

Крестьянка

№02 ФЕВРАЛЬ 2014

Love is
in the air

* как понять,
о чём говорят
мужчины

* секреты
гармонии
в постели

* что надеть,
чтобы снять

МОЙ МАЛЕНЬКИЙ

**Папа
и грудничок
Советы
по общению**

НОВОЕ
ЛИЦО
ЗНАКОМОГО
ЖУРНАЛА

34

РЕЦЕПТА

Молоко
в твёрдом
виде

Соль
это модно

Первобытная
диета

**НОВЫЙ
СЕЗОН**

**ВИКТОРИЯ
ИСАКОВА**
*нет
для любви
преград*

Красивые образы



olia

ОТКРЫВАЕТ НОВУЮ ЭРУ В ОКРАШИВАНИИ ВОЛОС.

1ая КРЕМ-КРАСКА*, КОТОРАЯ АКТИВИРУЕТСЯ МАСЛОМ

Впервые масло способно на большее, чем просто ухаживать за волосами. Оно доставляет краситель в глубину волоса.

МАКСИМАЛЬНАЯ СИЛА ЦВЕТА

Максимальная интенсивность цвета до следующего окрашивания.
100% закрашивания седины.

ЗАМЕТНОЕ УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ВОЛОС

Без аммиака, натуральные цветочные масла.
Волосы мягче на 35%, больше блеска на 17%.

УНИКАЛЬНОЕ ЧУВСТВЕННОЕ НАНЕСЕНИЕ

Изысканный цветочный аромат. Оптимальный комфорт кожи головы.

14 ПАТЕНТОВ

ОКРАШИВАНИЕ БОЛЬШЕ НИКОГДА НЕ БУДЕТ ПРЕЖНИМ



Заботься о себе.
GARNIER

*На рынке продукции массового спроса. Реклама.
Узнайте больше на сайте www.coloracademy.ru



Хорошее новое

Бывают моменты, когда понимаешь, что если сейчас не съешь круассан со свежим кофе, – то все. Вот просто все!) Или когда выбегаешь из дома по важным делам и понимаешь, что забыла блеск для губ. Это тоже – все.) Или когда за окном холодно, потом очень холодно, и в очередное утро, увидев в звенящем от мороза небе плотный столб белого дыма, понимаешь: все, хватит уже. Или когда нет хороших новостей, когда «ничего нового». Без приятных новостей дни – как без витаминов. Многого не надо совсем – достаточно мелочи. Это как уловить запах предвесенней капли, как получить в подарок веточку фрезии, как заметить мимолетный штрих взросления маленького ребенка. От приятных новостей солнечные лучи включаются ярче, резко проходит насморк, растворяются обиды, скукоживаются тревоги. И да, для вас у нас есть даже большая хорошая новость – обновленная, посвежевшая и помолодевшая «Крестьянка», полная радостных деталей и нежных оттенков. Наслаждайтесь!)

Учредитель и издатель
 ООО «ИДР-Формат»
 Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
 Регистрационный номер
 ПИ № ФС77-47955 от 23.12.2011



Главный редактор
 объединенной редакции женских журналов
 Наталья Ю. Щербаненко ncher@idr.ru
Шеф-редактор
 Елена Аверина eavegina@idr.ru
Дизайнер: Борис Захаров, Ани Ирбит
Билд-редактор Дарья Киселёва
Редакторы:
 Анна Артёмова («Дети»),
 Елена Денисова («Звезды»)
Корректор Екатерина Жмурова
Сканирование, цветоделение, препресс:
 Максим Макаров

Директор по рекламе ООО «ИДР-Формат»
 Елена Юданова
Менеджер: Ирина Логинова iloginova@idr.ru
 Дарья Макарова dmaakarova@idr.ru
 Лия Скворцова lskvortsova@idr.ru
Корпоративный отдел Ирина Хохлова
 Тел.: (495) 745-84-02
Отдел маркетинга: pr@idr.ru
 Ольга Юдина, Наталья Фокина

Адрес издателя и учредителя:
 109544, Москва, ул. Б. Андроньевская, 17
Адрес редакции:
 109544, Москва, ул. Б. Андроньевская, 17
Телефон для справок: (495) 745-84-43
e-mail: krestyanka@idr.ru
 Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает и не рецензирует. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях.



Отпечатано
 в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»
 143200, Московская обл., г. Можайск, ул. Мира, 93
 Тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685
 Сайт: www.oaompk.ru, www.oaompk.prf

Тираж:
 общий тираж 180 000
 подписной 60 000
 розничный 120 000
 Дата выхода в свет: 24.01.14
 Индекс для подписки на полгода: 70 446
 Цена свободная.



© «Крестьянка», 2014. Все права защищены.
 Полное или частичное использование материалов допускается только с согласия ООО «ИДР-Формат».
 В оформлении номера использованы фотографии:
 TASS-Photo, Shutterstock.com, архив.

На первой обложке: Виктория Исакова (джермер, TEGIN Cashmere).
 Фото: Вадим Гортинский
 Стиль: Наталья Репрева
 Макияж и причёска: Елена Синяк
 Продюсер: Дарья Киселёва

**Наталья
 ЩЕРБАНЕНКО**



№1

Марка

Этот конкурс существует с 1998 года, и его уникальность – в том, что самый популярный бренд в стране выбирают не члены жюри или специальная экспертная комиссия, а потребители. Для участия в голосовании нужно заполнить анкету, опубликованную в общенациональных СМИ и на популярных интернет-ресурсах. В анкете только один вопрос и ни одного варианта ответа: это гарантирует объективность результатов.

В 2013 году в голосовании приняли участие более 250 тысяч россиян. В рамках категории «Фестиваль» победил проект «Круг света». Награждение победителей чередовалось с выступлениями любимых россиянами звезд: Льва Лещенко, Кристины Орбакайте, Валерии, Игоря Николаева, Лолиты, Николая Баскова, Стаса Пьехи, группы «Земляне», хора Турецкого и других.

В декабре в рамках предновогоднего гала-концерта в Кремлевском дворце лучшие бренды получили национальную премию народного доверия «Марка №1 в России».



Возьмите меня В кино

Экзотическая крупа киноа стала основой диеты, благодаря которой Бейонсе сбросила за 3 месяца 25 килограммов. Этой разновидностью дикого проса звезда заменяла и макароны, и рис. Лучшее (и наиболее эффективное) сочетание – киноа с рыбой и овощным коктейлем.



Олимпийские подарки

Больше всего в качестве подарков мужчины любят получать впечатления. Так что ищем к **23 февраля** подарочные сертификаты на спортивные услуги.

Купить их можно, например, в СК «Олимпийский».

На выбор предлагается **3 варианта** сертификатов:

- 1) «Личный тренер по плаванию»: это услуга для начинающих пловцов и тех, кто хочет усовершенствовать свою технику.
- 2) «Плавание в выходные дни» – возможность посещения легендарного 50-метрового бассейна, в котором устанавливали рекорды олимпийские чемпионы.
- 3) «Посещение тренажерного зала». Тренажеров много, так что этот сертификат можно подарить не только мужчине, но и женщине.



Make love, not war

18 марта в Кремлевском дворце состоится премьера балета «Лисистрата»

Постановка – Театра классического балета Владимира Василева и Наталии Касаткиной.

В двух-актном спектакле занята вся труппа театра, около 70 человек. В главных ролях Екатерина Березина (Лисистрата), Артем Хорошилов (Леонид), Николай Чевычелов (персонаж, ведущий повествование от лица Аристофана).



Искусство авангарда

До 16 февраля

в Музее изобразительных искусств им. Пушкина продлится выставка «Отечество мое – в моей душе».

На выставке представлены 100 произведений западноевропейского и русского искусства из собрания Музея искусства авангарда: работы Ильи Репина, Зинаиды Серебряковой, Савелия Сорина, Марка Шагала, Амедео Модильяни и Хаима Сутина. Из работ современных художников наибольший интерес вызывают картины Ильи Кабакова, Марка Ротко и, конечно, Люсьена Фрейда.



Что естественно, то прекрасно

Неизвестно, когда и состоится ли вообще долгожданная свадьба Дженнифер Энистон и ее друга, сценариста Джастина Тера, но то, что пара всерьез задумывается о пополнении, – факт. Будущие родители уже начали подыскивать суррогатную мать для наследника. К сожалению, все попытки актрисы зачать естественным путем не принесли долгожданной радости. Она не раз сокрушалась, что причина – в жестких диетах, нарушивших обмен веществ, на которых ей приходилось сидеть в молодости. Но во всем остальном актриса – сторонница полной естественности. Например, в повседневной жизни она никогда не сушит волосы феном и не завивает их. Чудесные волнистые локоны получаются так: актриса заплетает две косы и ждет, пока волосы высохнут.

Виктория ИСАКОВА: В РИТМЕ СЕРДЦА

Февральская оттепель еще впереди, но уже в начале зимы нас отогрела «Оттепель» на Первом канале. В героиню Ингу Хрусталеву влюбилось полстраны. Виктория Исакова разрешает заглянуть за кулисы.

Раб рампы

– Вика, как-то вы сказали, что самое сложное в профессии актрисы – ждать. У вас было много прекрасных ролей, но именно Инга из «Оттепели» вызвала всеобщее восхищение... Дождались?

– Мне прекрасно знакомы эти мучительные периоды безвременья, когда телефон молчит. Между моими первыми ролями в «Дневнике убийцы», «Каменской-2» и главной ролью в фильме Ларисы Садилевой «Требуется няня» был большой перерыв. Потом снова тишина до ролей в «Точке» Юрия Мороза, «Острове» Лунгина и «Охоте на пиранью» Андрея Кавуна. Казалось, все, теперь – то уж... но до «Братьев Карамазовых» снова пришлось ждать. За полгода до съемок «Оттепели» мы случайно встретились с Валерием Петровичем Тодоровским, и он спросил, чем я сейчас занята. Я ответила, что занимаюсь ожиданием роли. При этом работа в театре никогда не прекращалась, я не чувствовала себя обделенной. С возрастом многое приобретаешь. Многие режиссеры считают, что сейчас я интереснее, чем 7–8 лет назад. И еще говорят, что артистами становятся как минимум после 10 лет работы на театре. Вдруг оказалось, что я могу играть практически все. Роль в «Оттепели» – огромная удача. Когда прочитала сценарий, поняла, что безумно хочу это сыграть – настолько мне была интересна эта женщина со своей обидой, злостью, желанием выжить, при этом невероятно открытая, жертвенная, влюбленная, счастливая и ненавидящая... Такая палитра красок, эмоций – это, конечно, мечта.

– Значит, все-таки дождались.

– Дождалась. Но я стараюсь трезво оценивать ситуацию: сейчас успех, невероятное количество внимания (я такого

количества внимания не получала за всю свою актерскую жизнь), а потом будет менее удачная роль, и меня с таким же рвением сотрут в порошок.

– «Оттепель» – фильм о «фабрике грез». Раньше об актерах и режиссерах складывали легенды, они казались небожителями. Теперь все уже понимают, что ничто человеческое им не чуждо. А как вы к своим коллегам относитесь?

– Я – раб рампы. Мы все рабы нашей профессии. И это нас роднит. А к своим коллегам как я отношусь? Я везунчик, потому что уже со студенческих лет меня окружали потрясающие люди, лучшие из лучших. Моими педагогами были Олег Николаевич Ефремов, Алла Борисовна Покровская, Роман Ефимович Козак, Дмитрий Владимирович Брусникин. Так складывается моя жизнь, что мне всегда везло на талантливых людей, режиссеров, партнеров.

– Но разве в фильме показана не правда жизни: отнюдь не стерильная среда, сложные люди со всеми возможными слабостями?

– Все индивидуально. Я никогда не слежу, кто с кем, кто кого. Все сплетни и новости узнаю последней. В каком-то смысле я живу в своем, стерильном мире. Но при этом назвать меня простой можно с очень большой натяжкой. Простых людей вообще, по-моему, не существует.

Каблуки и сумочки

– «Оттепель» – фильм-ностальгия по шестидесятым. Вы родились намного позже. Но есть особый тип носталь-

текст Елена Денисова
фото Вадим Гортинский
стиль Наталья Репрева
визаж и причёска Елена Синяк
продюсер Дарья Киселёва



Джемпер, TEGIN
Cashmere.
Браслеты, MARC
CAIN.
Джинсы —
собственность
актрисы.



Блуза в полоску,
SPORTMAX CODE.
Брюки, SPORTMAX.
Ботиночки, AGL.



гии: иногда тоскуешь по тому, чего в твоей жизни и не было.

Вам он незнаком?

– Знаком. По шестидесятым – да, скучаю. Мы же все смотрели фильмы Феллини, Антониони, Трюффо, Данелии, Хуциева.

– А по чему скучаете особенно?

– Там какие-то невероятные женщины, красивые, с глубиной, с тайной. Мы другие: боимся углубляться. Предпочитаем по поверхности – так проще жить. Скорость жизни другая. И огромное количество информации вокруг. А тогда были очень «нутряные» люди. И еще «хорошо там, где тебя нет». Так что проще скучать по тому, о чем знаешь по фильмам и книгам.

– Получили удовольствие, примеряя образ девушки из того времени?

– Мне безумно нравится, как тогда одевались женщины. Я и сама так хожу часто. В сериале все женские персонажи носят платья с юбкой-колоколом. А у моей героини юбочки узкие, рюмочкой, и идеально сидящие приталенные кофточки, пиджаки. Это все придумал наш замечательный художник по костюмам Володя Купцов. Честно говоря, я его очень просила, чтобы у меня была хотя бы одна юбочка-колокол. Но он был неумолим: нет–нет, Вика, у тебя другая история, никакого легкомыслия, строго и сексуально. Самое прекрасное – в первый раз в моей актерской жизни мне делали не конкретный костюм под определенную сцену, а целый гардероб. Все тщательно подбиралось. Все эти прекрасные сумочки, платки, чулки и даже белье были найдены нашим художником на блошиных рынках и в антикварных магазинчиках. Ты приходишь на съемочную площадку, останавливаешься у своего отделения с нарядами, выбираешь, потом на тебе все это застегивают, пуговка за пуговкой... Это просто девочкино счастье! Я не пацанка, я девочка-девочка.

“Я никогда не слезу, кто с кем, кто кого. Все сплетни и новости узнаю последней.”

С детства обожаю весь этот женский мир. Помню, когда была совсем маленькой, ходила с мамой к ее портнихе и с восторгом рассматривала тряпочки, пуговики, ленточки. Самым большим счастьем было, когда портниха великодушно отдавала мне обрезки ткани, и я шила из них наряды куклам.

– Шанель говорила: женщину делают прическа и туфли. У вас в фильме умопомрачительная, мэрилин-монровская, походка – это, как у голливудской дивы, из-за особенных каблучков?

– Мне кажется, я так всегда хожу. Конечно, прическа и туфельки способны «сделать» женщину. Особенно каблучки. Я редко выхожу из дома на высоких каблучках – не очень комфортно, когда водишь машину. Но

в машине всегда лежат классические лодочки, которые к любому наряду подойдут. Надеваешь – и ты совершенно другой человек: идешь иначе, сидишь иначе, чувствуешь себя иначе.

– Ваша героиня не любит быт. А вы?

– У меня прекрасные отношения с бытом. Обожаю готовить. И есть стимул – для мужа нет большей радости, чем приготовленный мной обед или ужин. Он не променяет его ни на один роскошный ресторан. Мне нравится принимать гостей, у нас часто собираются большие компании. К своей плите никого не подпускаю, все делаю сама. И это огромное удовольствие, наслаждение. Стараюсь все делать быстро, легко и вкусно. О, как я себя нахвалила!

На уровне химии

– В актерско-режиссерской среде моногамия – редкость, или это ложное впечатление?

– А чем наша среда отличается от других?

– У вас больше соблазнов – вокруг все харизматичные, талантливые, сексуальные.

– Это непростая тема – человеческие отношения. Конечно, соблазны есть. Но дело скорее в подвижной психике, в желании новизны. Если вы способны обновляться, давать партнеру новые эмоции, тогда можно прожить вместе всю жизнь. Впрочем, мне кажется, в актерских семьях даже проще сохранить свежесть чувств, поскольку часто расстаешься, а потом встречаешься, как в первый раз. А вообще отношения – не монотонная прямая линия. Это как кардиограмма: бывают пики, бывают провалы. Рваный ритм – как раз признак жизни. Что касается нашей с Юрием жизни – бывают и фантастические верхние точки, бывают и кризисы. Но семья – это труд, огромная работа.

Но мы же уже говорили: в наше время стараются жить легко, с минимальными затратами душевной энергии. Зачем «работать», если проще разорвать?

Мне «разорвать» очень сложно. Я любые разрывы переношу очень болезненно. Это касается и дружбы. Я в людей прорастаю корнями. И потом, мне сложно с новыми людьми, я тяжело новых людей впускаю в свою жизнь.

– А адреналин откуда черпаете? Неужели не влюбляетесь?

– Конечно, влюбляюсь! Как же без этого? Все держится на взаимной влюбленности. Между оператором и актрисой должны летать искры, чтобы все сложилось. В хорошем кино режиссер долго и мучительно подбирает актеров. Пока не случится «химия». По этой же причине часто возникают служебные романы и даже браки. Но! Можно и без этого обойтись.

– Можно?
– Можно!

– А что может удержать?

– Это вопрос личного выбора: если ты дорожишь тем, что имеешь, если ты не хочешь делать больно человеку, с которым живешь, то в определенный момент скажешь себе «стоп!». Конечно, можно врать, изворачиваться, проживать две жизни одновременно, получать адреналин и тут и там. Можно пуститься в приключения. И я вам скажу, что с возрастом таких возможностей становится только больше.

– Неужели?

– Абсолютно. Когда мне было лет тринадцать, а моей сестре пятнадцать, мы разговаривали с мамой: ну, твоя-то жизнь уже закончилась. А маме тогда было лет тридцать восемь. Я помню, что мама смеялась и говорила: девочки, поговорим, когда доживете до моего возраста.

– Уже почти дожили. И как вам ваш нынешний возраст? Как себя ощущаете – жизнь только начинается?

– Обожаю свой нынешний возраст! Я боялась тридцатилетия, думала: боже, что делать, жизнь закончилась! А сейчас чувствую, что наступил мой «золотой» период: я наконец-то чувствую себя невероятно гармонично. Я распрошалась со всевозможными комплексами, которые мучают в юности, сегодня я себе нравлюсь. У меня честные отношения в первую очередь с самой собой. У меня честные отношения с окружающими: я ничего из себя не изображаю, я такая, какая я есть, со всеми своими плюсами и минусами. И это пришло буквально сейчас, только что.

Мужняя жена

– Сыграть именно Катерину Ивановну в «Братьях Карамазовых» вам предложил муж или это было ваше желание? Просто интересно – какой он вас видит.

– Это странная история: какой видит муж-режиссер жену-актрису. Юра, не знаю почему, видит меня в одном проявлении: спокойной, скромной женщиной. Может быть, это его идеал женщины, может быть, он хотел, чтобы я такой была. Все роли, которые мне достаются в его фильмах, это роли, на которые я пробуюсь и доказываю, что я могу. Когда мы начали вместе жить, его друзья запускали картину, и я просила его просто познакомить меня с ними, чтобы они пригласили на пробы. Он мне сказал: «Никогда не буду тебе помогать. Ты всего должна добиться сама, чтобы знать, что как успех, так и неудача принадлежат только тебе. В этом и

есть твое профессиональное счастье». С тех пор эта тема закрыта. Но когда возникает роль, в которой он меня видит, он снимает меня с удовольствием. Он очень любит меня как актрису.

– Говорят, что последнее прибежище сложных натур – простые радости. Что вас радует из «простого»?

– Проснуться утром, никуда не торопясь сделать завтрак любимому человеку, поваляться на диване с книгой, получить в подарок красивое платье, повертеться в нем у зеркала – вот счастье. Обожаю блошинные рынки, люблю рыться в этом драгоценном старье. Я вообще «помоечный» человек. Тут недавно переезжали люди и все выбрасывали, вижу – изумительное кресло со сломанной ногой, я его «выкрала», благо никто больше на него не претендовал, отвезла к друзьям на реставрацию, его обилии, и теперь люблюсь им у себя дома.

– Отдых мечты?

– Мечта моя никогда не сходит с мечтой моего мужа. Мне хочется оказаться где-нибудь в солнечной стране, лежать на берегу моря или океана, смотреть, как набегают волны. А Юра не любитель такого отдыха, ему надо ходить, смотреть. Поэтому... мы всегда делаем так, как нравится ему. Я, конечно же, мужняя жена. Он у меня непререкаемый авторитет. Муж это муж, он важнее всего. Другое дело, что у него хватает мудрости не навязывать, не подавлять. Он дает возможность реализовываться и делает это очень тонко. Он дает мне воздух, и именно поэтому он для меня непререкаемый авторитет. А еще потому, что он... прекрасный.

– Сколько лет вы вместе?

– Двенадцать. Боже мой, если бы мне в свое время сказали, что я проживу с одним человеком так долго... И надеюсь еще прожить.

– Муж не ревнует, что большой успех пришел к вам не с его фильмом, а с фильмом другого режиссера?

– Нет, что вы. Он очень за меня рад, он понимает, как важен для любого артиста успех. Главное – он умеет с большим юмором, правильно относиться как к успеху, так и к неудаче. И я знаю точно, что никогда не «зазвездуюсь» от успеха или не повешусь от провала, потому что рядом есть человек, который вовремя все расставит по своим местам. **К**

“
**Отношения –
это
не монотонная
прямая
линия.
Это как
кардиограмма:
бывают пики,
бывают
провалы.**



Платье, LAUREL.

Как Вас

Елена Аверина

Когда мужчина и женщина не ладят друг с другом, они объясняют это тем, что «слишком разные». О том, почему неважно, кто прав, о четырех этапах взаимоотношений в паре и о том, как говорить о непростых вещах с мужчиной, нам рассказал психотерапевт Андрей Валамин.

Многие уверены: если они выучат некие универсальные правила общения с партнером, «будет им счастье». Но ни одну пару нельзя подогнать под стандартные рамки. Универсальные инструкции конкретно для вас и вашего друга могут оказаться бесполезными или даже вредными. На самом деле в общении можно и нужно руководствоваться только одним правилом: воспринимать близкого человека как уникальное явление и пытаться эту уникальность распознать. Не надо ориентироваться ни на какую «норму». А еще никогда не стоит выяснять и доказывать, кто из вас прав. Если женщина требует, чтобы мужчина во что бы то ни стало признал ее правоту, она, скорее всего, делает это от отчаяния – она одинока, ранена, ей плохо.

Чтобы понять, чего хочет ваш мужчина, надо чаще с ним разговаривать. Именно разговаривать, а не выносить категорические и критические суждения. И говорить именно о партнере, а не о мужчинах вообще. Лучшее, о чем женщина может спросить у мужчины, это хорошо ли ему с ней, чего ему не хватает, что нравится и не нравится. Здесь важна «интонация», а точнее – ваше реальное намерение. Как в поговорке: «Топором можно срубить храм, а можно убить человека». Со словами – та же история. Одно дело, если вы раздраженно спросите мужа: «Ну, что ты там хотел мне сообщить?» И совсем другое – если возьмете его за руку и мягко скажете: «Милый, ты много молчишь. У меня ощущение, что ты что-то хочешь сказать».

Женщине необходимо чувствовать себя любимой, желанной, знать, что ее ценят. Если этого нет – женщина реально страдает. И заставляет страдать мужчину.

ПОНИМАТЬ?

Если ваш мужчина раздражается, в этом нет ничего ужасного. Раздражение – нормальная человеческая реакция. Да и вам не стоит «душить» эмоции: так мы только питаем будущий конфликт. Вообще, в зрелых отношениях люди не подавляют злость, не обсуждают свои семейные проблемы на стороне и не самоутверждаются с любовниками. Они проясняют и проговаривают острые моменты друг с другом. Главное – делать это с подлинным, а не наигранным уважением к партнеру. Равно как и к себе. Не надо угадывать, что разозлило мужа, и не надо жаловаться на него подругам. Важнее спросить его самого, в чем на самом деле причина его раздражения. И точно так же, избегая претензий, говорить о своей неудовлетворенности чем-то.

Иногда причиной раздражения становится некое «добро», которое мы делаем любимым людям, не спрашивая, нужно ли им это. Если жена упорно «кормит» мужа чем-то, на ее взгляд, «полезным», а эта «еда» мужчине не нравится, он совершенно точно будет раздражаться.

Многие мужчины называют жен, которые едут с ними в машине, «помехой справа» – из-за того, что те постоянно дают советы. Причем только машиной они не ограничиваются. Часто советы даются для демонстрации своей власти, а не для помощи. Подсознательно огромное количество супругов стремятся вызвать именно раздражение друг в друге: если уж не суждено мне с тобой прожить счастливо, дай я тебя хоть помучаю.

Универсальные мужские ожидания от женщин: секс и признание. Причем секс – вовсе не как физиологическая похоть. Это глубинная мужская потребность, значение которой трудно описать словами, тем более что на столь романтическом языке мужчины и не говорят. Но если попробовать объяснить то, что у мужчины в бессознательном, – это поиск абсолютной, вечно ускользающей гармонии, это приобщение к высоким и тонким материям. Мужчинам очень нужны эти переживания. Хотя они не отменяют чувственного наслаждения.

Признание требуется любому человеку – и мужчине, и ребенку, и женщине: ей надо чувствовать себя любимой, желанной, красивой, знать, что ее труд оценен. Женщина, которой этого не хватает, страдает – со всеми вытекающими последствиями: скандалами, слезами, придирками. И если вы понимаете, в чем причина дискомфорта,

Мужчине от женщины нужны две основные вещи: признание и секс. Причем секс – не только для физического удовлетворения, но и для поиска общей с любимой душевной гармонии.

Андрей Валамин

Пришел в психотерапию из медицины – как ни парадоксально, для того, чтобы остаться доктором, а не превратиться в медицинского работника. Сертифицированный гештальт-терапевт. Практикует уже 25 лет. В общей сложности был ведущим групп гештальт-терапии около 9000 часов. Занимается человеческими отношениями, потому что «главная ценность жизни – быть с другим и быть в сознании другого».



прямо скажите об этом мужчине: «Я знаю, что иногда бываю стервой. Но это не потому, что у меня такой плохой характер, просто мне очень нужно твое признание». Только говорить это надо спокойно, а не «на аффекте», не в пылу ссоры.

Для мужчины признание – принципиальный момент во взаимоотношениях. Он связан с бессознательным страхом несостоятельности, а значит, ненужности. Хвалите своего мужчину, радуйтесь его успехам, восхищайтесь им. Пусть он принес домой меньше денег, чем вы (да и он) хотите. Дайте ему знать, как важны они для вас. Если вместо этого он услышит рассуждения на тему: «Когда же ты начнешь нормально зарабатывать?» или «Столько нормальных мужиков кругом, зачем я с тобой связалась!» – это прямое унижение. Мужчина может сразу не ответить. Но потом найдет у женщины слабое место и ударит по нему – таков обычный сценарий супружеских войн. Но если жена «транслирует» мужу: «Как важно, как хорошо, что ты у меня есть, я счастлива с тобой, я ценю все, что ты делаешь для меня», о какой войне может идти речь?!

Анализируя отношения с партнером, стоит исходить из того, в какой фазе они находятся. Есть четыре этапа отношений в паре.

Первый – период влюбленности: он и она ощущают, что обрели вторую половину, встретили родственную душу. Энергия этого периода будет потом выводить пару из трудных тупиков.

Второй этап. Партнеры обнаруживают все больше различий. «Ты – это не я!» – весьма неприятное «открытие». Выясняется, что он не оправдывает ожиданий, что у него есть свои взгляды и куча «недостатков». Наступает кризис, из которого многие пары не выбирают: годами предъявляют друг другу претензии. Кто-то

уходит к другому, «хорошему» партнеру, который, в свою очередь, тоже разочаровывает. Если же люди решают остаться вместе, им придется «привыкнуть к несоответствиям» и научиться уважать индивидуальность друг друга. Это очень трудный и долгий этап.

На третьем этапе супруги учатся обходиться друг без друга. Жить, не манипулируя тем, кто рядом. Ведь многие люди сближаются для того, чтобы восполнить «дефицит»: один боится одиночества, другой ищет замену отца или матери, третьему требуется доказательство сексуальной привлекательности или солидный статус семейного человека. А на третьем этапе супруги самореализуются, не используя партнера. Например, у женщин появляются новые увлечения или они начинают заниматься карьерой, расширяют круг общения. Они перестают быть принадлежностью мужей. У мужчин тоже меняется жизнь.

Мы осознаем свою ценность: я могу не зависеть от супруга, могу обеспечить себя и детей, меня уважают как профессионала, я имею успех, если я захочу, у меня могут быть другие сексуальные партнеры, я даже могу создать новую семью. На этом этапе много соблазнов. Но если люди решают: мы не расстанемся не потому, что не можем друг без друга, а потому, что хотим быть вместе, их можно считать уже настоящей парой.

Именно с этого начинается четвертый этап – время зрелых отношений: люди понимают, насколько ценно то, что они вместе, насколько

Лучшее, что у нас есть – это очень узкий круг близких людей. Если почаще вспоминать, что в любой день, в любой момент мы можем потерять их, то станет понятно, как глупо тратить драгоценное время на претензии и выяснение, кто прав, а кто виноват.

осознан их взаимный выбор. Дойти до этой фазы – огромная работа, не каждая пара может этим похвастаться. Но если очень захотеть...

Банальность, про которую нельзя забывать: самое дорогое, что у нас есть – это очень узкий круг близких людей. Если бы мы всегда помнили, что в любой момент можем их потерять, то не тратили бы время на выяснения «правоты» и претензии к любимым. Ценить и беречь близких прямо сейчас – то самое счастье, о котором мы мечтаем, создавая пару.

Лёгкие презенты к их празднику и не только

Лосьон после бритья, Nivea

Гель для умывания против несовершенств Code Purete, Vichy

Дезодорант-антиперспирант Maxim, Corad

Защита для лица Maca Root, The Body Shop

Скраб для лица, Clinique

10

**Мы
такие
разные
—
и все-
таки
мы
вместе.**

интересных фактов о мужчинах и о нас

1/ У половины женатых мужчин возникает предменструальный синдром по тому же графику, что и у их жен. Симптомы ПМС (нервозность без повода, повышенная тяга к шоколадкам и все такое прочее) они переживают сложнее. Мы-то хотя бы знаем, что «уже послезавтра все будет ок».

2/ Мышцы мужчин более развиты. У них еще и сердце гораздо крупнее, и крови на полтора-два литра больше, и содержание гемоглобина в ней выше. Поэтому мужчины легче нас справляются с физическими нагрузками. Не пора ли, кстати, поменять кулер?

3/ По скорости восприятия женщины превосходят мужчин. Мы быстрее читаем, легче запоминаем информацию и излагаем ее с большим количеством деталей. И не стоит просить его пересказать, «что было в том эпизоде фильма, пока я была в ванной».

4/ Мы чаще меняем выражение лица и можем отразить несколько десятков различных чувств, в то время как у мужчин очевидно можно

распознать только два: отвращение и равнодушие. Ну и восхищение – вами, а не «той блондинкой».

5/ У мужчин лучше развит вестибулярный аппарат. Поэтому мы обычно не любим ехать в общественном транспорте спиной вперед, а мужчинам все равно.

6/ Самооценка у нас чаще занижена, у мужчин – завышена. Мужчины чаще бывают довольны собой.

7/ Мужчинам легче сосуществовать в мужских коллективах, чем женщинам – в женских. Тесть с зятем чаще находят общий язык, чем свекровь с невесткой.

8/ У женщин, как правило, в решении задач принимают участие обе половины полушария головного мозга, у мужчин – чаще одна. Мы говорим быстрее мужчин и правильнее выговариваем слова, искуснее работаем пальцами и хорошо считаем в уме. Мужчины лучше строят абстрактные математические модели и ориентируются в чужом городе. «Милый, шопинг-улица направо, точно-точно».

9/ Средний мужчина и средняя женщина имеют примерно равный IQ. Но если женщины тяготеют к «золотой середине», IQ = 100, среди мужчин наблюдается большая доля сверхвысокого интеллекта. 90% известных гениев – мужчины. Ох.

10/ Большая наблюдательность характерна для нас в обыденной ситуации. В случае стресса, опасности женщина часто теряет голову. У мужчин в экстремальных ситуациях наблюдательность обостряется. Вот, оказывается, почему мы любим Шерлока Холмса.

Лучший нон-фикшн, который поможет

понять мужчин. Рейтинг ReadRate

Один из главных советов книги: любите мужчину не по «правилам», а так, как хотелось бы ему самому. Скажем, вы считаете, что дома должна быть вкусная еда – не спешите убиваться на кухне. Мужчине вы важнее, чем первое-второе и компот вместе взятые, а на десерт – упреки, что он не оценил приложенных усилий.



Лучшую рекламу этому бестселлеру сделала Бриджит Джонс, которая перечитывала его в дни уныния. Книга объясняет «странные» повадки мужчин и подсказывает, как правильно жаловаться и добиваться помощи. Грэй советует не раздвигать слонов из всех попавшихся под руку предметов, чаще обниматься и не искать подтекста в поступках.



Не зря эту книгу выбрали лучшим науч-попом 2013 года. В прологе анекдот: увидев, как жена чистит картофелечисткой морковь, муж задумался: почему приспособление называется «КАРТОФЕЛЕ-чистка», а не «ОВОЩЕчистка»? После прочтения биологического двухтомника подобные ситуации вы сами легко разложите по полочкам системных механизмов поведения.



В 13 эссе о любви автор вплел сведения из биологии, генетики и физиологии. С долей самоиронии он размышляет о том, может ли мужчина быть верным, как он страдает, по какому принципу выбирает женщин и как у него все устроено на молекулярном уровне. Сразу скажем, что женщинам дамский угодник Януш Вишневский в книге открыто льстит.



Многих людей любовь сподвигла к творчеству. В том числе антрополога Хелен Фишер, которая сделала МРТ-исследование 40 мужских и женских голов в состоянии сильной влюбленности. Оказалось, что сильные чувства в буквальном смысле меняют работу головы. Автор предложила дельные советы практикующего ученого на тему «как жить вместе долго и счастливо».



Кинодива
Алена
БАБЕНКО —
 о мужчинах,
 обольщении,
 играх, вранье
 и главном
 женском
 достижении.

10

ЖЕНСКИХ ИСТИН

1 Сейчас, после трех лет моего второго брака (в 2010-м Бабенко вышла за бизнесмена Эдуарда Субоча – ред.), я понимаю: можно было обойтись и без формальностей. Штапом в паспорте гармонии не достигнешь. Это я не к тому, что у меня в семье нет гармонии – наоборот, я счастлива и стараюсь не повторять прошлых ошибок.

2 Если после пары лет совместной жизни мужчина перестает замечать, как ты выглядишь, есть хороший способ «взбодрить» его: обольщать у него на глазах других мужчин. Речь идет не о надрывных историях, а о легком флирте без отягчающих последствий. Если же это не подействует, значит, случай тяжелый, и надо задуматься о судьбе отношений.

3 Женщине стоит изменять внешность лишь в том случае, если она чувствует, что ей это необходимо. Но не тогда, когда ее мужчина вдруг заявляет, что ей для разнообразия надо стать блондинкой.

4 Нет ничего проще, чем обольстить мужчину: они сами готовы обольщаться. Если женщина знает способы соблазнения (а ими на подсознательном уровне владеет каждая из нас), если оба – и мужчина и женщина – понимают правила флирта, может получиться очень увлекательная и интересная игра.

5 Главное достижение женщины – когда мужчина готов измениться ради нее.

6 Бывают непробиваемые мужчины, которые не готовы включиться в игру. У меня это 1000 раз проверено СМС-перепиской. Например, посылаешь ему вопрос: «И что?!» Если ответ приходит: «В смысле?», продолжать без толку: с таким мужчиной – скука смертная.

7 Понять, что мужчина врет, легко. Большинство женщин безошибочно распознают ложь. Если женщина этого не видит – возможно, она просто не доверяет своим чувствам. А без этого строить отношения с мужчиной нельзя.

8 Я очень счастливая женщина. Счастливой стать просто: надо понять, что счастье – вот оно, здесь и теперь, это то, что происходит сегодня с тобой. Не надо жить в ожидании чего-то необыкновенного.

9 Мой отец никогда не жил для себя, всегда всем помогал. Мне до папы далеко, но я стараюсь. Например недавно участвовала в благотворительной акции фонда «Подари жизнь» и сети супермаркетов «Азбука Вкуса».

10 Главное, чему я хочу научить своего сына, – быть человеком. А вообще с ребенком нужно вести себя, как с НЛЮ, и помнить, что он не такой, как его отец или мать. Он другой, его надо разглядывать и пытаться расшифровать его сигналы, а не навязывать ему свои нереализованные мечты.





Второе сердце МУЖЧИНЫ

Здоровье наших мужчин во многом зависит от нас, их любимых женщин. К чему стоит присмотреться, рассказал доцент кафедры урологии Первого МГМУ андролог, доктор медицинских наук Ника АХВЛЕДИАНИ.



Болезнь миллионов

Когда люди говорят о простатите как об одной из чисто мужских проблем, чаще всего речь идет о хроническом заболевании. По последним данным, полученным в результате масштабных эпидемиологических исследований в России и за рубежом, его частота – 10–15%. Это многие миллионы мужчин в мировых масштабах. А симптомы заболевания – расстройства мочеиспускания, дискомфорт в тазовом регионе, болезненность в районе простаты – могут встречаться у половины представителей сильного пола. И напротив, хронический простатит может и не сопровождаться никакими симптомами. Мужчина обращается к врачу совершенно по другому поводу, и вдруг в результате обследования ему ставят диагноз «простатит».

Чужие среди своих

Хронический воспалительный процесс в простате чаще всего связан с инфекцией. Необязательно половой. Микробов в нашем организме в норме очень много – в кишечнике, на слизистых. И все эти микроорганизмы должны жить там, где им предписано. Но бывает, что из-за ослабления иммунитета (в результате переохлаждения, стресса и т. п.) микробы выходят за пределы, которые им отведены. Они попадают в кровоток и затем в предстательную железу. А там чувствуют себя просто прекрасно: в норме простата стерильна, там тепло, влажно, и для микроорганизмов она – удобный инкубатор. К тому же в железе нет системы защиты, потому что в нашем организме мощные силы местного иммунитета задействованы только в жизненно важных органах, а простата к таким не относится. Микробы этим пользуются, и размножение их заканчивается воспалением. То, что вирусы могут вызывать простатит, не доказано. Но известно, что любая респираторная вирусная инфекция сопровождается подавлением иммунитета. Поэтому осложнение после ОРВИ в виде бактериального простатита у мужчин очень вероятно.

О вреде загара

Люди считают, что солнце – один из наших лучших друзей. Но это не так. Мощное воздействие ультрафиолета на организм, будь то валяние на пляже или посещение солярия, – это стресс, ведущий к ослаблению иммунитета. Сигнал, что доза солнечной радиации чрезмерна, – потемнение кожи. Поэтому к солнечным ваннам нужно относиться с большой осторожностью. А мы, к сожалению, меры не знаем. Дорваться до теплого моря и получить всю дозу ультрафиолета в первые два дня – самая распространенная, но далеко не лучшая идея. Недельные отпуска для мужского здоровья вообще вредны – идет времен-

ная и климатическая перестройка, сначала в одну, а потом в другую сторону, и это жестокий эксперимент для нашего организма.

Барьер для инфекции

Половая жизнь с неизвестным партнером – только защищенная презервативом. Желательно при этом пользоваться одновременно и препаратами для посткоитальной обработки: мирамистином, хлоргексидином или их аналогами. Обработку нужно провести в первый час, тогда гарантия, что мужчина ничем не заразится, будет больше 90%. Чем позже, тем больше шансов заболеть. Но, конечно, куда лучше упорядочить свои половые связи и иметь регулярный секс с одной, постоянной партнершей.

Что такое регулярная половая жизнь?

Конечно же, это понятие зависит от возраста, от темперамента, от сексуальной конституции мужчины. Для кого-то даже в молодом возрасте один раз в неделю – много, а для кого-то и несколько раз в сутки – нормально. Поэтому данные будут усредненные, но официальные: Всемирная организация здравоохранения рекомендует считать регулярной половой жизнью 3 раза в неделю.

Слишком хорошо – тоже не хорошо

Те, кто хвастается своими сексуальными подвигами из серии «несколько раз за ночь смог», на самом деле подвергают себя большому риску. Несколько лет назад в нашем институте было проведено исследование, в ходе которого мы установили, что семяизвержение вызывает довольно выраженное изменение кровотока в простате, похожее на то, что бывает после травмы. То есть эякуляция сопоставима, по сути, с ударом в пах. Причем изменения эти длятся около 24 часов. Следовательно, повторные половые акты за сутки, заверщенные семяизвержением, могут быть опасными: они ведут к стойкому нарушению кровообращения в предстательной железе. А это уже является предболезнью.

Нельзя, чтобы мерзли ноги

При переохлаждении нижних конечностей происходит серьезнейшее нарушение кровообращения в малом тазу. Поэтому ноги мужчине нужно держать в тепле: ботиночки на тонкой подошве зимой нежелательны, да и летом по прохладной морской водичке босиком лучше не бегать. Термобелье в условиях нашей зимы вообще должно стать нормой, особенно для тех, кто пользуется автомобилем.

Ведь как происходит: мужчина садится на холодное кресло, обогрев сиденья включается далеко не сразу... А потом из теплой машины – на мороз. Перепады температуры очень вредны для мужского репродуктивного здоровья.

Короткий стресс не заедайте таблетками

Кратковременные эпизодические стрессы даже полезны для нашего организма – они стимулируют многие моменты, в частности иммунитет. А вот длительный, непреходящий стресс – большое бремя. И если не просто день плохой, а в целом работа нервная, надо либо менять работу, либо искать помощи у специалистов. Нет ничего страшного в том, чтобы обратиться к неврологу, который назначит соответствующие препараты: стресс они не уберут, но отношение к нему изменят. Поверьте мне, в любом случае это полезнее, чем не делать ничего и подвергаться мощному супрессивному воздействию. И помните: витаминчики группы В от стресса, к сожалению, не помогут.

Путь через желудок

Для мужского здоровья очень важны антиоксиданты (витамины С и Е) и некоторые микроэлементы, например селен. Если человек полноценно питается, витаминов ему, скорее всего, хватает. А вот в антиоксидантах он может испытывать дефицит, даже если принимает витаминные комплексы. По данным исследований, при приеме антиоксидантов вероятность развития рака предстательной железы после 40–45 лет снижается почти в два раза.

Как часто нужно посещать уролога

Видеться с урологом хотя бы раз в год – правильно. Даже если ничего не болит.

Недостатки сидячего образа жизни можно свести к нулю, если заниматься специальной гимнастикой. Делают ее когда угодно, где угодно и именно сидя: ведь если человек стоит или ходит, мышцы его тазового дна и так тренируются. Для «сидячей» тренировки мужчине достаточно несколько раз сократить сфинктер прямой кишки (эта гимнастика очень похожа на упражнения Кегеля для женщин). При этом происходит подтягивание практически всех органов и мышц тазового дна, активизируется кровоток, улучшается трофика.

В каком случае женщине стоит проявить беспокойство? Если любимый стал чаще бегать в туалет. Расстройство мочеиспускания – первый видимый признак воспаления в простате (о дискомфорте и боли мужчина жене вряд ли доложит). Сложнее заметить неприятные запахи или выделения. Зато можно увидеть, что мужчина постоянно «не в духе». При хроническом простатите меняется психика, психиатры даже выделяют «простатический тип личности». Постоянно желание помочиться, дискомфорт и боль реально меняют человека, он становится злым, раздражительным, нетерпеливым. Если ласковый некогда муж стал взрывоопасным, не спешите вставать в позу – лучше отведите его к урологу.

Где живёт шестое чувство

Марина
Петухова

М

озг человека собирает информацию абсолютно обо всем вокруг и хранит эти «файлы» всю жизнь. Это удивительно, потому что мозг среднестатистического человека всего-то 1350 см³ в объеме, а люди сохраняют мыслительные способности, даже если значительная часть мозга удалена, например из-за травмы или опухоли. Но почему, получая столько знаний, мы не предсказываем свою жизнь на пять ходов вперед? Оказывается, потому что 99,9% информации не доходит до нашего сознания, а застревает в подсознании. Это – крупный вычислительный центр, «мегакомпьютер». Он получает информацию постоянно, даже если его хозяин спит, пьян или у него высокая температура.

Турецкий художник Эсреф Армаган слеп от рождения. Он не различает свет и тьму. Но с поразительной реалистичностью рисует дома и деревья, которых никогда не видел, причем нарисованное однажды может точно воспроизвести и через большой промежуток времени.

По сравнению с «суперкомпьютером» подсознанием наше сознание – слабенький «планшет». Чтобы он не вышел из строя, мегакомпьютер, не посвящая его в подробности, просто сообщает ему результат обработки огромного пакета данных. Так мы вдруг понимаем, что деловой партнер затеял нечто недоброе или что вот с этим незнакомцем нам предстоит пройти через всю жизнь. Или неожиданно осознаем, что запланированную поездку лучше отложить.

Что такое интуиция, никто четко объяснить не может: это способность предвидеть события, чувствовать опасность или удачу. Но одновременно – нечто большее. Кто хочет развить в себе шестое чувство?

В аэропорту на регистрации Сергею Еремину выдали посадочный талон на место в первом ряду. Когда самолет набрал высоту, Сергей вдруг решил перейти в хвост лайнера. Он задремал, и вдруг – мощный удар, дым, пламя... Очнувшись Сергей уже в больнице. Он оказался единственным выжившим в авиакатастрофе под Петрозаводском в июне 2011 года.

Группе студентов предложили оценить нового лектора. Причем всего через 6 секунд после знакомства. А потом повторили опрос после длинного лекционного курса. Оценки оказались очень схожими. Почему? Наше подсознание молниеносно сравнивает увиденное с ожидаемым. Любое несходство напрягает сознание. Особенно остро мы реагируем на неожиданную мимику: дрогнувшие уголки губ, отведенный в сторону взгляд – и вычисляем обманщика. Или влюбленного.

Наталья Подольская впервые увидела Владимира Преснякова на съемках «Больших гонок». В этот момент внутренний голос четко сказал: это – твой будущий муж. Никакого романа тогда между молодыми людьми не вспыхнуло, встретаться они начали только через год. Вспоминающая «предсказание», певица всегда удивляется: она и предположить не могла, насколько близким по духу ей окажется этот человек.

Но приходится признать: даже получая сигналы подсознания о грозящей опасности, мы далеко не всегда к ним прислушиваемся. И сами потом удивляемся, почему так старались заглушить крик «внутреннего голоса».

Студентка Юля Евдокименко поддалась на уговоры друзей прыгнуть с парашютом, хотя всегда панически боялась высоты. Перед прыжком она видела несколько дурных предзнаменований: аварии по дороге на аэродром, неисправный карабин, который заменили в последнюю минуту, но решила не поддаваться суевериям.

С высоты 800 метров Юля полетела камнем – не раскрылся ни основной парашют, ни запасной. Жизнь девушке спасло небольшое болотце, но увечья она получила тяжелые: перелом позвоночника и костей таза. Потом были годы лечения и мучительных раздумий о том, почему она так упорно отказывалась слушать свою интуицию.

Блокирование негативной информации – залог сохранения здоровой психики. Но в данном случае речь шла об угрозе жизни. Почему же «аварийная сигнализация» не достучалась до сознания? Дело в том, что нам гораздо легче следовать интуиции, когда мы не связаны обязательствами. Когда человек боится не сдержать обещания и подвести, услышать свой внутренний голос ему очень трудно.

Поэтому так полезно доверять собственному телу – оно никогда не лжет и болезненно реагирует, если мы идем против себя. Например, интуиция подсказывает: ты создана для сцены! А семья относится к этому, мягко говоря, скептически. В результате – прощай, мечта! Здравствуй, необъяснимые мигрени, приступы агрессии и депрессии...



Как отличить сигналы «шестого чувства»

от реальных недомоганий, глупых суеверий и неоправданных юношеских мечтаний? Тренируйтесь!

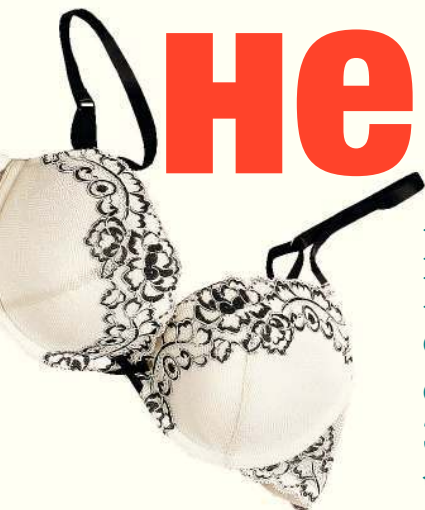
Если бы Дмитрий Менделеев не был великим химиком, он никогда бы не открыл таблицу элементов. Так что не стоит надеяться на интуицию в вопросах, в которых вы совсем не разбираетесь. Копите знания!

Страх блокирует интуицию и усиливается, когда мы ему сопротивляемся. Позвольте себе бояться. Это научит принимать свой внутренний мир таким, какой он есть, вместо того чтобы с ним сражаться.

Любое осуждение – себя или другого – также блокирует интуицию. Поэтому, если подумаете: «Да у меня (у тебя) это никогда не получится!», спросите своего «внутреннего критика»: «А что получится?» Позитивные вопросы открывают дверь прямо в подсознание.

Чтобы научиться слышать себя, нужна тишина. Отведите время, чтобы побыть наедине с собственными мыслями. Постарайтесь найти ответы на вопросы: «Что меня тревожит? Так ли уж страшно, если это случится? Чего я хочу на самом деле?». После небольшой тренировки вы будете слышать свой внутренний голос даже в толпе.

Кое-что не на показ



Нижнее женское белье не выставляется на показ. Но именно оно влияет на настроение женщины, ее самооценку и поведение. Женственная классика, соблазнительный ретро-стиль или дерзкие цвета? Эксперт моды Оксана Бугрименко рассказывает, что скрывает одежда.

Классика не стареет

Первое, на что следует обратить внимание любой женщине, – базовая коллекция белья. Для размерных будней лучше всего подходят натуральные материалы, самый шикарный из которых – шелк. Классический стиль предполагает розовый, черный, белый, бежевый или телесный цвет. Основные классические цвета нынешнего сезона – черный, цвет фуксии и алый. Чем насыщеннее цвет белья, тем сексуальнее выглядит его обладательница. Модны однотонные комплекты: темно-коричневый, черный, бордовый, свекольный. Если вы романтичная натура, дополните свою коллекцию яркими оттенками: лимонным, гранатовым, насыщенным синим. Вы не прогадаете, сделав ставку на комплекты из кружева, шелка, атласа, гипюра и «сеточки». В этом сезоне на классические модели и формы равняется даже спортивное белье! В моду вернулись черные кружевные комплекты с бюстгалтером, закрывающим грудь на 3/4, и трусиками, из которых наиболее востребованы «слипы», но входят в моду и трусики с высокой талией. Стринги менее актуальны, хотя и они не потеряли своих почитателей. Трусики шьют из плотного материала на передней части, с широкими кружевными вставками по бокам.

Остаются популярными лифы типа «балконет», приподнимающие грудь и с тонкими бретельками. Чашечки классических бюстгалтеров покрыты тонким кружевным полотном, которое переходит на бретельки. По-прежнему на пике популярности практичное женственное боди. Актуальны модели с бретельками и без, из полупрозрачной или атласной ткани.

Белье может быть украшено интересной вышивкой, которая подчеркивает женственность наряда.

Спортивный стиль

В повседневной жизни многие женщины предпочитают носить удобную и комфортную одежду и поэтому выбирают спортивный стиль не только для верхней одежды, но и для нижнего белья. Спортивные варианты, несомненно, понравятся активным женщинам. Такое белье разрабатывают специально с учетом того, что его обладательница будет много двигаться. В моделях присутствуют особые материалы, а сами изделия лишены швов.

Когда летом 2000 года 29-летняя американка Сара Блэйкли искала поверенного, чтобы запатентовать изобретенные ею утягивающие колготы, юристы принимали ее за сумасшедшую. Сегодня же товары ее марки Spanx успешно продаются в 40 странах мира. Вложив в запуск собственного бренда \$5000, за 13 лет Блэйкли создала бизнес стоимостью \$1 млрд. Еще будучи подростком, Сара задумалась: почему все корректирующее белье для женщин такое неудобное и неэстетичное? Ответ оказался простым: его делают мужчины. Впрочем, мужчины тести-

Американская мечта

ровали корректирующие колготки на манекенах, а не на живых людях. Во-вторых, им и в голову не приходило, что у разных частей колгот и эластичность должна быть разной. В-третьих, белье выпускали с эластичным поясом одного и того же размера. Сара запатентовала инноваци-

онные колготы — без швов, без стопы, с принципиально новым эластичным поясом. Потом отправила образец своей продукции в редакцию Опры Уинфри, и вскоре телеведущая в эфире назвала новые утягивающие колготы Блэйкли одним из самых революционных товаров года. После рекомендации Опры продажи подскочили, колготы закупили все ведущие сети универмагов США. ▷

Дизайнеры вообще рекомендуют подбирать нижнее белье, исходя из ритма своей жизни. Эластичное белье – идеальное решение и для динамичных будней, и для активного отдыха. Трендом сезона-2014 в этой категории станут спортивные бюстгалтеры, задняя часть которых сделана в форме «боксерки». В спортивных комплектах, в отличие от классических, могут быть использованы нестандартные расцветки, вплоть до геометрических узоров. Такое белье отличается простотой и минимумом деталей. Чем проще модель – тем лучше и моднее вы будете выглядеть. Чем меньше деталей, тем больше удобства и комфорта. Здесь минимум кружевных элементов, преобладает сочетание плотных и непрозрачных тканей.

Загадочная закрытость

Самое актуальное женское белье сегодня – то, которое максимально закрывает тело. Не секрет, что ничто так не возбуждает мужскую фантазию, как загадка. Это совпадает с общей для всей женской моды тенденцией «ретро». Ретро, или винтажный стиль, очень популярно и в обычной одежде, и в области нижнего белья. Прежде всего это крой с высокой талией. Соответственно, высокая талия требуется и в белье. Такие модели помогут утянуть животик, сделать силуэт зрительно более тонким, придать фигуре женственность. Позвольте себе больше кокетства: корсеты, бюстье, панталоны в стиле pin-up – нынешние фавориты капризной моды. Да, корсеты

вернулись в моду: среди них модели на молнии, шнуровке и пуговичках. Бюстгалтеры выглядят как короткие лифы корсетного типа, а трусики – как шорты с завышенной талией, плотно облегающие тело. Ретро-мотивы в расцветке – клеточка, цветочек, горошек. ▷

Кэтрин Зета-Джонс утягивает талию за счет Sassybax, а Тайра Бэнкс – за счет Barely There. Пэрис Хилтон и Джессика Симпсон без ума от Honeydew. Джессика Альба, Бейонсе Ноулз, Гвинет Пэлтроу и Хелен Миррен выбирают Spanx





1 – Oysho
2 – Zara Home
3 – Lasenza
4 – Zara Home

Изобретение WonderBra и push-up

▷ Вновь актуальны атрибуты будуарного стиля 1920-х: шелковые сорочки, топы-бюстье, кружевные комбинации. Женское «винтажное» белье предусматривает полупрозрачные материалы и шелковую, атласную или кружевную отделку. Во многом именно ретро вдохновляет декор соблазнительных вещей: в новых коллекциях белья мы видим контрастный по цвету кант, ажурное кружево, дополнительные лямки, пуговицы, крючки на трусиках, бахрому, рюши, вышивку, ленты, шнуровку. Помните: ретро-белье должно иметь необычный крой. Сложные детали позволят задержать на себе взгляд, а роскошные ткани сделают образ соблазнительным. Особое внимание в связи с этим – к аксессуарам, например к чулкам, которые носят с широким поясом. Например, чулки со стрелками выглядят потрясающе в ансамбле с гипюровым бельем.

Цвета

Сегодня можно найти женское белье любого цвета. Для молодых девушек рекомендуют самое яркое. Это не значит, что классические

оттенки – черный, белый, телесный, слоновая кость – ушли в прошлое. Но в особом почете у дизайнеров серебристый, золотой, бордовый, мятный, коралловый, фуксия, фиолетовый, шоколадный, темно-синий, васильковый и алый. Ультрамодные тренды – color block и эффект «деграде». Первая тенденция предлагает сочетание двух ярких цветов в одном комплекте (синего и красного, фиолетового и черного, сиреневого и зеленого, бирюзового и фуксии). Деграде – постепенное перетекание цвета. В этом эффекте могут быть использованы и яркие цвета, и спокойные.

▷ В 1935 году американец Израэль Пайлот при помощи особого косо-го кроя смог придать эластичность ткани, которая практически не тянулась. Главное достоинство новой модели бюстгалтеров заключалось в том, что она плотно облегла тело и придавала груди обольстительно пышную форму. Белье полу-

чило название WonderBra. В конце 1980-х – начале 1990-х европейские и американские женщины стали активно преображать свое тело при помощи пластической хирургии. Сопровождающим явлением стало белье, которое зрительно увеличивало женскую грудь: появление бюстгалтера

push-up стало революционным событием того времени. Оно до сих пор популярно у представительниц прекрасного пола, особенно у тех, кто не может похвастаться аппетитностью форм.

В 1938 году был изобретен нейлон – волокно невероятной прочности. В рекламных слоганах писали, что нейлон прочнее стали, хотя и создан из воздуха. 1958 год подарил человечеству лайкру, нити которой способны вытягиваться в длину в 14 раз. Хлопок, шерсть, шелк в сочетании с лайкрой используются для создания идеально сидящих бюстгалтеров, трусов, колготок. Такое белье невидимо под одеждой.

Самая передовая технология – ткани с микрокапсулами. В них спрячаны действующие вещества (парфюм, целебный бальзам, антибактериальные средства). В процессе носки тонкая полимерная оболочка крохотных капсул постепенно рвется. Содержимое воздействует на кожу: увлажняет, поглощает неприятные запахи, дает антицеллюлитный эффект. Например, Revolutionary Slim – колготки для похудения с микрокапсулами, богатыми натуральными компонентами (кофеин, ретинол, жирные кислоты, алоэ и витамин E) – позволяют моделировать фигуру и сокращать целлюлит, с которым сталкиваются 90% женщин. Ткань легкая и тонкая, «дышащая», не стесняет движений и не теряет форму даже после долгой носки.

Бельевые революции

пара стройных

Современная мода поет гимн синему чулку – васильковые колготки очень актуальны. На пике и алые, и изумрудные, и прочие яркие оттенки, их можно носить даже в офис. Главное, чтобы они были плотными – 60–90 den – и сочетались со сдержанным спокойным верхом. Деловой стиль, кстати, не отвергает и кружевных колготок. Они могут быть любого цвета – при условии, что этот цвет темный. А вот абстрактные и геометрические узоры лучше выбирать для вечеринок или торжественных случаев, когда вам необходимо «блеснуть» (впрочем, вот как раз блеск, когда речь заходит о колготках, совсем неуместен, эта деталь должна быть матовой). Приветствуется игра на контрастах: к черному верху – светлые колготки, и наоборот.



LA REDOUTE





Джинсовые шорты с лямками, TEZENIS

Ниже градус короче брючки

Зимой нам как-то не хватает легкости и легкомыслия. Может, именно поэтому «пляжная» версия наряда, шорты, сейчас остро любима модницами.



Шорты из черного кружева, MAX & Co

Стилисты единодушны: шорты – это модно, удобно и красиво. Только вот очень холодно, если на улице -20 °С. Редкий случай, когда требования моды и здоровья совпали: шорты надевают с очень плотными, фактурными колготками или леггинсами. Чем длиннее шорты, тем выше каблук, и наоборот: микроварианты отлично сочетаются с уггами. И пожалуйста – хоть в офис, хоть на вечеринку. Для похода в клуб отличный вариант – джинсовый, к нему подходят модные байкерские полусапожки, кожаная куртка или клетчатая рубашка в стиле «гранж». Кстати, клетчатые, вязаные и даже плюшевые шорты – самые интересные варианты, только лучше всего они смотрятся на обладательницах фигурки а-ля Твигги. А вот вычурные парчовые шорты сегодня можно сочетать даже с толстовкой и кедами.



Голубые шорты в цветах, SPORTMAX



Джинсовые
шорты,
H&M

Джинсовые шорты – нестареющая классика. Торчащие наружу карманы уже не в моде, зато отвороты и винтажная «потрепанность» – самое то!

Шорты с высокой талией,
Marks & Spencer



Джинсовые шорты,
La Redoute



Цветочный принт – нежная девичья обновка. Причем сами шорты могут быть изготовлены и из тонкого шелка, и из плотного плюша. Настроение все равно будет летним!

Яркий цвет в любом случае обратит на себя внимание. Под такие шорты хорошо подбирать контрастные колготки.

Шорты,
SPORTMAX



Синие однотонные шорты,
PENNYBLACK



ЦВЕТ



Сумка
Amelia,
Zageliani



orange
fresh,
пожалуйста

Оранжевый причисляют к летним оттенкам, и зря. Ведь именно зимой его веселые штрихи на монохромном фоне человеку нужнее всего.

Теплый и позитивный цвет взял все лучшее у своих «родителей» – энергичного красного и легкого желтого. Он врывается в настроение, подобно радостной эмоциональной «бомбе», заряжая человека творческой энергией и оптимизмом. Традиционно оранжевый прописывают при первых признаках хандры: если вам грустно, говорят цветотерапевты, посмотрите на апельсин. Оранжевый – действительно цвет-витамин. При регулярном его визуальном «приеме» кровь бурлит, давление повышается, дурные мысли улечиваются, и хочется жить, даже если совсем не видно оранжевого солнца на оранжевом небе, что в феврале не редкость.



Кольца,
PennyBlack

Платье,
Alberta
Ferretti

Оранжевого не бывает много. Впрочем, для хорошего настроения и самочувствия достаточно и пары стильных деталей.



Гель для душа «Солнечная календула», Biosea

Кольцо, Kenneth Jay Lane



Сухое масло для волос и тела Olive, The Body Shop



Бальзам с 7 питательными маслами Gliss Kur, Schwarzkopf



Браслет, Emilio Pucci



Ароматный крем для душа Les Secrets de Boudoir, Л'Этуаль



Лаки для ногтей, Orly, CND, Sparitual



Бусы, Marella

Балетки, Jimmy Choo

Форма для льда, Fissman



Отбеливающая зубная щетка, Splat

Крем для душа «Манго и Папайя», I love...



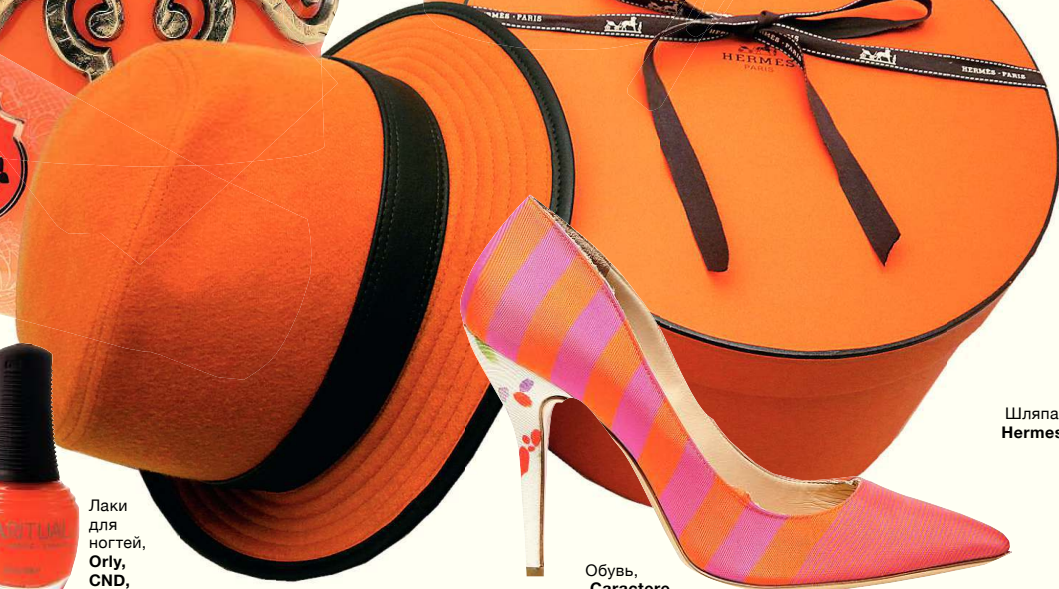
Зубная щетка, R.O.C.S.



Зубная паста, R.O.C.S.



Зубная паста, Splat



Шляпа, Hermes

Обувь, Caractere

ЛОВИ ВОЛНУ!

Придать объем тонким волосам?
Это просто как раз-два... шесть.



Звездный эксперт Андреас Уальд, старший стилист салона John Frieda Mayfair (Лондон), рассказывает и показывает, как создать пышную прическу. Муза и модель мастера – певица Полина Гагарина: «Работать с Полиной было настоящим удовольствием. У нее потрясающее чувство стиля! Я уверен, многие обладательницы тонких волос захотели бы примерить на себя ее образ».



Шаг 1.

Подготовка – самый важный этап, если вы хотите, чтобы прическа держалась как можно дольше. Предварительно используйте шампунь и кондиционер для создания роскошного объема. Перед тем как начать укладку, нанесите на волосы лосьон-спрей для прикорневого объема.



Шаг 2.

Для того чтобы создать текстуру, которая обеспечит подвижность укладки и даст дополнительный объем, используйте мусс для создания объема с термозащитным действием.



Шаг 3.

Высушив волосы с помощью фена и круглой щетки с натуральной щетиной, накрутите отдельные пряди на крупные бигуди.



Шаг 4.

Далее создайте прикорневой начес, который отлично закрепит уже сформированные локоны. Важно сделать его максимально бережно, не травмируя волосы.

Совет стилиста

Начесывая прядь, ее нужно вытягивать вертикально, совершая движения сверху вниз.

Шаг 5.

С помощью лака для придания объема длительной фиксации (24 часа) придайте отдельным локонам желаемую форму, приподнимая их у корней и фиксируя основу прически.





ШАГ 6.
Чтобы создать законченный образ, необходимо пригладить волосы, собрать их в хвост на затылке и скрутить, последовательно закалывая шпильками от шеи вверх. Прическу можно закрепить, повторно сбрызнув ее лаком.



Бодрое утро

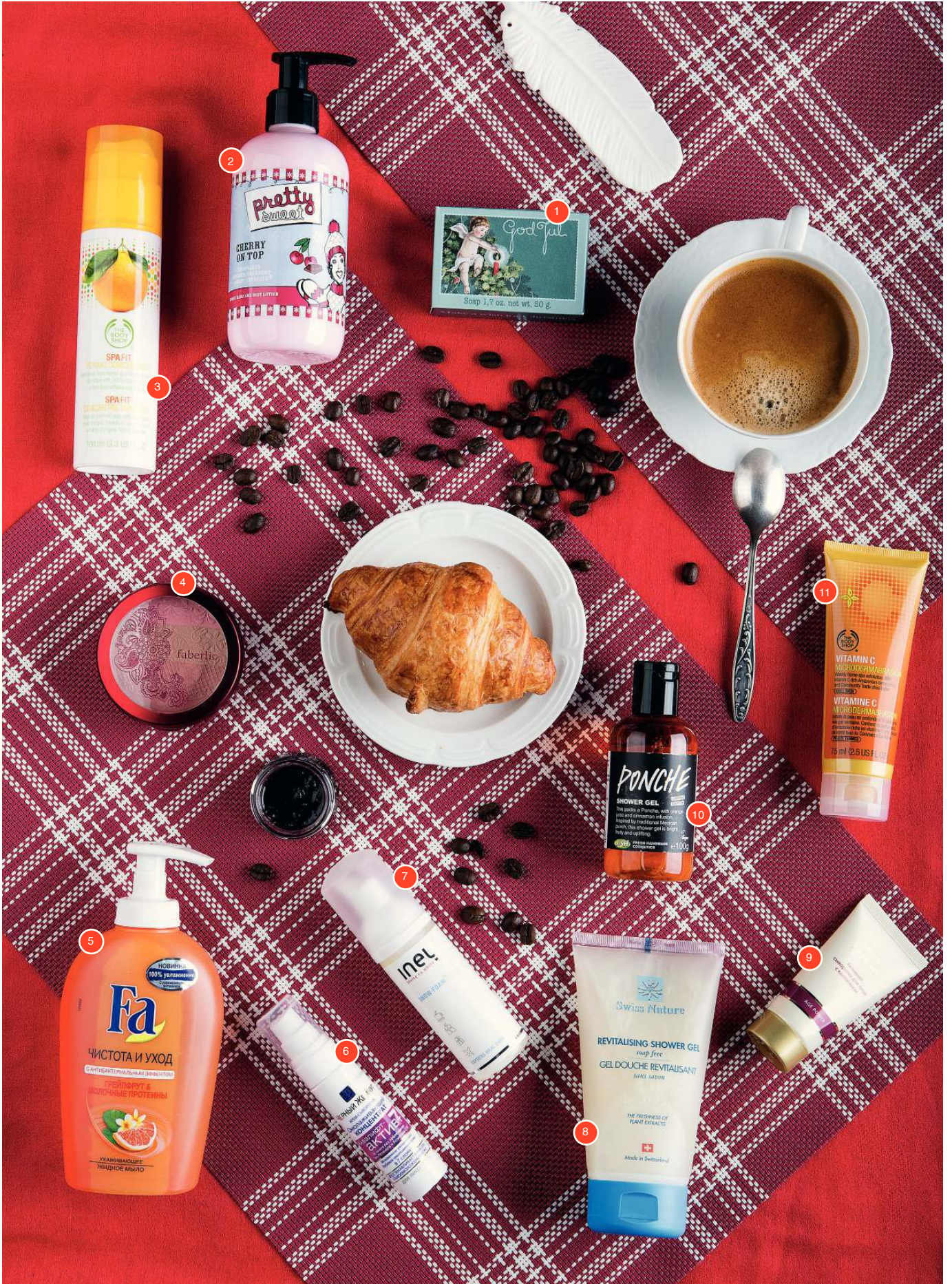
Елена
Пушкина

Чтобы даже после бурной ночи быть активной и жизнерадостной, с утра нужен заряд энергии. То есть, во-первых, правильный завтрак, а во-вторых, тонизирование кожи лица. День получится замечательным – вот увидите!

В тонусе

Про завтрак мы упомянули не просто так. Обязательно включите в утреннее меню ударную дозу витаминов в виде свежевыжатых соков и фруктов. Плюс к этому – кашу (источник клетчатки и полезных микроэлементов), немного натурального йогурта (источник бифидобактерий), чашечку только что смолотого и сваренного

бодрящего кофе (источник бодрящего кофеина) – и ваша кожа посвежеет и расцветет чудесным натуральным румянцем. Теперь надо закрепить результат тоником для лица. Некоторые пропускают этот этап: после умывания водой, лосьоном или молочком сразу наносят крем, а тоник игнорируют. Наверное, люди до конца не понимают роль тоника для лица. Тогда объясним: тоник хорошо смывает налет солей металлов, который остается после умывания водой и от которого сохнет и раздражается кожа. Еще он снимает остатки очищающих средств и труднорастворимой косметики, с которыми эти очищающие средства не справились. Если же они останутся на коже вкуче с грязью и сальными выделениями, это грозит появлением прыщей и воспалений.



1. Мыло, Merry Christmas. 2. Сливки для тела с ароматом пряной вишни в темном шоколаде, Pretty sweet. 3. Концентрированный тоник для тела с цитрусом и кофеином SpaFit, The Body Shop. 4. Румяна «Сказочное плетение», Faberlic. 5. Жидкое мыло «Грейпфрут и молочные протеины», Fa. 6. Омолаживающий концентрат аквалифт-актив 7+, «Черный жемчуг». 7. Пенка для полости рта, Inel. 8. Тонизирующий гель для душа Swiss Nature, Zepter. 9. Активная сыворотка для лица с коллагеном, Expert, Faberlic. 10. Гель для душа Ponche, Lush. 11. Эксфолиант с витамином С Vitamin C, The Body Shop.

Кстати, тоники неплохо дезинфицируют кожу, сужают поры, а еще восстанавливают уровень влаги и кислотно-щелочной баланс. Если удачно подобрать тоник, который соответствует вашему типу кожи, отпадет надобность в увлажняющих кремах и в декоративной косметике – во всяком случае, в маскирующих средствах. Потому что на коже просто не останется дефектов, которые надо было бы маскировать. Кроме того, улучшается кровообращение и лимфоток, повышается упругость и эластичность, отеки спадают, а регенерация клеток ускоряется.

Каждому – своё

Для разного типа кожи нужен свой тоник, и если пользоваться «чужим», можно навредить своей внешности. Следует быть особенно осторожными, если у вас сухая кожа, ведь ей строго противопоказан спирт – а он содержится в средствах для воспаленной кожи. Итак, тоники для сухой кожи должны содержать увлажняющие и смягчающие вещества: например, экстракты водорослей, пшеничных зародышей, киви, зеленого чая, лепестков розы, сок персика, коллаген, протеины шелка и пшеницы. И, конечно, комплекс витаминов. В тоники для сухой кожи входят также гиалуроновая кислота, аллантоин и глицерин.

Для жирной кожи предназначены антибактериальные тоники и те, что способны «забирать» у кожи излишний жир и замедлять его выделение в течение дня. Хорошо, если в их составе есть экстракт календулы, сок абрикоса и ежевики.

Для воспаленной кожи идеально подходят спиртосо-державшие тоники.

Чувствительная кожа? В этом случае надо обращать внимание на то, чтобы тоник был проверен на содержание аллергенов. Ну и, конечно, чтобы не содержал спирта.

Для нормальной и комбинированной кожи идеально подойдут тоники на основе клубники, манго, экстракта василька.

Какие они бывают

Понятно, что из себя представляет и как действует тоник увлажняющий, очищающий, питающий или смягчающий. Плюс к этому существуют матирующие тоники – их применяют, когда нужно подправить макияж. Освежающие тоники – с мягкой формулой – не содержат спирта, предназначены для чувствительной и сухой кожи. Если на упаковке с тоником написано «вяжущий», значит, у него насыщенная формула, и он призван контролировать жирность кожи. В его составе – антисептические компоненты и большой процент спирта.

Как наносить

Молодую кожу протирают ватным лосьоном, смоченным тоником. Делают это энергично, чтобы кровь прилила к коже. Вялую кожу надо тоником не протирать, а тампонировать – прижимать к лицу быстрыми точечными движениями. Избегайте участков, где проступают сосуды, и, конечно, обходите зону вокруг глаз.

Стимулирующий лосьон

Несколько крупных листьев алоэ залить 1,5 л холодной чистой воды. Через 2 часа поставить на огонь, довести до кипения и оставить на слабом огне на 5 минут. Настой охладить, процедить, перелить в стеклянную посуду и поставить в холодильник, где хранить не больше 2 недель. Протирать этим лосьоном следует утром и вечером.

Тоники и лосьоны не только очищают кожу, они освежают и бодрят: после них о сне окончательно забываешь.

Травяной лосьон

Взять сбор сухих трав: 30 г ромашки, 20 г мяты, 10 г розмарина. Добавить 2 г порошка салициловой кислоты и залить эту смесь бутылкой сухого белого вина, причем качество вина принципиального значения не имеет, желательно даже брать вино дешевое и «кислое». Все это следует настаивать 2 недели в теплом месте, затем процедить и использовать. Как? Можно протирать лицо каждый вечер, а можно смачивать в настое марлевую салфетку и накладывать на лицо на 20 минут. Через 20 дней вы увидите поразительный результат этих процедур.

Петрушечный лосьон

1 ст. ложку мелко нарубленной зелени петрушки залить 1 стаканом горячей воды (температурой около 80 °С, не кипятить!), настаивать 1 час, процедить. Протирать кожу следует несколько раз в день для освежения и оздоровления. Хранить этот настой – даже в холодильнике – следует не больше 3 суток.

Дубовый лосьон

1 ст. ложку коры дуба залить 1 стаканом кипятка и варить на слабом огне 5–10 минут. Остудить, процедить и протирать лицо утром и вечером. Срок хранения в холодильнике – 5 дней.

Лимонный лосьон

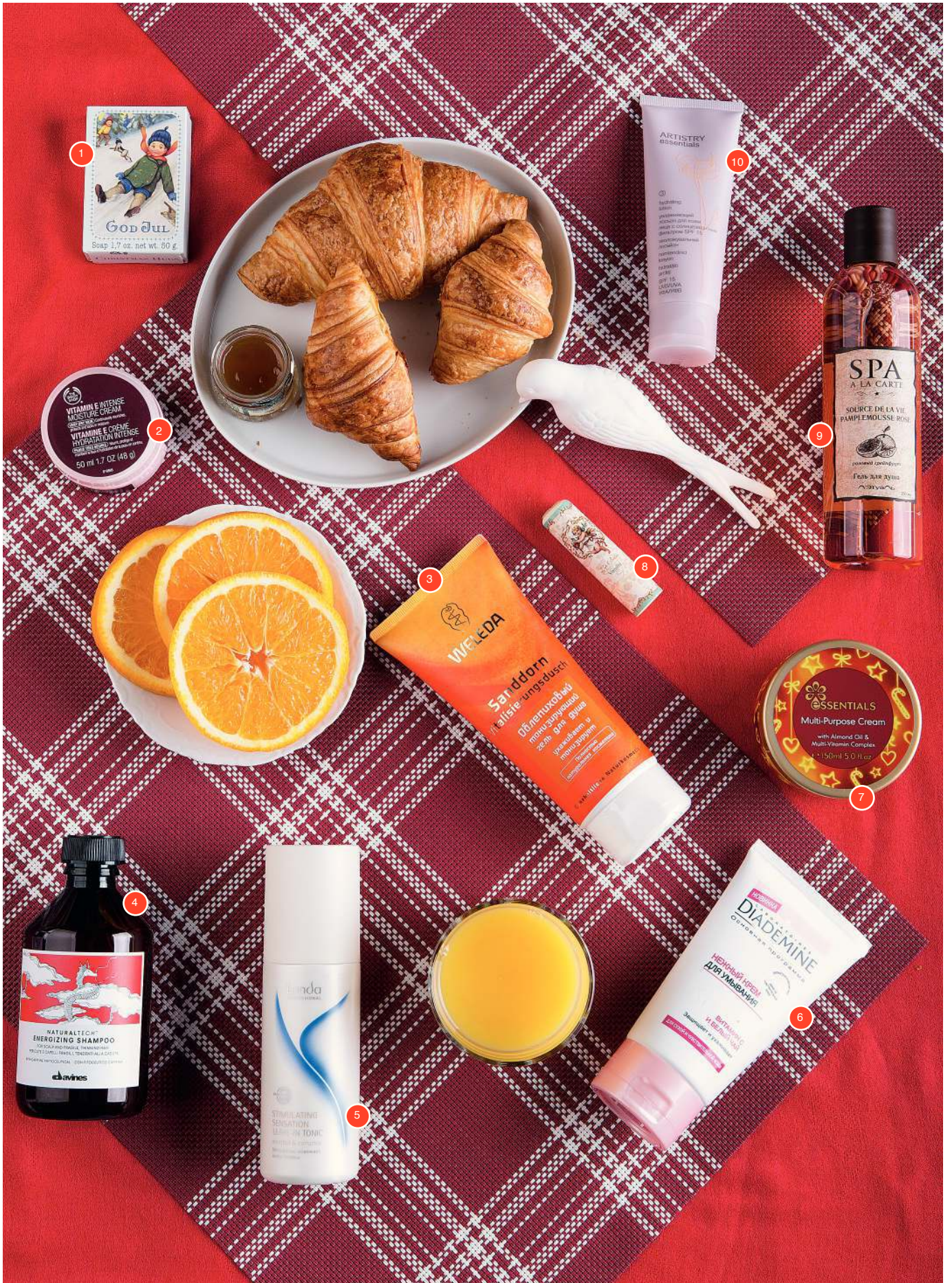
В 1 стакан минеральной газированной воды влить сок 1 лимона, перелить в бутылку темного стекла, плотно закрыть и хранить в холодном месте. Перед употреблением – встряхивать. Впрочем, если у вас чувствительная кожа, с цитрусовыми лучше близко не дружить.

Мандариновый лосьон

Натереть на терке мандарин вместе с кожурой, залить 1 стаканом теплой воды, добавить 1 ст. ложку водки и 1 ч. ложку глицерина. Протирать лицо утром и вечером.



Правильный завтрак – один из 5–6 суточных приемов пищи. А калорийность дневного рациона женщины не должна превышать 2000 ккал, поэтому утром надо есть немного. Но вкусно. В овсянку добавим сухофрукты: изюм, чернослив, инжир, курагу – они полезны для печени и иммунитета. Если хочется украсить кашу чем-то свежим, разморозим несколько заготовленных летом ягод или нарежем яблоко. Если же и дальше следовать курсом, взятым на сезонность продуктов, утренний сок должен быть сделан из цитрусовых, моркови, капусты и свеклы, того же яблока. Зимой, когда коже так не хватает влаги, следует прямо с утра побольше пить – целебные отвары, слабый зеленый чай или клюквенный морс без сахара, а в идеале – минералку без газа. Но все это вряд ли способно взбодрить в хмурое февральское утро: необходим кофе! Помните, что открытую упаковку зернового кофе следует использовать в течение 2 недель, а молотый кофе надо маленькими порциями прямо перед приготовлением. Молотый кофе больше 5 дней не хранится.



1. Мыло, Merry Christmas. 2. Интенсивный увлажняющий крем Vitamin E, The Body Shop. 3. Облепиховый тонизирующий гель для душа, Weleda. 4. Энергетический шампунь с фитоактивным кофеином, Davines. 5. Энергетический тоник для волос с ментолом и камфорой, Londa. 6. Нежный крем для умывания с витамином С и белым чаем, Diademine. 7. Крем для лица и тела с маслом миндаля и мультивитаминами Essentials, Oriflame. 8. Бальзам для губ, Vanilla. 9. Гель для душа «Розовый грейпфрут», SPA a la carte, Л'Этуаль. 10. Увлажняющий лосьон для кожи лица Artistry, Amway.



Переизбыток андрогенов был у античной воительницы Боудикки, Маргарет Тэтчер, Жанны д'Арк и Голды Меир. Если бы не гормоны – вряд ли эти женщины вошли бы в историю.

Гормоны

Нигде так не важна гармония, как в мире гормонов: малейший дисбаланс тут же отражается на лице, теле и личной жизни.

У любой женщины бывают гормональные сбои. Часто это связано с естественными процессами: половым созреванием, беременностью, вскармливанием, менопаузой. Настоящую гормональную бурю в организме могут устроить аборт и сильный стресс. Даже неправильное питание провоцирует гормональный сбой. Особенно это касается избытка так называемых мужских гормонов. Кстати, для начала отметим, что не бывает исключительно «мужских» и «женских» гормонов – они у нас одинаковые, разница – лишь в их концентрации. Как правило, в женском организме вырабатывается больше эстрогенов, а в мужском – больше андрогенов. Тем не менее, определенные условия могут привести к тому, что в женском организме железы будут производить чрезвычайно большое количество именно андрогенов.

К чему это может привести

Гирсутизм К избыточному росту волос терминального типа (то есть длинных и темных) на губах, подбородке, шее, груди, спине и животе. Медики называют это явление гирсутизмом.

Воспаление К воспалению сальных желез и прыщам. Их «научное» название – акне. Обычно акне можно увидеть на женском лице (особенно на лбу) и шее. Но иногда прыщи появляются на груди, плечах и спине.

Нарушение К нарушениям менструального цикла: задержкам или частым менструациям, чрезмерным кровотечениям. Это случается потому, что избыток андрогенов вызывает поликистоз яичников.

Вирилизация К вирилизации. Этот медицинский термин означает, что у женщины развиваются физические качества, присущие мужчинам: грубеет голос, увеличивается мускулатура, начинается облысение.

Бесплодие К бесплодию: ведь нерегулярность менструального цикла означает сбой овуляции, а также неблагоприятные условия для жизнедеятельности оплодотворенной яйцеклетки.

Боли К болям в молочных железах перед и во время менструаций. А еще к таким неприятным симптомам, как тошнота, запор, потливость и резкие перепады артериального давления.

Нет худа без добра: у женщин с избытком мужских гормонов гораздо меньше видны проявления целлюлита, чем у дам с повышенным содержанием эстрогенов в крови.

Чтобы определить уровень гормонов, на анализ обычно сдают кровь из вены. Требования при этом очень строгие: накануне анализа нельзя есть на ночь, за несколько суток запрещено принимать алкоголь и любые лекарства, даже курить нельзя. Кровь на некоторые гормоны сдают только в определенные дни менструального цикла и, конечно же, в процедурный кабинет следует являться строго натощак. Но даже если соблюдать все эти условия, результаты анализов могут оказаться неточными: дело в том, что уровень гормонов в организме женщины в течение дня меняется и зависит от эмоционального и физического состояния и еще от множества причин – вплоть до погоды. Гораздо точнее уровень гормонов можно определить по по стероидным профилям мочи. Ее собирают в течение суток, сдают на анализ и получают самый точный ответ: требуется ли организму гормональная корректировка, или он сам справится с временными трудностями.

Евгений Орлов – ведущий научный сотрудник ИНХС РАН, кандидат химических наук. Область научных интересов – хроматографическое определение стероидов. Стаж работы над этой темой – более 20 лет.





Каталог правильных цветов

Вышел в свет очередной каталог немецкой одежды KLINGEL, где представлены актуальные тренды весны и лета. В нынешнем году астрологи советуют выбирать естественные природные цвета: пшенично-желтый, коричневый, кофейный, песочный, молочный, серый, черный. Кроме того, в год синей Лошади удачу принесет палитра зеленых и синих оттенков. Одежду и аксессуары этих цветов и многое другое вы найдете в новом каталоге KLINGEL. Его можно бесплатно заказать на сайте www.klingel.ru.

Новинки от лаборатории Librederm

Каждая девушка мечтает об ухоженной и увлажненной коже губ без трещинок, сухости и раздражения. Специально для нас лаборатория Librederm создала линейку средств по уходу за губами: увлажняющий гель «АЕВИТ» и масло «АЕВИТ». Увлажняющий гель для губ «АЕВИТ» от Librederm рекомендуется для ежедневного применения при сухости, трещинах и раздражении нежной кожи губ. Масло для губ «АЕВИТ», представленное в форме мини-роллера для более удобного нанесения, обогащено витаминами А и Е и создано для специального ухода за нежной кожей губ. Оно питает, смягчает и восстанавливает потрескавшуюся, обветренную и пересохшую кожу, мгновенно улучшая ее состояние. Средства не содержат искусственных отдушек и красителей.



Нанотехнологии для волос

Среди косметических средств NanoDerm появилась новинка – шампунь для нормальных волос. Высокоэффективная формула шампуня обеспечивает необходимое питание кожи головы и волос, необходимое для поддержания их здоровья. Нанокapsулы с активными аминокислотами и питательными веществами глубоко проникают в кожу и защищают волосы от негативного воздействия окружающей среды. Новый шампунь NanoDerm сохраняет гидролипидный баланс кожи и волос, обладает мягкой и щадящей формулой. Он облегчает расчесывание, способствует улучшению роста волос и препятствует их выпадению.



Весеннее переобувание

Крупнейшая американская сеть обувных магазинов Payless ShoeSource предлагает новую, весенне-летнюю коллекцию качественной обуви и аксессуаров: разнообразные цвета, широкий ассортимент для женщин, мужчин и детей и демократичные цены. Один из трендов в мире обуви – цветная подошва. Бренд Payless ShoeSource идет в ногу с модой и предлагает детям и их родителям яркие модели, созданные в соответствии с последними тенденциями.



Смотри, какая прелесть

Крем для кожи вокруг глаз с витамином E и Q10 Toitbel, **Medena**

Невидимый консилер для век Expert, **Faberlic**

Подтягивающий крем против морщин для контура глаз Liftaktiv, **Vichy**

Крем для кожи вокруг глаз с микромолекулами гиалуроновой кислоты «Разглаживание морщин», **Diademine**

Крем для контура глаз Wildrose, **Weleda**

Крем для кожи вокруг глаз Soft Touch, **La Danza**

Тени для век, **The Body Shop**

Водостойкая тушь для ресниц «Сумасшедшие ресницы», **Kiss**

Лифтинг-гель от мешков и кругов под глазами «Черника и Подорожник», **Green Mama**

Крем для кожи вокруг глаз с растительными экстрактами, **Himalaya**

Смотреть на красивое приятно всем и всегда. Поэтому сделаем приятное нашим глазам.

Восстанавливающий крем для век Artistry, **Amway**

Био-крем для век на основе экстракта белого чая, «Черный жемчуг»

Лифтинг-система 2 в 1 для кожи вокруг глаз Anew Clinical, **Avon**

Крем для глаз, **Le Regard**

Тени для век, **The Body Shop**

Увлажняющий крем-гель Aloe, **The Body Shop**

Тушь для ресниц, **Faberlic**



Что? С ГОЛОВОЙ.

Мы расскажем, как привести в порядок измученные зимой прически.

Юлия Егорова, дерматолог

1 Обычно женщина теряет ежедневно около ста волосков. Но если вы уверены, что на подушке и ванной находите, о ужас, целые пучки волос – целесообразно сделать стрижку покороче. Это облегчит питание волос, такая стрижка удобнее для выполнения лечебных процедур, стимулирующих волосяные фолликулы. Пару раз в неделю можно делать укрепляющие маски. В равных пропорциях смешайте процеженный сок лука, мед и сок алоэ. Столовую ложку смеси смешайте с 1 желтком, нанесите на волосы и кожу головы, закатайте в полиэтиленовую пленку, а сверху в полотенце. Можно добавить 1–2 капли эфирного масла розмарина. Через полчаса волосы тщательно промойте.

2 Гиповитаминоз – верный спутник зимних месяцев. Недостаток витаминов (Е, С, В₅, В₆, РР) и микроэлементов (цинка, железа, кальция, магния, фосфора) плохо сказывается на красоте прически. Поэтому укомплектуйте холодильник полезными продуктами. Это рыба, морепродукты, цельные злаковые, бобовые, орехи, творог, виноградное, кунжутное и сливочное масло. Очень хорошо влияют на здоровье волос сухофрукты: инжир, курага, финики.

3 Обратите внимание, какой расческой вы пользуетесь. Волосы контактируют с ней не менее 5 раз в день, и от ее качества зависит состояние волос. Идеальный вариант – деревянная расческа. Она частично вытравливает сальные загрязнения, не электризует волосы и не сушит их. Не пользуйтесь тугими резинками, заколками и бигуди. До теплых времен откажитесь от идеи кардинальной смены цвета волос и не делайте химическую завивку.

4 Снимайте шапку в транспорте. Честное слово, за рулем она мешает обзору, а в метро сидеть в меховой короне ну вовсе не комильфо. Под шапкой кожа головы потеет, потом на улице резко становится холодно – волосы на такие перепады реагируют печально.

5 Приятно, когда тебя гладят по головке. Доставьте волосам удовольствие. Массаж кожи головы улучшает кровоток, а значит, обеспечивает поступление питательных веществ и кислорода в волосяные фолликулы. Положите ладони на голову. Большие пальцы должны быть за ушами, мизинцы – на темени. Не перемещая пальцы, аккуратными круговыми движениями начинайте массировать кожу в области макушки. Поместите указательные, средние и безымянные пальцы обеих рук на затылок. Такими же круговыми движениями пальцы поднимайтесь по направлению к макушке и дальше ко лбу. Повторите 2–3 раза, охватывая каждый раз все большую площадь поверхности головы. Нежно постукивайте кончиками пальцев по голове. Это улучшает циркуляцию, насыщает кожу головы кислородом и ускоряет процесс обновления клеток. Да и просто приятно.



Восстанавливающий бальзам для волос с керамидами Dercos, Vichy

Увлажняющий шампунь для поврежденных волос Miracle Moist, Aussie

Усилитель роста волос с минексидилом, Bosley

Экспресс спрей-кондиционер «Интенсивное восстановление», Dove

Реконструирующая биомаска с кератино-пептидным комплексом K-Pak, Joico

Восстанавливающая маска для волос с маслом арганы, Ciel

Масло для волос «Интенсивное восстановление» с маслом миндаля и шиповника, Biosea

Лосьон-спрей для тонких волос «Максимальный объем», Avon

Восстанавливающий эликсир для кончиков волос, Pantene

Восстановитель кератина H. Air, Spa, BeautyGlo

Маска для восстановления волос с маслом инки John Frieda

опросы КРОВИ

Как понять, что вам не хватает железа, и что теперь с этим делать?

Вероника
Сизых,
педиатр

У меня анемия?

Анемия (железодефицитное состояние) у женщин встречается чаще, чем хотелось бы. Главные виновники – обильные месячные, жесткие диеты, а еще роды и грудное вскармливание (во время беременности и лактации расход железа повышен).

Первыми признаками железодефицитного состояния являются слабость, быстрая утомляемость, сонливость, апатия и головокружения. С другой стороны, это может быть элементарная перегрузка от недосыпа, последствия нервозности на работе или в личной жизни. Что еще может беспокоить? Выпадение волос, ломкость ногтей (часто они становятся плоскими), сухая кожа тела, заеды в уголках рта, мелькание мошек перед глазами, отдышка при небольшой физической нагрузке. Часто появляется желание есть лед, сырое мясо, мел. Ага, звучит страшно-вато...

Лаборатория за углом

Уровень гемоглобина покажет обычный клинический анализ крови, его можно сделать в любой клинике. Хороший показатель гемоглобина – 115–120 г/л. В результатах анализа другая цифра? Будем решать проблему комплексно.

Если уровень гемоглобина очень низкий – отправляйтесь к врачу, он подберет подходящий лекарственный препарат. Покупать его самостоятельно, просто потому, что он помог подружке, нельзя: передозировка железа гораздо опаснее его дефицита. Если показатель уровня гемоглобина выше 95 г/л, постараемся поднять его до нормы другими средствами.

Что мне съесть, чтобы помогло?

Основной поставщик железа – это мясо (говядина, свинина, баранина, мясо птицы, рыба), из этого продукта железо лучше всего усваивается.

Отличный обед – отварной кусок грудки или запеченная в фольге или на пару телячья вырезка с большим букетом зелени – руккола, кинза, кресс-салат, зеленый лук, сельдерей, укроп.

Мясо можно сбрызнуть лимонным соком – с витамином С усвоение железа идет лучше. Отличный гарнир – болгарский перец, ведь он содержит суточную норму витамина С. Мясное блюдо можно запить стаканом отвара шиповника, богатого аскорбинкой (к тому же это отличное желчегонное средство). По возможности, всегда сочетайте мясные блюда не с пастой или крупами, а с овощами или фруктами, богатыми витамином С.

Отруби. По содержанию железа они почти приближаются

к мясу. Их можно добавлять в любые блюда, смешивать с кефиром или запаривать кипятком. В день нужно около половины стакана отрубей. Кстати, отруби отлично помогают перистальтике кишечника, то есть токсины – вон.

Гречневая, овсяная и пшеничная каши – незаменимые помощники в борьбе с анемией. Варите их правильно: на воде, с щепоткой соли, но без молока и сахара. Готовую кашу посыпьте свежей рубленой зеленью. Чтобы получить отличное лекарство от анемии, прокалите на сковороде гречку. Засыпьте в кофемолку и включите режим тонкого помола. Храните в герметичной посуде. Принимайте каждый день, добавляя в салаты и супы.

Зеленые яблоки. Можно есть сырыми или печеными. Выбирайте твердые зимние сорта – антоновка, семеренко. Только не вырезайте семечки, а съешьте их: в них тоже много железа.

Морская капуста. Закажите салат в суши-кафе или в аптеке купите сушеную морскую капусту (ламинария). Ее можно добавлять в супы, каши, салаты.

Свежевыжатый морковный сок. Разводите его на 2/3 водой и пейте ежедневно по стакану, но не более 10 дней подряд.

Свекла. Салат из тертой отварной свеклы с добавлением сметаны или растительного масла – вкусно и полезно.

Черная и красная смородина, крыжовник. Компоты, морсы, желе из свежей или замороженных ягод хорошо поднимают гемоглобин.

Почему проблема появляется после родов?

Нормальные роды и кесарево сечение всегда сопровождаются кровопотерей. После родов железодефицитное состояние усугубит грудное вскармливание. Но это ни в коем случае не означает, что от него надо отказаться! Как ни парадоксально звучит, именно грудное вскармливание – лучшее средство профилактики и лечения анемии после родов. Почему?

Во-первых, грудное вскармливание ускоряет сокращение матки до размеров, близких к тем, которые были до наступления беременности, тем самым снижая риск кровотечения в послеродовый период, а значит, и сохраняет запасы железа в материнском организме.

Во-вторых, затраты железа на лактацию обычно меньше, чем потери при менструации. Пока вы кормите ребенка исключительно грудным молоком по требованию, месячные не вернутся, а значит, и потери железа будут незначительными.

В-третьих, у кормящих женщин улучшается всасывание железа из желудочно-кишечного тракта.

Не нужно пить слишком много кофе и чая: они препятствуют усвоению железа. Излишнее употребление в пищу молочных продуктов или препаратов кальция также ухудшает усвоение железа.

А это правда

Существует миф, что бифитекс с кровью лучше, чем хорошо проваренное мясо. На самом деле термическая обработка и ее длительность не влияет на содержание железа, а лакомясь непрожаренным мясом, вы рискуете получить проблемы с пищеварением.

Другой миф – о волшебной пользе гранатов – также не соответствует действительности. Гранатовый сок в умеренных дозах полезен (хотя если у вас склонность к запорам, им лучше не увлекаться), но панацеей от анемии не является.

Батончики гематогена – на самом деле лишние калории и часто потенциальные аллергены из-за вкусовых добавок.

Если вы принимаете витамины, лучше не пить кальций вместе с железосодержащими лекарствами, между ними должен быть интервал 3–4 часа – это научно доказанный факт.

Активные прогулки полезны при анемии – кровь насыщается кислородом, так что можно считать это лечебным мероприятием.



Любовь это *состояние* всего

Когда задумываешься о сущности любви, понимаешь, что она не только про гендерные отношения мужчины и женщины. Любовь к собаке, к травяному чаю, к разговорам о садах... Каждый раз любовь – это встреча.



@Аглая Шульженко

Это может быть встреча двух ладоней: ты берешь руку любимого человека в свою, и вы вместе идете вдоль холодной реки. Молча, потому что слова не нужны. А птицы стаями улетают на теплое море, оставляя на небе длинные черные строчки ваших несказанных любовных фраз. Это может быть встреча пальцев и клавиш, когда руки пианиста играют минорный ноктюрн Шопена: прикосновения выверены, но это не умаляет нежности игры. Струны рояля звучат любовью к нотам.

А еще это может быть встреча с забытой картиной. Однажды вернувшись в музей, в котором был когда-то давно, в детстве, ты ходишь по залам, не узнавая картин, мозаик и скульптур. Блуждая взглядом по голландским фруктам, французским платьям и английским паркам, ты вдруг видишь любимую возрожденческую девочку, старательно и нелепо держащую цветок гвоздики. И именно она дает возможность вновь встретиться с забытым маленьким собой.

Встреча с самим собой сегодня, в этот миг – это тоже любовь. Сидя в своей постели в уютных мягких складках одеяла, пьешь горячий шоколад и читаешь любимую книгу: Набокова, французские сказки или просто книгу о красивых домах. И вдруг ты видишь фразу, которую так долго не мог выразить, или описанный образ, который тебе постоянно видится, или дом своей мечты – и в этот миг и проявляется любовь, потому что ты начинаешь лучше понимать себя. Это может быть встреча в деревне жарким, терпким, легким летом. Маленькая девочка в льняном зеленом платье идет с бабушкой по тропинке оврага. В руке





Сидя в своей постели в уютных мягких складках одеяла, пьешь горячий шоколад и читаешь любимую книгу: Набокова, французские сказки или книгу о красивых домах.

она держит белый бидончик, крышка которого погромыивает в такт их шагам. Они садятся в большой стол сена, пьют парное сладкое молоко, и откидываются в душистую солому, смеясь своим белым усам. Это про любовь.

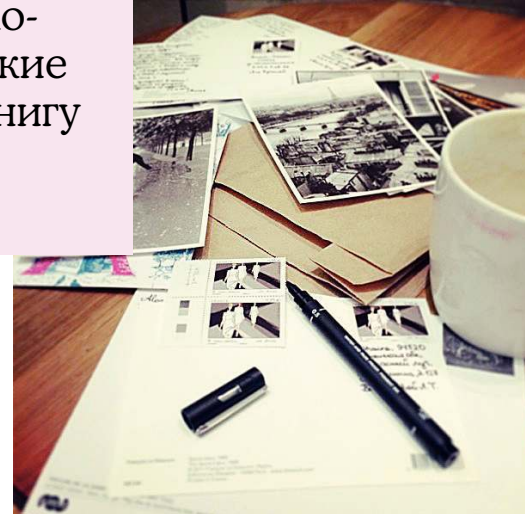
А еще это может быть встреча с Новым Годом в больнице, вместе с любимым человеком, который болен. Вы наряжаете елку в палате, открываете шампанское, танцуете с бенгальскими огнями. И загадываете желание. Одно на всех. Желание большой любви, которая долго терпит и милосердствует.

Любовь – это каждая встреча с Парижем. Ходить по сиреневым улицам, пить холодное шардоне попеременно с густым воздухом, читать Франсуазу Саган на плетеных стульях уличных террас, считать количество вечерних багетов на улицах города, вглядываться в окна домов, сравнивая лепнину потолков, бродить часами в Лувре, прятаться в уютных улочках Монмартра, вдыхать аромат антикварных книг с их историями и запахом библиотек, кокетничать.

Встреча в домике под столом для тайных разговоров с лучшей подругой – это тоже Любовь. Накинутые скатерти и пледы, зажженные свечи, чай с медом и мятой – и шелот тайн, спрятанных в мерцающем разнотканье.

Или случайно найти засушенный изящный ирис в книге, которая лежала на чердаке дома в саду. Прочитать страницу, которая была отмечена еще только сорванным цветком, и пережить тот июль, встречаясь с любовью, любовями. А еще любовь – это утренняя встреча с собакой. Еще сонная такса ползет под одеялом, медленно и аккуратно, словно охотясь на лису в норе. Также тихо она высовывает свою поседевшую мордочку и, лизнув в нос, стремительно убегает в конец кровати.

Любовь – это встреча вкусовых предпочтений. Например, тебе очень нравится паста: фарфалле с каплей оливкового масла, томленными помидорами, нарезанным тонкими лепестками пармезаном и свежим зеленым базиликом. А твой любимый человек пасту не любит. И тогда находит новый вкус запеченной в травах курицы с гарниром из тыквы и картофеля.



Найди Аглаю в Instagram: <http://instagram.com/aglayash>



Ольга
Хотянова

Я всё забываю!

Несложные правила для Маши-растеряши

Выхожу из дома. Подозрительно тихо... Ой, айфон забыла! Возвращаюсь домой, тревожно роюсь в сумке – где ключи? С вами такое случилось? Тогда эти правила – для вас.

Пишите себе записочки! Маленькие записочки на стикерах, которые можно приклеить на стол, на холодильник или на зеркало в ванной... Для особенно забывчивых существует совсем радикальный способ: класть бумажку в тапочки перед сном.

Вы же в курсе, что мы живем в век технологий? И можно писать список необходимого в мобильный телефон, ага. Благо приложений для этого достаточно много. Главное, не оставить сам телефон где-нибудь за диваном. Случайно.

Собирайте сумку с вечера. Правило, конечно, школьное. Но утром второпях и невыспавшись вы можете забыть зонт в ясную погоду или солнцезащитные очки, когда за окном дождь. Так что лучше перед сном положить в сумку все необходимое, а у нас его много-премного.

На тумбочку рядом с дверью вечером выкладываем все самые важные вещи. Права, блеск для губ, талисман, еще одна милая штучка, электронный пропуск, щипцы для ресниц, влажные салфетки с ароматом вербены и все другое самое нужное.

Парадокс: можно не отводить для особенно часто забываемых вещей отдельное место, а наоборот, класть их туда, где они точно будут вам мешать. Например, зонтик на спинке стула будет сложно не заметить! Метод «видного места» – один из старейших.

Заведите в сумке отдельное место для каждой жизненно важной мелочи. Проездной живет в боковом кармане сумки, телефон и ключи – во внутренних карманах. Вы автоматически будете тянуться к «домику» каждой вещи и так же автоматически класть на место.

Зонтики – главные жертвы нашей забывчивости. Такая уж у них тяжелая судьба. Но если в кафе прислонить его к ножке стула, он обязательно напомним о себе, стоит вам попытаться встать.

Лучший способ не оставить паспорт, кошелек или ключи от дома сиротливо ночевать на столе в офисе или, еще хуже, в ресторане – не доставать их. С телефоном так вряд ли получится, мы ведь без него как без рук. Вот и не выпускайте его из рук во время перемещений по офису. На собственном рабочем месте не заваливайте мобильник бумажками, иначе придется срочно хватать за рукав первого попавшегося коллегу с просьбой позвонить вам, чтобы услышать жалобный писк верного друга, погребенного под кипой неотложной работы. А в кафе лучше вообще не класть телефон на стол – таков этикет XXI века. Возможно, телефон гораздо интереснее вашего собеседника, но не стоит так явно это демонстрировать.

Переспи с этим!

Не так давно появилась новая поговорка: «В любой непонятной ситуации ложись спать». Фольклор нашего времени лишний раз доказывает, что лучшее лекарство от забывчивости, как и от множества других проблем, – хороший сон. В теплой и уютной кровати нужно проводить не менее 8 часов. А всем «совам», предпочитающим засиживаться допоздна, следует помнить: они будут себя ругать утром за эти самопровозглашенные вечерние «ну еще пять минуточек!».

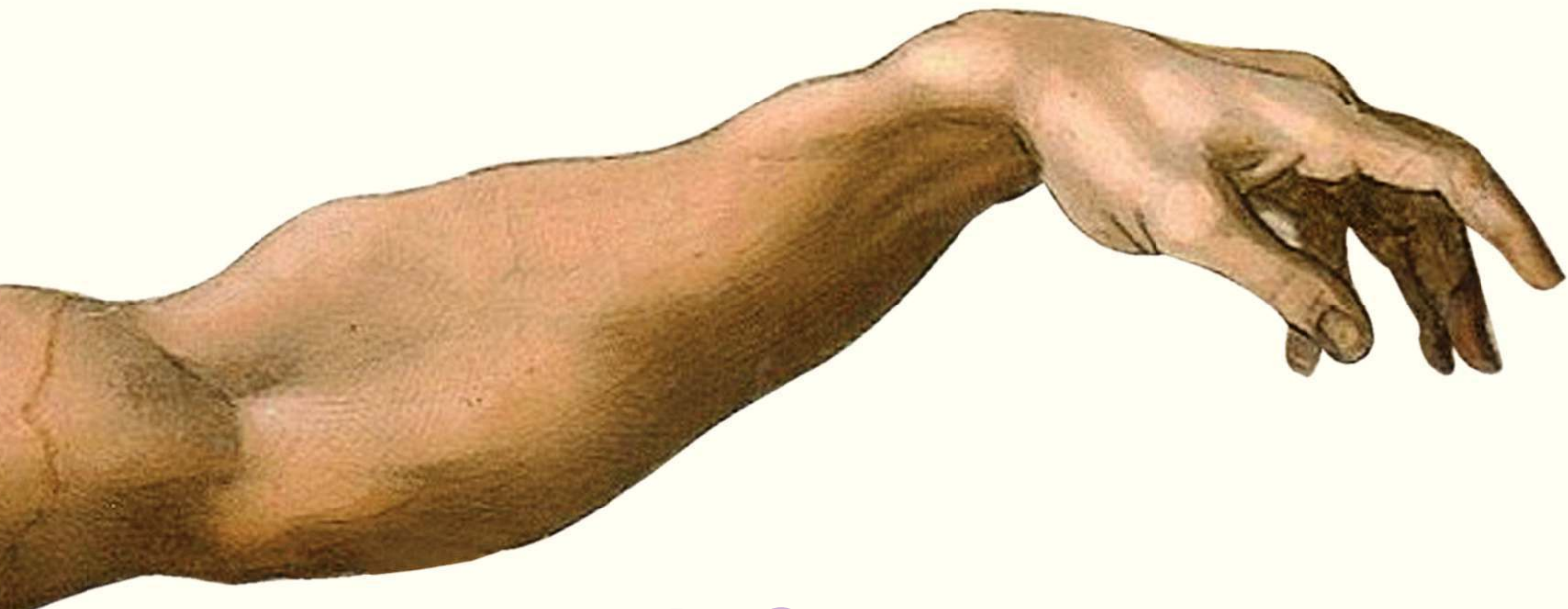
Кофе минус память

Чтобы весь день быть бодрыми и веселыми, мы заправляемся крепким кофе. Итальянские ученые провели эксперимент и заметили, что высокое содержание кофеина в крови действительно улучшает внимательность, но на этот плюс есть очень неприятный минус. Значительно снижается активность в других участках мозга, в том числе и тех, которые отвечают за память. Так что ароматным утренним кофе лучше не злоупотреблять, как бы романтично это ни выглядело в кино.

Умная сумка

Студентки Массачусетского университета технологий воплотили в жизнь мечту миллионов девушек: придумали сумку, которая сама проверяет, все ли взяла ее хозяйка. В подкладку сумки вшит специальный сканер, который запоминает до 5 самых необходимых вещей и предупреждает световым сигналом, если какого-нибудь из них не хватает. Правда, выглядит сумка – мечта растеряш пока не очень привлекательно.





Как ВАЖНО БЫТЬ СКУЧНЫМ

Романтические поступки нужно запретить!

Уверена 26-летняя умница и красавица

Светлана Рысева



В моей жизни появился мужчина-ураган.

Рыжие волосы, глаза цвета меда, красивые руки и фантастическая харизма. Он танцевал со мной под дождем, приглашал на какие-то потрясающие концерты, дарил цветы, рисовал на моей руке фломастером замысловатые, сумасшедшей красоты узоры. Ставил любимую музыку, кружил на катке. Ну, короче, полностью выполнял программу-максимум из списка «100 самых романтических поступков в мире». И я, конечно же, влюбилась. Где-то через три месяца хождений по консерваториям, красивого секса и прочих радостей жизни

он пригласил меня на свою, разумеется, красивую дачу. Мы загорали с ним на шезлонгах у бассейна, пили крутейшие коктейли, которые он смешивал из мяты, лайма, клюквы и я не знаю

чего еще, и наслаждались обществом друг друга, упражняясь в остроумии. Ах да, еще были устрицы. Вот они-то и ознаменовали начало конца. Вечером мне стало плохо. Нет, мне стало просто ужасно. Меня выворачивало наизнанку всю ночь до самого утра. У меня поднялась чудовищная температура. Меня





знобило. Мужчина-ураган вызвал скорую, которая забрала меня из его дома со всеми вещичками. Если честно, я чувствовала себя нечистой силой, которую выгнали с первыми петухами. Как позже сказал врач, я отравилась теми самыми дурацкими устрицами. Как оказалось, мужчина-ураган их даже не попробовал, потому что не любит. Купил для меня специально. Хотя какое это уже имеет значение? Мужчину я после этих выходных не видела и не слышала больше никогда.

И вот о чем я подумала. Мы все смотрели одни и те же романтические фильмы о чудесной любви. Там мужчина встает на одно колено, музыканты играют на саксофонах, летят белые голуби, а главные герои убегают в даль на закате, взявшись за руки. Все. Титры. Извините, конечно, но все это полная фигня. Аб-со-лют-ная.

Вы думаете, что романтика – это залезть по сточной трубе с букетом в зубах? А я вам вот что на это отвечу. Недавно в журнале Time опубликовали интересные результаты исследования. Почему люди совершают романтические поступки? Так вот, больше 50 процентов ответили, что им приятно чувство удовлетворения, которое они получают после. То есть не порадовать другого человека, а именно сделать приятное себе. Помните, как в Мимино: «А если тебе приятно, то и мне будет приятно...»? Совершить красивый поступок, который выставит тебя в выгодном свете, – это легко. Это каждый может. Но в отношениях не всегда все бывает приятно. И это надо помнить. И держать волосы любимой женщине, пока ее тошнит купленными тобой устрицами, – это дано далеко не каждому мужчине. Так же, как и засучив рукава



Праздник заканчивается, любовь. Даже самый веселый и

чистый. И тогда остаются будни. Пожалуйста, когда в следующий раз будете обвинять своего любимого мужчину в том, что он недостаточно романтичен, вспомните, как он носился по магазинам, когда вы были беременны, и покупал детские вещи. Вспомните, как он просидел всю ночь

рядом с дочкой, у которой была температура. Возможно, он не умеет писать стихи и не поет серенады под окнами, но, скорее всего, когда он идет на рынок, не забывает купить все самое необходимое и ваши любимые сливочные батончики. Ведь, в конце концов, есть устрицы каждый день – довольно утомительное занятие.

Он будет ложиться в общую кровать ближайšie 40 лет, видеть, как ваша попа теряет упругость и никуда от вас не денется – это и есть настоящая романтика.



рядом с дочкой, у которой была температура. Возможно, он не умеет писать стихи и не поет серенады под окнами, но, скорее всего, когда он идет на рынок, не забывает купить все самое необходимое и ваши любимые сливочные батончики. Ведь, в конце концов, есть устрицы каждый день – довольно утомительное занятие.



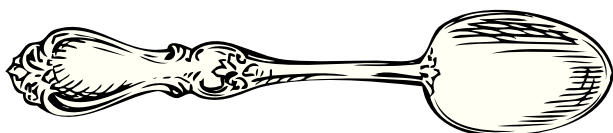
Всякое полезное



Жирная кожа стареет красиво, уверены дерматологи. Кожный жир увлажняет кожу, и она с возрастом остается более гладкой и менее склонной к образованию морщин. К тому же наши слюнные железы вырабатывают витамин Е, натуральный антиоксидант. Он защищает кожу от солнечного излучения и загрязнений. Так что старайтесь избегать средств, которые могут нарушить естественную защиту кожи, а именно агрессивных очищающих средств и скрабов.



Наше восприятие вкуса зависит от столовых приборов, которые мы используем – к такому выводу пришли ученые из Оксфорда. Например, йогурт, съеденный пластиковыми ложками, воспринимался участниками эксперимента как более густой и дорогой, нежели съеденный тяжелыми металлическими ложками. Белый йогурт, который ели белой ложкой, казался подопытным слаще, гуще и дороже, чем аналогичный, подкрашенный розовым. А когда подопытные ели белый и розовый йогурты черной ложкой, эффект был обратным. Затем провели опыты с сыром и выяснили, что если есть его с ножа, он покажется более соленым, чем съеденный с помощью вилки. Ученые надеются, что эти открытия помогут контролировать аппетит и использовать меньше соли.



Японские косметологи придумали новую процедуру: улиткотерапию. На лицо пациента помещают улиток, которые расползаются в разные стороны, оставляя слизистый след. Считается, что в этой слизи содержатся протеины, антиоксиданты и гиалуроновая кислота, которые снижают воспаление, удаляют отмершие клетки и сохраняют влагу в коже. В косметических салонах Токио можно опробовать новинку за 250 долларов. В распоряжении клиентов – 5 улиток, которые проживают в чистом пластиковом контейнере и сидят на органической диете.

Люди, которые пьют два стакана воды перед каждым приемом пищи, теряют вес гораздо быстрее, чем те, которые не пьют, – утверждают ученые из американского университета Virginia Tech. Оказывается, стакан воды перед едой помогает съесть на 75 калорий меньше. Вода притупляет чувство голода, поэтому человек съедает меньше. Медики рекомендуют женщинам выпивать 2,5 л воды ежедневно.





Честно про грудное вскармливание • Что папе делать с грудничком • Кого брать третьим в постель • Как выбрать плюшевого друга • Мальчики – это особый случай! • Вы беременны или все-таки нет?

Мой малыш



Записки
МОЛОДОЙ
МАМЫ

Трое, коячке

Всем известно, что детей строго запрещается брать с собой во «взрослую» кровать. Что они должны спать в своей индивидуальной колыбельке, в идеале – и в отдельной комнате. Но жизнь диктует свои правила...



Маруся Белякова закончила МГУ и работала в популярных глянцевого журналах. Недавно у нее наступил новый, не менее прекрасный период в жизни: у Маруси родилась дочка Кира. Своим опытом и открытиями молодой мамы Маруся теперь делится с читателями «Крестьянки».

Когда я была беременной, обе мои лучшие подруги уже родили по второму ребенку. Их подход к материнству был похож друг на друга примерно как Мальдивы на Соловки. Оля управляла собственной пекарней – и все это на руках с полугодовой Верой и с крутящейся под ногами двухлеткой Соней. Таня же – фея домашнего очага – считала главным своим проектом дочку Настю и сына Сашу. При всей свой разности все они, включая детей и мужей, выглядели абсолютно счастливыми и в одном, кстати, совпадали: обе семьи спали вчетвером в одной кровати.

Я смотрела на них и думала: а какой мамой буду я? Но одно я знала наверняка: спать моя дочка Кира будет в своей кроватке и никакого цыганского табора в моей постели я не допущу. В ту пору говорили во мне исключительно умные книжки, вроде «Спите спокойно» доктора Эстивилля. Я так и видела свою идеальную девочку, закрывающую глазки, как только за мной закрывается дверь. По крайней мере, по мнению испанского доктора, именно так должны засыпать все младенцы, начиная с 6 месяцев. Никаких укачиваний, колыбельных, долгих объятий и совместного сна.

И горе тому родителю, который упустит момент и не научит малыша спать 10-12 часов подряд. Доктор Комаровский – ходячая энциклопедия и гуру почти для всех знакомых молодых мам – тоже рисовал мне безоблачные будни материнства. Днем «комаровский» ребенок три раза по два часа сам спит на балконе, а ночью все дружно высыпается по своим кроваткам. Украинский педиатр-телезвезда не порицал совместный сон, но не уставал обращать внимание на авторитетную роль папы в супружеском ложе. Мол, если глава семьи против, третий в кровати – лишний.

Кирин же папа тем временем радостно собирал икеевскую кроватку, бабушка наглаживала постельное белье в разноцветный горох, а я сооружала самодельный мобиль, под которым моя детка будет засыпать и видеть счастливые сны. Надо сказать, так все и было. Примерно 2 недели. Ночами я бодро вставала к нарядной, пахнущей новым деревом кроватке, извлекала со дна теплый кулек, называемый дочерью, совершала все положенные ритуалы (дать грудь, поменять памперс, записать время кормления, умилиться), клала кулек на место и ложилась спать. Чтобы через час-два проснуться снова и все повторить.

Спать хотелось всегда, но я бодрилась и воспитывала в себе выносливость и спортивный дух. А что это, если не спорт – пробежки от кровати до кровати, приседания и пританцовывания с плачущим от коликов ребенком, спортивное ориентирование в темноте на скорость, чтобы поменять подгузник за десять секунд и не разбудить ни папу, ни малыша.

Но однажды под утро я не села в кресло кормить Киру как обычно, а прилегла с ней на подушку и не заметила, как уснула. Очнувшись в 11 утра с ребенком под боком. Я была в ужасе: наверняка я ее придавила во сне! Но Кира умиротворенно сопела. Вторая мысль – ну вот, я приучила ребенка к моей постели, она вырастет избалованной эгоисткой с врожденной бессонницей – как предрекал доктор Эстивиль. Я пообещала себе, что такого больше не повторится, но не без удовольствия заметила, что наконец выпалась! Через несколько дней история повторилась еще и еще раз. С каждым днем я чувствовала себя все лучше. Просыпаться ночью почти не приходилось: мы обе даже не открывали глаз, пока удовлетворяли Кирины потребности в еде. Через несколько дней стабильного предзаросветного появления дочки у нас в кровати, муж наконец спросил: «А как это вдруг Кирка научилась к нам приползать?» Я сначала вспомнив доктора Комаровского и его наказ слушаться главу семьи, но папа наш оказался вовсе не против слегка подвинуться. С тех пор наш отход ко сну напоминал идиллическую картину из рекламы: мама и папа обнимают лежащего между ними карапуза, улыбаются от счастья и засыпают

Но мне нужно было, чтобы кто-то авторитетный подтвердил: я делаю все правильно и не приношу вред ребенку. Первыми индугенцию на совместный сон мне дали Уильям и Марта Сирс – американские педиатры, по чьей книге я, как по учебнику, проходила с Кирой первые ее месяцы. Все, о чем говорили они – было полной противоположностью тому, что я знала до этого. Спать вместе – это, оказывается, не вредно, а полезно. Циклы сна мамы и малыша синхронизируются: мама просыпается за несколько секунд до того, как ребенок потребует еду. В результате им обоим не приходится выходить из состояния поверхностного сна и тратить время на то, чтобы заново уснуть и погрузиться в сон глубокий. В качестве дополнительных бонусов: идеально налаженная лактация и внутренняя связь с ребенком, ну и конечно не покидающее малявку ощущение защищенности и мамино тепло. Только так, уверяют Сирсы, можно построить доверительные отношения с ребенком, ну а стать самостоятельным и повзрослеть он еще успеет.

Для пущей уверенности я порылась в западных научных исследованиях последних лет и вот что узнала: дети, которые никогда не спали с родителями, выросли менее управляемыми, менее счастливыми, более истеричными и пугливыми, чем дети, которые всегда спали в родительской кровати. У вторых

же во взрослом возрасте обнаружилась куда более высокая самооценка и меньшая подверженность чувству вины. Время шло, кроватка только зря занимала место. Но однажды я вдруг перестала высыпаться. Просыпаясь среди ночи, я находила себя то в миллиметре от края кровати, то плотно зажатой между мужем и дочкой. Вот так за 5 месяцев Кира оккупировала мою спальную территорию. Тогда муж не без сожаления (так ему нравилось спать рядом с дочкой) снял один бортик, и мы придвинули детскую кровать вплотную к нашей. Сейчас Кире 7 месяцев. Наша ночная идиллия продолжается. Чаще всего мне удается выпихнуть дочь на детскую половину и проспаться всю ночь. Теперь я часто вспоминаю, как глядела на своих любимых подруг и гадала, какой же мамой буду я. Сейчас-то я понимаю, что ответ мог быть только один: такой же как они, лучшей мамой на свете.

Руки затекали,
шею ломило,
спина ныла, под
одеяло подду-
вало, подушка
оказывалась у
меня на голове,
а тем временем
остальные члены
семьи прекрасно
спали на своих
половинах кро-
ваты, раскинув-
шись морскими
звездами.

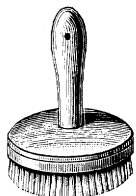
Анна
Ильина

Мифы и правда о грудном вскармливании



Грудь нараспашку

По составу
В материнском
молоке содер-
жится белки,
жиры, углево-
ды, витамины
и микроэле-
менты, причем
в нужных имен-
но человечес-
кому детенышу
пропорциях.
Антитела и им-
муноглобулины
дарят малышу
надежный им-
мунитет от мно-
гих болезней.
Пребиотики
способствуют
нормализации
микрофлоры
незрелого
кишечника, а
значит, снижа-
ют риск раз-
вития аллергии
и атопического
дерматита.
Бактерицидные
вещества –
лизоцим,
лактоферрин
и другие – защи-
щают здоровье
крохи.
Казеин жен-
ского молока
свертывается
в желудке
малыша
более мелкими
хлопьями, чем
казеин молока
коровьего или
козьего. Поэто-
му нагрузка
на нежный
желудочно-
кишечный
тракт ребенка
оказывается
минимальной.



Миф первый. Грудь к кормлению надо специально готовить

Для успешной лактации и закаливания кожи груди еще во время беременности советуют ежедневно тереть грубой тканью нежную кожу соска и ареолы.

На самом деле. Стимуляция груди во время беременности (особенно в последнем ее триместре) вызывает выработку окситоцина – гормона, отвечающего за сокращение мышц матки. А значит, любые манипуляции с грудью могут вызвать преждевременные схватки и роды.

Что делать? Научиться правильно прикладывать малыша к груди: это самая надежная профилактика трещин и гарантия того, что и мама, и ребенок будут получать от грудного вскармливания только положительные эмоции.



Миф второй. Грудь должна быть стерильной

Для этого кормящей матери советуют мыть ее перед каждым кормлением с мылом и мазать сосок зеленкой.

На самом деле. Частое мытье с мылом сушит кожу, а зеленка ее буквально «сжигает». Это и приводит к образова-

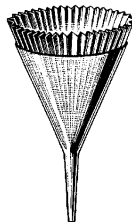
нию трещин. Глотание молока с зеленой малышу тоже не полезно.

Что делать? По мнению специалистов по грудному вскармливанию, достаточно обычного душа 1–2 раза в день. Потертости и трещины смазывают специальной мазью (бепантен, солкосерил и т. д.). Малышу крайне важно получать вместе с молоком мамы бактерии в умеренном количестве. Ведь его кишечник еще недостаточно заселен полезной микрофлорой, без которой процесс переваривания пищи невозможен.

Миф третий. Остатки молока нужно обязательно сцеживать

Полное опустошение груди якобы может предотвратить мастит и застой молока.

На самом деле. Чем больше спрос, тем больше предложение: чем усерднее сцеживается мама, тем больше молока будет в следующий раз. Гиперлактация затрудняет кормление (малыш захлебывается, переедает, срыгивает), изнуряет маму, и – замкнутый круг – становится причиной застоя молока в груди.





Что делать? Кормить малыша, меняя позу. Молоко вырабатывается в так называемых дольках молочной железы, и максимально опорожняется та из долей, к которой повернут подбородок ребенка. Можно кормить сидя, лежа, развернув кроху от себя и т. п. Ищите максимально удобные и эффективные позы.

Миф четвертый. Малышу нельзя есть слишком

часто и подолгу
Шесть раз в день, каждые 3 часа, по 10–15 минут, и ночной перерыв в 6 часов – таков идеальный, с точки зрения педиатрии, режим вскармливания.

На самом деле. Малыш, которого кормят не по часам, а по требованию, может «припадать» к груди 12–20 раз в день. В норме каждый «перекус» длится 15–20 минут, но темперамент и привычки каждого грудничка индивидуальны. Одним хватает 5 минут, чтобы наестся, а другие «обедают» и по часу.

Что делать? Понаблюдайте за характером малыша: уже к концу первого месяца многие дети вырабатывают свой, личный «режим» питания. Он зависит в том числе и от строения груди мамы: у одних мам прилив молока происходит моментально, у других – небольшими порциями в течение кормления, и чтобы получить его, крохе придется потрудиться.



Миф пятый. Кормящей маме надо пить и есть за двоих

Чай с молоком и белые булки – распространенный рацион кормящей женщины.
На самом деле. Именно усиленное питание кормилицы и становится причиной ее лишнего веса. Для того чтобы выработка молока не влияла на здоровье, нужно ежедневно получать всего лишь на 1000 ккал больше – примерно 3200 в день.

Что делать? Есть много необязательно, важно питаться правильно. В рационе должно быть не меньше 110–115 г белка (из них 70–80% – животного происхождения), 110–120 г жиров (из них около 30 г – растительное масло) и 450–500 г углеводов. Молоко, творог, кефир, сметана – продукты первой необходимости. Мясо лучше выбирать постное. Вместо выпечки получать углеводы из каш – кормящей маме достаточно съедать 60 г рисовой, гречневой или овсяной каши ежедневно. Овощей нужно есть до 600 г в день (отдавая предпочтение сезонным, запеченным или отварным), фруктов – 200–300 г. А вот чай с молоком (особенно сгущенным) – это «пустые» калории,



Категорически нельзя

Пить алкоголь и курить.
Принимать медикаменты, которые могут проникать в грудное молоко.
Принимать оральные контрацептивы с высоким содержанием эстрогенов.
Есть острую пищу, аллергенные и газообразующие продукты.



Миф шестой. Стресс, усталость и голод – враги грудного вскармливания

Чтобы сохранить лактацию, кормящей маме нельзя нервничать и нужно больше спать.

На самом деле. Стресс, утомление и недоедание приводят к нехватке молока куда реже, чем считается. В нас слишком сильны механизмы выживания, они защищают жизненно важный процесс лактации. Даже у голодающей женщины вырабатывается молоко, которого хватит, чтобы выкормить малыша и дать ему все необходимое. Если ребенок плохо прибавляет в весе, причина – в недостаточном количестве прикладываний к груди или в проблемах с сосанием у самого крохи.

Что делать? Конечно, любой женщине лучше не нервничать и не голодать. Но не корите себя, если заматавились по дому пропустили ужин – на грудном вскармливании это не скажется. Пейте не меньше 2 л воды в сутки и чаще прикладывайте кроху к груди.

Миф седьмой. Грудное вскармливание – лучшее противозачаточное средство

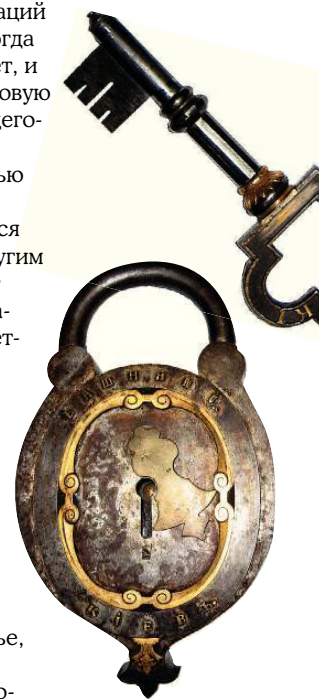
На самом деле. Лактация подавляет овуляцию, поскольку пролактин блокирует созревание яйцеклетки и выход ее из яичника. Но для того, чтобы вероятность забеременеть на фоне грудного вскармливания приблизилась всего к 2%, нужно совпадение нескольких условий: кормление по требованию, обязательные ночные кормления, отсутствие менструаций и возраст малыша до 6 месяцев. Иногда даже в комплексе это не срабатывает, и маме нужно думать, как сохранить новую беременность на фоне продолжающегося грудного вскармливания.

Что делать? Не полагаться полностью на природу, и после прекращения послеродовых выделений (они длятся примерно 40 дней) прибегнуть к другим способам контрацепции. Они могут быть разными: диафрагма, презерватив, внутриматочная спираль, таблетки с малым содержанием гормонов, приобретенные по рецепту гинеколога.



Можно, но осторожно

Красить волосы. Салонные окрашивание безаммиачными красками не нанесут вреда малышу.
Носить бюстгальтер «пуш-ап». Белье, стягивающее и приподнимающее грудь, может спровоцировать лактостаз во время кормления.



Залетайте!

Марина Кораблева,
акушер-гинеколог

ТОГО,
ЧТО ТЫ
беременна

признаков

Это интересно

Химия – в жизнь!
В организме будущей мамы происходит масса изменений, в том числе и химических. Из-за них может появиться, например, металлический привкус во рту. Или отвалиться наращенный акрилом маникюр.

1. Отсутствие «критических дней»

Считается самым достоверным признаком наступления беременности, ведь зачатие прекращает менструацию. Если задержка составляет несколько дней, пора бежать к гинекологу.

А может, и нет. Менструация может запоздать и по другим причинам. Например, из-за резкой смены климата: если вы вырвались из русской зимы к теплему морю на недельку, сбой в цикле – обычное дело. Причиной может стать и стресс, и болезнь – даже обычная простуда. Сложно уследить за месячными, если женщина недавно родила: она может и не замечать отсутствия менструаций до тех пор, пока у нее снова не начнет расти живот. **Важно:** на тысячу беременных приходится несколько человек, у которых даже насту-

пившая беременность сопровождается кровянистыми выделениями, очень похожими на очередную менструацию. Чаще всего такие выделения свидетельствуют об угрозе прерывания, поэтому помощь врача будет необходима.

2. Изменения в груди

Гормональные изменения делают грудь не только большей, но и чрезмерно чувствительной. А еще на даже не успевшей набухнуть груди вдруг проявляется видимая сосудистая сетка. Дело в том, что кровоток беременной усиливается, вены испытывают дополнительную нагрузку. В общем, если бюстгальтер стал тесен, а в груди покалывает и поднывает – купите тест.

А может, и нет. У некоторых женщин повышенная чувствительность и боли в груди наблюдаются в определенные дни каждого цикла. Да и увеличение размера может быть следствием нескольких набранных за каникулы килограммов.

3. Странные пристрастия

От любимых духов начинает с души воротить, поездка в метро из рутинной превращается в настоящее испытание. Зато другие запахи, раньше не вызывавшие восторга (например, аромат бензина), вдруг начинают резко нравиться. То же касается и вкусов – предпочтения в еде меняются, появляется зверский аппетит, который потом совершенно пропадает. Хочется чего-нибудь необычного – погрызть яичную скорлупу, пожевать ненавистный раньше творог. Обычно такое изменение вкусов и обоняния – сигнал, что женщина беременна.

А может, и нет. Странные пристрастия в еде и даже запахах могут говорить о том, что женщине не хватает каких-то важных веществ. Например, желание есть молочные продукты даже вне беременности говорит о дефиците кальция, а тяга к соленому – о нехватке натрия и калия.

На практике. Как проверить, беременна или нет?

Экспресс-тест. Они продаются в каждой аптеке. Большинство начинают срабатывать с третьего-четвертого дня задержки.

Анализ крови. С момента зачатия в организме женщины в геометрической прогрессии растет уровень хорионического гонадотропина (ХГЧ). Быстрее всего этот скачок обнаруживается в крови, чуть позже – в моче.

УЗИ. К сроку беременности 2–3 недели современная медицина обнаружит беременность, в 5–6 недель можно послушать сердцебиение плода.

Осмотр врача. В 4–5 недель беременности врач при осмотре на кресле увидит косвенные признаки беременности и практически с вероятностью 100% даст положительный ответ на вопрос пациентки: «Доктор, я что, беременна?».

4. Тошнота по утрам

Ранний токсикоз – не самый ранний признак наступившей беременности, поскольку проявляется не сразу, а примерно с 6–7 недель. Поэтому обычно к моменту его возникновения женщина уже подозревает, что «положение обязывает». Причина токсикоза первой половины беременности, считают врачи, в постоянной активизации работы желтого тела, которое обеспечивает сохранность беременности. Бывает, что беспокоит даже не тошнота, а повышенное слюноотделение, которое никак не связано с чувством голода и может «накрыть», когда вы ведете важные переговоры или спите.

А может, и нет. Во-первых, утренняя тошнота – название условное: позывы могут наступать и сразу после пробуждения, и в обеденный перерыв, и вечером. А некоторых страдалиц – таких, правда, не более 4% – тошнит буквально не переставая. Во-вторых, токсикоз – совсем не обязательный признак беременности, и ориентироваться на него не стоит. Примерно трети женщин можно позавидовать: им это муторное чувство вовсе не знакомо.

5. В туалет как на работу

Частые позывы к мочеиспусканию многие женщины отмечают как один из первых и основных признаков беременности. Также они отмечают непривычные ощущения внизу живота. Это обычно не боль – потягивание, покалывание, небольшое распирание, чувство тяжести. Так внутренние органы готовятся к своей новой роли. Часто будущие мамы жалуются на запоры и метеоризм, причем никак не связанные с едой, обычно провоцирующей такие проблемы.

А может, и нет. Частые, но малопродуктивные походы «помаленькому» могут быть и признаком воспаления мочевого пузыря – цистита.

«Да и нет не говорите»

Еще несколько признаков, которые могут говорить о том, что женщина ждет малыша. Но могут и не говорить.

- **Перепады настроения.** Радость моментально сменяется плаксивостью, сложно держать себя в руках, о спокойствии нет и речи. Но, может, причина – не в беременности, а в хронической усталости, недосыпе, стрессе или плохом характере?
- **Изменение веса.** Не хвалите диету, обнаружив, что пара килограммов куда-то ушла сразу после праздничных застолий. Потерю 1–2 кг в первые недели беременности отмечают многие будущие мамы.
- **Сонливость.** Если график сна и бодрствования не менялся, внезапный «упадок сил» может говорить о беременности. Или о сезонной хандре, авитаминозе, хронической депрессии и необходимости срочно уехать в отпуск.
- **Повышение температуры тела.** Не 36,6, а 37–37,2. Да еще и нос заложен. Простуда? Может быть, и нет – у будущих мам часто наблюдается субфебрилитет и специфический ритм беременных.

Важно!

Беременность по обману. Экспресс-тесты могут дать и так называемый ложноположительный результат – две полоски на нем есть, а беременности нет. Причиной «обмана» может стать прием женщиной препаратов, содержащих ХГЧ, трофобластические опухоли, самопроизвольный выкидыш, при котором беременность уже нет, а гормон, ее сопровождающий, продолжает обнаруживаться.



ПАПА И КРОХА КОГДА НАЧИНАТЬ ДРУЖИТЬСЯ

ЛЮДИ БУДУЩЕГО

Образ мамы для малыша – это нежность и ласка. Образ папы – сила и опора. Именно игры и общение с отцом дарят любому малышу базовое ощущение безопасности.

Ирина
Кудинова

Распространенная точка зрения: младенцу первых лет жизни нужен мамин уход, а папа со своими методами воспитания может подключиться позже, когда отпрыск станет «человечком». Психологи не согласны: с первых дней жизни мужчина может дать малышу очень и очень много!

Чего не может мама?

Казалось бы, современная мама, сильная и самодостаточная, способна на все. И коляску с близнецами на пятый этаж без лифта играючи поднимет, и велосипед голыми руками починит, и на дерево за улетевшим шариком залезет.

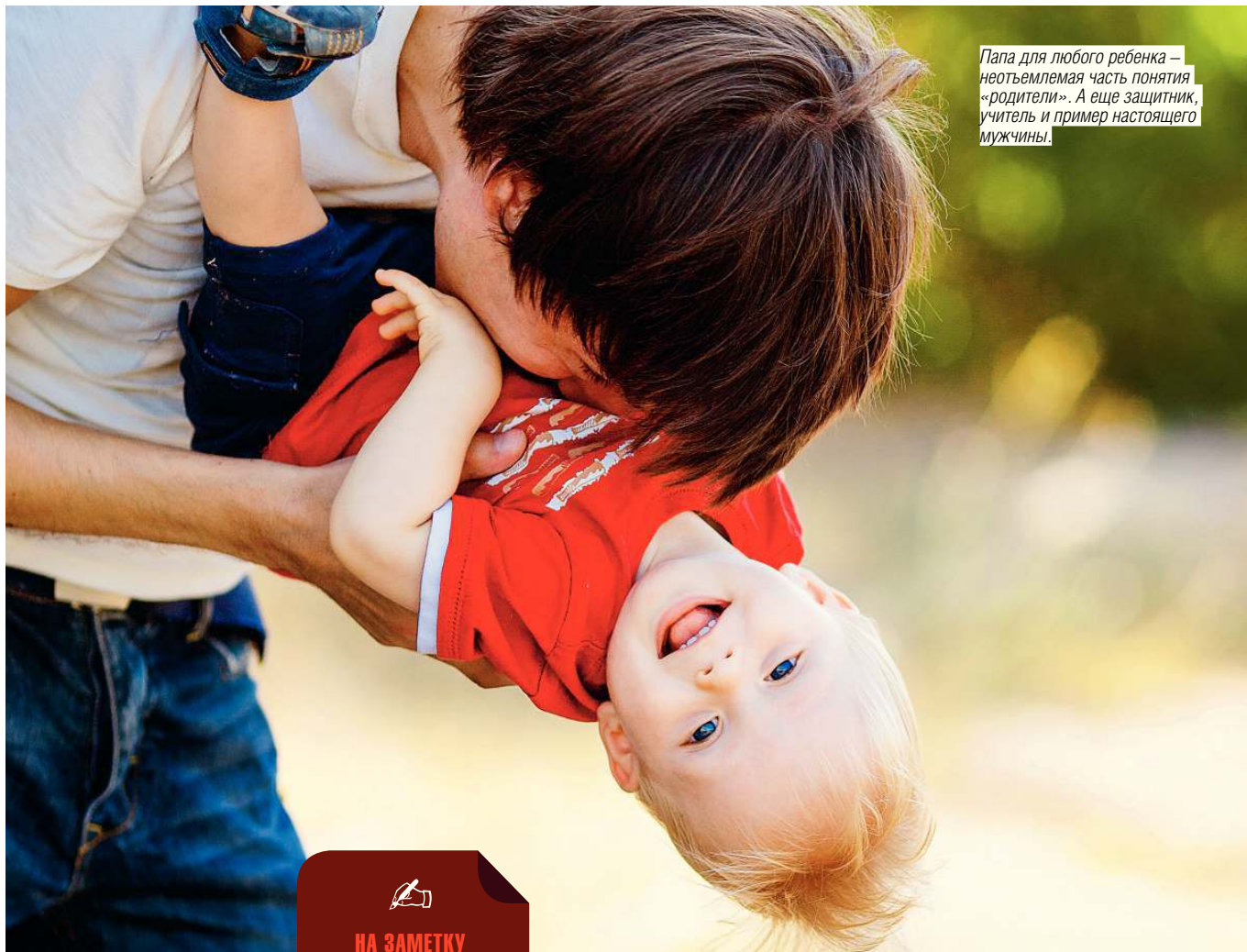
«Мама не может лишь одного – быть мужчиной, – говорит детский психолог Оксана Лысикова. – Психологически мы очень разные, а это значит, что проводящий все свое время лишь с мамой грудничок знакомится только с одной – пусть и прекрасной половинкой мира. Это не значит, что мама во что бы то ни стало должна быть замужем. Роль мужчины в жизни ребенка с успехом может исполнить дедушка или дядя малыша».

«Я родился! Привет, пап!»

Многие пренатальные психологи (то есть специалисты, занимающиеся изучением психической деятельности еще нерожденного ребенка) считают, что малыш, растущий в мамином животике, охотнее «общается» с женщиной,

чем с женщиной. Просто потому, что низкие звуки мужского голоса «там» слышны лучше, чем женская речь. А малыш, с которым папа разговаривал много и охотно, узнает родителя прямо в родблоке. «Точного научного подтверждения этому мнению пока нет, – говорит Оксана Лысикова. – Зато известно другое: мамы, чьи мужья «разговаривали» с животиком (и вообще старались разделить с женой психологическую «нагрузку» ожидания), реже сталкиваются с диагнозами «угроза прерывания беременности» и «угроза преждевременных родов». Ведь «спусковым крючком» подобных патологий довольно часто становится неблагоприятное психологическое состояние будущей мамы».

Полезно: вместе посещать курсы для будущих родителей, покупать приданое для малыша и т. п. Так вы сможете почувствовать себя парой, которая вместе делает общее дело – вынашивает наследника. У папы нет на это времени? Устройте в выходные чаепитие, куда придут ваши подруги по курсам со своими мужьями. Во-первых, развлече-



Папа для любого ребенка – неотъемлемая часть понятия «родители». А еще защитник, учитель и пример настоящего мужчины.



НА ЗАМЕТКУ

Все мальчики – и большие, и маленькие – сначала, как правило, действуют, и лишь потом обдумывают свои поступки. Помочь им с выбором верного пути – задача мамы (и жены).

тесь; во-вторых, познакомьте мужа с интересными собеседниками – будущими компаньонами по прогулкам с коляской; в-третьих, создадите у него ощущение, что хлопоты вокруг малыша – вполне мужское занятие.

Кстати: мнение, что мужчины начали практиковать «партнерские роды» лишь в последнее десятилетие – два, ошибочно. Еще в Средневековье муж ложился рядом с женой-роженицей и принимался на пару с ней громко стонать, причитать и жаловаться. Считалось, что злые духи, пришедшие за мамой и новорожденным, отвлекутся на главу семейства, с которым справиться не смогут.

Спасибо папам за то, что они...

...бывают «легкомысленны». Присмотритесь, как ведут себя на детской площадке отцы. Реже одергивают: «туда не лезь, не ползи в грязь», реже отбирают разные интересные, хоть и не очень чистые предметы, вообще порой ведут себя легкомысленно – с маминной точки зрения. «Так кажется, потому что главная природная роль мамы – создать

для малыша безопасное и стабильное пространство, – говорит психолог. – Папина – «расширять» детское пространство, стимулировать развитие наследника. Маме зачастую психологически нелегко «отпустить» малыша на новый уровень свободы: разрешить ходить без поддержки, самостоятельно выбираться из кровати, прокатиться с крутой горки... Без «противовеса» в виде папиной «легкомысленности» ребенку сложнее было бы развиваться».

...не любят сюсюкать и лепетать. «Оставаясь с папой, младенец уже на первом году жизни начинает чувствовать, что его могут любить разные люди, и любовь эту выражать по-разному, – считает психолог. – А это значит, что у него больше шансов расти эмоционально устойчивым и общительным».

...умеют сказать «нет». «В годик и в три, когда бушуют возрастные кризисы, ребенок больше всего нуждается в четко установленных границах поведения. Лучшее всего сделать это получается именно у пап, мамы легче «сдают» позиции при виде первой слезинки, – считает Оксана Лыскова. – Кроме того, человек – существо стайное. Это значит, что чело-

веческие детеныши чувствуют себя в безопасности, если рядом есть «вожак» – сильный и непререкаемый авторитет». ...играют «всерьез». Помните шутку: «У меня родился ребенок! Наконец-то у меня будет железная дорога, рыцарский замок и межгалактический бластер!» Это правда – ни одна мама не сумеет так самозабвенно погрузиться в процесс игры. «Кроме того, подмечено, что мужчины охотно позволяют отпрыскам использовать в виде тренажера собственное тело: разрешают запутывать и распутывать волосы; раскачаться на руках, как на турнике; скакать на животе, как на лошади... Такие «шалости» отлично развивают вестибулярный аппарат, крупную моторику и помогают сблизиться», – говорит психолог.

...становятся примером для подражания для мальчика и идеалом для девочки. Ярко проявляется это в 3–4 года – в этом возрасте сыновья начинают разговаривать с мамой тем же тоном, что и ее муж; девочки принимаются кокетничать с папой и копируют мамину манеру общения с ним. Ребенок «считывает» модель семейных отношений, которую он, скорее всего, принесет в свою взрослую жизнь.

Кстати: чья очередь брать на ручки? Психологи заметили, что мамы, как правило, всегда вынимают младенца из

кроватки примерно одинаково – осторожно прижимают к себе, говорят нараспев – одним словом, ведут себя так, будто ребенка надо утешить. Папы же ищут «нестандартные» решения – экспериментируют с «позами» и превращают поход на ручки в игру. «Соответственно, если надо успокоить расплакавшегося малыша, – зовем маму. А если надо растормозить накуксившегося кроху или отвлечь испуганного – привлекаем папу», – улыбается психолог.

Отцы и карапузы: как помочь им сблизиться

Что же делать, если папа в первое время побаивается оставаться с крошечным наследником один на один?

Не окружайте себя слишком плотным кольцом помощников. В противном случае «новорожденный» отец неизбежно почувствует себя ненужным и со свойственной мужчинам рациональностью самоустранится. «Не поддавайтесь соблазну в самые сложные первые месяцы после родов пригласить к себе “ненадолго пожить” маму (это, разумеется, не касается пар, которые изначально жили вместе с родителями), – говорит Оксана Лысикова. – Пусть лучше бабушки или няни придут помочь на несколько часов в день, пока муж на работе».

Не устраивайте мужу экзамен. Важно не то, насколько ловко он меняет памперсы или достоверно рисует Колобка. Важен сам процесс общения папы и ребенка. Малыш пару раз пискнул? Не стоит вмешиваться в отношения родных людей, даже если они пока не очень хорошо понимают друг друга. Дайте шанс папе самому успокоить чадо. «Придти папе на помощь стоит, только если малыш сильно раскапризничался, – говорит

ваться не с ним, а со своей мамой. Главные семь отводится роль исполнителя: подними по лестнице коляску, сбегай в магазин... Если мужчина не спешит понянчиться с крохой, значит, скорее всего, в нем говорит не равнодушие к малышу, а ревность и ущемленное самолюбие.

Придумайте ритуал общения. Папе будет легче найти время для общения с отпрыском, если у него будет одна постоянная обязанность. Например, купать малыша (читать сказку перед сном). Постоянно подчеркивайте исключительность папиных усилий. К примеру, только с папой купание обходится без слез. И улыбнулся малыш в первый раз наверняка у него на руках. Известно, что с большей охотой мы делаем то, что у нас хорошо получается.

Выработайте единые правила воспитания. Во-первых, потому что в противном случае малыш с пеленок усвоит, что с родителями лучше всего вести себя по принципу «разделяй и властвуй». Во-вторых, вы волей-неволей станете то и дело бросаться «на защиту», прощтрафившегося, с папиной точки зрения, малыша. «Побывав пару раз в роли “придирчивого” родителя, мужчина предпочтет сверхурочную работу играм с малышом», – считает психолог.

Кстати: что делать, если малыш в какой-то момент наотрез отказывается играть с папой? (Отвык за время командировки или летнего пребывания с мамой на даче.) Поиграйте втроем, или используйте прием «не вместе, но рядом» (например, ребенок возводит пирамидку из кубиков, папа на другом конце ковра увлеченно делает то же самое).

Почаще ссылайтесь на отцовский авторитет. «Давай спросим у папы»; «папа

Уважение к маме в частности и к женщинам вообще ребенку может привить только папа.



психолог. – Но все равно не надо бросаться на мужчину с обвинениями: «Тебе ребенка и на пять минут не доверишь!».

Все «судьбоносные» решения принимайте вместе с отцом ребенка. Мужчине очень важно чувствовать себя главой семьи. Но после рождения малыша часто получается, что его... «отодвигают» в сторону. По всем «детским» вопросам молодая жена предпочитает советовать

с этим быстро справиться» – авторитет главы семейства будет на высоте, за что папа, конечно же, будет вам благодарен. Не делайте из папы «злого» следователя. Классический пример: «Вот придет папа, я расскажу ему, как ты себя вел! Пусть он с тобой поговорит...» Обычный результат такой тактики: папу сын побаивается, но слушается, маму же ни в грош не ставит, и все ее призывы к порядку пропускает мимо ушей. **к**

ПАПА, МАМА И Я

(игры для троих)

«Три медведя»

Обведите на разноцветном картоне и вырежьте следы рук и ног всех членов семьи. Сделайте из картонных «следов» и «ладошек» три параллельные дорожки. Задача папы (медведь Михайло Потапович), мамы (медведица Настасья Петровна) и ребенка (Мишутка) пройти на четвереньках по следам. Вариант для улицы: папа прокладывает дорогу по снежной «целине». Задача «медведицы» и «медвежонка» – попасть след в след главы медвежьего семейства. Ходьбу чередуем с бегом. Отличное упражнение на развитие координации и чувства равновесия.

Веселый конвейер

Можно играть в любое время года. Играем около невысокой горки (сугроба). Мама стоит около ребенка и передает ему камушки (снежки). Задача малыша – спустить все «снаряды» с горки. Делать это ему придется довольно быстро, потому что папа ловит игровой инвентарь внизу и снова передает маме. Проигравшим считается тот, кто, не успевая передать «снаряды» партнеру, создаст у себя «пробку». Море хохота обеспечено всем!

Море волнуется

Расстилаем на диване покрывало. Кладем на него драгоценное чадо. Папа и мама берутся за концы покрывала и начинают раскачивать его из стороны в сторону. На море качка!





выбираем игрушку для малыша

Обращайте внимание на запах – его быть не должно. Игрушки, резко пахнущие «химией», не могут похвастаться высоким качеством и прочностью красителей. И еще следите, чтобы волокна не выдирались.

Все мелкие детали игрушки – лапки, ушки, бантики – должны быть надежно пришиты, а глазки и носик – в идеале вышиты. Чем меньше деталей, тем лучше. Пластмассовые детали совсем нехватают. Как следует «потискайте» игрушку – родительский «тест-драйв» поможет убедиться в качестве.

Идеальная фактура ткани – нежная и мягкая: плюш, трикотаж, бархат, кашемир. Лучше, если ворс будет коротким, тогда он не окажется во рту малыша. А лучший цвет – пастельный или естественный.

Швы у игрушки должны быть прочными. Наполнитель – надежно спрятан внутри. Лучше, если плюшевый «друг» набит натуральным волокном или гранулами, они развивают мелкую моторику.

Размер плюшевого друга должен соответствовать росту малыша. Грудничкам достаточно игрушек ростом до 20 см, детям постарше – до полуметра. Гигантского медведя они попросту испугаются.



Плюшевый мишка – лучший друг на много лет. Психологи считают его идеальным «заместителем» мамы, когда кроха засыпает.

В каждом номере журнала мы будем рассказывать о важных и полезных вещах для малыша. Причем рассказывать (и показывать) детально. На что действительно нужно обратить внимание, выбирая подарок для любимого сына или дочки?

Для тех, кому
нужна помощь.

Для тех, кто знает,
как помочь.



ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Социальное ток-шоу
«Гражданин родитель»

ГРАЖДАНИН РОДИТЕЛЬ

Ведущая: Вера Шенгелия

Смотрите
по воскресеньям
в 20:00

12+



ИЗ ЧЕГО
только
сделаны
мальчики

10 важных потребностей будущего мужчины

Ирина Кудинова

Трудно разглядеть в трогательном крошке непобедимого спортсмена, будущего главу большого семейства или босса большой корпорации. Между тем, все необходимые для этого качества природа уже заложила в вашего малыша. Психологи уверены: разовьются ли эти задатки или будут подавлены, зависит именно от мамы. На что стоит обращать внимание, воспитывая настоящего мужчину?

Как говорит детский психолог Оксана Лыскова, «странно было бы думать, что пол ребенка влияет на анатомию, но не влияет на психологические особенности. У мальчиков с первых лет жизни есть потребности, которые надо учитывать при выборе стратегии воспитания».

В ТО ЖЕ ВРЕМЯ: вторая часть английской пословицы звучит так: «...но ограда должна быть всегда!» Это значит, что задача мамы – оградить мальчика от действительно опасных развлечений. Избегая при этом соблазна вырастить «удобного» свехосторожного ребенка.

1 Потребность в пространстве

«Мальчики как телята: чем старше они становятся, тем просторнее должно быть пастбище...» – гласит первая часть старой английской пословицы. «Если главная “миссия” девочек – обустройство пространства вокруг себя, задача мальчиков состоит в завоевании и освоении новых пространств, – подтверждает Оксана Лыскова. – Это видно по играм: девочки чаще раскладывают кукол вокруг себя и играют на довольно ограниченном “пятячке”. Мальчики же усеивают конструктором всю квартиру и носятся друг за другом, используя при этом как можно больше места». «Виноват» в такой «недисциплинированности» мужской гормон тестостерон, а перевоспитывать гормоны – дело неблагодарное. Лучше присмотреться, как на детской площадке обращаются с мальчиками папы. Они гораздо реже одергивают: «туда не лезь, здесь не ходи», и, напротив, поощряют в сыновьях жажду исследования. Подход, который стоит взять на вооружение и мамам.

2 Потребность в доверии

«Для мальчиков с первых лет жизни важно признание их компетентности, – объясняет психолог. – Демонстрируйте малышу, что вы доверяете ему действовать самостоятельно. Не навязывайте свою помощь». Годовалый мужчина, пыхтя, «покоряет» горку на детской площадке? Страхуйте, но не помогайте. Трехлетка впервые потребовал снять с велосипеда «спутники» и ободрал коленки? Не драматизируйте ситуацию («я же тебе говорила!»), не концентрируйте внимание сына на неприятных ощущениях, тем более не пытайтесь силой вернуть «спутники» на место. Лучше предложите ему «тюнинг» – наколенники, налокотники и шлем. Разумеется, «зона самостоятельности» должна соответствовать возрастным возможностям ребенка.

В ТО ЖЕ ВРЕМЯ: позволяйте мальчику сталкиваться с негативными последствиями собственного поведения. Например, если сын увлеченно пытается «раскурочить» дорогую машинку, не реагируя на предупреждения «сейчас сло-

маешь!», не старайтесь любой ценой спасти игрушку. Так мальчик научится отвечать за свои поступки.

3 Потребность в лидерстве и одобрении сверстников

«Если для девочек важнее похвала старших, то для мальчишек примерно с 3 лет весьма значимой становится оценка сверстников», – говорит психолог. Не кидайтесь «спасать» чадо, если видите, что малыши в песочнице не могут поделить машинку. Будьте рядом, внимательно наблюдайте за развитием ситуации, но дайте детям возможность решить конфликт самостоятельно. Еще более грубая ошибка – отругать «обидчика» и отобрать у него игрушку сына. Тогда, как ни странно, пострадает самооценка именно вашего ребенка: ведь мама уверена, что он сам за себя постоять не может. А мама редко ошибается...

В ТО ЖЕ ВРЕМЯ: на какие-то хитрости вы все же можете пойти, если вашему малышу из-за стеснительности трудно обзавестись друзьями. Например, купите игры, в которые можно играть большой компанией и приглашайте в гости ровесников сына. Вскоре ваш сын станет весьма популярной фигурой – сначала благодаря игре, а потом потому, что перестанет стесняться.

4 Потребность принимать решения

«Мальчикам необходимо чувствовать, что они сами в какой-то степени управляют своей жизнью», – говорит психолог. – Начиная с 1,5–2 лет почаще предлагайте сыну несложный

Надо поздравлять маленького мальчика с 23 февраля?

Обязательно, считают ученые-психологи! Даже того, кто совсем недавно научился говорить. Потому что это дает ребенку возможность осознать «полоролевой стереотип» и усвоить «гендерные ожидания общества». Проще говоря, помогает малышу понять, что все люди делятся на мужчин и женщин, мальчиков и девочек; объясняет крохе, кто он такой и чего от него как от мальчика ждут окружающие.

выбор: «Что ты будешь пить – компот или сок?», «Пойдем на площадку или в парк?» Четырехлетний мальчик может сам решить, кого позвать на день рождения, или какого цвета рубашку выбрать в магазине. Так ребенок будет чувствовать свою значимость, научиться отделять собственные желания от ожиданий окружающих; и в будущем не будет испытывать затруднений с принятием ответственных решений. **В ТО ЖЕ ВРЕМЯ:** очень важно помнить про чувство меры. Не давайте ребенку выбирать все и всегда. Во-первых, он элементарно устанет. Во-вторых, он может испугаться... что стал вам безразличен. Разумное количество запретов и указаний необходимо малышам, чтобы чувствовать: я не один, я защищен, рядом взрослые, которые всегда знают, что делать.

5 Потребность заботиться

Рядом с сыном почаще вспоминайте, что вы не только мама (читай – воспитатель, «начальник»), но и... просто женщина. Иногда слабая и нуждающаяся в заботе.

Не бойтесь говорить сыну: «Я устала» и «Я не такая сильная, как папа». Мальчики любят ухаживать за мамой: принести чашку, застегнуть ей пуговицу, расчесать волосы. Охотно принимают заботу, даже если подозреваете, что компот прольется, неумелые движения расческой не доставят удовольствия, а пуговица будет испачкана чем-то липким. Время от времени просите совета у сына: какое платье стоит надеть, как лучше ударить ногой по мячу... И не бойтесь переборщить с объятиями и поцелуями: этим мальчика точно не испортишь.

В ТО ЖЕ ВРЕМЯ: многие женщины ошибочно полагают, что быть нежной мамой – значит целиком и полностью перекладывать роль требовательного родителя на папу. Классический пример: «Вот придет папа, я расскажу ему, как ты себя вел! Пусть он тебя накажет...» Конечно, мама должна быть более ласковой и мягкой, чем отец – так задумала природа. Но по принципиальным вопросам вы с мужем должны выступать, что называется, «единым фронтом». Ведь результат «всепрощающей» тактики обычно бывает прямо противоположным ожидаемому: папу сын побаивается, но слушается, маму же ни в грош не ставит, и все ее призывы к порядку пропускает мимо ушей.

6 Потребность побеждать

«Для мальчика очень важен опыт побед над соперником», – говорит психолог. – Устраивайте игры-соревнования, и... незаметно поддавайтесь сыну». Эти «поддавки» – настоящая прививка от страха перед будущими соревнованиями со сверстниками, где, увы, никто уже поддаваться не будет. Только не делайте расстроенного лица, не играйте в «огорчение». Ведь реагировать на проигрыш сын учится тоже у вас.

В ТО ЖЕ ВРЕМЯ: не поддавайтесь всегда. Примерно в одной игре из трех вы должны обыграть маленького. Обязательно ободрите сына, напомните, что вы сами много раз терпели неудачу. Так он поймет, что проигрыши неизбежны. И научится «держаться удар».



7 Потребность в чётких формулировках

Женщины эмоциональны, мужчины буквальны. «Мальчики гораздо лучше понимают прямые просьбы, чем намеки и эмоциональные высказывания, – говорит психолог. – Именно поэтому маме часто кажется, что сын пропускает ее замечания мимо ушей. Распространенная ситуация: малыш ставит чашку на самый краешек стола. Мама восклицает: “Ты еще одну чашку хочешь разбить?” Малыш: “Нет!” – и... чашка летит на пол. Рассеянность? Желание сделать назло? Конечно, нет. Мальчик просто ответил на поставленный вопрос. Если бы мама обратилась к нему с конкретной просьбой: “Отодвинь чашку от края”, – посуда наверняка осталась бы цела».

В ТО ЖЕ ВРЕМЯ: уделяйте внимание развитию эмоциональности сына. Поощряйте открытое выражение эмоций. Во время ролевых игр просите малыша «отыгрывать» чувства его героя мимикой, жестами и голосом. Читая сказку, прерывайтесь и спрашивайте ребенка: «Как ты думаешь, гном испугался? А может быть, рассердился?»

8 Потребность открыто выражать свои чувства

«Мальчик должен расти с чувством “я такой, как надо, со мной все в порядке”, – говорит Оксана Лысикова. – Никогда не высмеивайте и не игнорируйте страхи и слезы сына. Вам знакомо: «Как не стыдно бояться темноты? Ты же мальчик!» или: «Прекрати плакать! Ты – мужчина!»? Эти указания подавляют попытки ребенка открыто проявлять эмоции. А значит, ведут к застенчивости и замкнутости. И, конечно же, ни в коем случае не пытайтесь победить страхи с помощью «шоковой терапии». Не настаивайте, чтобы мальчик, боящийся темноты, непременно спал с выключенным ночником. Не тащите насильно купаться в речку или на аттракцион. Это лишь усугубит боязнь и поселит в ребенке чувство одиночества.

В ТО ЖЕ ВРЕМЯ: хвалите сына и подчеркивайте его мужественность, когда он нашел в себе силы не испугаться или не расплакаться: «Молодец, настоящий мужчина!»

9 Потребность в уважении

У мужчин всех возрастов довольно уязвимая самооценка, это так. Мамы обычно помнят это, общаясь с мужьями, но забывают, когда речь идет о сыновьях. Возьмите за правило критиковать поступки сына, а не его самого: «Ты испачкал обои, это нехорошо, давай-ка это исправим» вместо «Неряха!».

В ТО ЖЕ ВРЕМЯ: обязательно хвалите сына. За малейший успех. Хорошо, если о победах ребенку будут напоминать его рисунки, фотографии, где он смело карабкается на горку и т. п.

10 Потребность быть уникальным

«Не стоит загонять ребенка в “жесткие” рамки поведения и постоянно твердить: “Ты мальчик, поэтому ты должен...” или делить занятия на “мужские” и “женские”, – говорит Оксана Лысикова. – Мальчик – это не обязательно тот, кто любит только машинки и всегда не прочь подраться. Вспомните са-

мых известных в мире мужчин. Виталий Кличко, Билл Гейтс, покойный Мстислав Ростропович... Они все совершенно разные, и вместе с тем каждый из них – эталон мужественности и успешности».

В ТО ЖЕ ВРЕМЯ: мальчику нужен авторитетный пример для подражания. Им может быть не только папа (дедушка, дядя). Формируйте «пул» положительных книжных и мультяшных героев, которые, на ваш взгляд, обладают по-настоящему мужскими качествами. (Избегать стоит, пожалуй, лишь персонажей из современных «кровожадных» боевиков). По-чаще употребляйте слово «мальчик» с эпитетами «смелый», «сильный», «умный». **к**

**Мальчики
«дозревают»
до школы на год
позже девочек.
Зато гениев среди
мужчин больше.**

Розовое не носить?

Правда ли, что если одевать мальчика в традиционно «девичьи» цвета, он и вести себя станет, как девочка? Нет, считают психологи. Цвет одежды не способен «запрограммировать» характер ребенка или воспитать в нем какие-то «неправильные» склонности. Скорее, это некий способ адаптации для взрослых: покупая новорожденному «приданое» в голубых и синих тонах, они «настраивают» себя на то, что стали родителями именно мальчика. А еще и способ «оповещения» окружающих: посмотрите, у нас наследник (наследница)! А появилась эта традиция... как подражание богатым и знаменитым. В 1797 году российский император Павел I издал указ, согласно которому все новорожденные великие князья (мальчики) награждались орденом Святого апостола Андрея Первозванного, а великие княгини (девочки) получали орден Святой великомученицы Екатерины. В первом случае к ордену прилагалась голубая лента, во втором – розовая. VIP-персонам подражали во все времена – вскоре мещане, купцы и крестьяне тоже стали дарить своим детям голубые и розовые ленты. Ну и одежду соответствующих цветов.



Маленькое ЧУДО

В этом
месяце малыши получают
в подарок Набор посуды
и игрушку
от Disney.



Марк Стерлядев, КАЗАНЬ



Лера Царева, ВОСКРЕСЕНСК



Миша Соболев, РАМЕНКОЕ



Виталина Серикова, ВЛАДИМИР

Мамы и папы!

Ловите счастливые и забавные моменты жизни вашего малыша и присылайте фото в редакцию на конкурс. Все победители получат подарки. Кстати! На конкурс принимаются фотографии детишек от 0 до 3 лет (не более 5 фотографий в месяц). Обязательно указывайте фамилию, имя и город проживания. Минимальный размер фотографий – 300 dpi (не менее 500 Кб). Призы родители получают в редакции.



Ангелина Нестеркина, РЯЗАНЬ

Карина Романова, МОСКВА



Стефания Лещюпулу, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



Диана Корчева, КРАСНОГОРСК



Ангелина Ловчикова, ВОРОНЕЖ



Вера Иванникова, СЕРПУХОВ



Природная гармония

Каждая мама хочет, чтобы ее малыш развивался естественно и гармонично. Новые домашние спорткомплексы Kidwood дадут ребенку возможность соприкоснуться с природой, не выходя из дома, и подарят множество радостных эмоций. Спорткомплексы выполнены из дерева, которое прекрасно впишется в любой интерьер. Kidwood «Треугольник» – это деревянный домик, в котором можно играть и заниматься спортом. Переворачивайте его каждый день, и малыши постоянно будут получать новые возможности – и новые впечатления.



Новые возможности для непосед

Компания Pali, ведущий итальянский производитель детской дизайнерской мебели, расширила ассортимент своей продукции. Теперь, помимо мебели из ценных пород дерева, в него входят и изделия из пластика – стульчики для кормления, манежи и пеленальные столики. Примечательной особенностью новой линейки является ее цветовое решение: дизайн новых моделей идеально сочетается с соответствующими мебельными коллекциями. Стульчики регулируются по высоте и имеют 4 уровня наклона спинки. Форма манежей может быть разной – квадратной или прямоугольной. Пеленальные столы отличаются легкостью и практичностью.



Отрадные выходные

С 1 февраля и до конца месяца ТП «Отрада» проводит по выходным для всех желающих веселые детские праздники. Программа развлекательных мероприятий обширна: любознательные могут посетить всевозможные мастер-классы, превратиться в фею или тигренка с помощью аквагрима, спеть в детском караоке и сплясать на дискотеке. Всем – и детям, и их родителям – гарантированы интересный досуг, позитивное настроение и море подарков. Место проведения – фудкорт в ТП «Отрада» (с 14 до 17 часов), а значит, все гости уйдут не только веселыми и довольными, но и сытыми.

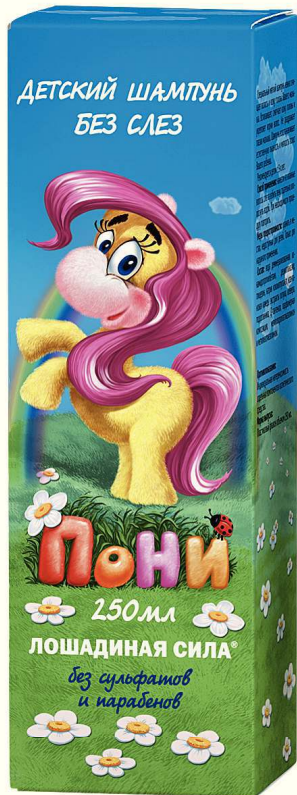
Стань суперзвездой!

Промсвязьбанк объявляет о втором этапе конкурса «Стань суперзвездой вместе с Промсвязьбанком». Победители – самая обычная семья – получают возможность принять участие в съемках рекламного видеоролика о «Суперкарте». Для участия в отборе конкурсанты снимали видео на тему «Мы – дружная семья» и публиковали его на сайте конкурса. Конкурс проходит в несколько этапов, победители будут объявлены в конце февраля. Они не только снимутся в ролике, но и получат ценный приз.



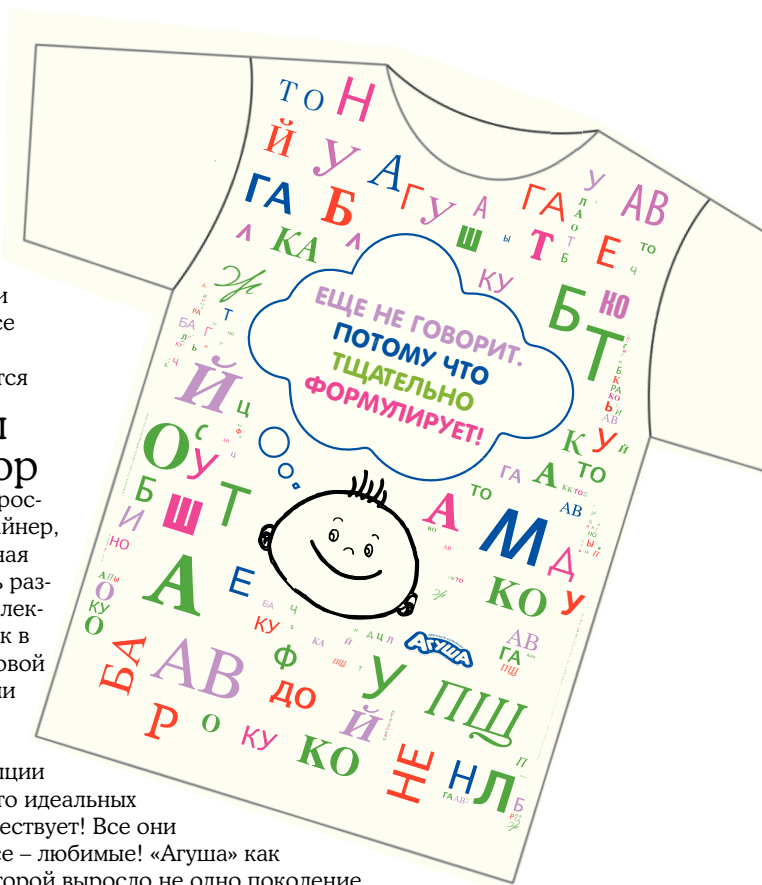
Улыбка вместо слёз

Мама знают, что вымыть голову малышу – задача не для слабонервных. Мама уговаривает кроху, кроха заливается слезами. Новый детский шампунь «Пони» Лошадиная сила эту проблему решает с первого раза – специально разработанная формула «без слез» не раздражает нежную слизистую, поэтому глазки щипать не будет! Экстракты лопуха, клевера и подорожника укрепят тонкие младенческие волосики, ускорят их рост и придадут «гриве» удивительный блеск. Шампунь, не содержащий лаурилсульфатов и парабенов, идеально подходит для маленьких детей. Он прошел все необходимые испытания и одобрен дерматологами. А еще у него легкий сладкий коcosовый аромат, который обязательно понравится любому ребенку.



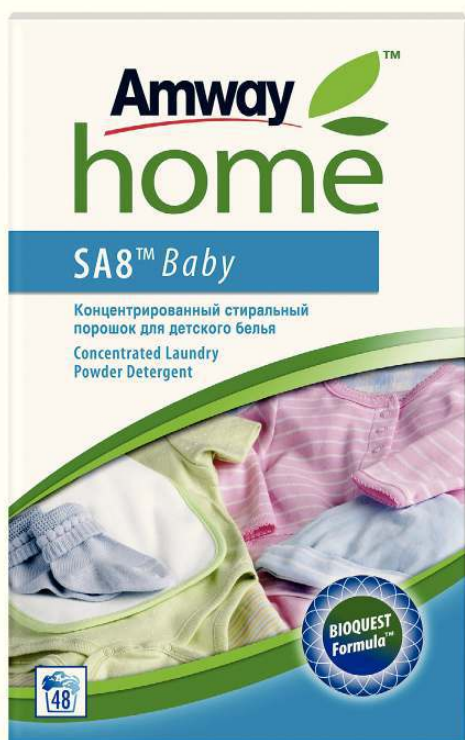
Малыш от-кутюр

Знаменитый российский дизайнер, очаровательная Маша Цигаль разработала коллекцию футболок в поддержку новой коммуникации бренда «Агуша». Главной идеей концепции стал тезис, что идеальных детей не существует! Все они – разные и все – любимые! «Агуша» как марка, на которой выросло не одно поколение российских детей, хорошо понимает проблемы, с которыми сталкиваются молодые семьи, и видит свою миссию в том, чтобы рассказать мамам и папам, что каждый ребенок прекрасен именно своей уникальностью, непохожестью на других.



Курс на увлажнение

Кожа малыша – тонкая и чувствительная, ей нужен особый уход. Увлажняющий крем для детей Cattier с маслом миндаля и флоральной водой нероли отлично справляется с этой задачей. В нем есть масло каритэ, от природы богатое увлажняющими активными ингредиентами. Протеины пшеницы защищают и смягчают кожу, а масло миндаля питает и успокаивает. Кожица защищена от пересушивания, ей не страшны воспаления или раздражение, она мягкая и гладкая, как бархат. А флоральная вода нероли с успокаивающими свойствами дарит ей восхитительный легкий аромат.



Квинтэссенция чистоты и свежести

С первых дней жизни малыша стирать приходится много. Amway Home™ SA8™ Baby Концентрированный стиральный порошок для детского белья специально разработан для чувствительной кожи малышей. Он удаляет трудные пятна, при этом не вызывая на детской коже раздражений – ведь в его составе содержатся натуральные природные ингредиенты. А мам порадует, что одной упаковки хватит на целых 88 стирок.





Кристинильде Хаферланд
готовит горячие блюда
для LandLust.

Горячее ВХОЛОДНЫЕ

Здесь все тушится в одном горшке, распространяя умопомрачительный запах. Эти блюда порадуют вас и ваших гостей.

ДНИ

**БЫСТРО
& ВКУСНО**

Горячее из курицы

НА 4 ПОРЦИИ

12–16 куриных голеней
250 г копченой грудинки
300 г шампиньонов
250 г больших зеленых оливок
500 г мелкого картофеля
4 больших помидора или
1 банка очищенных томатов
в собственном соку
по желанию – 20 мл коньяка
соль, перец
Кроме того, растительное масло
для обжаривания

Куриные голени посолить, поперчить, грудинку нарезать маленькими кубиками. Шампиньоны почистить, но не мыть, в зависимости от размера разрезать пополам либо на четвертинки. Вынуть косточки из оливок. Картофель очистить и вымыть. Снять кожицу со свежих томатов, разрезать их на четвертинки. Обжарить грудинку в небольшом количестве растительного масла. Положить туда

куриные голени, быстро обжарить со всех сторон, снова вынуть и отложить на тарелку. В оставшемся от обжаривания масле потушить грибы, оливки, картофель и свежие помидоры (консервированные томаты вместе с коньяком добавить в самом конце). Посолить, поперчить. Положить сверху голени, накрыть крышкой и тушить на слабом огне около 30 минут. Подавать с хлебом.



Савойская капуста, тушённая с сыром

НА 4 ПОРЦИИ

1 кочан капусты (весом ок. 600 г)
соль
150 г ветчины, нарезанной тонкими ломтиками
8 маленьких ломтиков хлеба из муки грубого помола
175 г мягкого сыра, нарезанного тонкими ломтиками
перец
немного сливочного масла
ок. 750 мл крепкого мясного бульона

Капусту очистить, удалить внешние листья и кочерыжку. Остальные листья бланшировать в кипящей подсоленной воде 8 минут. Вынуть из воды, обсушить и нарезать полосками. Ветчину тоже нарезать полосками, обжарить в сковороде и отставить в сторону. Смазать огнеупорную форму растопленным салом.

Разогреть духовку до 175 °С. Ломти хлеба слегка подсушить, выложить 4 из них на дно формы. Добавить немного ветчины и капусты. Сверху уложить несколько ломтиков сыра, покрыть их по очереди слоем ветчины и капусты. Посолить и поперчить. Накрывать оставшимся хлебом и сыром, посыпать сверху мелкими «хлопьями» сливочного масла. Налить бульон, чтобы он едва покрывал поверхность получившейся массы. Тушить в духовке при 175 °С минут 45, подавать горячим.

Капусту очистить, удалить внешние листья и кочерыжку. Остальные листья бланшировать в кипящей подсоленной воде 8 минут. Вынуть из воды, обсушить и нарезать полосками. Ветчину тоже нарезать полосками, обжарить в сковороде и отставить в сторону. Смазать огнеупорную форму растопленным салом. Разогреть духовку до 175 °С. Ломти хлеба слегка подсушить, выложить 4 из них на дно формы. Добавить немного ветчины и капусты. Сверху уложить несколько ломтиков сыра, покрыть их по очереди слоем ветчины и капусты. Посолить и поперчить. Накрывать оставшимся хлебом и сыром, посыпать сверху мелкими «хлопьями» сливочного масла. Налить бульон, чтобы он едва покрывал поверхность получившейся массы. Тушить в духовке при 175 °С минут 45, подавать горячим.

Пряные ароматы

Блюдо без душистых приправ – как праздник без подарков. С петрушкой хорошо делать салаты и блюда из картофеля и яиц. Укроп незаменим при консервировании и приготовлении «зеленого» сливочного масла. Божественное сочетание: зелень кинзы плюс мясо или овощи. А семенами кориандра хорошо ароматизировать выпечку. Базилик, особенно зеленый, можно добавлять чуть ли не во все блюда, но с помидорами и баклажанами получается просто какая-то поэзия. Розмарин составляет идеальную пару с бараниной. А майоран хорош в картофельном супе и типично немецких блюдах – кровяной и ливерной колбасе.



Острый гуляш с капустой

НА 4 ПОРЦИИ

ок. 750 г невястоявшейся квашеной капусты
 1 кг свиного гуляша
 300 г лука
 соль, перец
 3 ст. л. молотой сладкой паприки
 100 г томатной пасты
 ок. 400 мл говяжьего бульона
 300 г густой сметаны (жирностью 20-30%)
 Кроме того: жир для обжаривания

Очистить лук, нарезать кольцами. Разогреть жир в большой кастрюле, обжарить в нем гуляш со всех сторон. Добавить лук, соль, перец, паприку и томатную пасту. Смешать сметану с бульоном и вылить в мясо. Квашеную капусту распределить по всей поверхности. Накрыть крышкой и тушить

70–80 минут. Перед подачей перемешать мясо с капустой и добавить специи. Если хотите, чтобы блюдо было более жидким, влейте еще немного бульона и один раз прокипятите. К гуляшу хорошо подать багет.

СОВЕТ

Мясо с луком лучше обжарить накануне. На следующий день добавить остальные ингредиенты и потушить.



Острая говядина

НА 6 ПОРЦИЙ

Несколько кусков мягкой говядины (ок. 1,4 кг)

1 кг картофеля

3 корня пастернака

4 большие луковицы

соль, перец

250 мл бульона, 500 мл темного пива

1 ч. л. сушеного тимьяна

3 лавровых листа

8 ягод можжевельника

по 2 ст. л. горчицы и сахара

Кроме того: жир для жаренья

Нарезать мясо небольшими кусками. Очистить картофель, пастернак и лук, нарезать их кружками толщиной 2 см (лук – тонкими кольцами). Разогреть жир в кастрюле, обжарить в нем мясо вместе с кольцами лука. Посолить и поперчить. Положить в мясо картофель и пастернак, влить бульон и пиво, а также

добавить травы и приправы. Вскипятить, накрыть крышкой и тушить примерно 1 час на медленном огне. В готовое блюдо добавить по вкусу соль, перец, горчицу и сахар. По желанию можно немного загустить жидкую подливу небольшим количеством муки.

Рагу из бычьих хвостов

НА 4 ПОРЦИИ

2 кг нарезанных кружками бычьих хвостов
соль, перец
4 большие морковки
8 стеблей лука-шалота
4 ветки листового сельдерея
6 зубчиков чеснока
1 ст. л. горчицы
сушеный эстрагон на кончике ножа
1 ч. л. перца в зернах
3 лавровых листа
500 мл бульона
500 мл красного вина, немного винного уксуса
20 г сушеных белых грибов
Кроме того: жир для жаренья, мука

Мясо посолить и поперчить, обжарить в жире со всех сторон. Тем временем очистить и крупно нарезать овощи. Чеснок очистить и разрезать на половинки. Все это положить в мясо, добавить горчицу, эстрагон, перец и лавровый лист. Налить в бульон вино и немного уксуса, долить в мясо, так чтобы оно было чуть-чуть покрыто жидкостью. Тушить под крышкой примерно 2,5 часа, пока мясо не будет отделяться от костей. Кости убрать, мясо мелко нарезать. Жидкость слегка загустить мукой. Посолить и поперчить по вкусу.

Между делом замочить грибы в теплой воде минут на 15. Аккуратно слить воду, добавить ее в мясо. Грибы обсушить, обжарить в сливочном масле и положить в мясо. К этому блюду можно подать лапшу или ржаной хлеб.



Фото: Хайнц Дуттманн.



Запечённая индейка

НА 6 ПОРЦИИ

1,5 кг индюшачьей грудки
1 пучок петрушки
3 зубчика чеснока
1 лимон
соль
перец
100 мл рапсового масла
½ чайной ложки молотой паприки
орегано
1 кг лука

Для творога с зеленью:
250 г творога (жирностью 20%)
немного молока
соль, перец
по 3–4 веточки петрушки,
шнитт-лука и укропа

Травы вымыть, дать стечь воде, мелко нарезать. Творог размешать до однородной массы, по желанию добавить немного молока. Смешать с травами, добавить соль и перец.

СОВЕТ

Можно замариновать мясо в смеси трав и рапсового масла и выдержать 2 часа. За 30 минут до подачи на стол поставить в духовку.

Разогреть духовку до 200 °С. Очистить грудку индейки от жира и жил, нарезать небольшими кусками. Вымыть петрушку, обсушить, удалить стебли. Очистить чеснок. Вымыть лимон, натереть на терке цедру и выжать сок. Половину петрушки смешать с цедрой и соком лимона, добавить чеснок, соль, перец и масло, превратить все это в пюре. Тщательно перемешать с мясом индейки, поместить в смазанную жиром сковороду.

Тушить в духовке при температуре 200 °С в течение 20 минут. Несколько раз хорошо перемешать мясо. Затем вынуть его из сковороды, посыпать оставшейся нарезанной петрушкой. Придать мясу остроту, посыпав солью, перцем, паприкой и орегано.

Очистить лук, нарезать тонкими кольцами. Мясо вместе с творогом, смешанным с зеленью, и нарезанным луком подать на стол. К этому блюду подойдут багет или булочки.

Посторонним вход воспрещен

Жизнерадостная телеведущая и молодая мама
Ирена Понарошку – о своей плите, вегетарианстве
и чайно-кофейных прелестях



Сливочно-сырный соус к пасте

Сразу предупреждаю: все блюда я готовлю «на глазок», продукты никогда не взвешиваю и не отмеряю. Вот и мой любимый соус к пасте делаю по принципу «всего побольше», что и вам советую.

Мелко режем чеснок, немного припускаем его в большой сковороде в оливковом масле, подходящем для термической обработки. Наливаем в сковороду сливки жирностью 20%, даем им покипеть, чтобы из них выпарилась лишняя влага. И бросаем все виды сыра, что найдутся в холодильнике: пармезан, дор-блю, эмменталь, российский – подойдут любые.

Сыра должно быть много! Помешиваем, ждем, когда все сыры растворятся в сливках, солим-перчим – готово!

Теперь надо щедро залить этим соусом сваренную пасту – в идеале фетуччини или тальятелле, но подойдут и спагетти.

Яотказалась от мяса, когда влюбилась в вегетарианца. На тот момент мой избранник уже больше 10 лет ел только растительную пищу, при этом выглядел прекрасно, был активен и бодр. Меня это впечатлило. С тех пор я перестала есть животную пищу и ни разу об этом не пожалела.

Вегетарианство помогает поддерживать форму. К тому же я занимаюсь йогой, спортом и сексом – в совокупности с правильным питанием этого хватает, чтобы не поправляться. И никаких диет не надо.

Чай – моя страсть. У меня дома целый шкаф забит всевозможными сортами чая и смесями для отваров. И когда я завариваю свои вкусно пахнущие травки, чувствую себя немножечко ведьмой. Я постоянно экспериментирую, смешивая на глазок все, что попадает под руку. Еще у меня есть в запасе огромная коллекция китайского зеленого чая, который бодрит сильнее, чем самый крепкий кофе.

Хорошая кофемашина должна быть в каждом доме. У меня она появилась относительно недавно, и сейчас я не представляю, как столько лет жила без этого изобретения. Кофемашина – существо капризное: то ей воды долей, то фильтры поменяй, то еще что-нибудь. Но за ароматный капучино по утрам я ей все прощаю.

Вдетстве я обожала тортики и печенье. И уже в 8 лет сама могла себе испечь сласти. Все началось с простого песочного печенья, потом я стала совершенствовать навыки и дошла до сложносочиненных тортов. В нашем доме выпечка всегда была на мне. Я и сейчас пеку с удовольствием, но с рождением ребенка времени на это остается все меньше.

Кухня – женская территория. Мужчина должен приходить сюда, чтобы отдохнуть. Если в семье будет узаконено такое разделение, в отношениях никогда не возникнет трудностей.

Когда мы были молодоженами, я готовила мужу первое, второе, третье и компот. А сейчас из-за цейтнота редко встаю к плите и страшно из-за этого переживаю, ведь мой мужчина привык к хорошей домашней еде.



У Ирены – интересная семья: папа – бывший министр образования России, муж – диджей List. Сама она занимается благотворительностью и поддерживает аукцион «Мир добра». Наверняка и ее трехлетний сын Серафим в будущем прославит семью.

Зов природы

Бывало, мужчины приносили в пещеру мамонта, а женщины готовили из него жаркое. Палеодиетологи считают, что меню предков актуально как никогда.

Цивилизация vs здоровье

У наших предков из палеолита не было доставки пиццы, автоматов с чипсами и круглосуточного окна «МакАвто». Они даже не выращивали пшеницу, гречку и бобовые, не откармливали зерном мамонтов, не доили диких козочек (те попросту не давались в руки). И при этом, если верить антропологам, у охотников-собирателей были здоровое сердце, светлый ум, крепкие мышцы и отличная потенция. А сменившие их земледельцы-скотоводы подорвали иммунитет, заработали рахит, аллергию, диабет, депрессию и всевозможные сердечно-сосудистые недуги. За эту идею ухватились, и на свет появилась палеонтологическая диета. Ее сторонники утверждают, что, следуя пищевым привычкам пещерного человека, можно вернуть себе стройность, трезвость мыслей, остроту реакций и крепкое здоровье.

Запретный плод

Более двух миллионов лет основной пищей человека было мясо диких животных, которое дополняли рыба, дикорастущие

1. Свежие овощи, фрукты и ягоды.
2. Свежие зеленые листовые овощи.
3. Орехи: миндаль и фундук.
4. Мясо травоядных животных.
5. Птица: лучше не домашняя.
6. Рыба: тунец, лосось, треска, камбала, выросшие в естественных условиях.
7. Масла: кокосовое, оливковое.
8. Яйца (но не больше 2 желтков в день, остальное белок).
9. Моллюски, крабы, лобстеры, раки, устрицы, креветки.
10. Семечки тыквы, подсолнечника, кунжута и т. п.

ягоды, фрукты и овощи, орехи и коренья. Доземледельческие люди употребляли нутряной жир диких животных, а вот масла из зерен и семечек тогда еще не производили. Но потом все изменилось, и сейчас фундамент пищевой пирамиды составляют зерновые и продукты из них: хлеб, каши, макароны и т. п. По мнению основателей палеодиеты, клейковина, содержащая аллерген – белок глютен, наносит огромный вред здоровью. Поэтому употребление злаков надо свести к минимуму. Отдельно стоит рис, который не содержит глютена, его можно оставить в рационе. Попали под жесткую критику палеодиетологов и бобовые – из-за белка, который связывает углеводы и вызывает раздражение кишечника, вздутие и тошноту. Считающиеся полезными молочные продукты тоже ставятся под сомнение: организм пещерного человека не вырабатывал ферментов, способствующих их усвоению. И тут уже вопрос индивидуальной переносимости: кто-то может себе позволить молоко и творог, а кому-то лучше прислушаться к девизу: «Молоко – только детям!».

Без побочных эффектов

Идеальные продукты с точки зрения палеодиетологов – мясо диких травоядных, дичь, подстреленная в заповедном лесу, яйца, отложенные в зарослях орешника, и корни лопуха. Но все понимают, что в нынешних условиях это недостижимо. Поэтому «первобытное» мясо заменит постный экостейк. При этом нужно учесть, что охотники-собиратели готовили на очень слабом огне и очень долго: на вертеле, в глубокой яме с горячими камнями. Поэтому палеодиетологи советуют: выбрасывайте микроволновки и покупайте крок-пот (медленноварку) или хотя бы традиционные глиняные горшочки. Если положить в них вырезку оленины, лосятины или жесткую дикую куропатку и готовить весь день, мясо станет нежным и сочным.

Палеодиетологи советуют

Покупайте постное мясо на рынке – говядину, баранину, крольчатину. Улучшайте вкус мясных блюд сливочным или топленым маслом. Овощные рагу и салаты лучше заправлять маслянистым авокадо или оливковым маслом. Откажитесь от любых рафинированных продуктов, в первую очередь – от сахара. В общем, назад – к природе!



Мария Мухина,
врач-диетолог

За тысячелетия плодоносящие растения подверглись селекции и теперь содержат огромное количество углеводов. Это значит, что набрать вес на овощах и фруктах можно даже быстрее, чем на хлебе и кашах. Рыба и мясо, выращенные по современным технологиям, загрязнены вредными веществами. Воздух наполнен свободными радикалами, подавляющими иммунитет. Поэтому наше время требует постоянного проведения детоксикации организма. А без злаковых здесь не обойтись. Но главное – спустя тысячелетия человек стал другим. Мы отличаемся от первобытных людей по многим параметрам. Сам эволюционный процесс уменьшает наши жевательные поверхности, а значит, увеличивает потребность в продуктах, более тщательно обработанных – как термически, так и механически. Гастроэнтерологи утверждают, что слизистая желудка современного человека гораздо нежнее. Поэтому, если придерживаться исключительно «пещерного» рациона, у большинства людей произойдет не укрепление здоровья, а обострение хронических заболеваний. Однако если вам до 35 лет, вы практически здоровы, но решили похудеть, я рекомендую модифицировать «палеонтологическую диету». Употребляйте белок в сочетании с овощами утром и днем. Вечером ешьте фрукты, исключив бананы и виноград. Но количество фруктов и овощей надо ограничить: не более 600 г в день. Употребляйте жиры, иначе жирорастворимые витамины не будут усваиваться. Добавьте кисломолочные продукты. Откажитесь от орехов и семечек – они очень калорийны и, как правило, обработаны химикатами.



Говяжьи ребрышки

Говяжьи ребра – 1,5 кг
 Чеснок – 3 зубчика
 Лимон – 1 шт.
 Соус барбекю

Разогреть духовку до 200 °С, обжарить ребрышки на противне по 15 минут с каждой стороны.

Загрузить в медленноварку, посыпать измельченным чесноком, сверху выложить дольки лимона и полить соусом. Установить таймер на 6 часов. Подавать с соусом.



Жаркое из зайца

Задняя часть и лопатка зайца
 Соль
 1 большая головка лука
 100 г шпика
 80 г сливочного масла
 5 горошин черного перца
 Лавровый лист
 1 ст. ложка муки
 1 ст. ложка уксуса

Мясо промыть, большие кости удалить, мясо нарезать и нашпиговать. Спассеровать мелкорубленный лук, добавить шпик, выложить мясо и обжарить с обеих сторон. Положить специи, подлить воды и уксуса и тушить мясо до полуготовности под крышкой. Кастриюлю поставить в духовку и поджарить мясо с обеих сторон. Подливку заправить мукой и проварить. Из соуса вынуть перец и лавровый лист.

Морс из лесных ягод

Любые лесные ягоды – 400 г
 Вода артезианская – 2 л
 Сахар – 200 г
 Ягоды можжевельника – 3–4 шт.

Ягоды положить в эмалированную или стеклянную посуду, размять деревянной толкушкой. Переложить на марлю и отжать сок. Воду довести до кипения, добавить ягодный жмых, ягоды можжевельника и сахарный песок, вскипятить. Отвар процедить, добавить ягодный сок и мед по вкусу.



Салат «Бодрость»

Горсть микса из листьев салата или съедобные травы
 Помидоры черри – 5 шт.
 Кедровые орешки – по желанию
 Бальзамический уксус – по вкусу
 Мед – 1 ч. л.

Помидоры разрезать на половинки, выложить поверх листьев салата или трав, сбрызнуть уксусом, полить медом, посыпать орехами.



Творожные профитроли

100 г сливочного масла
1 стакан муки
1 стакан молока
4 яйца
150 г сливочного сыра
100 мл жирных сливок
5 ст. л. сахарной пудры
1/2 ч. л. соли

В кастрюле довести до кипения молоко, соль и сливочное масло. Сразу после закипания быстро всыпать муку, энергично помешивая. Снять с огня, добавить яйца, постоянно взбивая массу миксером. Тесто должно стать однородным и тягучим. Переложить его в кондитерский мешок и отсадить профитроли на противень, смазанный сливочным маслом. Разогреть духовку до 190 °С, поставить в нее противень на 20 минут. Готовые булочки остудить, разрезать и наполнить кремом: взбить сливки в густую пену, добавить сливочный творожный сыр и сахарную пудру. Украсить свежими ягодами.

продукта, разморозившись, быстро нагреется и станет благодатной средой для роста микробов.

банку там, где будете открывать, и протрите полотенцем.

KEEP OUT-DANGER-WARNING-KEEP OUT-DANGER-WARNING-KEEP OUT!

Мойте руки до готовки, во время нее и, разумеется, перед едой. Обязательно с мылом.

Никогда не кладите рыбу и мясо прямо в кухонную раковину. В ней больше микробов чем, простите, в уборной. Используйте контейнеры, тарелки и миски. Если еды

KEEP OUT-DANGER-WARNING-KEEP OUT-DANGER-WARNING-KEEP OUT!

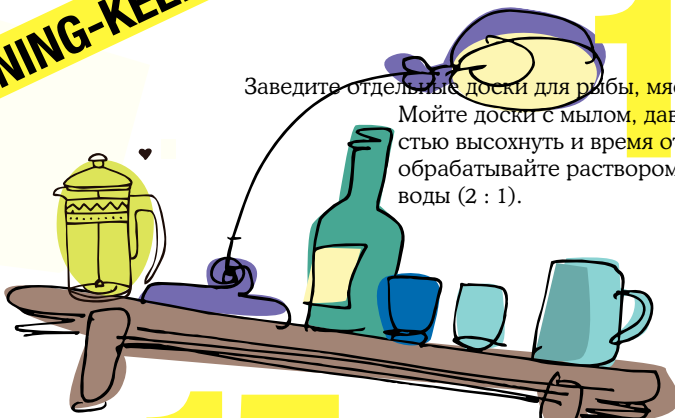
12

Мойте и ополаскивайте еду. Даже клубневые овощи, которые вы будете чистить, сначала нужно вымыть. Не забывайте про консервные банки и фабричную упаковку, их поверхности тоже должны быть чистыми. Помойте консервную

так много, что раковина вам необходима, обработайте ее уксусом или хлоркой, а уж потом «купайте» еду.



WARNING-KEEP



Заведите отдельные доски для рыбы, мяса и овощей. Мойте доски с мылом, давайте полностью высохнуть и время от времени обрабатывайте раствором уксуса и воды (2 : 1).

15

Любите пробовать еду пальцем? Это плохая привычка. Снимайте пробу чистой ложкой, у меня есть для этого чайные ложки с очень длинными ручками. Кажется, их придумали для коктейлей, но, поверьте, они очень удобны при готовке.

Если у вас есть кухонный термометр, не забывайте его мыть.

Подавайте еду на чистых тарелках, а не тех, что вы использовали в процессе готовки. Знаете, бывает, что положили на одну

16

тарелку сырые овощи, на другую насыпали хлебных крошек... Поверьте, эти тарелки чистые только на первый взгляд.

Если вы делаете салат из свежих и приготовленных ингредиентов вроде селедки под шубой, сначала дайте горячим, приготовленным ингредиентам остыть, и только потом смешивайте.

Не оставляйте готовую еду на кухне дольше, чем на 4 часа. В жару безопасно держать блюда только 1 час. Вы даже не представляете, как быстро плодятся микробы!

Уронили еду на пол? Если не успели поднять в течение 5 секунд, отправляйте в помойку.

Если вы готовите для вечеринки, держите еду теплой, при температуре выше 55 °С. Моя бабушка всегда заворачивала кастрюлю в три одеяла, а я ставлю в духовку – в современных плитах есть специальная функция «подогрев».



WARNING-KEEP OUT-DANGER-WARNING-KEEP OUT-DANGER-WARNING-KEEP



Снимай, играя

Nikon создал фотокамеру для всей семьи COOLPIX S31 с разрешением 10 мегапикселей – надежную, простую и забавную. Она удобно ложится в руку и настолько проста, что ее могут использовать и бабушки с дедушками, и дети. Хорошо видимые цветные значки меню облегчают навигацию, а специальные крупные кнопки для выполнения операций одним нажатием упрощают выполнение снимка или включение съемки видеоклипа. Можно часами играть с забавными фильтрами, встроенными в фотокамеру, – они придадут особые оттенки выполненным снимкам. К тому же камера COOLPIX S31 ударопрочная, водо- и пыленепроницаемая.



Золотое трио

Бренд «Золотой Стандарт» представляет две новинки в семейной упаковке. Это натуральный пломбир «Золотой Стандарт Трио» в ванночках объемом 1000 мл со вкусом клубники, шоколада и ванили, а также пломбир под условным наименованием «Шоколадная крошка – персик – крем-брюле». На сегодня в больших ванночках также представлены «Пломбир», «Пломбир с черникой» и «Пломбир суфле в шоколаде». В составе мороженого «Золотой Стандарт» – только молоко, сливочное масло, сахар и другие натуральные ингредиенты!



Без шума и пыли

Забудьте про жужжание миксера, которое не дает спать вашей семье, пока готовится завтрак. Миксер «От Шефа» Tupperware работает намного тише, чем электрические аналоги, и при этом очень быстро и просто взбивает сливки, белки, майонез, тесто для блинов и многое другое. Съемное противоскользкое кольцо обеспечивает миксеру устойчивость, а встроенная воронка позволяет добавлять жидкости, специи и масло не снимая крышки. Миксер «От Шефа» подходит не только для взбивания – с его помощью можно охлаждать и хранить в холодильнике готовые продукты. Объем миксера – 1,35 литра – оптимален для приготовления большинства блюд.

В стиле «Комильфо»

У знаменитых конфет «КОМИЛЬФО» – новый дизайн упаковки. В изображении нельзя угадать конкретную эпоху, но легко узнается винтажный стиль: американский автомобиль со складной крышей, старый бинокль, да и образ героини выписан с любовью к ретродеталям. История не заканчивается на лицевой стороне упаковки и продолжается на внутренней крышке и на оборотной стороне коробки. Так что упаковку «КОМИЛЬФО» можно рассматривать и изучать как самостоятельный арт-объект. Вместе с новым дизайном «КОМИЛЬФО» вышла новинка: в ассорти ореховых вкусов, помимо фисташки, кешью и карамели, появилась конфета «Шоколад&Миндаль» с начинкой из крем-брюле, шоколадного мусса и ореха пекана. Украшение – кусочки миндаля.





ЭКСПЕРИМЕНТ

СЫРО в дырках

Наш колумнист Катя Тарелкина успешно сочетает карьеру и домашние хлопоты. Она любит пробовать новенькое (в том числе и на кухне) и лучшей специей к любому блюду считает вдохновение.



**Катя
Тарелкина –**
о том, как
полезно для
всего организма
быть «сырной
душой».

Шолкило сыра содержит в себе столько же полезных веществ, сколько и четыре с лишним литра молока. Белок, кальций в огромном количестве, витамины самых разных групп (их тем больше, чем более зрелый сыр), ферменты, энзимы, аминокислоты, которые в организме человека сами по себе не вырабатываются – как только там все это помещается! И при этом питательные вещества, содержащиеся в сыре, усваиваются практически на 100%.

БУТЕРБРОД, ДА НЕ ТОТ

Франция считается родиной сыра, именно там в Средние века монахи из Рокфора случайно «изобрели» сыр с плесенью. Но и для Италии, Швейцарии и Голландии сыр – второй хлеб.

К слову, о сыре и хлебе. Фондю из расплавленного сыра, в который окунают кусочки хлеба, долгое время было любимой едой не богачей, покоряющих горные склоны Альп, а бедных пастухов. Теперь фондю – жаркое национальное блюдо, которое рождает за столом особо теплую атмосферу: ведь окунать хлебцы приходится в общий котелок. А если кто упустит в сыр свой хлебец, должен поцеловать всех сидящих за столом (французы, что поделать: они всерьез считают сыр афродизиак). И, кстати, как и в случае с шашлыком, приготовление фондю савойяр – типично мужское дело, поэтому и за секретами я побежала к другу-французу. «Авек плезир, – говорит, – вот тебе фондю безо всякого секрета. Сыр для него нужно брать разный, в соотношении 400–300–200 граммов...» Долго перебирая аутентичные названия (комте, апензель, бофор, далее везде), наконец мы подобрали вариант, наиболее доступный на Руси: в равных пропорциях взять грюйер, эмменталь и бофор, они есть в любом супермаркете. Еще понадобится 300 мл сухого белого (обязательно французского!) вина, 100 мл коньяка или кальвадоса, 2 щепотки мускатного ореха, чеснок и пшеничный багет.

А дальше все просто: берем казан с толстым дном, натираем стенки чесноком,

сыр режем кусочками, бросаем в казан и заливаем вином. Ставим на слабенький огонек и все постоянно помешиваем. Когда сыр расплавится, добавляем коньячку, преломляем багет и вкушаем, окуная кусочки в тягучее варено. Профит!

СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ

Настоящий «зимний» суп – густой, наваристый, сырный. Для ежедневного употребления слишком калориен, но в промозглые выходные побаловать домашних можно и нужно. В принципе, для сырного супа не нужно ничего особенного, кроме бульона, картошки, лука и собственно сыра (лучше мягкого плавленого). Но я решила усложнить задачу: мелко нарезанный лук и натертую морковку обжарила. В кастрюлю с куриным бульоном добавила картошку, нарезанную кубиками, луково-морковную заправку и поставила на слабый огонь. За 5 минут до готовности потихонечку добавила плавленые сырки, нарезанные кубиками: их нужно помешивать, пока не «распустятся». Соль, перец, зелень – по вкусу. Если от бульона осталась курица – и она не помешает. А в следующий раз картошку можно заменить рисом – сыр все простит и все украсит.

СКАЖИТЕ «ЧИИИЗ»

Сыр – палочка-выручалочка, когда нагрянули гости. Можно просто поставить бутылочку вина на стол и подать сырную тарелку – и стол, не ломясь от продуктов, станет выглядеть очень изысканно и презентабельно. На деревянной доске раскладывают сыр (гости сами отрезают себе от кусочка или головки), хлеб и зелень, можно добавить фрукты (груши, виноград) и орехи. Правила важные, но простые: сыр нельзя доставать из холодильника, поскольку его вкус лучше всего проявляется при комнатной температуре, с кусочков не стоит срезать корочку, нарезать сыр нужно перед тем, как положишь в рот, и есть, переходя от мягких сортов к твердым. А чтобы вкусы не смешивались, заедать сыр хлебом или запивать водой. Закуски из сыра – всегда быстрые и вкусные. Например, из тертого сыра с майонезом получается отличная «замаска», которая ложится и на кусочек хлеба, и на ломтик помидора или болгарского перца. А можно придумать свой неповторимый вариант. Если в наличии есть брынза или фета, ее можно нарезать кусочками и

завернуть в ломтики ветчины (и есть холодными), или обернуть беконом и поставить на 10 минут в духовку. В конце концов, сыр можно поджарить, как делают чеши. Нарезаем его кусками толщиной не меньше 1 см, обмакиваем в яйцо, потом обваливаем в сухарях, и так до тех пор, пока не останется в сухарях ни просвета, через который сыр может вытечь. Куски обжариваем в растительном масле прямо на сковородке, около минуты на каждую сторону. Так же, на сковородке, можно приготовить и «ленивые» хачапури. Вообще-то это лепешки с сырной начинкой, но тут будет два в одном: 200 г твердого тертого сыра тщательно смешиваем с нарезанным укропом, 2 яйцами, пачкой (200 г) сметаны и 2 столовыми ложками муки. Разогреваем сковородку с растительным маслом и наливаем в нее сырную смесь. Обжариваем до золотистого цвета с двух сторон и едим на завтрак под чаек и кофе или даже назавтра – холодными эти «хачапури» тоже очень хороши.

**Питательные
вещества,
содержащиеся
в сыре,
усваиваются
практически на
100%**

Чизкейк – основа основ американской кухни: по сути, творожник, но из названия слова «сыр» не выкинешь. Правда, сыр другой – сливочный. 125 г масла растопить на водяной бане вместе с плиткой шоколада, перемешать, добавить рубленые орехи. В отдельной миске взбить 1 яйцо вместе со 150 г сахара, добавить шоколадную массу, 150 г муки, размешать, вылить в форму и выпекать при 180 °С около 10 минут. Пока печется, взбить вместе 1 яйцо, 0,5 стакана сахара, сливочный сыр и сливки. Сырную массу выложить на корж, выпекать еще 15 минут. Остудить, а затем поставить в холодильник на несколько часов. **к**

Сыр – живой продукт, полный полезных бактерий. А они не любят слишком низкую температуру, поэтому в идеале сыр хранят на нижней полке холодильника, при 5–8 °С и влажности около 90%. Необходимо оберегать сыр от резких перепадов температуры и посторонних запахов, которые он легко впитывает. При комнатной температуре нужно хранить сыр завернутым в бумагу или льняную ткань, но никогда – в полиэтиленовом пакете. Твердые сыры так сохраняются до 10 дней, мягкие – дня 2–3.



Елена
Денисова



Морская соль из Камарга. Le Saunier de Camargue. Соль Flor de Sal, Vatel. Морская крупная и молотая соль, La Baleine. Четверговая черная костромская соль

Из-за нее
рушились монархии и вспыхивали бунты. В прошлом
веке ее объявили «белой смертью».

А в двухтысячные вознесли на пьедестал.

Она того стоит.

СЫПЬ СОЛЬ

Многие сторонники здорового образа жизни по-прежнему настаивают на том, что соль – это непременно гипертонический криз, отеки и гарантированное увеличение веса. Гурманы устроили настоящую охоту за экзотическими видами этой приправы. Любители высокой кухни утверждают, что, как магический кристалл, природная, минимально обработанная соль весьма полезна, а главное – хранит в себе информацию о своем происхождении. И если «прислушаться» к ее вкусу, можно вообразить себя на креветочной ферме где-то на Филиппинах или уловить тонкий бриз Японского моря.

Все цвета радуги

Называя соль «белой смертью», ее противники уже погрелись против истины. Соль бывает разноцветной. К примеру, гималайская, залежи которой образовались еще 250 млн лет назад на месте высохшего моря, имеет розовый цвет из-за примеси магмы. Соль настолько плотная, что ее можно использовать в качестве сковороды – пожарить яичницу или стейк. Еще одна розовая

соль имеет австралийское происхождение. Добывается она в бассейне реки Муррей, цвет ей придают красные водоросли. Она ценится за деликатный вкус и практически мгновенное растворение в блюдах. Винтажная соль Merlot обладает не только пурпурно-розовой окраской, но и винным ароматом и вкусом. Получают ее, растворяя, а затем выпаривая в выдержанном французском вине. Соль Merlot отлично дополнит вкус морепродуктов и стейка. Бурая соль из Японского моря Amabito No Moshio – одна из самых полезных и дорогих. Слегка маслянистая, она имеет специфический аромат. Ее получают по древней технологии: выпаривая из морской воды, которую вместе с водорослями, предварительно высушенными на солнце, кипятят в больших глиняных баках. Когда жидкость испаряется, со дна собирают кристаллы соли и пепел с частичками водорослей. Эту соль сегодня производят на небольшом острове Ками-Камагари. Она идеально подходит к мясу, рису, жареному картофелю и даже к шоколадному суфле. Еще одна цветная соль – Kala

Namak – родом из Индии. Ее добывают на серных озерах этой экзотической страны. Помимо красно-бурого оттенка, она имеет необычный яичный вкус и запах протухших яиц. Именно Kala Namak – основной ингредиент популярной индийской приправы «чат масала», которую добавляют в овощные и фруктовые салаты, жареные орехи, йогурты. Врачи ценят соль Kala Namak за то, что она легко выводится из организма. А вегетарианцы с ее помощью имитируют в блюдах вкус яиц. В Индии щепотку Kala Namak едят с ломтиком свежего имбиря перед основным приемом пищи.

Дым отечества

У нас под боком тоже нашлись соленые краски для палитры. Самая знаменитая русская соль, «четверговая», имеет черный цвет. К обычной белой соли добавляли квасную гущу, капустные листья, ржаную муку и дикие травы, а затем ставили обжигать в печь. Как только смесь обугливалась, ее толкли и просеивали. Из-за большого содержания полезных примесей эту соль считали целебной. Так как процесс по-

лучения был длительным и трудоемким, готовили и запасали ее раз в году – перед Пасхой, в Чистый четверг. В Костроме до сих пор готовят эту вкусную и целебную соль. Черным цветом обладает и знаменитая «папуасская» соль. Еще Миклухо-Маклай в путевых заметках описывал, как австралийские аборигены сушили, а затем сжигали палки и коряги, пропитанные морской водой и выброшенные на берег. Современная технология производства мало отличается от той, которую описывал знаменитый путешественник. Используют «дымок» и при изготовлении соли Fume de sel. Ее получают путем холодного копчения над древесиной бочек из-под вина шардоне. Соль имеет очень нежный дымчатый аромат с тонкими, едва уловимыми нотками вина. Ее добавляют в салаты и к тушеным овощам, соль отлично дополняет вкус жареного мяса и рыбы, а также подходит для украшения блюд.

А вот кипрская лавровая соль имеет текстуру хлопьев и дымчатый цвет, который ей придает примесь активированного угля. Идеально подходит к морской рыбе с белым мясом.

Тонкости вкуса

Гурманы всего мира обожают филиппинскую соль Sugro Asin с ярко выраженным вкусом креветок. На фермах, где производят эту соль, большую часть года выращивают королевских креветок. И только с декабря по май в неглубоких ваннах под прямыми солнечными лучами начинают выпаривать соль. Кристаллы причудливой формы собирают вручную. Мексиканскую кухню невозможно представить без Chile Verde – соли с пряным ароматом зеленого перца. Еще одну вкусную, но более демократич-

ную по цене соль – сванскую – получают путем смешивания с пряностями и специями.

Кстати, в странах, где используется соль, выпаренная из морской воды на солнце, люди реже страдают от инфарктов, склероза, онкозаболеваний лимфатической и кровеносной систем, депрессий. Это связано с тем, что соль содержит элементы морской флоры и фауны, из которых наш измученный диетами организм получает органические формы йода.

Тестировать соль – достойное занятие для тех, кто любит фантазировать. Убираем подальше рафинированную соль. Между прочим, наша к ней

Почти все хронические болезни – результат закисления крови. Морская соль способствует «ощелачиванию». Кроме хлорида натрия, она содержит массу полезных микроэлементов.

Средняя ежедневная норма потребления соли для взрослого человека – 3–5 граммов в холодных странах и до 20 граммов в жарких. Разница вызвана разной интенсивностью потоотделения в жарком и холодном климате. Каждый человек в среднем потребляет за год около 8 кило соли. Достаточно для того, чтобы отнестись к выбору соли творчески!

привычка – пагубная зависимость, ведь эта соль не удовлетворяет потребностей организма в микроэлементах, и мы инстинктивно вновь тянемся к соли, пытаясь восполнить то, что нам нужно.



Ника Белоцерковская

кулинар-гуру, автор «вкусных» книг и мама троих детей

«Я давно использую на кухне камаргскую флер-де-сель, которую узнала, живя в Провансе (там и моя кулинарная школа Belonika & Les Chefs). От обычной соли она отличается тем, что по структуре напоминает скорее хлопья или лепестки и собирается вручную. Камаргская соль – гастрономический деликатес. Я горжусь, что смогла привезти в Москву соль с разными специями. Sel&Terre – это семейная лавка, расположенная в Сан-Реми-де-Прованс. Ее владельцы разрабатывают свои особенные смеси солей и специй на основе уникального опыта нескольких поколений производителей соли Камарга. Каждая соль очень насыщена и предназначена для определенного типа продуктов. Например, смесь "Тоскана" отлично подходит для овощных блюд и салатов. А соль с шафраном – для рыбы. Или, например, экзотическая – идеально сочетается с мясом, в нее входит карри, розмарин, 4 перца, сладкий перец, сычуаньский перец, орегано. Я убеждена, что секрет вкусного блюда – это использование качественных ингредиентов от начала и до конца. Как плохое вино может испортить соус, так и плохая соль может испортить блюдо. А камаргская, слегка похрустывающая на языке, если добавлена в блюдо прямо на тарелке, украсит и сделает в тысячу раз интереснее».

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» показывают, как сделать уютнее и красивее дачное пространство. В этот раз дизайнеры превратили «склад» ненужных вещей в аппетитную гостиную.



ШОКОЛАДНАЯ ГОСТИНАЯ

«Невезучая» комната

Почему-то именно дачная гостиная часто оказывается «невезучей» комнатой, ремонт которой откладывают до последнего момента. Определенное оправдание этому есть: загородная жизнь совершенно невозможна без туалета или кухни, а менее «необходимые» помещения порой годами остаются в состоянии «жить можно – и ладно». Именно такой была и гостиная на даче семьи Родченковых – неудобная, обшитая старой фанерой и заставленная старой мебелью, – до тех пор, пока Юлия Родченкова не решила сделать подарок любимым свекру и свекрови и не пригласила программу «Фазенда».



стен. После «зачистки» мастера соорудили новые каркасы и сначала закрыли стены пароизоляцией, а поверх обшили строительными плитами из шпунтованного влагостойкого ДСП. На пол, поверх предварительно настеленного пергамина, также уложили ДСП, но с двойным крафт-покрытием. По проекту, возле одной из стен

предусмотрены стеллажи и портал декоративного камина – их тоже сделали из ДСП-плит, закрепленных на каркасе из бруса. Получился чистый и геометрически правильный «черновик комнаты», который осталось зашпаклевать, загрунтовать и наконец-то покрасить.

Кондитерская тема

Зная, что хозяйка дачи в свое время работала на шоколадной фабрике, дизайнер Николай Николаев решил сделать шоколад основной «темой» интерьера. Гостиную основательно использовали для жизни, поэтому прежде, чем начинать реконструкцию, пришлось избавиться не только от старой мебели, но и от потрескавшейся фанерной обшивки

Шоколад, сливки и мрамор

Все стены, кроме «каминной», как и обещано, стали темно-шоколадными, а для потолка (включая закрепленную в центре розетку из полиуретана) и стеллажа был тоже выбран достаточно «кондитерский», светло-кремовый колер. Для декорирования каминной стены «Фазенда» пригласила художников Антона Спиридонова и Илью Зубова, которые превратили ДСП



во вполне убедительный мрамор. Для этого на поверхность портала нанесли слой декоративной штукатурки, поверх которого с помощью аэрографа были прорисованы темные «мраморные» прожилки.

После высыхания прожилок был положен тонкий лессировочный слой – на этот раз губкой. Эффекта потертости и небольших сколов художники добились при помощи мелкой наждачной бумаги. Помимо этого, портал украшают керамические панно с изображением старинных металлических ручек.

Кроме портала, Антон и Илья сделали «мраморной» свободную от стеллажей часть каминной стены, полиуретановые карнизы, молдинги и прочий «лепной» декор, которым предполагалось украсить гостиную. Все эти детали – заметные, но не назойливые – сообщают интерьеру некоторый привкус старины (однако без отчетливых временных рамок) и отлично сочетаются с полом из паркетной доски, покрытой брашированным шпоном светлого дуба с легким пепельным оттенком. Дубовым шпоном отделаны и новые двери – их мягкий цвет гармонирует с кремовым потолком.

Чтобы стандартные батареи не портили интерьер вызывающей функциональностью, их спрятали за экранами.

Красиво без приторности

Для освещения гостиной были выбраны изящная люстра с изогнутыми «рожками» и подвесками красного стекла и такие

же бра. Кроме этого, на стенах и над камином устроили специальную подсветку для картин. Сразу развесили и сами картины — оригинальные постеры в стиле ретро.

В каминный портал установили декоративный камин с удивительно правдоподобным «пламенем», которое создает подсвеченный водяной пар, а любоваться этим безопасным огнем можно из предусмотрительно поставленного перед камином кресла-качалки.

Так как в случае приезда гостей гостиная должна выполнять и функции спальни, напротив камина появились два дивана – каждый из них легко превращается в двухспальную кровать. Между диванами встал низкий столик со столешницей из закаленного стекла. С двух сторон от диванов поставили небольшие столики для высоких настольных ламп под абажурами из серого и красного льна с богатым набивным узором.

Эти абажуры прекрасно сочетаются с длинными льняными шторами на окнах и с подушками, разбросанными по диванам в шоколадно-коричневых чехлах. На многочисленных полках стеллажей поставили керамические вазы и вазочки, безделушки и фотографии. Но назначение стеллажей не только декоративное — нижние полки, которые закрывают дверцы с нанесенными по трафарету «шоколадными» узорами, готовы принять множество полезных вещей.

И вот «шоколадная гостиная» – просторная, спокойная, сдержанно-нарядная, чуть-чуть эклектичная, не лишенная легкой иронии – готова к встрече с хозяевами.

Она хороша, как шоколад с правильным содержанием какао.

Наслаждайтесь хорошим дизайнерским вкусом!



Не пара к не паре

Начиная с XVI века изысканные блюда сервируют на этажерках. Для нашей выпечки мы сами склеили этажерку из непарных предметов сервиза.

Для ярусов подойдут тарелки и блюда различных размеров. Вазы, подсвечники, бокалы и кружки могут стать декоративными соединительными элементами. Отобранные предметы сложите стопкой, в центре каждого отметьте карандашом место склеивания. Подбирайте ярусы так, чтобы их радиус уменьшался по направлению кверху. Для склеивания используйте водостойкий двухкомпонентный клей. Склеиваемые поверхности должны быть гладкими и ровными. В случае необходимости для лучшего сцепления стеклянную поверхность можно предварительно обработать наждачной бумагой. Получившуюся этажерку оставьте сохнуть на сутки. И — на стол!



Жаль прятать предметы из фарфора, стекла или серебра в шкафу. Собрав их в этажерку, можно украсить стол. Самые красивые конфигурации получаются путем проб.

ЭТО ПО ЛЮБВИ

Марина Петухова

Вам случалось ругать себя за бескорыстие? Когда делаешь что-то от души, но терзают сомнения: наверное, выгляжу полным идиотом, да и зачем это, когда каждый сам за себя? Волонтеры такими вопросами не задаются, просто помогают другим по мере сил.

помогите!

Спасите сад

Однажды дизайнер-флорист Надежда Александрова увидела в социальной сети объявление: «В Московском ботаническом саду им. Цицина вместо тридцати рабочих – только два. Помогите!» И поехала спасать сад.

Честно говоря, я переживала: вдруг, кроме меня, волонтеров больше не будет. И думала: ну и ладно, поработаю в одиночку на свежем воздухе. Но когда пришла, оказалось, что волонтеров – хоть отбавляй: мне даже не хватило инструментов. Интеллигентного вида мужчины и хрупкие девушки азартно пилили подлесок, который, как паутина, окутал коллекционные дубы, черешни и рябины. А я стала вытаскивать ветки к дороге, чтобы трактор мог их потом вывезти. Некоторые рефлексировали. Например, садовод-любитель Олег признался, что ему больно удалять молодую поросль, ведь природа зачем-то скомандовала этим деревьям: **растите!** И вообще, кто мы такие, чтобы решать, каким деревьям жить, а каким умереть?

Волонтерские дни в Московском ботаническом саду – понедельник и четверг, с 11 до 17. В «Фейсбуке» и «Вконтакте» есть группы «Волонтеры дендрария ГБС» – на этих страничках можно узнать новости. В благодарность за помощь волонтерам предлагают саженцы маньчжурского ореха, коллекционного боярышника, черешни, декоративной вишни.

В процессе работы я узнала удивительные вещи. Оказывается, деревья с розовой корой – это редчайшие каменные березы Эрдмана, у них самая крепкая древесина. А вот то странное дерево – береза Максимовича, их в мире осталось штук сто, небольшая рощица на острове Кунашир. А раскидистые, словно стелющиеся деревья – экзотическая рябина. Постепенно я перезнакомилась с остальными волонтерами. Компания собралась пестрая: Марина – сценарист документального кино, Елена – директор выставочной галереи, Павел и Валерий – профессиональные древолазы, на основной своей работе удаляют с городских улиц и парков большие и погибшие деревья. Все пришли на эту акцию по одной причине – было свободное время: один пока сидит без работы, у другого перерыв между проектами, у третьего – выходной. И всем хотелось сделать что-то полезное не только для себя. Почему-то сегодня многие стесняются в этом признаваться.

Надежда
Александрова,
волонтер дендрария
Ботанического сада

*Хотелось сделать
что-то полез-
ное не только для
себя.*

*Деньги для стариков
мы собирали у друзей
и прибавляли свою
стипендию.*



Марина
Кочевалова,
волонтер фонда
«Старость в радость»

Пропавшие без вести

Для кого-то работа в телецентре «Останкино» – предел мечтаний, а для режиссера монтажа Анны Чугреевой – заурядные будни. Но рабочий день заканчивается, и Анна заглядывает на сайт отряда «Лиза Алерт»: не появилось ли новое объявление о пропаже человека?

Наверняка у каждого возникали печальные мысли, что жизнь проходит впустую. У меня была такая пустота, и очень хотелось сделать нечто большое и важное. Однажды увидела в соцсети объявление о пропаже ребенка. Сделала перепост. Потом зашла на сайт «Лизы Алерт», подписалась на СМС-извещения волонтерам на начале активного поиска. Там указано место штаба, время сбора и информация о том, кого ищут.

Поисковый отряд «Лиза Алерт» – некоммерческое объединение. У него нет расчетных счетов и штатных сотрудников – только добровольцы. Кто-то может распечатать в офисе на принтере 15 объявлений и расклеить их у метро, а кто-то прибывает к месту поиска на собственном вертолете.

Как-то раз в одиннадцать вечера выхожу я из «Останкино», и тут же получаю СМС: адрес штаба совсем недалеко. Я поехала и продолжаю ездить уже год: это очень затягивает, невероятный адреналин. Напряжение и нагрузка – как в спорте, только приз – не медаль, а чья-то жизнь. Летом люди теряются чаще, за день бывает по 5–8 «потеряшек», и волонтеры просто валяются от усталости. Я собираюсь отпуск взять и заниматься только поисками, а то невозможно не выспавшись на работу ходить.

Часто бывает: находят потерявшегося пенсионера, а через месяц он снова пропадает. Это значит, что родственники так и не поняли масштаба проблемы. Для пожилых людей с нарушениями памяти надо обязательно покупать специальный браслет, по которому можно определить его местоположение.

Это особенно важно зимой, когда каждая минута дорога. В последний раз, например, мы не успели: когда нашли потерявшегося дедушку, он уже замерз насмерть. Волонтеров много не бывает. Каждому добровольцу найдется дело, даже если он может посвятить поискам только час: ведь иногда надо просто сесть и обзвонить больницы – так мы несколько раз находили потерявшихся людей.

Если бы старость могла

Педагогу дошкольного образования Марине Кочеваловой 28 лет, но ее принимают за старшеклассницу. Марина дарит энергию своей юности тем, для кого эта счастливая пора давно прошла, – обитателям домов престарелых.

Семь лет назад я рассталась с любимым мужчиной и не знала, куда деть море свободного времени и кучу энергии. И тогда мы с подругой Лизой Олескиной решили помогать пожилым людям. Денег не было, мы их собирали по друзьям, прибавляли свою стипендию, покупали конфеты, полотенца, мыло, шампуни – и ехали в интернаты для престарелых. Постепенно к нам стали присоединяться единомышленники, и в 2011 году мы стали фондом «Старость в радость». Теперь мы имеем право легально собирать деньги и организовывать старикам помощь. Бабушки и дедушки быстро деградируют, если с ними не общаться. И мы часто с ними поем: это дает энергию и веселит. А если песня грустная, все равно это выход эмоций. Когда мы приезжаем в интернат, сначала собираем всех ходячих и устраиваем общий концерт. А потом обязательно заходим к лежачим, потому что они совсем отрезаны от мира. Как-то раз три лежачих бабушки затаили вместе с нами «Катюшу», и тут входит медсестра: «Ой! Эта бабушка несколько лет вообще не говорила, а с вами поет!» Нам потом один геронтолог сказал: музыка – это последнее, что человек забывает в своей жизни. То есть мы интуитивно выбрали правильный подход.

Мне кажется, люди, которые испытывают дискомфорт при общении с пожилыми, на самом деле хотят убежать от мыслей о собственной старости. Но мы занялись этим в совсем юном возрасте, когда о таких вещах еще не задумываешься. А теперь это стало частью нашей жизни.

Волонтерство в нашей стране

фактически появилось только в XXI веке и развивается очень медленно. Психологи объясняют это «усталостью от сострадания». Обычно такой «диагноз» ставят медсестрам, социальным работникам и другим людям, которые на работе постоянно сталкиваются с чужой болью. Но из-за хронической усталости и бесконечной череды плохих новостей «усталостью от сострадания» у нас страдает не менее половины населения. Между тем волонтеры не только бескорыстно отдают свое время и силы, но и получают взамен нечто очень ценное: они ощущают, что делают нужное и важное дело (чего с нами часто не происходит на основной работе), видят результат своей работы, и он им нравится. Кроме того, становясь волонтерами, они находят единомышленников, которые разделяют их ценности.

Сегодня в России

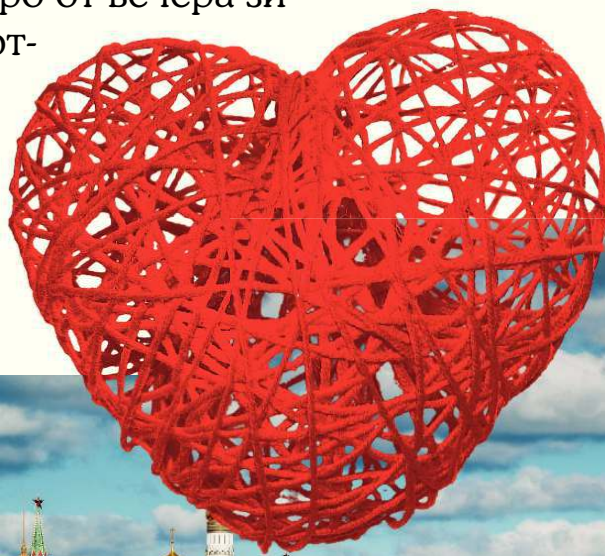
есть несколько некоммерческих и негосударственных организаций, которые помогают людям найти волонтерские проекты. Например, московская организация World4U или «Чемодан добрых дел» из Санкт-Петербурга.

В 2011 году волонтерская группа «Старость в радость» была названа журналом Forbes одним из восьми «благотворительных фондов, которым можно доверять». Фонд принимает любую помощь – и деньги, и предметы первой необходимости, одежду для одиноких стариков. И, конечно, всегда нужны волонтеры для организации праздников в домах престарелых.

Город для двоих

14

14 февраля часто выпадает на будний день, и от Дня всех влюбленных остаются только Утро и Вечер. И хотя утро от вечера зимой мало отличаются друг от друга, Москва в этот день становится особенно волшебной. Прогуляемся?



Во многих городах мира есть традиция: влюбленная пара вешает замок на решетку моста, а ключ бросает в реку: все, теперь навеки вместе. Москва в этом смысле – город оригинальный: на Лужковом мосту замки вешают не на решетки, а на металлические деревца. Первое из них было установлено в 2007 году, и уже очень скоро места на нем стало не хватать. Пришлось «посадить» целую рожицу «деревьев любви». Теперь у многих молодоженов есть собственное место на кружевной веточке.

А на «опушке» этой рожицы, на Кадашевской набережной, находится скамья примирения. Здесь просто невозможно сидеть, не прижавшись друг к другу. И обижаться на любимого тоже невозможно. В саду

Текст: Ольга Хотянова
Фото: Андрей Ирбит, Shutterstock

Эрмитаж есть особая достопримечательность, памятник Всем Влюбленным – большое сердечко. Если под ним поцеловаться, будет счастье на всю жизнь. Между прочим, эту статую сделали по рисунку, найденному на стене Дома Джульетты в Вероне. Здесь же, в саду Эрмитаж, находится самый романтичный в Москве каток. Даже те, кого обычно на лед не вытащить, делают первые шаги, падают, смеются, встают и едут дальше, взявшись за руку любимого: так спокойнее. А вокруг катка – уютные и, главное, теплые кафешки, в которых можно выпить горячего чаю, потирая ушибленные колени.

Зимой парки становятся чуть ли не самым привлекательным для влюбленных местом в городе: можно поиграть в снежки, поваляться на снегу, запустить бумажный фонарик и загадать желание. А тихие дорожки и скамейки ждут нежных признаний и разговоров полупрошепотом. Царицыно, Коломенское, Кузьминки, Сокольники, Измайлово... У каждого парка – особенное настроение, но в День святого Валентина к нему прибавляется нотка любви и романтики.



А в Нескучном саду, кроме дорожек и лавочек, есть традиционные места для влюбленных. Первое – старинный мост с не самым оригинальным названием: «Поцелуев мост». Ручей, через который он был перекинут, уже давно высох, а традиция осталась. Какая она – догадаться несложно.

А еще в Нескучном саду вы никогда не опоздаете на свидание! Ведь часы, которые висят на Аллее любви, всегда показывают 17.55. Если что, это он пришел раньше.

Старый Арбат: фонари, кафе, антикварные магазинчики, памятник Пушкину и Натали, уличные музыканты, поющие о любви. И кинотеатр «Художественный» под боком. Может быть сегодня, в честь праздника, ваш любимый все-таки согласится пойти на мелодраму? В Москве часто можно встретить деревья, украшен-

Место встречи изменить нельзя: самое популярное место для свиданий в Москве – памятник Пушкину на Пушкинской площади. Уже более полувека на площади перед памятником мальчишки переминаются с ноги на ногу, сжимая букеты, а девочки тревожно поглядывают на часы. А прямо за памятником – кинотеатр «Пушкинский»: можно еще раз попытаться уговорить вашего спутника пойти на фильм про любовь. Еще одно место, связанное с «нашим всем», – Пушкинская набережная. Самая зеленая, хотя зимой это неактуально, набережная Москвы проходит вдоль Нескучного сада и шумного веселого парка им. Горького. Вечером с нее открывается чарующий вид на Москву-реку и Андреевский мост в огнях засыпающего города.

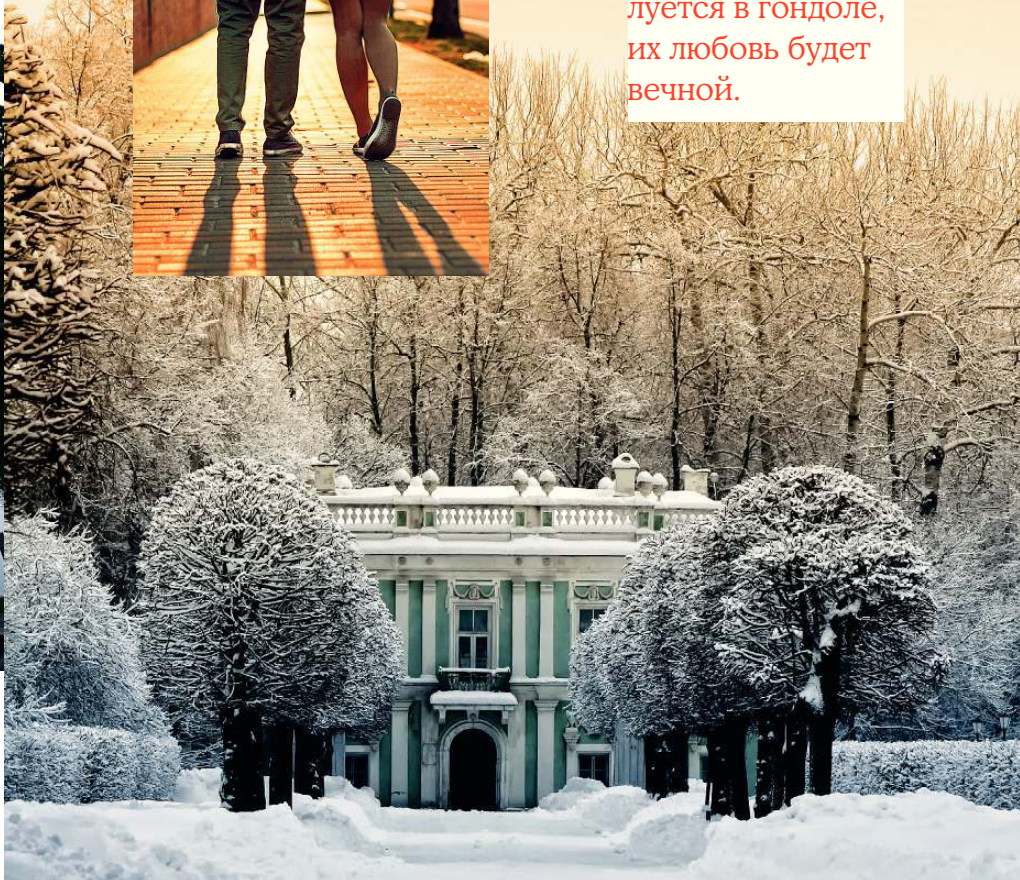
Недавно ставшая пешеходной Никольская – тихая улица с интересными витринами и старинными фасадами, красивыми фонарями и скамейками, на которых можно передохнуть, поговорить не спеша, а потом продолжить прогулку и оказаться в самом сердце Москвы – на Красной площади. Но перед этим – зайти в кафе и сделать широкий жест: заказать какао со взбитыми сливками и шоколадный пончик. Сегодня можно забыть о диете. Сегодня – особенный день.

Сладкие парочки выбирают для клятв именно мосты: в разных странах они символизируют переход из одного состояния в другое, соединение противоположностей. В Праге, например, на Карловом мосту есть статуя Яна Непомуцкого, покровителя тайных любовников.

ные фонариками. Но обычно праздничное настроение на всей улице создают одно-два тощих деревца. А вот в Оружейном переулке каждое дерево (а их здесь много!) от корней до самых тонких веточек покрыто голубыми или серебряными огнями, и издали кажется, что перед тобой волшебный остров. А в сквере возле станции метро «Сухаревская» еще осенью вдоль дорожек установили очень много фонарей, которые вечером заливают сквер мягким теплым светом. Это небольшое, но очень уютное место.



В Венеции влюбленные плавают под мостом Вздохов. Легенда гласит, что если на закате пара поцелуется в гондоле, их любовь будет вечной.



Подпишитесь на журнал **КРЕСТЬЯНКА** и получите **В подарок** ароматы от LAMBRE

Женский аромат Son Secret с нотами бергамота и мандарина в сочетании с интенсивными оттенками дикого жасмина и красных ягод удивлет глубиной и зрелостью звучания.

Son Desir – истинно мужской аромат: дерзкий и свежий. Мужчин этот аромат вдохновит и пробудит в них желание найти свою единственную. Читатели, оформившие в феврале подписку на 6 или 12 месяцев, получат эти ароматы в подарок.



Спешите!
Количество ограничено.

На все вопросы
о подписке
вам
с удовольствием
ответят
по телефонам:
(495) 745-84-18
или
(495) 745-84-27

ВНИМАНИЕ!

Для подтверждения
платежа необходимо
отправить копию
квитанции
по адресу:
109544, Москва,
ул. Б. Андроньевская, 17

ВАРИАНТЫ ПОДПИСКИ:

- Я подписываюсь на 3 номера и плачу 326.70 руб.
 Я подписываюсь на 6 номеров и плачу 653.40 руб.
 Я подписываюсь на 12 номеров и плачу 1197.90 руб.

ФИО _____

Индекс _____ Область / район _____

Город _____ Улица _____

Дом _____ Корпус _____ Квартира _____

Контактный телефон (с кодом города) _____

ИЗВЕЩЕНИЕ

ООО «ИДР - Формат»
ИНН 7709813351 р/с 40702810100070220106
АКБ «РОСЕВРОБАНК» (ОАО) г. Москва
БИК: 044585777
к/с: 30101810800000000777 КПП 774301001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки _____

Назначение платежа _____ Сумма, руб. _____

Оплата за журнал **Крестьянка**
за _____ месяцев _____

в т.ч. НДС 10%

Кассир

КВИТАНЦИЯ

ООО «ИДР - Формат»
ИНН 7709813351 р/с 40702810100070220106
АКБ «РОСЕВРОБАНК» (ОАО) г. Москва
БИК: 044585777
к/с: 30101810800000000777 КПП 774301001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки _____

Назначение платежа _____ Сумма, руб. _____

Оплата за журнал **Крестьянка**
за _____ месяцев _____

в т.ч. НДС 10%

Извещение

секретные файлы

Для зрителей спортивные пары – пример идеальных отношений. Впрочем, и там есть невидимые миру слезы и страсти.

Вместе жить – вместе тренироваться

Два гения тенниса, немка Штеффи Граф и американец Андре Агасси, поженились в 2001-м, незадолго до рождения сына. Через два года у них родилась еще и дочь. Кстати, до этого Агасси был женат на актрисе Брук Шилдс, и скандальный развод с ней в 1999-м привел к тому, что Андре вылетел из первой сотни мирового рейтинга. Тогда же он заявил, что больше никогда не женится. Как видим, счастливо ошибся.

Быстрыми шагами шли навстречу друг другу молодые люди из известной мордовской школы спортивной ходьбы – Сергей и Анися Кирдяпкины. Они познакомились на тренировочных сборах и поженились, едва невесте стукнуло 18. Их знаменитый тренер Виктор Чегин, не одобрявший актив-

ную личную жизнь учеников, на этот раз внезапно изменил мнение.

И удачно! В Лондоне Сергей выиграл золото на дистанции 50 км (помогла поддержка жены, без сомнения). Анися, призер чемпионатов мира и Европы, была пятой на дистанции 20 км. Оба готовятся к следующей олимпиаде.

А вот очень грустная история. Женой баскетболиста Александра Белова, автора «золотого броска», сделавшего сборную СССР чемпионом Олимпиады 1972 года, стала тоже баскетболистка



и тоже Саша – Александра Овчинникова. Они очень любили друг друга, но прожили вместе меньше года – Саша ушел из жизни в 26 лет: саркома сердца.

Разные виды, разные судьбы

Симпатичные гимнастки нередко выбирали себе в мужа не менее симпатичных футболистов или баскетболистов. Абсолютная чемпионка мира по художественной гимнастике Ирина Дерюгина и лучший футболист Европы Олег Блохин счастливо и красиво прожили 19 лет, но расстались, когда Блохин уехал работать тренером в Грецию. Сейчас Ирина одна, ее дочь живет в Америке. У Олега молодая жена и две маленькие дочери.



Футбол до сих пор считается в США преимущественно женским увлечением. Девушки-футболистки часто связывают судьбу с профессиональными игроками в бейсбол или американский футбол. Неудивительно: в играх много общего. Хоуп Соло, вратарь женской сборной США по футболу и двукратная олимпийская чемпионка, в 2012-м вышла замуж за Джереми Стивенса, бывшего игрока в американский футбол. Стивенс был вынужден оставить спорт из-за неконтролируемой агрессии и проблем с законом. Совершит ли любовь чудо? Очень может быть, ведь жена отличается выдающимся спокойствием и терпением: стоять на воротах – это вам не фунт изюма.

Высокие ступени пьедестала подразумевают высокие гонорары. Пожалуй, богатство одного из партнеров может создать проблему в семейной жизни. Другое дело, если богаты оба! Как хоккеист Максим Афиногенов из «Баффало» и его подруга, олимпийская чемпионка Пекина-2008 Елена Дементьева. Афиногенов заключил контракт: 10 млн долларов на три года. Но и Елена за свою теннисную карьеру заработала не меньше. В 2010 году Максим вернулся в Россию и стал играть за СКА, в 2011-м они поженились, и пока о разделе имущества речь не идет.

Тренер и ученица: новые успехи или опасные связи?

«Вступать в близость с перспективной ученицей – все равно, что рубить голову курице, которая несет золотые яйца», – полагал белорусский тренер по спортивной гимнастике, красавец Ренальд Кныш, подговотивший олимпийскую чемпионку Ольгу Корбут. Он признавался, что многие ученицы были влюблены в него, но он старался никого не выделять. В своей книге он писал: «Тем тренерам, которые не могут сдерживать своего пыла, нечего и мечтать об успехах подопечных». Насколько сам Кныш придерживался

этих принципов? Ольга открыто обвинила его в домогательствах, а скандал с еще одной ученицей практически оборвал тренерскую карьеру. И женился Кныш на своей воспитаннице – чемпионке СССР Тамаре Алексеевой.

Чемпионка мира по тяжелой атлетике Валентина Попова вышла замуж за своего тренера Сергея Попова. Точнее, дело было так. Валентина занималась гимнастикой, а стала женой штангиста. В результате муж убедил ее «сменить специализацию». Уже после рождения дочки новоявленная штангистка завоевала серебро на Олимпиаде в Сиднее и бронзу в Афинах.

С будущей тещей великий баскетбольный тренер Александр Гомельский познакомился на тренировках. В 18 лет он начал работу в женской команде «Спартак» (Ленинград). Одной из учениц стала Нина Журавлева, мама его будущей первой жены Ольги Журавлевой, чемпионки Европы. Наверное, это единственный случай в спорте, когда у тренера в команде играли вместе и мать, и дочь.

У Гомельского, к слову, было три жены.

Вторая, Лилия, стюардесса, бурный роман с которой и развод привели к типичной для советских времен ситуации – знаменитый тренер стал невыездым. Лилия умерла от рака, и в третий раз Гомельский вновь женился на баскетболистке – Татьяне, хотя уже не его ученице.

Любовь творит чудеса

В 1990-е годы молодая пловчиха Дарья Шмелева влюбилась в знаменитого пловца Александра Попова. Любовь оказалась настолько сильной, что результаты Дарьи ухудшились, и на Олимпиаду в Атланту-1996 ее взяли... только ради Александра. Тот стал чемпионом, а потом они поженились и сейчас воспитывают двоих детей.

Постоянные соприкосновения на раскаленном от страсти льду в фигурном катании неизбежно ведут к флирту.

До Олимпиады в Ванкувере-2010 тридцатилетний американец Билл Демонг участвовал в трех зимних олимпиадах и ни разу не выигрывал. И вот наконец завоевал сразу две медали в лыжном двоеборье – золото и серебро. Чудо сотворила любовь: став чемпионом, он торжественно, перед коллегами по сборной, сделал предложение своей подруге Кэтрин Кожински (она раньше выступала на международном уровне в скелетоне) и, получив положительный ответ, выиграл и вторую медаль.

Высокую гору чувств покорил американский горнолыжник Бобе Миллер, получивший в Турине-2006 почетный титул «самого сексуального спортсмена», но ни одной спортивной медали. За свою карьеру он выигрывал все, что можно, кроме олимпийского золота. А в Ванкувере собрал полную коллекцию наград – бронза в скоростном спуске, серебро в супергиганте и золото в комбинации. Не последнюю роль в победе сыграло рождение дочери Дейси в 2008-м. Хотя на ее матери он пока не женился...

Семейный вид спорта

Фигурное катание, а точнее, парное катание и спортивные танцы на льду, безусловно, самый семейный вид спорта. Постоянные соприкосновения на раскаленном льду почти неизбежно ведут к флирту, а затем отношения превращаются в бурный роман. Неудивительно, что многие партнеры становятся мужем и женой. А популярные ледовые телешоу с участием звезд привели к возникновению среди фигуристов новых интриг и романов.

Снежная королева Ирина Роднина сначала была непобедимой чемпионкой с Алексеем Улановым, потом – с Александром Зайцевым. С Улановым Роднина выиграла четыре чемпионата мира и Олимпиаду в Саппоро-1972. Но Алексей влюбился в Людмилу Смирнову, вскоре женился на ней и стал выступать в одной паре. Успехов они не добились, брак тоже распался. А Ирина с новым партнером, Зайцевым, еще дважды становилась олимпийской чемпионкой. Они стали мужем и женой, но брак оказался непрочным. Пожалуй, больше всех пострадал бывший партнер Людмилы Смирновой – Андрей Сурайкин, который собирался жениться на ней, а в результате лишился и партнерши, и возлюбленной.

Сложные пируэты в фигурном катании ведут к запутанным коллизиям. Признанный секс-символ Александр Жулин, экс-чемпион мира в танцах на льду, был женат на своей партнерше Майе Усовой, что не мешало ему активно ухаживать за Оксаной Гришук, партнершей Евгения Платова, и Татьяной Навкой. На льду произошел взаимобмен: образовались пары Усова – Платов и Жулин – Гришук. Но в итоге Александр женился на Навке, которая моложе его на двенадцать лет. Увы, в 2010-м после четырнадцати лет совместной жизни замечательная пара олимпийских чемпионов развелась. Поговаривали, что поводом стали романы Татьяны – сначала с актером Маратом Башаровым еще в первом проекте «Звезды на льду», потом с ее новым молодым партнером по шоу певцом и музыкантом Алексеем Воробьевым (тем самым, который в начале 2013-го, находясь в США, попал в серьезную автомобильную аварию). Но истиной причиной, похоже, было новое увлечение Жулина. Вскоре он связал свою жизнь с еще одной фигуристкой, своей ученицей, красавицей Натальей Михайловой. У этой девушки есть

действительно большое преимущество по сравнению с предыдущими женами Жулина: она оставила спортивную карьеру ради того, чтобы целиком посвятить себя избраннику.

Тем временем нашел свое счастье партнер Навки на льду Роман Костомаров, его женой стала Оксана Домнина, выигравшая в паре с Максимом Шабалиным чемпионаты Европы-2008, мира-2009, а также бронзу на Олимпиаде в Ванкувере. 2 января 2011-го (в день нового спортивно-эстрадного триумфа Навки) у Костомарова родилась дочь Настя. Интересно, что Оксана и Роман добились больших побед на льду, но никогда не катались вместе. Партнер Оксаны Максим Шабалин не так давно женился на актрисе Ирине Гриневой.

А как сложилась жизнь других участников любовного «многоугольника»? Платов был недолго женат на фигуристке Марине Анисановой, бывшей подруге Ильи Кулика – чемпиона Олимпиады в Нагано-1998, ныне известной актрисе. Илья тем временем ухаживал за Оксаной Баюл – олимпийской чемпионкой 1994-го. Похоже, это повлияло на решение Оксаны Гришук сменить имя (она стала Пашей), чтобы ее не путали с Баюл... Дальше события развивались так: Оксана Баюл осталась в гордом одиночестве, а Кулик женился на олимпийской чемпионке Екатерине Гордеевой. Это произошло через несколько лет после трагической смерти ее мужа и партнера Сергея Гринькова, у которого сердце остановилось прямо на катке.

После расставания с Жулиным, Башаровым и Воробьевым Навка намекала, что мечтает снова выйти замуж.

В начале 1990-х Илья Авербух и Марина Анисина были двукратными чемпионами мира среди юниоров. Замечательный дуэт, но романа у них не получилось – Илья влюбился в Ирину Лобачеву, стал кататься с ней, а потом и женился. Марина осталась без партнера и создать спортивную пару смогла только с французом Гвендалем Пейзера. На Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити-2002 они завоевали золотую медаль. Однако российско-французская танцевальная пара не превратилась в любовную. И все же свое счастье фигуристка нашла на льду. В 2007 году

во время телешоу «Танцы на льду» она познакомилась с Никитой Джигурдой. Хотя пара быстро выбыла из конкурса, куда важнее была их победа на личном фронте – 23 февраля 2008-го произошла помолвка двух звезд, а вскоре состоялась пышная свадьба. В 2010-м у них было уже двое детей.

А что же Авербух и Лобачева? Они неоднократно чемпионы мира и Европы, серебряные призеры Солт-Лейк-Сити и, главное, в течение пяти лет были любимцами публики, одним из самых красивых дуэтов в фигурном катании. Увы, и их любовная лодка разбилась о быт – через несколько лет после ухода из большого спорта, в 2007-м они развелись. Одной из причин стала растущая популярность Ильи как участника телешоу «Звезды на льду». С ним случилась настоящая звездная болезнь. Илья не стал делить с супругой совместно нажитое имущество, а все оставил Ирине и их сыну Мартину – когда они развелись, ему было 3,5 года.

После развода Илья Авербух долгое время был один, потом его новой избранницей стала актриса и красавица Валерия Ланская. Кстати, Валерия из спортивной семьи. Мама – тренер по фигурному катанию. Роман двух звезд – спорта и кино – закрутился во время съемок шоу «Ледниковый период». Дело шло к свадьбе, но... так и не дошло, не исключено, что весь роман –

просто пиар-ход, выгодный обоим. А Лобачева? Ее роман с Дмитрием Марьяновым, тоже начавшийся на «Ледниковом периоде», оказался недолгим.

В каждом сезоне возникают все новые и новые любовные связи на льду. Так, в 2008 г. Алексей Ягудин расстался со своей предыдущей пассией ради Татьяны Тотьмяниной. Олимпийские чемпионы были знакомы давно, а сильные чувства вспыхнули у них во время гастролей шоу «Ледовая симфония». В результате Татьяна переехала к Алексею, снявшему шикарные апартаменты на Новом Арбате. За несколько лет до того, как они стали олимпийскими чемпионами, у Тотьмяниной был роман с Максимом Марининым, постепенно превратившийся в дружбу (обычно бывает наоборот), и к этому времени сердце милой и привлекательной девушки было свободно. Наконец было объявлено о предстоящей свадьбе знаменитых фигуристов. Мало кто поверил этому: ведь Ягудин любвеобилен до такой степени, что в автобиографической книге «Напролом» немало страниц уделил описанию своих романов и любовных похождениям. Среди его возлюбленных были и видные спортсменки, в том числе неоднократная чемпионка мира и Европы по художественной гимнастике Ляйсан Утяшева. Однако в конце 2009-го у Алексея и Татьяны родилась дочь Лиза, и они узаконили свои отношения. Можно только порадоваться за Татьяну, сумевшую вернуться к нормальной жизни после непростых отношений со своим постоянным партнером Марининым, отражением которых стала тяжелая травма в 2004 году, когда Максим уронил ее головой на лед.

«Мы давно переросли любовь, мы как брат и сестра»... Елена Бережная и Антон Сихарулидзе в середине 1990-х катались с разными партнерами, на тренировке Лена получила тяжелую травму головы. После операции врачи запретили ей даже думать о фигурном катании, но девушка верила в выздоровление, огромную поддержку оказал Антон. Он, как Пигмалион, влюбился в Елену, сумел поставить ее на ноги и признался своей партнерше Марии Петровой, что теперь будет кататься только с Бережной.

Через год они уже активно выступали вместе, а вскоре завоевали олимпийское золото. На рубеже веков Бережную и Сихарулидзе считали эталоном парного катания. Много лет Антон и Лена были неразлучны, и все были убеждены, что они составляют не только спортивную, но и семейную пару. Но это было не так. Прекрасная Елена нашла мужчину своей мечты – многократного чемпиона Великобритании в одиночном катании Стивена Казинса. В 2007 году у них родился сын Тристан (его крестным отцом стал... Антон Сихарулидзе), а вскоре и лапочка-дочь София-Диана. Антон серьезно занялся политикой и бизнесом, в 2011 г. женился на дочке миллиардера Леонида Лебедева, красавице Яне. В прошлом году их развод стал одним из самых громких светских событий.



Популярные ледовые телешоу с участием звезд привели к возникновению среди фигуристов новых романов.

Сноутюбинг: КАТИТЕСЬ ВАТРУШКОЙ

Екатерина
Шутылева



В выходные дни в заснеженной России любят кататься с горки. На санках, снегокатах, ледянках. Многие радостно скатываются просто на попе. Но это все – прошлый век! Появилось новое приспособление для спуска со склонов –

СНОУТЮБ.

ноу» – от английского snow, «снег». «Тюб» – от английского же tube, «труба» (в смысле, надувная), хотя по форме сноутюб напоминает скорее бублик, ватрушку или пончик. Собственно, у нас его чаще всего этими словами и называют.

Русская «ватрушка» представляет собой камеру из вулканизированной резины, которая находится в чехле из прочной морозостойкой ткани, с пластиковым дном. По бокам – ручки, чтобы держаться при спуске, глубина сиденья регулируется с помощью капронового шнура. Конструкция очень легкая, а чехол — скользкий, поэтому сноутюб так быстро мчится с горы.

В спортивных магазинах и Интернете сейчас огромный выбор тюбов. Цена зависит от диаметра «ватрушки» и количества мест в ней. Начальная стоимость – 1500 рублей.

В сложенном виде «ватрушка» занимает гораздо меньше места, чем сани или снегокат. Это очень удобно при хранении. Но имейте в виду, что на склоне сложенный тюб надо будет развернуть и надуть, а для этого понадобится насос и время. Впрочем, разве это остановит любителей острых ощущений!

Спортивно-экологический комплекс «Лата Трэк»

ул. Крылатская, д. 1
Тюбинг: 200 руб./час – будни, день (с 14 часов), 350 руб./час – будни, вечер (с 17 часов), 250 руб./час (с 9.00 до 11.00), 400 руб./час (с 11.00 и далее) – выходные и праздники.

«Ново-Переделкино» микрорайон Солнцево,

ул. Новорловская
Тюбинг: 200 руб./час – будни, утро (с 10 часов утра), 300 руб./час – будни, вечер (с 16 часов), 450 руб./час – выходные дни и праздники.

Парк «Северное Тушино»

ул. Свободы, д. 56
Тюбинг: прокат от 90 до 150 руб./час (зависит от возраста).

Братцевский парк

Светлогорский пр-д, д. 13
Тюбинг: 400 руб. за 10 спусков.

Кузьминский парк

ул. Кузьминская, д. 10
Тюбинг: 150 руб./полчаса. По дороге к парку от метро «Ватрушка» можно купить за 2–3 тыс. руб

Лесопарк «Кусково»

ул. 3-я Музейная, д. 40
Тюбинг: прокат 100 руб./час.

!!! правила безопасности

Мягкая «ватрушка» гораздо безопаснее и удобнее обычных санок. При катании на тюбе риск получить травмы минимален – но только если соблюдать правила безопасности.

Ни в коем случае нельзя использовать надувные сани на склонах, где есть деревья, кусты, камни, открытые участки земли и другие неровности.

Нельзя использовать трамплины или другие препятствия.

В тюб можно садиться только по одному (если он не предназначен для большего количества людей).

При спуске с горки веревка должна быть убрана внутрь тюба.

За ручки тюба необходимо держаться обеими руками.

Бегать и ходить по трассам для тюбинга запрещено.

Дети младше 5 лет не должны съезжать на тюбе без взрослого.

Скатившись вниз, надо сразу отойти в сторону.

Нельзя:

- ехать на тюбе стоя и прыгать на нем;
- кататься в необорудованных местах;
- подниматься на гору выше ограничительной сетки или предупредительных знаков;
- привязывать тюб к транспортным средствам;
- кататься на тюбе, если вы перед прогулкой выпили коктейль-другой.



I ♥ N Fashion

Women in black – похоже, сериал можно снимать на зимних улицах Нью-Йорка. Фотограф Pavel Antonov подсмотрел, что нынче носят барышни в Сохо и Гринвич-Виллидж.

Погода меняется, как настроение у девушек. На православное Рождество из влажной весны она превратилась в пронизывающую зиму за пару часов. Разница в 25 градусов за два часа, как вам? Каждый местный житель держит наготове «шубу» летом, и даже при +20 в сумочках лежит свитер. Увидеть зимой девушку в шубе и сланцах – легко. Летнюю одежду поверх зимней – да на каждом углу. Все лейблы и люрекс разобрали туристы, местным главное, чтобы было комфортно. Носить зимнее пальто бойфренда 52-го размера поверх девичьей пуховки и собирать комплименты – это очень по нью-йоркски. Остаться стильным в костюме «из-под пятницы суббота» позволяет черный цвет, универсальный для перепадов – погоды, настроения – и поводов себя показать.



Y





гороскоп на февраль

Рыбы

Судьба готовит Рыбам маленькие, но приятные подарки – причем не только на день рождения, но и в другие, вполне будничные дни. Однако придется потрудиться, чтобы встретить праздник во всеоружии своей красоты. Свободные часы лучше провести в фитнес-зале или на массажном столе, и не забудьте про обертывания и детокс-процедуры.

Овен

Надеемся, вы хорошенько отдохнули в январе. Потому что в феврале звезды обещают многим Овнам перемену места работы – а значит, надо будет первый месяц трудиться в экстремальном режиме. Чтобы восстановить силы, нет ничего лучше релакс-процедур, которые улучшат сон и настроение. Для экономии времени их можно делать и на дому.

Телец

Одинокие Тельцы, возможно, встретят в этом феврале свою вторую половину, причем, если судить по звездам, аккуратно в День святого Валентина. Вывод: к празднику не меняйте резко имидж (новая прическа может разочаровать). Зато не забывайте рисовать стрелки, отправляясь даже в магазин, вдруг прекрасный принц ждет вас прямо за ближайшим поворотом?

Близнецы

Близнецам в этом месяце может показаться, что чем больше они делают, тем больше на них наваливается работы. Это похоже на правду, но есть и плюс – увеличение зарплаты тоже предвидится. Образовавшийся бонус можно потратить на какой-нибудь неожиданный эксперимент над собой – например, на криосауну (для самых смелых) или биоревитализацию (для самых усталых).

Рак

Если в последнее время вы в основном принимали любовь и заботу близких, в феврале вам придется потратить на них немало душевных и физических сил. Как ни странно, лучше всего их восстанавливают «жесткие» процедуры. Например, прессотерапия или душ Шарко.

Лев

У Львов появятся все условия для путешествий. Воспользуйтесь моментом и отправляйтесь «на воды». Причем любые: кому-то подойдет модный талассокурорт на Средиземном море, кто-то будет изучать хамамы в Стамбуле или наслаждаться сауной в заснеженной Финляндии...

Главное – не сидите дома, ведь в дороге возможна встреча. Необязательно романтическая, но в любом случае важная и судьбоносная.

Дева

В феврале звезды обещают Девам многочисленные приступы перфекционизма. Постарайтесь не изнурять себя самосовершенствованием: не сторайте в солярии до черноты, не записывайтесь к пластическому хирургу, если обнаружили у себя прыщик или первую морщинку, и постарайтесь не увлекаться ограничительными диетами.

Весы

В февральскую стужу у семейных Весов будет в разгаре медовый месяц – даже у тех, кто в браке уже не первый десяток лет. Вот и побалуйте друг друга медовым массажем. Причем сделанным собственноручно (ведь подарить абонемент на салонную процедуру – так скучно!). Бонус не заставит себя ждать.

Скорпион

Февраль для Скорпионов станет сложным месяцем в финансовом плане: непредвиденные траты, неотложные покупки и, как следствие, режим экономии. Превратите минус в плюс и сядьте на диету (например, ту, что мы рекомендуем на странице 80). И лишних трат избежите, и к пляжному сезону похудеете, и похорошеете первой из подруг.

Стрелец

Февраль у Стрельцов будет удачным. Только вот обычно представители этого знака не совсем в ладах с чувством меры, будь то работа, развлечения, еда или даже занятия спортом. Помните, что сейчас вам, в отличие от нашей олимпийской сборной, рекордов ставить не надо. А надо баловать себя витаминными масками для лица и ароматерапевтическими процедурами.

Козерог

Если в последнее время Козерогам не хватало ярких ощущений, то в феврале ситуация повернется на 180 градусов. Вы даже немного заскучаете по тишине и однообразию. Ну и отлично: вы наверняка обретете стабильность, приступив к какой-нибудь длительной курсовой косметической процедуре, до которой раньше не доходили руки, например, к антицеллюлитным пилингам или курсу дарсонвализации, которую делают ежедневно, не менее 10–12 дней.

Водолей

Вам предстоит приятная встреча с человеком «из прошлого» – другом детства или героем давно закончившегося романа. Причем встреча эта может к лучшему переменить всю вашу жизнь. А пока вы стоите на пороге больших и красивых событий, посвятите февраль заботам о душе и теле. Шоколадные, винные или имбирные обертывания приведут его в идеальную форму!

FNM

**Журнал
мужского
рода**

АВТО

МОДА

ДЕВУШКИ

ГЕРОИ