделяется сексуальному воспитанию. В некоторых учебных заведениях такое вообще не практикуется. Дети познают всю правду жизни на улице, ориентируясь на опыт друзей. Поэтому научить детей безопасности и уважительному отношению к своему здоровью – первоочередная задача родителей. Нужно разговаривать с ними. Открыто, спокойно, это важно! Не надо думать, что использовать презерватив нужно исключительно девочкам лёгкого поведения и мальчикам-гулякам. Это нужно всем обязательно! Кстати, часто заражаются ВИЧ девушки, которые боятся обидеть своего партнёра просьбой надеть презерватив. Так вот, стыдного в этой просьбе ничего нет. Это всего лишь вопрос ответственности за своё здоровье. У девушки должна быть принципиальная позиция на этот счёт! Дело даже не в недоверии своему партнёру, а в том, что он сам может не знать о своём статусе – такое нередко случается. Кстати, если вы сами не знаете, как начать серьёзный разговор или ребёнок в силу бунтарского возраста вас не слушает, есть специальная литература. Например, среди молодёжи популярна книга «Курс выживания для подростков» Ди Снайдера, где автор подробно разъясняет, что такое СПИД, как уберечь себя от ВИЧ-инфекции. Если подросток не послушает вас, то книгу хоть «одним глазком» да прочтает. И эта информация ему пригодится в будущем.

– Вы упомянули о СПИДе. Поясните, ВИЧ и СПИД – это одно и то же?

– Нет, между ними существенная разница. ВИЧ – это вирус, который пагубно влияет на клетки иммунной системы. Если человеку ставят диагноз «ВИЧ-положительный», значит, у него присутствует вирус в организме. СПИД – это запущенная стадия ВИЧ-инфекции, когда развился иммунодефицит и человек может погибнуть от таких внешних агентов, с которыми в нормальном состоянии организм справился бы. Например, вирус герпеса может вызвать менингит, стафилококк – воспаление лёгких, палочка Коха – прогрессирующий туберкулёз. У всех людей со СПИДом есть ВИЧ, но у большинства людей с ВИЧ (при условии, что человек принимает соответствующую терапию) нет СПИДа. С момента попадания вируса в кровь до развития СПИДа проходит примерно 15-20 лет, если нет терапии. Если же человек внимательно относится к своему здоровью, регулярно проходит обследование, не пренебрегает лечением, он может жить долгие годы.

– А каким образом работают эти препараты?

– Антиретровирусная терапия (АРВТ) разработана учёными с целью подавления активности вируса в крови. Он как бы входит в состояние сна. И человек по сути не болеет, а становится носителем. Ещё 30-40 лет назад подобные препараты имели множественные побочные эффекты. Сейчас они адаптированы под человеческий организм, хорошо переносятся, практически не имеют осложнений. И это очень важно, ведь препараты надо принимать пожизненно! Если их отменить, вирус че-

рез какое-то время входит в активную фазу и начинает уничтожать клетки иммунной системы. Поэтому главная цель — подавить вирус до неопределяемого в крови и поддерживать это состояние. Тогда человек не сможет передать его другому никаким путём. Если бы все люди с ВИЧ принимали лекарства, мы бы остановили прогресс заболевания навсегда! Вот насколько значима терапия. Кстати, есть примеры, когда человек практически доходил до стадии СПИДа, но потом начинал принимать препараты. И происходил «откат» болезни назад, силы начинали восстанавливаться! Конечно, полностью вернуть здоровье не получится, но организм так устроен, что всегда пытается восстановить себя, только в данном случае ему нужна помощь извне.

— Почему же не все люди с ВИЧ принимают препараты или начинают принимать их слишком поздно?

— Многие ВИЧ-положительные люди не знают о своём статусе. Дело в том, что существует серонегативное окно — это период от момента заражения до полугода, когда антитела ещё не появились в организме и вирус не определяется по анализам. И даже позже, когда уже появляются первые тревожные симптомы — дерматит, язвочки на половых органах, герпесные высыпания, мало кто с этой проблемой идёт к врачу, абсолютное большинство занимается самолечением! Более того, не каждый дерматолог, столкнувшись с генитальным герпесом, назначает анализ крови на ВИЧ. Общество в этом отношении у нас необразованное. Вот и получается, что многие люди теряют время, подвергая риску своё здоровье и здоровье других. Страны Европы в этом отношении ушли вперёд. Там молодые люди, ведущие активную половую жизнь, пользуются домашними тестами, с помощью которых можно узнать свой ВИЧ-статус по слюне. Они продаются и у нас, просты в применении, по внешнему виду напоминают обычные тесты на беременность. Их точность 98%. Если получили отрицательный результат — желательно повторить тест через полгода. Этого достаточно, если у вас один половой партнёр и вы ему полностью доверяете.

— А если тест положительный, то что делать?

— Узнать адрес СПИД-центра в вашем городе (или регионе). Стать на учёт, сдать дополнительные анализы для проверки иммунного статуса и вирусной нагрузки и получить бесплатную лекарственную терапию по государственной программе. К сожалению, лекарства закупаются государством в недостаточном количестве. Поэтому терапию в первую очередь назнача-

ют тем, у кого уже появились изменения в иммунной системе и уровень вируса в крови высок. В приоритете, конечно, беременные женщины и дети. Остальным нередко приходится ждать лечения, регулярно сдавая анализы.

— Но ведь это неправильно, человек по сути ждёт, когда вирусная нагрузка в крови станет опасной...

— Конечно, лучше всего начинать пить лекарства с момента постановки диагноза. Многие самостоятельно их покупают, ведь чем раньше назначена поддержка, тем проще обуздать вирус и свести его до минимума. Это особенно важно тем, кто собирается заводить семью, рожать детей. К счастью, ситуация меняется в лучшую сторону. Комитет здравоохранения в 2020 году значительно увеличил количество бюджетных мест на получение лекарств. Это прогресс!

— А неужели такое возможно? Жить открытой половой жизнью, рожать детей и при этом не передать вирус?

— Да, вполне возможно! И наш многолетний опыт это подтверждает. Большинство ВИЧ-положительных женщин рожают здоровых детей и при этом их мужья остаются ВИЧ-отрицательными. Но необходимо подготовиться к беременности — снизить вирусную нагрузку в крови до неопределяемого уровня. И держать под контролем это достижение. С момента зачатия до 14 недель, пока идёт формирование жизненно важных органов и систем ребёнка, будущая мама препараты не принимает. Начиная с 14 недели беременности противовирусная терапия возобновляется. В остальной беременности ВИЧ-положительной женщины ничем не отличается от других. Вопрос о родах решается индивидуально. После рождения малыш в течение некоторого времени получает противовирусное профилактическое лечение.

— Когда можно точно понять, что ребёнок здоров?

— Примерно к 1,5-2 годам, когда антитела матери полностью заменяются собственными антителами ребёнка. До этого периода дети стоят на учёте в СПИД-центре. Если к этому возрасту ВИЧ не проявляется, ребёнок снимается с учёта. Кстати, мама вправе хранить свой ВИЧ-статус тайне от родителей других детей, например, в яслях, коллег по работе и даже родственников. На этот шаг женщины идут в основном ради обеспечения спокойной жизни ребёнка. Ведь отношение в обществе к таким мамам и их детям неоднозначное. Но очень хочется, чтобы оно изменилось. Знаете, ведь ВИЧ ещё называют болезнью нервов. Чем больше человек

переживает, тем быстрее рухнет иммунная система даже на фоне препаратов. Для таких людей важны комфорт и принятие. И если бы люди перестали шарахаться от ВИЧ-положительных, смотреть на них как на прокажённых, они бы увеличили их шансы на долгую и полноценную жизнь.

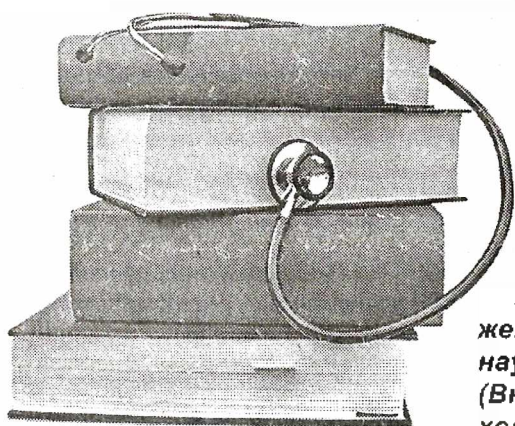
— Люди сторонятся не потому что жестокие, а потому что им элементарно не хватает знаний об этом диагнозе...

— Вы правы, неадекватное поведение чаще всего мотивировано обычным страхом. В странах Европы, например, к ВИЧ-положительным людям относятся так же, как к людям с гепатитом В или С (кстати, этими вирусами гораздо проще заразиться, чем ВИЧ). Они живут обычной жизнью! Только утром и вечером пьют таблетки. Люди с ВИЧ безопасны в бытовом плане, не нуждаются в отдельной посуде, дезинфекции поверхностей. Сам вирус неустойчив во внешней среде. ВИЧ не передаётся при общении, через поцелуи, рукопожатия, объятия, в общем бассейне (ванной, бане), при пользовании общим туалетом, предметами гигиены, посудой. ВИЧ нельзя заразиться при укусе насекомых, при посещении стоматолога, маникюрного салона, парикмахерской при условии, что салон квалифицированный, с проверенной репутацией. Исключение составляет, пожалуй, тату салон — где есть прямой контакт с кровью, но, опять же, при использовании нестерильных игл. Нельзя заразиться ВИЧ и при переливании крови, донорскую кровь сейчас тщательно проверяют. И, согласитесь, во всех ситуациях, представляющих какой-либо риск передачи ВИЧ, каждый человек, владеющий информацией, может вполне защитить себя, сделав правильный выбор.

— Мне кажется, всё, что вы рассказали, очень важно, это может помочь взглянуть на людей с ВИЧ с другой стороны...

— Я надеюсь! Поскольку только понимание проблемы и адекватное отношение к ней могут объединить общество и сделать людей с ВИЧ его полноправными членами. Не будем забывать и то, что в наше время грань между ВИЧ-положительными и ВИЧ-отрицательными людьми очень тонка. И нужно учиться цивилизованно следить за своим здоровьем. Если вы ведёте активную половую жизнь — делайте тест на ВИЧ-статус ежегодно.

Беседовала
Екатерина ДОЛЖЕНКОВА



Домашний лечебник

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



ПОД ЗНАКОМ СИРЕНИ

Май всегда ассоциируется с букетами душистой сирени. Кстати, в России она появилась около 200 лет назад. Именитые дворянские семьи стали закупать модные в то время французские

сорта, созданные европейскими селекционерами, которые, в свою очередь, вывели кустарник из Персии. С момента своего проникновения в Европу сирень оказалась интересным объектом исследования — не только с точки зрения селекционеров, которые вывели более 30 новых сортов, но в том числе с точки зрения её лекарственной пользы. Сегодня учёные продолжают изучение сирени, и уже получены химические вещества, которые включают в противораковые, противомикробные и другие препараты. А задолго до официальной медицины сирень использовали народные целители. С лечебной целью применяют цветки, листья и почки белой сирени. Листья сирени собирают во время цветения и сушат в хорошо проветриваемом помещении. Цветки собирают в начале цветения, освобождают от соцветий, сушат на солнце, а потом под навесом.

ВНИМАНИЕ! Современные исследования химического состава экстракта сирени показали наличие в нём сильного гликозида синигрина, который при определённых условиях может преобразовываться в синильную кислоту, ядовитую и опасную для человека. Поэтому с экстрактом сирени следует обращаться крайне осмотрительно, не допуская превышения рекомендуемых норм к его употреблению.

АРТРИТ, АРТРОЗ, ОСТЕОХОНДРОЗ, РАДИКУЛИТ, РЕВМАТИЗМ

● Высушенные цветки белой сирени залить 40%-ным спиртом в соотношении 1:10, настаивать 8-10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 20 капель 3 раза в день и одновременно натирать больные участки или ставить на них компрессы. Этим же составом можно делать примочки при ушибах

● 100 г свежих цветков сирени тщательно смешать со 100 г несоленого сливочного масла. Греть смесь на водяной бане в течение получаса, процедить, охладить. Применять для растираний

● 300 г смеси свежих цветков и листьев сирени залить 1 л рафинированного подсолнечного масла и настаивать на солнце в течение 1 месяца, регулярно встряхивая. Готовое масло процедить. Использовать для растираний при заболеваниях суставов и позвоночника.

БРОНХИТ, ГРИПП, ОРВИ

Залить 1 ст. ложку соцветий сирени 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

РАНЫ, ЯЗВЫ

Хорошо промыть рану (желательно кипячёной водой), аккуратно наложить на неё свежие листья сирени. Листья вытягивают гнойные выделения, и рана быстрее заживает. Как можно чаще менять повязки с листьями — до 6 раз в день.

ПРИ ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

2 ст. ложки измельчённых сухих листьев сирени залить 200 мл тёплой воды. Довести до кипения и настаивать 2 часа. Процеженный настой использовать для примочек.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Экстракт сирени содержит уникальное вещество гликозид вербаскидоз. Он выступает как мощный биоактиватор, обновляя глубокие слои дермы, повышает стойкость клеток к недостатку кислорода, заметно отбеливая при этом кожу, а также проявляет высокую противовоспалительную активность и регулирует выработку фермента, отвечающего за жирность кожи. Все эти свойства экстракта сирени сделали его незаменимым в производстве косметики для возрастной и проблемной кожи.

● 100 г свежих или засушенных цветков сирени залить 1 литром кипятка, настоять 60 минут. Протирать лицо в качестве тоника. Хранить в холодильнике

● Растереть цветки сирени до однородной массы (половина стакана), смешать с таким же количеством жирной сметаны и нанести на кожу лица на полчаса. Смыть молоком. Маска питает кожу и успокаивает раздражение.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. Препараты с сиренью противопоказаны при беременности и кормлении грудью, хронической почечной недостаточности, гломерулонефрите, амилоидозе, атонии кишечника, индивидуальной непереносимости.

МАСЛЯНЫЙ МАССАЖ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Тысячи нервных окончаний соединяют кожу с остальными органами и тканями организма. Следовательно, через поверхность кожи можно успокоить или активизировать эмоциональную и физическую систему человека и благотворно повлиять на неё. Этими знаниями обладала ещё сотни лет назад традиционная индийская медицина Аюрведа. Массаж всего тела с тёплым целебным маслом на травах она рекомендует для достижения общего здоровья и благополучия. У него есть название – абхьянга

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ

В качестве основы для массажа выступают натуральные масла: миндальное, кунжутное, кукурузное, горчичное, масло из зародышей пшеницы, кокосовое и оливковое, хотя последнее не рекомендуют использовать при массаже (долго впитывается). Хранить масло целесообразно в пластиковых бутылочках с откидывающейся крышкой, так его удобно нагревать в течение нескольких минут под струей горячей воды. В масла-основы рекомендуется добавлять ароматические эссенции, они увеличивают пользу массажа. Интересные результаты, например, дали опыты учёных из Австрии с лавандовым маслом. Когда его нанесли на кожу участникам эксперимента, у них немного упало систолическое (верхнее) давление крови. Можете использовать любое, которое доставляет вам радость. Восхитительный аромат источают масла сладкого апельсина или герани, они же и расслабляют; базилик или роз-

марин – прекрасные энергетики; мята стимулирует работу головного мозга. Чтобы создать для массажа собственное масло, добавьте 5-10 капель эфирного масла в 120 мл масла-основы.

КАК ДЕЛАТЬ АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ?

В среднем массаж занимает 10 минут. Выполнять его нужно больше открытой ладонью, чем пальцами. Жёсткое массирование не способствует быстрому проникновению целебных масляных веществ в кожу и не делает массаж более полезным.

Эффект от массажа значительно усиливается, если вы оставите масло на теле ещё на 10-15 минут перед принятием ванны или душа. После абхьянга пользуйтесь натуральным мылом или мягким детским. Вам также понадобится полотенце, которым будете вытираться после душа. Покрытие в ванной тоже рекомендуется накрыть (старым полотенцем), чтобы излишки масла не испачкали его.

СХЕМА МАССАЖА

* Нагрейте масло примерно до 40°. Окуните пальцы и начинайте мягко массировать кожу головы (не волосы). Массажу головы стоит уделить в два раза больше времени, чем любой другой части тела (кроме стоп)

* Ладонью нежно нанесите масло на лицо и внешнюю поверхность ушей



* Сделайте массаж шеи спереди и сзади и массаж верхнего участка позвоночника

* Нанесите немного масла на всё тело. Это позволит маслу дольше контактировать с вашей кожей

* Массируйте руки. Правильное движение – вверх и вниз вдоль длинных костей и круговые движения на суставах. Сделайте массаж обеих рук, особенно кистей и пальцев

* В области сердца массаж должен выполняться осторожными круговыми движениями. Живот тоже нежно массируйте круговыми движениями по часовой стрелке – начиная с области толстой кишки (справа внизу живота) и продвигаясь вверх и влево к нижней части живота

* Далее массируйте спину и позвоночник там, где сможете достать

* Массаж ягодиц всегда выполняется по часовой стрелке

* Теперь массируйте ноги. Как и на руках, выполняйте движения вверх и вниз вдоль длинных костей и круговые движения на суставах

* В конце нанесите масло на стопы. Так же, как и зоне головы, уделите им чуть больше внимания. Здесь находится много нервных окончаний. Ладонью интенсивно водите вперёд и назад по подошве ноги.

Если у вас нет времени на ежедневный массаж, постарайтесь делать его хотя бы 3 или 4 раза в неделю. И убедитесь, что эта процедура стоит потраченного времени!



СТОП, ЗАПОР!

Нормальное пищеварение – залог здоровья малыша. Но проблемы с перистальтикой кишечника могут появиться у детей всех возрастов – от годовалого грудничка до школьника, игнорировать их нельзя. Мы попросили педиатра Сергея БУТРИЯ развеять главные мифы, касающиеся детских запоров

«Запор – это длительное отсутствие стула»

Наряду с таким явным симптомом, как редкая дефекация (раз в 3 дня и реже), запором может являться и ежедневный стул, если ребёнку приходится тужиться, затрачивать много усилий, если нет чувства полного опорожнения кишечника после стула. Поздний симптом запора проявляется непроизвольным выделением жидкой части каловых масс. Такой феномен называется каломазанием, или энкопрозом. В прямой кишке образуется каловый камень, а вокруг обтекает жидкая часть и, свободно выделяясь наружу, пачкает бельё. Процесс этот ребёнку неподконтролен, замечания и наказания лишь усугубляют течение запора.

Не доводите проблему до критической ситуации, не откладывайте визит к педиатру или гастроэнтерологу при первых признаках. Хронические запоры (постоянные и тяжёлые) требуют длительного лечения, тогда как непродолжительные требуют лишь правильной диеты и достаточного объёма жидкости.

«Ему проще сделать это стоя или держа меня за руку...»

Я всё чаще слышу от родителей и коллег словосочетание «психологический запор». Этим термином называют ритуалы, которые ребёнок повторяет, чтобы снизить страх перед дефекацией, а также страх самого процесса. Если ваш ребёнок начал опорожнять кишечник со сложными ритуалами: только стоя, только держа вас за руку, только лёжа, забившись в самый дальний угол, только сидя в наполненной тёплой ванне или только во сне (такие дети даже просят уложить их спать в необычное время, если чувствуют позывы к дефекации) – всё это требует немедленной реакции родителей на проблему. И чем быстрее вы обратите внимание на это, тем легче будет избавиться от неприятной привычки.

Обращение к психологам, которые специализируются на лечении детей с запорами, может быть полезным, но никак не первичным. Сначала необходима помощь грамотного врача, который назначит правильную схему лечения самого запора.

«Сядем на диету, и всё пройдёт»

Самая распространённая причина запоров у детей – это нарушение режима питания. Ей всегда уделяется всё внимание, но есть и другая, такая же важная, но часто остающаяся в тени, – удержание стула. Наша кишка так устроена, что если рефлекс на опорожнение регулярно подавляется, кишка становится вялой. Кал задерживается и превращается в плотный и обезвоженный. Однажды ребёнок при дефекации надрывает слизистую ануса, и появляется острая боль. В результате запускается порочный круг «боль – страх перед дефекацией – намеренное сдерживание – плотный и толстый кал – боль».

Отрицательный опыт дефекации может быть связан с тем, что ребёнку некомфортно ходить в туалет в детском саду либо взрослые могут попросить потерпеть до дома. Поэтому одного налаживания режима питания недостаточно, необходимо помочь малышу избавиться от страха перед дефекацией.

«Слабительные вызывают привыкание»

Назначение врачом слабительных препаратов ребёнку часто воспринимается взрослыми как некое зло. «Не хочется пичкать крошечку всякой химией и подсаживать на одоительное, ведь потом организм не сможет самостоятельно наладить

пищеварительную систему» – так часто говорят многие мамы и бабушки на приёме. Да и некоторые коллеги-врачи, идя на поводу у беспокойных родительниц, назначают при запоре принимать полезные бактерии. Благодаря этому мифу многие семьи доводят детские запоры до критической ситуации. А между тем слабительные препараты являются основой лечения запора.

«Слабительные не помогают»

Ещё одним аргументом против слабительных является их «бесполезность». Так говорят люди, которые использовали препарат в минимальной дозировке. Стул стал немного мягче, но в целом картина не менялась...

Важно соблюдать схему лечения и набраться терпения, потому что на эффективное лечение может уйти несколько месяцев, это поможет закрепить результат и избавить малыша от страха перед дефекацией. Схему лечения составляет врач в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка.

Первое, что я советую при запоре, – провести очистительную клизму. Но на этом нельзя останавливаться, слабая работа кишечника и привычка сдерживать позывы очень быстро вернут организм в состояние запора. Следующий этап – слабительные препараты (лактолоза, макроголь). Они вводятся в 4 фазы. Первая – увеличение дозы по нарастающей дозе день до лёгкой диареи. Вторая фаза самая долгая. Мы даём в течение нескольких месяцев слабительный препарат, поддерживая мягкий стул. За это время прямая кишка, не будучи растягиваемой калом, приходит в тонус. За это время зажи-



вают трещины ануса. За это время ребёнок отвикает от связи «дефекация = боль». И за это время мы приучаем ребёнка к режиму дефекаций: каждый раз после завтрака или после ужина (то есть то время, когда он точно дома, когда ему комфортно и когда вы можете контролировать ситуацию).

Не забывайте, что это осмотические слабительные, и эффективно работать они могут только в присутствии достаточного количества жидкости. Поэтому препараты даются утром и запиваются обильно (1 стакан и более) жидкостью – водой, чаем, молоком.

Затем мы так же плавно снижаем дозу, как и прибавляли, – это третья фаза. Отменяем слабительное и пробуем жить без него, даём кишечнику заработать самому – четвёртая фаза.

Питание – это важно

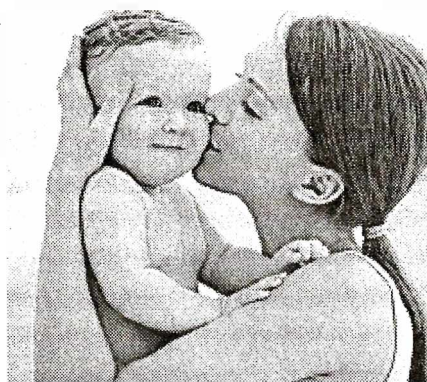
Проблема запоров связана с несовершенными процессами ферментации у детей, усиливает это состояние недостаточное содержание в продуктах питания пищевых волокон, клетчатки (грубая часть продуктов, которая не переваривается и остаётся в кишечнике) и недостаточное поступление жидкости. Поэтому после отмены слабительных и восстановления нормального пищеварения важно придерживаться адекватного питания. Давайте ребёнку больше воды (литр в сутки и более), вводите растительную клетчатку (салаты, овощные рагу), соки (слива, чернослив), кисломолочные продукты (свежие кефиры, йогурты) и слаблящие продукты (свёкла, солёные огурцы). Также немаловажен активный образ жизни – спорт помогает перистальтике кишечника.

МЫ СПРАВИЛИСЬ!

Правильные туалетные привычки важно закрепить поощрением малыша и внимательным отношением к его потребностям. Например, если ему комфортнее и спокойнее посещать туалет дома, то старайтесь поддерживать этот ритуал. Не нарушайте интимные границы крохи – закрывайте за ним дверь в туалет и следите, чтобы эти походы не превращались в возможность поиграть, сидя на горшке. В норме дефекация должна продолжаться не более 5-7 минут, если малыш не сделал за это время «свои дела», предложите ему вернуться чуть позже.

МАМА В ПОМОЩЬ

Если в бытовом плане мамам в декрете грех жаловаться – у каждой есть помощники, начиная от стиральной машины и заканчивая подогревателем для бутылочек, то, что касается получения грамотной информации и своевременной поддержки, не всё так радужно. Обсудим три главные проблемы, с которыми сталкивается практически каждая молодая мама и не знает, что выход совсем близко



КОНСУЛЬТАНТЫ ПО ГВ И СНУ

Грудное вскармливание (ГВ) порой даётся молодым мамам сквозь боль и слёзы: ребёнок не берёт грудь, не набирает вес. «Опытные» в этой ситуации дают многочисленные советы, чем окончательно доводят до депрессии. Бывают и обратные случаи, когда близкое окружение намеренно отговаривает от ГВ, потому что есть хорошие смеси, и на них выросло не одно здоровое поколение детей.

Конечно, искусственное кормление не несёт никаких рисков для ребёнка, но все плюсы (экономические и физиологические) на стороне налаживания и сохранения грудного вскармливания. И в этой ситуации лучше обратиться к консультанту по ГВ.

Он покажет разные позы для кормления, обучит ручному сцеживанию, понаблюдает за кормлением, чтобы убедиться в отсутствии анатомических проблем у малыша. Лишь в 3% случаев ГВ действительно невозможно, в остальных его можно наладить. Часто 1-2 консультаций бывает достаточно.

Если возникли проблемы с детским сном, тоже смело обращайтесь к консультанту по сну. Он поможет скорректировать режим дня и долгие засыпания, перейти на раздельный сон.

БЛОГ ЛЮБИМОГО ПЕДИАТРА

Из-за множества ответвлений в медицине и потока разноразной информации сложно сразу определить для себя, каких принципов относительно здоровья ребёнка нужно придерживаться.

Сформировать адекватное видение возникающих проблем помогут блоги педиатров, придерживающихся принципов доказательной медицины. Их ведут самые современные и передовые педиатры нашей страны. Лидером является Сергей Бутрий, который ведёт популярный блог «Заметки детского врача» – посты о прививках, вирусах, антибиотиках, фуфломицинах и прочих важных для родителей вопросах. Ещё есть Фёдор Катасонов, Анна Левадная, Антонина Обласова, Елисей Осин, блоги современных детских клиник в Фейсбуке и Инстаграме, канал «Детская неврология» и многие другие проекты, которые помогают родителям не сойти с ума во время мониторинга симптомов того или иного заболевания у ребёнка.

ОНЛАЙН-СЕРВИСЫ

С ребёнком на руках очень проблематично решать ежедневные бытовые вопросы. Даже такая простая вещь, как поход за продуктами в непогоду с коляской и болью от послеродовых шрамов, может превратиться в настоящий ад, что уж говорить об оплате счетов и шопинге... Всё можно заказать, оплатить и записаться куда нужно с помощью онлайн-сервисов.

Крупные сети супермаркетов занимаются доставкой продуктов с хорошими сроками годности на дом. Ассортимент детских интернет-магазинов тоже как на ладони, не нужно среди вороха слипов со скидкой искать нужный размер, а если его не окажется в этом магазине, ехать в другой... Про онлайн-запись к специалистам, наверное, и не стоит напоминать.

Ещё одна популярная вещь, которая доступна онлайн, – консультация психотерапевта. Совершенно нормально и даже полезно поговорить о наболевшем, выяснить, откуда ноги растут у тех или иных страхов и комплексов, получить поддержку или совет по воспитанию детей – всё это можно сделать в домашних условиях перед монитором компьютера.

Валентина ТЕЛИЧКИНА: «Я поздняя женщина, но всё успела»

«Она умеет слушать и слышать – это действительно несомненный талант», – говорят об актрисе Валентине Теличкиной друзья и поклонники. Но у этой светлой женщины с лучистыми глазами он не единственный...



ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

Актриса никогда не торопила время: «Видимо, я поздний человек, всё у меня поздно произошло – любовь, замужество, рождение ребёнка...» В кино «поздняя женщина» как раз-таки начала сниматься очень рано, ещё студенткой в 22 года Валентина Теличкина уже была известна всей стране. Славу ей принесла роль в фильме Сергея Герасимова «Журналист». Образ чудаковатой Вали Корольковой, работавшей курьером в редакции уральской газеты, оказался настолько



Из к/ф «По главной улице с оркестром»

ярким, что чуть ли не затмил всех остальных героев картины. «После «Журналиста» у родителей была просто драма: они эту Валу не восприняли, считали, что я куда интереснее, умнее и значительнее. А там не пойми что: «дурёха-дурёхой». Валя всего лишь «скопировала» знакомую. «Она могла смотреть, слушая тебя, невероятно мрачно. И вдруг: «Ну как же интересно ты всё рассказываешь!» То есть ты ждёшь от неё оплеухи, а она делает тебе комплимент. И я решила, что это хорошо бы показать Герасимову. У него это вызвало такой гомерический смех. И потом в процессе съёмок он несколько дублей мне портил, потому что не

мог удержаться и хохотал». Она выделялась из общей массы ещё во ВГИКе. Причём настолько, что студенты прибегали к ней посмотреть. «А мне как раз казалось, что я очень обычная. Меня воспитывали как обычную: «Вот так принято», «Так можно», «Вот так не поступают, и ты не поступай».

Валя была седьмым ребёнком, когда она родилась, маме исполнилось 40 лет, отцу – 50. «Помню себя больше с папой, он всегда всем занимался: готовил, даже шить научил, мы с ним читали книги, рассуждали. Он ждал меня из детского сада, потом из школы. Папа был удивительный человек, но поняла это особенно ясно, когда повзрослела. Тогда только смогла оценить, а в детстве это была просто любовь, ощущение защищённости и прочной силы». Отец Валентины был знаменитым мастером-валяльщиком, в селе Красном Нижегородской области все щеголяли в его валеночках. Семья мастера нужды не знала, за что и была раскулачена. Иван Фёдорович сидел в тюрь-

ме, ходил под расстрельной статьёй, но выжил и не озлобился. Для Вали это был главный урок – при любых обстоятельствах можно начать всё с нуля. «Мой папа считал, что человек может абсолютно всё, если захочет. Главное – желание. Я хорошо шила, вышивала, вела в школе танцевальный и драматический кружки. Если меня что-то интересовало, я не боялась этому учиться». Не больше всего девочке хотелось стать артисткой. А отец её не поддержал, но характер у Валентины был решительный папин. Теличкина поступила на актёрский факультет сразу в три вуза. Выбрала ВГИК и уже на первом курсе снялась в фильме «Таёжный десант». Больше всего Вале хотелось, чтобы её увидели в кино родители, и она очень ждала, когда картину привезут в родную деревню. «Казус произошёл невероятный. Вот что значит первый блин комом». Когда село привезли фильм (роль там у Теличкиной небольшая), на вечерний сеанс пришли вся родня, соседи, одноклассники. Смотрят, а на экране её – «Киномеханик, кстати, мой родственник вырезал все куски со мной из плёнки, раздал по родственникам. И маме ромный кусок принёс».

ЛЮБО

Многие известные актёры признались, что были влюблены в актрису. Многие мечтали видеть её своей женой, а уже замужем «побывала». «Я стеснялся в своих фантазиях «выходил муж», «рожала детей», что встречаю этого человека и мимо прохожиди



Из к/ф «Не может быть!»

тому что уже с ним поссорилась, рассталась, детей разделила и смотреть на него не хочется. А на самом деле даже за руку с ним не держалась».

А потом она влюбилась. И, как это часто бывает с хорошими девочками, не в того. Возлюбленный был женат. Отношения, о которых мечтала, не клеились. Отец, с которым у Валентины была особенная духовная связь, сказал дочери: «Не найдёшь, девонька, ты с ним своего счастья». Но своего человека Валентина всё же встретила. «Он очень подошёл по всем статьям, но я не сразу это поняла. Хорошо, что Володя подождет, пока пойму».

Впервые они увиделись в болгаро-советском клубе творческой молодёжи. Владимир сразу заметил необыкновенную девушку, но её знакомство с молодым московским архитектором, красавцем, интеллектуалом Владимиром Гудковым поначалу никак не заинтересовало. Валентина по-прежнему

придерживается мудрой поговорки: «Дуррак хвалит жену, умный — родителей».

Как прожить с единственным мужчиной в любви и согласии 40 лет? Актриса знает «рецепт» семейного счастья. «Во-первых, в семейной жизни очень важно уважать личность другого. Мне было достаточно легко уважать своего мужа, потому что он — личность. И он уважал во мне личность. Если бы он выказывал своё неуважение ко мне претензиями, требованиями, критикой, вряд ли получилось бы семейное счастье. Во-вторых, не люблю суетиться». Своему мужчине Теличкина в жизни проблем не создавала, например, никогда не настаивала на штампе в паспорте. Несколько лет Владимир и Валентина жили в гражданском браке. «Уже Иван должен был родиться, и вот накануне Рождества в сочельник мы поженились и устроили маленькую вечеринку».

СВОБОДНЫЙ ХУДОЖНИК

А потом наступили 90-е, и подарки судьбы закончились. Казалось, настоящее кино безвозвратно исчезло, это время безжалостно искалечило многие актёрские судьбы. По счастью, период катаклизмов и потрясений в стране органично попал на детство и отрочество Ивана. Начилось кино, но началась другая жизнь, не менее интересная и насыщенная: школа, студии, кружки, секции...

К Ване приходили в гости шумные ватаги друзей, «и мама всегда что-то очень вкусное готовила, до сих пор чувствую запах тыквенного пирога». Они вместе радовались и грустили, слушали хорошую музыку, смотрели замечательные спектакли, читали умные интересные книжки. «Я стала молодой после 40 лет. Потому что у меня был Ванечка. Так произошло, что

сын сделал меня моложе. Сожалею только, что родила одного ребёнка, мама с папой семерых воспитали. Чувствую свою вину, потому что могла бы троих воспитать».

И всё же депрессия в 90-е накрыла и её. Актриса не скрывает, что даже обращалась за помощью к психологу. «Публичный стриптиз», когда на групповых занятиях надо откровенничать, оказался не для неё. Но творческое «я» требовало выхода, и Валентина неожиданно для себя стала... рисовать картины! В их подмосковном доме муж-архитектор оставил стены бревенчатыми, но Валентина сочла интерьер мрачноватым. «Решили с сыном украсить картинами, ходили в салоны, приценивались. То, что нравилось, стоило дорого, а то, что доступно по цене, — за «так» не нужно. Как-то похвалилась, что на пятакоч пучок таких нарисую. Иван осудил меня за такое пренебрежение к работе других людей, и мне ничего не оставалось делать, как доказать, что могу. Купила холсты, краски, почитала на тубиках, как ими пользоваться, и стала рисовать. Вот с этого всё началось». Картины актрисы, может быть, примитивны с точки зрения высокого искусства, но полны добра, света и ярких красок. И излучают такую позитивную энергию, что ими лечить можно! «Однажды написала триптих Вера, Надежда, Любовь, и потом Ваня меня ознакомил с точной копией «Любви» с моей картины».

Валентина Ивановна в этом году отметила юбилей — 75 лет, возраст вроде солидный, но актриса выглядит потрясающе: привлекательна без всякой пластики, активна и смотрит на жизнь с исключительным оптимизмом. Как и положено счастливому человеку. Делает то, что нравится, общается с теми, кого любит. Это ли не счастье? «Для женщины — иметь семью, взаимопонимание с мужем, иметь детей, внуков, которые радуют, — большое счастье. Счастье — заниматься любимым делом и чего-то в нём добиться. И вера... Без неё всё зыбко». Актриса благодарит за каждый день: «Воспринимаю Божий день как чудо. Жизнь сама по себе чудо. Каждый год приходит зима, весна, лето, осень. Из маленького семечка рождается роскошный цветок, разве не чудо? Каждый человек для чего-то рождён. Если он появился на земле, значит, должен сделать что-то удивительное, что такое никто больше не делает. Очень важно быть на своём месте предельно полезным. И тогда человек будет счастлив...»

Подготовила
Людмила КОСОРУКОВА

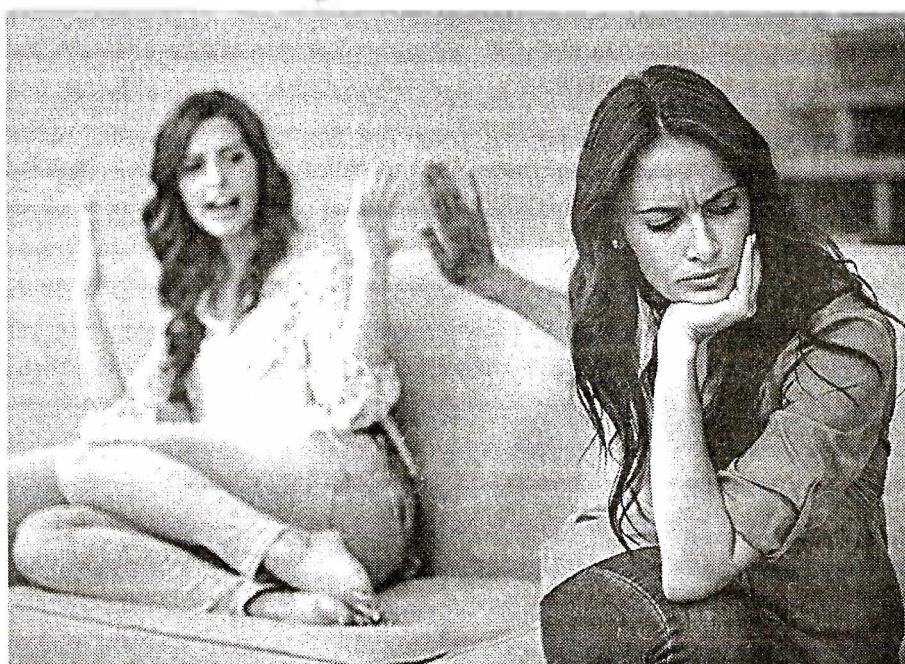


Владимир Гудков

му любила другого и страдала от своих неразделённых чувств. Но Володя действительно умел ждать и, как Валентина, никуда не торопился. Когда актрисе самой надоела неопределённость и она решила с ней покончить, Владимир Гудков оказался рядом. Ухаживал тактично, трогательно заботился и вообще проявлял свои лучшие мужские качества. Помогал ей в решении проблем только на том основании, что он — мужчина. Конечно, первое время ему пришлось поволноваться, не понимая, какую роль играет в жизни любимой женщины. А Валентина постепенно привыкла к его постоянному присутствию, затем заметила, насколько он ей предан. А чуть позже поняла, что они нужны друг другу. Валентина полюбила искренне и горячо, ну а Владимир давно уже не представлял себе жизни без этой девушки. О своей семье Валентина Ивановна много не говорит, руководствуясь советом отца: не выставлять напоказ то, что является сокровенным. Супруг тоже не слишком разговорчив,



Когда кто-то рядом утверждает: «Друзей не выбирают», так и тянет вступить в полемику, ещё как выбирают! Родители – да, достаются по факту рождения, а подружки мы выбираем сами. Если дружба вместо радости вызывает тяжёлые чувства, задумайтесь. Может, у вас всё как в песне Высоцкого «Если друг оказался вдруг и не друг, и не враг, а так...»



ЗАКЛЯТЫЕ ПОДРУГИ

Вам с ней плохо

Каждый раз после встречи с ней вам хочется посидеть на кухне в тишине и погрузиться. Да что там... прямо-таки с головой окунуться в тоску зелёную. Или срочно съесть в одно лицо пиццу и закусить всё это разнузданное пиршество пачкой пельменей с майонезом. Хотя она и так сказала: «Живот у тебя, мать, как у беременной».

Или поискать в соцсетях бывшего, ведь вашего нынешнего она называет «на безрыбье и рак рыба». Сил душевных никаких, беременеть не от кого, жизнь – та, которая утром казалась вполне сносной и даже прекрасной, не удалась. Вроде бы вы и пили с подружкой одинаковое вино, но ощущение такое, будто в ваше подмешали яду.

Ничего удивительного, токсичные отношения на том и основаны: один человек потихоньку травит другого – обидными словами, неосторожными замечаниями, странными намёками. Он таким образом самоутверждается. За ваш счёт.

Наверняка завтра подруга напишет вам, бледненькой и расстроенной: «Так хорошо вчера посидели, дорогая. Надо чаще встречаться». Ещё бы она не хотела «чаще». Угу... Вампиры без литра крови не живут.

Ей хорошо, когда вам плохо

Эта приятельница просто чистый ангел во плоти. Прилетит среди ночи, посочувствует, вытрет слёзы белоснежным платочком. Но сочувствует она странно – любой мелкий конфликт с её подачи превращается в драму, настоящую трагедию. Вы поссорились с любимым из-за пустяка – никак не могли прийти к консенсусу, куда лучше установить стиральную машинку. О, нет... Пустяков не бывает. А мужчинам вообще верить нельзя. И ваша так называемая «мелочь» – повод для развода. Кстати, вот и телефон юриста по разделу имущества, он и машинку у этого абызюера отождит. Задумайтесь, не стали ли вы для подружки сериалом, на который она под села и главная интрига которого в том, чтобы с героями постоянно происходило что-то плохое. Иначе сериал закончится, а вместе с ним и её роль в вашей жизни.

Ей плохо, когда вам хорошо

Вчера вас уволили с работы, а сегодня вдруг позвонили из другого мес-

та и предложили зарплату вдвое выше, офис рядом с домом, и частые командировки не в какой-то там Урюпинск, а, к примеру, в Париж! Вы скачете до потолка от счастья, но почему-то не торопитесь делиться новостью с подружкой. Спинным мозгом чувствуете, не разделит она вашу радость. Странно... ведь об увольнении вы ей сразу рассказали. Складывается впечатление, что как только в вашей жизни происходит что-то хорошее, у подружки сразу портится настроение, и пропадает аппетит. Увы, не все умеют радоваться за других, сидеть в зрительном зале и аплодировать, пока кто-то получает «Оскар». На это способны только очень хорошие актрисы после долгих репетиций. Ну или настоящие друзья – просто так.

Ей всё равно

Ваши диалоги похожи на теннисный поединок между чемпионом и новичком. Одна играючи забрасывает другого словами, нисколько не интересуясь, как та себя чувствует. «В отпуске чуть с горы не свалилась, думала, снежного человека увидела, да ещё в кепочке красной; представляешь? Оказалось, инструктор...» – робко начинаете вы. – «Кстати, о высоте, в про-

шлом году ездила в Дубай, вот в тот отель с парусом, и там в лифте сломала ноготь. Это была невероятная история», — перебивает подруга. Выслушав длинную эпичную балладу о поломанном ногте и выразив искренние соболезнования, вы опять пытаетесь вернуться к теме «шерстяного» огромного человека в кепке, но без толку, потому что она уже вспомнила, как в пять лет каталась в деревне у дедушки на козе. В общем, вряд ли вам захочется быть в «дружеских отношениях» только статистом, вечно подающим подружке реплики и поводы поговорить о себе.

Она хочет быть с вами

Есть такой фильм «Убрать из друзей». Сюжет следующий: милая девушка ответила (из вежливости и по доброте душевной) одной малознакомой особе, которая с ней училась в колледже, на сообщение. И понеслась... Примерно по такому же сценарию разворачиваются и ваши отношения. Скорее всего, именно она стала инициатором вашей дружбы. Застала вас врасплох. «Набросилась» из-за угла и закружила — задружила. Теперь вы с Тамарой ходите парой. Обедать вместе, бегать вместе. И неважно, что вы давно забросили утренние пробежки или даже не начинали. Во время выездных мероприятий она «забывает» вам комнату на двоих, отмечает вас буквально на всех фотографиях, даже на тех, где вас нет. А когда вы вежливо просите этого не делать, обижается. Она вообще часто обижается и требует, требует, требует... Безраздельного внимания... Чтобы вы всюду брали её с собой... Чтобы советовались по любому даже самому незначительному поводу... Аппетиты только растут, полностью игнорируя ваше право на личное пространство. Вы чувствуете себя виноватой и обязанной, потому что она такой хороший человек. Так вот, дружба — дело добровольное. Чувство вины — плохая основа для любых отношений, а быть хорошей для друзей — усилие над собой. Кстати, финал у того триллера оказался закономерным: милая барышня, наконец, не выдержала и удалила из друзей навязчивую назойливую подружку.

Она хочет быть вами, она хочет быть лучше вас

Вы пришли в новом платье, а завтра она купила такое же, даже если фасончик явно не по фигуре и трещит по всем швам. Съездили в Вологду на выставку кружев, в следующие выходные там всю «сэлфится» она. Пришли к ней в гости, и такое чувство, что из квартиры (своей) не выходили, подозрительно легко там ориентируетесь, потому что вся обстановка очень напоминает вашу, даже диванные подушки такие же фиолетовые. Вы эмигрировали в Уругвай, она уже там... Вы вообще не собирались заводить себе зловещего близнеца и слегка озадачены. Молчите о планах на будущее, не хвастаетесь обновками, держите в секрете имя своей краснохвостой свинки. Подруга искренне считает вашу жизнь своей, и неудивительно, что обсуждает её на каждом углу. «Мне же не всё равно, я волнуюсь...»

Потом, как правило, этап гонки выходит на новый уровень.

Она не просто хочет быть вами, она хочет быть лучше вас. Поначалу такой момент, безусловно, льстит. Если вас выбрали объектом для подражания, это, знаете ли, характеризует. Затем гонка начинает утомлять. Раздражать. Огорчать. Бесить! Вечная конкуренция и постоянный подсчёт «голосов» к настоящей дружбе никакого отношения не имеют. Как и то, что с такой «подругой» нельзя расслабиться и поговорить по душам, вы всё время начеку, в форме. В роли убегающего или догоняющего. А главное, постоянно нервничаете и сердитесь, что когда-то позволили втянуть себя в это бессмысленное соревнование. Вы ведь по правде ждёте не победы, а участия. Искреннего участия и понимания, на которых нормальная дружба, собственно, и строится.

Дружба — это эквивалент любви. В том смысле, что спектр эмоций тот же, кроме «физики». Принятие другого человека, желание поддерживать, помогать, сочувствовать, прощать, интересоваться... А всё остальное — из категории «отношений», и здесь вам все карты в руки — имеете полное право решать, нужны ли они вам вообще?

Людмила КОСОРУКОВА

Я путешествую одна

Отдых, как правило, у всех ассоциируется с компанией. Желательно приятной. А между тем в «сольных» поездках немало плюсов. Каких?

СВОБОДА ВЫБОРА

Компания, даже самая дружная, порой очень напоминает персонажей басни Крылова «Лебедь, Рак и Щук», каждый тянет в свою сторону. Когда вы путешествуете без компаньонов, такой проблемы просто не существует! Вы свободны и вольны делать что хотите. Нежиться целый день на пляже или, наоборот, отправиться смотреть развалины древней часовни, до которой ещё трястись на автобусе часа четыре.

НОВЫЕ ДРУЗЬЯ

Зачем вам новые люди, когда есть своя компания? Есть с кем и поговорить, и повеселиться. А вот если вы одна-одинёшенька, даже вопрос случайному прохожему: «Как пройти в библиотеку?» может положить начало интересному общению.

УДОБНЫЙ РЕЖИМ

Встаёте утром, когда хотите... Завтракаете, во сколько удобно... Загораете, гуляете или продолжаете спать — пожалуйста, это ваше дело. Вы, и только вы, составляете собственное расписание и живёте по нему. Изменяете, корректируете его как вашей душе угодно.

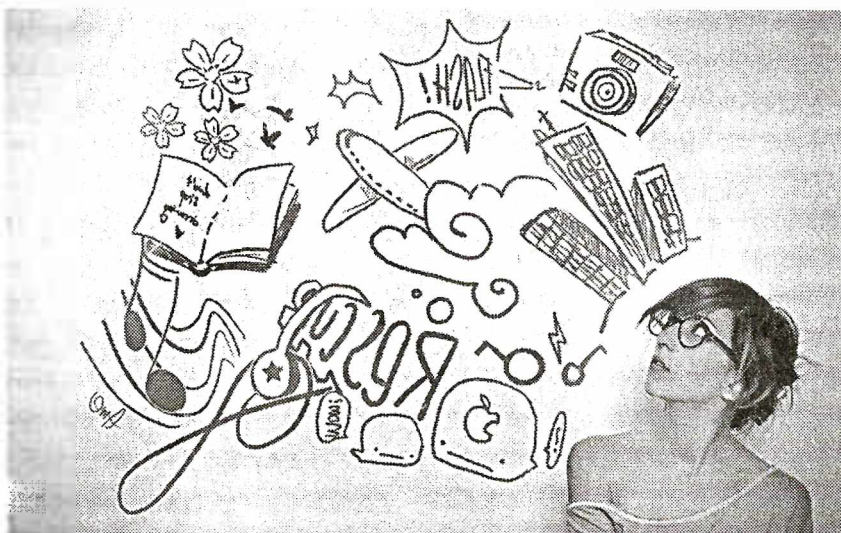
НЕЗАВИСИМЫЙ БЮДЖЕТ

Вы можете сэкономить на отдыхе или, напротив, «гульнуть» с шиком, поскольку все расходы планируете самостоятельно и только на одного человека. Вам решать, имеет смысл, к примеру, брать на отдыхе машину в аренду и ужинать каждый вечер в ресторане или же поберечь кошелек и отдыхать более демократично.

САМ СЕБЕ ТОВАРИЩ И ДРУГ

Любому человеку обязательно требуется побыть наедине с собой. Лучшее время насладиться общением с собой — путешествие в одиночку. Туда, где тихо, где есть только природа и вы.

Что нужно, чтобы найти дело своей жизни и добиться в нём успеха? Одни скажут: «Не бояться сделать что-то неправильно, быть уверенным, гибким в принятии решений, не суетиться». Другие возразят: «Легко сказать, но как это сделать, если долгое время жил иначе». Если вы горите желанием изменить жизнь, но никак не можете сдвинуться с мёртвой точки, есть специалисты, которые могут вам в этом помочь



ЭТО СТРАННОЕ СЛОВО «КОУЧ»

Коучинг родился в 70-е годы прошлого века. Поначалу он был востребован в спорте — больших результатов добивались те спортсмены, у которых помимо технического тренера был ещё и наставник, который поддерживал дух, настрой. Сегодня роль коуча заключается в том, чтобы раскрыть потенциал, который скрыт в каждом, и помочь преодолеть разрыв между тем, где человек находится сейчас и где он хочет быть. И не только в карьере, но и в жизни. Возникают вопросы: «В чём тогда отличие специалиста по коучингу от психолога? Может, это одно и то же?» Различие — в целях. Чаще всего к психологу обращаются, когда плохо. Его задача — выслушать, поддержать, излечить от душевной боли. Этот специалист, как правило, работает с прошлым, с тем, что когда-то нанесло травму и осталось непрожитым. К коучу приходят не только потому, что плохо, но и когда всё в целом хорошо, однако хочется ещё лучше, есть потребность достичь чего-то нового: найти любимое дело, написать книгу, реализовать мечту — да хоть в космос слетать. То есть коуч работает с настоящим и будущим, иногда заглядывая в прошлое в поисках ценных уроков. Конечно, следует понимать, что никто не будет за вас делать какие-либо шаги, преодолевать путь придётся только вам. Сотрудничество не сложится, если вы не захотите расстаться с привычкой винить в своих неудачах других людей или какие-то обстоятельства.

Оксана ТОКОРЕВА, коуч: «Люди сегодня помешаны на околупопсовой психологии, читают книги, проходят тренинги про позитивное мышление и исполнение желаний. Жизнь ваша от этого никогда не изменится. Будет только иллюзия избавления на некоторое время, которая замешана на надежде, что вот это всё мне сейчас жизнь облегчит. Главное условие для достижения цели — это готовность брать ответственность за свои результаты. Если человек переносит ответственность на других людей, непреодолимые обстоятельства, если он надеется на чудо, что всё разрешится само собой и без его участия, то никакой коучинг не сможет помочь».

КТО Я...

Вопрос поиска себя и своего дела с каждым годом становится всё актуальнее и популярнее, но часто приносит скорее разочарование, нежели ответы. На это есть несколько причин. За одной из них стоит потребность не реализовывать себя, а

КОУЧИНГ: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТОЛЧОК К СЧАСТЬЮ

выплеснуть накопившуюся энергию. Задайте вопросы: «Какая энергия накопилась внутри вас?», «Какие эмоции за ней стоят?» Может быть, это злость, раздражение или чувство вины, которое не даёт вам двигаться дальше. Другой распространённой причиной поисков является попытка убежать от трудностей, например, в лице авторитетных лиц (начальника или родителей), которым трудно противостоять. Увы, убежать, как правило, не получается ни у кого, через некоторое время вы столкнётесь с теми же ситуациями. Единственное правильное решение — проанализировать своё поведение, реакцию и понять, почему вы делаете каждый раз такой выбор.

Обычно мы не можем понять собственные желания, если слишком долго подавляли свои чувства и потребности. Мы каждый день в той или иной степени в мелочах или в более серьёзных вещах делаем это: наступили на ногу — промолчали, накричал начальник — промолчали, в очередной раз сделали работу за коллегу, а премию получила она — никак не отреагировали. И каждый раз этот негатив, не имея выхода, накапливается. Его можно сравнить со снежным комом, который, катаясь с горы, становится всё больше и больше. И рано или поздно это может привести к разрушительным последствиям. Хороший способ встретиться с собой — задавать себе правильные вопросы: вместо «Что мне нужно» поразмышляйте — «Что я чувствую», «Почему я реагирую так».

Когда знаете, что чувствуете, вам проще удовлетворять свои эмоциональные потребности. Если понимаете, почему поступили так или иначе, вам легче простить себе ошибки и продолжать двигаться вперёд. Именно это, а не просто «Я хочу стать богатой и успешной», приводит нас к желаемому результату. Это логично — если мы поставим цель, которая соответствует нашим интересам, умениям и ценностям, гораздо вероятнее, что мы её достигнем.

...И ЧТО ХОЧУ

Как понять, что то, что вы делаете, является вашим? Ваше любимое дело всегда даёт вам силы. Да, вы можете устать,

раздражаться, но вы не можете это не делать. Существуют алгоритмы, которые помогут вам нащупать своё. И здесь опять придётся использовать любимый коучами метод — задавать себе вопросы: «Что вы уже делаете и НЕ МОЖЕТЕ не делать?», «Что вам ХОЧЕТСЯ дать людям?», «Что вам будет ПРИЯТНО сделать для людей?» Возможно, кому-то покажется, что эти вопросы звучат высокопарно, не обращайтесь на это внимание. Вам важно прислушаться к своим чувствам и сигналам, которые посылает ваше тело: вам стало тепло на душе, вы улыбнулись.

Марина АСТАФЬЕВА, коуч: «У каждого есть предназначение. Оно необязательно должно быть великим. Быть мамой — тоже предназначение. Единственный путь найти его — исследовать себя и свой внутренний мир. Ответ уже есть, и он внутри. Большинство людей в глубине души его знают, но не верят, ждут гарантий, что это действительно то самое. К сожалению, их нет».

ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ КРУГОЗОРА КОУЧИ ПРЕДЛАГАЮТ ВЫПОЛНЯТЬ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛЁТ ОРЛА»

Завершите следующее предложение:

— Я достоин в жизни самого лучшего, а именно... (напишите любой список и позвольте себе в нём всё).

А теперь, как орёл, «воспарите» мысленно над своей жизнью и сравните то, что вы написали в первом предложении с той реальностью, в которой живёте сейчас. Что вы видите с высоты орлиного полёта?

УПРАЖНЕНИЕ «ДВЕ ДОРОГИ»

Итак, представили, чего вы достойны, подумали над тем, что вас привлекает, но пока не приняли решение о движении вперёд. Мысленно нарисуйте перед собой две дороги:

- одна — «Если я оставлю всё, как есть, или отложу на потом»
- вторая — «Если я скажу этому выбору «да»».

Теперь нужно мысленно «проложить» свой путь на ближайшие 3-5 лет:

- сначала пройти по первой дороге — той, что осталась без изменений. Какие ощущения, всё устраивает?
- потом — по второму пути. Чувствуете перемены?

Какие ощущения?

Осталось только выбрать, чему сказать «да» в вашей жизни.

В КАЧЕСТВЕ ВЫВОДА...

Но просто узнать предназначение недостаточно. Чтобы оно по-настоящему проявилось, нужно постоянно практиковаться. Например, многие считают, что призвание Дэвида Бекхэма — футбол, но сам футболист говорит: «Мой главный секрет — постоянные тренировки. Я всегда был убеждён: если хочешь достичь в жизни каких-либо результатов, должен тренироваться, тренироваться и ещё раз тренироваться». То есть призвание существует в виде задатков, способностей, но чтобы они стали чем-то большим, нужно развивать их, действовать, практиковаться. Только в процессе приходит твёрдое убеждение, что это ТО САМОЕ. Не раньше.

Евгений ЛЕНТОВ, коуч: «Все ваши результаты сегодня, не во всём, но во многом — это итоги вашего поведения вчера. Лично для себя я исхожу из того, что если мне сегодня невыносимо, это значит, что вчера я где-то, как говорит молодёжь, ступил. Ну и вывод, который, я надеюсь, многим пришёл в голову — если ты не хочешь, чтобы изменилось твоё завтра, сделай что-то сегодня. Вот и весь секрет».

ТРИ ВОПРОСА КОУЧУ

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА СОБЕСЕДОВАНИИ?



Ведите естественно. Не врите (рекрутеры хитрые, они такие вещи мгновенно просекают). Важно, чтобы у работодателя возникло впечатление, будто вы знаете, чего хотите. Но при этом важно дать этим людям понять, что вы, если нужно, сможете быть гибкой и способны адаптироваться к новым условиям. Ведите себя уверенно, но ни в коем случае не высокомерно. Не бойтесь задавать вопросы. Собеседование — не односторонний процесс. Вы в такой же степени интервьюируете работодателя, в какой он вас. Ваша цель — собрать как можно больше информации о потенциальном рабочем месте. Особенно касательно тех моментов, которые для вас фундаментально важны. Для кого-то это гибкий график, а для кого-то — комфортное рабочее место и т. д. Многие этого не делают, потому что заранее боятся отказа. К тому же, если вы задаёте много вопросов, это показывает вашу заинтересованность и способность работать в команде. Плюс разряжается обстановка — допрос превращается в более-менее дружескую беседу.

Я ОЧЕНЬ БОЮСЬ КОНКУРЕНЦИИ!



Конкуренция — вещь естественная, но часто непродуктивная. Когда мы кому-то завидуем или пытаемся соревноваться, мы, как правило, взаимодействуем не с реальным человеком, а с его проекцией в нашем представлении, которая чаще всего крайне субъективна и далека от истины. Особенно если мы завидуем кому-то в соцсетях. Соцсети — это бизнес, и относиться к ним стоит рационально и прагматично. А соревнуясь с собой, мы всегда гарантированно двигаемся вперёд. Советую определить и сформулировать для себя три свои сильные стороны, которые окружающие должны непременно заметить и запомнить после встречи с вами — личной или виртуальной. Лучшее, чтобы это было что-то, чем вы действительно уже обладаете, что не нужно создавать искусственно. Например, такие качества, как креативность, коммуникабельность и харизма. Пусть они станут вашими главными козырями — используйте их на собеседовании, в соцсетях и т. д. К примеру, вы хотите произвести впечатление креативного человека, у которого всегда масса идей (даже если это не ваши собственные идеи). Публикуйте на своих интернет-страничках то, что вас вдохновляет: цитаты-мотиваторы, интересные статьи, дизайн-идеи и т. п.

КАК ПЕРЕБОРоть СТРАХ ИЗМЕНЕНИЙ?



Слушайте в первую очередь себя. Например, есть мнение, что каждые пять лет имеет смысл менять работу. Но всё очень индивидуально! Каждая ситуация уникальна. Если вы чувствуете, что востребованы; если у вас сохраняется вдохновение и то, что вы делаете, приносит удовлетворение, зачем уходить с такой работы? Но и тут не помешает честный разговор с собой. Ответьте на вопросы: «Я стою на месте или по-прежнему развиваюсь?», «Решив остаться на нынешней работе, какой компромисс с самой собой я, возможно, заключаю?», «Какие есть опции на рынке?», «Что можно сделать, чтобы повысить квалификацию?», «И если я боюсь перемен, то почему?» Знайте, перемены неизбежны. Всё в жизни находится в постоянном изменении.

«Секс, приносящий удовольствие и наслаждение, — это состояние потока. Отдайся ему полностью», — подруга зачитывает вслух очередную инструкцию по достижению оргазма, делает глоток белого вина и озадаченно интересуется: «Что за поток такой? Откуда его берут или как в него, так сказать, влиться?» — «Ну, думаю, — тоном гуру оргазмических наук вещаю я, — речь идёт об умении отключать голову». — «Тогда я безнадежна», — мрачно изрекает подруга. Всё, что касается отключения головы во время близости, вызывает сложности не только у моей любопытной начитанной приятельницы, но и у многих дам и барышень



ВСЁ В(Ы)КЛЮЧЕНО

ОЗАБОЧЕННАЯ

Даже те, кто во время секса думает о сексе, порой дамки от того самого пресловутого ощущения потока. Допустим, вы относительно недавно вступили в амурную фазу и делите постель на двоих. Начало отношений сопровождается таким количеством страхов и сомнений — и в себе, и в нём, и в ценности связывающего вас, что они неизбежно сгущаются в «радиоактивную тучу» и фонят в спальне. Плохая новость: подобное почти неизбежно. Хорошая: со временем, как говаривал царь Соломон, «пройдёт и это». Как только накопится солидный багаж «положительных отзывов» от партнёра — что вы для него лучшая, а ещё очень сексуальная, и, нет, не видит он никаких растяжек на животе и толстых икр. А если видит, то на крепость его эрекции это никоим образом не влияет.

«ДОЛЖНА» ИЛИ ВСЁ-ТАКИ «ХОЧУ»

Впрочем, некоторые мысли и убеждения о сексе закрепились в головах женщин накрепко и не отпускают даже спустя 5, 10, 20 лет брака. Например, то, что мы в первую очередь даём, а не получаем. Запомнились результаты одного масштабного социологического опроса, в котором у дам выясняли, какой секс они называли бы хорошим. Из двух вариантов — тот, «во время которого мужчина получил удовольствие», и тот, «во время которого я сама испытала удовольствие» — подавляющее большинство выбрали первый. Увы, «должна» сидит в нас на уровне прошивки и звучит громче и настойчивее, чем «хочу» и «могу». Где уж погрузиться в собственные эро-

тические ощущения, когда мысли заняты тем, насколько хорошо сейчас партнёру. Причём погружение в его ощущения и желания в приоритете, даже если они идут вразрез с собственными. Пришла мужчине в голову блестящая идея воплотить сцену из «8 1/2 недель» в спальне. «Ну хорошо», — скрепя сердцем соглашаетесь вы, хоть ни разу не Ким Бейсингер, да и клубника в собственном пупке не очень-то заводит.

Мужчину же, который по каким-то причинам «отдавать долг» не расположен («Не сегодня, Жозефина», «Нет настроя», «У меня танчики»), ни за какие кружевные коврижки заставить невозможно. Или отдаст, но не так. И не столько, как хотелось бы. Что называется почувствуйте разницу. И сделайте выводы. Мужчины, кстати, ценят естественность проявления чувств и искреннюю вовлечённость в процесс. Обман, который рано или поздно вскроется (раздражение от нежелания что-либо делать в постели сложно утаить), может стать неприятным сюрпризом для партнёра, и вашу «жертву», принесённую на алтарь любви, он вряд ли оценит.

ОРГАЗМ ЗАКАЗЫВАЛИ?

Ещё одна грань закреплённости — страх разочаровать мужчину отсутствием оргазма. Скажите, кому не знакомо это чувство? Вроде бы всё идёт, как надо. Партнёр приятен. И секс с ним желанен. Все задействованные в процессе части тела находятся там, где им самое место. Но! «Уж полночь близится, а Германа», тьфу ты, оргазма, всё нет. И чем больше и дольше товарищ старается, тем громче становится гул голосов в голове. И голоса эти скандируют на манер фут-

больных болельщиков: «Да-вай! Да-вай!» Если мне не изменяет мой старческий склероз, при таком раскладе мало кому удаётся прийти к финишу победительницей. То же самое можно сказать о ситуации, когда партнёр начинает играть в альфа-самца и прямо с порога заявляет: «Не выпущу из спальни, пока ты не кончишь пять раз, от меня ещё никто «живой» не уходил!» Амбиции — это хорошо. Ощущение давления и завышенные ожидания — плохо. Настолько плохо, что, как правило, не получается ни разу. Выход один: снизить напряжение и ощущение сверхважности. Иными словами, перестать, наконец, придавать вселенское значение оргазму, закидываться на нём и имитировать, если «не зашло». Моя приятельница, женщина мудрая и во всех отношениях зрелая, считает всю эту игру в имитацию «детским садом», унижительной и для себя, и для партнёра. «Если оргазма не испытала, прямо об этом говорю: «Апогея» не было, но мне было очень хорошо. На продолжении не настаиваю». Лично я после такого демарша ожидала от её партнёра какой угодно реакции: недоумение, упрёки, может, даже насмешки. Или разгневанное: «Ах, не было? Ну так я тебе его сейчас доставлю. Живо в кровать!» Но приятельница хохочет: «Сказал, ну раз ты ок, значит, всё ок, и голос при этом спокойный, ровный, как лоб после укола ботоксом». Именно осознание того, что не так страшен образ некончающей женщины, как его малюет воображение многих трепетных барышень и дам, даёт невероятное ощущение свободы и лёгкости. И тем проще «вплыть» в этот самый поток наслаждения.

ФАНТАЗИИ ВЕСНУХИНОЙ

Преподаватели по сексологии делятся на наблюдение: женщины поразительно мало фантазируют. Точнее не так. Фантазируем мы, может, и много. Но то, что мы себе представляем, вернее будет назвать романтическими, а не эротическими мечтами. В них нет сцен, которые нас действительно заводят и на которые отзывается тело. Зачастую стоит маховику воображения добавить обороты, как внутри включается «цензор» и возмущение: «Тревога! Это уже за гранью. Как ты можешь позволять представлять себе такое, падшая ты женщина?!» Можно подумать, кто-то способен подсмотреть, какие разнузданные картинки роятся у нас в сознании. В конце концов, на то она и фантазия, чтобы быть необузданной. Правильно говорят: «Всё начинается с мыслей в твоей голове». Может, стоит дать «запретным мечтам» волю, лишив их статуса неправильности или исключительности, а там и возбуждение с оргазмом подтянутся?

СОВЕТЫ ОТ СЕКСОЛОГА

ТРЕВОГУ И «ЛИШНИЕ» МЫСЛИ РОЖДАЕТ НЕДОВЕРИЕ

Презерватив однозначно снимет часть волнений — по поводу нежелательной беременности или ЗППП.

ПРИГЛУШИТЕ СВЕТ ИЛИ ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА

Можно использовать маску или повязку. Чем меньше внешних раздражителей, тем проще сконцентрироваться на собственных ощущениях.

ОТСЛЕЖИВАЙТЕ НАПРЯЖЕНИЕ

«Поймав» его, используйте расслабляющие практики: например, попробуйте делать вдох длиннее выдоха, при этом расслабляйте мышцы лица и тела.

НЕ ВИНОВАТАЯ Я...

Психологические проблемы вполне могут стать причиной отсутствия оргазма, но думать, что он рождается только в голове, не совсем верно

ПРОВЕРЬТЕ ГОРМОНЫ

Жалобы на качество половой жизни могут о многом рассказать опытному врачу-гинекологу, например, об эндокринных патологиях или гормональных нарушениях. Замечали, что в определённые дни цикла секса хочется больше, а в какие-то раздражает даже запах мужчины? Всеми виной они. Если перепады настроения становятся проблемой, сдайте анализы, и сбой, усложняющий жизнь, устраним гормональная терапия. Но все эти чудеса возможны только в случае, если препарат рекомендовал профессиональный врач после обследования. Частый спутник менопаузы — атрофический вагинит, который выражается болезненными ощущениями во время полового акта. Недостаток смазки решается с помощью дополнительного увлажнения — лубрикантов. Выбор их сегодня достаточно большой.

УЗНАЙТЕ ОБ АНАТОМИИ

Клитор играет важную роль в достижении оргазма, идеальная его удалённость от входа во влагалище 2,5 см. В этом случае стимуляция проще, и достичь разрядки легче. Если клитор расположен дальше — процесс усложняется. Существуют и другие индивидуальные особенности строения половых органов: например, клитор недостаточно выражен или полностью скрыт под капюшоном. С такими нюансами справляются гинекологи-эстетисты. Если раньше можно было помочь только хирургическим путём, то сегодня в капюшон клитора вводится препарат стабилизированной гиалуроновой кислоты. Увеличить и сделать более чувствительным можно не только клитор, но и точку G. В этом случае препарат гиалуроновой кислоты вводится в переднюю стенку влагалища. Менее затратный вариант — специальные приспособления, которые могут порекомендовать в магазинах интимных товаров. Необязательно туда ходить, все покупки можно сделать через интернет-магазин.

КАЧАЙТЕ МЫШЦЫ

Интимные мышцы растягиваются во время родов и теряют тонус. Последнее, к сожалению, неизбежно, и многие женщины жалуются, что больше не могут получать вагинальный оргазм. Чтобы прийти в форму, занимайтесь интимной гимнастикой, тренируйте мышцы с помощью специальных игрушек. Также существует омолаживающая лазерная терапия, а в сложных случаях — интимная хирургия.



Мы невнимательно слушали в детстве сказки: всё, что нужно знать о циклических отношениях, рассказано в истории про журавля и лису. Помните? И рады бы сойтись, но вечно всё у них наперекосяк с угощением: то одна по тарелке кашу размажет, то второй окрошку в кувшин нальёт...



И СНОВА, И ОПЯТЬ: О ВТОРЫХ ШАНСАХ

Вопрос: «Стоит ли человеку дать ещё один шанс?» я слышал не раз. Впервые он прозвучал всерьёз ещё в школе, во втором классе. Однокашник Сидоров подрался на перемене и, преследуя противника, перевернул ведро воды, а также чуть не сбил с ног уборщицу. Учительница поставила Сидорова перед классом и заставила просить прощения за драчливость и неуклюжесть. «Ну что, ребята, дадим Ване второй шанс стать хорошим?» — спросили нас, и мы простили, предоставив возможность. Сидоров держался неделю, но сорвался и устроил дебош в раздевалке. И всё! Больше никто не считал его хорошим, из-за чего тот обиделся и вырос бизнесменом. Я же укоренился в мысли, что вторые шансы — штука лишняя. Возможно, из зависти. Гипотезу подтвердил приятель Витя, который занял у меня денег, не вернул, но попросил снова займы с учётом долга. Я дал. Витя растворился и возник спустя два года. Угадайте, с какой просьбой он пришёл? Но даже закалённый предательством и не верящий во вторые шансы иногда даю слабину. В голове рефреном идёт песенная строчка «но может, чёрт возьми, нам снова» — и очень хочется вернуть доверие оступившемуся человеку... Труднее всего, когда друзья, оказавшиеся в такой же ситуации, просят совета. И обычно речь не о денежном займе — о чувствах. Я не дам универсальных советов на все

случаи жизни. Таковых попросту не существует. Всего лишь расскажу несколько красноречивых сюжетов.

«РЕМНЯ БЫ ДАТЬ, А НЕ ВТОРОЙ ШАНС»

Один хороший парень влюбился. Внешне барышня была на уровне, правда, излишне улыбчивая — была рада всем и всегда. Меня настораживают люди, которые отчаянно хотят нравиться и навязчиво милы, но речь не обо мне: приятель наш рухнул в омут с головой... Спустя два года мы наблюдали так себе картину: приятель смотрел на свою королеву с обожанием, а она... Она вела жизнь, которую можно назвать словом, не используемым в печатном издании. Мы буравили взглядом — как можно терпеть такое, мужик ты или кто? Особо дерзкие задавали вопрос в лоб. А приятель лепетал: «Я бы давно ушёл. Но решил дать ей шанс». — «На что?» — раненным вепреем собеседник. Отрастить новую голову, в которой мозгов побольше? Или

пересадить сердце, где есть хоть капля душевности и совести? Закончилось всё плачевно. Наш товарищ так расщедрился на «вторые шансы», что женился на чертовке и заимел наследника. Спустя два года жена встретила «любовь всей жизни» и ушла, забрав ребёнка и часть имущества. Бывшему мужу оставила только алименты и горькие воспоминания... Скажете, уникальный случай? Да сколько угодно, только роли меняются: то женщина надеется, что избранник одумается, то мужчина направо-налево раздаёт шансы невыносимой зазнобе. Думаете, люди это делают ради возлюбленных? А вот мне кажется, что только ради себя. Нравится чувствовать себя великодушным, взрослым, мудрым, без дурных наклонностей и зависимостей. Вместо здоровых отношений они предпочитают самоспасительную фразу: «Я бы давно ушёл/ушла. Но куда он/она без меня? Пропадёт, ведь слабый человек». А, что, если слабый как раз тот, кто предпочитает жить в иллюзиях? Мол: «Да, всё летит в пропасть — но под контролем. И это мой личный выбор». В кавычках, если сарказм неочевиден.

«Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ. НО И СЕБЯ ТОЖЕ»

Помню красивую грустную историю. Одна барышня очень любила – и очень мучилась. Потому что объект любви давал яркие эмоции, даже чересчур, но всегда в балансе. Сколько счастья, столько и горя – точно как в аптеке. Она задыхалась от радости – а потом словно под дых удар: и то и другое «с лёгкой руки» ненаглядного. Не буду перечислять, чем раздосадовал – обычный набор мужских прегрешений: и выпить не дурак, и охот до симпатичных женщин... Разумеется, она не раз говорила «стоп», уходила. Но любимый супостат буквально на коленях приползал, мол: «Прости и возьми меня обратно». Она прощала, потому что я уже говорил про «счастье через край». И правило баланса снова повторялось, рано или поздно, но неизменно... Однажды барышня села и задумалась: будущее представлялось отчётливо. Так и будет она как на качелях, то вверх, то резко вниз и бух оземь. К слову, прозрение случилось в период очередной размолвки, дистанция провоцирует серьёзные размышления... Девушка понимала, что её мучитель не изменится, с людьми это вообще редко происходит: «базовые настройки», как говорится. Эта их размолвка не первая и не последняя: она это понимает – и мучитель понимает. Может, даже посмеивается, мол: «Куда она денется, стоит лишь пальчиком поманить». Только с каждым «расходом-возвращением» всё как бы притупилось – и радости меньше, и горе не беда, как говорится, «давно здесь сидим». То есть обозримое будущее примерно понятно: потихоньку затянется унылое болотце... А, что, если на этот раз всё будет по-другому? Нет, не с тем самым обидчиком, а конкретно с ней. Она не простит и не примет назад. Какое-то время будет одна, может, даже долго. А потом встретит другого парня. Он тоже не будет идеальным, хотя бы потому, что он обычный живой человек. Но вдруг хотя бы пореже будет обижать – или не так болезненно?.. Есть убедительная версия, что влюблённость и любовь действуют на мозг как наркотик – всему виной эти эндорфины с допаминами. И расставание причиняет муки, сравнимые с наркотической ломкой. Значит, это нужно просто пережить, «переломаться» – выбрать не его, а себя, здоровую и спокойную. У моей героини хватило сил сказать «нет» – и повторить несколько раз, потому что антигероя штормило от удивления до мольбы и проклятий. Несколько раз чуть не

сорвалась – когда за окном дождь и ветер, когда одинокие вечера, когда узнала, что его видели с другой. Но страдания оказались не напрасны. Ей и впрямь стало легче – а потом и спокойнее, и радостнее. Когда оказалось, что есть мужчины, которые не нуждаются во вторых и сотых шансах. Потому что неглупые и взрослые. Короче, ради чего я всё это нагородил. Игру «давай попробуем ещё раз» очень уважают люди, у которых в избытке сил, времени и нервов – а вера в себя в дефиците. Как только активы и пассивы придут в баланс (опять эта бухгалтерия!), картина резко изменится. Фразу: «На тебе сошёлся клином белый свет», мне кажется, придумали авторы выражения «первый парень на деревне». Скорее всего, он же и единственный. Но если покинуть свою личную «деревню» и взглянуть на иные пространства, всё куда оптимистичнее. Надо только дать шанс – не парню, а себе.

«А ТЕБЯ ОБ ЭТОМ ПРОСИЛИ?»

В детстве я не раз становился свидетелем семейных разборок соседей: дядя Коля ушёл в гараж и там «научился плохому» с друзьями, а тётя Рая его выгоняла жить в этот самый гараж. Уже тогда женская логика вызывала у меня вопросы: если гараж настолько опасное место, то зачем она его в самое пекло отправляет? Тётя Рая приговаривала: «Будешь умолять меня, чтоб простила!» Зря я пропускал мимо ушей этот фрагмент...

Была в моём окружении одна семейная пара, «была» – потому что депо прошлое. Нет-нет, не подумайте, все живы-здоровы, но уже не пара. По банальной причине: супруга имела властный характер. «Вова, вынеси мусор!», «Вова, марш

домой!», «Вова, что ты там делаешь?!» – и всё криком, так, чтобы голуби взмывали с окрестных крыш. Вообще-то так даже с детьми разговаривать противопоказано, а тут взрослый мужик... Причём настоящий – терпеливый и молчаливый. Он и молчал, пока она изощрялась в самодурстве и властности. Знал, что обыскивает его карманы и «мониторит» телефон. Молча сносил допросы с пристрастием, правда ли он был на рыбалке – и в деталях, пожалуйста, вплоть до каждого окунька и тоста за друзей. Стискивал зубы, когда она в гостях зычно одёргивала: «Вова, поставь на место коньяк, тебе вредно!»...

А потом как в крылатой фразе: «Ходишь-ходишь в школу, а тут бац – вторая смена!» Мужнино терпение истощало в один момент, будто шарик лопнул. Именно так и бывает с невозмутимыми молчунами: без скандалов и торга сжигают за собой мосты и уходят... Что тут началось! «Мадам Брошкина» разыскивала через знакомых, передавала угрозы и условия, мол: «Она разрешает беглецу вернуться домой, если он как следует попросит». Из надёжных источников знаю, что слова доходили до адресата, но он и бровью не повёл. Разрешает она, видите ли. Кому, свободному человеку? У него теперь нон-стоп рыбалка по выходным, может, даже с запретным коньяком – и звонить можно кому хочешь и сколько вплезет... Говорят, она потом сменила тон, умоляла вернуться, она гарантирует прощение и даст ему шанс. Но экс-супруг отказался. С шансами, с ними ведь только так: предложение действует лишь при наличии спроса.

Тётя Рая из моего детства и её единомышленники (относится к представителям обоего пола) не учли это наиважнейшее условие.

Егор ПОЛУЯНОВ

Мужское мнение

СТОИТ ЛИ ДАВАТЬ ВТОРОЙ ШАНС ПОСЛЕ ПЕРВОГО СВИДАНИЯ?

«Очень часто я слышу, что женщина, сходя на первое свидание, соглашается на второе, даже если мужчина её не зацепил. «Дам ему второй шанс», – говорит она и идёт ужинать. То же самое может повториться и после первой ночи. Так даже выходят замуж. Стерпится – слюбится. Большинству мужчин такая модель поведения чужда. Мужчина никогда не пригласит второй раз на романтическое свидание женщину, которая разочаровала его на первом, и не будет тащить в постель. Исключение – альфонсы. А вообще, всю эту историю про вторые шансы хорошо иллюстрирует диалог из сериала «Настоящий детектив», когда главного героя пытается свести с женщиной жена его напарника.

– Вдвоём надёжней, Раст. Вы должны подойти друг другу, если дашь ей шанс. Но мужчины не дают шансов. Не понимаю, почему так.

– Потому что мы знаем, чего хотим, и не против побыть в одиночестве».

«Скажи мне, ты долго собираешься вот так сидеть?», — голос сестры Анны звучал сочувственно и в то же время требовательно. Нине отвечать совсем не хотелось, она с радостью осталась бы в этой тяжкой полусонной дреме навсегда.

«Ела сегодня что-нибудь? Та-а-ак... Понятно...» — дверца холодильника хлопнула с мягким щелчком. Кроме картонной коробки молока с давно истёкшим сроком годности и куса засохшего сыра там ничего не было. Из машины Анна принесла два больших ярких пластиковых пакета с продуктами, затем вошла в тёмную гостиную, решительно раздвинула плотные коричневые шторы, и комната тут же наполнилась солнечным светом. Сразу стало заметно, что здесь не убирались по крайней мере несколько дней, на всём лежит толстый слой пыли. «Нина, — как можно мягче обратилась она к младшей сестре. — Возьми себя в руки, милая. Жизнь продолжается. Ты думаешь, твоему мужу понравилось бы, что ты сидишь тут в затворничестве и заживо себя хоронишь?» Анне рано пришлось повзрослеть, их мама ушла, когда Ниночке исполнилось 12 лет, отец «по-чёрному» запил. Все заботы об их в одночасье развалившейся семье и о младшей сестрёнке 16-летняя девушка взяла на себя. Господи... Как же быстро летит время... Нине уже 65 лет, ей почти 70, но ничего не изменилось — она всё так же беспокоится о «девочке». Хорошо, что живут друг от друга недалеко. У Анны муж, дети, внуки, а вот у Ниночки уже никого.

Влад заболел неожиданно, появились одышка, кашель, с визитом к врачу оттягивал, а потом... Потом уже стало слишком поздно... Быстротекущая пневмония. Так случилось, что детишек у них не было, но они и вдвоём неплохо ладили. Вечерами в тёплую погоду подолгу сидели на веранде, любясь заходящим солнцем, зимой выбирались в близлежащий лесок на лыжные прогулки, им нравились французские комедии и сирень в саду. И вот теперь мужа нет... Есть только чашка Влада, которая по-прежнему стоит там, где он её оставил, — на тумбочке возле кровати... Его синий махровый халат на крючке в ванной... Глаза Нины наполнились слезами. «Эй, дорогая, ты только посмотри кто у нас тут? — голос Анны заставил быстро вытереть слёзы. — Ну правда же, она прелесть?» Нина опустила глаза вниз на давно не чистенный светлый ковёр и увидела... собаку. Щенка. Забавная маленькая такса на коротких толстеньких лапках внимательно смотрела на сидящую в кресле женщину карими, словно переспевшая вишня, влажными глазами. «Это что? То есть кто? — оторопела Нина. — Ты же знаешь, я не выношу животных в доме». — «А эту псинку непременно полюбишь, — засмеялась сестра. — Советую поскорее убрать её с ковра, иначе тут будет настоящий потоп. Впрочем, твой ковёр всё равно пора пылесосить». Пока Нина переваривала неожиданный сюрприз, сестра умчалась в магазин: «Этой девочке надо кое-что купить. Кстати, как ты её назовёшь?» — «Никак», — хмуро про себя подумала Нина. Ей казалось, что как только она придумает и даст собаке имя,

Нора

это будет уже не просто какая-то собака, а её. «Ладно, вы тут пока знакомьтесь, а я скоро...»

Когда за стройной женщиной в голубых джинсах и сером свитере закрылась дверь, собака растерянно оглянулась. Глаза её снова остановились на Нине. «Ну? И что прикажешь с тобой делать?» Смешно переваливаясь с боку на бок, собака подковыляла к креслу и неожиданно лизнула Нине руку. Язык был шершавый и тёплый, выглядела она и вправду умилительно. Всё ещё сомневаясь, Нина посадила собаку себе на колени, и та моментально свернулась уютным калачиком, словно только этого и ждала. Когда Анна вернулась из магазина «Бетховен» с кучей покупок, сестра показывала питомцу дом и сад.

Из «Бетховена» Анна привезла: манеж («Чтобы спать, ночью она из него никуда не денется»), лоток («Будешь приучать к туалету»), наполнитель («Меняй по мере использования»), игрушечные косточку и мячик («С ней надо играть»), пятикилограммовый мешок корма известной фирмы, о котором постоянно твердят в рекламе по телевизору. В финале на столе появились премиальный кожаный ошейник и поводок. «Это же стоит целое состояние, — покачала головой Нина. — А я между прочим не подписывалась, что собака останется у меня». — «Посмотрим», — хохотнула Анна, упёртости этой женщине не занимать. Однажды в их детстве она целых две недели караулила у дома хулигана Борьку с соседнего двора, тот постоянно задира маленькую Ниночку. Однажды он столкнул девочку с лестницы, и она сломала руку в двух местах. Потом Аня так отлупила «грозу двора», что тому пришлось накладывать швы на губу. Правда, после этого Борька обходил девочек за три километра...

Вечером впервые после смерти Влада Нина постелила себе не на диване в гостиной, а в спальне на кровати: псина ни в какую не желала спать в манеже, и Нине пришлось взять упрямыцу под бочок. Собака в знак благодарности облизала ей всё лицо и захрапела совсем как человек. Удивительно, но впервые за несколько недель Нина спала спокойно и глубоко. Рано утром её разбудило требовательное тявканье. «О боже, — простионала женщина. — Совсем забыла, что теперь я — собачница». Кое-как всунув ноги в мягкие тапочки и набросив халат, она нацепила поводок и вывела «раннюю птаху» на прогулку. Будем надеяться, никто из соседей или прохожих не увидит её в таком «неприбранном» виде, потому что все нормальные люди ещё сладко спят. Сделав свои дела, собаке пришлось тянуть хозяйку в разные стороны. «Эй, кто тут кого выгуливает? Повезливее, барышня».

На кухне Нина насыпала в новую блестящую миску щедрую порцию корма, а себе заварила душистый чай, добавила в чашку ложку мёда и с аппетитом съела яичницу и бутерброд с сыром. Днём их заметила соседка

Варвара, вот уж кому имечко под стать. «Никак у тебя жилец новый появился?» — кивнула на собаку. «Да вот взяла на время», — как бы оправдываясь, сказала Нина. «Одни проблемы от этих собак, — не унималась соседка, — то чумка, то клеща в шерсти приволюкут, то мебель или обувь погрызут и испортят». Тут собака неожиданно залилась громким лаем. «Во, во, ещё и агрессивные...» «Так ты, оказывается, ещё и лаять умеешь», — улыбнулась Нина и потрепала таксу за ухом, та лизнула ладонь и, кажется, улыбнулась в ответ.

* * *

Так прошло две недели, Аня звонила через день, справлялась, как они там? Нина делала вид, будто ворчит. Мол, свалилось «счастье» на её голову. «Как хоть назвала?» — любопытствовала Аня. — «Пока «собакой», я ещё думаю...» — «Отведи её обязательно к ветеринару и сама к терапевту в поликлинику зайди, я вас обеих уже на приём записала». Ох уж эта Аня, вот это оперативность...

Терапевт Сергей Викторович, много лет наблюдавший и Нину, и её мужа, разглядывал результаты ЭКГ и анализов с нескрываемым интересом, его лохматые кустистые брови удивлённо ползли вверх: «Ну что, уважаемая Нина Фёдоровна, всё у вас неплохо. Более чем. И кардиограмма, и холестерин, и сахар. Да и выглядите вы заметно свежее, стройнее». Посвежеешь тут, когда этой барышне три раза в день прогулки подавай. И носится как угорелая, таксы ведь «охотники». Вот и бегают её «амазонка» за всеми кошками в округе, а Нина за ней скачет... А уж сколько наклоняться приходится то за мячиком, то за косточкой — и не сосчитать. Скоро без тросточки обходиться будет, артрит, тифу-тфу, прошёл...

Наступил август. Вечера стояли тёплые, медовые. Тёмный бархат неба висел так низко, что, казалось, звёзды можно достать рукой. Они с собакой любили ходить к реке. Тропинка, выложенная камнями, вилась среди высоких деревьев, пышных кустарников, стрекотали кузнечики, пели сверчки, пахло разогретой за день травой. Они спускались к реке, Нина стояла на низком мостике и наблюдала, как резвится в воде собака. Потом «купальщица» смешно отряхивалась, рассеивая вокруг себя миллионы брызг, довольно фыркала, и они не спеша возвращались домой. В тот вечер уже на обратном пути в чернеющих кустах что-то подозрительно засопело и громко зачавкало. Любопытная охотница навестила уши, забавный короткий хвостик вытянулся в стрелу, через секунду такса была уже там. «Стой, куда?» — воскликнула Нина. Из кустов раздались жалобный визг и злобное рычание. Прямо на Нину, не мигая, смотрело огромное чёрное чудовище. Просто собака Баскервиллей. Никак от заводчиков сбежала, через пару улиц супружеская пара разводила бойцовские породы собак. Уж сколько на них жаловались, да всё без толку. Глаз собаки был подёрнут мутной пеленой и напоминал глаз аллигатора, как раз вчера вечером смотрела про них передачу, из пасти капала пена. «Она

ещё и бешеная», — застыла Нина от ужаса. А из «оружия» с ней только тросточка и маленькая собачка. Монстр явно готовился к прыжку, но такса не подпускала к хозяйке. Отчаянно лаяла, крутилась под огромными лапищами. Играючи, чудовище отбросило мелкую «помеху» в сторону. «Беги домой, глупая, беги», — прошептала Нина и, собрав все силы, ткнула тростью прямо в глаз мастифу. Псина издала протяжный вой и, ломая кусты, умчалась прочь... «Ах ты, дурёха, почему не убежала?» Дрожащими руками Нина подхватила раненую собаку.

В ветлечебнице на шелковистый бочок, где огромные зубы мастифа оставили рваные раны, вкололи обезболивающее, наложили швы, а хозяйку отпоили валерьянкой. Победительницы отправились домой, а утром на пороге стоял участковый. «Собака бешеная, сорвалась с поводка, покусала хозяина. Усыпили. Так что вам повезло, дамочка. В суд подавать будете?» Потом примчалась Аня, охала, ахала: «Всё, никаких собак, никаких прогулок...» — «Ну во-первых, с Норой я гуляла, гуляю и гулять буду, — твёрдо возразила Нина. — А во-вторых, достань-ка, дорогая сестрица, из шкафчика коньячок Влада — стресс снимать будем. Валерьянка в таких случаях совершенно бесполезна». И Нина озорно подмигнула своей собаке...

Людмила КОСОПУКОВА



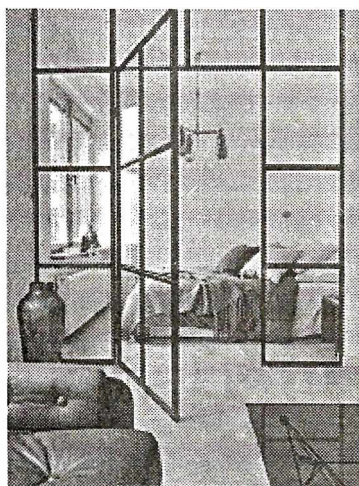
Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

В СТИЛЕ ЛОФТ

Интерьеры в стиле лофт наделали шума ещё лет 10 назад и до сих пор волнуют воображение обладателей квадратных метров. Но, чтобы получить желаемое и удобное пространство для жизни, таких ориентиров, как кирпичные стены, недостаточно. Предлагаем вам проверить себя и сделать выбор

КАК ВЫГЛЯДИТ НАСТОЯЩИЙ ЛОФТ?

Лофту, или индустриальному стилю, присущи открытость планировки (кстати, именно благодаря лофту появилось кажущееся сегодня привычным решение объединить кухню и столовую в единую зону),



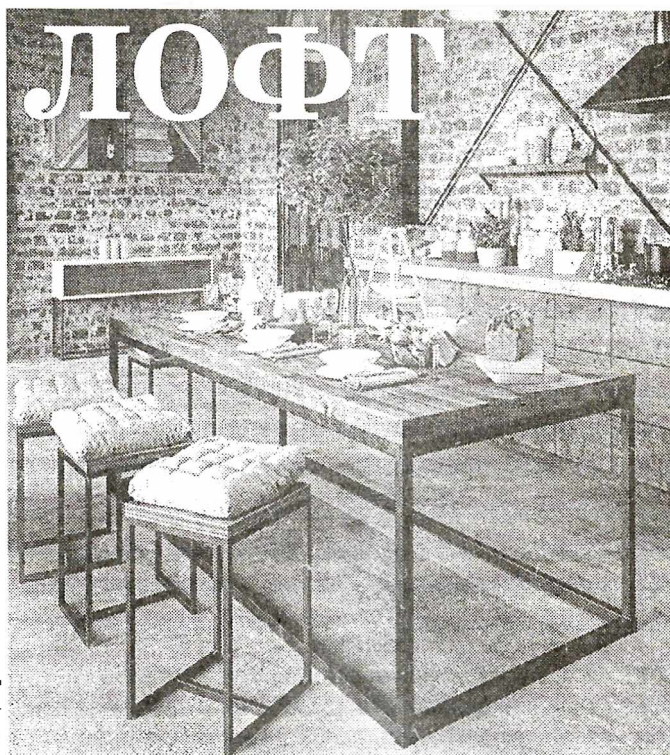
максимум простора и воздуха за счёт высоких потолков и больших окон, неоштукатуренные стены, необработанные поверхности. Так, в 40-х годах прошлого века выглядели брошенные здания промышленных предприятий, которые впоследствии облюбовала творческая интеллигенция, преобразовав в жилые апартаменты. Очевидно, для семьи с ребёнком стиль лофт – это не совсем то, что принято считать уютом. Но для молодого человека или девушки, для пары без детей, которые живут жизнью мегаполиса, много времени проводят вне дома, им близка философия жизни, свободной от принятых рамок и шаблонов, такой дизайн интерьера станет органичным продолжением.

Сегодня с точки зрения концепции оформления лофт получил три направления:

- Сурово. Ничего лишнего, чересчур яркого, тем более весёлого
- Пастельные тона на контрасте с неотделанными серыми бетонными стенами. Допустимы яркие цвета. Предмет интерьера – арт-объект, эксклюзив
- Оригинальное жилище, мастерская и модный салон в одном – прибежище художников, музыкантов, артистов.

КАК ДОСТИЧЬ ЭФФЕКТА СВОБОДНОГО ПРОСТРАНСТВА?

В небольших студиях площадью от 30 до 50 кв. м вполне реально сделать интересное лофт-пространство. Лофт отличается ощущением незавершённого ремонта. Этот эффект достигается с помощью кирпичных стен. Для маленьких квартир актуально использовать белый кирпич, потолок и пол также оставить в белых или светлых тонах. Для любителей «построже» – бетонные стены. Технически, всё что нужно, – снять краску, обои и штукатурку, оголив бетон, а потом покрыть его специальными защитными средствами для бетона и камня. Но в стандартной городской квартире бетон стоит использовать только на отдельных поверхностях, на одной из стен или части стены. Если хотите больше эстетики, на помощь придут акриловые и минеральные штукатурки на основе цемента, извести, мрамора и других природных компонентов. Бетонно-серый можно смело сочетать с оттенками жёлтого, бордового и оранжевого, использовать золотистые и медные оттенки металлов. К простейшим вариантам отделки в стиле лофт также относятся светлые ламинированные полы, деревянные потолочные балки, не спрятанные в стену вентиляционные трубы, панели из нержавеющей стали, деревянная обшивка, возведение прозрачных стен из стекла взамен снесённых кирпичных.



КАК ОБУСТРОИТЬ ЖИЛОЕ ПРОСТРАНСТВО?

Мебели не должно быть много. Но та, которая есть, должна соответствовать определённым критериям: иметь «характер», быть функциональной и лаконичной. Первое выражается в фактуре: нержавеющая сталь и металлические элементы, кожа гармонично сочетается с фактурой древесины, создаёт уют и делает пространство более тёплым. Сюда напрашиваются крупный диван из натуральной кожи или бархата, домашний кинотеатр, современная стереосистема.



СТОЛ

Стол с деревянной столешницей и металлическим основанием может стать центром обеденной группы на кухне или отдельно стоящей стойкой с высокими стульями. Поддержать обеденную зону поможет дуэт журнальных столиков на металлических прутьях.

СТЕЛЛАЖ

Этот предмет интерьера как никакой другой поддерживает идею открытого пространства. Как правило, они изготавливаются из металлических труб и перекладин из шлифованной древесины. Стеллаж очень удобен для хранения и декора. Его можно поставить в углу, расставить книги, корфы и разбавить несколькими сувенирными предметами, а рядом разместить

удобное кресло или мини-диванчик (кушетку). Эта зона сразу приобретёт релакс-атмосферу, где можно отдохнуть после тяжёлого дня с любимой книгой. При наличии сварочного аппарата некоторые стеллажи можно сделать самим, а не переплачивать за «эксклюзивность».

ОСВЕЩЕНИЕ

Это, пожалуй, самое сложное в дизайне интерьера в стиле лофт. Для каждой зоны стоит предусмотреть центральный и дополнительные источники света. Светильники здесь выполняют и эстетическую функцию — благодаря их жёлтому ламповому свету в окружении холодного бетона, кирпича и голых труб становится теплее. При этом приборы освещения в лофте самые разные и главное — разноуровневые. Обратите внимание на световые инсталляции в виде плафонов-ведёр, бра



из гнутых сантехнических труб или шины с поворотными плафонами. Подобные светильники давно вышли из разряда дорогих дизайнерских элементов, их можно приобрести в любом крупном строительном магазине типа Икеи, Леруа Мерлен или заказать на популярной китайской торговой платформе.

ДЕКОР

Приёмы оформления в стиле лофт можно выразить в двух правилах: «дозировано», «ничего мелкого». Если говорить более предметно, то это:

- картины — абстрактные или в стиле поп-арт, афиши, рекламные постеры, фотошедевры, авторские коллажи. Их помещают в крупные рамы и расставляют на полу, прислонив к стенам

- бетонные стены шикарно сочетаются с велюровым и бархатным текстилем, вязаными фактурами, мехом и кожей

- зеркала играют важную роль: они создают оптическую иллюзию, визуально расширяя пространство, и делают помещение более светлым. Идеально в лофт впишутся прямоугольные зеркала, можно в массивных деревянных или металлических оправах

- подсвечники: выбор практически ничем не ограничен.

В ЛОФТЕ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТ:

- ✓ лепнину и натяжные потолки
- ✓ обои в цветочек и пластик
- ✓ сложные шторы. Обходятся без них или используют что-то лаконичное — роликовые шторы, жалюзи
- ✓ корпусную мебель или комплекты
- ✓ мебель в стиле кантри или этническом.

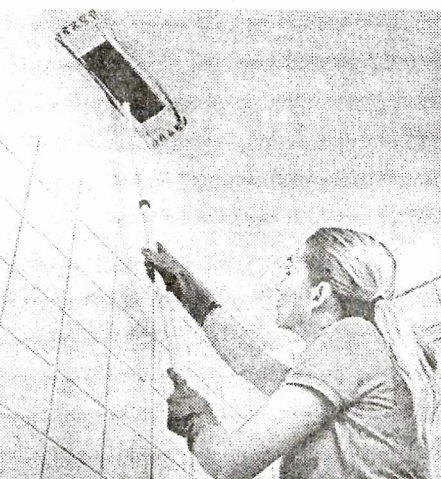
КАК МЫТЬ НАТЯЖНОЙ ПОТОЛОК

Вам понадобятся: телескопическая швабра с подвижной платформой и насадкой из микрофибры

Разведите в тазике тёплой воды слабый мыльный раствор (горячая может изменить структуру материала) – на 1 стакан воды 4 капли жидкого мыла. Смочите тряпку, отожмите. Мойте потолок, избегая слишком большого давления, начиная с угла и планомерно двигаясь к другому через всё полотно. Если потолок структурный, раствор нанесите с помощью пульверизатора, а затем промокните сухой тканью.

- С сильными загрязнениями хорошо справляется средство для мытья посуды: 5 ч. ложек на 1 л воды. С помощью пульверизатора распылите его на загрязнённые участки, оставьте на 10-20 минут. Смойте и чистой тканью протрите насухо

- Если остались разводы, помойте потолок раствором из тёплой воды и 10%-ного нашатырного спирта (в пропорции 9:1), протрите насухо.



БЕЛЕЕ БЕЛОГО

После нескольких стирок нижнее белое бельё, как правило, тускнеет, приобретает серый оттенок и уже не доставляет визуального удовольствия. Всё ещё можно исправить и уж точно продлить жизнь новому комплекту

Во-первых, не затягивайте со стиркой. Физиологические выделения, пот и кожное сало, имеют свойство проникать в структуру ткани – чем дольше бельё ожидает стирки, тем серьёзнее загрязнение.

Во-вторых, стирать лучше вручную в тёплой воде с помощью геля для стирки и примерно каждую четвёртую стирку использовать детский отбеливатель в виде геля (или кислородный). Как

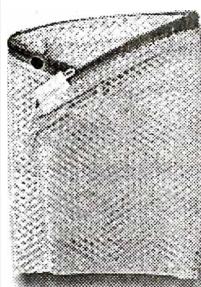
вариант – можно каждый раз добавлять пару ложек обычной соды.

В-третьих, если бельё всё-таки начало темнеть или желтеть, то к старому способу кипячения посеревших белых вещей лучше не прибегать, он предназначен для изделий из натуральных тканей. То же самое касается хозяйственного мыла для стирки деликатных тканей. Нижнее бельё от него потеряет белизну и яркость красок. Монотонное трение мылом деформирует волокна. Попробовать вернуть деликатной ткани первоначальный оттенок поможет замачивание. На 5 литров воды потребуется 10 ст. ложек перекиси водорода. В этом растворе замочите бельё на полчаса, далее тщательно прополощите. Или сделайте уксусный раствор: 5 ст. ложек на 1 л тёплой воды, и замочите бельё на пару часов, можно на ночь.

Обладательницам шёлкового белья стоит запастись обычной перекисью водорода и нашатырным спиртом. На 1 литр воды достаточно 1/4 ст. ложки первого ингредиента и капельки нашатыря. Оставьте бельё на 20 минут, а потом тщательно прополощите.

СОВЕТЫ

- Сортируйте одежду перед стиркой. Цветное и белое бельё «не дружат» от слова «совсем»
- При стирке в машинке используйте специальные мешки и правильно выбирайте режим стирки – температуру и количество оборотов – согласно ярлыку. Если не знаете, выручит кнопка «деликатная стирка»
- Белую одежду необходимо стирать и полоскать в чистой воде. Поэтому иногда необходимо критическим взглядом оценить, а действительно ли вода, которая течёт из крана, соответствует этому критерию.



В ПОСЛЕДНИЙ МОМЕНТ

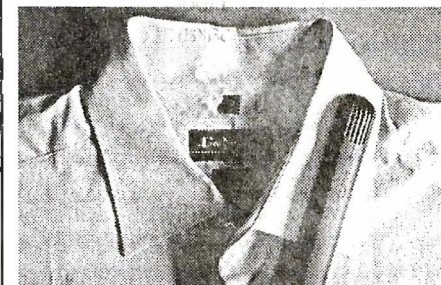
«Посадили» пятно, «поймали» неприятный запах – непредвиденные ситуации с одеждой могут испортить настроение и впечатление о своём обладателе. Рассказываем, как нивелировать неприятности.

Неожиданное пятно. Свежее пятно или затёртость на верхней одежде или плотной синтетической ткани можно быстро убрать с помощью влажной салфетки – антибактериальной, для демакияжа или детской.

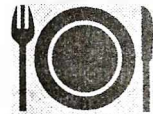


Неприятный запах. Справиться с запахом сигаретного дыма или еды от одежды поможет обработка ткани водкой или спиртом через пульверизатор. Спирт быстро впитает посторонние запахи, а его собственный резкий аромат выветрится из одежды уже через несколько минут пребывания на воздухе. Этот способ также работает для неприятно пахнущей обуви.

Мятый ворот. С помощью обычного утюга сложно придать правильную форму рубашечным воротникам, и нередко они заламываются под верхней одеждой. Эту неприятность поможет решить выпрямитель для волос. Он добирается до тех участков, которые остаются недоступными при глажении обычным утюгом, – наконец-то, воротник рубашки получит идеальную форму. Главное – убедитесь в том, что на поверхности прибора отсутствуют следы средств для укладки волос.



ЗЕЛЁНЫЙ ОБЕД



ПИРОГ СО ЩАВЕЛЁМ

Упаковка слоёного теста,
200 г сахара, 1 яйцо, 250-300 г щавеля.

Промытый и высушенный щавель мелко порубить, смешать с сахаром, слегка размять руками. Слоёное тесто разморозить и раскатать. Форму смазать маслом, выложить один слой теста, разложить на нём щавель. Сверху накрыть другим пластом, края защипнуть. Смазать поверхность взбитым яйцом. Выпекать 15 минут при температуре 180°.

Совет от шеф-повара

Щавель и сыр – идеальная пара, которая станет замечательной начинкой для любого овощного пирога.

Когда под рукой нет твёрдого сыра, его можно заменить брынзой или сортом «Фета». Эти сыры обеспечивают начинку рассыпчатость, поскольку во время выпечки не плавятся. Ими можно посыпать открытый пирог – так начинка из щавеля не утратит своей сочности.

Для тонкого привкуса в начинку можно добавить несколько листочков мяты.

Чтобы иметь возможность употреблять щавель и зимой, законсервируйте его в виде салата. Его потом можно добавлять к овощным гарнирам, в супы и соусы.

КЛАССИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

На 1 кг зелени – 100 г соли.

Промытый, просушенный и мелко нарезанный щавель в течение 10 минут проварить в солёной воде, разложить по банкам, простерилизовать в течение 20 минут и закатать.

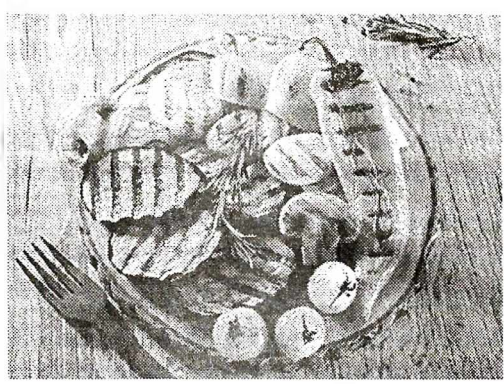
ЩАВЕЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ

700 г щавеля, 150 г зелёного лука, 10 г укропа и петрушки, 1 ч. ложка соли, 300 мл воды.

Щавель и зелень для заготовки промыть и перебрать, мелко нарезать. Сложить зелень в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, посолить. Проварить заготовку 10 минут. Разложить зимний щавелевый салат по банкам, накрыть крышками. Простерилизовать банки 15-20 минут, закатать.



Что подать к мясу



Шампиньоны, маринованные в соевом соусе

1 кг крупных шампиньонов, молотый чёрный перец, 100 мл соевого соуса, 1 ч. ложка хмели-сунели, 100 мл растительного масла.

Грибы выложить в глубокую миску. В отдельной посуде соединить масло с соевым соусом. Приправить смесь чёрным перцем и хмели-сунели, перемешать. Полить пряной смесью грибы и аккуратно перемешать. Мариновать шампиньоны два часа, накрыв крышкой. Над тлеющими углями разместить решётку. Выложить на неё грибы и жарить, периодически поливая маринадом, 10 минут.

Тёплый салат из запечённых овощей на мангале по-армянски

4 сладких мясистых перца, 3 баклажана, 1 крупная луковица, 4 мясистых томата, 1 пучок базилика, 1 пучок свежей кинзы, 1 небольшой стручок жгучего перца, 3 ст. ложки нерафинированного растительного масла.

У баклажанов удалить плодоножки, у перца – семена. Ополоснуть водой, обсушить, баклажаны разрезать пополам. Прутья решётки натереть маслом, выложить на неё все овощи кроме лука, закрыть. Запекать до обугливания кожуры. Переложить овощи с решётки в миску, закрыть плёнкой. Слегка остудив, снять с овощей кожицу и нарезать мякоть некрупными ломтиками. Лук – тонкими полукольцами, промытую и обсушенную зелень измельчить. Соединить в глубоком салатнике овощи и зелень. Приправить салат перцем и любым ароматным нерафинированным маслом.

Картофель, запечённый с сыром и беконом

6 средних картофелин, 50 г твёрдого сыра, 3 зубчика чеснока, тимьян, тонкие полоски свежего бекона. Фольга.

Хорошо промыть картофель в кожуре, разрезать клубни вдоль. Три очищенные дольки чеснока нарезать тонкими пластинками, сыр – тонкими ломтиками. На одну из половинок картофельного клубня уложить ломтик сыра, на него – две пластинки чеснока, прикрыть второй половинкой. Обернуть беконом, уложить картофелину на фольгу, сверху посыпать тимьяном и плотно обернуть. Запекать на углях (в духовке), время от времени переворачивая, примерно 30-40 минут.

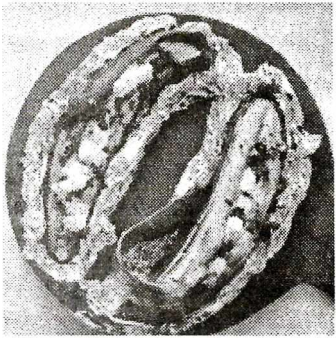
Десерт

Бананы на гриле

Бананы (по числу человек), маршмеллоу, шоколад, корица или кокосовая стружка по вкусу.

Банан в кожуре аккуратно разрезать вдоль вогнутого края посередине и слегка открыть его, чтобы получилась «лодочка». Внутри банана положить маршмеллоу, кусочки шоколада. Завернуть в фольгу. Выложить на решётку разогретого гриля и запекать 5-7 минут, чтобы шоколад и маршмеллоу успели расплавиться. Раскрыть фольгу и запекать бананы ещё пару минут.

Совет: можно взять с собой на пикник мороженое и есть с ним запечённые бананы.



БРУСКЕТТА С СОУСОМ ПЕСТО ИЗ ЩАВЕЛЯ

200 г щавеля, 2-3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки очищенных подсолнечных семечек, 4 ст. ложки оливкового масла, 100 г сыра фета или брынзы, ломтики чабатты или багета, 2 сваренных вкрутую яйца.

Хлеб порезать ломтиками, сбрызнуть маслом и 7-10 минут подсушить в разогретой духовке или сковороде. Семечки слегка подсушить на сухой горячей сковороде, не забывая постоянно помешивать. В чашу блендера сложить щавель, подсушенные семечки, чеснок, сыр и взбить до получения кремообразной массы. Не переставая взбивать, постепенно влить оливковое масло (можно чуть больше/меньше, чем указано в рецепте, в зависимости от желаемой консистенции). Подать, украсив кружочками варёного яйца.



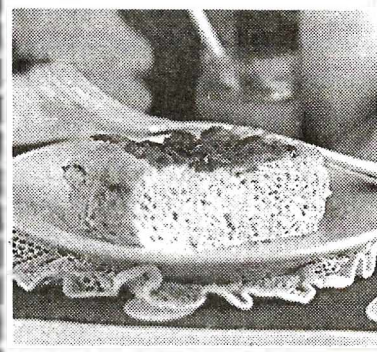
Готовим с любовью

ПЫШНЫЙ ОМЛЕТ

6 яиц, 250-300 мл молока, щепотка соли, сливочное или растительное масло, зелень.

Если яйца достали из холодильника, то надо дать полежать им при комнатной температуре 20-30 минут. Вбить их в миску, влить молоко, посолить и с помощью вилки или ручного венчика перемешать продукты до однородного состояния. Многие ошибочно полагают, что чем дольше взбивать смесь, тем пышнее будет омлет. Но достаточно перемешать все компоненты. Перелить молочно-яичную массу в форму для кекса, смазанную маслом. Выпекать 30-40 минут в заранее разогретой до 180° духовке. Во время приготовления дверцу духовки не открывать. Готовый омлет оставить в духовке ещё на 15-20 минут. Посыпать зеленью.

Совет: яйца можно заливать доведённым до кипения молоком. В омлет можно добавлять грибы, сыр, ветчину, зелень.



САЛАТ С РУККОЛОЙ, КУКУРУЗОЙ И КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ

Банка тунца в натуральном соку, банка кукурузы, 8 помидоров черри, большая горсть рукколы, оливки, 1 спелое авокадо по желанию, 2-3 ст. ложки растительного масла, четвертинка лимона, соль, приправа «Прованские травы».

С тунца и кукурузы слить жидкость. Авокадо очистить, нарезать кубиками. На большое глубокое блюдо выложить кусочки тунца, помидоры, разрезанные на половинки или четвертинки, кукурузу. Поверх выложить оливки, авокадо, рукколу — зелени должно быть в два раза больше, чем других продуктов. Посолить, посыпать травами, полить растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком и с помощью вилки или ложки перемешать. Подать сразу.

Совет: чтобы салат был сытнее, кукурузу можно заменить перепелиными яйцами.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ПИЦЦА

3 крупные сырые картофелины, 50 г твёрдого сыра, 20 г сливочного масла, соль, чёрный молотый перец по вкусу. **Начинка:** 400 г кабачков, 1 перец, 2 томата, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, зелень, 50 г твёрдого сыра, оливковое масло, соль, чёрный молотый перец.

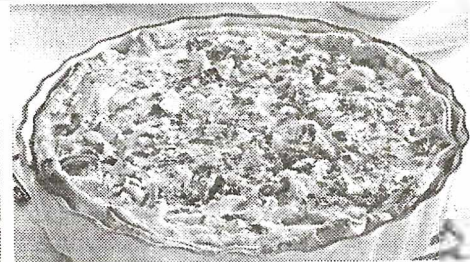
Очищенный картофель и сыр натереть, перемешать и соединить с растопленным маслом, посолить, поперчить. Переложить массу в форму, смазанную растительным маслом, разровнять. Выпекать 30 минут в заранее разогретой до 200° духовке. Лук порезать и обжарить в оливковом масле. Добавить к луку очищенные и порезанные кабачки и перец. Через 10 минут — соль, молотый перец, травы (по желанию), чеснок, пропущенный через чеснокодавилку. Выложить начинку, сверху порезанные томаты, зелень и посыпать сыром. Выпекать минут 30-35.



КИШ РЫБНЫЙ

Тесто: 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 1/4 ч. ложки соды, 1 стакан муки, 1 щепотка соли. **Начинка:** 400 г филе горбуши, 3 ст. ложки сметаны, 1 луковица, 150 г сыра, сухая зелень, соль, перец по вкусу. Растительное масло для жарки.

Порубить холодное масло в крошку и соединить с мукой. Сметану соединить с содой и солью и добавить к муке. Всё быстро вымесить, сформировать шар и положить в холодильник на час. Для начинки мелко нарезанный лук пассеровать на растительном масле до полупрозрачности. Добавить нарезанное небольшими кубиками филе горбуши. Посолить, поперчить, всыпать сухую зелень, перемешать, накрыть крышкой и прогреть в течение 5-10 минут. Остудить до комнатной температуры. Тесто достать из холодильника, выложить на припылённую мукой доску и раскатать круг немного больше, чем диаметр формы, чтобы сформировать бортики. Выложить тесто в форму, смазанную маслом и припылённую мукой, утрамбовать «дно» и сформировать бортики. К рыбной начинке добавить сметану, тёртый сыр, перемешать и равномерно уложить на тесто. Выпекать в разогретой до 180° духовке 15 минут, потом уменьшить температуру до 160° и готовить ещё 30 минут. Киш вкусный как горячий, так и охлаждённый.

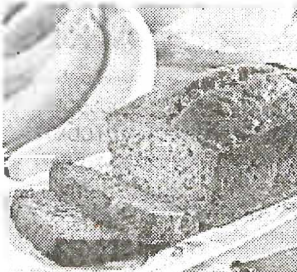


БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ

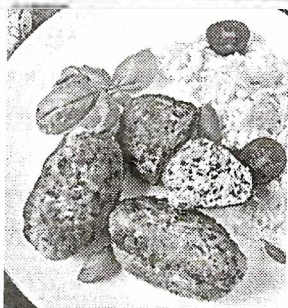
3 больших банана, 240 г муки, 100 г сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1/2 ч. ложки соды, 1/2 ч. ложки корицы, 2 яйца, 70 г сливочного масла, щепотка соли.

Смешать просеянную муку с другими сухими ингредиентами. Бананы размять вилкой, если останутся небольшие кусочки – ничего страшного. Яйца слегка взбить и соединить с бананами. Масло растопить и добавить к бананам и яйцам. Смешать жидкие ингредиенты с сухими. В форму выложить тесто. При необходимости заранее смазать форму маслом. Выпекать в течение часа при 180°.

Совет: при желании в тесто можно добавить кусочки шоколада.



КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ СО ШПИНАТОМ



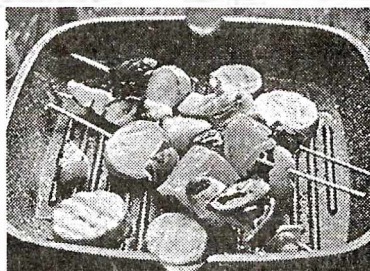
350 г куриной грудки, 250 г свежего шпината, 2 яйца, 2 ст. ложки муки (или панировочных сухарей), щепотка смеси приправ для мяса и птицы, дополнительно мука или панировочные сухари, растительное масло для жарки.

Из куриной грудки сделать фарш. Шпинат залить кипятком на 5 минут, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Остудить до комнатной температуры и острым ножом нарезать полосками. (Замороженный шпинат необходимо предварительно разморозить в дуршлаге, чтобы лишняя жидкость стекла, затем ещё раз отжать). Сложить шпинат в миску, добавить фарш, 1 яйцо, панировочные сухари (или муку), посолить, поперчить. Перемешать до объединения всех ингредиентов – масса должна получиться густой и держать форму. Влажными руками сформировать котлетки. Опустить в слегка взбитое яйцо, обвалить в муке или панировочных сухарях. Сразу переложить в разогретую сковороду с маслом. Обжарить с двух сторон на среднем огне до румяной корочки. Выложить на бумажное полотенце, чтобы оно впитало лишний жир.

КУРИЦА С МЁДОМ И ИМБИРЁМ

4 шт. куриного филе, 2 ст. ложки мёда, 4-5 ст. ложек соевого соуса, 1 красный перец чили, 1-2 корешка имбиря размером с большой палец, цедра половинки лимона, 1 зубчик чеснока.

Чеснок измельчить. У перца чили удалить семена (если любите поострее, то часть семян оставить) и тоже измельчить. Имбирь натереть на мелкой тёрке. В глубокой миске смешать все ингредиенты для маринада. Полить им курицу так, чтобы филе было полностью им покрыто. Мариновать минимум 1-2 часа в холодильнике, периодически перемешивая. Жарить замаринованное филе на гриле 15-20 минут или до его полной готовности (внутри мясо должно стать белым). В домашних условиях можно использовать сковороду-гриль (либо на сковороде с толстым дном), жарить примерно 7-9 минут с каждой стороны, периодически переворачивая.



ПЕЧЕНЬЕ «ДАМСКИЕ ПАЛЬЧИКИ»



3 белка, 3 желтка, 50 г сахарной пудры, 50 г муки, 1/2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка цедры лимона, 1 ч. ложка без горки кукурузного крахмала, сахар для посыпки.

Белки взбить. При появлении пены добавить лимонный сок и продолжать взбивать. Как только белки начнут густеть, добавлять частями половину сахарной пудры. Взбивать до образования крутой пены и маленьких пиков. Отдельно взбить желтки с оставшейся сахарной пудрой до густой белой массы. Муку соединить с крахмалом. Продолжая взбивать желтки, постепенно добавлять муку с крахмалом и цедру лимона. Ввести белки до получения однородной воздушной массы. Старайтесь аккуратно (!) вмешивать белки, чтобы как можно меньше повредить их пористость и воздушность. Наполнить полученным тестом полиэтиленовый пакет. Противень застелить листом бумаги для выпечки. Отрезав у пакета уголок (диаметр 1,5-2 см), сформировать печенье в форме «пальчиков» длиной 6-7 см и шириной 1-2 см на расстоянии 2 см друг от друга. Выпекать в заранее разогретой до 200° духовке 10 минут. Дать немного остыть и переложить печенье на тарелку до полного остывания. Посыпать сахаром.

САЖАЕМ ГЕОРГИНЫ

По легенде когда-то георгины росли только в королевском саду и охранялись как зеница ока. Но юный садовник выкрал цветок и посадил под окном возлюбленной. Садовника бросили в тюрьму, однако цветок перестал быть прекрасной тайной и стал доступен простому люду

КАК ВЫБРАТЬ. Здоровый корень светло-коричневого цвета, плотный и твёрдый. Особое внимание обратите на корневую шейку — место соединения клубня и стебля. Если она отсутствует, почернела, на ощупь вялая, такой клубень лучше не брать. Иногда можно встретить в продаже и разделённые клубни. В таком случае убедитесь, что на них уже появились точки роста. При самостоятельном разделении учитывайте, что каждый клубень



должен иметь не более двух почек, иначе впоследствии образуется огромный куст зелени с многочисленными побегами и малым количеством цветов.

ПОДГОТОВКА. Замочите клубень на 10 минут в слабом растворе марганцовки. Удалите все мелкие клубеньки и повреждения. Места среза обработайте толчёным углём.

ПОСАДКА. Клубни георгин сажают только, когда минует угроза заморозков. Сделайте широкую впитательную лунку, чтобы поместились все корешки. Насыпьте дренажный слой из



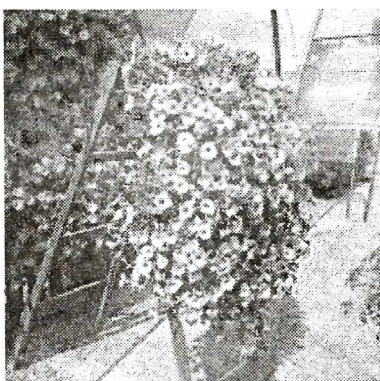
битого кирпича или керамзита (для этих растений вреден как избыток, так и недостаток влаги), удобрения, например, перепревший навоз, и обязательно смешайте с землёй, иначе оно обожжёт тонкие корешки, которые начнут отрастать вокруг клубня. Лунку хорошо пролейте и высадите в неё растение. Засыпьте землёй, чтобы корневая шейка была на глубине 6-8 см. Если высаживаете рассаду, то заглублять надо до первой пары листьев. И вновь полейте.

УКРЕПЛЕНИЕ. Стебли георгин легко ломаются при сильных порывах ветра, поэтому их нужно подвязывать. Для этого во время посадки клубней нужно сразу оборудовать подпорку — вставить колышек и прикопать его вместе с клубнем.

ЦВЕТЕНИЕ. Высаживайте георгины в лёгкую почву, срок цветения будет максимальным. Прищипните стебель в фазе 4-5 пары листьев. Откажитесь от подкормки азотом, чтобы не вызывать бурный рост зелёной массы.

ЦВЕТОЧНЫЙ РАЙ

Уже много лет по нашим усадьбам триумфально шествует петуния. И разнообразие сортов такое, что новичку нетрудно потеряться. Мы расскажем об одной из них — сурфинии. Она превратит ваш балкон или террасу в райский сад



Сурфиния — это специально выведенный сорт ампельной петунии. Её выдающееся отличие — крепкие и длинные побеги, достигающие двух метров. Длинные стебли собраны в пучок, образуя шапку из цветов, а нижние при этом побеги стелются по земле, формируя цветочный водопад. Только представьте себе большую массу зелени, усыпанную шикарными крупными цветами с ярким, насыщенным окрасом. Другим явным преимуществом этого подвида является устойчивость к погодным условиям. Она не боится ветра и дождя, имеет длительный период цветения продолжительностью до первых заморозков.

Семян сурфиния вовсе не завязывает или даёт очень мало, но они не сохраняют родительских свойств. Размножают сурфинию вегетативно — из сохранённых на зиму маточников на-

резают в марте черенки и укореняют их под плёнкой. Черенки быстро укореняются.

● Дабы разобраться, где петуния, а где сурфиния, обратите внимание на боковые ответвления: их много, у маленьких растений расположены горизонтально, а по мере роста опускаются вниз. Побеги же молодой петунии в основном растут вверх под углом 45 градусов.

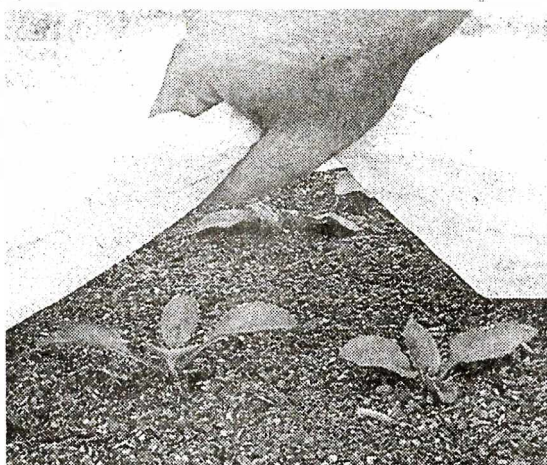
● Сурфинии чаще всего выращивают в подвесных корзинах или балконных ящиках. Почва, как и для петунии, должна быть питательной, влаго- и воздухопроницаемой: состоять из перегноя, верхового (!) торфа, дерновой или листовой земли и песка и доломитовой муки. Последний необходим для нейтрализации кислотности верхового торфа. Субстрат должен иметь кислотность pH -5,5-6,5. Рассаду высаживают в кашпо и контейнеры довольно большого размера (не менее 6-10 л), поскольку кусты сурфинии сильно разрастаются.

● Чтобы растение вас радовало, сурфинию надо часто подкармливать, не реже одного раза в неделю. Сначала комплексным растворимым удобрением с равномерным содержанием всех элементов фосфор-азот-калий (20:20:20) — для развития листьев, стеблей, корневой системы. Когда петунии подрастут и нарастят зелёную массу, можно начинать подкармливать удобрениями для обильного цветения с большим содержанием фосфора и калия (52:0:34).

Чтобы получить красивый пышный куст сурфинии, профессионалы советуют удалять все цветочные бутоны, появляющиеся на кусте, пока не вырастет и не сформируется полностью каскад, и только после этого позволить ей расцвести. Для придания кусту красивой формы и повышения цветения необходимо прищипывать молодые побеги.

ВОЗВРАТНЫЕ ЗАМОРОЗКИ

В мае и начале июня нередко бывают ночные заморозки, при которых теплолюбивые растения могут погибнуть. Чтобы этого не произошло, к понижению температуры воздуха нужно подготовиться заранее



Задымление – известный, но не очень популярный метод, поскольку дым, особенно в ветреную погоду, на участке удержать сложно.

Дождевание – орошение растений проводят за несколько часов до предполагаемых заморозков: как правило, глубокой ночью, поскольку сильные заморозки бывают на рассвете. При низкой температуре влага испаряется и тем самым подогрывает воздух. В результате мороз не опускается до земли.

Укрывной материал – простой способ, для этого используют мини-теплицы, полиэтиленовую плёнку, спанбонд, стеклянные бутылки, обрезанные пластиковые бутылки, колпаки из плотной бумаги и др. Но учтите: укрытие от заморозков надевают так, чтобы листья растений не касались материала.

Подкормки. На 1,5 л горячей воды берут 75 г двойного суперфосфата, смесь настаивают 3,5–4 часа, после раствор процеживают, разбавляют в 15 л воды, в готовый состав добавляют 30 г калийной селитры. Полученной смесью опрыскивают деревья, кустарники, цветы и другие садово-огородные культуры за сутки до прогнозируемых заморозков.

Если растения всё же пострадали, не нужно отчаиваться! На помощь придут специальные «антидепрессанты», которые помогают «снять» стресс от низких температур. В последнее время хорошо зарекомендовал себя препарат Эпин-Экстра. Он окажется весьма эффективным, если весенние заморозки станут опасны для винограда и томатов. А вот реанимировать баклажаны и перец вряд ли удастся: эти культуры особенно чувствительны к стрессовым ситуациям.

Не спешите «переселять» рассаду овощей на постоянное место в грунт. Предварительно закалите растения: днём выносите их на улицу, а на ночь заносите в помещение. И отдавайте предпочтение лишь тем сортам, которые подходят для климата вашего региона.

ЧТО СДЕЛАТЬ В МАЕ

Подкормка яблонь весной перед цветением – быстрый способ улучшения почвы и увеличения питательных веществ. Одним из самых известных и эффективных средств для удобрения земли среди садоводов является мочеви́на (карбамид).

МАЙ

- Рост 1–6, 23–31 мая
- Полнолуние 7 мая
- Убывающая Луна 8–21 мая
- Новолуние 22 мая

11 мая убывающая Луна в Козероге – благоприятное время для посадки картофеля, редиса, брюквы, репы.

В зависимости от возраста дерева внесите от 15 до 30 г на м² приствольного круга. Дозировку мочевины можно рассчитать с помощью спичечного коробка:

- ✓ если возраст дерева составляет более 12 лет, необходимо использовать 1 коробок удобрения
- ✓ если возраст от 12 до 20 лет, необходимо 1,5 коробка
- ✓ если же старше 20 лет – 2 коробка на м².

Рассыпанные вокруг растений гранулы мочевины обязательно заделайте в почву на глубину 7–8 см и хорошо пролейте деревья – примерно 3–5 ведер на одно плодородное дерево.

Читатели советуют

РЕДИС И СОСЕДИ

Казалось бы, что может быть проще – посеять семена редиса в землю и ждать, пока вырастет. Однако его вкус зависит не только от регулярного полива и прореживания, но и от соседей по грядке.

Редис и редька прекрасно растут вместе с помидорами, шпинатом, петрушкой, любыми видами лука, чесноком, капустой, клубникой, горохом. Но всё же идеальные соседи для них – листовая и кочанный салаты (они защищают от земляной блошки) и кустовая фасоль (улучшает вкус корнеплодов и отпугивает вредителей).

При этом не рекомендуется сажать редис рядом с огурцами, огурцы отнимают у редиса значительную часть питательных веществ. В результате урожай огурцов хороший, а редис получается мелкий.

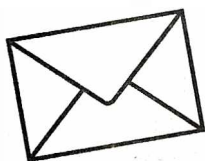
Ирина ОГУРЦОВА,
Калужская обл.



КИНЗА НЕ ТОЛЬКО СПЕЦИЯ

Даже если вы не любите кинзу, растение всё равно пригодится на участке. Например, я сажаю эту культуру потому, что она отпугивает вредителей от капусты. В капустник бросаю горсть семян кориандра (не нужно даже закапывать). Побеги высотой 30–40 см, расположенные близко к капусте, вырывают и кладу под растение. Так кинза ещё долго выделяет эфирные масла, отпугивая различных вредителей, и играет роль мульчирующего материала.

Ольга МИРОНОВА, г. Брянск



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

Соседи затопили квартиру. Как взыскать с них ущерб?

1. Зафиксировать факт затопления.

● Документально — составить акт о затоплении лучше с представителем Управляющей компании и двумя свидетелями либо самостоятельно, если никто не соглашается прийти. В акте необходимо указать адрес, дату, установленную либо предполагаемую причину затопления, перечень повреждений и подписи с расшифровкой ФИО. Акт составить в двух экземплярах.

● Все повреждения фиксировать на фото и видеосъемку.

2. Оценить ущерб с независимым оценщиком либо с соседом договориться о цене и попросить его возместить по соглашению, которое можно заверить у нотариуса. При отказе — претензию с требованием о возмещении послать по почте соседю.

3. Если сосед отказывается возмещать ущерб или возникает спор по сумме возмещения, то надо обратиться в суд. Учтите, что при судебном процессе могут потребоваться дополнительные экспертизы, поэтому ремонт не стоит начинать.

4. Для обращения в суд нужны следующие документы:

- Иск (ст. 131 Гражданско-процессуального кодекса РФ)
- Свидетельства о праве собственности на квартиру
- Акт о затоплении с фото/видеосъемкой пострадавшего имущества
- Акт об оценке ущерба от независимого эксперта
- Смета (наименование и стоимость) работ по устранению ущерба.

Мы купили ортопедический матрас, у которого срок службы — 10 лет, но нет гарантийного срока. Спустя 3 года можно его поменять?

Да, матрас можно заменить. Для этого нужно подать претензию о выявлении существенных недостатков у товара. Срок службы — период, в течение которого изготовитель (исполнитель) обязуется обеспечивать потребителю возможность использования товара (работы) по назначению и нести ответственность за существенные недостатки, возникшие по его вине (п. 1 ст. 5 ФЗ «О защите прав потребителей»).

В течение срока службы покупатель имеет право:

- на обеспечение ремонта и техническое обслуживание
- на предъявление требований по поводу существенных недостатков — это

обнаружение неустраняемых недостатков, недостатков, которые не могут быть устранены без несоразмерных расходов или затрат времени, или выявляются неоднократно либо проявляются вновь после их устранения и других подобных недостатков

- на возмещение вреда.

Покупатель должен доказать существенность недостатка матраса и на основании ст. 475 Гражданского кодекса РФ вправе на выбор требовать от продавца:

1. Заменить некачественный матрас на новый надлежащего качества.

2. Либо вернуть деньги, уплаченные за матрас, который должен забрать магазин.

Гарантийный срок — это период, в течение которого в случае обнаружения в товаре (работе) недостатка продавец (изготовитель, исполнитель, уполномоченная организация, импортер) обязан удовлетворить требования потребителя, установленные статьями 18 и 29 Закона РФ «О защите прав потребителей», то есть покупатель обратиться может по любым недостаткам и не обязан доказывать вину продавца. Установление срока службы (за исключением перечня товаров длительного пользования, который утвержден Постановлением Правительства РФ от 16 июня 1997 г. 720) и гарантийного срока — это право, а не обязанность производителя и продавца.

Может работодатель уволить беременную женщину, которая трудоустроена на период декрета основного сотрудника?

Когда основной сотрудник, беременная женщина, уходит в отпуск по беременности и родам (декретный отпуск), то с новым работником заключается срочный трудовой договор. Работодатель в соответствии со ст. 261 Трудового кодекса РФ может уволить беременную женщину, принятую на работу по срочному трудовому договору, только при одновременном соблюдении ВСЕХ нижеперечисленных условий:

1. Трудовой договор заключен на время исполнения обязанностей отсутствующего работника.

2. Работодатель предложил все вакансии, имеющиеся у него в данной местности. При этом вакансии могут быть на должность, аналогичную по функционалу, или на другие должности, соответствующие квалификации сотрудника по срочному договору. Работодатель также обязан предложить вакантные нижестоящие должности либо нижеоплачиваемую работу.

3. Нет возможности с письменного согласия женщины перевести её до окончания беременности на другую имеющуюся у работодателя вакансию, которую она может занять в соответствии с медицинскими указаниями.

4. Если в трудовом и/или коллективном договоре предусмотрены вакансии в других местностях, то работодатель также обязан предложить их занять беременной женщине до окончания беременности.

При неисполнении или ненадлежащем исполнении своих обязанностей при увольнении беременной женщины по срочному трудовому договору работодателя можно привлечь к административной (ст. 5.27 КоАП РФ) и даже уголовной ответственности (ст. 145 УК РФ). Беременная женщина может обжаловать действия работодателя в следующих инстанциях:

- госинспекция труда (ГИТ)
- прокуратура
- суд.

В соответствии со ст. 393 ТК РФ работник освобожден от уплаты госпошлины при подаче иска о защите трудовых прав, поэтому обращение в любую из инстанций для беременной женщины бесплатное.



Уважаемые читатели,
вы можете присылать
свои вопросы по адресу:
305044, г. Курск, ул. Ухтомского, д.43, с пометкой
«Семейный адвокат».

УМНЫЙ ГАРДЕРОБ

Одежда не только украшает, но и корректирует. Узор, создающий красивую диагональ и придающий воздушность пуловеру, сделает вас выше, тоньше и даже романтичнее

РАЗМЕРЫ: 36/38 (42/44) 48/50. Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: 600 (650) 700 г пряжи (55% хлопка, 45% полиакрила, дл. нити = 90 м/50 г). Спицы №5,5 и круговые спицы №5.

РЕЗИНКА: чередовать 1 лиц. и 1 изн. п.

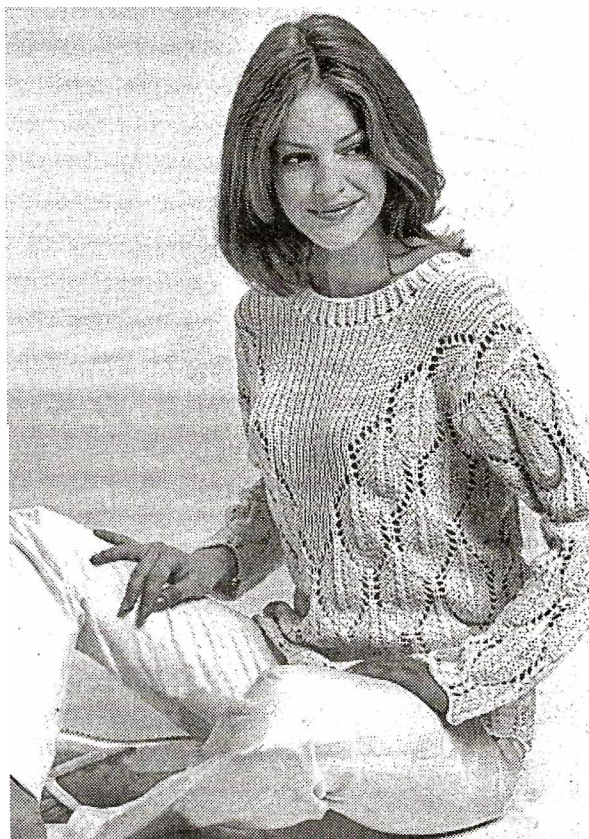
УЗОР: число п. кратное 12+1+2 кром. п. вязать по схеме. Указаны только лиц. р., по изнанке п. вязать, как смотрит вязка, накиды вяжут изн. п. Начать с кром. п., 6 п. перед раппортом, повторять раппорт, закончить 7 п. после стрелки А и кром. п. Связать 1х 1-56 р.,



затем в 57 р. начать вырез и продолжить по схеме, пока узор не закончится на плечах. Для рукава повторять 1-32 р.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: 16 п. и 23,5 р. = 10 x 10 см.

СПИНКА: набрать 75 (87) 99 п. и вязать узором. Для выреза горловины на 59 см от начала закрыть средние 21 (23) 23 п., и заканчивать стороны отдельно. Для закругления по внутреннему краю закрыть в



каждом 2 р. 1x3 (4) 4 и 1x1 п. На 61,5 см от начала закрыть оставшиеся п.

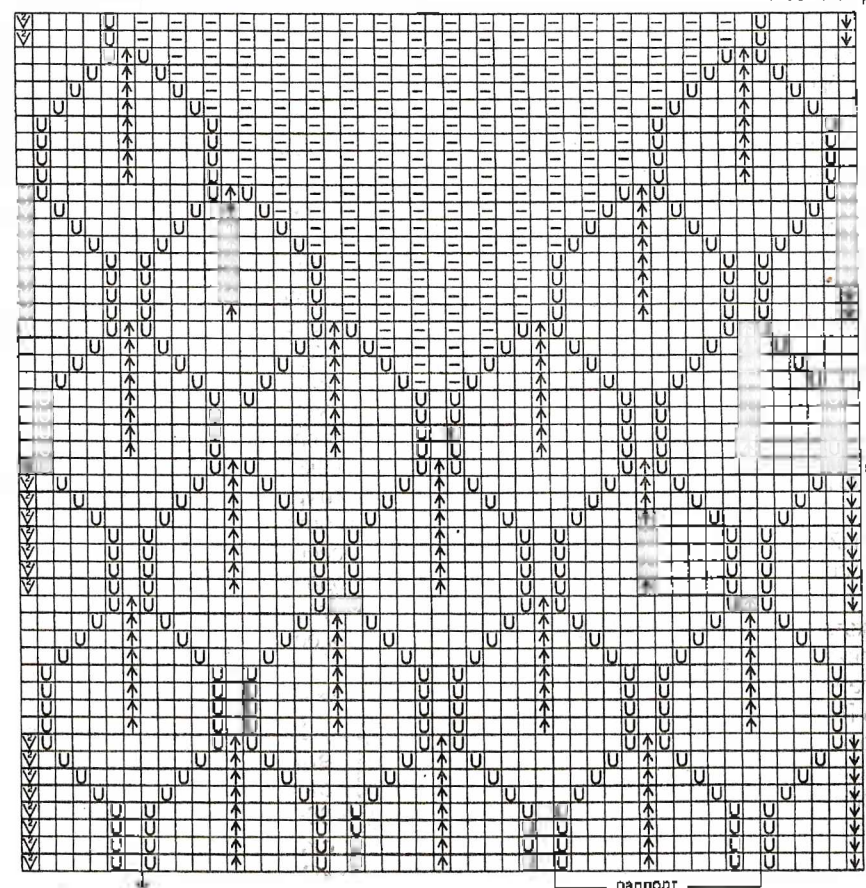
ПЕРЕД: как спинка, но с более глубоким вырезом горловины. Для этого на 52 см от начала закрыть средние 13 (15) 15 п. и в каждом 2 р. 1x3 (4) 4, 1x2 и 2х по 1 п., в след. 4 р. 1x1 п.

РУКАВ: набрать 39 (39) 51 п. и вязать узором. Для придания рукаву формы от начала с обеих сторон 15х в каждом 6 р. и 3х в каждом 4 р. (20х посередине в каждом 4 и 6 р.) 3х в каждом 8 р. и 13х в каждом 6 р. добавить по 1 п. по рисунку = 75 (79) 83 п. На 45 см от начала закрыть все п.

СБОРКА: закрыть плечевые швы. Набрать на круговые спицы по краю горловины 78 (86) 86 п. и провязать 1 круг так: *1 накид, 2 п. вместе лиц., повторять от *, затем ещё 3 см резинкой и закрыть п., как смотрит вязка. Вставить рукава. Сшить все швы.

По материалам журнала «Золушка вяжет»

Схема вязки



□ = 1 лиц. п.

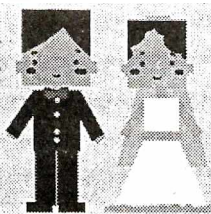
▢ = 1 изн. п.

▣ = 1 накид

▤ = 2 п. вместе лиц.

▥ = протяжка: 1 п. снять как лиц., провязать 1 лиц. п. и снятую протянуть через неё

▧ = двойная протяжка: 2 п. снять вместе как лиц. скрещ. провязать 1 лиц. п. и снятую протянуть через неё



В МАЕ ЖЕНИТЬСЯ — ВЕК МАЯТЬСЯ?

Откуда пошло это поверье и стоит ли в него верить.

ПРИМЕТА НАРОДНАЯ

По славянскому календарю хозяйкой мая считалась Леля — покровительница женщин, любви, красоты и счастья. Парадокс? Нет. Любить в мае как раз не только можно, но и нужно, а вот затевать то, от чего зависит будущая жизнь, наши предки считали, что не стоит. Исстари в мае было много дел по хозяйству, если загуляешь на свадьбе, время упустить, голодно будет потом, вот и будешь маяться. Ведь свадьбу на Руси не один день праздновали — на все церемонии и традиции неделя полагалась. Да и чем гостей кормить? Всё за зиму съедено.

ЧТО ГОВОРЯТ АСТРОЛОГИ

Май — это время правления астрологических знаков Тельца и Близнецов. Знаков противоречивых, в некотором роде конфликтных. Близнецы не любят прислушиваться к другим. Тельцы упрямы — во время конфликта могут не уступить другому. Вот и получается, что брак или начинания, рождённых в этом месяце, будут сложными или недолговечными.

НУМЕРОЛОГИЯ МАЯ

За май отвечает пятёрка. Общность интересов не входит в партию этого числа. Каждый из партнёров будет стремиться делать только то, что выгодно или хочется ему самому. Поэтому нумерологи рекомендуют, если вы решили создать в мае что-то новое — и не только семью, то должны быть твердо уверены, что затеянное вами — не сиюминутная прихоть, под этим есть надёжная основа.

Верить или нет, личное дело. Но если вы суеверны, даже не пытайтесь с этим бороться — подсознательно будете настроены на негатив, и даже если всё будет складываться удачно, вы будете упорно искать проблемы там, где их пока нет, что, соответственно, и отразится на вашей семейной жизни или на деловых взаимоотношениях.

ГОВОРЯТЕ ПРАВИЛЬНО

ПОЧЕМУ ВМЕСТО «СЕМЬ» ЛЮДИ ГОВОРЯТ «СЕМ»?

Дело в том, что твёрдое произношение «сем», «восем» — это прежнее образцовое петербургское произношение. В 19-м веке так различалась речь москвичей и петербуржцев. На протяжении 20-го века «твёрдое» произношение уходило, и сегодня литературной нормой русского языка является мягкое звучание «семь». Тем не менее такая особенность местами сохранилась до сих пор — мягкие согласные звуки в конце некоторых слов жители Питера произносят твёрдо: «кров» вместо «кровь», «голуб» вместо «голубь».

Любимые песни

Слова Р. Рождественский.
Музыка Р. Паулс

ЛЮБОВЬ НАСТАЛА

Как много лет во мне любовь спала.
Мне это слово ни о чём

не говорило.

Любовь таилась в глубине,

она ждала —

И вот проснулась и глаза свои

открыла!

Теперь пою не я — любовь поёт!

И эта песня в мире эхом отдаётся.

Любовь настала так, как утро

настаёт.

Она одна во мне и плачет,

и смеётся!

ПРИПЕВ

И вся планета распахнулась

для меня!

И эта радость, будто солнце,

не остынет!

Не сможешь ты уйти от этого огня!

Не спрячешься, не скроешься —

Любовь тебя настигнет!

Как много лет во мне любовь спала.

Мне это слово ни о чём

не говорило.

Любовь таилась в глубине,

она ждала —

И вот проснулась и глаза

свои открыла!

Анекдоты



— Каждый мужчина свято верит, что после свадьбы он будет иметь это всегда!

— Ты про секс?

— Вообще-то про борщ...



— Доктор, у меня ухудшилось зрение, вдаль стал хуже видеть.

— Так, подойдите к окну и посмотрите, что вы видите?

— Я вижу солнце.

— Так куда уж дальше-то?..



— Роза Марковна, за шо вы сейчас мечтаете больше всего?

— Больше всего я мечтаю за платье...

— За новое платье?

— Нет, не за новое, за влезть в старое...



Звонок в юридическую консультацию:

— Скажите, пожалуйста, если муж уходит от меня по собственному желанию, должен ли он отбывать две недели?



— Боря, почему у тебя ребёнок не засыпает?

— Не понимаю, Фирочка! Трясу погремушкой, а он не спит.

— Шо ты делаешь? Ты портишь ребёнка слух! Тряси копилку!



М. МАРИЧЕВ

По вертикали: Вегаз, Канзас, диез, лэл, румба, нары, диско, ввоз, Харрисон, Абрам*, Онега, оракул, карст, лихач, жасмин, торг, террор, Браге, Дуче, суд, пион, Руссо, поганка, стан, ОТК.

