

КРЕСТЬЯНКА

№03 МАРТ 2014

Весна в городе!

**Правда
о том, что его
возбуждает**

**Места и пароли
девичников**

**Куда и в чём
пойти на танцы**

Мой маленький

*** Ручные
детки**

*** Правила
воспитания**



29

рецептов

Обед
из воздуха

Изысканные блюда
из бобов

Домашние булочки
и багеты

**НОВОЕ
ЛИЦО
ЗНАКОМОГО
ЖУРНАЛА**

Я буду рядом

**МАРИЯ
ШАЛАЕВА**

*Лёгкие ответы
на сложные вопросы*

ВОСПИТАНИЕ ЖЕНСТВЕННОСТИ

BIOSEA®

le charme au naturel

Реклама.

Подарите вашей коже
роскошный уход вместе
с серией натуральной
французской косметики
BIOSEA Perfection!

- Корректирует овал лица
- Восстанавливает тонус кожи
- Способствует активной регенерации



*«Я убеждена, что только Природа
дает нам лучшее для нашей Красоты!»*

Мирей Матье, лицо компании BIOSEA в России

98,8%
NATUREL
натуральный

www.biosea.com
8-800 77-54-0-54

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 eaverina@idr.ru

Арт-директор: Ани Ирбит

Билд-редактор: Дарья Киселёва

Редакторы:

Анна Артёмова («Дети»),

Елена Денисова («Звезды»)

Корректор: Екатерина Жмурова

Цветоделение, препресс:

Максим Макаров, Анна Корнюшина

Директор по рекламе ООО «ИДР-Формат»

Елена Юданова

Менеджер: Ирина Логинова iloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmarkarova@idr.ru

Лия Скворцова lskvortsova@idr.ru

Корпоративный отдел: Ирина Хошлова

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: 25.02.14

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:

EastNews, Shutterstock.com, архив.

На первой обложке: Мария Шалаева

(блузка, N&M).

Фото: Борис Захаров



Наши авторы

Все хорошее складывается из личных деталей. В каждом фильме есть эпизод, который трогает именно тебя. И в каждой песне есть слова, которые созвучны твоему настроению и воспоминаниям. Те, кто рядом, раскрашивают дни разноцветными красками, все рисуют в разных стилях, но в итоге получается довольно красивая картина. И на страницах «Крестьянки» очень разные, но одинаково клевые люди рассказывают о том, что им правда интересно. Почитайте – вам понравится.)

Наталья Щербаненко,
главный редактор

Оксана Бугрименко

Специалист по истории и теории мировой культуры – статус подтверждает диплом философского факультета МГУ. Умница и красавица со знанием дела заняла место редактора в авторитетных Forbes Life и Forbes Woman. В 2005 году Оксана стала лауреатом Национальной премии по журналистике в области индустрии моды. Работа для нее удачно совпадает с удовлетворением любовью. В результате появляются интервью с лучшими дизайнерами и яркие репортажи с международных выставок ювелирных украшений и фэшн-недель. А весь модный мир «сверяет часы» по ее сводкам из Базеля. В этом номере «Крестьянки» Оксана исследует джинсы (**стр. 16**).



Юный талант **Маруси Беляковой** покорила глянцевые вершины: «Афиша Еда», «Харперс Базар», «Конде Наст Тревеллер». Недавно у нее наступил новый, не менее прекрасный период в жизни: Маруся родила дочку Киру. Своим опытом и открытиями молодой мамы Маруся делится на **стр. 52**, а на **стр. 108** советует барышням не забывать, что нет ничего

милее посиделок с подружками с грудничками в придачу и выдает адреса лучших мест для девичников.



Анна Людковская –

титованный кулинарный критик, автор книги «Наша любимая еда: истории и рецепты». Более 15 лет занимается кулинарией профессионально, и ее одинаково восхищают и рецепты ее бабушки, и дерзкие эксперименты модных гастрономических трендсеттеров. На ее кулинарные курсы в «Рагу» выстраиваются очереди из столичных фуди. Мама двоих детей не дает малышам конфет, зато разрешает попробовать сыр с плесенью – и не видит ничего ужасного в том, чтобы заморозить готовый суп на неделю. В этом номере Аня написала о хитростях приготовления суфле (**стр. 88**). В пригороде Чикаго, где она живет, воздушный обед улетает в мгновение.





Любовь против войны

18 марта в Кремлевском дворце – премьера двухактного балета «Лисистрата».

В комедии Аристофана женщины под предводительством Лисистраты объявляют мужьям секс-бойкот, пока те не перестанут воевать. Пикантный сюжет этой классической пьесы обречен на популярность. А если история рассказана языком музыки и танца – тем более!



голос Дины

18 марта в Крокус Сити Холле пройдет сольный концерт Дины Гариповой.

Победительница

музыкального конкурса «Голос», заслуженная артистка Татарстана Дина Гарипова впервые выступит с сольным концертом в Москве. Благодаря лишь собственному таланту артистка стала победительницей самого рейтингового музыкального шоу российского телевидения. Причем в финале конкурса «Голос» за Дину проголосовало рекордное количество телезрителей, а ее результат превысил показатели других участниц финала конкурса почти в два раза. Дина – обладательница уникального вокала, который по достоинству оценили на «Евровидении-2013» в шведском Мальмё. Иностранные комментаторы признали его одним из лучших на «Евровидении», в СМИ певицу называли «русской Адель» и сравнивали ее вокал с мастерством Уитни Хьюстон, а историю успеха – с известностью Сюзан Бойл.

На сцене Крокус Сити Холла Дина Гарипова вместе с группой музыкантов представит большую полуторачасовую программу. Зрители смогут услышать песни, исполненные Диной в рамках проекта «Голос», кавер-версии мировых и советских хитов в новых музыкальных интерпретациях, а еще оригинальные композиции, которые станут основой готовящегося к выпуску альбома.

В программу вечера войдут композиции на русском, английском, французском, татарском и итальянском языках, в том числе и песня What if, ставшая визитной карточкой певицы на «Евровидении-2013».

Возвращение короля

Народный артист России принял предложение вновь выйти на сцену легендарного мюзикла в театре МДМ. Певец будет выступать на постоянной основе в качестве приглашенной звезды вместе с Ларисой Долиной, Анастасией Макеевой, Ликой Руллой, Александрой Урсуляк и Александром Арсентьевым. Для Филиппа Киркорова CHICAGO – особый проект, ведь именно он в 2002 году привез мюзикл в Москву и исполнял в нем главную мужскую роль – адвоката Билли Флинна.

5 марта в МДМ состоится долгожданная премьера мюзикла CHICAGO с участием Филиппа Киркорова





ПЕРВЫЙ* СМЫВАЕМЫЙ КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ТЕЛА ДЛЯ НЕВЕРОЯТНО НЕЖНОЙ КОЖИ.

- 1  ИСПОЛЬЗУЙ СВОЙ ОБЫЧНЫЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША
- 2  НАНЕСИ КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ТЕЛА
- 3  СМОЙ ЕГО ВОДОЙ
- 4  ВЫТРИСЬ ПОЛОТЕНЦЕМ — И ТЫ ГОТОВА

ИЩИ В ОТДЕЛЕ
ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ



ИННОВАЦИЯ
СМЫВАЕМЫЙ
КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ТЕЛА

Реклама.



Маша Шалаева, сыгравшая «русскую Амели» в нашумевшем фильме «Русалка», повзрослела, стала дважды мамой, но не потеряла «органики». Она знает, что настоящая жизнь там, где дом и дети.

Текст Елена Денисова
Продюсер Дарья Киселёва
Стиль Наталья Репрева
Визаж и причёска Елена Синяк
Фото Борис Захаров
Платье, MAX MARA



СВОИМ ШАГОМ
МАРИЯ ШАЛАЕВА



M

аша, почему вы неохотно даете интервью? Актеры – люди демонстративные, им хочется внимания. И потом, пиар... – Наша культура самопиара заимствована. Мы пытаемся освоить голливудский миф, что актеры – необыкновенные люди. Но, по-моему, выходит не очень. Для меня занятие профессией – это что-то камерное, мой внутренний процесс. И я не очень понимаю, почему людям интересно, как я тут сама с собой живу. Так можно любого взять за грудки: а расскажите, где вы родились, как женились. Я люблю фильмы, допустим, с Одри Хепберн, а за кем она была замужем – не знаю. Меня недавно подруга спрашивает: ты вообще как чувствуешь, какое твое место в кинематографе? Я говорю: ну как... мне кажется, я плетусь по обочине, но своими ногами. Если в канавку упаду, то лишь поцарапаюсь, а не то что на скорости двести восемьдесят улечу и разобьюсь. Я иду своим шагом. В этом я ни хороша, ни плоха. Просто это мой путь.

– **Одри Хепберн – ваша любимая актриса?**
– «Завтрак у Тиффани» обожаю. Меня как-то спросили: какую героиню хотели бы сыграть? Мне же все время достаются специфические роли: сумасшедшие, странные, наркоманки, больные. Так складывается. И вот я подумала и представила Холли Голайтли: как она ходит в красивом пальто, вся такая удивительная, утонченная. Я же женщина, мне хочется быть на экране красивой, кино вообще визуальное искусство. Но это желание в рамках кино, не в рамках жизни. Жизнь гораздо более важная вещь. И совсем другим наполнена.

– **Для многих вы пока так и остаетесь девочкой – Русалкой с зелеными волосами. Не мешает?**

– Я люблю этот фильм, но для меня он просто одна из моих работ. Очень рада,

Появляются дети, и ты понимаешь: вот кто особенные!

”



Куртка, PENNYBLACK
Брюки, CARACTERE
Туфли, собственность стилиста



Блузка, H&M

**Наша жизнь
похожа на
гоголевскую
фантастику,
но мы –
это мы.**

”

что вдохновила Аню Меликян на написание сценария. Она художник, она так видит. А мы, актеры, всего лишь орудие.

– Еще вы вдохновили Сергея Ткачева на создание фильма «Маша». Думаю, все-таки приятно осознавать, что кого-то вдохновляешь.

– У меня чувство исключительности прошло лет в 25. Я думаю, через это все проходили, это двигатель такой. Ты на этом вырастаешь. А потом появляются дети, и ты понимаешь: вот кто особенные.

– С детьми что чаще испытываете: страх, тревогу, счастье?

– Тут все так намешано и постоянно меняется: то тревога, то раздражение, то восхищение, то смех, то думаешь – ах, вот оно что! Но если абстрагироваться от того, что дети болеют, хулиганят и разбиваются совсем не так, как мама с папой намечтали, дети – это счастье, это спасение и очищение.

– Нестор и Евдокия – редкие имена. Все-таки хотелось выделиться?

– У меня международная семья – мама замужем за итальянцем, живет в Милане, сестра с семьей – в Ирландии. Вот я и думала, какие имена одинаково будут звучать на европейских языках.

– А почему вы здесь?

– Лет в двадцать думала: может, уехать? Но не могла понять, почему меня домой так тянет. Конечно, мы бедные, конечно, человек у нас на последнем месте и т. д. Но какие у нас люди, как они спонтанно, творчески существуют. Этого не встретишь в разменной по линейке Европе. И в этом кайф. Когда родилась Дуся, мы с мужем купили избу в деревне – настоящую, удобства во дворе. Теперь мы лето проводим там. Проезжаю, например, мимо соседней деревни – стоит алкаш. Тормозит, садится в машину, спрашивает: «Виталика знаешь? Ну там, на Черной речке, вези меня!» Он выходит, а в машине остается серебряный портсигар. Алкаш, но с серебряным портсигаром. Понимаете? Утром он пошел на речку, нырнул и вышел как новенький. Или мой восьмилетний сын: проснулся, потянулся и – на весь день куда-то в поля, в леса. Для него это огромный мир без границ. Настоящая жизнь – это про это, конечно, а про что еще? Про светскую тусовку?

– Кстати, про тусовку. Вы сыграли яркий эпизод в фильме Бориса Хлебникова «Пока ночь не разлучит». Такой фарс, сдирающий глянец со столичного «бомонда»...

– Боря исследует русский менталитет, он настоящий ученый. Я помню, как представляла в Лондоне картину: русская эмиграция была оскорблена, «что о русских подумает за граница?» А англичане хохотали и пришли в восторг. Мы с кинокритиком Плаховым защищались: а как же сатира Каурисмяки на финнов? Не надо себя стыдиться. Да, жизнь похожа на гоголевскую фантастику, но мы – это мы. Чтобы стать лучше, совсем не обязательно превращаться в европейца. Достаточно здороваться с соседом, не курить на лестнице, не завидовать коллеге.

– В этом фильме вы наконец-то в красивом платье.

– Да, как хотела. Это Боря по дружбе. Правда, я там такая жлобиха. Удивилась: «Боря, почему ты мне даешь именно эту роль?» – «Я тебя так вижу». Он меня так видит!

– В прошедшем году вы очень много снимались. Ждем премьеры?

– Смешно, летом в деревне купаюсь, и тетки деревенские: «Маша, ну и где сейчас играешь?» Я, не думая: «Значит так, “Любовницы”, “Озабоченные” и “Бесы”». Они грохнули: хороший у тебя репертуар. Надо разрушать собственные стереотипы. Поначалу думала: «Фу, “Озабоченные”, как вульгарно». Но если взглянуть незамысленным глазом, «озабоченные» – многозначительное слово. Озабоченным можно быть чем угодно.

– Но для трейлера выбрана пикантная сцена, где герой имитирует импотенцию, а ваша героиня не верит ему на слово и решает проверить.

– Это комедия. Можно и о важных вещах говорить легко. А мы говорим о важном.

– Совсем другой полюс – «Бесы», роль Лебядкиной, слабой умом. Трудно далась роль?

– Перечитала о романе и героине все, что доступно. Замучила Владимира Ивановича Хотиненко: а давайте не будем играть сумасшедшую, а давайте то, давайте се. Он мне кивал: давайте, Маша! Когда мы отказались

на съемочной площадке, я – раз! – и сыграла именно так, как хотел он. Вот что значит мэтр. Правда, походку, которую я подсмотрела у настоящей хромоножки, мы оставили.

– Вы часто обращаете внимание на «иных»?

– Огромное уважение вызывают неравнодушные люди. Например, Любовь Аркус создала в Питере единственный в стране центр, который помогает социализироваться аутистам, – «Антон тут рядом». Лицом Фонда поддержки центра стал Дания Козловский. Считалось, что это болезнь. А они просто особенные и по-особому общаются с миром. Они пишут удивительные картины, создают потрясающие эссе, похожие на послания человечеству. Иногда мне кажется, что мостик между их миром и нашим нужен нам, обычным людям, даже больше, чем им. Чтобы лучше понять, что есть человек.



Пиджак, NAF NAF
Лосины, PINCO
Кроссовки,
MARELLA

Меня зовут женщина

Мы рождаемся существами определенного пола, но для того, чтобы стать женщинами или мужчинами, надо поработать над собой. Почему многие застревают в девочках, как женственность избавляет от болезней и в чем опасность гендерных тренингов, рассказывает психотерапевт Валерия Кульбери.



Валерия Кульбери

Психотерапевт, тренер, супервизор, кандидат психологических наук.

Более 13 лет занимается индивидуальной и групповой психотерапией. Ведет долговременные терапевтические группы.

Женственность – не природный дар. От природы мы получаем лишь ее задатки и инстинкты. Например, нас тянет к самцу. Но это физиология. А любовь, привязанность, нежность, забота возникают в отношениях, так что женственность – это результат отношений, психологической работы. И ее формирование – долгий, сложный процесс.

Задатки и способность быть женщиной могут не развиваться или переродиться в совсем другие качества. Одни еще в молодости превращаются в старушек. Другие, уже в возрасте, не желают становиться «бабушками», созревать. Или превращаются в «ломовых лошадей» и «мужиков». Но больше всего сегодня инфантильных женщин, которые навсегда остались девочками-подростками.

Наши мамы, как правило, играли в жизни не личные, а социальные роли, и главной из них была «труженица»: работать, работать и еще раз работать. Жизнь проходила в служении каким-то внешним вещам – коллективу, обществу, делу с большой буквы «Д». Они почти не были в контакте со своими мужьями как женщины и со своими детьми как матери. Это передалось и нам, их дочерям. Да, у многих из нас такая же заполненная работой жизнь, в которой некогда по-женски самореализоваться. Кстати, так формируются не только «ломовые лошади», но и «инфантилки», не доросшие до женщин. Есть ли у «вечных девочек» шанс обрести женственность? Да – если они решат продвигаться по пути своей зрелости. Но это потребует больших усилий и трудов – как и всякое преобразование. Естественно и легко этот процесс проходит, когда путь к женствен-





ности начинается в детстве. В культурах многих стран сохранились традиции, благодаря которым девочки постепенно превращались в женщин: например, бат-мицва у иудеев. И в России были свои многочисленные инициации, во время которых девочка в полной мере могла «почувствовать» свой пол. Перед замужеством с ней проводили сразу несколько ритуалов. Да, сейчас люди могут легко найти любую информацию. Но одно дело прочесть ее в Интернете, а другое – участвовать в ритуале и быть посвященным в некое сакральное знание. Ну хорошо: наверное, наивно требовать, чтобы в XXI веке девочки проходили инициации в языческих традициях. Но они так редко получают нормальное женское воспитание в семье, когда девочка общается с бабушкой, мамой, тетей – со старшими женщинами. Речь идет не о бытовых разговорах и даже не об обучении домоводству (хотя и это важно), а о беседах на сокровенные темы, когда девочка постигает женскую мудрость.

Если женщина не получила вовремя такого воспитания и не работала над собой самостоятельно, она может научиться женственности на тренингах. Хотя «научиться» – неверное слово. Она получит навыки, которые потом придется развивать и совершенствовать. Как в автошколе инструктор научил вас основным движениям, а теперь выезжайте на дорогу и набирайтесь опыта. Если этими навыками долго не пользоваться, они пропадут.

Женские тренинги сейчас страшно востребованы. Еще в недавнем прошлом на первом плане у людей стояли совсем другие, более приземленные проблемы. А сейчас уровень жизни стал выше, и вопрос о том, как женщина ощущает себя в своем мире, стал для многих главным. На тренинге человек работает со своей проблемой, открывает себя и свои возможности. Тренинг более эффективен, чем чтение книг по психологии. Взрослый человек вообще информацию из книг, то есть теорию, воспринимает с трудом, ему легче научиться чему-то опытным путем. Женские тренинги «вышли» из тренингов личностного роста, они основываются на нескольких важных вещах: человек говорит о себе, он развивает в себе активность, он тренируется в группе. Так вот, от состава этой группы во многом зависит то, принесет тренинг пользу, вред или станет пустой тратой времени. Энергетика, которую дает сочетание личностей, собравшихся в группе, настолько сильна, что в хорошей группе даже при плохом тренере женщина получит пользу.

Чем плохи тренинги? В первую очередь тем, что многие женщины на них «подсаживаются» и посещают годами вместо того, чтобы наконец «попрактиковаться» в реальной жизни. Ведь тренинг – это искусственное, безопасное поле: здесь не страшно проявлять себя, открываться перед другими, ошибаться. Здесь хорошо. Так тренинги становятся заменителями настоящих отношений, и человек уже не развивается, а деградирует. Сами тренинги в последнее время тоже изменяются и принимают какой-то гротескный характер. Каждый тренер привносит в них что-то свое, авторское. Но надо знать и меру! Вот, например, в последнее время появились женские тренинги орального секса. Ладно бы там только учили этой премудрости, но ведь на них активно «впаривают» сопутствующие товары: секс-игрушки или какие-нибудь анальные стразы. Конечно, с таких тренингов надо бежать без оглядки.

Я бы посоветовала избегать и массовых тренингов, которые проводятся в огромных залах. Энергия толпы – опасная штука: каждая эмоция может быть многократно резонирована, увеличена. Оптимальное количество участников тренинга – от 7 до 25.

При выборе тренера не полагайтесь только на рекомендации друзей. Первое, на что надо обращать внимание, – профессионал тренер или нет. Если у человека нет диплома или сертификата, значит, он не обладает нужными знаниями для ведения тренинга. А это тонкий процесс, здесь требуется филигранная работа. Тренер должен учитывать одновременно массу параметров, соблюдать баланс между поощрением и фрустрацией, между смехом и страданием, эмоциональным и рациональным.

Многие женщины страдают из-за одиночества. Они будут страдать и дальше, если не примут наконец ответственность за свое состояние. То есть надо спокойно проанализировать: если я одинока – значит, это мне для чего-то надо. Для чего? Какие я имею выгоды, плюсы от своего положения и какие минусы? Если минусов больше, чем плюсов, значит надо четко ответить себе на вопрос: «Что я делаю для того, чтобы не быть одинокой?» Жаловаться на судьбу, сидеть и ждать, когда в жизни появится мужчина мечты, – не выход. Надо бывать в местах, где можно познакомиться с приличным человеком. Если это необходимо, следует поработать над своей внешностью (это легко) и над внутренним миром (это труднее). Словом, надо действовать. А те счастливицы, которые обрели пару, должны помогать своим одиноким друзьям, знакомить их.

Есть такой стереотип: настоящая женственность – это материнство. Неправда: женственность гораздо больше и важнее материнства. Что же такое женственность?

В первую очередь это смирение и доверие. Смирение – это принятие жизни во всей ее противоречивости. Зрелая женщина не борется с миром и не пытается его изменить. Она принимает его и сливается с ним. И мужчину она принимает целиком, со всем его достоинствами и «вредными привычками», не пытаясь объяснить и доказать ему какие-то истины. Этой своей внутренней уравновешенностью, гармонией женщина и притягивает мужчину: рядом с ней он восстанавливает свои силы после «боев» с миром.

Доверие – в первую очередь к законам жизни. И к мужчине: если он что-то решил и делает – значит, так надо. Мужчина, который чувствует доверие женщины, растет как личность, развивается. А в чем суть этого развития? В том, чтобы усмирить агрессию, которая дана ему природой для освоения мира, и направить ее в созидательное русло – на то, чтобы выполнять свое предназначение: защищать и кормить свою женщину и детей. Женственность – это чистота, открытость, искренность. Вот почему женственность – это созидательная сила, которая гармонизирует все вокруг себя.

Настоящая женственность способна даже исцелять. Те из нас, у кого зрелая и радостная женственность, как правило, совершенно здоровы: никаких опухолей и хронических болячек. Мужчины и дети таких женщин тоже здоровы.

В своем обретении женственности не надо стремиться к одному «полюсу» и выжигать в себе каленым железом все мужское. Если «иньские» мягкость, сексуальность, пассивность не дополнять «янскими» активностью, интеллектом, стремлением к новому – то на кого мы станем похожи?



Вещей, которые не надо делать, чтобы мужчины не потеряли к вам интерес

1/ Носить наращенные, да еще и ярко покрашенные ногти. Кстати, это и не модно (см. стр. 33). Большинство мужчин считают такие ногти проявлением дурновкусия и вульгарности. А некоторые просто боятся пораниться при более близких отношениях – так что отношения с такими мужчинами у вас ограничатся только платонической фазой, да и та будет короткой. Поэтому демонстрируем, какие мы белые и пушистые, аккуратно подпиливаем ногти до трехмиллиметровой длины и покрываем их пастельным лаком. Заодно напомним, что естественность нравится мужчинам и в женском макияже, и в прическах.

2/ Неаккуратно одеваться. Абсолютное большинство мужчин ничего не понимают в брендах, тем более в новизне коллекции. Юбку из Zara они посчитают более роскошной, чем наряд от Cavalli, – при условии, что первая будет хорошо сидеть на вашей попе, а второй – нет. При этом мужчины сразу заметят непорядок во внешнем виде: катышки на джемпере, стоптаные каблукы, истрепавшиеся манжеты блузки, пятно на джинсах... Все это – большой «незачет»: вы вряд ли будете восприняты как «объект желаний».

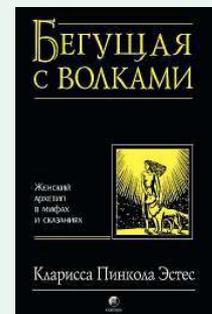
3/ Слишком много болтать. Бывало, встретишь интересного мужчину и ощущаешь такой драйв, что хочется рассказать ему все и сразу. Большая ошибка! Избыток информации дезориентирует и утомляет мужчину, а оно вам надо? Говорите меньше, но лучше. Побольше у него спрашивайте – про него же. И слушайте монолог, прерывая его лишь восхищенными междометиями.

4/ Ходить с несчастным лицом. Скорее всего, это из-за того, что у вас накопились претензии к миру, но вы не верите, что в проблемах виноват не мир, а вы. Придется поверить! Иначе проблем станет только больше. Возможно, вы недавно пережили личную драму. Тогда в ближайшее время вряд удастся изменить выражение лица. Дайте себе время прийти в норму – и возвращайтесь в строй с улыбочкой на бодром лице. Такие лица мужчинам нравятся, а утешать кого-то в горе они не хотят. Вот такие они эгоисты.

5/ Давать излишнюю волю эмоциям. Если женщина слишком часто и громко хохочет, разговаривает на повышенных тонах, легко срывается на крик и слезы – мужчина поставит ей милый диагноз: «Истеричка!». И постарается держаться максимально далеко. При этом полностью вытравливать из себя истеричку не рекомендуется, потому что некоторые истероидные черты страшно привлекают мужчин: это образность и раскованность мышления, желание и умение нравиться, умение чувствовать людей, легкость и непредсказуемость.

Книги, которые помогут разбудить женственность. Рейтинг ReadRate

1. Бегущая с волками. Кларисса Пинкола Эстес
Внутри каждой женщины живет первобытная самка. Она полна добрых инстинктов, сострадательна, мудра и местами дика. Своей книгой психолог Кларисса Эстес призывает каждую женщину выпустить свой архетип на волю и «побежать с волками» по бескрайнему зеленому лесу.



2. Предназначение быть женщиной. Ольга Валяева
У Валяевой заманчивые правила: работать по 4 часа в день, тратить время на красоту и подружек и не спеша искать свое призвание. Об обретении женственности на 4 уровнях – физическом, эмоциональном, интеллектуальном и духовном – и написана ее книга.



3. Ты – Богиня! Как сводить мужчин с ума. Мари Форлео
Книга напоминает: если жизнь кажется полной и яркой, то и придинок к мужчине не будет. На практике полезным оказывается раздел «Семь привычек непривлекательных женщин», где рассказывается, как отпугивает мужчин женская неуверенность в себе и циничный взгляд на жизнь.



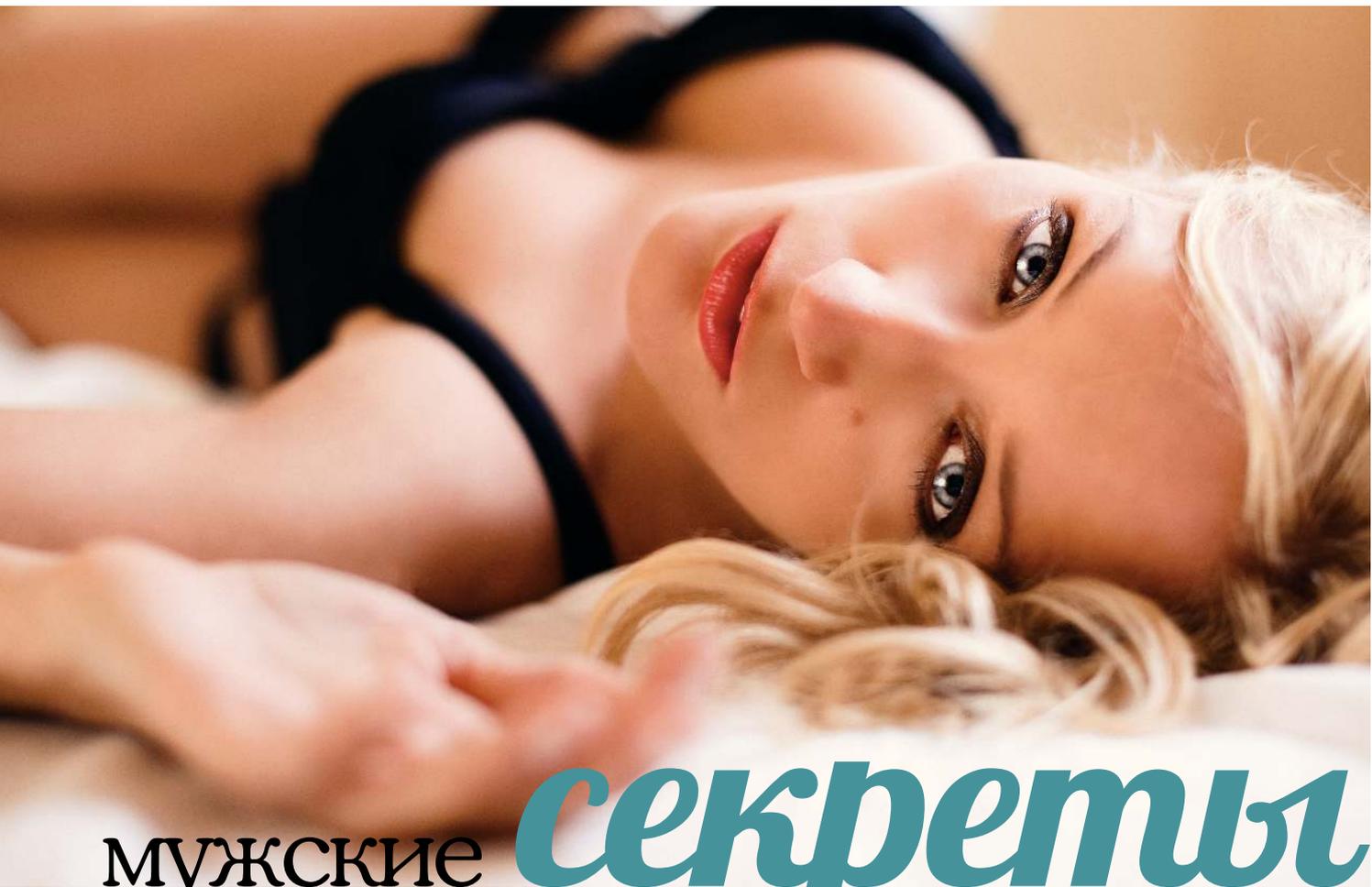
4. Рожденная женщиной. Наталья Покатилова
Автор изучила Веды, перелопатила духовные практики и вытянула из них все самое полезное для женщин. Книга пригодится тем, кто хочет поработать над собой, но ленится искать инструкции. У Покатиловой есть книги про технологию замужества и про воспитание успешного мужа.



2. Миф о красоте. Стереотипы против женщин. Наоми Вульф
Автор обнаружила, что женщин во все времена призывали соответствовать неким общественным ожиданиям. То зовут вкалывать наравне с мужчинами, то уверяют, что их место – на кухне. Феминистка Наоми Вульф считает: только разобравшись, что именно нам навязывают, можно отказаться от этого.



Мы привыкли мыслить наборами штампов о том, что их возбуждает в постели. Но оказалось, что мужские предпочтения не так очевидны, а рефлексy – не так примитивны, как мы о них думаем.



МУЖСКИЕ *секреты*

Анна Артемова

Прелюдия

Нам кажется, что мужчинам не нужны прелюдии в сексе. Они предпочитают сразу приступать к конкретным действиям – и это не может не расстраивать.

На самом деле все не совсем так. «Легкими на подъем» оказываются в основном молодые и неопытные парни, которые только вступили во взрослую «жизнь». Им предварительные ласки кажутся не очень нужными, куда важнее прочие сексуальные подвиги. Впрочем, в юном возрасте спешка даже оправдана: молодые, в силу своей физиологии, слишком реактивные, им интенсивный «разогрев» даже вреден, потому что в результате до дела дело может и не дойти. Чем старше мужчина, тем больше времени ему нужно на возбуждение. При этом он опытен, хорошо знает, что нужно женщине и ему самому, и предварительные ласки становятся необходимым элементом игры.

Молодость и свежесть

Мы уверены, что молодость – главный козырь для привлечения мужчин.

И что если вам немного за тридцать, шансы на любовь значительно снижаются.

На самом деле все это ерунда. В ходе проведенного в Великобритании исследования 2000 мужчин отвечали на вопрос, что именно делает женщину привлекательной. И выяснилось, что это не молодость, не внешние данные, а уверенность в себе. Молодые девушки, считают участники опроса, слишком закомплексованы, не знают себе цены и пользуются банальными приемами соблазнения. А по-настоящему расцветает женская красота, чувство стиля и нетривиальность после 30 лет. Именно такие барышни старше 31 года и становятся объектом вожделения в подавляющем (70%) большинстве случаев.

Идеальное тело

Мы убеждены, что все здравомыслящие мужчины ищут себе спутниц среди женщин с параметрами 90 x 60 x 90. И за эти параметры мы готовы страдать в спортзалах и морить себя диетами.

На самом деле они, конечно, не прочь поглазеть на прелести моделей в мужских журналах. Но прекрасно видят, где поработал «Фотошоп», и понимают, что живые женщины далеко не столь совершенны. Поллюбоваться – пожалуйста, но в жизни подавляющему большинству мужчин нравятся женщины чуть-чуть в теле (это подсознательно говорит о плодovitости) и ухоженные (оказывается, привычка ухаживать за собой для них важнее природных данных). Поэтому не стоит заниматься любовью в полной темноте и тщательно продумывать позы в попытках скрыть «складочки на животе». В действительности мужчины устроены так примитивно (и удобно для нас, девушек), что в момент страсти воспринимают партнершу в целом, не акцентируя внимания на выщипанных бровях или целлюлите. Зато отсутствие стеснения и неприкрытое желание в глазах им понравятся точно.

Женская грудь

Мы бесимся оттого, что первое, на что они пялятся, – это бюст. Нет бы в глаза смотрели!

На самом деле ученые не могут ни опровергнуть, ни подтвердить эту теорию. Одни опросы показывают, что фигура (и прежде всего объемы груди и бедер) волнуют мужчин очень. Сотрудники университета Небраски-Линкольна смогли доказать, что при знакомстве мужчины в глаза смотрят меньше всего. Для исследования использовались специальные шлемы с датчиками, фиксирующими направление взгляда. Бедра, талия, грудь, а уже потом все остальное – гласил вердикт. (Надо сказать, что женщины точно так же оценивают незнакомку – сначала сравнивают ее фигуру со своей, а уже потом глядят в лицо). Другое исследование проводилось в Великобритании и доказало прямо противоположное: около 70% мужчин при знакомстве с женщиной первым делом обращают внимание на улыбку и глаза, а лишь затем их взгляд опускается ниже.

Низкие ноты

Нам кажется, что низкий, глубокий, даже хрипловатый женский голос трогает мужчин до глубины души. И тела.

На самом деле группа исследователей из университета в Калифорнии установила, что большинство современных мужчин считают самым сексуальным женский голос с высоким тембром. И обязательно с придыханием. Таким голосом говорила Мэрилин Монро, а из наших звезд – Татьяна Доронина. Похоже, мужчинам льстит, когда женщина беседует с ними так, будто у нее от радости общения «в зобу дыханье сперло».

Приятный запах

Мы привыкли, вслед за Мэрилин Монро, думать, что единственное, что должно быть на женщине в постели, – это капелюшка «Шанель № 5».

На самом деле не совсем так. Ароматы, конечно, играют немалую роль в интимном общении. Но если женщина ищет эликсир,

способный привлечь симпатичного мужчину, пусть пахнет собой. Ученые доказали, что лучше всего мужчины реагируют на натуральный запах женщины, а все прочие ароматы рассматривают лишь как дополнение к нему. Сильнее всего будоражит мужчин естественный запах женщины во время овуляции. Исследователи просили женщин три ночи спать в одной и той же футболке, а потом давали одежду «на понюшку» мужчинам.

Больше всего тестостерона в слюне обнаруживалось у тех мужчин, что вдыхали аромат участниц, готовых к зачатию. Поэтому уж если хотите привлечь стаю «самцов», выбирайте духи с феромонами, имитирующими этот запах, или те, что содержат натуральные феромоноподобные вещества – амбру и мускус. В общем, именно поэтому легендарная «Шанель» и не подходит: эти духи стопроцентно альдегидные, природных запахов там нет, и возбуждаться мужчина может разве что из-за воспоминаний.

Соблазнительное белье

Хоть одна из подруг обязательно посоветует нам надеть красное белье на первое свидание. И чулки. Дескать, такое сочетание действует на мужчин, как красная тряпка на быка. **На самом деле** мужчины действительно ценят, когда женщина ради них одевается в соблазнительные трусики-стринги и кружева – в анонимных опросах они охотно в этом признаются. Но вот красный цвет нравится далеко не всем – уж больно агрессивный и вызывающий, особенно для первого свидания. Идеальный вариант – кружевное и черное. Чулки – неплохо, но слишком смело, если партнерша новая и малознакомая: вдруг она окажется настолько искусна в любви, что партнеру будет очень сложно ей соответствовать? Чулки в сетку ассоциируются со жрицами любви и считаются вульгарными. Также в списке нарядов, которые мужчины не хотели бы видеть на своих любимых, всевозможные комбинезоны и грации, которые невозможно расстегнуть

красиво, трусики и бюстгальтер из разных комплектов, белье скучного телесного цвета. Лифчики «пуш-ап» тоже вариант сомнительный: грудь в них разочаровывает на ощупь, а без них – на вид.

Инициатива

Нам с детства вдальблывали в мозг, что мужчины боятся активных женщин. Поэтому в постели женщина должна а) лежать и б) тихо.

На самом деле чересчур энергичные дамы пугают, но только не в постели! Наоборот, мужчина заводит, если женщина проявляет инициативу или предлагает необычные места для занятий любовью. Сами они куда более сдержанны в озвучивании своих желаний, хотя 80% мечтают о сексе в автокабине в магазине и 50% – на заднем ряду в кинотеатре. Если вам тоже этого хочется, вперед! При этом имейте в виду, что, по мнению сексологов, далеко не все свои эротические фантазии мужчины готовы воплотить в жизнь. Поэтому если в ответ на прямой вопрос «Чего тебе хочется?» партнер отшучивается или молчит, значит, либо мечтает о незащищенном сексе с незнакомкой (44%), либо вообще о чем-то таком, о чем говорить не стоит.

Другие женщины

Мы готовы признать, что мужчины полигамны. Но не смиритесь с этим.

На самом деле стремление мужчин обращать внимание на других женщин (даже если жена или подруга рядом) заложено в них эволюцией. Тут и эффект новизны, и подспудное стремление оставить как можно больше потомства. Желание экспериментировать слабеет только лет в 35–45: остепенившийся мужчина уже хочет не только секса, но и поддержки, заботы, внимания партнерши. Впрочем, ученые из Боннского университета разработали недавно спрей для носа, который даже плейбоя превратит в верного мужа-однолюба. Во флаконе содержится «горшок любви» окситоцин. Пара пшиков, окситоциновая интоксикация – и ловелас начинает считать свою жену самой обаятельной и привлекательной.

Ещё несколько женских заблуждений о мужчинах

«Я могу имитировать оргазм, а он – нет». Мужчины тоже умеют, и половина хотя бы однажды это проделывала. Да так искусно, что партнерши ничего не заметили.

«Им нужен только секс, а не романтика». Многие мужчины гораздо романтичнее женщин. Но в их представлении романтика – не лепестки роз на подушке, а спасение любимой из лап врага (или замена «запаски»).

«Мужчинам нравятся татуировки на девушках». Смотря какие татуировки и где, это во-первых. А во-вторых, что значит «нравятся»? Да, в ходе одного эксперимента (его проводили французы) выяснилось, что к девушкам с татуировкой на поясище чаще подходили знакомиться на пляже.

Но потом в опросе мужчины признавались, что сочли этих особ более доступными и более склонными к сексу прямо на первом свидании. Мужчины не прочь закрутить служебный роман». На самом деле да, примерно 50% мужчин признались в ходе одного из опросов, что спали с коллегами противоположного пола. Но в том же признание и почти 75% женщин. Почувствуйте разницу!

Голубая волна

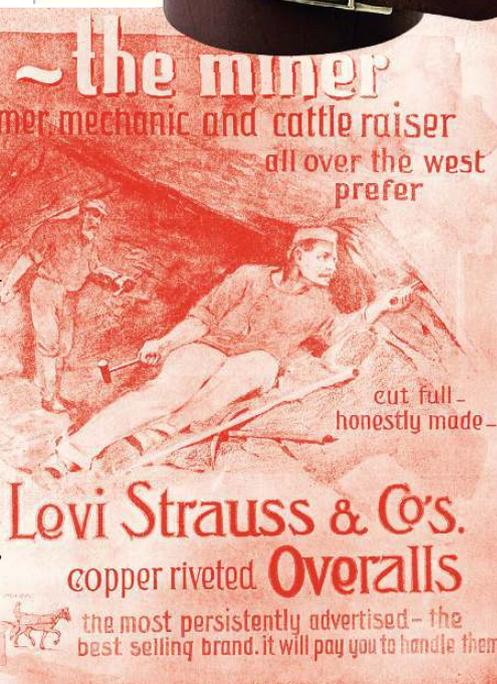
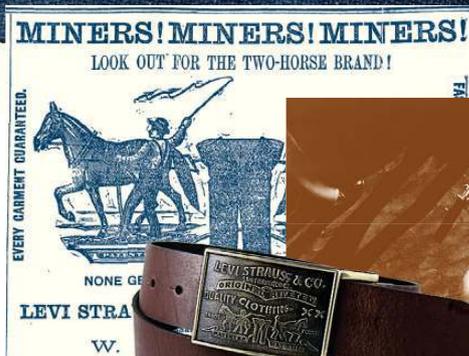
Оксана Бугрименко

Какую одежду с одинаковым пылом любят президенты и спортсмены, аристократы и рабочие, кинозвезды и студенты? Появившись как униформа ковбоев и золотоискателей, удобные и практичные джинсы давно стали необходимой частью моды.

WANTED

Из Нима или из Генуи?

В середине XIX века американский торговец тканями Леви Штраус получил патент США на производство «рабочих комбинезонов без бретелей с карманами для ножа, денег и часов». На пике «золотой лихорадки» в Калифорнии Штраус рассчитывал обеспечивать старателей удобными рабочими штанами. Поначалу их шили из прочной коричневой парусины, которая, ввиду упадка парусного флота, значительно подешевела. Потом запасы парусины у Штрауса кончились, и он организовал поставки хлопковой ткани, окрашенной натуральным голубым индиго, из французского города Нима. Ткань так и называлась – «деним». Отгрузка шла через крупный итальянский порт Геную, название которой американцы произносили как Genes. Так что через некоторое время за брюками, сшитыми из «денима», закрепилось название «джинсы».



На диком, диком Западе

Долгое время джинсы считались одеждой рабочих и фермеров, но когда люди стали увлекаться кино, популярность джинсов благодаря вестернам резко выросла. Огромную роль в их продвижении сыграл Голливуд. На джинсы впервые стали смотреть как на модную одежду. Все культовые герои фильмов носили джинсы – от первых ковбоев 1930-х годов до «детей цветов» 1960-х, сделавших джинсы своей униформой. Вслед за неотразимым секс-символом 1950-х актером Марлоном Брандо в джинсы и футболку стремились одеться все уважающие себя молодые люди.

Именно в это время в мире денима произошел настоящий переворот: появились женские джинсы и первые джинсовые куртки для женщин. Хиппи, которые ни за что не хотели быть похожими на весь остальной мир, стали украшать джинсовую одежду вышивкой и стразами, бисером и аппликациями, значками и бахромой. Весь мир, казалось, бросился придумывать новые способы кроя и ношения джинсов.



В СССР джинсов нет

В нашу страну джинсы впервые проникли благодаря Международному фестивалю молодежи и студентов в 1958 году. Приобрести их в Советском Союзе было практически невозможно. Заморская новинка была «голубой мечтой» советской молодежи. Одним из главных препятствий для производства в СССР собственной «джинсоподобной» ткани был строгий ГОСТ, одним из основных критериев которого была «цветостойкость». Этому соответствовал: «фишка» джинсов и заключалась в том, что они с каждой



Джинсы на подиуме

Первые модели, сделанные специально для женщин, появились после 1935 года. В мир моды и на подиум джинсы попали не так уж давно. В конце 1960-х дизайнер Луи Феро с успехом продемонстрировал «брюки из денима», полностью расшитые стразами. Впоследствии джинсовый стиль стал источником вдохновения для Александра Маккуина, Карла Лагерфельда и Жан-Поля Готье. Сегодня практически у каждой дизайнерской марки есть своя джинсовая линия. Появились новые технологии, цвета и оттенки. Первым был черный, за ним не заставили себя

ждать и остальные, вплоть до кислотных оттенков и сложных принтов. Джинсы стали шлифовать, отбеливать, «художественно» протирать, залапывать краской и даже расстреливать из дробовика, чтобы получились особенные дырочки. Были открыты новые технологии: overdyed – более насыщенный цвет благодаря дополнительной прокраске ткани, stonewash – стирка с мелкими камешками для придания потертого вида. Изменить стиль традиционных джинсов позволило изобретение такого материала, как стрейч, который позволяет воплотить самые интересные фантазии модельеров и посадить джинсы на любую фигуру. Женские джинсы временами выглядят как произведения искусства. Они проделали огромный путь от дешевой рабочей одежды до дизайнерских моделей, иногда превышающих по цене весь остальной гардероб. Кстати, если не так давно женские джинсы можно было легко отличить по наличию вышивки, яркой расцветки и использованию стрейч-ткани, то сейчас границы между мужским и женским размыты. Женские модели, например, могут быть выдержаны в стиле милитари и сшиты

Карл Лагерфельд для Chanel, 2014



стиркой приобретали все новые благородные потертости. Через некоторое время в СССР появилось новое понятие – «фарцовщик». Подпольные спекулянты вовсю делали деньги на торговле джинсами, иногда получая за это серьезные сроки. Джинсы надолго стали главным объектом идеологической борьбы власти с влиянием «тлетворного Запада». Но, несмотря на то что в них было запрещено появляться в школах и офисах, они прочно вошли в советскую молодежную культуру.



из ткани цвета хаки, а мужские – быть розового цвета. Появились джинсы унисекс, которые могут носить и мужчины и женщины. Одной из тенденций последнего сезона стали «бойфренд-джинсы». Поэтому при нынешней лояльности моды можно ориентироваться лишь на собственный вкус и удобство.



Виды джинсов

Сегодня считается, что женские джинсы – это, как правило, модели на молнии. Джинсы на пуговицах («на болтах») – преимущественно мужские.

Regular Fit или Basic – классические джинсы с пятью карманами. Прямые от колена или слегка заужены книзу.

Straight Fit – прямой крой, практически одинаковая ширина штанины по всей длине.

Slim Fit: слим – зауженный крой.

Облегающие джинсы с немного завышенной линией талии.

Skinny – узкие, облегающие джинсы, «вторая кожа».

Джеггинсы – очень обтягивающие, что-то среднее между джинсами и леггинсами.

Relaxed Fit – свободный крой.

Loose Fit – широкие «трубы», свободные по всей длине.

Easy Fit – джинсы, облегающие бедра, с чуть заниженной линией талии. Немного заужены к щиколотке.

Boot Cut – удлиненные джинсы с заниженной линией талии, плотно облегающие бедра. Штанины расширяются от колена к щиколотке, должны закрывать обувь на два пальца.

Галифе – джинсы, облегающие голени и сильно расширяющиеся на бедрах.

Baggy – очень широкие, особенно в талии. «Бэгги» носят главным образом рэперы.

Капри – джинсы длиной примерно до середины голени.

В гардеробе среднего американца насчитывается 7 пар джинсов.

Свежие особенности

Мода становится спокойнее. Джинсы с прорезами, заплатками, разрезами и пятнами краски уходят в прошлое или остаются в гардеробе вечно бунтующих подростков. Взрослым девушкам такие вещи носить сегодня не к лицу. Главным трендом будущего сезона можно назвать прямые джинсы с завышенной талией. Да-да, низкая талия тоже постепенно уходит в прошлое. Ведь именно джинсы с завышенной талией могут скрыть многие недостатки фигуры.

Не покинет модный олимп одна из самых популярных моделей прошлого сезона – скинни (узкие, плотно облегающие джинсы). Такая модель отлично сочетается с узкими сапожками на высоком и широком каблуке или с туфлями на платформе. Она гармонично смотрится со всевозможными туниками и рубашками, а также с объемными вязаными свитерами и кардиганами.

Джинсы-галифе уже второй сезон остаются на пике моды. Нестандартный крой бросает вызов привычному виду и делает одежду более удобной. Джинсы-галифе практически универсальны: девушки надевают их с кедами, балетками и обувью на шпильке, создавая самые различные образы.

«Джинсы-бойфренды» – джинсы, как будто позаимствованные девушкой из гардероба ее молодого человека. Они ровные по всей длине, поэтому сидят чуть мешковато. Чаще всего их носят подвернутыми. Чтобы девушка в них выглядела трогательно, стилисты рекомендуют сочетать их с женственными блузками и обувью. Рекомендуется носить эти джинсы с туфлями на каблуке – это зрительно вытягивает силуэт.

Новинкой сезона можно также считать джинсы клеш, которые были популярны пару десятилетий назад. Но в современный крой внесены изменения: облегающей должна быть только самая верхняя часть, средняя часть остается свободной, а клеш идет от колена.

Переходы должны быть плавными, малозаметными. Джинсы клеш обязаны быть длинными, открывая только носок обуви.

Весной дизайнеры делают ставку на капри – джинсы, укороченные до середины икры, расширенные по всей длине, с завышенной талией. Сделать акцент на талии можно с помощью контрастного широкого пояса или яркого шелкового платка. Дизайнеры предполагают, что будут модными простые, без всяких допол-

нительных элементов модели. Однако стоит помнить, что такая длина подойдет женщинам только с очень хорошей фигурой и длинными ногами.

Популярно также яркое декорирование однотонных джинсов: вставки с различными узорами, орнаментами, цветами. Достаточно интересно смотрятся джинсы, декорированные металлическими элементами. Степень агрессивности имиджа зависит от количества металлической «фурнитуры».

Хотя всегда актуальной остается классическая цветовая гамма, весной стоит обратить внимание на голубые джинсы с белыми потертостями. Модными будут также светлые джинсы салатовых, нежно-розовых и сиреневых оттенков.

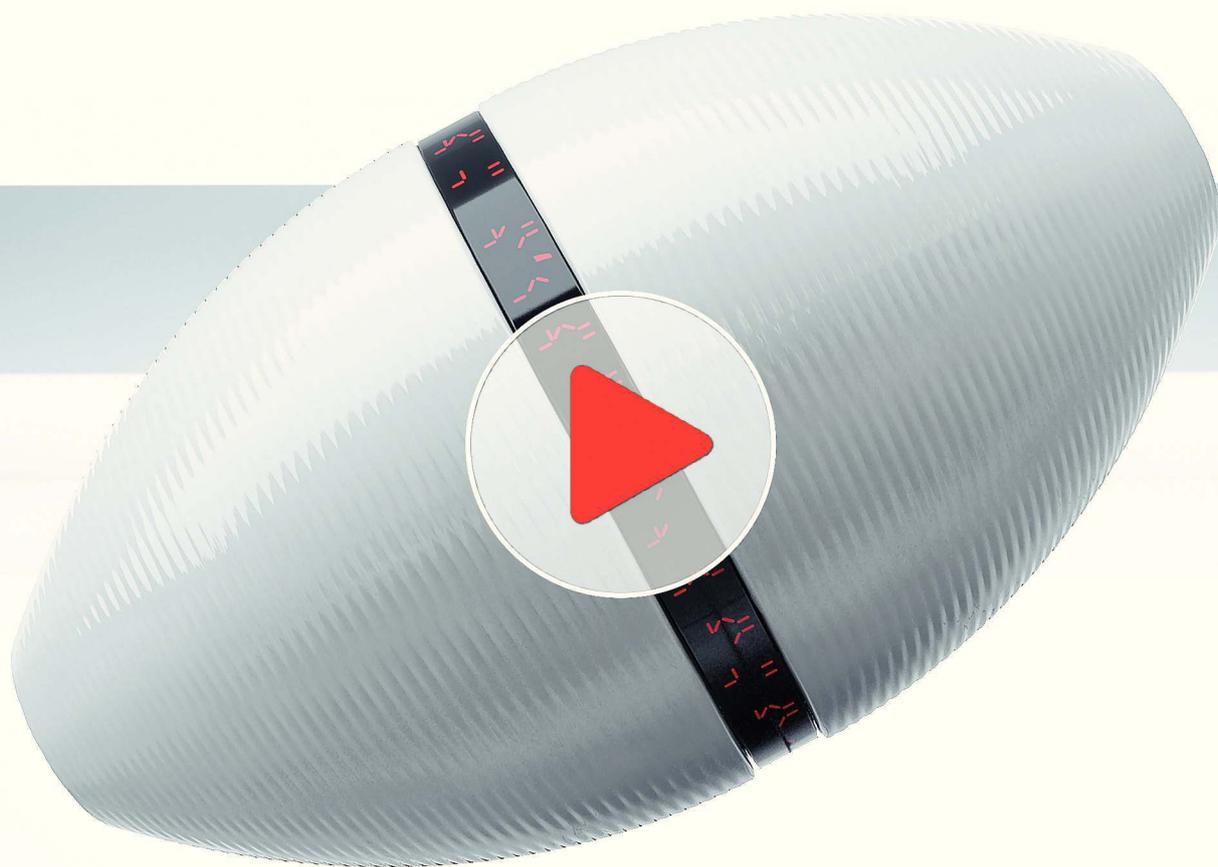
Джинсы теперь уже точно не выйдут из моды никогда. Миллионы женщин имеют не одну пару для подходящего случая, а целую коллекцию. Джинсы – сегодня, пожалуй, самая популярная одежда. Согласны?

12+

Реклама

**EUROPA
PLUS**  **TV**

HIT NON STOP*



ОНЛАЙН ВЕЩАНИЕ НА САЙТЕ

WWW.EUROAPLUSTV.COM

* ХИТ НОН СТОП



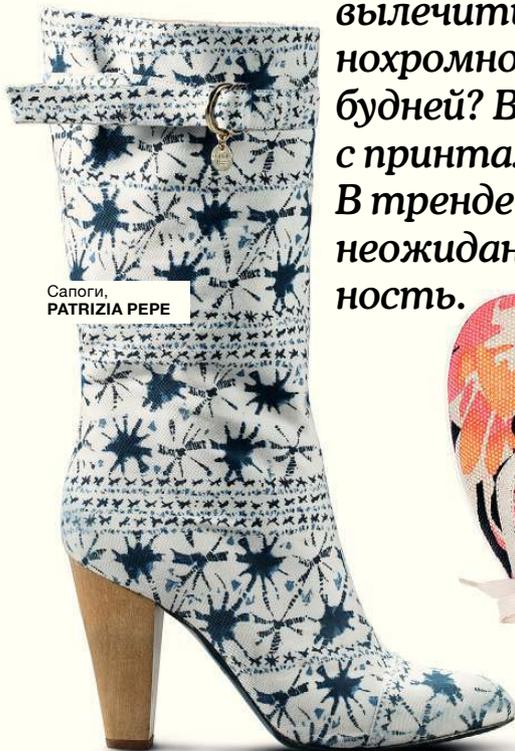
Подробная информация о программах и подключениях на сайте www.europalustv.com



Заварочный чайник, CATH KIDSTON

Нарисуй МНЕ

Что может вылечить монохромность будней? Вещи с принтами! В тренде – неожиданность.



Сапоги, PATRIZIA PEPE



Футболки, Paolo Galetto для CARACTÈRE



Кеды, MAX&CO



Кашне, MOTIVI

Ботинки, Dr. MARTENS



Майка, SELA

Кошелек, CATH KIDSTON



Легкие туфли, LA REDOUTE

Раньше это называлось «рисунок», теперь носит милое имя «принт». Набивные, выполненные в технике фотопечати, авторские или ваши собственные, сделанные на заказ – мы не знаем – точно невозможное возможно.

Одежда с принтами покоряет мировые подиумы, не теряя энергии. Меняются только сюжеты принтов. Формулы дизайнеров взрывают границы воображения. Цветы и экзотические фрукты соединяются с шедеврами живописи,

Платок,
DESIGUAL



Браслет,
DESIGUAL

Брюки,
MARINA RINALDI

Парка,
OTTO



Платье,
PINKO



Лонгслив,
BONPRIX

Сумка-шоппер,
CATH KIDSTON



Кошельки,
ANNARITA N

Короткие сапоги,
DESIGUAL



черно-белые фотографии – с рисунком под леопарда и питона, горохом, сердечками или бабочками. И все это – в одном флаконе, на одном наряде, не пересекаясь в пространстве и не подавляя друг друга. Абсолютно универсальная вещь – платье с принтом. Оно уже почти классика и должно присутствовать в гардеробе каждой женщины, наряду с маленьким черным платьем (а иногда и заменяя его). Из многообразия принтов вы обязательно выберете именно то, что созвучно сегодняшнему настроению. Хотите быть покорной или, наоборот, бросаете вызов? Рисунок ответит за вас.

Вот несколько правил выбора вещей, оформленных «без правил». Чем ниже рост модницы, тем мельче должен быть принт на платье. Высоким и стройным девушкам проще – им подходят самые разные виды принтов. Крупный цветочный рисунок зрительно увеличивает фигуру. Если не боитесь экспериментов, сочетайте в наряде сразу и цветочный, и геометрический принты (лучше, если последний будет сдержанным, например черно-белым). Можно сочетать и вещи с одинаковым принтом, но с контрастным цветовым решением. Самое главное – все же не терять чувства меры, чтобы самой не потеряться за обилием цвета и изображений.

В чем? сила, Боня.

Одна из самых красивых девушек российского шоу-бизнеса Виктория Боня открыла секрет своей красоты.

Даже если красота досталась вам по наследству, это не значит, что надо расслабиться и рассчитывать исключительно на свою природную привлекательность. Нет, красота — это еще и правильный макияж и постоянный уход за собой. На мой взгляд, вопреки известной поговорке, она не требует больших жертв, но времени отнимает предостаточно. И главное — этот уход должен быть ежедневным, без выходных и отпусков.

Мне нравится ухаживать за собой, и мое тело отвечает мне взаимностью. Считаю, что каждая женщина должна себе позволять обязательные полезные радости для здоровья и красоты. Я, например, регулярно посещаю косметолога. Если нет возможности,

можно устроить косметический кабинет у себя дома. Было бы желание!

Я люблю то, чем занимаюсь.

Мне доставляет удовольствие сниматься и вести насыщенную светскую жизнь. Но семья — это святое! Для своей любимой маленькой дочурки я всегда найду время даже в плотном графике съемок и командировок.

У каждой женщины есть своя изюминка.

У меня это — волосы. Идеальная прическа и ухоженные волосы показывают, что человек не жалеет времени и средств для ухода за собой. Вы даже не представляете, какая сила скрыта в ухоженных длинных женских волосах! Главное — знать, чем пользоваться при уходе за ними. Мне, например, помогает бренд «Лошадиная

сила». Меня подкупило, что он был сертифицирован специально для людей и рекомендован профессиональными врачами-трихологами для ежедневного ухода за волосами. Для меня было важным то, что продается «Лошадиная сила» только в аптеках — это внушает доверие!

Один-два раза в неделю

я обязательно наношу на волосы «тающую» маску «Лошадиная сила» с гиалуроновой кислотой и вытяжкой из перца. Такая маска защищает и восстанавливает волосы, стимулирует их рост. А шампунь-кондиционер и бальзам-ополаскиватель уже давно стали must have в моей ванной комнате — как дома, так и в поездках. Время от времени я покупаю средства других брендов, но в итоге всегда возвращаюсь к «Лошадиной силе».



Жакеты – лучший выбор в наступающем весеннем сезоне. Они придадут образу элегантность и станут идеальным дополнением к любым вещам в вашем гардеробе.



Летающий элегантный силуэт и чудесная расцветка – такая одежда непременно должна быть в гардеробе каждой женщины!



Туника с оригинальной вышивкой подчеркнет индивидуальность ее обладательницы и будет выгодно выделять ее из толпы.

В моде женственность

Милые дамы, меня зовут Лаура Донати. Сейчас я живу и работаю в Москве, но долгое время сотрудничала с ведущими домами моды Парижа, Милана и Лондона. Именно опыт работы в Европе и прекрасное знание ваших вкусов вдохновили меня на создание каталога одежды прет-а-порте Laura Donati специально для российских женщин, самых красивых в мире. В этом каталоге вы найдете ту самую «изюминку», которая сделает ваш образ неповторимым. Для коллекций я выбрала стильные и женственные модели по доступным ценам. А перед выпуском каталога я пригласила своих постоянных покупательниц проверить качество изделий и убедиться в том, что вещи прекрасно на них сидят. Эти женщины остались очень довольны, поэтому я с гордостью представляю свои модели вам!

Laura Donati



Фото с показа Aquilano Rimondi

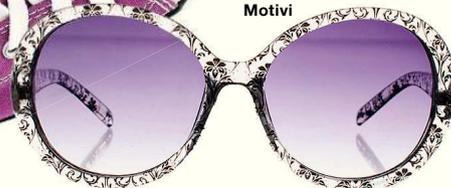


Бейсболка, Diesel

Кеды, Converse



Солнцезащитные очки, Motivi



орхидею хочу

Все фиолетово, но с примесью розового? «Сияющая орхидея» – самый точный оттенок сезона.

Сияющий и ослепительный, этот цвет сегодня солирует на подиумах и улицах. Идеальные компаньоны – нейтральные тона: черный, молочный и беж. Этот цвет, уверяют психологи, всегда выбирают интеллектуалы и мыслители, он дает силы подумать о высоком и дарит вдохновение. А еще улучшает циркуляцию лимфы, поэтому в нем, уверяют цветотерапевты, вы легче проститесь с отеками даже после бурной вечеринки. Горячность красного остужается ледяным спокойствием синего – чудесное сочетание для бушующих весенних страстей.



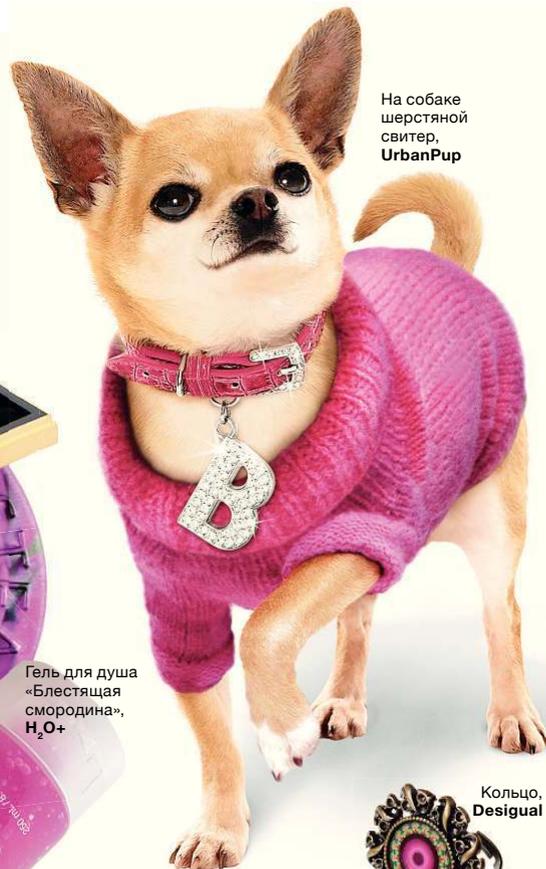
Тени для век, Yves Saint-Laurent



Многофункциональный увлажняющий крем, Steamcream



Помада You dazzle, Oriflame



На собаке шерстяной свитер, UrbanPup



Кольцо, Desigual

Ремень,
La Redoute



Платок,
Emilio Pucci



Браслеты,
Desigual



Футболка,
Uniqlo



Платье с рас-
шитой стразами
спинкой,
Pinko



Ароматное
молочко
для тела
«Фиалка»,
Le Secrets de
Boudoir,
Л'Этуаль

Майка,
Levi's



Комплект
белья,
Milavitsa

Гель для
душа
«Фиалка
и личи»,
Avon



Часы,
Versace



Масло для тела с под-
тягивающим
эффектом,
Pulanna



PATRIZIA PEPE

Сумка,
Patrizia Pepe



Ремень,
Marina
Rinaldi



Подушка,
La Redoute



Туфли,
Marks&Spencer



Кеды, Patrizia Pepe

Переводим стрелки

Если ваши глаза кажутся вам недостаточно обольстительными, недостающую «тайну» можно просто подрисовать. Лишь бы не дрогнула рука...

Подводка для глаз Celebrities, EVELINE

Главное в правильных стрелках – практика. Идеально нарисовать стрелки с первого же раза нереально. Но через пару недель дело наладится! А пока – создадим условия для «творчества». Нам нужны хорошие косметический карандаш или подводка и большое зеркало. Перед началом работы поставьте локоть на твердую поверхность: рука не будет дрожать.

подводка Artliner, CIEL

контурный карандаш для глаз, EVELINE

жидкая подводка Signature eyes, ARTISTRY

Когда на съемках «Клеопатры» Лиз Тейлор выходила в своем знаменитом «египетском» макияже, вся массовка замирала в восхищении – а все из-за подведенных глаз актрисы. Вот какой эффект вызывают правильно нарисованные стрелки на веках. В этом можно убедиться, если вспомнить, какой фурор производили манящие взгляды Рианны, Софи Лорен, Брижит Бардо, Анжелины Джоли и Диты фон Тиз.

Совет

Начинающим лучше использовать не подводку, а карандаш: огрехи карандашных стрелок будет легче исправить, если рисунок не удался с первого раза. К тому же карандаш позволяет создавать и растушеванные линии, и четкие стрелки.



Урок 1.

Если вы рисуете стрелки жидкой подводкой, предварительно нанесите на веки сухую пудру или тени. Так подводка не потрескается при высыхании. Не надо рисовать стрелку, закрыв глаз или распахнув его. Лучше, если глаз будет полузакрытым. Так сразу будет видно, насколько удачно идет процесс.

Урок 2.

Прорисовать ровную линию сплошной чертой практически невозможно. Поэтому делаем стрелку в два захода. От внутреннего угла до середины и от середины до внешнего уголка глаза. Внутренний край стрелки проводите по линии роста ресниц: «пробель» между ресницами и подводкой смотрятся неаккуратно.

Урок 3.

Продлевать линию стрелки больше чем на 5 мм от уголка глаза опасно: может получиться смешной или вульгарный вид. Усилить эффект стрелки поможет дополнительный слой туши на внешнем уголке глаза – так ресницы будут выглядеть пышнее.

Урок 4.

Лишние штрихи и дефекты стрелки уберите ватной палочкой, на которую нанесен крем или лосьон-демакияж. Внимание: если это средство слишком жирное, нарисовать линию повторно будет крайне сложно.



С ЧИСТОГО ЛИЦА

Елена Пушкина

Нанесение макияжа часто сравнивают с созданием прекрасной картины. В таком случае демакияж – это подготовка «холста», процесс не слишком творческий, но очень важный.

Даже если вы совсем не пользуетесь декоративной косметикой, демакияж все равно необходим – чтобы удалить с кожи уличную пыль и выделения. Они, как можно догадаться, закупоривают поры, создавая благоприятные условия для появления угрей и прыщей. Это старит кожу, так что не надо отлынивать от демакияжа и оправдывать это тем, что, дескать, нет времени или сил. Возьмите себя в руки. Затем возьмите в руки ватный диск, встаньте перед зеркалом и посвятите любимому лицу несколько минут.

Кожа троюгу любит

В последнее время дерматологи все чаще говорят, что в наших ужасных экологических условиях очищать кожу следует три раза в сутки: утром, днем и вечером. Конечно, не у всех есть возможность заняться демакияжем прямо на рабочем месте, да и чувствительная кожа может отреагировать сильным раздражением на частое очищение. Но два раза освободить нежную кожу от лишнего – это закон, который писанные красавицы исполняют неукоснительно.

Простые движения

Кожа лица эластична, но если очищать ее неправильно и слишком грубо, она может растянуться. Поэтому все движения должны выполняться по массажным линиям. Особенно осторожно и тщательно следует «смыть» глаза: на веках нет подкожной жировой клетчатки, поэтому кожа на них не такая эластичная. Начинают демакияж со снятия губной помады. Очищающее средство используют то же, что и для лица. Если вы очень дорожите своими губами – уберите помаду «смычками» для век. Зажмите уголки рта и ватным диском снимайте помаду от углов губ к их середине. Если вы использовали для мейк-апа устойчивую помаду, процедуру нужно повторить несколько раз.

Для снятия туши с ресниц на нижнее веко под ресницы можно наложить увлажненные диски и оставить на полминуты. После чего другим диском, смоченным очищающим средством, убрать тушь. Делать это надо осторожно, спиралеобразными движениями, от века к кончикам ресниц.

Щадящий способ смывания теней с век: смочите ватный диск в воде, слегка отожмите, нанесите на него немного растительного масла (но не подсолнечного!). Осторожно протрите веко 2–3 раза. Промойте диск и снова протрите веко. Процедуру повторяйте до тех пор, пока диск не станет чистым. При таком демакияже веки не покраснеют и не будут раздраженными. Верхнее веко следует очищать от внутреннего угла глаза к внешнему. Нижнее – наоборот.

«Налейте в ладонь немного молочка или лосьона и с помощью подушечек пальцев аккуратно распределите средство по всему лицу», – именно так лучшие визажисты рекомендуют смывать труды своей работы. Так вы полностью обработаете все изгибы, складочки и морщинки. Двигайтесь от середины лба к вискам, затем перейдите на щеки и наносите средство сначала снизу вверх, а потом от середины щек к вискам – то есть по массажным линиям. Помассируйте лицо в течение минуты и затем удалите остатки косметики с помощью чистых ватных дисков.

Утром очищение может занимать всего минуту. Но вечером вы должны провести процедуру самым тщательным образом! Если после очищения лосьоном или умывания водой кожа осталась влажной, вытираться излишне. Если она мокрая, нежно промокните ее полотенцем или бумажной салфеткой. Без насилия – кожа его не прощает.



1. Пенка для умывания «Драгоценный иммортель», L'Occitane. 2. Шелковое очищающее масло «Ромашка», The Body Shop. 3. Очищающее средство для лица Ultrablend, Lush. 4. Очищающий гель для лица «Черника и лаванда», Oriflame. 5. Ароматизированный тальк для тела, Oriflame. 6. Гиалуроновая пенка для умывания, LibreDerm. 7. Средство для удаления макияжа с глаз с экстрактом василька, Nivea. 8. Очищающая пенка «Цветочный букет», Melvita. 9. Двухфазное средство для снятия макияжа Solutions, Avon.

Выбирай себе любой

Существует множество средств для очищения кожи: для разных ее типов, для тех или иных участков лица, для водостойкой косметики и театрально-го грима, мягкие и жесткие. Выбирайте, что вам «по лицу».

Мицеллярная вода

«Изобретена» не так давно. Получается в результате применения сложной технологии. Это совершенно безопасное средство, которое лучше всего подходит для чувствительной и сухой кожи. Как и обычная вода, мицеллярная не имеет вкуса и запаха, но, попадая на кожу, не сушит ее, а начисто удаляет грязь, не повреждая эпидермис.

Косметическое молочко и сливки

Имеют в своем составе большое количество жиров. Особенно жирны сливки. Консистенция – от жидкой до достаточно густой. После использования этих средств на коже образуется пленка, которая защищает лицо от пересыхания. Средства хороши для нормальной и сухой кожи, а для зрелой – идеальны.

Гели, муссы, пенки

Требуют использования воды. Лишены жиров, зато содержат различные добавки, которые регулируют выделения сальных желез и снимают воспаление. Подходят для жирной и комбинированной кожи.

Дерматологическое мыло

Главное – подобрать мыло для своего типа кожи. В результате сухая и чувствительная кожа получат увлажнение, а жирная и комбинированная – чистоту и здоровье. Но женщинам после 40 лет мылом все-таки лучше не пользоваться.

Скрабы

Глубокие очистители кожи. Применять следует не чаще одного-двух раз в неделю, в зависимости от типа кожи. Не использовать, если на лице есть раздражения или идет воспалительный процесс. Чем старше и суше кожа – тем мягче должен быть скраб.

Лосьоны

Само это слово происходит от латинского *lotio*, «мыть». Классический лосьон – это различные целебные экстракты и отвары, растворенные в водно-спиртовой основе. Но большинство современных лосьонов спирта не содержат, а у некоторых в качестве основы — не вода, а эмульсия или масло. В зависимости от состава лосьоны подходят для всех видов кожи. Для снятия макияжа с век и ресниц применяют специальные лосьоны, которые прошли офтальмологический контроль. Они не только растворяют макияж, но и благотворно влияют на кожу век, питают и увлажняют ее, убирают воспаление. Некоторые даже способны уменьшить круги вокруг глаз. Случайно попав в глаза, такой лосьон не вызовет неприятных ощущений, потому, что его pH идентичен слезному.

Косметические салфетки

Их всегда можно носить с собой и использовать где угодно. Предназначены для жирной кожи, потому что обладают бактерицидным свойством и сужают поры.

20%

женщин, отправляясь спать, не смывают косметику с лица, потому что «слишком устали и им не до этого». Последствиями небрежного отношения к своей коже могут стать раздражение, появление прыщей, неэстетичные черные точки. Оставленные на ночь ресницы могут сломаться, а частички осыпавшейся туши – попасть в глаза, что может спровоцировать конъюнктивит.



Натуральные заменители

Если мицеллярная вода или гель закончились в самый неподходящий момент или если вы поклонница натурпродуктов – используйте для демакияжа съедобные компоненты.

Прекрасно очищают жирную кожу кисломолочные продукты, например кефир. Налейте в миску немного кефира, смочите в нем ватный диск и очистите лицо. Для сухой кожи подойдет обычное молоко. После очищения можно не умываться водой, а «поносить» на лице остатки кефира или молока в качестве питательной маски.

Овсяный кисель не только удалит косметику, но и напитает кожу витаминами. Если некогда, достаточно залить ложку геркулеса кипятком и получившейся кашей очистить лицо. А если времени много, лучше поварить минут десять овсяные зерна. Внимание: воды должно быть в 8 раз больше, чем овса, чтобы получилась не каша, а кисель. Используют в качестве «смывки» и сухое молоко. Разведите 1 столовую ложку в стакане теплой воды и умывайтесь с помощью ватных дисков.

Салонный демакияж

Да, бывают в жизни женщины прекрасные дни, когда ей приходится очищать лицо не дома, а в салоне красоты. Времени и денег это, разумеется, отнимает гораздо больше, чем домашние процедуры, и часто прибегать к салонному демакияжу нет нужды. Когда же необходим салонный демакияж? В первую очередь когда надо удалить специфический профессиональный макияж. Если для фотосессии, свадьбы или торжественного выхода вы прибегли к услугам визажиста, использовавшего устойчивую профессиональную косметику, удалять ее лучше у специалиста. Потому что обычные очищающие средства вряд ли справятся с таким макияжем. Но еще хуже будет, если какие-то компоненты молочка, лосьона или геля вступят в реакцию с ингредиентами декоративной косметики и вызовут аллергическую реакцию. Еще одна ситуация, когда без салонного демакияжа не обойтись, – это предварительный этап перед серьезными косметическими процедурами, когда надо тщательно очистить лицо. «Домашними» средствами подготовить кожу к ультразвуковой чистке лица, биоревитализации или мезотерапии невозможно – для этого нужны особые средства и составы. Поэтому лучше довериться профессионалам, даже если процедура очищения будет стоить немного дороже, чем домашний демакияж.



1. Очищающая мицеллярная вода Sebo Vegetal, Yves Rocher. 2. Жидкость для снятия макияжа Artistry, Amway. 3. Восстанавливающий скраб с витаминами, Herbalife. 4. Очищающий мицеллярный раствор Fresh&Soft, Eveline. 5. Мицеллярная вода с соком нони, Nonicare. 6. Очищающий пилинг-мусс Expert, Faberlic. 7. Очищающий гоммаж с пудрой байкальского шлемника Sebo Vegetal, Yves Rocher. 8. Очищающее молочко с золотом Bio-Gold, Pulanna. 9. Мицеллярный очищающий лосьон Diamond Cellular, Oriflame.



Притяжение взгляда

BIOSEA представляет абсолютную новинку – яркую палитру теней для век BIOSEA Couleurs. Тени имеют особую, удивительную текстуру: спрессованные в виде порошка, при нанесении на веки они становятся кремообразными. Насыщенные оттенки приобретают металлический блеск и мерцают, делая взгляд выразительным и притягательным. Теперь все, что вам нужно для создания переливающегося макияжа, – просто нанести тени легким прикосновением. С помощью нескольких оттенков вы можете создать градиентный или радужный макияж, очень актуальный в наступающем сезоне: мягкий переход цвета добавит яркости и поможет дополнить любой наряд – от офисного костюма до элегантного вечернего наряда!

Загар в салфетке

Салфетка-автозагар от BRONZEADA – это последнее поколение средств для экспресс-загара. После нанесения состав BRONZEADA быстро впитывается в кожу, не оставляя разводов и пятен. Всего через 3 часа ваша кожа выглядит так, словно ты только что вернулась из отпуска! Для поддержания загара достаточно использовать одну салфетку раз в четыре дня. Салфетки-автозагар BRONZEADA продаются в аптеках.



Весна с MOTIVI

Новая коллекция Motivi весна-лето 2014 – воплощение контраста хрупкой женственности и сильного характера современной девушки. Ткани различных фактур органично дополняют друг друга в легких платьях и кожаных куртках, свитшотах и укороченных пиджаках. Главными трендами новой коллекции стали монохром, деним, кружево, флористические принты, графичные рисунки и этнические орнаменты. Роскошь и кокетливость коллекции придают детали из кружева, вышивка, клепки, мерцающие стразы, камни и люрекс. Современный стиль городской девушки дополняют аксессуары: сумки, туфли и балетки в тон, крупные украшения и разноцветные очки.

Подарки природы

Органическая сертифицированная косметика Nonicare создана с учетом строгих требований стандарта BDIH (Bund Deutscher Industrie und Handelsunternehmen) – Федеральной ассоциации производителей и коммерческих компаний Германии. Косметические средства Nonicare не содержат продуктов нефтепереработки, силиконов, синтетических отдушек, красителей и консервантов. В их состав входят экстракты тропических фруктов, и в первую очередь – уникального фрукта нони, богатого антиоксидантами, полезными маслами и микроэлементами.



Жизнь в розовом

Компания Avon представляет первую новинку 2014 года из серии благотворительных товаров «Вместе против рака груди» – элегантный брелок для ключей «Розовая ленточка». Изящный дизайн брелока со стразами и бусинами дополняет посеребренная ленточка – международный символ борьбы с раком груди. Все средства от продажи этого милого аксессуара пойдут на поддержку акции «Розовая ленточка в твоём городе», в рамках которой тысячи женщин смогут пройти бесплатное обследование молочных желез и получить консультацию специалистов. Помните: покупая товары Avon с розовой ленточкой, вы спасаете чью-то жизнь, ведь рак груди, выявленный на ранней стадии, в 94% случаев полностью излечим.



Все цвета радуги

Маникюр перво-классницы! Время наращенных и просто длинных ногтей ушло. Правильные ногти выступают за подушечку пальца лишь на 5 мм.

Плавно! Актуально покрытие ногтей в технике «омбре» (ее еще называют «градиент» и «деграде»), когда один цвет плавно проникает в другой, от темного к светлому.

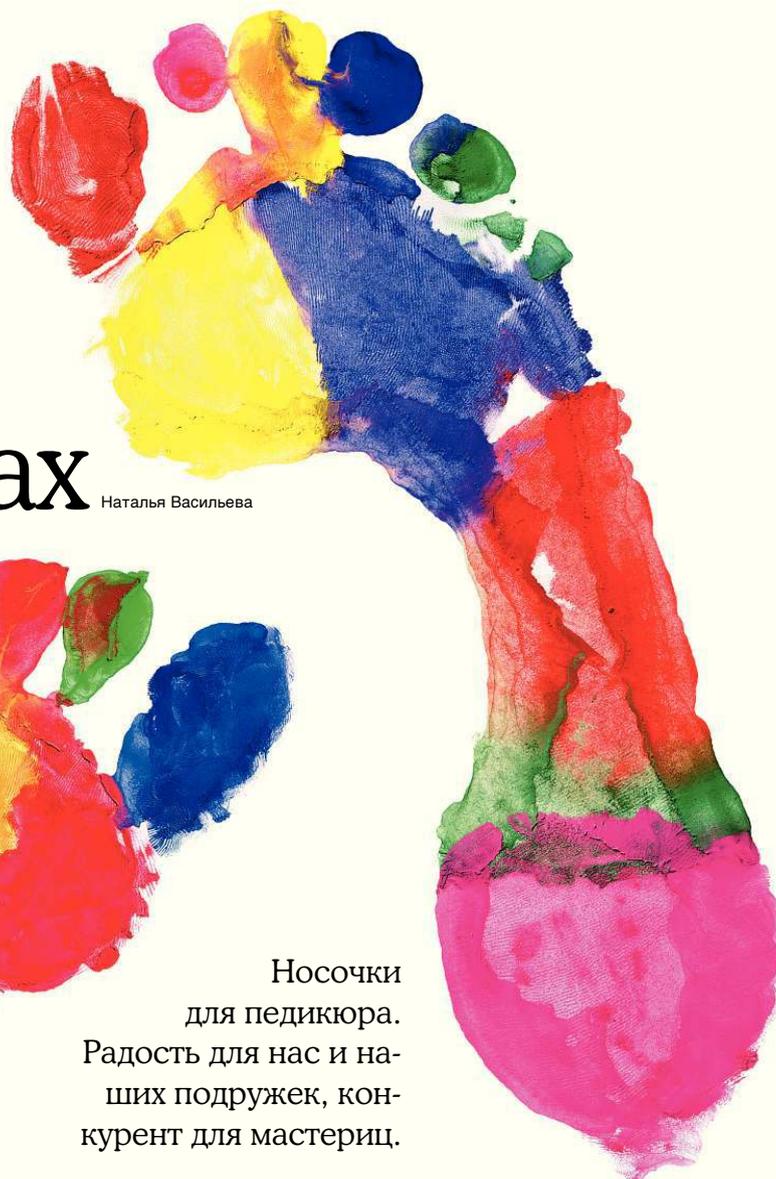
Вы не гот? Ну и что! Один из топовых цветов лака в 2014 году – черный. Модели с черными ногтями выходили на подиум на последних показах Burberry, Valentino, Vera Wang и Rick Owens. Важная деталь: ногти у моделей были короткими. И это правильно, потому что длинные черные ногти – это не только страшно, но и безвкусно. Сочетайте в одном маникюре несколько текстур. Например, лак с глиттером (то есть с блестками), фольгой или обычный лак и кракелюр (то есть тот, что «растрескивается»).

Ответить на вопрос, какой маникюр лучший в этом сезоне, даже сложнее, чем провести ровную «линию улыбки» во френч-покрытии. Классика и креативность, пастельные оттенки и цвета «вырви глаз», глянцевый блеск и наклейки в форме икринок, монохромность и сочетание сразу трех цветов на одном ногте – все это самое-самое.

1) MiniMax, Eveline. 2) Fantasy 872, Ciel. 3) Gala, INM. 4) Scale up, Sally Hansen. 5) Slice of Watermelon, INM. 6) Color Instant, Eveline. 7) Fantasy 871, Ciel. 8) Club, Ciel. 9) Suddenly Sunny, Avon. 10) Purple Purple, CND. 11) Variete 416, Л'Этуаль. 12) Gold Leaf, INM. 13) New Nobility, Anny. 14) Lasting Color, Pupa. 15) Summer Nights, Artistry. 16) Melodious Utopia, Orly. 17) Sweet or Nude, Essence. 18) 7153, Faberlic. 19) 7155, Faberlic.

Некоторые мужчины считают, что ухоженные ноги и пяточки женщины – веская причина, чтобы влюбиться в нее. А мы-то думали, дело в высоких каблуках...

На цыпочках Наталья Васильева



Носочки для педикюра. Радость для нас и наших подружек, конкурент для мастериц.

Педикюр делаем не реже чем раз в 10 дней. Мало того, что это красиво. Еще и полезно – рефлекторные зоны сосредоточены на ступнях.

У вас есть дети? Тогда вы, конечно, балдеете от их пяточек – таких крохотных, розовеньких, нежных. «Им еще столь дорог предстоит пройти! – философски размышляете вы, целуя ножки малышей. – А мама-то уже прошла немало...» И даже если вы не ходите, а порхаєте по жизни, ваши пяточки почти наверняка оставляют желать лучшего. Да, я желаю лучшего! И хожу в лучшие салоны красоты (даже если они лучше других только тем, что находятся недалеко от дома) на педикюр. Я попробовала много разного: блаженно замачивала ножки в ванночках с розовыми лепестками, плакала в ванной, рассматривая пяточки, которые «побрили» скребком, весело визжала от щекотки на аппаратном педикюре, вдыхала ароматы масла лаванды, ступала на круглые теплые камушки и, конечно, кормила стайку рыбок гарра руфа, опустив ножки в большой аквариум. Но мне хотелось большего. Мне хотелось пяточек, как у младенца. И тут я встретила в магазине косметики их – носочки для педикюра. Много-много иероглифов внушали доверие, но еще больше доверия внушала подружка, которая рассказывала, что ее сестра, мастер по педикюру, чуть ли не рвет на себе волосы (не пугать с эпиляцией). Потому что у нее появился соперник. В магазинах и аптеках теснят друг друга носочки для педикюра от японцев (они их придумали), корейцев, китайцев.

Как это делается? Вы надеваете пластиковые носочки с жидкостью внутри. Жидкость – это всякие растительные кислоты (молочная, лимонная, гликолевая

и яблочная) и разные полезные масла (лимонника, грейпфрута, апельсина, экстрактов камелии, календулы, ромашки, плюща, клематиса, лимона, шалфея, настурции, таволги, мыльнянки, корня лопуха и бурой водоросли), витаминчики и т. д. Не то чтобы самые приятные ощущения на свете, но вполне терпимо. Ходите так часа полтора. Можно сверху надеть простой носок, так уютнее. Потом – носочек в мусорное ведро, ножку – под струю теплой воды. Все. Дней пять-шесть вы думаете, что вас, похоже, обманули. Эффекта ноль. А потом – начинается! С пяточек и ступней буквально кусками отваливается кожа. Если у вас планируется свидание – не ходите, напугаете человека. Зато потом, спустя три дня линьки, можно отправляться на встречу хоть с принцем. Пяточки как новенькие!

12+ СБ (1,3) 17:30
ПТ (2,4) 11:30 повтор

Автор и ведущая
программы –
Инна Зотова

«Детский вопрос»

Семейный радиожурнал, в котором главные герои – мы с вами и дети, которые живут где-то рядом, но так сложилось, что они почему-то не очень счастливы». Только за последний год более трех сотен ребят нашли новых родителей благодаря социальному проекту «Детский вопрос». Главная рубрика программы: «Где же ты, мама?»



12+ ПН-ПТ 13:15;
22:30

Радиотеатр

Главная радиостанция страны сделала радиотеатр одним из своих приоритетных направлений. Литературные сериалы и радиоспектакли занимают особое место в эфире. Регулярные премьеры, оригинальные постановки, необычное прочтение произведений современной и классической русской и зарубежной литературы составляют золотой фонд «Радио России».



**РАДИО
РОССИИ**
www.radiorus.ru

«Радио России» обладает уникальной системой распространения сигнала:

«ПЕРВАЯ КНОПКА» проводного вещания

- ДВ – 1149 м [261 кГц]
- СВ – 343,6 м [873 кГц]
- УКВ – 66,44 МГц в Москве
- УКВ – 66,3 МГц в Санкт-Петербурге

• Аудитория – более 80 млн. человек ежедневно на всей территории Российской Федерации и сопредельных государств

• Вещание круглосуточное

Меня все бесит!

Цвет его рубашки, пробки на дорогах, мелодия рингтона у коллеги, дождь за окном, мамины советы, невкусное мороженое – вас все выводит из себя? Разберемся, откуда взялась раздражительность и как с ней бороться.

Это гены

Вроде ерунда, а бесит ужасно! Раздражительный человек склонен выдавать резко отрицательную гиперреакцию в ответ на неадекватную по значимости ситуацию. Склонность к такого рода реакциям может быть обусловлена наследственно, она определяется типом нервной системы человека. Именно у женщин такая врожденная генетическая форма раздражительности встречается гораздо чаще, чем у мужчин, считают шведские ученые из университета Митт (Стокгольм). Просто потому, что мы женщины – мы хрупкие и ранимые цветы, и чуть что, сразу выпускаем шипы. Особенно если недосыпаем, переутомляемся или у нас критические дни.

Это ПМС

Предменструальный синдром несет особую ответственность за женскую раздражительность. Из-за колебания уровня гормонов за несколько дней до месячных любая фея может стать нервной, плаксивой и мнительной мегерой. Раздражать может даже муж, стойко выдерживающий все всплески настроения любимой и нежно глядящий ее по спинке. Основной ответчик за такое поведение – прогестерон. Он может повышать не только конфликтность женщины, но даже температуру ее тела. Лишь совсем недавно синдром предменструального напряжения стали относить к категории болезней. И даже рекомендовать женщинам больничный на пару наиболее «критических» дней (впрочем, этот закон так и остался в проекте). В особо тяжелых случаях ПМС лечат, сочетая успокоительные препараты с лечебной физкультурой, психотерапией и коррекцией диеты. Хотя доказано, что чаще всего лучшим лекарством от предменструального напряжения является здоровый регулярный секс и рождение ребенка.

Это гормоны

Если состояние, напоминающее ПМС, длится и после наступления месячных, и ваше высочество раздражают не только горошины под матрасом, но и крошки в постели, имеет смысл проверить кровь – вдруг она голубая? Шутка. На самом деле проверять кровь нужно на гормоны. Ведь, в конце концов, какую бы причину мы ни искали, все замыкается на них. Постоянно повышенный уровень эстрогенов и прогестерона может сделать любую девушку сварливой «старухой». Гормоны щитовидной железы тоже влияют на настроение, поэтому если раздражительность соседствует с таким симптомом, как резкое похудение, – не радуйтесь успехам от новой диеты, а бегите к эндокринологу.

Это болезнь

Нет, необязательно психическая (хотя шизофрению никто не исключает, бесосновательная раздражительность из-за самых близких – один из первых ее симптомов). Речь может идти об обычных

простуде и гриппе, или о стрессе после травмы, или, например, о сахарном диабете. В принципе, такое выражение, как «желчный характер», тоже само за себя говорит: нелишним будет проверить печень и желчный пузырь – проблемы в этих органах очень влияют на настроение. В нездоровом теле и дух здоровым быть не может, остается только смириться с перепадами настроения и лечить основное заболевание. Тут очень многое зависит от поддержки близких.

Это беременность

Все будущие мамы капризничают. Некоторые – в силу характера, но большинство потому, что во время беременности гормональная перестройка вызывает

Анна Ильина

изменения и в нервной системе. Явление это временное, особенно заметное в начале «интересного положения» (потом женщина к своему новому состоянию привыкает, а гормональный статус становится более сбалансированным). Но в первые три месяца – нервы, слезы, токсикоз, изменение ощущений и вкусов (то, что радовало раньше, вызывает отвращение). Разве может это не раздражать? Близкие люди должны относиться ко всем этим капризам и причудам с понимани-

У мужчин тоже есть особая форма...

нет, не ПМС, конечно, но СМР – синдром мужской раздражительности. Характер мужа может измениться из-за нехватки в его организме тестостерона. Стресс, усталость, хроническая болезнь – если мужчина по каким-то причинам не успевает восполнять запас главного мужского гормона, он становится апатичным, вялым, нервным, то все время хочет спать, а то, наоборот, неожиданно требует бурного секса. Даже голос у него грубеет. Некоторые путают такое изменение характера с «мужским климаксом». Но синдром мужской раздражительности может накрыть любимого и в 20, и в 30 лет – с возрастом он никак не связан. Главное лекарство – полноценный сон (не менее 7–8 часов в сутки) и питание, богатое белком – мясом или рыбой. Остальное пусть подскажет женская интуиция.

Дайте рецепт

Лекарства от раздражительности может прописать только врач. Но и народное средство поможет успокоить нервы: 1 столовую ложку свежих нарубленных листьев герани залить стаканом кипятка и настаивать 1 час. Процедить полученный настой. Принимать по 1/2 стакана 1–2 раза в день (в зависимости от состояния).

ем и терпением. И надеяться, что после родов это пройдет. Правда, не сразу: рождение ребенка вызывает у женщины бурный прилив окситоцина и пролактина. Это гормоны любви и радости, но все это радостное внимание оказывается направленным только на малыша. На мужа и других членов семьи положительных эмоций и сил не остается. Есть и хорошая для окружающих новость: в послеродовом периоде уже очень многое зависит от характера женщины. Так что оправдывать свою раздражительность тем, что этого «требует природа», смешно.

Другие причины раздражительности

Это голод. Резкое снижение уровня сахара в крови и катастрофическая нехватка питательных веществ в мозге при голодании могут спровоцировать приступ раздражительности. Ешьте часто, 4–5 раз в день, но маленькими порциями.

Это авитаминоз. Дефицит некоторых витаминов и микроэлементов может сделать женщину несговорчивой. Например, витамины группы В незаменимы для правильного функционирования нашей нервной системы, и их нехватка (особенно В₁₂) провоцирует депрессию и раздражительность, утомляемость, бессонницу и мигрень.

Это несовместимость. Некоторые лекарства, назначенные врачом по совершенно другому поводу, могут провоцировать раздражительности характера. Мириться с этим нельзя: такая реакция говорит о несовместимости, поэтому назначение нужно обязательно поменять.

Это погода. Динамическая погода с резкой сменой температур и атмосферного давления может неблагоприятно отражаться на состоянии нервной, иммунной и сердечно-сосудистой систем метеочувствительных людей. Ощущение общей слабости сопровождается в такие дни резкими изменениями эмоционального фона и раздражительностью.

Как клечить будем

Чтобы впоследствии не жалеть о брошенных сгоряча словах и опрометчивых поступках, попытаемся справиться с раздражительностью.

Подумайте о приятном. Сосредоточение на негативных эмоциях только усугубляет провал в настроении, в просторечье это называется «накручивать себя».

Поговорите об этом. Не держите неприятности в себе, поплачьте в жилетку человеку, которому вы доверяете.

Изучайте себя. Зная, что раздражительность неизбежна перед «критическими днями», вы сможете лучше ее контролировать. В конце концов, просто предупредите близких, чтобы в эти дни к вам не приближались.

Учитесь считать. Если раздраженное состояние свертывает вас в гнев, умение сосчитать в уме до 10, прежде чем сказать или сделать что-то, будет очень полезным. Пауза поможет справиться с эмоциями.

Будьте собой. Стремление быть безупречной всегда и во всем запросто может ввергнуть в настоящую депрессию.

Бегайте. А также прыгайте, занимайтесь фитнесом или танцами. Движение поможет справиться с гневом и раздражением.

Спите или медитируйте. Если раздражительность не проходит, возможно, дело в недосыпе или переутомлении. Даже 15-минутное расслабление в середине дня станет подспорьем. И отводите на ночной сон не менее 7 часов.

Поезжайте в отпуск. Когда совсем все достало, возьмите короткий недельный отпуск и поезжайте к морю. Это позволит перезагрузиться и включить внутренние резервы организма.

Обратитесь к профессионалу. Помощь психолога в особо тяжелых случаях не будет лишней.

Творчество и досуг

Как еще можно справиться с неприятными эмоциями?

Творчество. Вышивайте, шейте, занимайтесь рукоделием. Выплескивайте свои эмоции на бумаге, оформляйте их в фотоработы.

Кулинария. Возьмите сложный рецепт и постарайтесь воплотить его в жизнь с виртуозностью признанного шеф-повара.

Генеральная уборка. Расчистка и упорядочивание окружающего пространства приводит в порядок и мысли. А иногда в ходе наведения чистоты у женщины могут родиться поистине гениальные идеи. Это все потому, что уборка – медитация для женщины. Ученые уверяют, что, гуляя по дому с пылесосом, женщина на самом деле релаксирует. Даже если не поможет успокоиться – все равно хорошо: будете нервничать в чистой квартире!

(не)Бледный вид

Елена Барбус

В эпоху декаданса модно было иметь утомленный вид и бледные скулы. Сегодня это вызовет у окружающих лишь сочувствие.



И это понятно: если девушка слишком бледна, похоже, у нее проблемы со здоровьем. Например, бледность вкупе с низким артериальным давлением и повышенной утомляемостью – признак анемии: организму не хватает железа, витамина B₁₂ и фолиевой кислоты. Бледность и отеки говорят о проблемах с почками. Бледность, сопровождающаяся болями в шее и левой руке, бывает при сердечной недостаточности. Бледность – симптом множества инфекционных заболеваний, отита, эндометриоза, сахарного диабета, язвы желудка, внематочной беременности...

Только не надо так пугаться! Скорее всего, вы неважно выглядите просто потому, что мало двигаетесь, переутомляетесь, не высыпаетесь и испытываете стресс. Отдохнуть и обследоваться у врача вы успеете, а сейчас надо срочно ликвидировать нездоровый вид: пусть всем кажется, что вы излучаете счастье. Глядя на себя в зеркало, вы и сами в это поверите – а значит, все будет хорошо.

Итак, старый добрый способ скрыть бледность – нанести тональный крем. Чем тоньше его структура, тем незаметнее крем на лице, а нам только этого и надо – тем более если требуется улучшить только цвет кожи, а не ее структуру. Ведь прыщи, угри и морщины жидкий тональный крем маскирует плохо. Недостаток его еще в том, что он подсушивает кожу и забивает поры, а смыть его с лица трудновато.

Если бледность не очень сильная, «расцветить» лицо можно с помощью легкого слоя румян, которые, напомним, следует наносить не под скулу (как почему-то делает большинство женщин), а прямо на нее. Не следует румянить лицо, если бледность чрезмерна: тогда у вас будет «чахоточный» вид, и все издалека заметят, что на лице грим.

Существуют и более современные средства. В первую очередь это так называемые «би-би кремы». Vlemish Balm Cream, или лечебный маскирующий крем, изобрели в Германии для того, чтобы скрыть следы



после глубоких пилингов и поскорее заживить и восстановить кожу. Но мега-популярным крем стал в Азии, прежде всего в Южной Корее. Оттуда мода на чудо-крем прикатилась обратно на его родину, в Европу.

ВВ-кремы так удачно маскируют изъяны лица, что делают его похожим на фотографию, обработанную «Фотошопом». К тому же это «лицо-яйцо» буквально светится здоровьем, поскольку в кремы обычно входят светоотражающие частицы. ВВ-кремы прячут прыщи с морщинами и, разумеется, придают лицу правильный цвет – надо только использовать крем розоватого оттенка.

Многие считают, что ВВ-крем абсолютно самодостаточен и способен заменить обычные средства по уходу за кожей. Это заблуждение: да, ВВ-крем заживляет кожу и воздействует на нее благотворно, но все же перед его использованием следует нанести на лицо увлажняющую сыворотку или эмульсию: полностью заменить ухаживающие средства ВВ-крем не может.

Впрочем, для нашего бледного вида больше подойдет не ВВ-крем, а его «новое поколение» – СС-крем. Аббревиатуру СС расшифровывают двояко: Color Control Cream (крем для контроля цвета) и Complete Correction Cream (крем для полной коррекции). Основное отличие СС-кремов от ВВ – в текстуре: она ощутимо легче и менее жирная, покрытие получается более матовым и подходит даже для жирной кожи. В основе СС-крема – много воды (не простой, а из океанских глубин), что позволяет использовать его даже в условиях сухого климата. СС-крем идеально подстраивается под «родной» тон вашего лица и максимально улучшает его. Так что приготовьтесь выслушивать бесконечное «Ты прекрасно выглядишь!»

Кремы-иллюминаторы – наши тайные помощники, которые благодаря светоотражающим частичкам делают делуг лица подтянутым, прекрасные черты – четче, и оттенок кожи – сияющим.





Румяна с принтом, Stellarly

Сыворотка «Идеализатор» Idealia, Vichy

Сияющая эссенция против пигментации и возрастных изменений кожи Nectar Bright, Melvita

Дневной СС-крем «Корректор тона», Diademine

Гиалуроновая сыворотка-активатор, LibreDerm

Румяна «Золотистый персик», Ciel

Пудра «Сияние и молодость», Yves Rocher

Подтягивающая сыворотка Swiss Nature, Zepter

Увлажняющий крем для кожи лица Superdefense SPF 20, Clinique

Корректор для молодости кожи, Yves Rocher

Увлажняющий ВВ-крем 5 в 1, Nivea

Антивозрастной эликсир для лица Giordani Gold, Oriflame

Капсулы для сияния кожи лица Vitamine C, The Body Shop

Для осанки
полезны
ходьба, бег,
велосипед,
плавание,
йога,
массаж,
ману-
альная
тера-
пия.



Держать спину

Правильная осанка – стержень всего организма.
Да, так строго и категорично заявляем мы и врачи.

«Ровная спинка» и гордо поднятая грудь сделают незаметными несколько лишних килограммов на теле – даже если они накопились в области живота. Прямая шея, развернутые плечи, взгляд, устремленный вперед, – такую женщину мужчины не пропускают, как говорилось в одном милом фильме. Но если у вас сгорблена спина и лучшие части тела понуро опущены, положение не спасет ни дорожущее платье, ни макияж, ни престижная работа: вы будете выглядеть усталой, несчастной и неуверенной в себе. Поэтому исправляем осанку!

Причина

Красивую осанку надо заработать, она дается в награду за самодисциплину (придется заставлять себя держать спину прямо всегда и везде) и за трудолюбие (надо будет тренироваться, наращивать мышечный корсет). Ну а загубить осанку можно быстро и всерьез, если, например, постоянно держать тело в неудобном положении и неграмотно поднимать тяжести. Это приводит к так называемым статическим деформациям позвоночника – искривлению.

Если по наследству вы получили такое неприятное заболевание, как миастения (ослабление мышц), это обязательно отразится на позвоночнике. Повышенная эластичность связок – как у «гуттаперчевого мальчика» из повести Григоровича или у олимпийской чемпионки Юлии Липницкой – тоже может стать причиной деформации позвоночника.

Критические периоды

Когда наш опорно-двигательный аппарат нуждается в особом внимании?

1/ До трехлетнего возраста кости ребенка еще эластичны, а связки и сухожилия легко растяжимы. Так что в этом периоде обязательно надо заниматься с ребенком упражнениями, развивающими гибкость и укрепляющими мышцы спины. Следите за правильной осанкой ребенка, особенно во время его первых шагов.

2/ Подростки очень быстро растут. До 15–16 лет кости у них вытягиваются на 10–15 см в год, поэтому очень важно следить за правильным положением их спины во время занятий, перед компьютером и телевизором. Не позволяйте подросткам носить тяжелые сумки на одном плече. Поднятие тяжестей и длительные статические нагрузки на позвоночник очень вредны для растущего организма.

3/ В зрелом возрасте, особенно у женщин после 50 лет (что связано с гормональной перестройкой организма), часто развивается остеопороз костной ткани. Это очень опасно: позвонки легко повредить даже при незначительных нагрузках. Вдобавок снижается упругость межпозвонковых дисков. В результате – развитие остеохондроза и деформация оси позвоночника. Этого можно избежать, если делать зарядку и укреплять мышцы спины.

Вредители

Чего делать нельзя, если хотите сохранить осанку?

Постоянно ходить на каблуках выше 5 см.

Носить «слабый» лифчик, если у вас большая грудь: выбирайте модели с «косточками» и широкими бретелями. Часами сидеть в одном положении. Долго стоять тоже вредно.

Очень бесполезны для позвоночника тяжелая атлетика и борьба. Женщинам может показаться, что их это не касается, но в обыденной жизни многие из них таскают пакеты из магазинов, носят на руках детей – чем не тре-

Чтобы «настроить» идеальную осанку, прислонитесь к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки соприкасались с ней. Теперь отойдите от стены, удерживая это положение. Голову держите прямо, мысленно соединяя мочку уха и плечо в прямую линию – это и есть ваша идеальная осанка.

нировка тяжелоатлета! Чтобы уберечь позвоночник от травм, вес надо распределять равномерно на обе руки, а в идеале – пользоваться рюкзаком. Поднимать тяжести с пола надо не наклоняясь за ними, а приседая, чтобы поясница находилась в разогнутом положении.

Тревожная кнопка

Сильные деформации позвоночника – это не просто некрасиво, это опасно для жизни, потому что затрудняется дыхание и нарушается сердечная деятельность. В этом случае человеку поможет только операция. Но бывает, что дефекты осанки еще не видны, а изменения в организме

уже происходят – то есть пора немедленно бежать к врачу. Каковы симптомы этих изменений? Это онемение ног, боли в спине, слабость в ногах и руках, частые сильные спазмы мышц спины, плеч, бедер и голени. В этих случаях надо пройти обследование, чтобы исключить грыжу или протрузии межпозвонковых дисков.

Выпрямляемся!

Для сохранения осанки существует несколько простых правил.

1/ Не находите в одном положении больше часа. Устраивайте разминку для напряженных мышц спины и шеи: поворачивайте головой, потянитесь, прогнитесь, стараясь соединить лопатки, потом наклонитесь, стремясь достать пальцы ног. Очень полезно помахать руками и ногами, причем амплитуда необязательно должна быть большой. Между прочим, в солидных компаниях сотрудников обязывают после каждого часа работы делать разминку по 10–15 минут.

2/ Хотя бы раз в день делайте упражнения для тонуса мышц спины и шеи. «Зарядку» можно начинать сразу после пробуждения: лежа попеременно на правом и левом боку, максимально согните и разогните позвоночник, сделайте «мостик», а потом «ласточку»: лежа на животе, запрокиньте голову и поднимите выпрямленные ноги и руки.



Максим
Ряшенцев,
зав. отделением
травматологии
Клинико-
диагностического
центра МЕДСИ

Экстремальные виды спорта – это модно и красиво. Возникает иллюзия, что такие занятия могут быстро укрепить спину. Но все, к сожалению, забывают, что экстрим требует регулярной подготовки, тренировки опорно-двигательной системы и отработанной координации движений. Сноуборд, горные лыжи, горный велосипед, дельтапланеризм, парашютный спорт, рукопашный бой и восточные единоборства могут привести не только к появлению миозитов и межпозвонковых грыж, но и к переломам позвоночника, травмам спины. Даже профессиональные спортсмены не застрахованы от травм. Для осанки полезны ходьба, бег, велосипед, плавание, йога, массаж, мануальная терапия.

Создай своего...

...Дэниела Крейга.
Выносливого, сексуального, слегка небритого

Влюбленность в героев экрана – грабли, на которые не устают наступать девушки всех возрастов. Зачем любить тех, кто навсегда далеко? Лучше создать своего героя по образу и подобию. В каждом номере – новая модель для ручной сборки.

1

Авокадо содержит фитостероны, стимулирующие влечение. Финики увеличивают выработку спермы. Сельдерей содержит андростерон. Устрицы богаты дофамином и цинком, которые усиливают эрекцию.

2

Мед – один из лучших природных восстановителей сексуальной энергии. Имбирь, пажитник, шафран и мускатный орех – специи, которые разжигают желание. Вы догадались, какой едой надо чаще радовать любимого?

3

Чтобы стать обладателем трехдневной щетины, вашему другу не нужно бриться в течение... трех дней. Как бы небрежная щетина делает черты лица мужественными и зрительно вытягивает круглое лицо.

4

Подарите другу триммер с различными насадками. Можете сами навести красоту: возьмите триммер и работайте им против роста волос. Это позволит получить однородный результат по всей площади бороды.

5

Чтобы у возлюбленного хватало энергии на хорошую работу, путешествия, автогонки, спорт и – главное – на вас, его нужно правильно... поить. Водой, томатным соком (содержит мощнейший антиоксидант ликопин) или свекольным (стимулирует выносливость).

6

Не помешает подать любимому утром и кофе в постель – только обязательно свежесваренный, из свежемолотых зерен. Кофеин максимально высвобождает энергию и повышает тонус. Не хочет кофе? Напείτε ягодным морсом, повышающим болевой порог.

7

Голубоглазым блондинам идут все оттенки синего и серого. Поэтому, если дресс-код позволяет, джинсы и голубая рубашка – самое то. А вот красный джемпер придаст его брутальному лицу кирпичный оттенок.



Клетчатку можно пить

Компания Herbalife выпустила растворимый «Овсяно-яблочный напиток» – комплекс натуральных пищевых волокон (клетчатки), необходимых для ежедневной поддержки пищеварительной системы.

В составе напитка на 100% натуральный комплекс высококачественных пищевых волокон. Всего одна порция «Овсяно-яблочного напитка» обеспечивает 25% суточной потребности в пищевых волокнах. В одной порции напитка меньше 15 ккал: это особенно важно для тех, кто стремится контролировать свой вес.



Новая упаковка

любимых продуктов

Линейка бобовых компании «Мистраль» сменила упаковку. Теперь ее премиальный дизайн подчеркивает высокое качество продуктов. На новой упаковке есть большие «окна», через которые можно рассмотреть горох или чечевицу, что находятся внутри. Упаковка снабжена удобными современными пиктограммами и украшена цветными лентами: для каждого из 17 видов бобовых, которые выпускает «Мистраль», подобран собственный цвет.

Текст на пачке поможет определиться, какие именно бобовые подойдут для блюда, которое вы собираетесь готовить. Будьте уверены, что обязательно найдете то, что ищете, и не разочаруетесь в результате. Кстати, бобовые – чемпионы по содержанию растительного белка, так что готовьте блюда из них чаще: это благотворно отразится на вашем здоровье.



Масленичный рекорд

Бренды «Домик в деревне» и «Чудо-ягода» приглашают всех 1 и 2 марта в парк Горького на проводы зимы. 1 марта здесь установят традиционное соломенное чучело. А 2 марта пройдет масленичное шествие, которое будет занесено в книгу рекордов России как «Самое большое масленичное шествие». Гости праздника смогут насладиться горячими блинами и ягодными морсами, приготовленными по русским рецептам, а заодно внести свой вклад в установление нового российского рекорда. Напомним, что в 2013 году у подворья «Домик в деревне» в парке Горького было съедено 13 000 блинов и выпито 16 000 стаканов горячего морса «Чудо-Ягода». Организаторы уверены, что в 2014 году будет побит и этот рекорд.

Ловись, краска!

Компания Dr. Beckmann выпустила одноразовые салфетки для стирки «Ловушки для цвета и грязи». Эти супервпитывающие салфетки препятствуют окрашиванию тканей и позволяют стирать одновременно белую и цветную одежду: цвета всех вещей остаются яркими и насыщенными. Как работают салфетки? Во время стирки цветные ткани обычно теряют красящие компоненты. Они попадают на соседние вещи, и происходит окрашивание тканей в ненужные цвета. Салфетки с микропорами от Dr. Beckmann предотвращают этот процесс, они абсорбируют краску, попавшую в воду, и не дают ей осесть на других вещах. Салфетки подходят для стирки любой одежды при любом температурном режиме. Можно использовать их как для машинной, так и для ручной стирки. В одной упаковке 20 салфеток.



Молчание

Начало весны – прекрасное время для того, чтобы побыть наедине с собой. Прочитать книги, которые уже давно лежат около изголовья кровати, продумать мысли, которые уже давно живут в голове, просмотреть фильмы, список которых еще лежит в прошлогоднем дневнике. Побыть дома наедине с самим собой, своими мыслями. Рассматривая фотографии из прошлых путешествий, составить план посещения новых мест. А также новых книг и новых фильмов. И вообще – вещей, которые так хочется сделать в новом году, от весны до весны.

МОИ МИЛЫЕ

Аглая Шульженко



Море

Невозможно выбрать, какое море прекраснее: Красное или Желтое, теплое или холодное, спокойное или море в шторм. Жарким августовским вечером, на закате, когда солнце превращает соленую воду в сиреневый перламутр, так приятно на диком пляже плыть в сторону горизонта. Плыть, ощущая всю тягучесть и тяжесть этой обволакивающей тебя прозрачным коконом воды. Плыть и запоминать этот момент счастья, ритмически размеренного каждым движением рук. Или холодным январским утром, хрустким от мороза, идти по пустым улицам среди заснувших нахохлившихся питерских дач, идти в сторону холодного моря. Сначала его даже не видно среди высоких сосен, оно настолько спокойное, что ты только его чувствуешь ресницами. А потом, пройдя по заснеженному пляжу, взглядом скользишь по зеркалу воды и опускаешь в это забвение все свои горести и печали.



Музыка

В начале весны очень здорово составлять собственные плейлисты на год вперед. Например, для долгих прогулок с собакой, для поездки в место, о котором давно думается (отдельно для поезда, машины и самолета), для валяния на постели и разглядывания потолка, для летней вечеринки в саду, для приготовления шоколадного брауни бабушке на день рождения, для сборов на свидание – список можно продолжать бесконечно.



Месяц март – очень странный месяц в году. С одной стороны, уже весна, с другой стороны – только ее предчувствие. На бульварах еще не стаял снег, выйти на улицу, не укутываясь в шарф, невозможно, а теплые пледы по-прежнему приятнее легких шифоновых платьев. Хочется сидеть на подоконнике в вязаном теплом свитере и разноцветных носках, пить ромашковый чай и ждать, когда на подоконнике расцветет гиацинт. Все просыпается, а проснувшись, всегда так хочется еще немного полежать и помечтать, а значит, март – время для того, чтобы подумать. Например, о вещах на букву М. Из уважения к Марту.



Музей

А еще отдельное удовольствие в промозглом городе – ходить в музей. Надеть то самое шифоновое платье, а поверх него бархатный пиджак – практичная красота – и, взяв блокнот с карандашом, отправиться в соответствующее настроению хранилище искусств: посмотреть на импрессионистов, на советские игровые автоматы или на мамонта. Ходить по огромным залам, вдыхать запах времени, общаться со строгими смотрительницами, смотреть под разными углами на то, как художник моделировал объем и придавал смыслы, записывать и зарисовывать все мысли. После этого выйти в холодный воздух и пойти греться чашкой какао или глинтвейна.



Морковный торт, макарунс, мильфей...

Пока еще не пришло время пропадать в парках и садах, можно научиться готовить какой-нибудь сложносочиненный десерт. Такой, который очень нравится и которым хочется всех угощать. Например, морковный торт. А потом сделать весенний подарок своим друзьям: последние в этом году танцы на коньках, домашний ужин, подача волшебного десерта.

Мечта

Март – удивительный месяц, потому что двадцатого числа день равен ночи – день весеннего равноденствия. Когда, как не весной, мечтать? Особенно когда дневные мечты приравниваются к ночным? Даже если сейчас в жизни все не так хорошо, как хотелось бы, если грустно или ничего не получается, важно помнить, что за холодной зимой всегда приходит весна. Важно просто мечтать.

«Буква М в старославянских азбуках называется “мысле-лете”». Толковый словарь Ожегова



...Проснувшись, хочется еще немного полежать и помечтать...




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

Жевательный рефлекс

Жвачку в приличном обществе жевать «не комильфо». Это факт. Но она же ассоциируется с юностью и милой безалаберностью. Это тоже факт. Выбирайте то, что вам ближе.

Ольга Хотянова

Давным-давно, когда не было зубных щеток, древние греки жевали кусочки смолы, чтобы освежить дыхание и очистить зубы после приема пищи. В 1848 году американец Джон Кертис догадался поставить древнюю хитрость на поток. 23 сентября во всем мире празднуют день рождения жевательной резинки. Именно в этот день Кертис с замиранием сердца достал из котла первый образец новой жвачки. Увы, как он ни старался очистить смолу от посторонних примесей, сосновые иголки в сладком лакомстве смущали покупателей, и фабрику пришлось закрыть. Через год более предприимчивый американец Томас Адамс заменил в рецепте смолу на каучук, и жвачка стала такой, какой мы знаем ее сейчас. Тягучей и без иголок.

Жевательная резинка со вкусом вишни, **Watering Kissmint**



Невоздушные пузыри

Идеальную формулу жевательной резинки в 1928 году нашел американский бухгалтер Уолтер Димер. Он придумал, как превратить жвачку в настоящий фан. Возможность надуть пузыри взорвала рынок. Из аптек жвачки переместились в супермаркеты и заняли первое место в списках детских желаний. Героиня фильма «Чарли и шоколадная фабрика» перфекционистка Виолетта годами не расставалась с жвачкой, за что была наказана коварным, но справедливым Вилли Вонкой. Автор истории, писатель Роальд Даль придумал жвачку-обед из трех блюд. Недавно художественный вымысел стал реальностью – в США на радость худеющим изобрели жвачку, которая, как обещают, заменит сытный ланч.

Что внутри?

Продавцы внезапно поняли, что разнообразием вкусов искушенных маленьких покупателей уже не удивить. И добавили новый беспроигрышный ингредиент – подарок. Наклейки, татуировки – переводные картинки, вкладыши с машинами или героями мультиков, маленькие комиксы – в общем, всякий мусор, с точки зрения родителей. Школьники тайком тратят карманные деньги на вкусные разноцветные жвачки, выдувают клубничные и апельсиновые пузыри и жадно коллекционируют все, что к ним прилагается. Когда-то, когда мы жили в совсем другой стране, у нас царил культ жевательной резинки. Помните, какой фурор произвел кот из мультика «Возвращение попугая Кеши» своим «бубль-гумом»? Для сладких парочек – жвачка Love is. Внутри каждого фантика – милый вкладыш с забавной картинкой, который отвечает на главный вопрос: что же такое любовь?



Жевательная резинка со вкусом ванильной карамели, **Bubblicious Cotton Candy**

Смешать всё

Жвачка со вкусом клубники, банана, лесных ягод или арбуза – это уже вчерашний день. Какой-то выдумщик (снова американец) создал жвачку со вкусом кино – попкорна и кока-колы. Также из экзотического меню – пластинок и подушечки со вкусом васоби, бекона, тыквы, ванильного кекса, арахиса, хот-дога и даже абсента. Жвачка со вкусом чизкейка, шоколадного мороженого, ванильного капкейка – для сладкоежек. Жевательная резинка с таурином и кофеином хороша в ночь перед экзаменом. Жвачка с горячей корицей согреет в прохладный вечер. А жвачка «для поцелуев», как можно догадаться, пригодится перед свиданием.



Жевательная резинка с кислым фруктовым вкусом, Razzles Sour



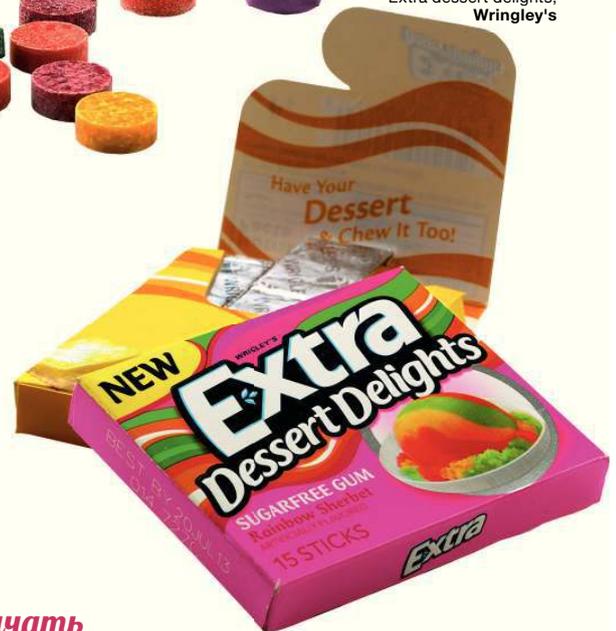
Жвачка с кальцием со вкусом винограда, Pos-Ca



Жвачка со вкусом фруктового шербета Extra dessert delights, Wringley's

А зубки?

Поиски неожиданных вкусов слегка отвлекли производителей жевательной резинки от своей священной миссии – защищать полость рта от кариеса. Жвачка, содержащая сахар, по калорийности и вредному воздействию на зубы ничем не лучше конфет. Так что жуй свой «Орбит» без сахара, как в песне группы «Сплин». Причем только после еды и не дольше 15 минут! Наш желудок легко обмануть: как только мы начинаем жевать резинку, он принимает ее за еду и начинает выделять желудочный сок. Так и не дождав пищи, желудок может расстроиться, обидеться и заболеть гастритом. А вот после еды мятная жвачка очень даже полезна. Ее дают в ресторанах вместе со счетом – и это не только забота о свежем дыхании посетителей! Оказывается, мята успокаивает мышцы желудочно-кишечного тракта и избавляет от симптомов расстройства желудка. Рестораны ведь заинтересованы в том, чтобы после плотного обеда вы чувствовали себя прекрасно.



Жевательная резинка с корицей, Trident

Иду на рекорд

Американцы – рекордсмены во всем, что связано со жвачкой. В 1994 году в Нью-Йорке Сюзан Монтомери надула самый большой пузырь из жевательной резинки (58,5 см в диаметре). А в городе Сан-Луис-Обиспо, что в Калифорнии, придумали самый необычный способ утилизации жвачки. Уже сорок лет там стоит стена, на которую любой может прилепить свой пожеванный комочек. Стена стала достопримечательностью маленького городка, пусть и не очень привлекательной. Вот местные экологи радуются! А в Сингапуре защитники окружающей среды поступили проще: ввели штраф в 500 долларов за выброшенную на дорогу жвачку. И любовь к ней местных жителей сразу угасла.

Не надо нервничать

Еще один секрет жвачки – она помогает успокоиться и спасает от укачивания в автомобиле или самолете. Когда мы нервничаем, хочется что-нибудь пожевать. И жвачка – самое безобидное для талии решение. Но все-таки ею лучше не увлекаться, а то можно прослыть «коровой» даже при наличии идеальной фигуры: соседство «жвачного животного» мало кто согласен терпеть. Британские психологи обнаружили у жевательной резинки необычный эффект. Они выяснили, что жевание жвачки помогает сконцентрироваться для выполнения сложной задачи лучше, чем кофеин. Жевательные движения усиливают приток крови к головному мозгу, и он начинает работать активнее. Правда, результат длится всего 15–20 минут, но на экзамен хватит.

Отлипни

Несколько лет назад американские ученые изобрели «жвачку будущего», которая полностью разлагается в течение суток, а также растворяется в воде и легко отстирывается обычным мылом. Но пока нам это чудо недоступно, приходится очищать вещи от прилипшей резинки традиционными способами. Главное – не паниковать. Испорченную юбку или колготки можно положить на сутки в морозильник, а потом легко соскрести промерзшую резинку. Еще один хитрый способ – прогладить вещь горячим утюгом через салфетку из ткани. И помните: б/у жевательная резинка – хитрый и изобретательный враг, который подстерегает нас везде, от столика в приличном кафе до скамейки в парке.

Освежающая жевательная резинка, Choward's



Кто сидит на моём стуле?

К чему приводит самостоятельность и как сделать мужчин беспомощными, рассуждает 26-летняя умница и красавица Светлана Рысева.

Есть у Роберта Рождественского стихотворение «Будь, пожалуйста, послабее». Я долго не понимала смысл этого призыва. Какая неправильная установка – быть слабее, чтобы кто-то выглядел на моем фоне сильным.

Наоборот все должно быть! Шашки наголо и в горящую избу с залихватскими песнями. Папа всегда говорил мне, что нельзя бояться, нельзя сдаваться, а надо «сильнее, выше, быстрее». Я старалась глотать слезы, если было больно, и улыбаться очень широко, если меня обижали. До сих пор привычка широко улыбаться, когда меня ругают, вызывает недоумение у людей вокруг. Я умею справляться со всеми трудностями самостоятельно – будь то незакрученная гайка или болезнь. После развода я недолго училась жить самостоятельно. Оказалось, что давно умею договариваться с сантехниками, чинить краны, менять лампочки, получать скидки в автосервисах, а после небольшой тренировки – даже разжигать огонь в мангале.

Но вот в моей жизни снова появился мужчина. Он приехал ко мне в дом погостить на выходные. Мы смотрели кино, когда он вдруг встал и без слов куда-то ушел. Через секунду вернулся со стремянкой, залез на нее и выкрутил перегоревшую лампочку из люстры. «Есть новая?». Я достаю новую лампочку из шкафа и начинаю было вынимать ее из упаковки. Он отбирает

у меня коробочку, сам все вкручивает, выбрасывает, убирает на место. «А отвертка есть?» «Вон, в нижнем ящике». Достает отвертку и прилаживает дверцу шкафа,



которая что-то туго закрывалась. Опять молча все убирает и идет дальше смотреть кино.

Все выходные я ловила себя на мысли, что пытаюсь всячески облегчить ему жизнь – подержать дверь, убрать со стола тарелки, повесить пальто. Мелочи? Конечно, мелочи. Но именно из-за таких мелочей в конечном счете мужчины складывают свое достоинство в голубую коробочку, перевязывают ленточкой и отдают нам на хранение. Ровно в ту секунду, когда он выхватил у меня из рук еще не распечатанную коробочку с лампочкой, я подумала, что всю жизнь жила неправильно, пытаюсь выбить у мужчины из рук штурвал, а потом удивлялась, отчего он такой несамостоятельный? Неужели появился мужчина, который не даст мне быть сильной?

Я всегда старалась сделать все сама. Сама положить в стирку вещи мужа, сама разобраться с техникой, сама привести сантехника, сама починить машину, сама выбрать отель для отпуска, сама вызвать такси, сама заработать себе на булавки. Все сама. Я была убеждена, что мой муж не в состоянии сделать ничего по-человечески. Отель он выберет паршивый, такси закажет с опозданием, собак покормить забудет. С такой мамой, как у него, странно, что он вообще дожил до тридцати и умеет дышать самостоятельно – она разве что сексом со мной вместо него не занималась, а в остальном... Стоило сыночке дожидать последний кусок бутерброда, любящая мамочка кидалась убирать тарелку. Странно, кстати, что она ему не разжевывала жесткие куски мяса. Я спрашивала у свекрови, за что она такую беспомощную «свинью» подкладывает невесткам. Та смеялась в ответ и разводила руками, мол, не умею иначе. Она и мужа, моего свекра, сделала таким же беспомощным. Он даже чемодан не собирает и не разбирает без нее.

Окажись один раз мой свекор в командировке без чистого белья, в другой раз никогда не забыл бы прихватить парочку труселей. Давай она ему больше свободы, ей не пришлось бы таскать каждую субботу на себе огромные пакеты с продуктами и самостоятельно искать доктора, который примет роды. Да и ехать самой в роддом не пришлось бы! Мне казалось, что ей даже нравится тотальная зависимость мужчины. Куда же он, такой несамостоятельный, денется?

Беспомощность многих мужчин закладывают мамы, которые, как моя свекровь, предпочитают не учить малыша справляться с препятствиями, а делают все за него. Не может шнурки завязать? Ничего! Мама сама завяжет. Не может кровать убрать? Ничего-ничего, маме ведь нетрудно. В итоге мы имеем взрослого мужчину, который привык, что за ним всегда везде ходит мама с тряпкой, и стоит ему накосячить, мама подотрет и поставит на место.

**Я старалась
глотать
слезы, если
было больно,
и улыбаться
очень широко,
если меня
обижали.**

Мой отец был таким же беспомощным, когда мама за него замуж выходила. «Натasha, где мои носки? Где мои туфли? Где моя голова?» Любая другая на месте мамы кидалась бы искать. У нас эта беспомощность разбилась о суровое мамино: «Там, где ты их оставил...» Мама никогда не бросалась сама вызывать сантехников, никогда не брала на себя лишнюю ответственность за что бы то ни было в доме, никогда не собирала папу в поездки. Она могла спросить что-то из серии «Миш, плавки взял?» или «У тебя зубная паста есть?», но ни за какие коврижки не стала бы носиться по квартире и укладывать свитера и майки вместо папы. Только вместе! И моя мама живет с мужчиной, который, хоть сам и не умеет что-то приладить, точно знает, кого позвать.

Помню, на одном психологическом тренинге нас учили правильно посылать сигналы бедствия. Простая ситуация – девушка входит в зал. Ее коллеги, в основном мужчины, уже сидят там, занимая все свободные стулья. Что делать? Надо было сыграть за девушку. Участники тренинга действовали по двум сценариям – или шли за стулом сами, или просили кого-то из коллег поделиться, то есть, подвинуться. Оказалось, есть еще и третий вариант. И мне он ужасно понравился – развести руками и с наивной интонацией и очаровательной улыбкой спросить: «Простите, а где же стул?» И тогда большинство мужчин кинутся исполнять ритуальные танцы и раздвуют стул для вас. Вы сядете на него, как царица, а они смогут почувствовать себя принцами.

Не лишайте мужчин возможности быть мужчинами. Да, вы самостоятельная, умная, красивая женщина, которая всего в жизни добилась сама. Гордитесь этим, но не тыкайте успехи в нос вашему спутнику. Он ведь и так все понимает. Будьте чуть-чуть послабее, беззащитнее. И позвольте ему чувствовать себя мужчиной и решать. Даже если он будет делать ошибки, он на них будет учиться. В конечном счете, выиграете вы оба.



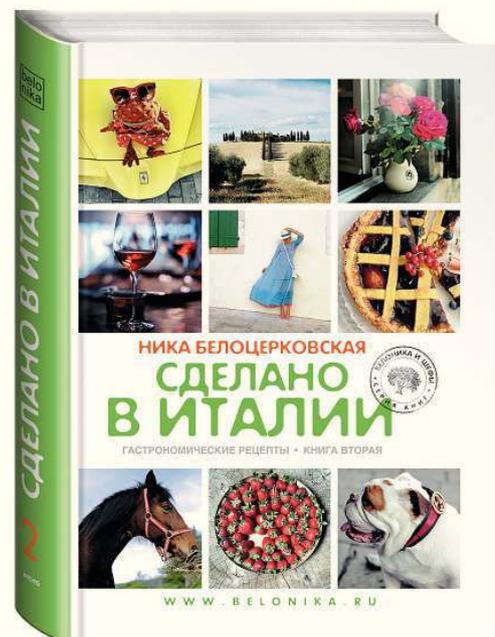


Вспомнить всё

23 и 24 марта в Фонде культуры «Екатерина» (ул. Кузнецкий Мост, 21/5, подъезд № 8) при участии ЦСК Гараж и XL Projects откроется вторая часть выставки «Реконструкция», посвященная художественной жизни Москвы с 1995 по 2000 год. Интереснейшее время! Осмоловский, Кулик и Бренер еще изредка устраивали свои радикальные перформансы. Галерея Марата Гельмана превратилась в «оплот» современного искусства, галерея «Риджина» стала работать не только с Папперштейном и Файбисовичем, но и с иностранными художниками... Сколько же знаковых проектов тогда было создано!

Красавица и чудовище

В праздничные дни можно сделать себе приятное, впад ненадолго в детство: посмотреть сказку «Красавица и чудовище». Эта история, кстати, не такая уж невинная: она полна фрейдистских намеков и эротических символов. К тому же в главной роли (разумеется, чудовища) снялся признанный секс-символ Венсан Кассель. Его партнершей по картине стала белокурая французская модель Леа Сейду. А снял фильм режиссер Кристоф Ганс («Сайлент Хилл» и «Братство волка») – и это значит, что «Красавица и чудовище» будет не только прекрасным и захватывающим, но и мистическим зрелищем.



Опробовано Никой

Ника Белоцерковская – популярный блогер и основательница первых русских кулинарных школ Belonika & Les Chefs в Провансе, Тоскане и Пьемонте. Еще она – автор бестселлеров «Про Еду. Про Вино. Прованс» и «Гастрономические рецептыши». На днях вышла в свет новая книга Ники – «Сделано в Италии». Автор собирала рецепты повсюду – и у «мишленовских» поваров, и у типичной итальянской «мамы», и у хозяина остерии при крошечной тосканской винодельне. Всего около ста рецептов. И все опробованы лично Никой!

Кошки – в дом

29 и 30 марта с 11.00 до 18.00 в выставочном центре «Фабрика» (Переведеновский пер, 18, метро «Бауманская» или «Электровзводская») пройдет выставка бездомных кошек, организованная фондом «Дающие надежду». Всех понравившихся животных посетители смогут забрать домой БЕСПЛАТНО, надо будет только заключить договор в двух экземплярах (а значит – предъявить паспорт). По условиям договора, представители фонда смогут отслеживать судьбу своего бывшего питомца, а новые хозяева – обращаться в фонд за помощью в случае затруднительных ситуаций с животным. Все кошки, коты и котята, представленные на выставке, здоровы, привиты, социализированы. У всех – ветеринарные паспорта и справки.



Мой МАЛЕНЬКИЙ

О пользе «ручных» деток • Кому нужно прятаться от цветов • Как принести радость в ванну • Почему наказывать нужно с любовью • Зачем ползункам ходунки • Какие сны видят беременные

Взрослая

привязанность

Маруся Белякова закончила МГУ и работала в популярных глянцевого журналов. 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».



«Балуйте своих детей, господа, – ведь вы не знаете, что их ждет в будущем», – сказал Набоков и был прав. Если носить на руках – это баловство, то мы всеми руками «за!»

Перед тем как в роддоме получить на руки сверток с младенцем, у нас, мам, есть минимум 9 месяцев на то, чтобы примерить на себя всевозможные образы материнства. В моей голове картина была кристально ясной всегда: я буду такая Керри Брэдшоу, только с ребенком. Поэтому коляска была куплена самая модная, с дизайнерским принтом, компактная и маневренная, чтобы ею без труда можно было лавировать между столиками кафе, где я собиралась восседать полдня, пописывая очередную статейку. Родственникам же были заказаны самые навороченные электронные качели и гамак, в которых, по моим соображениям, моя дочка Кира будет проводить дома если не все время, то большую его часть. Самостоятельный, независимый от меня ребенок – такой была Кира в моей «дороговой» картине мира. Сомнения закрались сразу же по приезде домой: когда я увидела эту трехкилограммовую кроватку посреди футбольного поля детской кроватки, мне показалось, что ей там слегка одиноко и страшно. Тем не менее заветы бабушек и бывалых подруг «не приучать к рукам» я исправно выполняла.

Ровно две недели мой ребенок и правда был самостоятельным и независимым: был согласен спать сам в коляске или кроватке. Я страшно гордилась собой, а бабушки не могли нарадоваться правильности моего подхода к воспитанию. Но вдруг Кира перестала спать сама. Вообще. К тому моменту, как родственники высказали все свои предположения на этот счет («слишком холодно/жарко/болит живот/меняется погода/ветрено/душно/громко поют птицы и лает собака»), я поняла, что единственное место, где ребенок спит вопреки жаре и собакам, – это мои руки. Сказать, что я ужаснулась – ничего не сказать. Во-первых, спина. Таскать целых три с половиной килограмма – это не шутки! Во-вторых, минуточку, я же собиралась сидеть в кафе и писать статью! Ну и в-третьих, отныне в воздухе навсегда повисло бабушкино «ну все, приучила».

Любовь в гамачке

Со словом «слинг» на тот момент у меня ассоциировалось только слово «цыгане» и мамы, кормящие своих детей грудью до совершеннолетия. Разумеется, ни то ни другое в картину моего идеального материнства имени Брэдшоу не вписывалось. Но обнаружив квартиру в полном запустении, мужа – вечно голодным, а себя – в ужасающем состоянии, я соорудила из большой пеленки что-то вроде гамака на одно плечо и запихнула Киру туда. Освободившейся рукой я худо-бедно прибралась, приготовила что-то более съедобное, чем сушки и кефир, и даже выщипала брови. Победа! Я ликовала от своего изобретения. Кира радовалась не меньше моего и соглашалась спать так даже при включенном пылесосе и работающем блендере. Больше всего была счастлива кошка: из дорожной дизайнерской коляски и пледа она свила себе уютное гнездо.

За пару недель дочь прибавила еще килограмм, и гамак из пеленки уже был мал. Так у нас появился первый слинг. Оказалось, что выбрать такую тряпочку – это как купить машину. То есть нюансов ходовых качеств, расцветок, комплектаций и расценок столько, что пора вводить новый предмет в школьную программу обучения. Взяв пару уроков «вождения» слинга по скайпу, я освоила базовые намотки и отныне официально стала той самой «цыганкой».

О пользе слингов

Бабушка не разделяла нашей вселенской радости, грозя муками для позвоночника, искривленными ногами ребенка и прочими, как выяснилось, заблуждениями. Чтобы успокоить ее, да и себя заодно, я полезла в книги и Интернет. И вот что пишут мои

любимые американские педиатры Марта и Уильям Сирс, родители восьмерых детей, чья книга «Ваш малыш от рождения до двух лет» стала моим настольным справочником: «Во многих странах мира принято носить младенцев на себе. Мы же перевозим их в коляске, а затем оставляем с кем-нибудь. Специалисты, занимающиеся вопросами развития детей, знакомясь с различными стилями воспитания, неоднократно отмечали, что дети, которых носят на специальных тряпичных лямках или в особых приспособлениях на груди, чувствуют себя уютнее, нежели те, которых возят в колясках или разных пластиковых креслах на колесиках». Сирсы пообещали мне, что близость новорожденного к маме избавит от беспокойства и колик, успокоит нервную систему, поможет наладить режим сна, бодрствования и кормления, разовьет координацию и вестибулярный аппарат, уверенность в себе и в безопасности окружающего мира. А спокойный и счастливый ребенок – это спокойные и счастливые родители. Еще раньше Сирсы о необходимости носить ребенка на руках заявил американский детский психиатр Дональд Вудс Винникотт, который уверял, что ребенок, оставленный один, крича и подзывая маму, по кругу переживает одни и те же горестные эмоции: распад, бесконечное падение, умирание, утрату надежды, что мама когда-нибудь вернется. Вот что еще мне показалось любопытным: во время Второй мировой войны в английском госпитале для сирот няни привязывали к себе некоторых полюбившихся им деток. И заметили, что именно эти дети чаще шли на поправку и выживали. Позд-

Малыш может и должен жить на руках. А еще на груди, на бедре и столбиком на мамином плече.

нее учеными было установлено, что при ласковом тактильном воздействии кожные рецепторы человека посылают сигналы в гипоталамус, который стимулирует выработку «гормона радости» эндорфина, а еще окситоцина и пролактина, подавляющих агрессию.

И даже участковые педиатр и невролог, далекие, как мне казалось, от западных премудростей, хором подтвердили мне: «Нет ничего лучше для здоровой, уравновешенной психики

ребенка, чем близость к маме, ее нежные прикосновения и поцелуи». Теперь требовалось объяснить бабушке, почему именно слинг. Потому что это самая безопасная для позвоночника переноска, ведь слинг в точности повторяет положение на руках у мамы. Нагрузка на позвоночник минимальна из-за особого, «лягушачьего» положения малявки в слинге и не наносит вреда неокрепшей спине. Ножки будут кривые? В ответ я предложила маме вспомнить хоть одного африканского спортсмена, актера или музыканта с кривыми ногами – нет таких!

Что до стили жизни Керри Брэдшоу, так вот, например, эту заметку я пишу, развалившись на диванчике одного из любимых кафе, а Кира второй час посапывает в нарядном слинге, давая мне возможность поработать. Перед этим мы сбежали вместе на выставку, а с минуты на минуту ко мне присоединятся мои любимые три подружки, чтобы болтать уже не о новых романах, а о наступившем нас счастье материнства.



Вам понадобится:

- тыква – 150 г
- яйца – 3 шт
- разрыхлитель – 1,5 ч. л.
- сахарная пудра – 2 ст. л.
- молотая корица – 1 ч. л.
- мука – 0,75 стакана
- сахар – 0,75 стакана

Для начинки:

- арахис или орехи – 0,5 стакана
- сахарная пудра – 0,75 стакана
- сливочный сыр – 250 г
- ванильный сахар – 1 ч. л.
- сливочное масло – 2 ст. л.

Тыквенный рулет с начинкой

Тыкву натереть на крупной терке. Смешать сахар с мукой, разрыхлителем, корицей и щепоткой соли. Яйца взбить и добавить в смесь вместе с тыквой, тщательно перемешать. Разогреть духовку до 190 °С. Вылить тесто на застеленный пергаментом и смазанный маслом противень, разровнять лопаткой. Выпекать 15 минут.

Застелить рабочую поверхность полотенцем, равномерно посыпать его сахарной пудрой. Вынуть корж, пройтись ножом по краям и аккуратно переложить его пергаментом сверху на полотенце. Не снимая пергамент, осторожно скатать корж в рулет и дать остыть. Приготовить начинку. Орехи нарубить. Сливочное масло согреть до комнатной температуры, соединить в миске со сливочным сыром, сахарной пудрой и ванильным сахаром. Взбить блендером в однородную массу и смешать с орехами. Развернуть рулет, убрать пергамент. Намазать тесто сырной начинкой. Используя полотенце, снова скатать тесто в рулет. Концы рулета срезать, посыпать его сахарной пудрой.

Присылайте рецепты для малышек и фото детишек на адрес tm@idr.ru. Авторы самых интересных рецептов получат ценные призы.

Приз этого номера – мультиварка VITEK – достается Юлии Асеевой и ее дочке Нике из Москвы.



Ветер перемен

Самое прекрасное время года может быть испорчено, если у малыша аллергия на пыльцу растений. Как распознать поллиноз и можно ли с ним справиться?

Анна Ильина

Повсеместная проблема

Поллиноз распространен по всему миру. В США им страдает 15% жителей, на территории России и бывшего СНГ – каждый десятый, в Австралии – 11% всех жителей. Южане страдают от пыльцевой аллергии гораздо чаще северян: если в Краснодаре поллиноз наблюдается у каждого четвертого, то в Санкт-Петербурге – менее чем у 1%.



Три поры цветения

Около 600 видов растений, украшающих нашу планету, во время цветения выделяют аллергенную пыльцу. К счастью, не все они растут на территории нашей страны. Но и 50 разновидностей деревьев и трав хватает, чтобы поллинозом – сезонным аллергическим риноконъюнктивитом – дети и взрослые страдали с ранней весны и до поздней осени. За это время происходит три всплеска болезни, каждый связан с цветением тех или иных растений, и первый начинается уже в самом начале весны. *Конец февраля – начало июня.* В это время начинают цвести деревья: береза, лещина, акация, каштан, ольха, клен, вяз, дуб, орех, ясень, тополь. Чем севернее, тем позднее в воздухе начинает носиться пыльца. *Май–июль.* Колосятся луговые и злаковые травы. На этот сезон приходится второй всплеск поллиноза,

вызываемого цветением ржи, кукурузы, одуванчика, пырея. *Конец июля – начало сентября:* зацветают сорные и лекарственные травы – такие, как полынь, пижма, лебеда. На это время приходится самый продолжительный период поллиноза. Важно! Наибольшая концентрации пыльцы в воздухе наблюдается с середины апреля по июль, она выше в дневное время суток, в сухую и ветреную погоду.

Что такое поллиноз

Заложен нос, текут слезы, глаза красные и раздраженные, постоянное чиханье и зуд.

О том, что пыльца растений вызывает как минимум насморк, знали еще в XVII веке. Но до сих пор врачи не могут точно ответить на вопрос, почему у одних детей аллергия на пыльцу растений проявляется кожными высыпаниями, а другие чихают и кашляют. Известно только, что у 95% больных аллергический ринит – неизбежность. Иногда насморк такой сильный, что страдают и ближайшие к носу органы: глотка, гортань, среднее ухо. Малышу могут поставить диагноз «гайморит», но ЛОР-лечение ему не поможет – тогда прямиком к аллергологу.

Конъюнктивит – второе наиболее распространенное проявление поллиноза. У ребенка отекают веки, глазки чешутся и краснеют, из них текут слезки.

Важно! Присмотритесь к своему малышу. Если на прогулке или после нее у него возникают подобные симптомы, значит, у него поллиноз – аллергия на пыльцу. Это заболевание часто передается по наследству. Если вы страдаете аллергией, ваши дети также могут унаследовать ее. К группе риска

Все возрасты покорны

Болеют поллинозом люди любого возраста, но чаще всего им страдают мальчики от 2 до 4 лет и женщины 30–40 лет.

относятся и малыши, родившиеся в период цветения аллергенных растений. Есть и другие признаки поллиноза. Например, у каждого десятого крохи могут появиться дерматит и крапивница. В процесс вовлекаются и другие органы, ведь поллиноз – общее заболевание организма.

Опасное осложнение

Наиболее типичным и распространенным (до 30% случаев) осложнением становится сезонная бронхиальная астма. Чаще от заболеваний бронхов страдают дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Ведь после «дебюта» поллиноза должно пройти несколько лет, чтобы развилось заболевание. Первый признак проблемы – приступообразный «лающий» кашель,ходящий иногда до рвоты, затруднение дыхания.

Как лечить?

Обычно установление диагноза у аллергологов не вызывает трудностей: помогают и наблюдение за ребенком, и специфическая диагностика, в ходе которой определяются конкретные аллергены (кожные скарификационные и rтk-тесты, выявление специфических IgE-антител в сыворотке крови, в редких случаях – провокационные тесты). Ну а потом состояние облегчают с помощью антигистаминных средств. Конечно, лечение проводят строго по назначению врача и под его контролем. Однако очень важно для здоровья ребенка не только вовремя принимать таблетки, но и максимально ограничить контакт крохи с опасными аллергенами. Для этого иногда приходится перестраивать жизнь семьи: пореже ездить на любимую дачу, где все цветет и пахнет, гулять по вечерам, а не днем, когда гуляют все остальные дети. Также нужно правильно кормить малыша и поддерживать дома чистоту.

Правила поведения

Самое главное – держать ребенка подальше от цветущих растений. Конечно, идеальный вариант – уехать туда,

где цветение уже закончилось или еще не начиналось. Но поскольку такая возможность есть не у всех, просто помните, что «свежий воздух» для малыша с поллинозом может оказаться опаснее, нежели городской «смог».

Избегайте поездок за город в период буйного цветения растений. Не выходите с малышом на улицу в жаркую сухую погоду – пользы от таких прогулок будет меньше, чем вреда. А вот после дождя и в пасмурные дни пыльцу прибывает к земле, концентрация ее в воздухе уменьшается, и такими моментами нужно обязательно пользоваться для прогулок. Надеть марлевую повязку на ребенка практически невозможно. Поэтому, выходя на улицу, смазывайте носовые ходы вазелином. Липкая пленка поможет задержать пыльцу и не даст ей проникнуть глубже. После прогулки вымойте лицо и руки холодной водой, прополощите рот, примите душ. Вообще, в период цветения малыша-аллергика нужно мыть каждые 2 часа.

Носовые ходы малыша промойте изотоническим солевым раствором или соленой водой (1 столовая ложка на 1 литр теплой кипяченой воды). Научите малыша правильно сморкаться: прочищать каждую ноздрю поочередно, заткнув другую.

После каждой прогулки меняйте уличную одежду на домашнюю. Уличную одежду постирайте.

Важно! С 5 до 7 утра и с 17 до 19 часов вечера – часы максимальной интенсивности пыления растений. Это время нужно проводить дома, за закрытыми окнами. Чтобы пыльца не попала в дом, проветривайте его ночью, а не утром или днем. Окна занавесьте четырехслойной марлей и регулярно смачивайте ее водой. Занавески меняйте и стирайте 1 раз в 2 недели.

Погода в доме

Примерно у 40% больных поллинозом детей наблюдается одновременная чувствительность к бытовым аллергенам – книжной пыли, запаху краски и т. п.

Если ваш малыш подвержен аллергии, необходимо очистить детскую комнату от пылесборников – убрать ковры, мягкую мебель, тяжелые плюшевые шторы. Книги в детской лучше не держать вовсе, но если это невозможно, храните их в застекленных шкафах. Без мягких игрушек не обойтись, но от лишних нужно сразу же избавляться, а остальные стирать минимум раз в месяц при температуре 60 °С. Ежедневно делайте влажную уборку комнаты. Обязательно мойте полы и вытирайте тряпкой места скопления пыли. Как можно чаще пользуйтесь пылесосом. Во время уборки лучше увести кроху из комнаты или надеть на него влажную марлевую повязку, прикрывающую рот и нос.

Обязательно обзаведитесь озонатором – прибором, который вырабатывает отрицательные ионы, очищающие воздух от вредных примесей. Увлажнитель воздуха также желателен. Обычный пылесос замените на моющий, с фильтром для задержки аллергенов.

Не используйте для уборки агрессивные моющие средства с резким запахом. Также, в целях сохранения чистоты воздуха, постарайтесь не злоупотреблять лаками и дезодорантами в виде аэрозолей, духами, ароматическими свечами.

Важно! В доме, где находится ребенок, подверженный сезонной аллергии, категорически нельзя курить!

Вопросы питания

Аллергия на пыльцу нередко сочетается с пищевой аллергией. Это называется сопутствующей сенсibilизацией. Например, если у малыша аллергия на пыльцу березы, он может «выдать реакцию» и на обычную морковь. Польшь связана с аллергией на цитрусовые, лебеда и свекла тоже дают похожий эффект. При употреблении в пищу таких продуктов и использовании фитопрепаратов поллиноз может обостряться. Поэтому в период обострения (а лучше постоянно):

- исключите употребление продуктов с высокой аллергической активностью;
- не используйте в уходе за малышом лекарственные и косметические препараты с экстрактами растений;
- не проводите профилактических прививок и плановых операций во время цветения;
- ограничьте прием лекарств вообще, а антибиотиков пенициллинового ряда – в особенности.

Важно! Наиболее сильными пищевыми аллергенами для детей, больных поллинозом, являются мед, орехи, яблоки, овес. Усилить заболевание могут красные и оранжевые фрукты, овощи и ягоды.

Профилактика до рождения

Поллиноз – заболевание наследуемое. Если женщина страдает от поллиноза, ей лучше планировать беременность так, чтобы малыш родился зимой или весной. Отмечено, что дети, родившиеся летом и осенью, поллинозом болеют гораздо чаще.



Девочки довольны



Как грамотно выбрать подарок для малышки, рассказывает управляющий сети магазинов «ДЕТМАРТ» Татьяна Кузнецова

В марте все девочки – от новорожденных до их мам – получают подарки. Расскажите, пожалуйста, что можно предложить в подарок для крошечных девочек и их мам?

Подарок, который порадовал бы и кроху, и мамочку – это, несомненно, развивающий коврик. Например, коврики французского бренда LUDI – идеальное сочетание высокого качества и оригинального дизайна по доступной цене. Для девочек подойдут расцветки по мотивам природы в пастельных тонах. Поверхность ковриков состоит из тканей различных фактур, которые развивают тактильные чувства ребенка. В наборах есть съемные дуги с игрушками, а также множество игровых и развивающих элементов: шуршалки, безопасные зеркальца и погремушки, которые обязательно порадуют малыша. А что для мамочки может быть дороже счастливой улыбки ребенка?

Есть ли какие-то специальные игрушки или наборы для развития именно для девочек? Чем они увлекают малышек?

В последнее время особым спросом пользуются наборы для творчества. Девочкам обязательно понравятся наборы для создания украшений американского бренда Bead Bazaar, мирового лидера в области детского творчества. Помимо мелкой моторики, они развивают абстрактное мышление и дают юной моднице возможность реализовать свой творческий потенциал. В наборах более двух сотен видов бисера и декоративных элементов из дерева, керамики, стекла, пластика и хлопка. Для самых искусных и требовательных ювелиров в линейке Bead Bazaar есть даже станок для бисероплетения. Все изделия выпускаются в оригинальной дизайнерской упаковке и станут отличным подарком для девочек от 3 до 12–14 лет.

Что важно учитывать, выбирая подарок для девочек?

Самое главное при выборе подарка для ребенка – это качество и безопасность продукции. Если в наборах присутствуют мелкие детали, обязательно обратите внимание на возрастные ограничения. Выбирая игрушку, также учитывайте желания вашей малышки. Чтобы подарок не обернулся разочарованием, поинтересуй-

тесь у девочки, что она хочет получить в подарок: куклу, набор для творчества или мягкую игрушку? Маленьким принцессам всегда приятно получать «женские» подарки, которые развивают в них чувство материнства и хозяйственности, чтобы они могли почувствовать себя «взрослыми». Например, игрушечная бытовая техника, как у мамы, или пупсик, которого надо кормить и укладывать спать. Юным модницам понравятся куклы с множеством платьев, детские наборы косметики или наборы для творчества, благодаря которым можно сделать различные украшения: бусы, браслеты и фенечки.

Современная идеальная кукла – какая она?

Вопрос интересный и неоднозначный. Представление о современной идеальной кукле у родителей и детей может сильно различаться. Большинство девочек предпочтут Winx или Monster High, а их мамы, скорее, выберут Baby Born, соответствующую образом игрушек своего детства, в котором куклы больше походили на реальных детей. Персонажи очень разные, и не только внешне. Они символизируют разные ценности. По этим соображениям очень многим родителям не нравятся куклы из серии Monster High, но их заказывают дети, и этот товар пользуется неизменным спросом.

Каковы современные тенденции? Цвета? Фактура? Функциональность? Может быть, появились какие-то вау-новинки весны 2014 года?

Сегодня мы сталкиваемся со следующими тенденциями. Дети хотят получить в подарок то, что они видят в телевизионной рекламе. Игрушка должна быть медийным персонажем с историей, будь то кукла или зверюшка. Такие игрушки отличаются яркими и чистыми цветами, универсальностью, интересной и оригинальной упаковкой. Родители же, помимо пожеланий ребенка, учитывают такие критерии, как функциональность, дополнительные аксессуары, размер коллекции или выпускаемой серии, частота выхода новинок. Ведь в году не один праздник, а понимание того, что хочет ребенок и что вам или родственникам придется докупать, не превращает выбор подарка в головную боль, а дает возможность рассчитать предстоящие расходы и распределить покупку подарков между родственниками и друзьями.



НОВИНКА!

www.detmart.ru

**Наборы для творчества
Bead Bazaar -
ЛУЧШИЙ ПОДАРОК
для вашей принцессы!**



АДРЕСА МАГАЗИНОВ:

- м. ВДНХ, ТРЦ "Золотой Вавилон", Пр-т Мира, д. 211, корп. 2, 2-й торговый уровень, Южный проспект, 72, тел.: +7(495) 665-15-03
- м. Алтуфьево, ТЦ "РИО", Дмитровское шоссе, д. 163а, корп. 1, 2-й этаж, сектор В8, тел.: +7(495) 988-51-31
- м. Марьино, ул. Люблинская, д. 165, корп. 3, тел.: +7(495) 984-07-42
- м. Юго-Западная, ТЦ «Мичуринский», ул. Озерная, д. 42, 2-ой этаж, тел.: +7(499) 940-05-60
- м. Беговая, ТЦ "На Беговой", Хорошевское ш., д. 16, стр. 1, тел.: +7(499) 707-14-89
- м. Тушинская, МО г. Красногорск, ул. Ленина, д. 63, тел.: +7(495) 646-75-53
- м. Митино, МО ТРЦ "Отрада", 7-й км. Пятницкого шоссе, вл. 2, тел.: +7(499) 707-10-06
- МО, г. Сергиев Посад, Универмаг "Центральный", пр-т Красной армии, д. 143, тел.: +7(499) 707-07-44

дет март

МАГАЗИНЫ ДЕТСТВА

Реклама



Лёгкая как перышко

Прогулки с коляской Joie Aire Luxh будут радостными, ведь весит она всего 5,35 кг. Алюминиевая рама обеспечивает коляске легкость и прочность конструкции, а также плавность хода даже на неровных дорогах. Она удобно и компактно складывается одним движением руки. Двухуровневая подножка и многопозиционный механизм кресла, позволяющий опускать спинку до горизонтального положения, дарят крохе комфорт. Может комплектоваться автокреслом-переноской для группы 0+.

Возвращение сиропа

Весна – коварное время года: солнце пригревает, а земля еще не согрелась, да и ветер холодный. Такая погода чревата простудными заболеваниями. Для лечения кашля важно подобрать лекарственное средство, которое будет обладать противовоспалительными, бронхолитическими, отхаркивающими и укрепляющими иммунитет свойствами. Эффект препарата, вернувшегося в наши домашние аптечки, проверен временем.



К лету готовы!

Вдоволь наигравшись в снежки, мальчишки и девчонки с нетерпением ждут возвращения тепла – ведь солнечные деньки станут отличным поводом для того, чтобы шагнуть навстречу новым приключениям. Gulliver оставляет беззаботное наслаждение солнцем для детей и их родителей, а все вопросы о комфорте и стиле берет на себя. Коллекция одежды, обуви и аксессуаров Gulliver «Весна-лето 2014» рассчитана на все случаи жизни ребенка. В коллекции собраны последние тренды сезона: самые актуальные цвета, орнаментальные ткани с цветочными мотивами, отделочные канты, контрастные внутренние детали, сложные живописные принты. Новая коллекция Gulliver «Весна-лето 2014» раскроет индивидуальность ребенка и раскрасит каждый день яркими красками!



С заботой о детях

Стирать и мыть молодой маме приходится много, ведь все вещи – от пустышек и посуды до одеял и пеленок – рано или поздно окажутся во рту малыша. Поэтому в основе детских продуктов FROSCH лежит принцип эффективной и безопасной очистки детских вещей. Например, формула средства для мытья посуды FROSCH Baby содержит поверхностно-активные вещества только растительного происхождения. Благодаря этому средство не только безопасно, но и биоразлагаемо. Вредных химических компонентов нет и в других средствах для очистки – в жидкости для стирки и в ополаскивателе для детского белья. Они pH-нейтральны и хорошо подходят для чувствительной кожи малышей и их мам. О состоянии маминых ручек заботится и витамин В₅, известный своими питательными и увлажняющими свойствами, и миндальное молоко. Мягкое жидкое средство для стирки детского белья содержит успокаивающие кожу экстракты ромашки. Отказ от красителей и консервантов – принципиальный. А эффективность достигается за счет ферментов, которые проникают вглубь волокон и способны удалять даже пятна от фруктов и овощей.





Вкусные витамины

По весне нашим деткам особо остро не хватает витаминов. На помощь придут жевательные таблетки «Велкид». Каждая жевательная таблетка содержит полный спектр необходимых питательных веществ. Формула «Велкид» основана на самых последних научных исследованиях и разработана специально для детей от 7 до 14 лет. Все питательные вещества тщательно оптимизированы в соответствии с потребностями организма школьника. Жевательные таблетки со вкусом яблока, клубники, малины и лимона содержат ксилит вместо вредного сахара.

А нас больше не укачивает

Путешествие, отдых, отпуск – это всегда долгожданное время. Но, к сожалению, у многих приятные моменты омрачаются укачиванием и тошнотой в транспорте, которые вызываются «болезнью движения». Детские акупунктурные браслеты TravelDream® с изображением кошечки или пирата помогут малышу справиться с неприятными ощущениями во время длительных поездок или катания на аттракционах. Эффект достигается уже через 2–5 минут и длится все то время, пока браслет носят на руке.



В гостях у сказки

Чем заняться детям в банке? Например, можно послушать сказку, или нарисовать картину, или изучить азы английского. «Промсвязьбанк» успешно доказал,

что дети и банк вполне совместимы, представив клиентам первый Семейный офис в Москве на Маршала Бирюзова, 14. Основной принцип работы нового офиса – персональное внимание к клиенту, комфорт не только для него, но и для его семьи. Поэтому в Семейном офисе работает «детская зона», в которой самые маленькие посетители в ожидании своих родителей смогут не просто развлечься, но и с пользой провести время. С начала 2014 года в офисе проходят регулярные занятия для детей «Сказкотерапия», а также обучение английскому языку. Сказкотерапия – направление практической психологии, когда в игровой форме, путем придумывания сказки происходит обучение ребенка и коррекция его поведения. И, конечно, малышам предоставлен простор для творчества на занятиях рисованием.



Без жара и боли

Малыши часто температурят, дети постарше жалуются и на боли: головную – из-за повышенных нагрузок в школе, боль в мышцах – из-за занятий спортом, ушибов или растяжений. Препарат разработан специально для детей в возрасте от 6 лет (с массой тела более 20 кг) – самой подвижной и неугомонной части детского населения.

Нельзя помиловать

10 важных вопросов и честных ответов про проступки малышей и ответные санкции родителей

Анастасия Глебова



1. Нужно ли наказывать малышей?

Психологи убеждены: ребенок практически с рождения обладает достаточным разумом, чтобы понять, что от него хотят (конечно, если родители ждут адекватных возрасту крохи вещей). Задача родителей – не лениться объяснять малолетке причины своих запретов. Вам придется проводить много времени вместе, разговаривая и рассказывая, к каким последствиям приводит его поведение.

Почему они будто делают всё назло?

«Не трогай эту вазу!» – просит мама трехлетки. Она знает, что ваза может упасть и разбиться. Но для малыша связь действия и результата еще не столь очевидна. Хрупкое стекло снова оказывается в цепких ручонках, и следует новый окрик: «Не трогай, я же тебе говорила!» Но ребенок по-прежнему не понимает смысла карательных мер. У него в голове остается лишь одно: ему не дают играть с интересной игрушкой. Рано или поздно он потянется к вазе вновь. И последует куда более жесткое наказание «за непослушание». Несправедливое, на взгляд ребенка, поэтому дальше он будет действовать назло и исподтишка. Ведь отпрыск запомнил важную причинно-следственную связь, но совсем не ту, что пыталась внушить ему мама («Хрупкие предметы требуют бережного обращения»), а другую – «Что бы я ни сделал, мама накажет меня, если узнает. А если не узнает, то и не накажет».

А может, вообще обойтись без запретов?

«Нельзя» обязательно должны быть! Во-первых, потому, что когда все можно, в некоторых случаях это просто опасно. Разве можно трогать горячую свечу или гулять без шапки в мороз?

Во-вторых, деткам и самим нужны ограничения – без родительских запретов они чувствуют себя неуверенно, вседозволенность расшатывает неокрепшую нервную систему. Как ни странно, именно рамки из «можно» и «нельзя» формируют в крохе психологическую стабильность, устойчивость перед стрессами и уверенность в себе. Другое дело, что запретов не должно быть слишком много, а те, что есть, обязаны быть безусловными: уж если нельзя ковыряться в розетке и дергать кошку за усы, то нельзя ни при каких обстоятельствах. Причем родителям имеет смысл заранее оговорить запреты между собой, чтобы не получилось, что при маме в розетке ковырять нельзя, а при папе – можно и нужно.

Почему же мы наказываем тех, кто не понимает, зачем мы это делаем?

Детский психолог Ольга Речиц считает, что основных причин две.

1. Нам кажется, что если мы будем жестки и настойчивы, малыш нас поймет наверняка. **На самом деле:** ребенок охотнее выполнит просьбу, если будет знать, что это очень важно для взрослых. Ведь для детей, только-только выпутавшихся из пеленок, родители – практически боги, как же их не порадовать?
2. Мы повторяем сценарий своих собственных родителей – всех нас в детстве тоже наказывали. Но забываем, что наказание редко ведет к действительно осознанию тяжести проступка. На самом деле, если ребенок осознает, к чему может привести его поведение, он сделает правильные выводы – и наказывать его больше будет не нужно. Иногда для того, чтобы ребенок уяснил все возможные последствия, нужно дать ему совершить необдуманный проступок – потрогать (слегка, конечно) горячий утюг, сломать безвозвратно любимую игрушку,

упасть в лужу и почувствовать, как неприятно быть мокрым. Дело родителей – следить, чтобы эти эксперименты не причинили существенного вреда малышу и окружающим.

Как быть, если ребенок набедакурил впервые?

Сядьте вместе с малышом и спокойно обсудите, что произошло. Вы должны действительно успокоиться, а не сдерживать в себе пар негодования – ребенок это непременно почувствует. 1. Скажите ему: «Есть определенные правила. Давай ты будешь вести себя тихо, пока мы говорим по телефону». Ваша цель – передать ребенку ответственность за свои поступки. Взрослый должен описать малышу, что конкретно случится, поведи он себя так или иначе.

2. Предложите решение проблемы: «Я понимаю, что тебе скучно, пока я разговариваю по телефону. Давай придумаем, чем ты можешь заняться, пока я заканчиваю свои дела».
3. Отпрыску постарше можно объяснить словами. Например, в супермаркете шалун хочет выгащить из горы с консервами самую нижнюю банку. Скажите: «Эти банки складывали люди, они трудились. Представь себе, что так кто-то сделает с твоей башней из кубиков».

Какие санкции вводить за повторное нарушение?

Если до малыша «с первого раза не доходит» (а чаще всего так и бывает), родитель может перейти к более жестким формам воздействия. Однако ремень по-прежнему доставать не спешите!

1. Покажите свое огорчение. Ребенок необыкновенно чувствует переживания близких, он знает, что его поведение трогает родителей.
2. По возможности покажите ему результат его действий. Ребенок тянет пальцы к горячей конфорке? Крепко возьмите его за руку и дайте почувствовать жар.
3. Накажите его любимую игрушку – поставьте мишку в угол. Это наказание работает при одном условии: игрушка должна быть действительно любима

малышом, он должен хотеть помочь этим медвежонку или кукле. Обсудите с ребенком, как можно помочь мишке: что он сделал не так и что может сделать, чтобы это не повторилось в будущем.

Шалости стали систематическими – что делать?

Если малыш раз за разом повторяет свои ошибочные действия или нарушает правило сознательно, план действий таков.

1. Констатируйте нарушение. Например, утром малыш слишком долго собирается в детский садик, и мама устала его подгонять. Скажите: «Ты не приготовил одежду с вечера, и теперь ты опаздываешь и капризничаешь».
2. Выразите свое недовольство: «У меня портится настроение».
3. Исключите его на время из своего информационного пространства, заявив: «Я с тобой сейчас разговаривать не буду», – или выберите другой, значимый для малыша метод. «Наказание должно быть для ребенка чем-то значимым. Поэтому воспитательную меру нужно подбирать индивидуально, для каждого конкретного малыша», – считает детский психолог.

Иногда так хочется его шлепнуть по «мягкому месту»! Можно?

Согласно опросам, более половины мам (и около трети отцов) хоть раз в воспитательных целях шлепнули своего ребенка.

«Тумаки и пинки – это не наказание, а признак слабости и беспомощности самих родителей, – считает психолог Ольга Речиц. – Физическое наказание унижительно, и обида от него столь велика, что самого проступка, за который малыша наказывают, кроха уже и не помнит».

А какие формы наказания допустимы и значимы для малыша?

Для одних малышей родительская фраза «Я с тобой не разговариваю» – катастрофа, а другие только облегченно выдохнут в ответ. Просто такие угрозы на них не действуют.

Допустим, частая конфликтная ситуация – малыш долго копается, собираясь в детский садик, и мама нервничает и не знает, что предпринять.

- Дети, с которыми родители много разговаривают и не ленятся им все объяснять, испугаются, если в качестве наказания их вдруг исключат из



Мнение психолога:

«Проблема многих семей в том, что у них несбалансирована воспитательная система: система наказаний продумана четко, а поощрений совсем нет, – считает психолог Ольга Речиц. – За проступки малыша наказывают, а за хорошие дела не хвалят. Кроха несколько раз собрался быстро, но мама сочла это нормой, и никак не отметила. И в следующий раз он специально будет затягивать процесс, добиваясь от мамы хоть какого-то (пусть негативного) внимания к своей персоне. Поэтому если хотите, чтобы малыш делал выводы из “репрессий”, не забывайте и про бонусы. Образно говоря, “пряников” в жизни крохи должно быть ровно столько же, сколько и “ударов кнутом”».

информационного пространства: «Я с тобой не разговариваю».

- Другие детишки – визуалы, для них важны зрительные переживания.

На таких лучше подействует лишение мультиков, для них это весомо.

- Наказание может быть и тактильным, но это ни в коем случае не должны быть оплеухи и шлепки. На детей, которым важны «обнимашки», хорошо подействует, если мама присядет, чтобы быть на одном уровне с малышом, и крепко возьмет его за плечи или кисти рук. В этот момент нужно кратко и четко проговорить: «Я расстраиваюсь, если мы опаздываем».

- А есть дети, которых наказывать за опоздания бесполезно. Это так называемые медлительные дети, такова их физиологическая особенность: у них замедлен метаболизм, слегка подтормаживают процессы в головном мозге, они флегматичны. Подгоняй их, не подгоняй, быстрее все равно не получится. И единственный способ не опаздывать с утра – начинать одеваться на полчаса раньше, отдавая крохе четкие указания: «Возьми шапку, надень, теперь надевай сапоги».

Когда наказывать нельзя?

- Малыш болен, испытывает недомогание.
- Ребенок находится в процессе – ест, спит (только проснулся или собирается в постель), во время игры и занятий.
- Сразу после травмы, в момент острого стресса (разбитая чашечка, «двойка» по математике).
- Если кроха несостоятелен: честно пытался, но у него не получилось.
- Если родители устали, на нервах, и их раздражение никак не связано с крохой.



Весёлый заплыв

Марина Семенова,
педиатр

*всё о купании
младенцев
в вопросах
и ответах*

Нужно ли купать его каждый день?

Нужно-нужно! И не только из гигиенических соображений. Купание – это и закаливание, и физкультура, и просто удовольствие. Вволю нарежившись в ванне, дитя спит гораздо крепче, ест с большим аппетитом, меньше капризничает. Водные процедуры – одна из основ закаливания. А еще ежевечернее купание приучает ребенка к определенному режиму дня. Главное, чтобы этот режим и сама процедура купания были удобны и приятны и малышу, и его маме.

Утром или вечером?

Идеальное время для купания для среднего ребенка в средней семье – между 20 и 21 часами, перед вечерним кормлением и укладыванием на ночь. Но в каждой семье могут быть свои привычки и порядки. Некоторые детки после водных процедур не успокаиваются, а наоборот, возбуждаются, и для них более подходящее время для купания, когда у страны обед. Главное – выбрать момент между кормлениями: малыш не должен быть голоден, но и на полный желудок купаться не стоит. После последнего прикладывания к груди должно пройти хотя бы 15–20 минут. Хотя если кроха попросит грудь еще в ванной, без проблем покормите его и там: лучше не ломать индивидуальные предпочтения, а приспособляться к ним.

Можно ли купать, пока не зажил пупок?

Первые две недели малютку можно купать в воде с очень слабым раствором марганцовки. Это время для детской ванночки-корытца, а потом не задерживаясь переплывайте в общую большую ванну. Перед купанием малыша ванну лучше помыть

детским мылом или содой. А вот «химией» мыть ванну нужно, только если перед этим в ней искупалась рота солдат.

Что бы мне добавить в воду для купания?

Отвары трав немного помогут (ромашка смягчает кожу, череда снимает раздражение, валериана успокаивает). Но не увлекайтесь: аллергию на растения никто не отменял. Чрезмерно жесткую воду можно смягчить морской солью без отдушек или специальной солью для детских ванн. Кипятить воду для купания не нужно – со всем и никогда. Даже если бабушка на этом настаивает.

Что нужно для купания?

Вода и ребенок. Seriously.

А всякие милые штучки?

У малыша обязательно должно быть персональное полотенце или большая фланелевая пеленка. Неплохой гаджет –

чепчик-поплавок, он поможет поддержать головку на поверхности воды. Если очень хочется – заведите горку или гамачок, помогающие поддерживать ребенка в правильном положении.

А вдруг я уроню его на дно?

Хватит нервничать. Вы не «сломаете» новорожденного, не утопите его. Искупать кроху – задача, посильная для одного человека. Не стоит превращать действие в священный ритуал и требовать присутствия мужа. Вот чего правда не нужно делать, так это оставлять малыша одного в ванне «буквально на секундочку».

А если он глотнет воды?

Конечно, глотнет. И это нормально. Впрочем, в первые 3 месяца у детей развит «рефлекс ныряльщика»: погрузившись под воду, они автоматически задерживают дыхание. Чуть подросший малыш специально будет пить воду из ванны (не знаем почему,



Боязливый пловец

Малыш устраивает истерику перед купанием? Причина может быть не в страхе, а в том, что вода для него слишком горячая или холодная, в усталости или голоде. Достаточно найти причину дискомфорта – и покой будет восстановлен. Предложите крохе искупать любимую машинку. Можно принимать ванну и вместе с мамой (если мама здорова, конечно). Не помогает? На время

замените ванну душем.



Игрушка для ванной «Теленок Бо», «Мир детства»

Шампунь Disney, Oriflame

но они любят это дело). И в этом тоже нет трагедии. Погружать ребенка в ванну нужно, поддерживая левой рукой затылок и головку, а правой – попку. Так малыш сможет легко двигать ножками.

Как уберечь кроху от сквозняков и переохлаждения?

Вот главные глупости, которые делают

родители: они специально прогревают ванную комнату, превращая ее в сауну, держат дверь закрытой наглухо или подливают горячую воду в остывающую ванну. На самом деле температура в ванной должна быть такой же, как во всей квартире: 21–23 °С. И не нужно тревожно сверяться с термометром. Опустите локоть в воду. Все хорошо? Значит, температура равна 36,6 °С. Лучше всего купать малыша при 35 °С.

Хочется раз- делаться с купанием побыстрее?

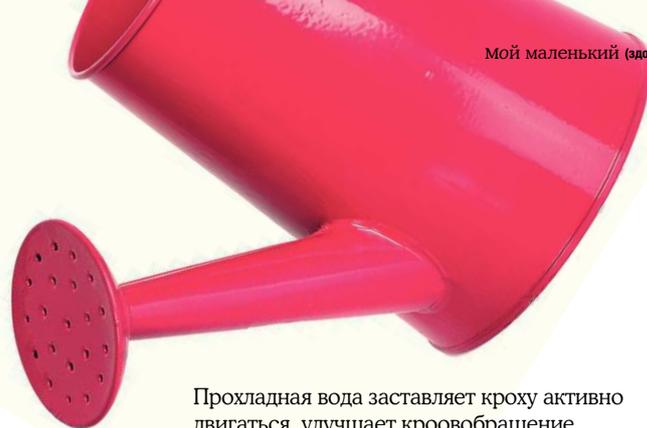
Не стоит этого делать!

Целью «бул- тыхания» является не достижение стериль- ности мла- денца, а его закаливание и развитие.

На игры в ван- не нужно от- вести хотя бы полчаса.

Прохладень- кая вода не даст крохе расслабить- ся, а интен- сивное дыха- ние очистит легкие от городского смога.

Детский шам- пунь «Пони», «Лошадина сила»



Прохладная вода заставляет кроху активно двигаться, улучшает кровообращение и тонус кожи. Купание в воде температуры супа расслабляет малыша, он блаженно смотрит на родителей, и те довольны. Но пользы от такого купания мало.

Как правильно вытирать малыша?

Не вытирать, а промакивать, не забывая о складочках кожи. Надевать чепчик, «чтобы не продуло», категорически необязательно, но можно прикрыть головку уголком полотенца или капюшоном халата – это так трогательно.

А ушки вытирать?

Ушки промокните кончиком пеленки, но не используйте ватные турунды, чтобы удалить воду. Если во время купания в ушки попала вода (а она почти наверняка попадает), она не проникнет глубоко и вытечет сама.

Во что бы нам поиграть?

В первые месяцы вполне достаточно игр с водой. Поднесите ручки и пяточки крохи под струю воды – такой массаж очень полезен. Пусть малыш, «плавая» у вас на руке, отгаливывается ножками от бортиков ванны. Покажите ему, как это ве- село –

Натуральный гель для купания 3 в 1, Lallum Baby

Детская пена для ванн Swiss Nature, Zepter

Средство для ванны «Календула», Weleda

Пена для купания, Johnson's baby

хлопать ладошкой по воде и делать салют из брызг. Деткам постарше можно дать в руки пальчиковые краски - кафельная стена ванной подходит для «художеств» куда лучше обоев в гостиной, а испачкавшегося творца тут же можно ополоснуть под душем. Кроме того, детки, которые уже пытаются сидеть, с увлечением будут переливать водичку из емкости в емкость и увлеченно пускать мыльные пузыри.

Колыбельная для МАМЫ

Все о сне беременных

Подушки – лучшие подружки

Подушек, облегчающих сон будущей мамы, нужно не меньше трех. Одну хорошо подкладывать под живот, когда ложишься на бок. Вторую – между согнутыми в коленях ногами. Третью, лучше в форме валика, разместить под шейю. В первом триместре, когда еще получается спать на спине, под поясницу подойдет небольшая плоская подушечка. Позже можно купить специальную U- или Г-образную подушку и «свить» из нее настоящее гнездо: и ноги, и животик будут чувствовать себя отлично!

Ирина Гликина, гинеколог, мама двоих детей

Только 13% будущих мам хорошо спят. Одних мучает бессонница, другие, наоборот, спят сутки напролет, и все они никак не могут выспаться. Врачи полагают, что беременной женщине нужно спать не меньше 10 часов в сутки. С увеличением нагрузки на организм, то есть с приближением к родам, долго спать полезно и физически, и психологически. Как говорится, «солдат спит, служба идет».

Ложиться в кровать лучше не позже 22–23 часов. В третьем триместре не плохо бы поваляться в кровати и днем, с 14 до 16 часов.

Ни в одном глазу!

На самых ранних сроках беременности к нарушениям сна приводят гормональные изменения в организме. Уровень прогестерона и ряда других гормонов повышается. Мобилизуя силы на вынашивание беременности, они вместе с тем приводят организм в состояние «боевой готовности» и иногда просто не дают расслабиться.

Повышенная тревожность тоже характерна для начинающей беременной. По мере роста живота перевороты с одного бока на другой мешают будущей маме спокойно спать. Но мудрый женский организм приспосабливается и реже требует смены положения во время сна.

Выспаться мешает многое: кому-то – слишком бурные шевеления малыша, кому-то – боли в спине. Есть будущие мамочки, которые часто бегают в туалет из-за давления матки на мочевой пузырь. Крепкий сон некоторых нарушают судороги икроножных мышц, которые нередки во время беременности.

Где таится сонливость

Исключите из рациона напитки, содержащие кофеин. А это не только кофе, но и крепкий чай (даже зеленый), и кола.

Ешьте за 1–2 часа до укладывания в постель, небольшими порциями, чтобы не было тяжести в желудке.

Пить тоже лучше понемножку. Хороши теплое молоко или настой ромашки. Можно перекусить бутербродом с индейкой. В индейке и молоке содержится триптофан – вещество, обладающее успокаивающим эффектом.

Слабость или дурнота, учащенное сердцебиение свидетельствуют о том, что причина бессонницы – гипогликемия (низкий уровень сахара в крови). Спасет стакан сока или кусочек сахара, а утром первым делом – к врачу.

Перед сном рекомендуется прогулка и проветривание комнаты, где спит беременная. Кровать должна быть удобной, постель – не слишком мягкой, постельное белье – свежим. Приятная атмосфера способствует легкому засыпанию.

На сон грядущий примите теплый расслабляющий душ или ванну с ромашкой. А на подушку капните лавандового масла. Помогут

и различные техники правильного дыхания, их можно узнать на занятиях йогой для бере-

менных. Если сексуальные отношения для вас сейчас недоступны, попросите мужа сделать расслабляющий массаж.

Позы для комфорта

Наилучшим положением для сна беременных считается «на боку», лучше на левом – в таком положении улучшается приток крови к детскому месту, а еще нормализуется работа почек, что способствует уменьшению отеков ног и рук. На животе можно спать только в самом начале беременности, когда матка еще мала и защищена лобковой костью.

Правда, часто женщины все равно испытывают дискомфорт при сне на животе даже до 10–12-й недели беременности. Происходит это потому, что на ранних сроках матка сильно отклоняется вперед (кстати, это считается одним из признаков беременности и называется «признак Гентера»). Растущая и чувствительная грудь даже на ранних сроках также мешает спать на животе в первом триместре.

Во втором триместре животик уже заметен, и хотя малыш в нем надежно защищен, ложась на живот, мама создает дискомфорт и для себя, и для маленького человечка. Значительно удобнее свернуться калачиком вокруг своего растущего малыша, лежа на боку. К третьему триместру вспомнить времена удобного сна на животе можно, только уложив его в наполовину сдутый большой гимнастический мяч. На спине беременным спать не рекомендуется: растущая матка давит на нижнюю полую вену, которая при положении «лежа на спине» находится как раз под маткой. По этой вене венозная кровь поднимается от нижних конечностей к сердцу, и нарушения в кровотоке приводят к резкому снижению давления. Воздуха не хватает, в глазах темнеет, голова начинает кружиться, пульс учащается, бросает в пот. При этом малыш хуже снабжается кровью и питательными веществами. Выход – немедленно повернуться на бок, чтобы не спровоцировать преждевременную отслойку плаценты, тромбоз, обострение геморроя, варикоз на ногах и, главное, острую гипоксию плода. Так что даже при отсутствии симптомов спите на спине только в начале беременности,

позже это может вызвать проблемы с кишечником, печенью и почками, которые и без того несут двойную нагрузку.

Изжога – единственная причина, «разрешаю-

щая» сон на спине будущей маме. И то с оговорками: положение при изжоге скорее напоминает сидение в глубоком кресле. Из подушек нужно создать высокое ложе, в котором разместиться полусидя, тогда изжога не будет беспокоить вас ночью. Если очень хочется улечься на бок, проверьте сначала, на каком боку изжога ощущается меньше. Это зависит от индивидуального изгиба желудка.

Сон в руку?

Иногда бессонница накачивает оттого, что засыпать страшно – ведь сны во время беременности такие яркие, необычные, запоминающиеся и иногда пугающие. Психологи уверяют, что все они вызваны беспокойством за ребенка и чувством ответственности за него. А значит, вещими их считать не стоит.

В самом начале, когда женщины «примеряют» на себя беременность, ее беспокоит мнение окружающих, реакция близких на ее «интересное положение». Поэтому нередко женщине снится, что она «залетает», будучи школьницей. По той же причине она может видеть себя в снах всеми покинутой или зависимой от других, или стать во сне жертвой катастрофы (особенно если беременность для нее внезапная). Женщинам на ранних сроках также часто снится отсутствие беременности или, наоборот, ее осложнения.

Во втором триместре женщина подспудно готовится к новой для себя роли, и на первый план часто выдвигаются взаимоотношения с собственной матерью. В реальности эти отношения могут быть идеальными, но во сне это всегда соперничество. Борьба с окружающими может происходить и завуалированно, например в виде сражения с кем-то очень неприятным – пауком, монстрами. Независимо от течения беременности во втором триместре женщинам часто снятся пугающие сны о преждевременных родах. Все это – отражение страха за ребенка, а также того, что психологически женщина только привыкает к статусу матери. Впрочем, 80% женщин именно в это время видят чудесные, сказочные сны. Малыш может предстать не только в облике человека – женщине снится, что она родила смешного котенка или щенка. Так подсознание старается показать ей, что с малышом все будет хорошо, и тем самым вернуть ее к спокойному расположению духа.

В последней трети беременности все мысли женщины связаны с родами и будущим ребенком. Соответственно, в снах часто что-то случается с ребенком либо с ней самой. Если женщину во сне нежат волны, это символизирует родовую деятельность, схватки. А еще именно во сне женщины пытаются «разглядеть» пол ребенка. Народная примета гласит, что девочки снятся к мальчику, и наоборот.



Маленькое ЧУДО

В этом
месяце малыши получат
в подарок конструктор
LEGO® DUPLO® «ПОГОНЯ
ЗА ВОРИШКОЙ»



Марк Быков, Новосибирск



Рита Полосаткина, Казань



Аня и Матвей Степановы, Москва



Аня Памферова, Москва



Юля Жук, Дальнереченск



Вероника Колесниченко, Москва



Альбина Чистякова, Москва



Алена Сафонова, Омск



Рита Пиченова, Королев

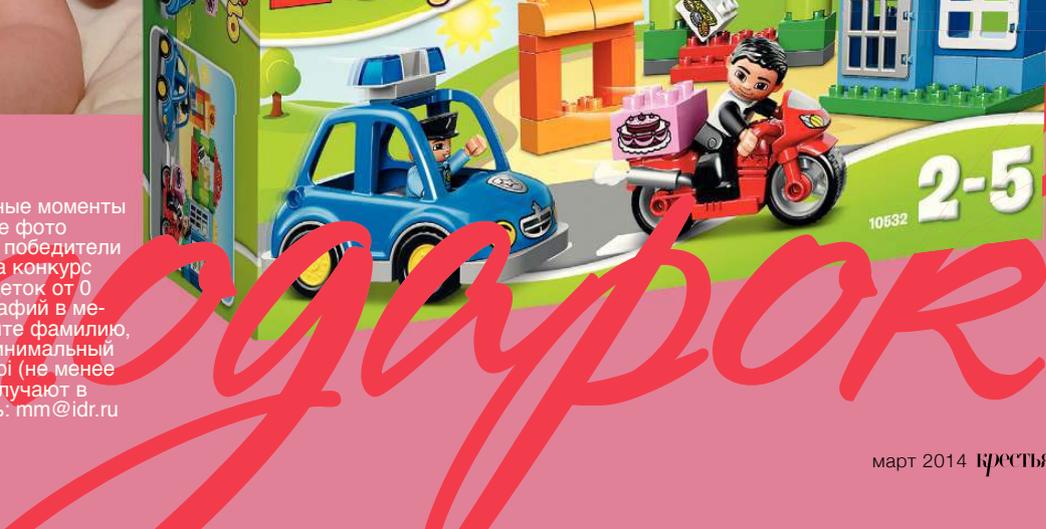


Ксюша Ремидова, Москва



Мамы и папы!

Ловите счастливые и забавные моменты жизни малыша и присылайте фото в редакцию на конкурс. Все победители получат подарки. Кстати! На конкурс принимаются фотографии деток 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. Ждем фото здесь: fm@idr.ru



выбираем ходунки для малыша



Эти ходунки быстро трансформируются в качалку: новая игра порадует малыша.

Игровой центр легко снимается, и лотком можно пользоваться как столиком. А дополнительный съемный музыкальный блок можно использовать как отдельную игрушку-машинку.

Мягкое сиденье легко мыть.

Второй замк-фиксатор защищает ходунки от произвольного складывания. Мама может быть уверена в безопасности крохи.

Очень легкая рама, которая регулируется по высоте в четырех положениях.

Широкое основание делает конструкцию максимально устойчивой к опрокидыванию. Резиновый бампер амортизирует возможные столкновения с мебелью.

Четыре двойных поворотных колеса облегчают перемещение и не повреждают напольное покрытие. Два стопора позволяют контролировать передвижения ребенка.

Ходунки развлекут кроху и освободят мамы руки для дел. Но ортопеды рекомендуют делать перерыв каждые полчаса, даже если малыш увлечен игрой.

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 любимых сына или дочки?

Ходунки
Jetem Grace



Мать
и дитя
телеканал

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ОТ НУЛЯ
ДО ПЯТИ

С ТУТТОЙ ЛАРСЕН

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ
МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ!

НА ВОПРОСЫ МАМ И ПАП
ОТВЕЧАЮТ ПЕДИАТРЫ,
ПСИХОЛОГИ, ПЕДАГОГИ
И ДРУГИЕ ЭКСПЕРТЫ
ПО ДЕТСТВУ

Смотрите каждую неделю
по субботам и четвергам в **19:00**



Весенний ХЛЕБ



ХЛЕБНЫЙ РУЛЕТ С ОВОЩАМИ

НА 6 ПОРЦИЙ

Тесто:

300 г пшеничной муки,
200 г спельтовой цельно-
зерновой муки,
0,5 пакетика сухих дрож-
жей,
1 ч. ложка сахара,
1 ч. ложка соли,
2 ст. ложки оливкового
масла

Начинка:

2 паприки,
2 луковицы,
2 моркови,
5 сушеных томатов,
1 ст. ложка растительного
масла,
перец, соль,
1 пучок шнитт-лука

Кроме того:

мука для раскатывания
теста, немного масла для
смазывания противня

Для теста взять всю муку, смешать с дрожжами, сахаром, солью, оливковым маслом, добавить 250–375 мл теплой воды, замесить тесто. Накрывать, оставить на 30 минут, чтобы оно поднялось.

Для начинки взять свежие овощи, очистить, вымыть, мелко нарезать, предварительно вынув семена из паприки. Мелко нарезать сушеные томаты. Все овощи обжарить в растительном масле и тушить 5 минут. Посолить и поперчить, охладить. Вымыть и обсушить шнитт-лук, нарезать и добавить к овощам. Еще раз вымесить тесто и отставить на 5–10 минут. Посыпать мукой рабочую поверхность, раскатать тесто в прямоугольник 35 x 45 см. Выложить на него овощи, оставив по краям свободную полосу шириной примерно 5 см. Края прямоугольника завернуть внутрь и скатать его с длинной стороны так, чтобы получился рулет. Выложить его на слегка смазанный маслом противень по кругу и дать постоять еще минут 15, чтобы тесто поднялось. Духовку разогреть до 220 °С, поставить в нее противень. Уменьшить температуру до 200 °С и выпекать хлеб примерно 30–40 минут.





Мы вынимаем из духовки свежеспеченные хрустящие булочки и сдобные «рожки». А как они вкусны с первыми нежными травами из сада, дышащего весной!



ХЛЕБ С ФЕНХЕЛЕМ

400 г ржаной и 350 г пшеничной муки грубого помола, ок. 20 г свежих дрожжей, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 ч. ложка семян фенхеля, 3 ч. ложки соли, 75–80 г жидкого теста.

Кроме того: немного сливочного масла для смазывания противня

Разломать дрожжи на кусочки, добавить сахар и 2 ст. ложки теплой воды, перемешать. Семена фенхеля измельчить ножом или потолочь в ступке. Смешать оба вида муки, соль, тесто и 500 мл теплой воды, добавить фенхель. Вымесить до получения гладкого теста. Месить и взбивать тесто минимум 10 минут, чтобы оно стало воздушным. Накрывать и выдерживать минут 45 в теплом месте, чтобы тесто подошло. Еще раз сильно вымесить. Сделать из теста два одинаковых шара, положить их в формы, посыпанные мукой. Накрывать полотенцем и выдерживать 1–1,5 часа. Тесто должно увеличиться в объеме примерно на одну треть. Разогреть духовку до 230 °С. Поставить на дно огнеупорную емкость с холодной водой. Осторожно перенести шары из теста на слегка смазанный маслом противень. Выпекать при температуре 230 °С в течение 10 минут, затем уменьшить температуру до 210 °С и выпекать хлеб еще 40–50 минут. Выключить духовку.

СОВЕТ

Подержите хлеб еще 5 минут в открытой духовке, и лишь потом снимите с противня.



ХРУСТЯЩИЕ ХЛЕБЦЫ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ

НА 2–3 ПРОТИВНЯ

100 г гречневой муки, 100 г ржаной муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 0,5 ч. ложки соли, 50 г сливочного масла, 125 г сухого творога, 50 мл молока.

Кроме того: мука для раскатывания теста, немного масла для смазывания противня

Все ингредиенты перемешать, замесить тесто. Накрывать и оставить на 45 минут при комнатной температуре. Затем очень тонко (2–3 мм) раскатать тесто и выложить на смазанный маслом противень, проколоть вилкой в нескольких местах. Тесто разделить на маленькие прямоугольники, но не разрезать. Противень поместить в холодную духовку, затем нагреть ее до 200 °С и выпекать в течение 25–30 минут. Остудить и разломать на прямоугольники.

СОВЕТ

Храните хлебцы в отдельной закрывающейся банке, чтобы они оставались хрустящими.



ЛЕПЁШКА С ЗЕЛЕНЬЮ ИЗ ДУХОВКИ

Тесто:
400 г муки,
20 г свежих дрожжей,
1 ч. ложка сахара,
0,5 ч. ложки соли,
5 ст. ложек оливкового масла холодного отжима

Посыпка:
по 2 веточки розмарина и тимьяна,
4 зубчика чеснока,
немного крупной соли,
4–6 ст. ложек оливкового масла

Кроме того: масло для смазывания противня

Для приготовления теста разломать дрожжи на кусочки, добавить теплой воды и сахара, подождать, пока все растворится. Смешать дрожжи с мукой, добавить соль, оливковое масло и примерно 250 мл теплой воды. Вымешивать около 10 минут до получения гладкого теста. Накрывать и поставить в теплое место на 30 минут. Объем теста должен увеличиться примерно вдвое. Тем временем подготовить зелень – очистить, вымыть и обсушить, затем отделить листья от стеблей и нарубить. Очистить чеснок, нарезать дольками. Разогреть духовку до 200 °С. Тесто снова хорошенько вымесить, отставить на 10 минут, чтобы оно еще немного поднялось. Выложить на слегка смазанный маслом противень, наколоть вилкой в нескольких местах. Зелень, чеснок и крупную соль равномерно распределить по поверхности. Сбрызнуть оливковым маслом и поставить на 15–20 минут доходить. Лепешки выпекать до золотисто-коричневого цвета в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 20–30 минут.

СОВЕТ
Подавать лепешки на стол лучше горячими, сразу из духовки.



MARTA

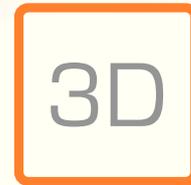
Когда полезное вкусно



Мультивар



Стерилизация



3D-нагрев



Отмена автоподогрева



Реклама



GERMAN QUALITY*

GREBLON[®]
CERAMIC
WEILBURGER. German Technology

CK2

* немецкое качество

Мультиварка MARTA MT-1980

marta-ru.com | vk.com/multi_marta

Горячая линия с шеф-поваром MARTA: 8 800 200 68 77 (звонок по России бесплатный)

141 ПРОГРАММА ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ШЕФ-ПОВАР

Уникальная функция «Шеф-повар» позволит вам менять температуру и время в момент приготовления пищи

НЕМЕЦКАЯ КЕРАМИКА

Позволяет готовить с минимальным количеством жира, что уменьшает потерю витаминов, минералов и сохраняет аромат Вашего блюда. Не боится механических повреждений, не окисляется и не выделяет вредные примеси при нагревании.

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МАМ

Программа «Детское питание», Программа «Стерилизация» для детских бутылочек и аксессуаров, Программа «Йогурт».



СОВЕТ

При приготовлении слоеного теста важно, чтобы оно равномерно пропитывалось маслом. Поэтому работайте быстро и точно и не забывайте каждый раз хорошо охлаждать тесто. Иначе масло растает, и тесто будет не таким воздушным.

СЛОЙКИ-РОГАЛИКИ

18 ШТУК

500 г муки,
320 г холодного
сливочного масла,
30 г свежих дрожжей,
1 ст. ложка сахара,
ок. 250 мл теплого молока,
0,5 ч. ложки соли,
1 яйцо

Для смазывания:
1 яичный желток,
1 ст. ложка сливок

Кроме того: немного муки
для раскатывания теста

Сначала посыпать мукой 250 г холодного сливочного масла и раскатать его в кирпичик размером 15 x 15 см. Завернуть в пергамент и положить в холодильник или морозилку. Тем временем размять дрожжи, посыпать их сахаром, залить теплым молоком. Когда дрожжи растворятся, смешать их с мукой, солью, оставшимся молоком, оставшимся подогретым сливочным маслом и яйцом, вымесить до получения гладкого теста. Накрывать и дать подняться (примерно 40 минут). Еще раз сильно вымесить тесто и отставить на 10 минут. Затем на рабочей поверхности, посыпанной мукой, раскатать тесто в прямоугольник размером 20 x 35 см. Подготовленный брусок очень холодного масла положить в центр раскатанного теста, накрыть краями теста и положить в холодильник на 15 минут. Вынуть тесто и раскатать его до размера 30 x 40 см. Пере-

хлестнуть друг с другом края прямоугольника с обеих коротких сторон и опять поместить в холодильник – на 30 минут. Снова раскатать, свернуть, как указано выше, и опять поставить на холод. Повторить это еще 2 раза. Наконец раскатать так, чтобы получился прямоугольник 50 x 40 см, и разрезать его на две полосы размером 25 x 40 см каждая. В свою очередь каждую полосу разрезать на 9 треугольников. Каждый свернуть с широкой стороны в трубочку. Выложить на противень, покрытый пекарской бумагой, концы трубочек загнуть, чтобы получились «рожки». Накрывать и дать подняться примерно в течение 45 минут при комнатной температуре. Разогреть духовку до 220 °С. Взбить желток со сливками, смазать полученной смесью рогалики. Выпекать в духовке при температуре 220 °С 20–25 минут.

Живые дрожжи во время брожения образуют мелкие пузырьки газа, которые и разрыхляют тесто. Дрожжи живы, пока их «кормят» мука и вода. Они чувствительны к температуре, поэтому добавляемые вода или молоко должны быть едва теплыми. В случае сомнений лучше брать воду чуть холоднее, но тогда тесту понадобится больше времени, чтобы подойти.

СЛОЙКИ-РОГАЛИКИ

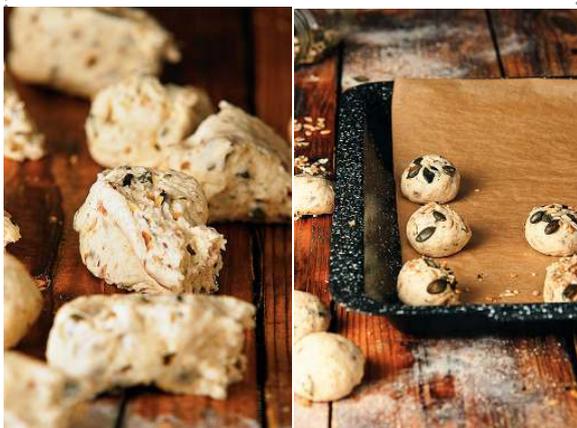
18 ШТУК

450 г пшеничной муки,
по 70 г жареных подсолнечных
и тыквенных семечек,
50 г молотого миндаля,
ок. 20 г свежих дрожжей,
1 щепотка сахара,
немного чуть теплого молока,
2 ч. ложки соли,
200 г йогурта,
50 г растопленного масла.

Кроме того:

мука для раскатывания теста,
немного масла для смазывания противня.

Разломать дрожжи на кусочки, добавить теплой воды или молока, сахара. Мелко нарубить семечки. Дрожжи соединить с остальными ингредиентами и 2/3 семечек, месить до получения гладкого теста. Накрывать и оставить на 30 минут, чтобы тесто подошло. Еще раз вымесить его, выложить на посыпанную мукой поверхность и скатать в рулет. Разрезать его на 15–20 кусков. Каждый скатать в шар, обвалять в оставшихся семечках и положить на противень, слегка смазанный маслом. Верхушки надрезать, булочки отставить на 15 минут, чтобы они еще раз поднялись. Разогреть духовку до 220 °С. Выпекать при этой температуре примерно 25 минут, до образования золотисто-коричневой корочки.



МОЛОЧНАЯ КОСИЧКА С ИЗЮМОМ

500 г муки,
ок. 10 г свежих дрожжей,
80 г сахара,
ок. 250 мл чуть теплого
молока,
2 яйца,
80 г сливочного масла,
1 ч. ложка соли,
200 г изюма

Для смазывания:
3 ст. ложки молока

Кроме того:
мука для раскатывания теста,
немного масла для смазыва-
ния противня

Дрожжи разломать на кусочки, положить в емкость, добавить теплой воды или молока, сахара. Взять одно яйцо, отделить белок от желтка (желток потом понадобится для смазывания косички). Растворившиеся дрожжи смешать с мукой, яичным белком, яйцом, маслом, солью и оставшимися сахаром и молоком, а также изюмом. Вымесить до получения гладкого теста. Накрывать полотенцем и оставить на 40 минут, чтобы тесто поднялось.

Затем сильно вымесить его, разделить на 3 части и оставить на 5 минут. Из всех трех частей сформировать рулеты, выложить рядом друг с другом на смазанный маслом противень и заплести косичкой. Ее края сверху и внизу слегка подогнуть. Взбить желток с молоком, этой смесью смазать косичку. Дать ей еще раз подняться – до тех пор, пока объем не увеличится вдвое.

Разогреть духовку до 220 °С. Поставить на дно духовки огнеупорную миску с водой. Выпекать косичку при 220 °С. Через 10 минут уменьшить температуру до 200 °С и выпекать еще 20–30 минут.





В огородах, на ярмарках и в овощном магазине эти, вроде бы разные, овощи часто встречаются под одним названием – «салатная репа». Вероятно, речь идет о сорте *Namenia*. Если его семена посеять плотно, вырастет много маленьких кустиков (на фотографии справа). Большой куст (на фотографии слева) отличается сочными толстыми побегами, потому что посев был редким, в связи с чем у него было достаточно места для роста.

Время сеять

Салатная репа – первое светлое пятно в бедном на овощи весеннем огороде. В марте (и вообще по окончании морозов) самое время сажать ее в открытом грунте. Существуют специальные семена, чаще всего сорта *Namenia*. Впрочем, можно использовать и семена майской репы. Чтобы получить много мягких зеленых побегов, нужно сеять плотно. Тогда не образуются вовсе или же образуются совсем маленькие корнеплоды. Если вам больше нравятся растения с толстыми белыми побегами, нужно сажать их редко, по одному семени. Расстояние между рядами должно составлять от 15 до 20 см. Салатная репа неприхотлива в отношении почвы и климата. Весенний овощ может расти уже при температуре от 5 до 10 градусов тепла. Приблизительно через 6 недель, когда растение достигнет высоты около 25 см, побеги можно срезать. Осенью (начиная с сентября) можно сеять репу повторно.

Весенний
овощ,
знакомый
не всем

Репа

салатная

Ранней весной эта репа наполняет кухню свежестью. Но древний овощ во многих местах забыт.

Салатная репа – подвид турнепса. Ее особенность заключается в том, что в пищу идут побеги, а не корнеплоды. Зачастую – именно молодые побеги майской репы, у которой еще нет корнеплодов. Турнепс сеют так плотно, что вырастают длинные побеги. При употреблении в пищу грубые листья старых растений удаляют. Выращивать и срезать таким образом можно и другие виды репы, например

осеннюю, а также некоторые сорта китайской капусты. Сегодня особое распространение получил сорт *Namenia*, он практически не образует корнеплодов. В 1930-х годах этот сорт пришел в Германию из Нидерландов, с тех пор доступны его семена. Салатную репу, тушенную с небольшим количеством сливочного масла, хорошо подавать в качестве гарнира, с ней можно варить суп или использовать ее в качестве ингредиента в овощном пироге. Плотно посаженные и потому мягкие побеги хорошо подойдут в свежем виде для приготовления фруктового салата. Поскольку салатная репа довольно быстро вянет, ее лучше использовать свежесрезанной. В овощном ящике холодильника она хранится лишь в течение нескольких дней.



Рецепты: Кристинильде Хаферланд. Текст: Лена Пранцишмидт. Фото: Хайнц Дуттманн

Фрукто- вый салат с салатной репой

НА 4 ПОРЦИИ

250 г салатной репы
250 г клубники
1 красное яблоко
Заправка:
2–3 ст. л. уксуса
1 ч. л. горчицы
1 ст. л. меда
5 ст. л. подсолнечного масла
соль, перец
Кроме того: зеленый перец для украшения

Для приготовления салата промойте и очистите салатную репу. Затем обсушите ее в центрифуге и нарежьте небольшими кусками. Вымойте клубнику, обсушите ее и удалите чашелистики. При необходимости разрежьте ягоды пополам. Вымойте яблоко и разрежьте на четыре части. После этого выньте сердцевину и нарежьте дольками. Для приготовления заправки смешайте уксус с горчицей и медом. Под конец добавьте масло, соль и перец.

Смешайте салатную репу с клубникой и яблочными дольками. Сбрызните блюдо заправкой. Измельчите немного зеленого перца. Посыпьте им салат и подавайте на стол.

У

этого древнего овоща много разных названий, но вот в Германии он известен не во всех регионах. Зато в Вестфалии, Рейнской и Рурской областях салатную репу на протяжении многих лет выращивают в огородах и указывают в меню. Ее любят тушить с картофелем, шпиком и мясом. По окончании зимы салатная репа становится одним из первых видов овощей, выращенных в открытом грунте. У нее кисловатый привкус, она богата минеральными

веществами и витаминами А, С и группы В.

Суп из салатной репы

НА 4 ПОРЦИИ

600 г салатной репы
1 луковица
800 мл овощного бульона
200 мл сливок
соль, перец, мускатный орех
немного лимонного сока
Кроме того: сливочное масло для жаренья

Промойте репу, очистите и крупно нарежьте. Очистите луковицу и нарежьте кубиками. Растворите в кастрюле немного сливочного масла, поджарьте в нем лук. Добавьте салатную репу и немного потушите. Залейте все овощным бульоном, добавьте сливки. Оставьте кипеть на 5–10 минут. В заключение сделайте из супа пюре. Добавьте по вкусу соль, перец, немного свежемолотого мускатного ореха и лимонного сока.

Рагу с салатной репой

НА 4 ПОРЦИИ

1 кг салатной репы
соль, перец
1 кг свиной грудки
800 г картофеля

Доведите до кипения мясо в 500 мл воды, посолите и тушите около 1 часа. Выньте мясо и нарежьте ломтиками. Очистите картофель, вымойте и нарежьте кубиками. Потушите в бульоне около 10–15 минут, по желанию слегка размяв. Добавьте очищенную и крупно нарезанную салатную репу и варите около 5 минут. Положите мясо. Посолите и поперчите по вкусу.



Диета на «ПЯТЬ»

Диета «5 факторов», разработанная голливудским фитнес-инструктором Харли Пастернаком для вечно занятых звезд, вполне годится и для нас, земных трудоголиков.

У Пастернака была нелегкая задача: методика должна была быть не только эффективной и безопасной для здоровья, но и такой, которая без проблем вписалась бы в плотный график съемок и гастролей. Фанатами этой диеты стали Ева Мендес, Бенджамин Братт, Джессика Симпсон, Канье Уэст, Джон Мейер, Холли Берри и многие другие. Для большинства звезд диета «5 факторов» превратилась в образ жизни, поскольку соблюдать ее не составляет никакого труда: ограничивать себя почти не приходится, блюда готовятся максимально быстро и просто, из доступных продуктов. Что особенно ценно для нас, вечно спешащих современных женщин: в приготовлении задействуется минимум кухонной утвари. Наверное, Харли всегда все делал в своей жизни на «пять», поэтому эта цифра стала фундаментом звездной диеты.

ОСНОВА РАЦИОНА В каждом приеме пищи должен быть белок (150 г курицы, нежирной говядины, крольчатины или рыбы, морепродуктов или 180 г обезжиренного творога) и клетчатка (отруби, хлебцы, несладкие фрукты и салатные овощи). Допускаются сложные углеводы (крупы, мюсли), легкоусвояемые жиры (растительные масла), напитки без сахара. Используются свежие натуральные продукты. Полуфабрикаты, термически обработанные йогурты не годятся. Фруктозу и другие виды подсластителей тоже выгоните из дома.

Основные принципы диеты

5 недель – длительность курса. За этот срок вы получите гарантированный результат: минус 5–10 кг. Возможно, простота соблюдения диеты приведет к тому, что режим питания плавно перейдет в ваш образ жизни.

5 раз – прием пищи: завтрак, обед, ужин плюс 2 перекуса в течение дня. При таком режиме вас не будет мучить постоянное чувство голода.

5 ингредиентов и 5 минут – принцип приготовления блюд. Все блюда состоят только из 5 основных ингредиентов и готовятся в течение 5 минут. Не более 5 минут, например, потребуется, чтобы приготовить на завтрак смесь из 5 столовых ложек отрубей, 1 столовой ложки изома и кураги (3 штуки), залитой обезжиренным молоком. Вариант бутерброда: поджарить в тостере кусочек цельнозернового хлеба, положить на него 1 столовую ложку нежирного сливочного сыра, 1 ломтик слабосоленого лосося и добавить лист салата. Для перекуса отлично подойдет салат: режем фрукты и добавляем к ним горсть черники и ежевики. Быстрый ужин: 3 столовые ложки цельнозерновых макарон, 5 вареных креветок, 5 нарезанных помидоров черри, немного кресс-салата, 1 столовая ложка нежирного соуса из морепродуктов.

5 X 5 = 25 минут в день отводится на тренировку. Короткие тренировки гораздо эффективнее многочасовых истязаний организма. Поэтому каждый день надо выполнять по 5 разных упражнений (велодорожка, бег, качание прессы) в течение 5 минут каждое.

5 дней отдыха за 5 недель – раз в неделю в течение курса вы можете делать перерыв – целый день питаться своими любимыми блюдами, даже если это пицца, картошка фри или шоколад. Тогда вас не будет преследовать гнетущее ощущение, что вы сидите на диете.



Мария Мухина,

врач-диетолог, доктор медицинских наук

Диета «5 факторов» – для тех, кто готов ежедневно делать зарядку. Ее плюсы – дробное пятиразовое питание и основной принцип: свежая, простая в приготовлении пища. Минус – не уточняется, что порция должна быть размером с ладонь. Сомнения вызывает и «день отдыха», когда можно позволить себе все, что угодно. Резкий выход из щадящего режима питания ведет к обострению хронических болезней желудочно-кишечного тракта. Да и вес, сброшенный за неделю, может восстановиться.

На мой взгляд, эта диета подходит свободным женщинам, не обремененным семьей и сосредоточенным на карьере: минимум затрат на готовку и не нужна суперсовременная техника – достаточно плиты и микроволновки.



Овощная паста

5 ст. ложек отварных макарон
из муки грубого помола,
2 ст. л. томатного пюре,
1 ст. л. нежирного сыра,
овощи на выбор

Макаронны смешать с 1/2 чашки тушеных овощей (брокколи, морковь, лук, томатная паста), выложить в жаростойкую форму, сверху посыпать тертым нежирным сыром. Запекать до расплавления сыра, подавать с салатом.



Яблочный десерт

1 яблоко,
150 г обезжиренного творога
или йогурта

Яблоко запечь, измельчить в блендере, добавить творог или йогурт.



Лосось с салатом из огурца и укропа

250 г стейка из лосося,
1/2 чашки нежирной сметаны,
2 ст. л. свежего укропа (измельчить),
1 чашка тонко нарезанного, очищенного от
кожицы огурца,
1 ч. л. паприки,
соль и свежемолотый черный перец,
растительное масло

Разделить на 2 порции стейк и приправить. Поджарить на гриле. Сметану и укроп смешать, добавить к огурцам. Посолить и поперчить. Лосось выложить на тарелки, сверху на стейки положить салат из огурцов.



Жаркое из курицы

1 куриная грудка,
пара капель оливкового масла,
2 зубчика чеснока,
имбирь,
1/2 тарелки готовых овощей,
немного соевого соуса

Курицу приготовить на гриле, мелко нарезать, смешать с овощами, также приготовленными на гриле, заправить смесью оливкового масла, мелко нарубленного чеснока и натурального соевого соуса.





Катя Тарелкина – о том, как любовь к бобовым делает стол красивым, вкусным и здоровым.



Остаться на бобах

Нынче вечером я чувствовала себя принцессой на горошине. Накануне накупила в порыве девичьего легкомыслия редких бакалейных товаров типа нута или фасоли, а теперь передо мной стояла задача: пустить эти бобовые в дело и накормить ближнего своего так, чтобы ему было не мучительно, а сытно.

ПЕРЕКУС

Фалафель

Фалафель причисляют к израильским специалитетам, хотя обжаренные во фритюре хрустящие и сытные «котлетки» из нута популярны и в других странах этого региона. Немыслим без хумуса почти так же, как гамбургер немыслим без кетчупа. Врачи утверждают, что нут, из которого делают фалафель и хумус, содержит полезные вещества, которые замедляют старение кожи и снижают вероятность сердечных заболеваний.

Ингредиенты:

Сухой нут – 250 г
Пшеничная крупа (кускус или булгур) – 3 ст. ложки
Лук – 1 шт.
Чеснок – 5 зубчиков
Петрушка, кинза – по 1 пучку
Специи:
3 ст. ложки молотого кумина,
1 ст. ложка кориандра,
щепотка молотого кардамона
По 1/2 ч. ложки молотого черного и жгучего кайенского перца
Сода – 1 ч. ложка
Соль – 1 ч. ложка

Карри (порошок) – 1 ч. ложка
Пшеничная мука – 4 ст. ложки
Оливковое масло для фритюра
Вода

Заливаем нут холодной водой на несколько часов. Затем сливаем воду, измельчаем разбухший нут в блендере и выкладываем в миску. Туда же добавляем булгур, очень мелко нарубленный лук, чеснок, зелень, специи, соду, соль. Вливаем в миску 3 столовые ложки воды, перемешиваем, оставляем на полчаса. Масса набухнет, после чего нужно добавить к ней муку, тщательно перемешать и слепить шарики. Лучше делать это, окуная руки в холодную воду, тогда тесто не будет липнуть к пальцам. Разогреваем масло во фритюрнице или глубокой сковороде, кладем шарики в масло и обжариваем до золотистого цвета 3–4 минуты. Готовый фалафель вылавливаем и выкладываем на бумажные салфетки, чтобы стек жир. Подаем в пите, с овощным салатом, маринованными огурчиками, хумусом и тхиной – соусом из кунжутной пасты. Не найдете тхины – подойдут и натуральный йогурт, и сметана, и даже майонез.

САЛАТ

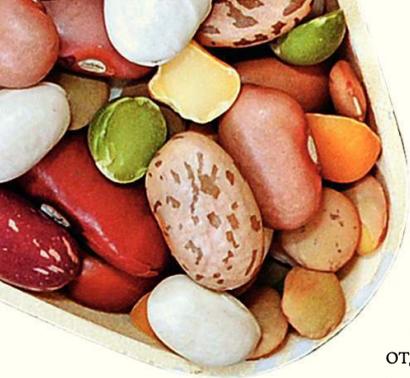
«Нисуаз»

Тоже Средиземноморье, только другой континент, другие нравы и кухня – тоже другая. Салат «Нисуаз» родом из Ниццы, в честь нее и назван. Вкус, как и многое во французской кухне, – на любителя. Классический набор ингредиентов – тунец, свежие овощи, яйца и анчоусы. Но куда более популярной стала версия, в которую добавлены вареные картофель и зеленая фасоль – эдакий «нисуаз» по-американски.

Ингредиенты

Картофель – 8 средних клубней
Стручковая фасоль – 180 г
Тунец (вареный или консервированный) – 400 г
Яйца – 2 шт.
Салат-латук – 2 шт.
Помидоры (лучше черри) – 12–15 шт.
Оливковое масло – 130 мл
Чеснок – 1 зубчик
Лимон – 1 шт.
Дижонская горчица – 1 ч. ложка
Белый винный уксус – 2 ст. ложки
Маслины – 90 г
Каперсы – 2 ст. ложки
Филе анчоусов – 8 шт. ▷





▷ Для салата все ингредиенты готовим отдельно и выкладываем

в салатницу по по-

рядку. Сначала картофель варим до мягкости, сливаем воду, нарезаем кубиками. Фасоль отвариваем около 3 минут, она должна быть мягкой, но не разваренной. Промываем ее под холодной водой. Сваренные вкрутую яйца режем на 8 частей дольками. Для заправки чеснок давим, смешиваем с оливковым маслом, горчицей, уксусом и солью, активно взбиваем, при желании добавляем туда же мелко нарезанную зелень – базилик, орегано и тимьян. На дно салатника выкладываем разобранные листья латука, картофель, фасоль, разрезанные пополам помидорки черри, нарезанные кружочками маслины и каперсы. Поливаем заправкой, украшаем кусочками яиц и анчоусами. Сверху сбрызгиваем лимонным соком. Этот салат хорош и сам по себе, и в виде бутерброда на поджаренном тосте.

ГОРЯЧЕЕ

Чили кон карне

Белок растительный с белком животного – что может быть сытнее, чем острое, перченое, жгучее мексиканское чили из пестрой фасоли с мясным фаршем? Брутальное блюдо, которое по достоинству оценил мой муж, Анатолий Тарелкин, предложив нашим дочкам сразу переходить к сладкому.

Ингредиенты

Фасоль – 200 г

Говядина – 700 г

Помидоры – 3–5 шт. (или банка консервированных в собственном соку)

Растительное масло – 2 ст. ложки

Лук – 3 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Кумин (зира) – 1 ст. ложка

Паприка — 1 ст. ложка.

Перец чили – 1/2 ч. ложки

Гвоздика или душистый

перец – 1/2 ч. ложки

Мед – 1 ст. ложка

Вино красное сухое – 1 ст. ложка

Соль и кинза по вкусу

Для экономии времени можно было бы взять и консервированную фасоль, как делает моя подруга. Но мы не ищем легких путей, поэтому фасоль я замочила на ночь. А утром слила воду, промыла, снова залила водой и отварила до готовности. Помидоры очистила от кожицы и мелко накубила. Мясо прокрутила в фарш и быстро обжарила его в растительном масле. Выложила, а в оставшийся в сковороде жир добавила нарезанный лук, чеснок и специи, довела лук до золотистого цвета. Снова положила фарш, туда же – помидоры, потушила под крышкой несколько минут. Готовое мясо со специями выложила в кастрюлю с вареной фасолью. Вот теперь посолила, добавила немножко воды и тушила на медленном огне еще минут 20–40. Чем больше, тем сочнее и наваристее будет чили кон карне. За 5 минут до готовности в блюдо добавила вино, мед, зелень – кинза будет в самый раз.

ДЕСЕРТ

Дайфукумоти

Рисовые сладости с фруктами и сладкой бобовой пастой анко – традиционное японское блюдо. В переводе их название – «большая удача». И в самом деле, большая удача, что это замысловатое блюдо получилось у меня с первого раза.

Ингредиенты

Рисовая клейкая мука – 200 г

Сахар – 50 г

Вода – 150 мл

Картофельный или кукурузный крахмал – 1 ст. ложка для присыпки

Бобовая паста – 120 г

Клубника – несколько ягод (можно использовать и сухофрукты, например чернослив)

Сначала нужно приготовить бобовую пасту анко. Для нее 150 г бобов адзуки промываем, заливаем водой, доводим до кипения и варим до мягкости примерно 1 час. Сливаем воду в отдельную миску (она может пригодиться). Бобы измельчаем в блендере или протираем через сито, добавляем 100 г коричневого сахара, увариваем эту массу в кастрюльке еще минут 15 до темно-коричневого цвета. Если паста получается слишком густой, добавляем воду, в которой варились бобы. Осталось остудить пасту, и можно из нее лепить, как из пластилина.

Теперь собственно дайфуку. Из горячей воды и сахара готовим сироп, вливаем в рисовую муку, замешиваем тесто. Ставим на 2 минуты в микроволновку на средний режим, перемешали, снова в микроволновку. Тесто должно подниматься, становиться полупрозрачным, воздушным и густым. Делим на несколько частей, каждую присыпаем крахмалом и раскатываем в тоненькую лепешку. И очень быстро, пока тесто пластичное, заворачиваем начинку: ягоду, вдавленную в шарик бобовой пасты. Готовые шарики аккуратно выкладываем на поднос защипом вниз, посыпаем крахмалом, накрываем сухим полотенцем и остужаем около 2 часов.

Если не хватает мяса, белок бобовых – отличная альтернатива. Но при проблемах с пищеварением бобами лучше не увлекаться.

ЦАРЬ-ГОРОХ

Бобовые — чемпионы среди растений по содержанию белка, который легко усваивается.

Кроме того, бобовые богаты клетчаткой, необходимой для правильной работы пищеварительной системы. В России самым популярным представителем бобовых является горох. Его любят за нежную текстуру и простоту приготовления.



Рецепт

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЖЕЛТОГО СУХОГО ГОРОХА АЙДАХО «МИСТРАЛЬ» С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: ● Горох Мистраль желтый Айдахо — 1 стакан ● Картофель — 400 г ● Бекон с/к — 120 г ● Репчатый лук — 1 шт. ● Масло оливковое — 50 г ● Твердый сыр — 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Отварить горох Мистраль желтый Айдахо, слить воду и пропустить горох через мясорубку. Почистить и сварить картофель, размять его в пюре
- 2 Мелкими кубиками нарезать копченый бекон и лук, совместить и обжарить на сковороде. Горох соединить с картофелем, луком, беконом, добавить немного соли (так как бекон соленый) и яйцо. Разложить массу на смазанную оливковым маслом форму, посыпать сверху сыром, запечь в духовке до образования корочки.
- 3 Подать к столу с растопленным маслом или сметаной. Приятного аппетита!



ГОРОХ АЙДАХО

желтый колотый не требует замачивания. Время варки всего 30-40 минут, имеет классический вкус и кремообразную текстуру.

ПРИМЕНЕНИЕ: используется для приготовления густых супов и каш



Реклама.



БОБОВЫЕ МИСТРАЛЬ – ЯРКИЕ КРАСКИ ВКУСА!



Винный
бальзамический
уксус,
Spar

Бальзам на душу

Елена Осипова

Истина – в уксусе

Для начала давайте забудем об уксусной эссенции и прочих опасных для жизни химических препаратах, называемых «уксусом». Речь пойдет о «правильном» уксусе, ставшем незаменимой частью лучших рецептов. Его коллекционируют, а лучшие экземпляры даже стоят несметных денег и продаются на аукционах. Формально уксус – это скисшее вино. А может, вино – это недо-кисший уксус. Все зависит от того, что для вас важнее. Уксус всегда был сопутствующим продуктом виноделия и пивоварения, ведь его получали из виноградного или фруктового сока, пивного сусла в результате естественного брожения. Поэтому в нем так много витаминов, аминокислот и микроэлементов.

На вкус и цвет

Самый древний и самый полезный уксус – бальзамический, который производят в итальянских провинциях Модена и Реджо-Эмилия. Назван он так потому, что вначале его использовали как бальзам, в медицинских целях. Очень изысканный, богатый вкусовыми обертонами, на вид бальзамик – темно-коричневая жидкость, скорее похожая на соус. Его готовят из белого винограда по сложной технологии, а затем он созревает в деревянных бочках до 25 лет. В Модене и Реджо-Эмилии существуют жесткие стандарты. Особой формы бутылочка непременно должна иметь этикетку со словами Aceto balsamico tradizionale di Modena или Aceto balsamico tradizionale di Reggio Emilia. Если производители работают за пределами Модены и Реджо-Эмилии либо не получили подтверждения от консорциума традиционных производителей, на этикетке будет написано: salsa balsamica или salsa di mosto cotto. «Настоящие» бальзамики очень дороги, поэтому итальянцы начали делать более дешевые aceto balsamico из обычного винного уксуса. Имейте в виду: Balsamic Vinegar of Modena (бальзамический уксус из Модены) – это дешевый аналог, изготовленный из винного уксуса, подсластителей, красителей и загустителей. Бальзамик не подвергают тепловой обработке, его добавляют в готовое блюдо. Если несколько капель бальзамика перемешать с оливковым маслом, получится великолепная заправка для салата. Бальзамики с выдержкой больше 12 лет хороши с пастой, мясом на гриле, фруктовыми салатами и даже со сливочным мороженым. Самые дорогие бальзамики – с выдержкой старше 25 лет, насыщенные и густые, почти желе, подают к самым изысканным сортам рыбы и морепродуктов.

Синтетический уксус изобрел немецкий ученый К. Гофман в 1898 году.

Но первый натуральный уксус готовили из фиников еще 7000 лет назад в Вавилоне. А Авиценна писал про особый напиток из уксуса, растворяя в нем жемчуг и получая таким образом эликсир молодости.

Древнейшая приправа – уксус – приобрела в последние годы не только новую жизнь. Но и новый вкус. И даже запах.

При выборе уксуса обращайте внимание на срок хранения: натуральный продукт ограничивается сроком годности максимум 3–4 года. Если уксус натуральный, об этом обязательно напишут, если синтетический – скорее всего промолчат. Чтобы уксус не потерял ценных свойств, хранить его следует при комнатной температуре в темном месте, плотно закрыв.



Американский диетолог-натуропат Поль Брэгг ежедневно пил натуральный яблочный уксус (1 чайная ложка на стакан воды). Виноградный и яблочный уксус полезен для сердца и зрения. В качестве антисептика эти «капли» пьют по 2 чайные ложки на стакан воды с 1 чайной ложкой меда ежедневно. Бальзамик очищает сосуды и работает не хуже виагры. А рисовый уксус поднимает общий тонус организма. Антиоксиданты, содержащиеся в белом и красном винном уксусе, замедляют процессы старения и усиливают иммунитет.

Своими руками

Чтобы на 100% быть уверенным в «натуральности» уксуса, можно сделать его своими руками. Из свежего фруктового сока, например. Подмешайте к нему уксуснокислые бактерии – они содержатся в остатках нефильтрованного непастеризованного уксуса. Смесь сока и уксуса поместите в теплое темное место и периодически проверяйте на вкус. Как только получится желаемая крепость, перелейте уксус в стеклянную посуду и оставьте на несколько месяцев для выдержки.

Сейчас в продаже много синтетического ароматизированного уксуса со вкусом ягод, трав, фруктов. Домашний ароматизированный уксус делают

из малины, барбариса, розы, винограда, черной смородины, сливы, эстрагона, сельдерея, мялисы, укропа и чеснока. К примеру, 1 стакан малины заливают 1,5 стакана слегка подогретого уксуса, накрывают крышкой и оставляют на ночь. Утром процеживают и переливают в стерильную посуду.

С модой на японскую и китайскую кухню к нам пришла и мода на рисовый уксус. Китайский красный или черный уксус имеет темный янтарный цвет и богатый аромат, слегка похожий на бальзамический. У нас же распространен белый уксус с более мягким вкусом. Он используется чаще всего в китайской и японской кухне при приготовлении остро-соленых блюд, суши и сашими. Также можно добавить его в салатную заправку.

Испания подарила миру хересовый уксус. Его производство – очень длительный процесс, зато получается богатый букет и мягкий вкус. Идеально подходит для заправки салатов, овощей, приготовленных на гриле, и рыбы.

Солодовый уксус родом из Великобритании. Готовят его из полностью перебродившего пивного суслу. В результате получается жидкость соломенно-желтого цвета, с приятным мягким вкусом и ароматом фруктов. Англичане используют этот уксус в маринадах для рыбы и овощей. Если вам попалось нечто подозрительно дешевое, скорее всего это подделка.

Винный уксус, пожалуй, самый распространенный в кулинарии.

Чаще используется белый, который производят на основе белых вин.

Красный делают из сортов винограда каберне, мерло и мальбек и выдерживают в дубовых бочках. Их используют для заправок, соусов, добавляют в мясные блюда и супы.

Самый популярный в России, несомненно, яблочный уксус. Его даже используют в диетическом питании для оздоровления и похудения. Только надо быть осторожными и не спутать натуральный уксус с синтетическим. Натуральный яблочный уксус продается только в стеклянной таре.

Винный бальзамический уксус (спрей), Casa Rinaldi

Уксус из белого вина, Mazzetti

Яблочный уксус, Kühne



Альбина Прейс,

ведущая программы «Открытая кухня» на ТНТ

Уксусы из красного вина используют для маринования красного мяса – их запах не перебивает запах исходного продукта. А вот для курицы и рыбы подойдут уксусы из вина белого. Они идеальны для приготовления севиче. Если в белый винный уксус добавить немного сахара, им можно заменить белое вино в рецепте почти любого соуса. Ароматизированные уксусы придают интересный привкус винегретам. Мой фаворит – дорогой выдержанный бальзамический уксус. Из более дешевого «бальзамика» в домашних условиях можно приготовить крем-бальзамик, добавив в уксус сахар и выпарив его при медленном кипении в течение 2–3 часов. Исправить вкус переперченного супа можно, добавив в кастрюлю 1 ч. л. яблочного уксуса.

Брюнетка в законе

Текст: Елена Осипова

Отчаянная красотка-преступница Рокси Харт в легендарном «Чикаго», Анастасия Макеева о пользе мороженого и гастрономическом авантюризме.

Уже несколько лет подряд ни одно мое утро не обходится без морковного сока. Перед завтраком моя помощница делает сок и добавляет в него немного сливок и как изюминку – щепотку корицы. Проверено: оранжевое настроение на весь день обеспечено! И еще один секретик, как взбодрить себя утром: когда варю кофе, обязательно добавляю один бутончик гвоздики. Вкус становится особо ярким и насыщенным.

В детстве родители для поднятия настроения давали нам с братом мороженое, причем непременно с шоколадной глазурью. Этому есть научное объяснение: шоколад и сладкое вызывают выработку эндорфинов. И сейчас в моем холодильнике всегда есть стратегический запас эскимо. Если мне взгрустнулось, сразу появляется ностальгическое желание вернуться в то время, вспомнить те ощущения, и я отправляюсь за мороженым.

Не успеваю часто готовить. Но перекусывать на ходу не люблю. Поэтому в моем холодильнике всегда есть магазинные обеды, которые нужно только разогреть. Очень удобно и экономит массу драгоценного времени. Могу даже иногда приготовить быстрый супчик из рыбных консервов. Считается, что это не очень полезно. Но фосфор и кальций никуда не улетучиваются даже при такой обработке рыбы. Так что иногда – можно.

Когда я готовлю котлеты, в фарш обязательно добавляю чайную ложку обыкновенной русской горчицы. Фарш становится особенно нежным, а котлеты получаются удивительно сочными и вкусными.

Не так давно приобрела мультиварку. О том как включается газовая плита, практически забыла. Теперь все готовлю только в этом чудо-приборе. Очень удобно и минимум грязи на кухне. Всем советую!

Не могу сесть завтракать, обедать или ужинать, если нет столового ножа. Есть исключительно с приборами – это мой маленький пунктик. Даже на съёмочной площадке, когда привозят «кинокорм», я всегда прошу нож, пусть даже пластиковый.

Иногда бываю безбашенной и проявляю гастрономический авантюризм. Например, в Индонезии уговорила мужа съесть шашлык из питона и выпить кровь кобры. Живую кобру при нас достали из клетки, обезглавили, кровь налили в бокалы, туда же добавили ее желчь и подали женщинам с вином, а мужчинам – с водкой. Хотя мы люди непьющие, эту адскую смесь выпили. Нам сказали, что «напиток» потрясающе действует на организм, повышает иммунитет, улучшает пищеварение и залечивает язвы.



Рататуй

На нашем семейном столе рататуй – одно из основных блюд. Приготовить его легко, а вкус – просто потрясающий.

Для рататуя вам понадобится много овощей. Баклажаны нарежьте крупными кубиками, болгарский перец – соломкой, а лук – кольцами. Мелко нашинкуйте чеснок. В глубокой сковороде разогрейте растительное масло и слегка обжарьте в нем лук, добавьте баклажаны, болгарский перец, а также пряности – розмарин, шафран и тимьян. Потом налейте в сковороду воду и оставьте блюдо томиться на среднем огне. Помидоры обдайте кипятком, после чего снимите с них кожицу. Каждый помидор разрежьте на восемь частей и отправьте в рататуй вместе с чесноком, базиликом и несколькими дольками лимона. Накройте сковороду крышкой, уменьшите огонь и тушите рататуй еще минут двадцать.



Анастасия — южная девушка, родилась и выросла в Краснодаре, и это во многом объясняет ее страстную натуру. Зажигательные роли в мюзиклах «Монте-Кристо», «Зорро», «Иствикские ведьмы» и «Матта Миа» обеспечили актрисе пропуск на светские рауты. Публика находится под впечатлением и от череды бурных романов с коллегами. После развода с Петром Кисловым она чуть не вышла замуж за Алексея Макарова, но перед свадьбой случилась битва, и вместо загса пришлось бежать в полицию. Все к лучшему: сегодня Анастасия живет в счастливом браке с Глебом Матвейчуком.

Больше воздуха!

Десерты и закуски из пузырьков придуманы для особенных ужинов – ведь в воздухе нет калорий. Не зря модная молекулярная кухня вышла именно из пен и муссов. Кулинарный эксперт Анна Людковская убеждена, что еду из воздуха нужно готовить дома. Ведь пузырьки есть в суфле и меренгах.

1. Пена – это взбитые белки. Главное – правильно выбрать яйца: чем они свежее – тем лучше: в них не так много щелочи, и пена получается воздушной и плотной. Пена из старых яиц менее устойчива и быстро «дает течь». Помните: из только что снесенных яиц пена не получится, им нужно полежать день.

2. Используйте большую емкость для взбивания, лучше стеклянную или стальную. Пластиковые миски не годятся, при мытье на них остаются жиры и мыло. Венчик тоже лучше взять самый большой, он черпает много воздуха и сэкономит время.

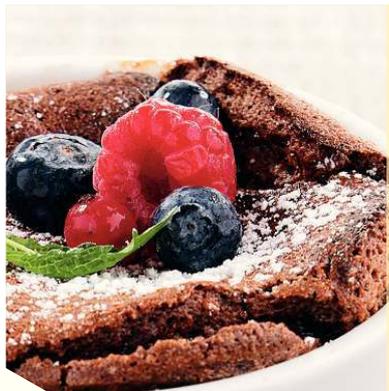
3. Для суфле и меренг пена должна быть плотной, упругой, с глянцевым блеском. Она хорошо держит форму и, если провести по ней пальцем, оставляет след. Если недобить белки, они быстро расслоятся, а если перебить – станут сухими, как пена для ванны. Такие белки невозможно вмешать в суфле.

4. Для суфле смазывайте формочки сливочным маслом и посыпайте крошками или манкой. Тогда суфле будет легко отходить от стенок. Вы ведь не хотите, чтобы гости срезали его со стенок ножом?

5. Вмешивайте белки в суфле всегда в два этапа. Сначала четверть белков, а затем оставшуюся часть. Не спешите, белки никуда не денутся. Если смешивать интенсивно, вы выбьете из них весь воздух.

6. Когда вы печете меренги, открывать духовку не стоит. Подождите, когда они будут готовы. А на суфле это правило не распространяется, просто потерпите первые 5 минут, а потом можете открывать дверцу сколько угодно.

7. Самое замечательное в суфле – то, что его можно сделать заранее. Газложите суфле по формочкам и поставьте в холодильник на несколько часов. С ним ничего не будет. А если собираетесь угощать гостей через неделю, накройте формочки пищевой пленкой и уберите в морозилку.



- 70 г масла
 - 65 г сахара
 - 2 ст. л. сахарной пудры
 - 230 г горького шоколада с содержанием какао около 60%
 - щепотка соли
 - 1/2 ч. л. экстракта ванили
 - 1 ст. л. бренди
 - 6 яичных желтков
 - 8 яичных белков
 - 1/3 ч. л. крахмала
- Для формочек:
- 2 ст. л. сахара
 - 1 ст. л. сливочного масла

Шоколадное суфле

На 6–8 порций

Сразите друзей или домашних шоколадным суфле. Пузырьки воздуха проберутся в шоколад и сделают теплую массу десертом богов. Это еда для особенных вечеров, когда есть время посидеть за столом и насладиться высокой гастрономией. Суфле в кулинарном репертуаре встречается редко, ведь его нужно приготовить и съесть сразу же. Однако существует технология, которая предполагает паузу в процессе: можно приготовить полуфабрикат суфле и... заморозить его прямо в формочках. В морозилке оно может храниться целый месяц. Перед особенным ужином вам останется переставить формочки из морозилки в духовку. Пока суфле «дойдет», вы успеете приготовить другие блюда, нарядиться и накрыть стол.

Активное время – 25 минут, пассивное – 18 минут.

1. Смажьте формочки для суфле сливочным маслом. Насыпьте в одну формочку сахар, покрутите, чтобы он покрыл все стенки, пересыпьте в другую формочку и повторите все сначала. Отделите белки от желтков.
2. Шоколад и сливочное масло положите в большую миску, поставьте миску на кастрюлю с кипящей водой и оставьте на несколько минут. На водяной бане шоколад и масло станут жидкими. Вмешайте бренди.
3. В маленький сотейник налейте 2 ст. л. воды, всыпьте сахар и поставьте на средний огонь, чтобы сахар превратился в сироп. Положите желтки в миску, начните взбивать миксером и аккуратно, не переставая взбивать, влейте сироп. Взбивайте около 3 минут, пока масса не увеличится в объеме. При помощи силиконовой лопаточки аккуратно соедините желтки с шоколадом.
4. Белки, сахарную пудру и крахмал положите в миску и взбейте до состояния плотной пены, как для меренг. Введите треть взбитых белков в шоколад, очень аккуратно, стараясь сохранить как можно больше воздуха. Затем добавьте оставшиеся белки, соедините и разложите массу по формочкам. Поставьте формочки на небольшой противень или лоток, накройте пищевой пленкой, затем фольгой и уберите в морозилку минимум на 3 часа.
5. Разогрейте духовку до 200 °С и отправьте размороженное суфле в духовку на 16–18 минут. Если вы готовите суфле сразу, без замораживания, ему нужно провести в духовке около 13–14 минут.

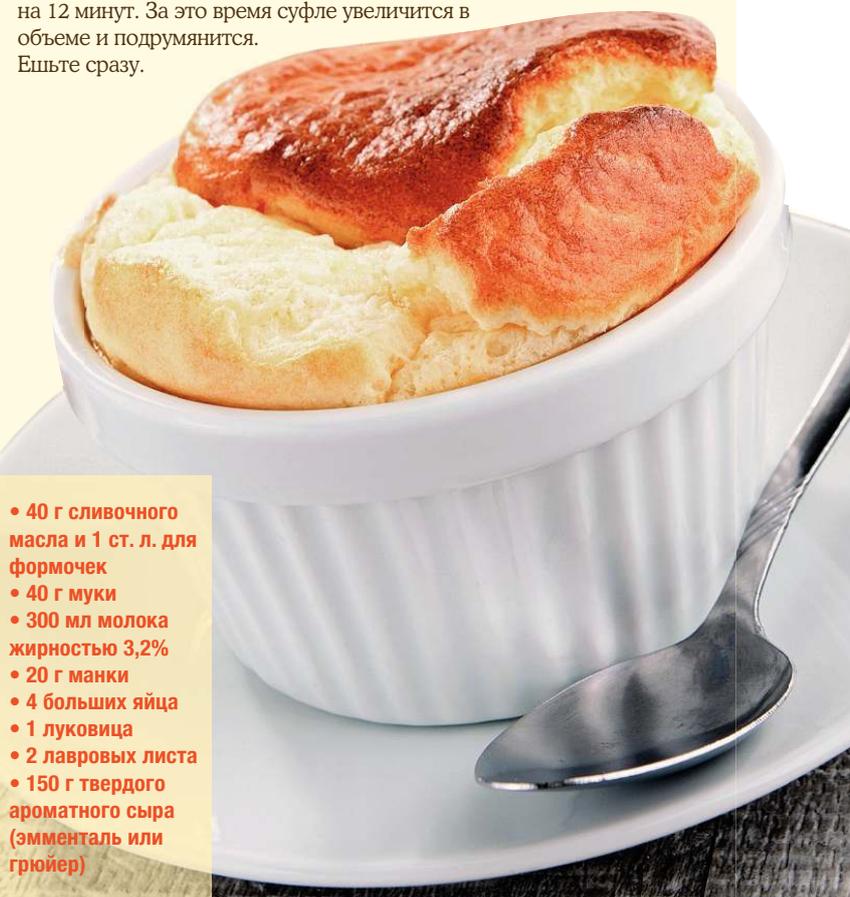
Сырное суфле

На 6–8 порций

Закуску из сыра и воздуха придумали французы для романтических ужинов и гастрономических вечеринок. Это еда высокого стиля – элегантная, утонченная. Ради нее надеваешь платье и туфли на каблучке. Зажгите свечи, достаньте дорогой сервиз и отключите телефон – такой едой нужно уметь наслаждаться, как оперой. Сырным суфле можно начать ужин – приготовьте его в классических формах для суфле. Оно восхитительно и как главное блюдо, с охапкой салата и бокалом шампанского. Только выбирайте форму побольше. И главное – не бойтесь: это проверенный рецепт, суфле непременно получится.

Активное время приготовления – 20 минут, пассивное – 12 минут.

1. Смажьте маслом формочки, насыпьте в одну из них манку, покрутите ее в руках, чтобы манка прилипла ко стенкам и дну, и аккуратно высыпьте остатки во вторую формочку. Так же подготовьте все формочки для суфле. Отделите белки от желтков. Вскипятите чайник воды.
2. Налейте молоко в небольшой сотейник, добавьте луковицу и лавровый лист, доведите до кипения, снимите с плиты и оставьте на несколько минут. Выньте лук и лавровый лист.
3. В сотейнике с толстым дном растопите сливочное масло, насыпьте муку и обжаривайте, помешивая деревянной лопаточкой, 3–4 минуты. Влейте молоко и готовьте, энергично помешивая венчиком. Когда соус закипит, убавьте температуру и готовьте еще 4–5 минут. Соус должен загустеть, но остаться при этом текучим. Если его передержать, он превратится в холодное картофельное пюре – придется отковыривать. Перелейте соус в большую миску и отставьте.
4. Натрите сыр на мелкой терке. Разогрейте духовку до 200 °С. Половину сыра добавьте к соусу и размешайте, сыр должен расплавиться. Один за другим вмешайте в соус желтки. Добавьте оставшийся сыр.
5. Взбейте белки в пену. Она должна быть воздушнее и легче, чем для меренг. Третью белков добавьте в соус и очень аккуратно вмешайте силиконовой лопаточкой. Осторожно добавьте оставшиеся белки.
6. Разложите массу по формочкам, где-то на 3/4 объема – нужно оставить место, чтобы суфле смогло подняться. Поставьте формочки на противень, налейте в него 1/2 стакана кипятка и отправьте в духовку на 12 минут. За это время суфле увеличится в объеме и подрумянится. Ешьте сразу.



- 40 г сливочного масла и 1 ст. л. для формочек
- 40 г муки
- 300 мл молока жирностью 3,2%
- 20 г манки
- 4 больших яйца
- 1 луковица
- 2 лавровых листа
- 150 г твердого ароматного сыра (эмменталь или грюйер)

Безе «Павлова» с компотом из сухофруктов

На 8 порций



Это то ли австралийский, то ли новозеландский рецепт, созданный в честь великой русской балерины Анны Павловой. Она танцевала в начале XX века, это для нее поставили танец умирающего лебедя на музыку Сен-Санса.

Десерт имени балерины задумывался воздушным и легким, как сама Павлова. Это нежнейшее безе с тягучей начинкой и взбитыми сливками красуется на витринах лучших кондитерских. Но его легко приготовить и дома из оставшихся после выпечки белков. Ягоды годятся любые. Летом это нежнейшие клубника с малиной, осенью – спелые сливы, а зимой – компот из сухофруктов. И не смейте думать, что безе у вас не получится! Да, раньше было тяжело приноровиться к духовке, а сейчас во всех моделях имеются регуляторы температуры: выставляете 150 °С – и все.

Активное время приготовления – 20 минут, пассивное – 1 час + и еще 1 час на остывание безе.

1. Выложите яичные белки в сухую миску, добавьте половину сахарной пудры и начните взбивать миксером. Через минуту добавьте оставшуюся пудру, уксус и крахмал и продолжайте взбивать еще 5–7 минут. Консистенция пены – самое важное в безе, она должна быть густой, плотной и держать форму. Поднимите веселки миксера: правильная пена должна замереть на них, словно изваяние.
2. Противень застелите кондитерской бумагой и выложите лопаточкой лепешечки диаметром примерно 20 см. В центре сделайте небольшое углубление, чтобы лепешки напоминали птичьи гнезда: это нужно для того, чтобы с готовых безе не соскальзывали взбитые сливки.

3. Разогрейте духовку до 150 °С. Поставьте в нее безе, уменьшите температуру на 15 °С и выпекайте ровно 1 час. Когда прозвонит таймер, выключите духовку и ни в коем случае не открывайте ее дверцу как минимум 1 час. Отличное упражнение для тренировки силы воли! Я обычно пеку безе вечером и оставляю их приходиться в себя на ночь.
4. В сотейник налейте чай, насыпьте сахар, положите специи и доведите до кипения. Убавьте температуру, помешайте, чтобы сахар растворился.
5. Высыпьте сухофрукты в чай, накройте крышкой и томите на небольшом огне около 40 минут. После приготовления «Павловой» у вас останется немного компота. Его можно добавлять в творог, йогурт или кефир, подавать со взбитыми сливками или развести водой и превратить в компот, который мы все пили в детском саду.
6. Наполняйте безе сливками и фруктами лучше перед самой подачей, чтобы меренги не размякли. Взбейте сливки и выложите поверх безе. Сверху положите компот из сухофруктов и полейте сиропом.

3 яичных белка
175 г сахарной пудры
1 ч. л. белого винного или фруктового уксуса (можно взять и бальзамический уксус, он придаст безе оттенок слоновой кости)
1 ч. л. крахмала
300 мл взбитых сливок (для взбивания идеально подходят сливки жирностью 35%)

Для компота:
2 чашки крепкого черного чая
2/3 чашки коричневого сахара
1/2 чашки любых сухофруктов (курага, клюква, изюм, инжир, сушеные груши, яблоки)
цедра 1/2 апельсина
1 коробочка аниса
2 коробочки кардамона
небольшая палочка корицы
1/2 стручка ванили
2 бутона гвоздики

МАЖЕЕВЪ

Вкусно
каждый
день!





Поднос, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»

Тапочки, OYSHO



Глубокая тарелка, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»



Подушка, ИКЕА

Подушка, H&M



Пижама – в свет

Ольга Хотянова

Вечеринка 3 в 1:
отдохнуть,
помечтать,
повеселиться.

Собраться с подружками – где? В кафе уже скучно: меню самых модных светских заведений выучено наизусть. В кино на премьерe? Но там не наговоришься всласть. А может, дома? Как в детстве, когда мама отпускала ночевать к лучшей подружке. И вы после отбоя, уже в пижамах, зарывались в подушки и болтали всю ночь напролет, обсуждали «отношения» и все на свете, рисовали друг другу «смоки-айс» и заливались румянцем от девичьих секретов и признаний. Пижамная вечеринка может быть разной, но тему ее всегда задает хозяйка дома. Это может быть романтичный вечер в стиле «бэби-долл». Дресс-код – коротенькие ночнушки, смешные пушистые тапочки, любимый плюшевый медведь под мышкой, для антуража – воздушные шарики и мыльные пузыри. А может, лучше будуарный стиль – кружевное белье, корсеты, чулки, мушки, и все это – обязательно при свечах. Хочется подурочиться? Наряжайтесь в удобные топы, шорты и пижамные штаны и устраивайте бои на подушках.

Как вернуться в детство

Расставьте повсюду свечи – их мягкий свет сотрет следы дневной усталости. Разбросайте мягкие подушки, приготовьте пледы – это создаст уют. На пижамных



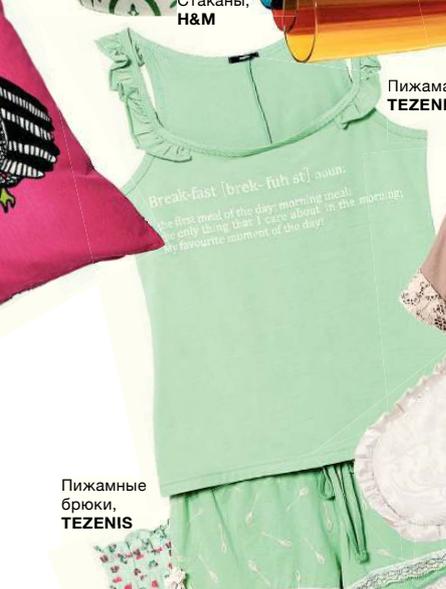
Подушка,
H&M



Стаканы,
H&M

Бумажные
салфетки,
INR

Посуда
для пикника,
IKEA



Пижамы,
TEZENIS



Футболка,
WENZ

Маска для сна,
ZARA

Пижамные
брюки,
TEZENIS

Ванильный
сахар,
CAKE
ANGELS



Пижамные
брюки,
ZARA



вечеринках не нужно «держать спину», и в этом их прелесть.

Ароматы дома – сладкие, которые так нравятся девочкам. Запах свежеспеченных плюшек и ванили, корицы и мороженого, леденцов и мармелада – мимими, но безотказно греют душу. Будуар может пахнуть и дорогими духами, но будьте осторожны: душная роза и жасмин, которые нравятся хозяйке дома, могут вызвать головную боль у ее гостей.

А на столе?

Шампанское или мартини, клубника со сливками, ведерко-другое мороженого, шоколад...

Впрочем, обсудите меню с компанией:

возможно, после боя подушками по вкусу больше придется пиво и пицца? Сырная тарелка, крошечные бутерброды-канапе, фрукты, попкорн – есть руками разрешается!

С сервировкой не мудрите: веселенькие одноразовые тарелки прекрасны, ведь никому же не хочется мыть посуду, правда?

Игры для девочек

Болтовня, конечно же! Именно для этого мы здесь и собрались – чтобы отвести душу, услышать свежие сплетни, узнать, какие губы (сумки, бриллианты, платья) нынче носят, куда ездят отдыхать... Мало ли тем, которые нужно обсудить девочкам?

Приготовьте несколько романтических комедий и мелодрам – посмотрите кино, валяясь на ковре и объедаясь попкорном. Если соседи не звери, можно попеть караоке, причем хором. Более тихое занятие для позднего вечера – салон красоты на дому: заплетите друг другу французские косички или сделайте улетный маникюр. Самые смелые могут пригласить на вечеринку стриптизера. Только не забудьте отправить его обратно после выступления, у вас же девичник!

Отдушина для души

Самое прекрасное в пижамной вечеринке «только для девочек» – то, что мама не заругает: девочки выросли и стали леди. В такие вечера даже леди могут расслабиться. И да, только сегодня – объесться шоколадных конфет, обрыдаться над пошлой романтической комедией и заснуть на полу в обнимку с плюшевым мишкой. И проснуться счастливой!



Дворянин-хаус

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» показывают, как сделать уютнее и красивее дачное пространство. На этот раз дизайнеры превратили ничем не примечательную гостиную в классическую веранду в духе дворянской усадьбы.

Рубен и Лаура Гришкян перебрались в Москву четверть века назад. Обжившись, они купили большой дом и посадили фруктовый сад. Именно в этом загородном доме любит собираться их большая семья. Гостиную, выходящую окнами в сад, хозяева всегда хотели превратить в настоящую веранду – и наконец-то программа «Фазенда» им в этом поможет. Для решения этой непростой задачи были приглашены декораторы Карина Ольгинская и Тимофей Пронькин. Они предложили сделать веранду в духе старой усадьбы – с большими окнами, печью, балюстрадой и лестницей на второй этаж.

Всё заново

Столь масштабный проект требует основательной подготовительной работы. После того как из комнаты вынесли старую мебель, мастера принялись за серьезную переделку пространства.

Для сооружения балюстрады они установили опорные столбы, объединив их верхней обвязкой. Каркас балюстрады снизу обшили доской, а сверху в два слоя уложили толстую влагостойкую древесностружечную плиту. Опорные столбы обшили такими же плитами, превратив в довольно массивные колонны. Для подъема на балюстраду и второй этаж построили деревянную лестницу, огороженную перилами с резными балясинами, такие же балясины поставили по периметру балюстрады.

Старые окна демонтировали, а их проемы продлили вниз до самого пола, превратив окна в двери. Они задуманы раздвижными – причем уникальная система раздвижения позволяет ставить мебель практически вплотную к окнам.

Тепло без огня

На веранде нет отопления, поэтому по центру стены, выходящей в сад, построили каркас будущей печи. Греть она будет, как и положено печи, «всем телом» – причем без огня. Для того чтобы подобное «волшебство» стало возможным, «печь» обшили гипсокартоном, поверх него – отражающей подложкой, а затем по всем сторонам каркаса закрепили систему из инфракрасного карбонового стержневого теплого пола, закрыв ее гипсокартоном. Регулировать температуру такой чудо-печи можно будет специальным терморегулятором.

Завершив «черновую» переделку, мастера зашпаклевали и загнутовали все новые поверхности. Теперь пришел черед отделки.

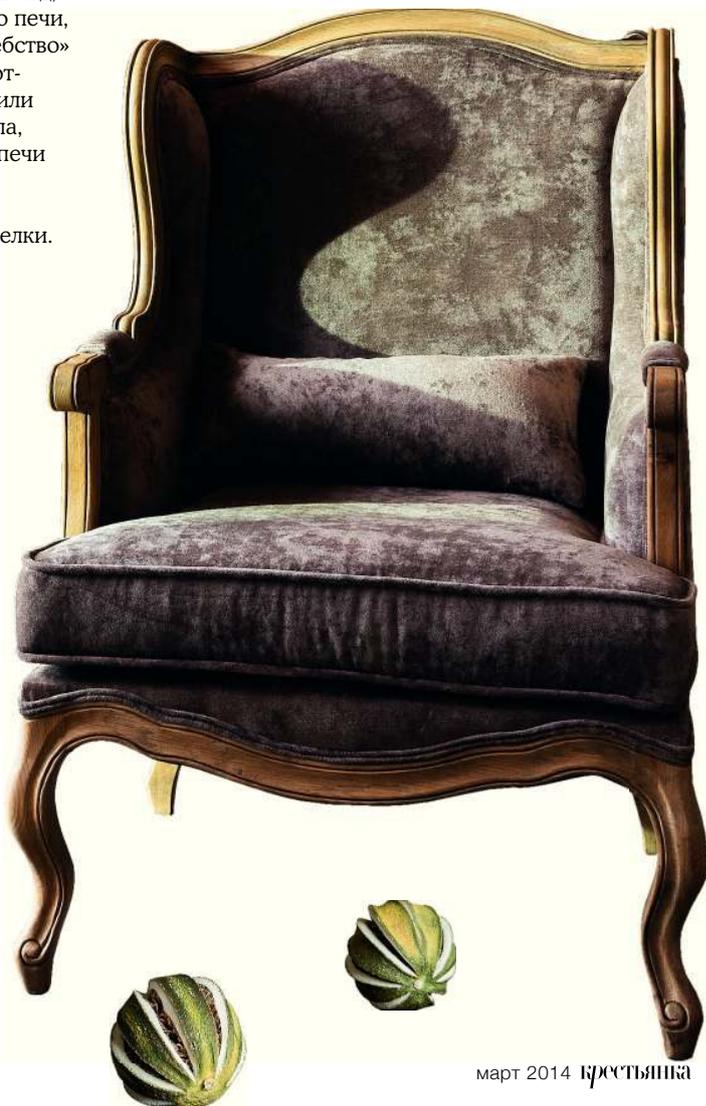
Цвета и цветы

Какой должна быть печь в старой дворянской усадьбе? Конечно, изразцовой! Помните, у Пушкина: «и печи в пестрых изразцах»? Впрочем, в нашем случае (так как весь интерьер задуман очень мягким по цвету) изразцы будут не пестрыми, а молочно-белыми, с рельефным растительным рисунком. На полу нашей гостиной изначально лежала крупная плитка, и дизайнеры решили ее оставить, впрочем, несколько «омолодив» – покрасив поверх грунтовки специальной, особо прочной краской. Теперь весь пол стал разбеленно-шоколадным, а по периметру появился широкий бордюр нежно-оливкового оттенка, так что в центре получилась иллюзия ковра.

Эти серебристо-сливовые оттенки были использованы и при покраске лестницы и балюстрады. На пол балюстрады мастера положили паркетную доску с верхним слоем из слегка брашированного светлого дуба.

А для потолка художники выбрали теплый сливочно-белый колер.

Сложно представить себе усадьбу без лепнины – и лепнина появилась. Легкие, простые в монтаже полиуретановые молдинги нескольких видов позволили облагородить потолок, стены и колонны комнаты. Чтобы сад на веранде был не только снаружи, но и внутри, ее стены оклеили бесшовными обоями с легким перламутровым блеском и крупным цветочным рисунком удивительной красоты. Настоящий старинный загородный дом невозможен без ставней – и поэтому они здесь будут: дизайнер Тимофей Пронькин сделал их из мебельного щита, декорированного полиуретановой лепниной.



Последние штрихи

Пространство полностью готово, осталось наполнить его светом и вещами.

Основное освещение будет давать огромная, украшенная хрустальными подвесками люстра с тканевыми плафонами. Компанию ей составят два бра в таком же стиле и две небольшие хрустальные люстры «в старом духе».

У одной из стен встал массивный старомодный буфет, выкрашенный в нежно-оливковый цвет. Кроме этого, в комнате появился небольшой диванчик на изящно изогнутых ножках и журнальный столик, столешница которого декори-



рована цветной смолой. Под лестницей встал стеллаж, а у стены – пара легких высоких этажерок. Соседями дивана стали просто уютное кресло и кресло очень уютное – «вольтеровское» – огромное, обитое светло-кофейной тканью... И конечно, здесь есть плетеное кресло-качалка.

Теперь осталось только добавить те мелочи, что наполняют интерьер жизнью – большие прозрачные и керамические вазы с цветами, посуду, безделушки, – и зажечь свечи: пусть «новая старая гостиная» покажет себя хозяевам при теплом трепещущем свете.



У самовара я и моя MARTA

Компания MARTA выпустила новинку: электрический самовар с заварочным чайником MT-1010, который украсит чаепитие в семейном или дружеском кругу. Чаю хватит всем, ведь объем самовара – 6 литров. Заварочный чайник из экологичной керамики, объемом 1,2 литра, сохранит истинный вкус и полезные свойства чая. Прибор снабжен закрытым нагревательным элементом и функцией автоматического поддержания температуры, а также световым индикатором кипячения и поддержания температуры. Самовар оснащен многоуровневой защитой и обладает функцией автоматического отключения. Кстати, корпус самовара сделан из высококачественной нержавеющей стали, которая прослужит долгие годы. То есть из этого самовара еще ваши внуки чай будут пить!



Три в одном

Компания Samsung Electronics представляет новый пылесос Samsung Motion Sync Wet & Dry с тремя режимами: сухая, влажная уборка и сухая уборка с аквафильтром. Не нужно тратить время на перестановку пылесборника и отделения для воды: особый контейнер Trio System надежно удержит как частички пыли, так и жидкость. Достаточно включить аквафильтр, и контейнер наполнится чистой водой, а технология CycloneForce Multi надежно отфильтрует крупные и мелкие частицы мусора. В режиме влажной уборки контейнер вмещает до 2 литров жидкости. Начало продаж в мае.



Без разводов

Чтобы отмыть окна или зеркала, не оставив на них разводов, надо усердно работать чуть ли не полдня. К счастью, есть стеклоочиститель WV 50 Plus от Kärcher – средство надо нанести на грязную поверхность и слегка протереть ее специальной салфеткой. Стеклоочиститель ловко соберет всю грязь и воду, не оставив разводам ни единого шанса. WV 50 можно использовать и для мытья керамической плитки. Если домашняя уборка кажется вам трудоемкой – используйте «оконный пылесос» от Kärcher. С его помощью привести окна, зеркала и кафельную плитку в порядок можно гораздо быстрее и легче, чем при мытье традиционным способом.



Больше мощности, больше удобства

Беспроводной пылесос Electrolux Rapido® стал бестселлером в Европе. Сегодня модель усовершенствовалась: запущена новая версия ручного пылесоса – с встроенной выдвигающейся насадкой и увеличенной на 10% мощностью (теперь время работы этого пылесоса на литиевой батарее – до 12 минут). У обновленной модели мягкие ролики, которые снижают нагрузку на запястье и позволяют пылесосу легко скользить по любой поверхности, не повреждая мебель и не застревая на скатерти. У нового Electrolux Rapido® – абсолютно новый дизайн с пятипозиционной подставкой-подзарядкой, которую можно разместить буквально в любом уголке дома.



Каждый человек хотя бы раз в жизни всерьез задумывался об открытии собственного бизнеса. Но потом пугался трудностей и ничего не открывал. Между тем, это совсем не страшно, очень недорого и страшно интересно. Истории наших героинь – яркое тому подтверждение.

ЭТО МОЕ ДЕЛО

Марина Крылова

Юля и инфографика

Юлия Елупова, 23 года, основатель студии дизайна «Инфографика». Живет в Москве.
Образование: МГУ им. М. В. Ломоносова, факультет журналистики.
Дополнительное образование: коучинг «Бизнес-молодость».
Первая работа: «АиФ-Прикамье» в 14 лет.
Первый заработок: гонорар 1000 рублей.
Оборот студии – 1 000 000 рублей в месяц.

Когда я работала на телевидении, мы снимали фильм про молодых бизнесменов в формате реалити: люди, у которых были перспективные идеи, работали с двумя бизнес-тренерами, а съемочная группа за ними следила. И я поймала себя на мысли, что и сама хотела бы заняться бизнесом. У меня уже тогда была подработка: я писала сценарии, снимала видео и делала графику. А вскоре меня уволили – это стало хорошим стимулом начать свое дело. Стартового капитала не было, но мне подвернулся заказ на сайте для фрилансеров, за который я получила 60 000 рублей – они и пошли на открытие бизнеса.

Когда дело только запускалось, мне посоветовали зарегистрировать юридическое лицо и работать по безналу. Я была очень далека от всей этой бюрократии, но оказалось, что разобраться во всем можно очень быстро. Гораздо больше времени ушло на препирательства с «Почтой России», которая задержала пересылку моих документов на целый месяц. Все это время заказчики не могли провести выплаты.

Первых клиентов искала через знакомых. Таким образом мне достался заказ от «Ростелекома» – я сначала даже не поверила своему счастью. Работа оказалась тяжелой: постоянно на связи, без перерывов и выходных, стресс безумнейший... Сейчас мы в студии уже сами решаем, брать заказ или нет. И всегда честно говорим клиенту, подойдет ему наш ролик или лучше снять классическое видео. Если фирма производит какой-нибудь керамогранит, а ее директор хочет веселую рекламу, мы попытаемся объяснить, что он ошибся. Нельзя брать деньги за то, что окажется бесполезным для заказчика.

“
Надо заниматься тем, что будет приносить не только деньги тебе, но и помощь кому-то.

«Инфографика» – студия дизайна, которая занимается производством рекламы. Это видеоролики и статичная инфографика для распространения в социальных сетях. Среди клиентов студии – Mail.ru Group, Nintendo, «Одноклассники», «Ростелеком» и Фонд дикой природы WWF.

www.infografika.in





Леся и Крошка Ши

Леся Гусева, 27 лет, дизайнер, автор интернет-комикса «Крошка Ши». Живет в Перми.
Образование среднее специальное; менеджер организации.
Первая работа: официантка.
Первый заработок – 1500 рублей.
Средний заработок сейчас – 30 000 рублей.



Если людям нравится то, что ты делаешь, они прорекламируют это лучше тебя.

Как-то раз у меня возник непростой момент в жизни, и захотелось его проиллюстрировать. Готовой картинки в Интернете я не нашла и нарисовала белку – так меня друзья называют. Я сразу же почувствовала огромное моральное облегчение и решила и впредь выражать свое настроение через картинки. Сначала просто размещала их у себя на странице в соцсети, потом завела для них отдельную группу. Это случилось 16 августа 2012 года, в день, который мы теперь отмечаем как День рождения Крошки Ши. Она – на 100% интернет-персонаж: людям нравились картинки, они делали перепост, круг друзей и подписчиков расширялся (в группе Крошки Ши в сети «ВКонтакте» – около 90 000 пользователей. – Ред.). За рекламу я не заплатила ни копейки.

Первое время болезненно реагировала на негативные отзывы: как будто обижали моего ребенка. Теперь научилась не обращать внимания, ведь у каждого свое мнение. Я провожу в Сети огромное количество времени – надо группу поддерживать, на личные сообщения отвечать. Иногда на рисование не остается сил, но надо: ведь Крошка Ши принадлежит не только мне, но и подписчикам, которые ждут новых картинок.

Было очень дорого зарегистрировать «Крошку Ши» как товарный знак, поэтому мои авторские права на нее просто задепонированы. Это более простая процедура, но юристы сказали, что в моем случае этого достаточно. И правда: когда один из моих артов присвоил сайт по продаже футболок с рисунками, я смогла отстоять свои права.

Тем, кто хочет запустить свое дело, полезно больше об этом мечтать – потому что мечты сбываются. Наверняка вы услышите злые слова и негатив. Это больно. Но иногда критика – как раз то, что помогает развиваться и совершенствоваться. И главное – не делайте ничего только ради славы и денег.

Крошка Ши – симпатичная толстая белка, главный персонаж авторского интернет-комикса. Выпускается сувенирная продукция с ее изображением – от календарей до мягких игрушек. Крошка Ши – героиня рекламы сети ресторанов «Му-Му». www.kroshka-shi.ru

Фото: Денис Поляков

Ольга и тортики

“Моя работа связана с радостными событиями. В каждый заказ я вкладываю позитивные пожелания. Главное – не бояться ответственности и не сидеть на месте, надо шевелиться и работать.”

В 6 лет я испекла свои первые блинчики и с тех пор мечтала стать поваром. Но для этого надо было идти учиться в ПТУ, а мама с папой этого не пережили бы. То, что еда – искусство, а профессия повара – престижное занятие, я поняла, когда училась кулинарии в Нью-Йорке. Доучиться не успела: нужно было срочно вернуться в Россию. Но идея сделать бизнес на американских десертах – капкейках, чизкейках, брауни – осталась. Своего воплощения эта идея ждала 4 года, пока моя подруга не попросила приготовить ей торт с капкейками для свадьбы на 45 человек. Чтобы сделать все правильно и качественно, нужно было купить профессиональный инвентарь и ингредиенты. Их продают только оптом в специализированных магазинах. И я поняла, что если возьмусь за этот заказ, то уже не остановлюсь.

Cake Time – кондитерская, которая выпускает десерты ручной работы с индивидуальным дизайном.

www.vk.com/caketime

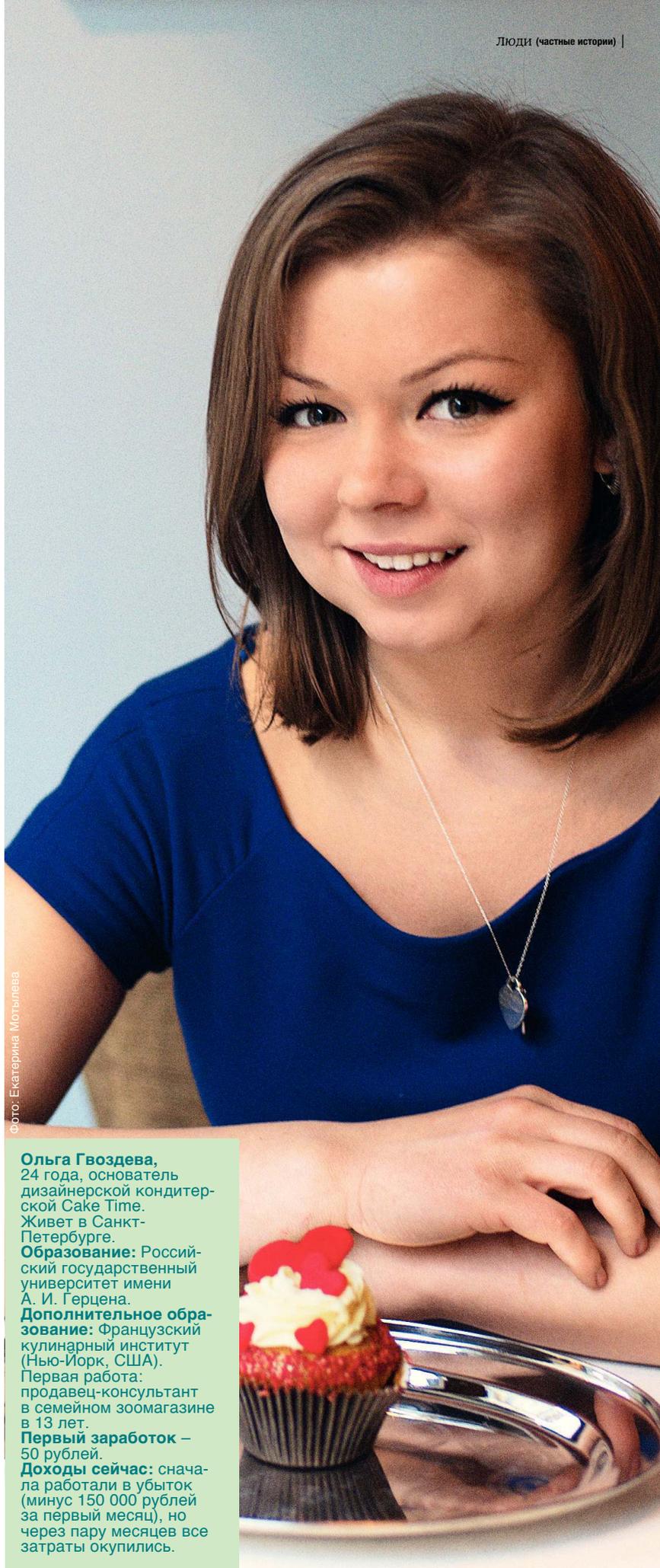
Хотя я и училась в кулинарном институте, но занималась совсем не тем, что делаю сейчас. Декору, например, я научилась сама. Первую надпись «С днем рождения!»

делала часа три. Сейчас освоила лепку, рисунок и обзавелась помощниками: дизайнером и кондитером. Ведь сама я уже не справляюсь с работой – так ее много.

70% заказов я получаю благодаря социальным сетям. Самые крупные заказы – корпоративные и свадебные: обычно надо сделать торт и оформить сладкий стол, то есть создать целую композицию. Мне это очень интересно. А самую необычную работу я делала для беременной девушки, которая еще не знала пол ребенка. Она дала мне конвертик, в котором лежал результат УЗИ, а я в зависимости от этого результата должна была тортик сделать розовым или голубым. Оказалось, что нужен розовый торт. Было очень приятно и волнующе, что мне доверили такую миссию.

Фото: Екатерина Мотылева

Ольга Гвоздева, 24 года, основатель дизайнерской кондитерской Cake Time. Живет в Санкт-Петербурге.
Образование: Российский государственный университет имени А. И. Герцена.
Дополнительное образование: Французский кулинарный институт (Нью-Йорк, США).
Первая работа: продавец-консультант в семейном зоомагазине в 13 лет.
Первый заработок – 50 рублей.
Доходы сейчас: сначала работали в убыток (минус 150 000 рублей за первый месяц), но через пару месяцев все затраты окупились.





ДЭНС- ДЭНС- ДЭНС

Жаль, что танцы не входят в обязательную программу обучения для девочек. Они куда веселее скучной ритмики и так же полезны для фигуры: девушку с «танцевальной» спиной видно издалека. Хотите научиться двигаться на «раз-два-три» (или на 3–4, или на 2–6)? Быстро на паркет!

Анна Артемова

Танец живота

Придуман этот арабский национальный танец был еще в X веке – и в Индии. А беллидансом (belly dance) стал в Голливуде в начале XX века, после того, как своей версией ориентальных танцев поразила публику Мата Хари. Скандал тогда вышел огромный, ведь танцевать голышом (разведчица не только пупок публике показывала) было как-то не принято. Даже в кабаре. Существует около 50 стилей беллиданса. В Египте и Ливане его исполняют босиком, но живот иногда прикрывают прозрачным платком – а то танцовщицу и арестовать могут. В Турции танцуют на каблуках. Есть разновидности танца с мечом, бубном, цимбалами или семью вуалями. Сальма Хайек в фильме «От заката до рассвета» на шею себе повесила... питона. Певица Шакира скачет по сцене в заклепках и кожаной бахроме. Знойная колумбийка, кстати, прекрасно танцует именно классическую версию танца живота, но так удачно соединила его с хип-хопом, элементами танго и африканскими плясками, что фактически изобрела свой собственный «шакира-стайл». Чтобы начать грамотно «трясти животиком» достаточно нескольких уроков – а потом, скорее всего, втянетесь. Ведь беллиданс помогает не только получить удовольствие от владения собственным телом, но и добиться большего. Например, здорово похудеть – за один танец сжигается около 300 кКал. А еще вылечить позвоночник, подкачать пресс и грудь, успокоить нервную систему и подготовиться к родам. Кстати, единственный танец, которым могут начать заниматься

даже будущие мамы, – это именно танец живота. Он отлично тренирует те мышцы, о существовании которых мы не подозреваем, но которые здорово пригодятся во время вынашивания и рождения ребенка. Можно танцевать беллиданс и в фитнес-клубе: базовые элементы танца входят в кардиотренировки. Но связать их в танец, поставить его – этому здесь не учат. Словом, учитесь рисовать бедрами «восьмерки» и делать «волну» животом. Добавьте чувственности и блеска в глазах. Купите наряд с монистами, которые будут позвякивать от каждого движения! И удивите любимого: ни один мужчина не останется равнодушным к чарам персональной одалиски.

Музыка: та же Шакира, но лучше все-таки выбрать что-то более арабское, с четким ритмом – в исполнении Sarit Hadad или Rachid Taha.

Пара: не нужна. Чисто женский коллектив – для кого-то плюс, а для кого-то минус.

Что надеть на занятия? Начинающим вовсе не обязательно обзаводиться поясом с монетками. Одежда должна быть свободной и комфортной – топ под грудь и просторные штаны. Если пол в зале позволяет – босиком, если нет – балетки или носки.

Где применить? Прежде всего в собственной спальне.

Сколько стоит: в среднем одно групповое занятие, которое длится 1 час, стоит 500 рублей, «частники» – 1500, абонементы на 8 занятий или месяц дешевле.

Сальса

Сальса – ступок флирта, ароматов дайкири и океана, безудержного веселья и вечного лета. Родился этот жаркий танец на Острове свободы, Кубе, а потом его завезли в Америку. Танец, в котором любой партнер может танцевать с любым партнером, с простыми базовыми элементами, на которые нанизывается импровизация, пришелся по сердцу всем. И сегодня сальса-вечеринок по всему миру, от Нью-Йорка и Лондона до Токио и Москвы, проводится не меньше, чем обычных дискотек. Да и там она тоже звучит – сальса практически универсальна и гарантированно зрелищна.

Основные стили сальсы – три. В России наиболее распространена сальса казино, или кубинская сальса. Это лихо закрученный в узел и довольно интимный танец, в котором пара движется по кругу. Стили, появившиеся уже в Штатах, – «нью-йорк» и «лос-анджелес» – более прямолинейны, пара в них «работает на публику», поэтому они же и более зрелищные. На чемпионатах сальсы можно увидеть именно их. Но все-таки в первую очередь это танец социальный. Поэтому самый важный элемент в нем – не умение быстро перебирать ногами (хотя знание элементов и ведения крайне приветствуется), а широкая улыбка. Помните об этом, если хотите танцевать с самыми знойными сальсеро. Остальное – возраст, вес, физподготовка – неважны. На тех же чемпионатах среди подтянутых девочек в мини-юбках нет-нет да мелькнет 80-летняя старушка, которая даст фору всем: и не скажешь, что уже прабабушка. Вес от занятий два раза в неделю по полтора часа быстро тает.

Большой бонус сальсы еще и в том, что овладев ее основами, очень легко переключиться на прочие разновидности латиноамериканских танцев: чувственный бачата, занимательный меренге, эффектное ча-ча-ча. Ведь название «сальса», в конечном итоге, переводится как «смесь», а значит, от всех танцев она взяла понемногу.

Музыка: наконец-то представится случай узнать, о чем именно поет экс-муж Дженнифер Лопес – Марк Энтони.

Что надеть? Нам, девочкам, тут без каблуков никуда. Специальные туфли для латины – это устойчивый невысокий каблук и обязательно ремешок на щиколотке (балетки или лодочки попросту свалются с ноги).

На занятия можно приходить в леггинсах, джинсах, топиках. Или это короткая юбочка, открывающая много... возможностей.

Где применить? Необязательно ехать на Кубу. В Париже, Стамбуле или Лондоне можно услышать приглашение «Пойдем потанцуем сальсу?» – и при желании с радостью на него откликнуться. В одной только Москве – более 50 школ сальсы, и почти каждая устраивает собственные сальса-теки – вечеринки сальсы. Можно потанцевать в некоторых кафе и барах, где раз в неделю проходят бесплатные уроки сальсы.

Сколько стоит: одно занятие – от 500 рублей.

Где танцевать

Школа Камалы Балана, kamalballan.ru (арабские танцы, танец живота)

Студия танцев J.J. Stars, jjstars.ru (буги-вуги, рок-н-ролл, свинг)

Студия «Sierra Maestra», smdance.ru (сальса, меренге, пачанга)

Школа танцев «Мир танца», wsdance.com (рок-н-ролл, сальса, бачата, хастл и др.)

Буги-вуги

Акробатический рок-н-ролл – он для людей подготовленных. Совсем другое дело – рок-н-ролл клубный, он же буги-вуги. Этот парный социальный танец возник в США после Второй мировой войны и заразил Европу в начале 60-х. Сердце моды тогда переместилось в «свингующий Лондон». В СССР танец был вызовом обществу: «Сегодня он играет джаз, а завтра родину продаст», облавы на стилиг и разоблачения в прессе, а потом «рок-н-ролл мертв, а я еще нет». И все же если вам не дает покоя «Оттепель» и по душе пышные юбки и тонкие талии «чувих» из «Стилиг» – начинайте раскачиваться и крутиться.

Буги-вуги – танец импровизационный. Очень важно комфортное взаимодействие в паре, важны и ведение-следование. Ну и конечно, придется научиться всяким фирменным «обманкам» и «дрозилкам» в рамках быстрой работы ног. Ведь в представлении большинства это быстрый, зажигательный, заводной, с обилием трюков и вращений танец. Но есть и «медляки». Поэтому свингу и буги-вуги все возрасты покорны: одни приходят на вечеринки вспомнить молодость, другие приводят детей – в рамках общефизической подготовки. «Да, но для танца мне нужен партнер, партнер, у которого при-

стствует задор», – золотые слова из песни Майка Науменко «Я люблю буги-вуги». Задор берите с собой непременно! А вот «резиновые ноги», как у Элвиса Пресли, – дело неважное. Энергичный танец тренирует не только все мышцы, но и дыхательную систему, и выносливость. Музыка: Элвис, Эдди Кокрэн, Билл Хейли, Джерри Ли Льюис, из наших – группа «Браво», сознательно застрявшая в 60-х.

Пара: желательна, но необязательна. Все равно все танцуют со всеми. А во время флеш-моба буги-вуги может танцевать целая площадь.

Что надеть? На занятия – свободные брюки и футболку, не сковывающую движений. Можно и юбку надеть – но придумайте что-то, чтобы не сверкать кружевным бельем на подержках, здесь это не очень принято. Обувь – хорошо облегающая ногу, на гнущейся, не слишком толстой подошве. Например, полукеды или кеды.

Где применить? В Москве есть ряд баров и клубов, где регулярно слушают и танцуют рок-н-ролл. Правда, они на любителя – зажигательная музыка и слегка винтажная атмосфера соседствуют с весьма специфическим (преимущественно демократично-пивным) меню. Но вы же сюда не едите пришли!

Сколько стоит: одно занятие – от 400 рублей.



Подпишитесь на журнал **КРЕСТЬЯНКА** и получите **В подарок** набор косметики от L'OCCITANE

Питательное молочко для тела «Красная Вишня» (объем 250 мл) содержит экстракт вишни, выращенной в долине Люберон (Прованс), и масло карите. У этого молочка приятный цветочно-фруктовый аромат, оно делает кожу шелковистой и необыкновенно приятной на ощупь. В состав фруктового изысканного геля для душа «Красная вишня» (объем 250 мл) тоже входит экстракт люберонской вишни. Гель бережно очищает и ароматизирует кожу. Читатели, оформившие в марте подписку на **6** или **12** месяцев, получают этот набор в подарок.

6 12 **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 770901001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки _____
 Назначение платежа _____ Сумма, руб. _____

Кассир

Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**
за _____ **месяцев** _____
 в т.ч. НДС 10%

КВИТАНЦИЯ

ООО «ИДР – ФОРМАТ»
 ИНН 7709813351 р/с 40702810100070220106
 АКБ «РОСЕВРОБАНК» (ОАО) г. Москва
 БИК: 044585777
 к/с: 30101810800000000777 КПП 770901001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки _____
 Назначение платежа _____ Сумма, руб. _____

Извещение

Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**
за _____ **месяцев** _____
 в т.ч. НДС 10%

Формы и содержание

Инна Юрьева

В построении тела три четверти успеха зависит от питания, и только четверть – от тренировок. Если питание организовано неправильно, ни один вид спорта не превратит толстушку в фею

Подавляющее большинство барышень приходит в фитнес-клуб с единственным намерением: похудеть. Как ни удивительно, этой цели достигают немногие. У меня есть знакомая, которая уже третий год регулярно занимается с персональным тренером, но ее жировой воз и ныне там. Не так давно она радостно похвасталась, что десять дней ничего не ела, решила взять себя в руки и начать, наконец, худеть. Потому и в зал не ходила – трудно заниматься, когда голодная. «Совсем-совсем ничего не ела?» – поинтересовалась я.

Вы полагаете, что марафон на беговой дорожке быстро превратит ваше тело в идеал? Все не так просто. Мы расскажем, как реально добиться успеха.

«Да, – ответила знакомая, – не ела. Я чистилась, чаек пила. Перетерла лимоны с медом и вот эту смесь пила. И знаешь что? Есть вообще не хочется. Этот напиток так насыщает».

Так я наконец получила объяснение феномену полных, но при этом регулярно посещающих фитнес-клуб женщин, мечтающих похудеть постоянно и навсегда.

Тренер фитнес-клуба, куда я впервые пришла 15 лет назад, при вводном инструктаже сразу же предупредил: «В построении тела 75 процентов успеха зависит от питания и только 25 от тренировок!».

Можно долго и усердно мучить тренажеры, не отлынивать от занятий под предлогом осеннего дождя или крещенской стужи. Но без жесткой дисциплины в вопросах питания максимум, чего можно добиться, – просто не толстеть. Более того, если во время силовых тренировок продолжать неумоимо потреблять калории, особенно по части углеводов, существует риск вместо ожидаемых рельефных форм обрести формат женщины-лесоруба или коренастого крепыша. Обретающие силу мышцы будут выталкивать под кожу и еще больше проявлять не утилизированные жировые излишки. Кстати, все спортивные пищевые добавки, направленные на увеличение (а не уплотнение и выносливость) мышечной массы в своем составе, помимо традиционного белка, содержат большое

количество углеводов. Так что если перед вами стоит цель нарастить жирок – занимайтесь силовым тренингом и ешьте от души! Однако если вас не прельщает эстетика «больших форм», к вопросам питания нужно подходить взвешенно и строго. В общем, жесткая дисциплина и никаких глупостей.

Похудение – это элементарная математика. Сейчас даже подростки знают: чтобы качественно терять вес, калорий тратить нужно больше, чем потреблять. Суточная потребность в калориях зависит от возраста и коэффициента физической активности и легко рассчитывается по формуле ВОЗ, которую можно найти в Интернете. На этапе похудения от получившейся в результате расчетов цифры отнимаем еще 500 и держим эту калорийность до тех пор, пока желаемый результат не будет достигнут. Для справки: один килограмм жира «весит» 9 тысяч калорий. Поэтому можно даже примерно подсчитать, какой дефицит калорий требуется создать, и насколько увеличить физическую нагрузку, чтобы за два месяца избавиться, например, от пяти лишних килограммов жира.

Подсчет калорий – обязательная составляющая программы. Нудно, муторно, но необходимо. Заведите дневник питания (в Интернете для этого существует много ресурсов) и добросовестно вносите в него информацию обо всем, съеденном за день. Вы наглядно увидите, что «все пара конфеток» или «подумаешь, сколько я там того меда в творог кладу» по калорийности не уступают целому куску правильно приготовленной рыбы.

Важно следить не только за количественными, но и качественными характеристиками питания. Пресловутые БЖУ – белки, жиры, углеводы – строго учитываются и контролируются. Основная часть рациона должна приходиться на долю белка, он – главный строительный материал мышечной ткани. Во время углеводов нужно ограничивать и содержать в строгой изоляции. Кстати, этого принципа стоит придерживаться и тогда, когда желаемый вес будет достигнут.

С одной стороны, углеводы – основное энергетическое топливо для организма и обязательное условие нормального функционирования центральной нервной системы. С другой – при частом употреблении углеводов организм непрерывно оказывается под воздействием инсулина, которого еще называют «главным кладовщиком жира». Попадая в организм, углеводы вызывают подъем сахара в крови, что, в свою очередь, стимулирует секрецию инсулина. Его задача – нормализовать уровень сахара и распределить поступившую энергию по «кладовым». Главная энергетическая кладовая – печень. Здесь хранится гликоген. Это – энергетический резерв организма, особая форма хранения глюкозы в виде длинной цепочки ее молекул. Когда возникает потребность, первым в «расход» идет именно гликоген – организм отщипывает по молекуле глюкозы и пускает ее в дело.

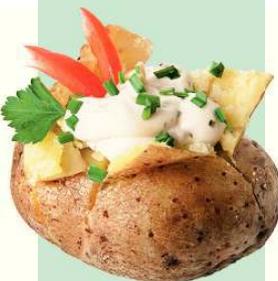
Помимо печени, гликогеном запасаются и мышцы. Поэтому чем плотнее и качественнее мышечная ткань, тем больше запасов она вместит. Когда основные склады переполнены, а глюкозы еще в избытке (так случается при употреблении простых углеводов), инсулин транспортирует ее в третью кладовую, под кожу, где глюкоза и хранится в виде ненавистного жира.

Главная опасность таится в простых, или, как их еще называют, «быстрых» углеводах. К ним относятся не только торты, пирожные и конфеты, но и пиво, содержащее быстрый углевод мальтозу, а также молоко, в состав которого входит простой углевод лактоза. Кстати, фрукты тоже относятся к простым углеводам (моносахарид фруктоза), недаром спортсмены называют их «жидким сахаром». Назвали эти углеводы «быстрыми» потому, что, попадая в организм, они мгновенно расщепляются, провоцируя резкий скачок сахара, на который поджелудочная железа реагирует истерическим выбросом огромного количества инсулина. А чем больше вырабатывается инсулина, тем сложнее худеть. Ведь, помимо двух описанных выше функций, инсулин обладает способностью подавлять активность ферментов, расщепляющих гликоген и жиры. Иными словами, инсулин не только складировать энергию, но и сторожит, усложняя процесс ее извлечения из «закромов родины».

«Медленные» углеводы, или полисахариды, напротив, расщепляются постепенно, не вызывая паники у поджелудочной железы, тем



Заведите дневник питания. Добросовестно вносите в него всю информацию о том, что было выпито и съедено в течение дня, даже если это не комплексный обед из трех блюд, а кусочек шоколадки, которой угостила подруга. Каждый день просматривайте записи – так вы увидите, что горстка орешков, две ложки сахара в чае и пара конфеток по калорийности не уступают целому сочному бифитексу. То есть еще одному приему пищи. Дневник поможет справиться с перекусами.



не менее ими тоже не следует злоупотреблять. Идеальный вариант – медленные углеводы только на завтрак. Это может заполнить пустые после ночного сна энергетические кладовые гликогеном, а излишки, если таковые останутся и уйдут в подкожные жировые чуланы, организм извлечет оттуда и сожжет в течение дня. Сложные углеводы бывают двух видов: усвояемые и неусвояемые. К первым относятся крахмалистые полисахариды – это практически все крупы, макароны и картофель. Ко вторым – пищевые волокна, или клетчатка: это в основном овощи, салаты и пряно-ароматические растения. Во второй половине дня от сложных крахмалистых углеводов правильнее отказаться, а в качестве ужина они категорически недопустимы. Энергозатраты во сне минимальны, организму, чтобы «переспать», вполне хватит энергии в виде припасенного за день гликогена, так что все углеводные излишки – даже от «хороших» углеводов – превратятся в жир. Поэтому ужинать лучше миксом из белка и неусвояемых углеводов. Кроме того, углеводы обладают специфической способностью удерживать жидкость. Например, 1 грамм углеводов притягивает 4 грамма воды. Исключение составляет, пожалуй, гречка, которая, напротив, помогает выводить лишнюю жидкость из организма.

Помимо уже перечисленных базовых принципов питания во время похудения, важно обращать внимание на инсулиновый и гликемический индекс продуктов. Гликемический индекс – показатель того, насколько тот или иной продукт повысит содержание глюкозы в крови и, соответственно, как много потребуется инсулина для его нормализации. Типичный пример – запеченный в коже картофель. Это сложный углевод, крахмалосодержащий полисахарид, который предполагает медленное расщепление и «мягкое» повышение уровня сахара в крови. Однако его гликемический индекс (95 единиц) практически равен индексу чистой глюкозы (100 единиц). В то же время ГИ вареной гречки составляет всего 40 единиц. Не менее важен инсулиновый индекс. Продукты с высоким инсулиновым индексом не провоцируют повышение уровня сахара в крови, но сами по себе стимулируют мощную секрецию инсулина. К ним относятся, например, кисломолочные продукты, в частности творог. В таких случаях продукты с высоким показателем лучше комбинировать с теми, у которых показатели не перешагивают рубеж 50 единиц. Так что для того, чтобы фитнес принес заметные плоды, без строгого соблюдения базовых принципов питания не обойтись. И уж точно важно понимать, что лимоны и мед – это не просто еда, а убийственный с точки зрения похудения микс!



Сесть в большом городе

Маруся Белякова



Поболтать с подружками, посюсюкать с детьми, вкусно поесть... Мы расскажем, где это сделать в столице.

Вспомнить детство

Почему бы не стать снова романтичной школьницей, влюбленной в старшеклассника? Или не помечтать о прекрасном принце с коробочкой от «Тиффани» в одной руке и букетом в другой? Приятнее всего фантазировать, вооружившись большой чашкой горячего какао и не менее внушительной тарелкой пирожных. Берите лучшую подругу и устраивайтесь поудобнее на диванчике в лаборатории американских десертов I Love Cake. Если сесть рядом с витриной, от пола до потолка заставленной свежайшими капкейками, сырными, шоколадными и ягодными тортами, печеньем, муссами и маршмеллоу, есть опасность живыми из заведения не выйти – так и погрязнуть в сладких девичьих грезах.

Еще один рай для повзрослевших принцесс – кондитерская Upside Down. Сразу при входе вы увидите пирамиды капкейков всевозможных цветов и размеров, витрины с классическими американскими тортами, пирогами и пудингами. Ледяной торт «Клубничный дайкири», домашний ванильно-банановый пудинг, торт «Красный бархат», фисташковый, морковно-апельсиновый и «сникерсовый» капкейки – фирменные лакомства UDC. К кофе и чаю здесь относятся не менее трепетно, чем к сладостям.

Побывать в Париже

Хорошо сделать себе-любимой подарок на 8 марта и слетать с подружками в Париж. Или устроить парижский день в Москве. Начнем с правильного французского завтрака. Кафе Paul или «Пекарня Мишеля» – патиссерия, открытая в одном из переулков Патриарших прудов. Тут вам и свежеспеченный хлеб, и багеты на любой вкус и цвет, и эклеры с разномастным кремом внутри, и маслянистые «улитки» с изюмом и корицей, круассаны сладкие и нет, таргалетки с ягодами и фруктами. Гарантируем: на второй чашке кофе вы и не вспомните, что остались в Москве.

К обеду надевайте маленькое черное платье – и вперед, на чинную встречу с подругами в «Brasserie Мост». Когда-то здесь, на Кузнецком Мосту, был другой «Мост» – с тяжелыми бархатными шторами, лепниной на потолке и устрицами в меню. Полтора года назад этот французский ресторан пережил второе рождение и превратился в демократичную брассери. Шторы сдернули, тяжелые диваны заменили воздушными венскими стульями. Лепнину решили сохранить, но даже с ней внутри стало куда светлее, легче и непринужденнее, в том числе благодаря огромным филленчатым окнам, зеркалам в стиле ар-деко и облакам прозрачного хрусталя потолочных люстр. К устрицам же добавились блюда региональной французской кухни. Для начала девичника лучше всего подойдет фуа-гра с черным трюфелем и нисуаз со свежим тунцом, затем просите суп из бычьих хвостов или традиционный крем из каштанов, на второе – утиную грудку или домашние сардельки – им посвящен целый раздел меню. Завершите девичье безумство знаменитыми десертами «Моста» – ромовыми бабами, фонданами, мильфеем и горячими суфле.

Куда более маскулинный, по-мужски лаконичный – ресторан Jerome&Patrice, недавно открытый двумя шефами-французами, Жеромом Кустийасом и Патрисом Тережолем. Но нам, девочкам, не стоит бояться полумрака графитовых стен и черных люстр-шупалец. Лучше надеть в самое яркое, пышное и короткое, что есть в гардеробе, и отправиться пробовать осьминога а la Plancha с чесночным маслом и овощами по-провансальски, «Зеленое ризотто тети Мари» с жареными бургундскими улитками, крем-брюле из белых грибов с фуа-гра, классический парижский луковый суп и фермерскую курочку с трюфельным маслом и йогуртом.

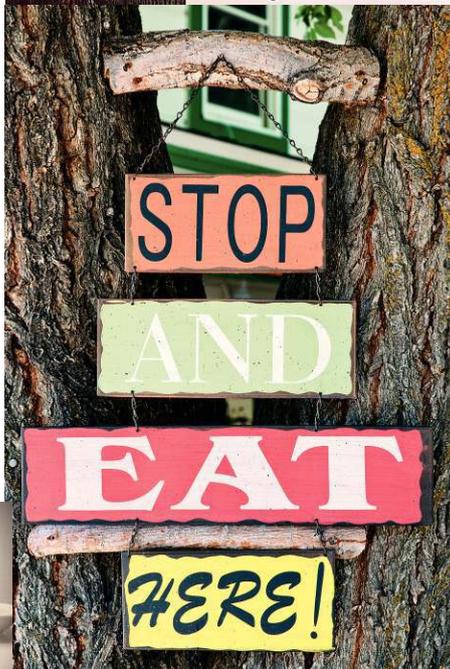
Прослыть foodie

В Москве каждый месяц открываются новые заведения, и только единицам суждено войти в историю столичной гастрономии. Побывать в таких местах одной из первых, научиться улавливать и выделять ресторанные тенденции – значит заслуженно завоевать звание foodie, гастрономического всезнайки. Идите одна, подружек с собой не берите – будете им потом рассказывать, где модно нынче назначать свидания.

Итак, один из претендентов на звание «Ресторан года» – «Уголек», заведение Уильяма Ламберти. Уильям – шеф именного ресторана Uilliam's – бомбы сезона лето-2011. Именно тогда на «Патриках», прямо на ступенях под распахнутыми окнами, сидела вся модная Москва. Было тесно, шумно, вкусно и весело. Так же тесно и шумно сейчас в «Угольке». Секрет места (помимо гения Ламберти) – в антикварных чугунных печках середины XIX века: именно под них Ламберти и соучредитель Илья Тютенков решили замахнуться на ресторан в центре Москвы с персональным дымоходом. Кухня открытая – разумеется, чтобы видно было те самые дровяные печи. Что бы вы ни заказали – все приготовлено именно в них (кроме холодных закусок, конечно). Например, мозговая косточка «Паста капутти», «Черный цезарь» с чернилами каракатицы, бургер из говядины в бальзамике и осьминог с печеным перцем.



Oldich Dress&Drink – открытие прошлого года, не сбавившее оборотов годом спустя. Ресторан, бар и по совместительству магазин винтажных нарядов со всего мира – летом это еще и почти дачная веранда во дворе одного звездного издательского дома. Сюда нужно идти, конечно же, с подружками: сначала выбирать наряды для какой-нибудь безумной вечеринки – вроде лисьей накидки или шляпы-котелка, наряжаться в них прямо здесь и идти пить шампанское в бар, закусывая бруснеттами с пармской ветчиной, салатом из хурмы и телятиной оссобуко с грибным ризотто.



Отдохнуть с детьми

«Так не бывает, потому что отдохнуть с детьми невозможно!» – скажете вы. Мы готовы поспорить.

Грузинский ресторан «Эларджи» спрятан среди деревьев между Арбатом и Пречистенкой. Пока мамы уплетают сочный люля-кебаб, запивая его свежайшим тархуном, дети постарше сражаются в бадминтон и настольный теннис, а малышам показывают козу и кроликов, которые живут в зооуголке. Дети в восторге, мамы – сытые и отдохнувшие.



В кафе Ragout на Белорусской и Олимпийском по воскресеньям с 13.00 до 16.00 преподаватели студии «Хочу рисовать!» проводят творческие занятия для детей. Вот, например, интересные темы занятий, проходившие в феврале: «Дом в разрезе. Графика», «Рисуем цветы с натуры. Живопись, акварель», «Жизнь на других планетах. Смешанная техника», «Зимние деревья. Аппликация». Это значит, что, пока вы дегустируете очередной гастрономический хит шефа «Рагу» Ильи Шалева, ваши дети не просто заняты, они учатся у профессиональных художников.

Фото: Агния Шульженко, Маруся Белякова



Этой весной это нужно

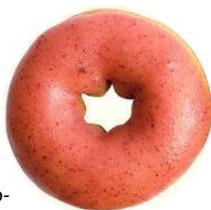


Ольга
Хотянова

Зима у нас - три месяца и один в подарок. Душу греют прекрасные мелочи.

С помпонами

Помните, как мы стеснялись надевать шапку по дороге в школу? Мамы нас за это наказывали, но сами потихоньку завидовали. Нынче тинейджеры и их родители с удовольствием натягивают яркие, словно с первоклассника снятые шапочки TopShop, Zara, Gap, Mango, H&M. Особо модные снимают шляпу – то есть наоборот – надевают – марки Chobi. «Фишка» сезона – шапки-бини: преувеличенно большие, украшенные стразами, брошами или заклепками, с помпоном на макушке. Урожай помпонов богат и разнообразен: меховые, вязаные, и двойняшки – как ушки Микки-Мауса.



Свитер для чашки

Свитер для кружки обогнал по популярности в поисковых запросах в Интернете свитер для собаки, хотя его практическая ценность оставляет сомнения. Зато уютно и безумно очаровательно. Посудные модельеры украшают свитеры бантиками, пуговками, кармашками, и выглядят они иногда даже лучше, чем «человеческие». Жалко, на себя надеть не получится – размерчик маловат.

Крупные кольца

Такие кольца больше не хотят пылиться в шкафу от праздника до праздника. Они благополучно перекечевали из коробки «шикарных» украшений в нормальную жизнь, а с вечерних платьев – на блузки, футболки и даже свитеры. Массивные металлические кольца с крупными искусственными камнями греют нам душу под шарфами и пальто круглый год, но делиться вниманием с другими украшениями не хотят. Подпускают к себе только маленькие сережки и едва заметные колечки.

Донаты

Американские донаты – круглая яркая сладость. Снаружи у них цветная глазурь, внутри – крем или варенье. Пончиковые Dunkin Donuts и Krispy Kreme стали местом встречи сладкоежек, даже фитнес-богиня Ольга Слущер не отказывает себе в лакомом кружочке. Витрины пестрят разнообразием сочетаний и манящими

названиями: «банановая улыбка», «шоколадная мечта» или «яркие сердца». Увы, пончики – лакомство высококалорийное, и «малиновый рай» потом напомнит о себе земными буднями на обезжиренных йогуртах.

Селфи

Волна селфи накрыла нас с головой. И правда, сложно удержаться, чтобы не запечатлеть себя в примерочной в красивом платье. Все равно – может и не куплю, так пусть хоть что-то на память останется! Помимо автопортретов в зеркале, хит сезона – кадры «с руки» с подружками или в гордом одиночестве. Прелесть селфи в том, что от них никто и не ждет большой художественности. Их можно снимать всегда и везде. Главное – настроение. Свой шедевр надо обязательно снабдить подходящей подписью и выложить в соцсеть на зависть всем. Как говорится, сам себя не сфотографируешь...



Шерлок

Внешнее сходство Шерлока-2014 Бенедикта Камбербэтча с книжным оригиналом, мягко говоря, приблизительное. Ну и что! Сериал стал сумасшедше популярным. Создатели «Шерлока» безжалостно избавились от лоска викторианской Англии и снабдили героев смартфонами и прочими гаджетами, сохранив тонкий британский юмор и напряженный сюжет. Девушки как замороженные следят за ходом мысли Шерлока и мечтают разгадать главную тайну: через что лежит путь к его трепетному сердцу?



Послушаем?

Если честно, все мы хотели бы подслушать мысли другого человека. Под Новый год в «Эксмо» вышла печатная версия откровений с одного из главных трендов Интернета – «Подслушано. Все, что вы хотели знать об окружающих, но боялись спросить».

Книга, как и сайт, состоит из анонимно присланных секретов, мыслей, страхов и забавных жизненных ситуаций. Концентрация трогательности и самоиронии в них огромная. Куда же без самоиронии – рассказывать о своих неудачах, страхах или,





ПОДСЛУШАНО

Все, что вы хотели знать об окружающих, но боялись спросить

Рисунки Дюймовочки

18

мягко говоря, небольших странностях перед аудиторией почти в два миллиона человек! Наверное, поэтому проект и стал таким популярным: хочешь, чтобы тебе стало легче, – послушай, как у других. Или подслушай. И успокойся: все мы порой бываем немного, м-м-м, странными.

Сладкие игры

Виртуальная конфетомания захватила девушек. Виной всему – простая и забавная, но безумно прилипчивая игра Candy Crush Saga. Теперь она в каждом

втором телефоне страны. В метро, пробках, перерывах на ланч и дома перед сном девушки передвигают разноцветные конфетки и делятся рекордами с подружками. Это может продолжаться бесконечно: в игре уже почти 500 уровней, а создатели, почуввав успех, не собираются останавли-

ваться. Ну а если вы проиграли подружке – смягчите горечь поражения пакетиком вполне реальных M&M's.



АДРЕСА

AMWAY,
www.amway.ru
ANNARITA N
Москва ул. Бол. Якиманка, 56
CARACTERE,
Москва, ул. Тверская, 27
DAVINES,
Москва, Лубянский пр-д, 25
DESIGUAL,
ТЦ «Метрополис», Москва, Ленинградское шоссе, 16А, стр. 3
DIESEL,
ТЦ Европейский, Москва, пл. Киевского вокзала, 2
H&M,
ТЦ «Афи Молл Сити», Москва, Пресненская наб., 2
INTIMISSIMI,
Москва, Манежная пл., 1, стр. 2
LAUREL,
Москва, Кутузовский пр., 18
L'OCCITANE,
Москва, ул. Тверская, 6, интернет-магазин:
www.loccitane.ru
MARELLA,
Москва, ул. Земляной Вал, 33
MARINA RINALDI,
Москва, ГУМ, Красная пл., 3
MAXMARA
Москва, ул. Петровка, 10
MAX&CO,
Москва, ГУМ, Красная пл., 3

MOTIVI,
ТЦ «Охотный ряд», Москва, Манежная пл., 1, стр. 2
NAF NAF, Москва, ул. Щукинская, 42
OYSHO,
ТЦ «Атриум», Москва, ул. Земляной Вал, 33
PINCO,
www.pinco.com
TEZENIS,
Москва, Манежная пл. 1 стр. 2
UNIQLO,
ТЦ «Атриум», Москва, ул. Земляной Вал, 33
YVES DELORME,
Москва, Кутузовский пр., 26, стр. 1
КУЛИНАРНЫЙ БЛОГ АННЫ ЛЮДКОВСКОЙ,
annaonline.ru

ГОРОСКОП НА МАРТ

Овен

Энергичных Овнов не берет ни авитаминоз, ни весенний упадок сил: в марте они будут излучать бодрость и заражать ею окружающих. Несмотря на загруженность работой, с которой, впрочем, Овны справятся играючи, им хватит времени и на полноценную личную жизнь. Приятных сюрпризов тоже будет много – и не только в день рождения. А самый полезный подарок сделайте себе сами: проведите один из мартовских дней в спа-центре или спортивном клубе.

Телец

В начале весны Тельцам стоит положиться на свои интуицию – она подскажет верные выходы из сложных ситуаций, а их в этом месяце будет несколько. Но все закончится хорошо – хотя бы потому, что вы приобретете бесценный жизненный опыт. В середине месяца Тельцы получают неожиданную прибыль. Часть внезапно обрушившихся на вас денег советуем потратить на курс тайского массажа: это пробудит жизненные силы и подкорректирует осанку.

Близнецы

В первой декаде марта Близнецы немного утратят свою природную легкость. Что же, это нормально, все мы периодически устаем от «дня сурка». Так что общайтесь только с приятными людьми и копите душевные силы для волнующих перемен, которые случатся уже в середине месяца. Нелишне поддерживать организм растительными белками, которых так много в бобовых. Подробности – в нашем кулинарном разделе на стр. 83.

Рак

У Раков, рожденных в разгар лета, столько солнечной энергии, что ее не может свести на нет даже холодный мартовский ветер. Направьте свои неиссякаемые силы в мирное русло: сделайте дома генеральную уборку, ловите остатки снега и льда на катках и лыжных трассах, а лучше запишитесь в школу сальсы. О том, как этот прекрасный танец, может изменить жизнь к лучшему, читайте на стр. 103.

Лев

Много работы и мало развлечений сделают Львов в начале марта не такими блестящими и волевыми, как обычно. Но это временные трудности: уже накануне женского праздника появится свободное время и интересные предложения, как его провести. Не исключена и поездка к теплому морю. Так что на всякий случай подготовьте тело к пляжному сезону с помощью шугаринга или обычной эпиляции воском.

Дева

В начале весны у многих Дев случится нечто, что заставит их пересмотреть свою систему ценностей. Это может быть событие, откровенный разговор, прочитанная книга. Благодаря им в нынешнем марте вы станете чуть мудрее и красивее душой. А чтобы ей соответствовали лицо и тело, не забывайте каждое утро наносить на кожу увлажняющий крем и делать гимнастику для лица.

Весы

Март для Весов будет месяцем знаний – во всех смыслах этого слова. Все, что случится с вами за 31 мартовский день, станет важным опытом. Большинство встреч и разговоров будут иметь далеко идущие последствия. Прочитанные книги и просмотренные фильмы лягут в основу перспективных идей. Так что ловите удачный момент – запишитесь в марте на какие-нибудь полезные мастер-классы.

Скорпион

Всю первую половину месяца Скорпионы будут пожинать плоды своей неотразимости и обаяния: кружить головы, заводить полезные знакомства, получать интересные деловые и личные предложения. Конец марта будет не так урожаен на успехи, зато жизнь наполнится культурными событиями. Словом, хороший будет у Скорпионов март. Для полного счастья остается только записаться в бассейн, чтобы устанавливать личные спортивные рекорды.

Стрелец

Накануне 8 марта многие Стрельцы узнают о повышении или о запуске нового проекта. И то и другое означает улучшение финансового положения и прибавление работы – надеемся, что любимой. В это же время о вас вспомнят разом все друзья, которые захотят непременно встретиться. Чтобы взбодриться и набраться здоровья перед кафе-броском (см. стр. 108), заведите привычку съедать каждый день по апельсину, а лучше – по гранату.

Козерог

Любовь, похожая на сон, ворвется в жизнь Козерогов с наступлением весны. Семейным Козерогам следует держать себя в руках – уж слишком будет велик соблазн всерьез увлечься, а это совсем ни к чему. Тем более что звезды предрекают мартовскому роману совсем короткую жизнь. Но это не означает, что надо пропустить визит к парикмахеру.

Водолей

Водолеи проведут март в уютном окружении любимых людей. Это будет прекрасный период полной гармонии в семье – и в вашей, и в семьях ваших близких. Будет казаться, что куча времени потрачена на праздную болтовню, что дела тем временем стоят. Пусть постоит! Теплые разговоры с любимыми будут согревать вас еще не один месяц. Для самых дорогих на свете людей приготовьте воздушные десерты по рецептам нашего кулинарного эксперта Анны Людковской (стр. 88).

Рыбы

Во избежание недоразумений в начале весны Рыбам придется тщательно взвешивать свои слова – и на работе, и дома, иначе велик риск быть неверно понятыми. В двадцатых числах возможна неожиданная встреча со старым другом: вы проведете с ним или с ней несколько радостных часов и узнаете нечто, что повлияет на дальнейшее развитие событий вашей личной жизни. Чтобы быть во всеоружии, не забывайте о ежеутренних витаминных масках для лица. Витамины группы В внутрь тоже не помешают.

KLINGEL

РЕКЛАМА

Предложение месяца!
закажите на нашем сайте
www.klingel.ru/super



СЮРПРИЗ
В ПОДАРОК

СПЕЦЦЕНА

Пуловер
+ Подарок-сюрприз
+ Сервисный сбор
+ Каталог
все вместе за

999 руб.



мятный

белый

голубой



мятный



Красивый ажурный пуловер с вязаными косами. Круглый вырез ворота. Прямой покрой с трикотажной резинкой по низу рукавов длиной 3/4. Длина разм. 42 ок. 68 см. Материал: 100% полиакрил. Машинная стирка.
48 879/105 мятный
51 017/005 белый
64 182/705 голубой
38, 40 42, 44, 46 48, 50, 52, 54
999 руб. 1199 руб. 1299 руб.

Большой каталог модной одежды KLINGEL - почти 400 страниц - придет к Вам вместе с Вашим заказом!

НАШЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ВАС!

Ажурный пуловер
Подарок-сюрприз
Каталог

Сервисный сбор в размере от 299 руб.*

ИТОГО

от 999 руб.
В ПОДАРОК
В ПОДАРОК
В ПОДАРОК
от 999 руб.

* Просим учесть, что доставка курьером стоит 200 рублей!

ВАШ КОД АКЦИИ: 4641

Обязательно укажите код акции во время оформления заказа.
Сроки действия акции: 20.02. - 03.04.2014

2 БЫСТРЫХ СПОСОБА ПОЛУЧИТЬ 4 ПРЕИМУЩЕСТВА!

8 (800) 100 600 6

9.00 - 21.00 ежедневно (время московское)
(звонок бесплатный)

www.klingel.ru/super