

# **GIRL`S ONLY**

## **ВЕЧЕРИНКИ ДЛЯ ДЕВОЧЕК**

Москва, 2017

УДК 379.8

ББК я92

Г37

Г37 Girl's only. Вечеринки для девочек. – М. : T8RUGRAM /  
Научная книга, 2017. – 224 с.

ISBN 978-5-521-05683-5

Существует ли женская дружба? Пусть это достаточно редкое явление, но оно имеет место быть. Потребность в дружеском общении у женщин гораздо сильнее, чем у мужчин, поэтому девочки часто устраивают встречи, на которых могут поделиться самым сокровенным, помочь друг другу советами, посплетничать и просто приятно провести время.

Как же сделать такие вечера особенными и незабываемыми? Прочитав эту книгу, вы узнаете все секреты девичников и сможете провести время с подругами максимально интересно и весело!

Приятного отдыха!

УДК 379.8

ББК я92

BIC WJX

BISAC CRA000000

ISBN 978-5-521-05683-5

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО «Литературная студия

«Научная книга», издание, 2017

## **Введение**

Современный мир предлагает человеку большие возможности для быстрого и эффективного общения. Не встречаясь лично, мы можем обсудить насущные дела, поделиться проблемами, вести дела, общаться исключительно через виртуальную реальность. Для всего этого цивилизация предлагает нам широкий спектр технических устройств: телефон, компьютер, факс и т. п. Все они постоянно звонят, вибрируют, жужжат, живут своей собственной жизнью, связывая людей тонкой невидимой сетью. Однако обращали ли вы внимание на специфичность такого общения? Получая очередное SMS- или электронное сообщение, мы видим перед собой не лицо конкретного человека, а дисплей телефона или монитор «родного» компьютера. А познакомившись с кем-то подобным образом, мы стараемся сделать наше общение более полным, встретившись с человеком лично, ведь даже самый интересный опосредованный «разговор» блекнет рядом с теми словами, которые могут сказать друг другу близкие люди.

Форумы и чаты позволяют абсолютно разным людям «собираться» и обсуждать общие темы (правда, часто разговор уходит от заданной темы на другую). Но одно дело — короткие реплики, которые можно продумать и удалить лишнее одним нажатием клавиши, и совсем другое — живая дискуссия, где действует правило: слово — не воробей.

Именно поэтому люди никогда не перестанут собираться вместе при любой возможности, спорить, смеяться. Как в далеком прошлом зимними вечерами сходились крестьяне на посиделки, так теперь мы идем друг к другу.

## GIRL`S ONLY

---

гу на дни рождения, Новый год, другие праздники или просто так.

Среди посиделок можно выделить особую группу — девичники и мальчишники. Они устраиваются перед свадьбой. Чем занимались на мальчишниках? Молодые люди прощались с холостяцкой жизнью. На девичниках же невеста прощалась с беззаботной девичьей жизнью. Подружки невесты расплетали ей косу — символ юности и невинности, пелись народные песни.

Современные девушки могут устроить девичник по любому поводу. Старинные традиции в наши дни трансформируются или уходят в небытие, но вместе с тем создаются новые, нередко очень интересные обычаи. Каких-то особых правил проведения данных собраний нет, но можно дать несколько советов.

# **Глава 1. Девичник по случаю**

## *День рождения*

Психологи считают, что женская дружба как таковая есть химера и фантом. Но ведь это существа сказочные, а женщины любят сказки. И женская дружба есть та, которой дорожат и которую берегут. Психологи говорят, что дружба между девушками имеет место, когда общечеловеческие моменты берут верх над половыми.

Мировая история и культура изобилуют сотнями примеров мужской дружбы, и — вот ведь безобразие! — ни одного яркого примера женской дружбы. Разве это правильно?

А ведь женская дружба существует! Пусть это явление редкое как и дружба вообще, но ведь есть! Просто у современных людей очень мало времени остается на личную жизнь и дружбу. Все больше — жизнь семейная да общественная...

У женщины, имеющей мужа, детей, работу, почти не остается времени для полноценного общения с подругами. А ведь потребность в дружеском общении у представительниц прекрасного пола намного сильнее, чем у мужчин.

День рождения — один из самых известных поводов для девичника. К его проведению родственники и даже мужья реже всего предъявляют претензии типа «Ну вот, опять ты куда-то на всю ночь с девчонками, что тебе дома не сидится»... Это, так сказать, — святое. Этот девичник никому не отнять. Но как распоряжаются этим днем свободы? Обычно очень и очень обыкновенно. Просто

собирают подруг у себя дома и устраивают банальное пиршество типа «банкет», причем хозяйка сама же и выступает в качестве официантки, повара, посудомойки, горничной, метрдотеля и швейцара. Так сказать, едина во многих лицах. А развлечения? Хором попеть за столом «Ой, мороз, мороз»... — скучно! Хотя это тоже вариант, но, может стоит попробовать что-нибудь другое?

Вот так навскидку, не особо трансформируя традиционный сценарий, может, заменим банкет на фуршет? На шведский стол? Пригласим подруг не на традиционный для России пир, а на традиционный для Англии чай, традиционное для Германии пиво с сосисками, американское барбекю (рецепты и атрибутика соответствуют стране-теме)?

А как насчет девичника в бикини в собственном саду? И подать сладости, чай, кофе? Для веселья (повышения влажности воздуха и получения ровного загара) устроить в саду фонтан (подключить к стационарному водопроводу шланг с распылителем или пусть в небо бьет просто сильная струя воды, стекая в чашу-бассейн (может надувной)? Как насчет «голливудской вечеринки», когда все в белом и в шляпках, а на столах, накрытых в саду, — живые цветы, органза и фарфор? А вечером зажгутся елочные гирлянды, и ветерок будет звенеть золовыми арфами подвесных колокольчиков?

А вечеринку в нижнем белье вы устраивали? Просто представьте — вечер, в квартире зашторены окна (чтоб соседи не завидовали), везде — цветы и свечи, и вы танцуете с подругами, а на вас — только туфли, дорогое и безумно красивое белье, макияж и украшения! Подают на такой вечеринке вино, коктейли, легкие закуски. Немного шока, немногого романтики, немного безумства — масла удовольствий! Моралистам можно сказать, что в бане вообще все голые, а где танцевать и что пить — это уж

дело каждого. Кстати, о бане. День рождения в бане (сауне) тоже можно отпраздновать очень весело! Особенности этого дня, так же как и любой другой «выход в свет», рассмотрены в главе «Клубный день и клубная ночь».

А маскарады! А балы! А творческие вечера!

Предлагаем вам такую необычную тему для дня рождения, как... диета!

### *Однодневная диета*

Разрушьте стереотип, помогите своему организму и проведите разгрузочный день в саду с подругами. Придумайте какие-нибудь необременительные игры, застелите относительно ровную площадку коврами и устройте «гаражную» вечеринку. Из угощения — сырье фрукты и блюда, предусмотренные диетой. Очень хочется сладкого? Сделайте сладкие напитки с сукразитом (либо любым другим низкокалорийным подсластителем), включите восточную музыку, танцуйте танец живота, валяйтесь на полу (катание по твердому полу, вытянув руки над головой способствует похуданию) и сплетничайте.

Вы ощутите радость ничегонеделания, легкость во всем теле, поднимете тонус мышц. И похудеете. Ожидаемая потеря веса — около 650 г.

Какое меню?

Мясной день. Возьмите 300—350 г нежирного мяса, желательно без соли или с калиевой йодированной солью. Мясо можно разделить на четыре порции, а в качестве гарнира использовать свежие или отварные овощи (кроме картофеля и зеленого горошка). В день можно выпить 2 чашечки черного кофе без сахара (как насчет марокканских рецептов? Между прочим, кофейная церемония не менее увлекательна, чем чайная, и может стать прекрасным развлечением), 2 стакана отвара шиповника или яб-

лочного взвара. Минеральная вода, фрукты, салатик из капусты, помидоров и огурца с ложечкой оливкового масла и соком половинки лимона, разве это не мечта? А десерты на желатине с сахарином или сорбитом?

Также можно провести и рыбный день: 500 г несоленой рыбы с овощным гарниром. Еще можно выпить чай без сахара или кофе с лимоном. Чай можно заварить тоже тысячью способов!

Вот так скучная диета, которую к тому же сложно выдержать, превратится в интересную игру. Оказывается, вместе с подругами на диете сидеть проще, причем в буквальном смысле слова.

А представьте себе, что ваш день рождения пришелся на полнолуние! Не поиграть ли нам в лунных ведьм? Или, может, сесть на *лунную диету*?

Лунная диета — самый простой и единственный способ сбросить вес. Она проводится раз в месяц — в полнолуние. Ее принцип — много выпитой жидкости, отсутствие соли и сахара, и 2 кг лишнего веса покинут вас легко и незаметно!

И если в остальные дни вы сможете сдерживать аппетит (особенно на третий день после проведения диеты), то за год можно сбросить 24 кг, шутя и смеясь.

Эффект объясняется тем, что энергия Луны, вызывающая отливы и приливы океанских вод, действует и на жидкости в нашем организме. И в полнолуние лишняя вода из организма уходит, если вы не задерживаете ее, питаясь всухомятку, употребляя сладкое, соленое, алкоголь.

Кроме того, вы не прибавите в весе, если сутки перед полнолунием и в его день будете есть меньше. А главное, такой девичник может стать «серийным»! Есть повод встречаться каждый месяц! Тем более что причуды жен, связанные с диетами, мужья принимают философски.

*Светский раут, или порядок подачи блюд на стол*

Если дамы желают блеснуть хорошими манерами в области торжеств, они, разумеется, должны не только знать, что какой вилкой едят, но и в какой последовательности. Дворяне, которым после введения регулярных войск стало нечего делать, так как лично воевать им уже почти не приходилось, придумали себе сложную игру, а именно, этикет. Согласно их (слегка скорректированным в соответствии с теорией рационального питания) представлениям сначала подают холодные закуски, всевозможные салаты, ветчину, холодные жареное мясо, птицу, дичь. После холодных подают горячие закуски. Порции маленькие, но богато украшенные (чтобы только распроверять вкус изысканных закусок, но «оставить место» для вторых блюд). Потом подают горячие бульоны, борщи, супы (в том числе с гарниром: гренками, пирожками), холодные супы с отварной рыбой, балыками.

Вторые блюда подаются в таком порядке: сначала рыбные, затем — мясные, птица, дичь, после этого — овощные, яичные, крупяные и мучные. К каждому блюду, естественно, — свое вино. Каждому вину — свой бокал. Упаси Господь налить красное полусладкое в хересную рюмку, белое сухое — в фужер для шампанского! Тем более не наливают красное вино в бокал, из которого только что пили белое вино (благо, сейчас не так все строго, а более демократично). Вино подается, когда на столе появляются холодные закуски (все вина выставляются на винный столик сразу, а на стол конкретная бутылка подается с очередным блюдом). Сначала пьют аперитив (повысить аппетит, усилить секрецию желудочного сока), иногда — коньяк, затем — сухие вина (с мясом и рыбой), шампанское, крепкие, десертные вина, коктейли, наливки.

Сладкие блюда подают на стол после того, как убраны основные блюда. Обычно сладкие блюда называют де-

сертами, однако этот термин сложен и неоднозначен. В сущности сырная нарезка во Франции — десерт, а не закуска. Сначала подают напитки: пунши, кисели (компоты, морсы), — затем — муссы, мороженое, фруктовые салаты. Потом настает черед горячих сладких блюд, можно подать соусы, сладкое молоко, молочные коктейли, суфле.

После сладкого подают собственно десерт: сыр, фрукты, конфеты и печенье. Тут надо сказать, что с точки зрения рационального питания пиршество завершать сыром будет правильней, нежели фруктами, с которых желательно застолье начинать.

Чувство сытости приходит к человеку примерно через 15 мин после того, как желудок оказался набитым до отказа. Поэтому перед подачей последней перемены (чай, кофе с рюмочкой ликера или какао) предусмотрена беседа. Дамы встают из-за стола и перемещаются в удобные кресла, куда им и подадут через 15 мин горячие напитки, так сказать, для «лакировки» пиршства. К чаю и кофе положены сливки или молоко. К этому времени все уже сыты, а если кто-то не наелся, может скучать с чаем еще немножко торта. В принципе, десерт также можно подавать после паузы.

Хороша окажется и вечеринка в японском стиле. Правда, к ней надо будет как следует подготовиться, украсить дом в японском стиле, предложить подругам надеть кимоно. Попробуйте почитать друг другу (а возможно, и сочинить) танки и хокку, провести чайную церемонию. Украсьте дом цветущими ветвями вишни, яблони, купите бонсай, аксессуары из бамбука. Сервируйте стол в японском стиле, подайте роллы и суши, рыбу и соусы! Для разнообразия приготовьте блюда, предусмотренные японской диетой. А если у вас есть сад, можно устроить японскую баню — фуро.