■ Шукаю цябе...

У КРАМЕ ЦІ ГАНДЛЁВЫМ ЦЭНТРЫ

«Ева» вырашала скласці своеасаблівы даведнік для тых, хто шукае ідэальнага спадарожніка жыцця. Кожны месяц мы будзем наведвацца ў адно з месцаў, дзе, на наш погляд, могуць вадзіцца патэнцыйныя жаніхі, спрабаваць з імі знаёміцца і рабіць адпаведныя вывады.

***

Я, сімпатычная (па словах таты) мініяцюрная шатэнка з зялёна-шэрымі вачыма і чароўнай усмешкай, ступаю на парог сталічнай крамы і адразу расчароўваюся: годных кандыдатаў тут не відаць! Яно і зразумела, тры гадзіны дня, усе нармальныя мужчыны ў гэты час працуюць, грошы зарабляюць! Але пацвердзіць тэорыю ўсё ж такі трэба. Праходжу далей, у гандлёвую залу. На ролю жаніха можа прэтэндаваць хіба што толькі хлопчык-прадавец у аддзеле шыцця.

— Пакажыце мне, калі ласка, вось гэтую далікатную тканіну. Як вы лічыце, для пеньюара падыдзе? — звяртаюся да прадаўца.

Той аж разгубіўся. Пра жаночую бялізну гаварыць дакладна быў не гатовы (а шкада, тэма «гарачая»). Ды і наогул, фліртаваць за прылаўкам, калі з усіх бакоў калегі і начальства, напэўна, цяжка. Не варыянт.

У чарзе на касе за мной стаў шыракаплечы мужчына з дарагімі гадзіннікамі. «Вось ён, знайшла», — прамільгнула думка ў галаве. Але як прыцягнуць яго ўвагу? Мы стаялі амаль на выхадзе, і пытаць: «Ой, а дзе тут хлеб?» было ўжо позна. Дзейнічаю спантанна. Рукой (быццам выпадкова) закранаю і вывараччваю ўпакоўку з жуйкамі. Прадаўшчыца злуецца, патэнцыйны «жаніх» смяецца. Разам з апошнім кідаемся збіраць гэты «ўраджай».

— Астатнія я куплю, не складвайце, дзякуй, — паказваючы на штук 8 жуек, кажу я.

Ідэальны кандыдат яшчэ раз усміхнуўся і пачаў размаўляць па мабільным тэлефоне. «Зачапіла я, відаць, толькі гэты стэнд», — падумала з расчараваннем, хаваючы ў сумку свае бессэнсоўныя пакупкі. Мужчына не прапанаваў правесці мяне да дому, не пацікавіўся, як завуць, не спытаў нумар тэлефона. Наогул, не зрабіў першы крок, да якога, хай і недарэчна, я так намагалася яго падштурхнуць.

***

На выхадных «патрэбных» мужчын у крамах шмат, але ўсе яны са спадарожніцамі. Адны выбіраюць торт без крэму, другія шукаюць свежую «прыгожую» гронку вінаграду. Усё, што трэба для ідэальнай рамантычнай вячэры.

— Вы якое любіце: чырвонае або белае? — раптам пачула я з-за спіны. — На якую суму разлічваем? — працягнуў мой новы суразмоўнік гадоў каля 40.

Мужчына ў доўгім паліто і з недагледжанай барадой падышоў да мяне каля стэлажа з віном. Прачытаў цэлую лекцыю пра алкаголь і скончыў прапановай пакаштаваць «белае сухое» разам. Пры гэтым абмацаў свае кішэні і ўспомніў пра кашалёк, які... чамусьці застаўся дома. Ад прапановы я адмовілася, а суседні аддзел з півам (на ўсялякі выпадак) абышла бокам.

З высокім, сур'ёзным і, галоўнае, самотным бландзінам з пельменямі ў руках мы сустрэліся позіркам разы тры.

— Дапамагчы? Вось гэтыя развальваюцца пры варцы, а тут цеста вельмі тоўстае, — пачала размову я.

— Дзякуй за інфармацыю, але мама ў спісе пазначыла патрэбную марку пельменяў, — паказваючы на кавалак паперы, кажа кандыдат. — Паспрабуйце іх і вы, вельмі смачныя.

«Эх, бландзін-бландзін! Якая мама? Якія пяльмені? Ты пра што?» — думала я, разлічваючыся на касе.

***

У будны дзень вечарам халасцякоў у краме — на любы густ. Адзін з іх у адказ на маё гучнае па тэлефоне «Я так стамілася, а яшчэ гэтыя прадукты...» прапанаваў падвезці на аўто да самага пад'езда і ў ліфт «загрузіць». Па дарозе кандыдат запытаў, каму я так у тэлефонную трубку на жыццё скардзілася. Адказ прыйшлося прыдумаць, бо ні з кім я тады не размаўляла, а ўсяго толькі адпрацоўвала новы прыём знаёмства. Дарэчы, працуе. Добрым аказаўся і варыянт са «зламаным» абцасам, і з разраджаным тэлефонам (тут мабільнік прыйшлося адключыць самой). У выніку плюс яшчэ два нумары тэлефонаў сімпатычных халасцякоў у маім нататніку.

У аўторак вечарам я пайшла па агародніну. Над макаронамі схіліўся сімпатычны брунет з незвычайнай татуіроўкай, каля кансерваў кружыў мужчына ў строгім дзелавым касцюме, сасіскі выбіраў шатэн з навушнікамі. Так, тыя, каго я так шукала, разгрупаваліся каля прадуктаў, якія не асабліва трэба гатаваць (!). Але маю ўвагу прыцягнуў кандыдат з спартыўным целаскладам, які наварочваў кругі ў аддзеле бытавой хіміі. «Які гаспадарлівы», — падумала я. У той жа момант жаніх пацягнуўся да жаночых пракладак і ўзяў «ультратонкія з рамонкам». Так, свабодных мужчын тут быць не можа...

У дзіцячыя аддзелы я нават і не заходзіла, каб не марнаваць час.

ВЫВАДЫ

- Хадзіць па крамах лепш вечарам (пасля работы) у будныя дні. Дзённы суботні/нядзельны шопінг «улову» не прынясе.
- Краму трэба выбіраць недалёка ад дома: ёсць шанц яшчэ раз сустрэць таго, хто вам спадабаўся з першага разу, але чамусьці не быў гатовы да знаёмства. Такім чынам, мы дорым сабе і мужчыну другую спробу.
- Паказваць, што вам патрэбна дапамога, трэба далікатна. Рабіць гэта лепш за ўсё арыгінальна (выкарыстоўваючы розныя прыёмы) і з упэўненасцю, што кандыдат з гэтым зможа справіцца тут і зараз.
- Халасцякоў лягчэй за ўсё знайсці каля тых прадуктаў, якія амаль не трэба гатаваць. Рэдка яны водзяцца і ў гаспадарчых аддзелах.

Месца:
найбліжэйшы да дома гандлёвы цэнтр.

Уваход:
бясплатны, з 9 да 00 гадзін.

Удалыя гадзіны для наведвання:
19.30 — 21.30, у будні.

Дрэс-код:
штосьці спакуслівае, але стыльнае і камфортнае.

Абавязковыя для наведвання:
аддзелы з паўфабрыкатамі, сасіскамі, салатамі, сырам, макаронамі, кансервамі.

Варта пазбягаць:
аддзелаў з алкаголем, гароднінай і садавінай, тартамі, гаспадарчымі таварамі, дзіцячыя секцыі.

Лепш абыходзіць бокам:
мужчын з мамамі, жонкамі, дзецьмі, супрацоўнікаў магазіна (прадаўцоў, ахоўнікаў, менеджараў).

***

Маё «паляванне» завяршылася на шосты дзень. У сераду я пайшла ў краму проста па сыр і малако. Нават туфлі на абцасах не абувала, а валасы ў хвост сабрала.

— Жуйкай не пачастуеце? — пачула каля касы. — Ці ўсе зжавалі ўжо?

Перад мною стаў той самы мужчына, з якога пачаўся мой эксперымент.

— Не, мятныя яшчэ засталіся, — усміхаючыся, адказала я.

— Выдатна, яны спатрэбяцца нам пасля вячэры ў кавярні, што недалёка адсюль. Вы любіце грузінскую кухню?

Адказваць было неабавязкова. У руках я трымала сыр, малако і візітоўку новага знаёмага. Пакуль ішла дадому, падумала, што мужчына запомніў мяне дзякуючы маёй не вельмі разумнай выхадцы. Спрацавала. А для таго, каб «саспець», жаніху проста патрэбен быў час.

Сафія ГРОМАВА.
gromava@zviazda.by

■

■ Урокі прыгажосці

13 КРОКАЎ ДА СТРОЙНАСЦІ

За тыдзень чалавек можа страціць каля 1 кг, гэта значыць, за месяц рэальна скінуць 3—4. Калі зыходная вага вялікая, гэтая лічба можа дасягаць 5 кілаграмаў. Аднак важна не фарсіраваць падзеі. Дайце сабе час, каб прыйсці ў форму.

Крок 1.
ПРАВІЛЬНА СНЕДАЕМ

Для таго каб запусціць абменныя працэсы, снедаць трэба на працягу 1—1,5 гадзіны з моманту абуджэння. Ранішні прыём ежы вельмі важны з пункту гледжання паступлення энергіі, таму прапускаць яго не варта. Класічны варыянт сняданку — каша. Менш класічны, але таксама жыццяздольны — амлет, тварог, запяканка.

Крок 2.
ПЛАНУЕМ ПЕРАКУСЫ

У сярэднім за дзень у вас павінна быць 1-2 перакусы. Ланч — паміж сняданкам і абедам. Падвячорак — паміж абедам і вячэрай. У варыянце пяціразовага харчавання мы ядзім практычна кожныя 2—2,5 гадзіны. Для перакусу ідэальна падыходзяць садавіна, ёгурты, невялікі сандвіч з зерневым хлебам і гарачы напой.

Крок 3.
АБЕДАЕМ З РОЗУМАМ

Вельмі важна ўлічваць колькасць тлушчаў у сваім рацыёне! Частая памылка, якую робяць практычна ўсе людзі, калі абедаюць па-за домам і офісам, — няўважлівае стаўленне да ежы, якую ім падаюць ва ўстанове грамадскага харчавання. Адна справа з'есці проста салату, іншая — салату, багата запраўленую тлустым соусам альбо алеем. Кавалак мяса і незразумела з чаго зробленая катлета — таксама розныя рэчы! На жаль, мы звяртаем увагу на аб'ём ежы, а не на яе каларыйнасць. Гэта няправільна. Вас павінен хваляваць састаў прадуктаў, асабліва, калі вы ясцё не дома.

Крок 4.
ВЯЧЭРАЕМ СВОЕЧАСОВА

Час вячэры — 19—20 гадзін. Аднак ён можа мяняцца як у адзін, так і ў другі бок. Усё залежыць ад таго, калі чалавек кладзецца спаць. Лепш за ўсё прымаць ежу за тры гадзіны да сну. Пры гэтым вы можаце зрабіць аблегчаны варыянт вячэры: кефір, вотруб'е (3 сталовыя лыжкі), трохі тварагу. Паўнавартасны варыянт: кавалак мяса, морапрадукты, тварог, яйкі, рыба або любы іншы бялковы прадукт. У якасці гарніру павінна быць толькі гародніна.

Крок 5.
ПЕРАГЛЯДАЕМ РАЦЫЁН

Выключыце з рацыёну запраўленыя маянэзам складаныя салаты, паўфабрыкаты, састаў якіх вам незразумелы ці вы ў ім не ўпэўнены. Абмяжуйце або зусім адмоўцеся ад свініны, бараніны, розных субпрадуктаў (печань, мазгі, ныркі). Дапушчальны аб'ём сметанковага масла — 1 чайная лыжка штодня. Таксама дыетолагі раяць устрымацца ад розных алеяў, лепш выкарыстоўвайце нізкатлушчавыя запраўкі — соевы соус, таматную пасту, лімонны сок, бальзамічны воцат і г. д. Усё гэта таксама смачна і не так каларыйна.

Крок 6.
ВЫСЫПАЕМСЯ

Чалавек лепш худзее, калі высыпаецца, паколькі менавіта ў сне выпрацоўваюцца пэўныя гармоны. Яны з'яўляюцца антаганістамі інсуліну. Калі вы добра адпачылі ноччу, вам не будзе хацецца салодкага. Але пры сістэматычным недасыпанні або бяссонніцы раніцай вам абавязкова спатрэбіцца шакаладка, цукерка і г. д. Утрымацца ад такіх спакусаў будзе нашмат больш складана.

Крок 7.
ВУЧЫМСЯ АДРОЗНІВАЦЬ ГОЛАД АД АПЕТЫТУ

Голад — стан, калі чалавек гатовы з'есці ўсё, што заўгодна. Апетыт — праява капрызу, гэта значыць вы перабіраеце, што б вам такога пакаштаваць цяпер, гэта ці тое. Вядома, не варта баяцца апетыту, яго з'яўленне — гэта нармальна. Але ў такой сітуацыі трэба не есці, а папіць! Гарачы напой, нават шклянка цёплай вады (лепш, калі вы выцісніце туды некалькі кропель лімоннага соку), адцягне вас на гадзіну-паўтары і дапаможа дажыць да наступнага, нармальнага прыёму ежы.

Крок 8.
ХАРЧУЕМСЯ РЭГУЛЯРНА

Вялікая памылка: чым менш я ем, тым хутчэй худзею. Калі вы прапускаеце абед (любы іншы прыём ежы), ведайце, што ўвечары ў вас, верагодна, будзе зрыў. Вы з'ясцё больш, чым планавалі. У такой сітуацыі спрацоўвае ахоўны механізм: арганізму неабходна выжыць, таму ён будзе кампенсаваць недаатрыманую энергію з лішкам. Раптам вы наступны раз таксама вырашыце прапусціць абед?

Крок 9.
НАЛЯГАЕМ НА ГАРОДНІНУ І САДАВІНУ

Неабходна павялічыць долю гародніны і свежай садавіны ў сваім рацыёне. Яны змяшчаюць мінімум калорый і прыродную глюкозу, якая дае энергію. Таксама важна ўжываць бялок і малочныя прадукты. Малако, кефір, ражанка — усё гэта крыніцы неабходнага для нашых касцей кальцыю.

Крок 10.
ЗАМЯНЯЕМ НЕБЯСПЕЧНАЕ САЛОДКАЕ НА ДАЗВОЛЕНАЕ

Дапушчальныя пладова-ягадныя прысмакі (зефір, пасціла, мармелад), але пры гэтым трэба звяртаць увагу на этыкетку. На жаль, сёння прадаюць вельмі шмат хімічных прадуктаў. У іх няма ні агар-агару, ні пекціну, затое ёсць толькі цукар і жэлірующыя рэчывы. Кампаненты павінны быць натуральнымі.

Таксама можна дазволіць сабе і шакалад. Аднак улічыце, што ўсім вядомы горкі шакалад валодае дакладна такой жа каларыйнасцю, як і малочны. Дазволеная дзённая доза — маленькая "плітачка". Адна папярочная пласцінка шакаладу змяшчае каля 100 калорый, а каб іх спаліць, вам спатрэбіцца плаваць або хадзіць 20-30 хвілін!

Крок 11.
П'ЁМ ВАДУ

Абавязкова піце ваду. Яна адыгрывае вельмі важную ролю на этапе расшчаплення тлушчу. Часта чалавек сочыць за рацыёнам, але пры гэтым не звяртае ўвагі на колькасць выпітай вадкасці. У выніку лішнія кілаграмы не сыходзяць.

Разлічыць неабходны аб'ём вельмі лёгка: масу целах 30 мл вадкасці. Напрыклад: 60 кгх 30 мл = 1800 мл. У гэтую лічбу ўваходзіць вада без газу, гарбата (але не надта заваранная). Усё астатняе: супы, малако, сокі — не лічыцца.

Крок 12.
ШМАТ ХОДЗІМ І ЗАЙМАЕМСЯ СПОРТАМ

Важна павысіць фізічную актыўнасць. Вельмі эфектыўная хада. У адрозненне ад бегу, яна дае магчымасць зберагчы суставы і падыходзіць практычна ўсім людзям. Пры гэтым расшчапленне тлушчу адбываецца, толькі калі вы ходзіце без перапынку 45 хвілін! Калі ж вы дайшлі да бліжэйшага кіёска, а потым зноў ляглі на канапу — патрэбнага эфекту не будзе.

Крок 13.
НЕ СПАДЗЯЁМСЯ НА ЦУД

Не трэба думаць, што скінуць вагу можна, не прыкладаючы да гэтага ніякіх намаганняў. Некаторыя жанчыны ўскладаюць вялікія надзеі на масаж, але ў момант гэтай працэдуры худзее толькі масажыст. Падобныя рэчы — усяго толькі дадатак, штуршок для стымуляцыі расшчаплення тлушчаў. Без карэкцыі харчавання вага не зменшыцца!

Вера ФЕМІНА

■