

КРЕСТЫНКА

№04 АПРЕЛЬ 2014

по жизни смеясь

любовь и прочие приятности
вегетарианский маршрут

МАЛЕНЬКИЙ

НОВОЕ ЛИЦО
ЗНАКОМОГО ЖУРНАЛА

Каблуки на грани

Оттенки цвета неба

ВСЁ, ЧТО НОСЯТ ЭТОЙ ВЕСНОЙ

- ✿ Вредное раннее развитие
- ✿ Мальш, как тебя понять?

28 рецептов

- Пасха с марципаном
- Мясо в разрезе
- Роскошный обед из редиса
- Весенняя диета от натуропатов

ШКОЛА ЖИЗНИ

Саша Ребенок

14 004
 KRETYANKA D: 7,00 €
 A, B, I, CY, E, SK, P: 7,20 €
 TR: 16,50 TL; F: 8,00 €
 CH: 11,60 CHF; CZ: 215 CZK



BIOSEA[®]
le charme au naturel

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

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

98,8%
NATUREL
натуральный

Наши авторы

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 («Звездь»),

Корректор Екатерина Жмурова

Цветоделение, препресс:

Максим Макаров, Анна Корнюшина

Директор по рекламе ООО «ИДР-Формат»

Елена Юданова

Директор по рекламе журналов «Крестьянка» и ГИМ

Анна Серова

Менеджеры: Ирина Логинава iloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmacarova@idr.ru

Лия Скворцова lskvortsova@idr.ru

Корпоративный отдел Ирина Хохлова

Тел.: (495) 745-84-02

Отдел маркетинга: rg@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, Московский обл., г. Можайск, ул. Мира, 93

Тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685

Сайт: www.oaompk.ru, www.oaompk.rf

Тираж:

общий тираж 180 000

подписной 60 000

розничный 120 000

Дата выхода в свет: 25.03.14

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:

fotodom, Shutterstock.com, архив.

На первой обложке: Александра Ребенко

Фото: Павел Антонов

16+

Мы ждем весну и с трепетом повторяем слово «обновление»... Но не спешим ничего обновлять всерьез. Потому что лень или боязнь, правда? Обновим гардероб – это почти безболезненная процедура и проще, чем джоггинг или расставание с утомившимся другом. Тут не действует правило обновления телефонной книги «оставлю тех, кому звоню раз в сто лет, вдруг пригодятся». Из шкафа удалять лучше по обратному принципу: «оставлю лишь те платья и лодочки, которые никогда не бывают в плохом настроении». Главная ценность нарядов – удовольствие, которое они нам дают. Если нет удовольствия, но остались привычка и жалость – ну их, эти джинсы, тренчи и топы. Когда вешалки забиты, а надеть ничего не хочется – это вечная (и, кстати, далеко не только про одежду) история о лишнем, которое занимает место и не дает шанса появиться чему-то новому.

Наталья Щербаненко, главный редактор



Татьяна Огнева-Сальвони

журналист «Комсомолки», клинический психолог, писатель. Однажды приехала в Италию на свадьбу подруги и познакомилась с Роберто Сальвони. По-итальянски Таня знала только *assolutamento giusto*, т. е. «совершенно верно». Так она и отвечала на все вопросы Роберто, чем и покорила его горячее сердце. Через три недели он сделал Татьяне предложение, а еще через год у них родился чудесный Александро. Веселое семейство Сальвони живет в городке Кьяри под Миланом. И Татьяна до сих пор отвечает мужу: «Ассolutamento джусто, аморе», – даже если он не совсем прав. С тех пор у Татьяны вышел бестселлер «Италия. Любовь, шопинг и dolce vita» и книга «Как жить вместе долго и счастливо», отрывок из которой читайте на **стр. 18**.



Аглая Шульженко

выросла в Тарусе, училась в РГГУ, а теперь изучает в Сорбонне искусство и французскую литературу. Хрупкая девушка 24 лет – уже искусствовед и куратор выставочных проектов, а в перерывах – сказочница и муза. Пишет кандидатскую по истории мозаики. Ищет и находит красоту в деталях, а смысл – в бессмыслице. Обожает придумывать сложносочиненные торты и играть на аккордеоне в саду. Каждый ее клик в Instagram – маленькая картина. Убедитесь сами (**стр. 54**).



Павел Антонов

Где могут встретиться Джонни Депп и Дмитрий Хворостовский, Сальма Хайек и Борис Гребенщиков? В студии русского мастера в Нью-Йорке. Фотограф американского Conde Nast видит в селебритиз и людях с улицы то, что незаметно многим. «Объектив приближает людей так сильно, что это почти близость». Театральный гений Роберт Уилсон считает Павла самым чувственным фотографом: его фотоработы с проекта «Burning man» включены в альбом Wild Art. «Я люблю "Крестьянку", в ней работают нежные и красивые женщины. Это важно – сексуальная энергия должна идти от каждой страницы». Павел прогулялся с актрисой Сашей Ребенко по Манхэттену и Сохо и поговорил о любви

(**стр. 6**).

апрель 2014 *крестьянка*



В этом номере

6 Александра Ребенок

Хорошая vs плохая девочка

12 Посмеяться над собой

О пользе самоиронии в жизни

16 Шутки ниже пояса

Чем кончается смех в постели?

18 Опасные связи

Доктор, мой парень – псих?

20 Над каблуками

Дизайнерская обувь

24 Шляпка навсегда

Must-have на каждый день

26 Посмотри со мною в небо

Цвет месяца – бирюзовый

28 Они говорят

Аврора и Маша Цигаль о модных тенденциях

32 По волосам не плачут?

Маски для спасения шевелюры

39 Это вам кажется

Всё об автозагаре

44 Она нажимает delete

Как убрать несовершенства с лица

46 Вот привязался

Избавляемся от ненужных жестов и суетливых движений

52 Создай своего...

Брэдли Купера – красавца и мечтателя

58 Не учите жить

Раннее развитие глазами молодой мамы

60 Мама, это я

Что собой представляют новорожденные

64 Большие гряззи

Устами младенца о борьбе за чистоту

68 Ещё 9 месяцев

Восстанавливаемся после родов

76 Редис в салатах

У нас в гостях – немецкий журнал Landlust

82 Пастараль на столе

Катя Тарелкина о макаронах

84 Худеть по списку

Диета по группе крови

88 Миндаль и сахар

Как и что лепить из марципана

90 Неправильные мысли

Кулинарные опыты Ольги Дибцевой

92 Скажите «Муцу»

Всё про мясо расскажет Анна Людковская

96 Пасхальный декор

Как оформить праздничный стол

98 Фрукт созрел

Совместный интерьер-проект с «Фазендой»

102 Торода и герои

Зачем они уехали из Москвы и как им живется

106 Вегетарианские кафе

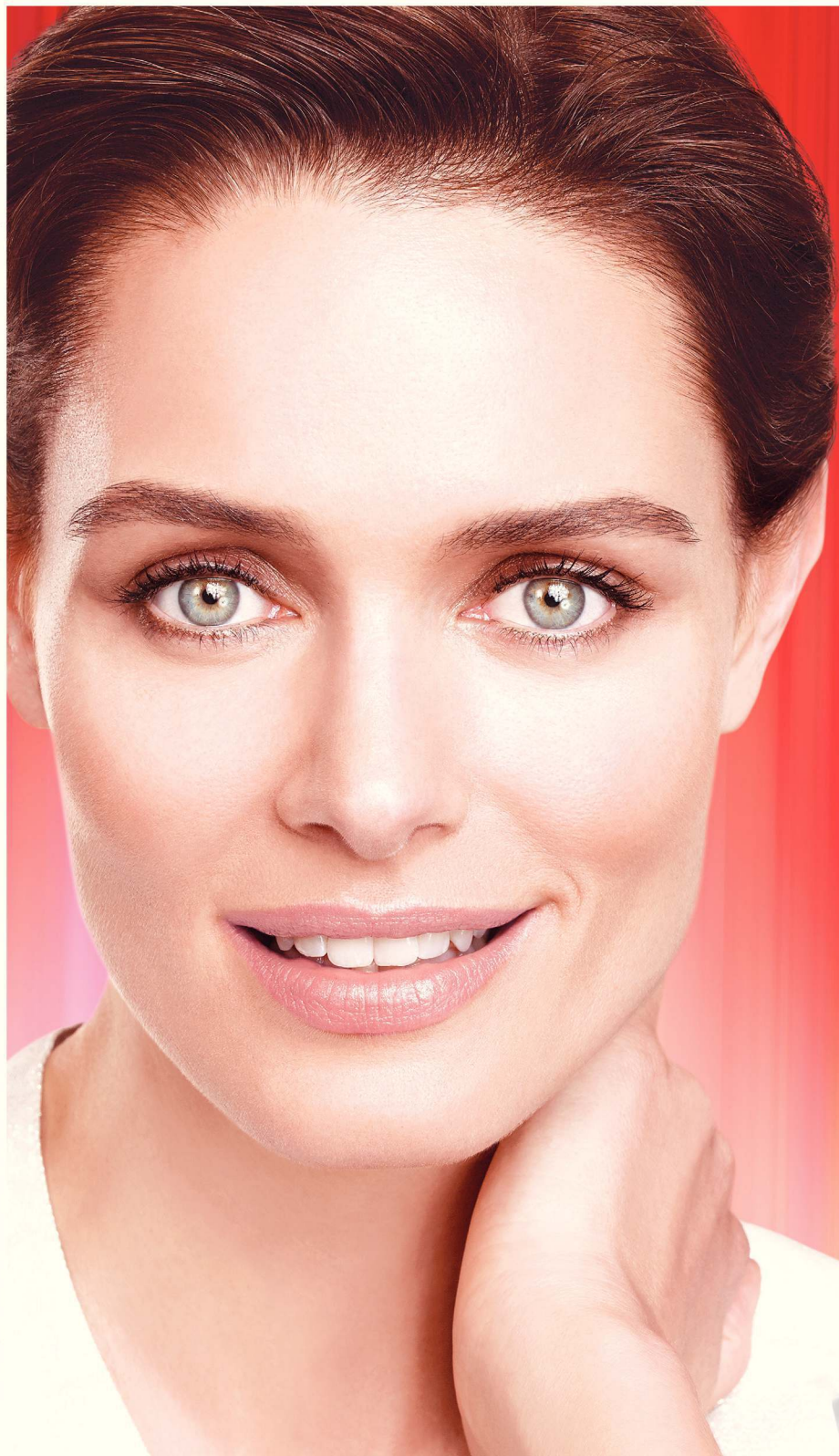
Где и что есть тем, кто ест не всё

108 Знание - сила

Экспресс-курсы для тех, кто хочет жить интересно



Реклама. ООО «Эйвон Бьюти Продактс Компани» 119048, г. Москва, ул. Усачева, д. 2, стр. 1, ОГРН 1037708067320. * Три-Эластинекс. ** На основании лабораторных исследований ин-витро #ELASTIN.018b.R174219.#CBIVT.Activin.005. *** На основании 4-недельного исследования потребительского восприятия №13-002 при участии 114 добровольцев.



представляем
A NEW
ОБНОВЛЕНИЕ

с комплексом Tri-Elastinex*,
который позволяет
увеличить содержание
эластина в клетках кожи
всего за 1 день.**

РЕГЕНЕРАЦИЯ
заметное обновление
кожного покрова**

КОРРЕКЦИЯ
визуальное сокращение
морщин

86% ЖЕНЩИН
заметили обновление кожи
уже через 1 неделю***



мы бросаем вызов времени
ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ МОЛОЖЕ
УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

AVON ты украшаешь
ЭТОТ МИР



Танцуют профессионалы

26 апреля в Кремлевском дворце пройдет чемпионат Европы по латиноамериканским танцам.

Организатор чемпионата – заслуженный деятель искусств РФ, почетный вице-президент Всемирного танцевального совета (WDC), президент Российского танцевального союза Станислав Попов. Для России это уже четвертый чемпионат Европы по латиноамериканским танцам, и каждый из них связан с именами лучших танцоров мира и захватывает зрителей остротой интриги и спортивной борьбы. Фавориты чемпионата – российские танцоры. На последнем чемпионате Европы, который прошел в декабре 2013 года в Киеве, они добились выдающегося успеха: впервые в истории три российских пары вышли в финал. Чемпионами Европы, тоже впервые, стали россияне Сергей Сурков и Меля, бронзовыми призерами – Евгений Смагин и Полина Казаченко, а шестое место заняли Роман Ковган и Наталья Румянцева. Несмотря на конкуренцию лучших пар Европы из 25 стран, мы надеемся на их успех и в Москве!



Ждём Мятый сезон 13–15 июня в парке «Этномир» (90-й км Киевского шоссе) пройдет фестиваль «Дикая Мята».

Подготовка к нему уже идет полным ходом. Как всегда, на фестивале будут работать две основных сцены, равноценные по своему музыкальному составу, но разные по концепции. Одна представит музыку мира, а другая – музыку больших городов. За три дня на «Мяте» выступят более 60 артистов из 20 стран мира, причем более половины из них – зарубежные исполнители. Определенно, «Дикая Мята» – европейский фестиваль в России, как по составу и атмосфере, так по организации и инфраструктуре. Кроме музыки, посетителей ждет ярмарка хендмейда «Дар-Базар», фудкорт «Мир в тарелке» и территория Green Age – пространство интересных тренингов, гармонии души и тела.

С 18 по 20 апреля в ТВК «Тишинка» пройдет выставка «ЭкоГородЭкспо 2014»

Экспозиция включает четыре раздела, где вы найдете новое и интересное для себя. В разделе ЭкоFood представлены экологически чистые продукты и напитки, натуральное детское и диетическое питание.

В ЭкоBeauty специалисты компаний расскажут о новинках органической и натуральной продукции в индустрии красоты, косметики и моды.

В ЭкоHouse вы найдете все для строительства, ремонта, обустройства и содержания экологичного жилья.

ЭкоChildren – экопродукция для детей и мам: детская биокосметика, экологичные игрушки, экоодежда для детей, экопродукция для будущих мам.





Готовность №1 к лету

Спорткомплекс «Олимпийский» объявил дополнительный набор в женские секции.

Цель этой акции – помочь женщинам привести себя в форму перед сезоном открытых платьев и купальных костюмов. Важное условие успеха – правильный выбор дисциплины. Например, пилатес подходит тем, кто испытывает физическое или эмоциональное перенапряжение. Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни и страдающих от болей в спине, в спортивном комплексе «Олимпийский» действует специальная группа «Фитнес. Здоровая спина». Ну а тем, кто любит поплескаться в бассейне, отлично подойдет аквааэробика.



«Титаник» ЖИВ

Посетители выставки попадут на борт легендарного парохода, где в масштабе «один к одному» реконструирована каждая деталь его роскошных интерьеров. Вам предстоит пережить все события рокового путешествия – от причала Саутгемптонского порта до столкновения с айсбергом в Атлантике. Но остаться при этом живыми и довольными.

В «Афимолл Сити» ежедневно с 10.00 до 22.00 проходит выставка «Титаник: как это было».

«Браво» 30 лет

Если быть точными, то это концерт-презентация. А посвящен он вот чему. На разных носителях (двойном 180-граммовом аудиофильском виниле, на CD, DVD и даже на Blu-Ray) вышла запись юбилейного концерта группы. Многокамерная съемка, мастеринг в Лос-Анджелесе от Гиана Райта, два с половиной часа классики и новинок, флешмобы поклонников, гости, финальные всеобщие танцы на сцене... Юбилейный концерт, снятый в Stadium Live, зафиксировал «Браво» во всей красе! Ну а на презентации юбилейного издания в «ГлавКлубе» ожидается не менее масштабное и не менее ураганное шоу, на котором «Браво» представит несколько совершенно новых песен.

5 апреля в московском «ГлавКлубе» пройдет концерт группы «Браво».





АЛЕКСАНДРА РЕБЕНОК

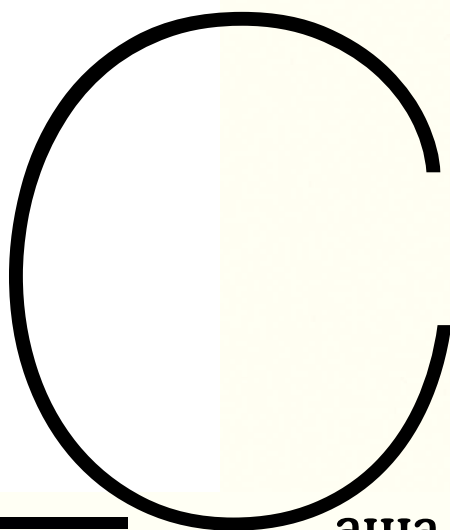
Хорошая *VS* плохая
девочка

Фото/текст Павел Антонов, Нью-Йорк
Продюсер Наталья Юрьева



Каждое появление актрисы Александры Ребенок производит эффект разорвавшейся маленькой бомбы. Высокая блондинка пронзительно смотрит в глаза зрителю, и это заставляет его думать о многом иначе.





аша,
вы известная, талантливая, красивая
и... свободная незамужняя женщина.
Почему?

– Как бы ни пытались в XXI веке принизить роль семьи, для меня институт брака гармоничен. Мне повезло, я выросла в прекрасной семье. Мои родители уже 37 лет вместе, и именно это для меня норма. Я папина дочка. И пока не встретила того, кто сможет быть со мной рядом навсегда.

– Ваш папа – принц?

– Нет, не думаю. У него другая роль. Мой папа – ученый с бородой и гитарой. Он все знает и все умеет. Единственное, чего он не умеет, – это быть мамой.

– Так, может быть, вы не замужем, потому что сейчас в моде не ученые с бородой и гитарой, а совсем другие персонажи?

– Почему же? Сейчас снова мужчины в свитерах и с бородами – фотографы, дизайнеры, музыканты, актеры, художники. Борода сейчас в тренде.


– Саша, вы были трудным подростком?

– Я была очень трудным подростком и до сих пор удивляюсь, как мои родители это выдержали. Сама с трудом представляю, как пройду этот период уже в роли матери. К сожалению, в 90-е годы, на которые пришлось моя бодрая юность, «крутой» и «плохой» были равнозначными понятиями – чем ты хуже, тем круче.

– И какой же извилистый путь привел вас в актрисы?

– Мне помогла мама, в пять лет отдав меня в художественную студию. В третий класс я уже пошла в школу с театральным кружком и в детский музыкальный театр. Спасибо воспитательнице в детском садике – именно она посоветовала маме обратить внимание на мое неумное желание всех организовывать, строить, а главное – развлекать. Мы жили в коммунальной квартире, я собирала деньги с жильцов, устроив «кассу» возле ванной комнаты, и давала концерты. Декорировала «сцену» – раскладывала на полу елочную гирлянду и в пластмассовый микрофон от катушечного





Съемки для
меня – это
монашество
с погружени-
ем, полная
самоотдача.

”

магнитофона объявляла исполнителей – в основном это были переодетые и покрашенные я и мой брат. Папа мечтал, чтобы я стала физиком. Но я поступила в театральное (тогда еще училище) имени Щукина, правда, с третьего раза только. Два года проучилась в институте культуры на режиссерском факультете.

– Громкая премьера сезона – «Братья Карамазовы» в МХТ. Что это было для вас – невероятное сочетание классической знаменитой сцены и радикальное прочтение классического произведения?

– Клево! Вы сами ответили!

– Значит, был неправильный вопрос. Расскажите свою версию.

– Меня заинтересовал режиссер Константин Богомолов, с творчеством которого я уже была знакома по спектаклям «Идеальный муж» и «Король Лир». Меня позвали на пробы, я прочитала текст Грушеньки... Мне ничего не сказали, и я уехала сниматься на месяц в Никольское-Вяземское в фильме «Братья Че». За время съемок я перечитала «Карамазовых» и очень много читала про историю МХТ, про сложные изменения, происходившие в нем в разное время. Про легендарную премьеру «Братьев Карамазовых», поставленную Немировичем-Данченко, когда возле входа дежурила карета скорой помощи, о том, как некоторым зрителям становилось от переизбытка эмоций плохо и они, также, как и сейчас, выходили из зала. Репетировали мы два месяца круглыми сутками. Потрясающий актерский состав: Виктор Вержбицкий, Роза Хайруллина, Марина Зудина, Филипп Янковский, Даша Мороз. Я учусь у них.

– Вашей знаменитой работой была роль учительницы физики в сериале «Школа». Кажется, даже в Государственной Думе обсуждали работу режиссера-provokatora Валерии Гай Германики. А каким вы видели сериал, находясь по другую сторону экрана? Так ли уж безнадежна трактовка жизни современной школы?

– Перед авторами сериала стояла задача написать остросоциальный сценарий, отображающий максимум проблем, собрать концентрат болевых точек в наших школах. Мы, актеры, вдруг попали на территорию самых актуальных проблем современной России. Так и со спектаклем «Карамазовы». Вы перечитайте текст Достоевского – все проблемы у него описаны. Тогда на Первый канал посыпались звонки и письма вроде «караул, дети курят на заднем дворе». Это даже смешно. Сейчас слишком свободный доступ к любой информации. Делать вид, что этого не происходит, что все вокруг розовое с кружевными оборочками, значит только усугублять проблему.

– Хватит на сегодня про проблемы. Вы любите красивую жизнь? Актрисы должны любить ее.

– Когда я работаю над проектом, моя жизнь – только этот проект. Требуется сильное погружение, отдача на 100, 200, 300 процентов – на сколько сможешь... Монашество с погружением. Требуется много здоровья и выносливости. Поэтому я хожу в спортклуб, чаще в бассейн, сил

на тренажеры не остается. Массаж и косметолог обязателен (12 часов в сутки с профессиональным гримом на лице – опасно для жизни). Ранние подъемы, в шесть-семь утра, и один выходной в неделю. Так где-то полгода в среднем. Любая вечеринка или простуда собьет тебя моментально, а общий процесс остановить нельзя уже.

– А когда и где набираться новых сил, раз столько отдаешь?

– Как только появляется просвет, сразу уезжаю из Москвы. На полдня за город, на дачу или в монастырь в Сергиев Посад, например, или в усадьбу к Толстому, к Чехову. Могу на несколько дней улететь в Европу: гулять, обедать, ходить в музеи, можно на бал в Вену или на скачки в Довиль. Супервосстанавливающее средство – на месяц улететь очень далеко. В Штаты, например. Или кататься по Индии и наблюдать бедную, но счастливую жизнь. Заниматься йогой каждый день. Пройти випассану – практику, когда надо хранить молчание десять дней. Можно исследовать индонезийские тысячу островов, а значит, побывать в раю. Путешествие наполняет, «встречает» с самой собой. Для меня путешествие – это движение навстречу себе. В нашей профессии легко запутаться, где жизнь, а где сцена, но горы или океан тебе быстро напомнят, кто и что ты в реальности – и неважно, из какого театра.

– Вы можете позволить себе поплакать дома, не для роли?

– Хорошо, конечно, что мои героини плачут больше, чем я в жизни, но я могу тоже всплакнуть. Могу и над фильмом поплакать, и над спектаклем. Вот вчера смотрела «Добрый человек из Сезуана» в театре Пушкина. И в конце главная героиня, которую космически играет Саша Урсуляк, довела меня до слез – ее монолог про «зло, которое в цене, а добро в опале». Вокруг очень много фальши, а когда я вижу что-то настоящее, живое – это вызывает бурю эмоций. И не нужно их гасить или скрывать.

– Ну, большинство нынешних сериалов, на мой взгляд, вполне фальшивы. И тем не менее собирают высокие рейтинги. У вас интуиция развита? Как вы понимаете, что это роль для вас, а это – совсем не ваша история?

– После майских праздников на ТНТ начнется сериал «В Москве всегда солнечно». Главные герои – пять одноклассников, уже давно бывших. Это история про то, что многие хотят урвать от жизни все – деньги, славу, успех, любовь. Но только немногие хотят что-то делать для этого. Когда мне прислали сценарий, в графе «жанр» было написано «черная комедия». Когда я смотрю отснятые серии – мне жалко главных героев. А со-жаление, со-страдание – это мощные факторы. Для меня важно, чтобы был коктейль из чувств и ощущений, чтобы герои на экране были многогранными, чтобы были видны оттенки характера. Нет однозначно плохих или однозначно хороших поступков – об этом важно помнить каждый день.

– Да, каждый человек – адвокат своих поступков и проступков. Да и время стремительно корректирует многое.

– Конечно. Я вот недавно сыграла, казалось бы, классическую роль – Анну Каренину. Скоро выйдет фильм «До свиданья, мама», снятый по пьесе «Каренин» Василия Сигарева. Пьеса написана по мотивам романа Льва Николаевича Толстого «Анна Каренина», но в ней главным героем является не Анна, а Алексей Каренин, и все действие перенесено в настоящее время.

– Будете бросаться под поезд?

– Увидите сами. Мне было интересно еще раз поговорить на тему, заданную когда-то Толстым, но уже в современных обстоятельствах. В XXI веке женщина может запутаться, но... у нее есть выбор.

Да и общество ее уже не осудит, а, возможно, даже прикроет. Как говорила в романе Бетси Тверская: «Видите ли, на одну и ту же вещь можно смотреть трагически и сделать из нее мучение, и смотреть просто и даже весело. Может быть, вы склонны смотреть на вещи слишком трагически». В общем, поживем – увидим.

Легко запутаться, где жизнь, а где сцена, но горы или океан быстро напомнят, кто ты в реальности.



Как самоирония отражает нашу самооценку, о чем говорит навязчивое желание посмеяться над собой и почему самодостаточный человек не пойдет в начальники?



Елена Шварикова,
кандидат психологических наук,
гештальт-терапевт, практикующий
группаналитик психологического
центра «Здесь и Теперь»,
составитель книг «Организация:
работа снаружи и жизнь внутри» и
«Непридуманные истории из жизни
психологов и их клиентов».

Чувство юмора, вернее, его зачатки, человек получает при рождении: это – составляющая часть его темперамента. Насколько он разовьет врожденное чувство юмора – зависит уже от него самого, от степени образованности и продвинутости, от условий жизни, от окружения. Развитое чувство юмора – показатель высокого интеллекта.

Что же касается самоиронии, она врожденной быть не может – только приобретенной. Она формируется в детстве, в процессе общения ребенка с родителями. Вообще, самоирония – это показатель того, что у человека адекватная самооценка: не завышенная, не заниженная, а адекватная. Поэтому чтобы у ребенка появилась правильная самооценка (а вместе с ней – и самоирония), родители... не должны давать ему никаких оценок.

■ Все мы знаем, что критиковать детей вредно. Действительно, не надо ругать ребенка – особенно если эта критика основана на несоответствии его какой-то «норме», стандарту. Ну, например, все дети в классе решили задачу за пять

минут, а ваш думал пятнадцать. Не надо, как это у нас водится, сразу вешать ярлык: «Тугодум, соображаешь медленнее всех». Не надо показывать ему, как он плох на общем фоне. «Я индивидуален, я не похож на других, у меня свои особенности – поэтому мне требуется больше времени на решение задачи» – вот вывод, который должен сделать ребенок.

Но безоценочность, о которой я только что говорила, предполагает не только отсутствие критики, но и отсутствие похвалы – ведь это тоже оценка. И если постоянная критика может сформировать у ребенка низкую самооценку, то щедрая похвала эту самооценку резко и неадекватно завысит. А ребенок «подсядет» на похвалу и будет постоянно зарабатывать ее. Затем он вырастет, и его самооценка будет зависеть не от уверенности в своих способностях, а от того, одобрили или раскритиковали его другие люди.

■ Как родителям оставаться «безоценочным» по отношению к собственному ребенку? Некоторые думают, что речь идет о равнодушии. Нет, это, наоборот, сопереживание и активное участие в жизни ребенка! Ну, например, если ребенок получил двойку, родителям не надо устраивать ему разнос. Надо всем вместе решить, как эту двойку исправить. Если ребенок сотворил что-то талантливое – скажем, нарисовал картину – не кидайтесь восхищаться и превозносить гений сына или дочки.

Над собой



Самая правильная реакция – сказать, что «это очень интересно» и предложить ребенку попробовать нарисовать что-нибудь еще.

Одна моя знакомая не ужасается и не вскрикивает страшным голосом, когда ее маленькие дети падают. Она всем видом показывает (и, конечно, объясняет на словах), что произошло нечто важное: упав, ребенок получил уникальный опыт! Да, это немного больно, но ничего страшного нет, есть только интересное.

Когда вместо оценки ребенок (или уже взрослый человек) получает сопереживание своим проблемам, заинтересованность в своих действиях, он начинает опираться на себя. Свои ошибки он не считает позором, который надо скрыть, чтобы казаться окружающим лучше. Ошибки, неловкие моменты, глупости – это просто факт жизни.

Например, человек из-за собственной невнимательности уже в десятый раз наступает на одни и те же «грабли» и оказывается в дурацкой ситуации. Это действительно забавно: можно посмеяться над собой и поделиться шуткой с окружающими. Чувствуете нюанс: смеясь над собой, человек не занимается самоуничтожением, он все равно себя любит – даже такого, очутившегося в идиотском положении. Такой человек крепко стоит на ногах, у него здоровая самооценка, у него никогда не возникнет сомнений в своих силах, убеждениях или внешности.

Почему самоирония – показатель здоровой психики? Потому что у человека адекватное отношение к себе, он полностью принимает себя. А это значит, что так же он сможет отнестись и к другим. К сожалению, чаще всего людей, которые нам непонятны, мы не пытаемся ни понять, ни принять со всеми их особенностями, странными для нас привычками, чуждыми взглядами, другим языком. Мы сразу же объявляем им войну до победного конца.

Вам наверняка приходилось встречать людей, у которых вроде все в порядке с самоиронией, шутят они над собой охотно. Но как-то слишком часто шутят и все время насмеваются над какой-то одной своей проблемой. И вот всем уже от этих шуток как-то неловко, особенно если проблема у человека носит интимный характер: например, мужчина то и дело балагурит на тему своей половой несостоятельности. Это уже не самоирония и не принятие себя, а совсем наоборот – самобичевание. Человек не может простить себе какого-то недостатка – и наказывает: сам себя оголяет и устраивает себе прилюдную «порку».

■ Самоироничны ли люди, которые эпатажируют публику: вызывая себе смех, смело одеваются, носят странные прически? Конечно, образ «фрика» может быть проявлением творческой натуры, а у художников – сложного внутреннего мира. Но чаще всего так ведут себя люди, страдающие контрзависимостью: человек настолько зависит от чужого мнения, что постоянно пытается доказать себе обратное. Поэтому он будет фриком, который не нравится окружающим – только ради того, чтобы показать себе и миру: «Мне наплевать на общественное мнение». Это похоже на протест подростка, который во всех отношениях зависит от родителей, но старательно делает вид, что он уже взрослый и самостоятельный.



Éclat d'Arpège
Pretty Face,
Lanvin

Самоиронии лишены люди с заниженной и завышенной самооценкой, нарциссы. Жизнь нарцисса нелегка: ему все время нужны комплименты и похвалы, а для этого требуются постоянные достижения, поступки, все время надо прыгать через собственную голову и совершать трудовые подвиги. И нарциссу кажется, что вот еще немного, еще одна

«золотая медаль» – и он окончательно убедит всех в своей крутизне, и тогда уже наконец сможет расслабиться. Но это самообман: предела совершенству для нарциссов не существует, ему нужна постоянная похвала. А любая критика тут же дестабилизирует его, и он сразу чувствует себя ничтожеством. У нарциссов так: либо червь, либо бог, «среднего» положения не бывает. И все потому, что, как я уже говорила, у таких людей нет «основы», принятия себя, понимания своих возможностей и уверенности в них.

Обычно нарциссы становятся большими начальниками – именно потому, что им надо всегда чего-то «достигать». Если вы не хотите лить слезы своему боссу ради добрых с ним отношений – не заставляйте себя. Держитесь с ним нейтрально. Главное – не ругать его, не указывать на его недостатки – не потому, что начальник такой уж самодур, а потому, что критика просто выбивает у него почву из-под ног. К тому же и вам придется несладко: нарцисс за критику в свой адрес будет долго и изощренно мстить. Другое дело, если вы вздумали начальником поманипулировать, сыграть на самых чувствительных его струнах. Но тогда вы ввязываетесь в очень опасную авантюру.

Самодостаточный человек, который доволен собой, в топ-менеджеры не пойдет: он самореализовывается совсем по-другому – в творчестве, в отношениях.

Подтверждает ли все сказанное выше известную поговорку о том, что «хороших начальников не бывает»? Нет. Во-первых, нарциссизм и «достиганство» помогают добиваться прекрасных результатов в работе, а от этого выигрывает весь коллектив. Во-вторых, нарцисс может «переработать» себя и стремиться к «золотым медалям» не для себя лично, а для своего проекта.

Тогда он становится «отцом» для своего дела. Таким начальником-родителем был, например, Кутузов. Его решение оставить Москву французам было непатриотичным, рискованным и вызвало бурю негодования. Но Кутузов, принявший всю ответственность, стойко выдержал критику ради «дела» – победы в войне. А когда был совет в Филях, офицеры высказывали разные сомнения по поводу отступления – эта сцена описана у Толстого. Однако Кутузов взял на себя их страхи (снова повел себя как «правильный» отец): «Господа, я слышал ваши мнения. Некоторые будут не согласны со мной. Но я властью, врученной мне моим государем и отечеством, я – приказываю отступление». Хотя откуда у него была такая уверенность в победе? Вот так ведут себя «хорошие начальники»...

Почему многим из нас не хватает самоиронии и, соответственно, уверенности в себе, внутреннего стержня? Потому что мы привыкли к оценочности. Мы выросли в жесткой системе оценок и нетерпимости к чужим «недостаткам», у нас беспощадно бьют за

ошибки – поэтому мы так болезненно относимся к критике со стороны родителей, начальства, друзей, всех! Но изменения в менталитете все-таки происходят. Вспомним, как было обыграно «нераскрывшееся» кольцо на церемонии закрытия сочинской Олимпиады. Мы же на весь мир посмеялись над собой. Я считаю, что это прекрасно!



Minajesty,
Nicki Minaj



Liliblue, Kaloo



Isabela Capeto,
Isabela Capeto



G, Harajuku
Lovers



Be Mine,
Snoopy
Fragrances



G of The Sea,
Harajuku Lovers

тест

умеете ли вы смеяться над собой?

Самоирония требует изящества: рассмешить собеседника, не поставив его в неловкое положение и не унизив себя. Это основа непринужденного общения. Вы так можете?

1/ Вас просят назвать три своих главных недостатка. Вы...

- а – неохотно подчиняетесь
- б – легко отвечаете
- в – называете пять недостатков

2/ Ваш друг или коллега нахваливает свои достоинства. Вы...

- а – молча ему завидуете
- б – раздражаетесь от его пафоса
- в – делаете то же самое

3/ Что вы думаете в случае неудачи?

- а – «Так я и знал»
- б – «Не повезло»
- в – «В другой раз все получится»

4/ Смех над собой помогает...

- а – маскировать настоящие недостатки
- б – манипулировать людьми
- в – привлекать к себе внимание

5/ Обидчивы ли вы?

- а – да, и все об этом знают
- б – в меру
- в – совсем нет

6/ Вы ужасно получились на снимке. Что вы делаете с ним?

- а – немедленно уничтожаете
- б – смеетесь вместе с близкими
- в – выставляете на всеобщее обозрение со смешной подписью

7/ Приятели оставили на вашей странице в социальной сети едкие комментарии. Вы...

- а – удаляете комментарии, «отфренживаяте» друзей
- б – даете отпор самым остроумным насмешникам
- в – добавляете к комментариям свои шутки

8/ Вам в шутливой форме сделали ядовитое замечание. Вы...

- а – отвечаете тем же
- б – переспрашиваете, так ли это
- в – молча пытаетесь улыбаться

9/ Какое выражение лучше всего выражает уверенность в себе?

- а – принимать себя
- б – терпеть себя
- в – любить себя

10/ Тот, кто хорошо знает себя, услышав критику, способен...

- а – встретить ее невозмутимо
- б – немедленно отразить удар
- в – извлечь пользу из замечаний

11/ Близкий человек замечает в вашей речи слово-паразит и советует избавиться от него. Вы...

- а – сообщаете критику о всех его недостатках
- б – назло повторяете это слово
- в – просите всегда поправлять вас, чтобы одолеть привычку

результаты

Большинство ответов «а»: ваша самоирония самоуничижительна. Это объясняется недостатком уверенности в себе и незнанием своих достоинств. Вы привыкли обращать внимание лишь на отрицательные моменты.

Большинство ответов «б»: вы слишком серьезно относитесь к себе, ваша персона – не тема для шуток! Самоирония не нравится вам и в других. Возможно, вам пришлось долго общаться с очень важными людьми. А может, в свое время вы страдали от насмешек и комплексов. Составьте список своих недостатков. Выберите из них те, что известны вашему окружению, и пошутите над ними при случае. Посмотрите на реакцию ваших близких: вас может ждать приятный сюрприз.

Большинство ответов «в»: вы умеете смеяться над собой, при этом вызывая смех у близких. Без всякого стеснения и комплексов вы весело вышучиваете свои недостатки. При этом соблюдаете чувство меры и не ставите окружающих в неловкое положение. Вы хорошо знаете себя и те черты своего характера, над которыми можно поиронизировать, чтобы расположить к себе собеседника.

Книжки,

которые учат с иронией относиться к происходящему. Рейтинг ReadRate

Дневник Бриджит Джонс
Хелен Филдинг

Неужели вы еще не читали эту книгу? Пора восполнить этот пробел! Бриджит Джонс – девушка 30 лет с избыточным весом и запутанной личной жизнью. Ну так ведь не все начинают утро с пробежки, ударно трудятся, а по вечерам работают над своим «я». Читать эту книгу полезно лежа в кровати среди дня, доедая третье пирожное и запивая его вином прямо из бутылки. Иногда такое можно себе позволить.



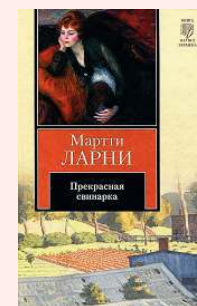
Сантехник, его кот, жена и другие подробности
Слава Сэ

Слава Сэ, рижский сантехник с литературным талантом, так серьезно рассказывает о себе, своей работе, жене, двух дочках и коте, что можно лопнуть от смеха. Истории из своей жизни Вячеслав Солдатенков просто выкладывал в ЖЖ и не думал о публикации. А ироничный подход, оказывается, не только жизнь облегчает, но и карьере помогает делать.



Прекрасная свинарка
Мартти Ларни

Для своего времени – 60-х годов прошлого века – очень смелая книга. Финка, на 100% self-made woman, рассказывает о своей жизни в самом ироничном ключе. Сделав головокружительную карьеру, в 60 лет она задумалась о мемуарах. И пошла по самому сложному пути: описать все так как есть, без прикрас. А ирония по отношению к себе и окружающим позволяет многого добиться...



Манюня
Наринэ Абгарян

Впасть в детство – полезная терапевтическая штука. Почитайте о приключениях двух советских девочек в армянском селе. Они задают множество глупых вопросов и дают взрослым проблемам свои объяснения. Прибавьте талант влипать в истории – и получится смешная книга с серьезным авторским призывом: «Я прошу вас остановиться и вспомнить, как это прекрасно – просто дружить».



«Дорогой, ты меня слушаешь? Тогда повтори, что я сейчас сказала...»

Николь де Бюрон

Николь де Бюрон – хозяйка большого семейства, где кипит жизнь. Если чего-то не вытворит муж, то «порадует» дочь. Не порадуется дочь – натворит внук. Пока нейтрализуешь внука, нечто странное взбредет в голову восьмидесятилетней свекрови... На родине писательницы, во Франции, сняты десятки семейных ситкомов по ее сценариям.



Шутки

Анна Артемова



В женском списке обязательных качеств желанного мужчины чувство юмора стоит чуть ли не на первом месте. Его ценят больше, чем выдающиеся параметры тела и кошечка. Но насколько уместен юмор в постели?

Ниже пояса

За что мы любим юмориста?

Хорошее чувство юмора – признак ума. А если мужчина умен и ироничен, он умеет обратить свои недостатки в достоинства, всегда является душой компании, лишен ненужного пафоса. И карьера у него, такого общительного и легкого, скорее всего, тоже складывается удачно. Все это выдвигает мужчину в первые ряды знатных холостяков. А еще смех – это очень сексуально. Причем и для женщин и для мужчин. Ведь в тот момент, когда мы смеемся, в крови возникает химическая реакция, которая не может не вскружить голову. Поэтому мужчина, который умеет рассмешить свою избранницу, уже на полпути к успеху.

Проведенное среди пользователей сайтов знакомств исследование показало, что для женщин 31–38 лет чувство юмора в мужчине очень важно – почти в два раза больше, чем успешная карьера (39% против 21%) и даже чем внешность (27%). А вот мужчинам куда важнее внешность – на нее западают 59%. И даже учитывая то, что с возрастом эрудиция спутницы и ее чувство юмора ценятся больше, они никогда не выходят на первые места и так и плетутся в конце списка (11%). Психологи убеждены: этот факт лишь подтверждает, что женщины любят ушами, а мужчины – глазами. И даже при всем при этом хохотушек мужчины любят больше, чем царевен-несмеян. Ну что делать в постели со снежной королевой? Любоваться? От нее же так и веет холодом. А с попрыгуньей-стрекозой можно забыть о депрессии, весь мир кажется простым и понятным. Когда мы смеемся, наше тело расслабляется, что в сексуальных играх – отличное подспорье. Регулярный смех, как и регулярный секс, очень благотворно действует на физиологию.

Прелюдия

Сексологи уверены: люди, способные повеселиться в постели, получают больше удовольствия от того, ради чего они, собственно, в постели и собрались. Поэтому не возбраняется специально устроить флешмоб для двоих ради хорошего настроения. Например, сыграть в фанты на раздевание. Или слушать веселую музыку – и подпевать хором. Или подраться подушками.

Физиология смеха

Тот, кто любит посмеяться, живет дольше – и это сейчас научно доказанный факт. Смех защищает организм от стрессов. В одном из американских университетов было проведено исследование, показавшее, что в крови вдоволь нахохотавшихся людей на 27% возрастает уровень бета-эндорфина – одного из гормонов счастья. А заодно снижается количество гормонов стресса – кортизола, адреналина и дофамина. Эти вещества отвечают за давление, за уровень сахара в крови и

работу иммунной системы и вообще за то, что должно включиться в экстренный момент. Но если их много (то есть стресс постоянный), это пагубно сказывается на состоянии всех органов и систем, приводит к депрессии и вегетососудистой дистонии. Так вот, у смешливых кровь от гормонов стресса очищается быстрее и эффективнее: например, уровень адреналина при смехе падает на 70%. А содержание человеческого гормона роста, стимулирующего иммунную систему, наоборот, увеличивается аж на 87%. Получается, что и простуды хохотушкам и весельчакам не страшны. Не говоря уж о повышенном давлении.

При занятиях сексом картина рисуется похожая. В кровь вбрасываются гормоны счастья, которые не только заставляют нас чувствовать прилив счастья, но и контролируют работу эндокринной системы. А еще они обладают обезболивающим эффектом и снижают уровень сахара в крови. В общем, смех и секс – родственные души.

По результату, по крайней мере.

Но попробуйте провести эксперимент и посмеяться, так сказать, в процессе интимного общения. Вас ждет фиаско: заниматься любовью и одновременно смеяться не получится. Даже если партнер – клоун. Уж слишком разные нервные центры задействуются в ходе двух этих разных процессов. Поэтому выбирайте: или до – как прелюдия. Или после – как пикантная точка. Но никак и никогда – вместе: колики в животе от хохота оргазму не способствуют.

Комедия положений

Глупейшие ситуации в сексуальной практике возникают даже у опытных и, что называется, «сработавшихся» партнеров. Лучший способ разрядить неловкость – вместе посмеяться над ней. Ключевое слово здесь – вместе.

Неподходящее место. Одна из ситуаций, которая в 90% случаев заканчивается не оргазмом, а хохотом.

Новые знакомые решили произвести впечатление друг на друга. Супруги, прожившие в браке десяток лет, подумали, что неплохо было бы разнообразить «место положения». Прилив внезапной страсти: здесь и сейчас! В общем, нечто заставляет вас выбирать вместо удобной постели в своей спальне самые странные места. Хозяйская ванная во время вечеринки у друзей. Или туалетная кабинка в самолете. Или «места для поцелуев» в кинотеатре. И все вроде идет как надо – до тех пор, пока....

Раковина или стиральная машинка с грохотом обваливаются, хозяева в шоке. В кабинку начинает ломиться пассажирка с ребенком, которого тошнит. В зале зажигается свет – и оказывается, что в соседнем кресле сидит профессор, которому завтра сдавать зачет. И им всем не до смеха, не то что вам.

Неподходящее сопровождение. Он принес порнофильм, чтобы посмотреть его вместе и вдохновиться. Но оказалось, что там даже есть сюжет. Да такой забавный, что вы начинаете смеяться до колик. О сексе придется просто забыть – что не отменяет удовлетворения от прекрасно проведенного вечера.

Неподходящий наряд. Вы в порыве страсти срываете друг с друга одежду –

Ой, щекотно!

Распространено поверье, что если человек боится щекотки, значит, ревнив. Но это лишь предрассудки. На самом деле щекотка – раздражение нервных рецепторов, расположенных близко к поверхности кожи, – отличный стимулятор страсти. В умеренных дозах она поднимет настроение, возбудит, разнообразит сексуальную жизнь. Ученые, кстати, считают щекотку несерьезной имитацией нападения. Она часто входит в ритуальные игры приматов и некоторых других млекопитающих, которые в шутку дерутся друг с другом.

а там тако-о-е! Например, семейные трусы в прикольный смайлик. Как тут не прыснуть со смеху, особенно если кавалер при этом еще забыл снять носки? Впрочем, девушки тоже могут отличиться. Хорошо, если мужчина, который уже полчаса бьется над хитроумной застежкой вашего боди, способен посмеяться над комичностью ситуации.

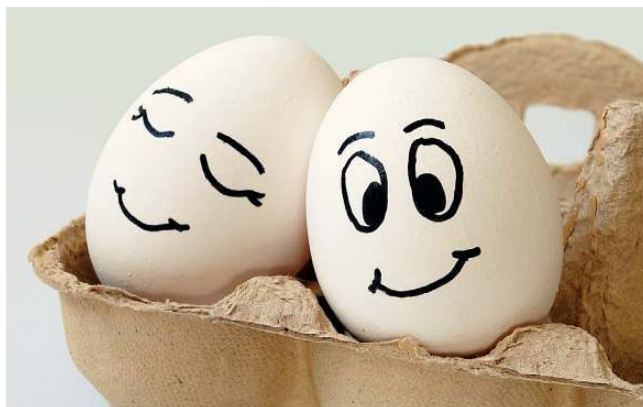
Такие ситуации, как падение с кровати, отказывающийся надеваться презерватив, бурчащий желудок – тоже не повод для трагедии. Смех в постели снимает неловкость. И сближает. Так что, разрядив ситуацию хохотом, вы снова окажетесь на одной волне.

Запрещенный прием

Иногда смех – точнее, сдвинутые смешки – это попытка скрыть смущение и замешательство в неловкой ситуации. Нормальная защитная реакция психики. Поэтому не помешает запомнить: если хочешь пошутить в постели, смейся над собой, над своими комплексами и ляпами. И никогда – над «проколами» партнера. Упражняться в остроумии на своем партнере во время секса – удар ниже пояса.

Но даже не желая того, можно одним неосторожным высказыванием обидеть человека. Ведь когда вы оба голые

и в постели, вы очень уязвимы. Поэтому выбирать выражения нужно очень тщательно. Что не должно становиться объектом для шутки, если вы хотите, чтобы вечер плавно перешел в стадию бурно проведенной ночи?



- Размеры и объемы, особенности внешности и физического строения. Даже нежное обращение к известному органу «ах ты, мой маленький» может быть воспринято мужчиной как издевка, а не как попытка приласкать.

- Скорость и продолжительность – неважно, прелюдия, собственно акта или оргазма.

- Темперамент. Да, женщины не любят, когда мужчины делают свое дело молча или, наоборот, кричат, как на стадионе. А мужчины не любят неподвижные (или слишком подвижные)

объекты. Но шутить над этим опасно.

- Препятствия. Предполагается, что вы напрочь забыли о них в компании партнера актуального. Зачем вспоминать былое – живите настоящим.

Дипломатия в постели – вообще наука тонкая. Например, мужчины не оценят ту, кто смеется в постели просто так, безо всякой видимой причины. Женщина может улыбаться своим приятным мыслям, а мужчине кажется, что она в этот момент про себя ставит ему оценки. И что же ее так рассмешило? Поэтому если смешинка в рот попала, срочно вспоминайте анекдот и смейтесь вместе. Только не пересказывайте шутки из телевизора, чтобы не ассоциироваться у любимого с Иваном Ургантом и полным комплектом резидентов из Comedy Club.

Словом, шутите о сексе. Шутите до, после или вместо секса. Но не шутите во время него. Чтобы не стать врагом своему основному инстинкту.

Услышь меня

Секс – дело серьезное.

Но часто именно шутливая форма – лучший способ донести до партнера свои тайные фантазии и желания. Особенно если прямое, «в лоб», объяснение, открытость с серьезным лицом дается вам нелегко. Важно только не перейти на личности и не смеяться слишком долго, иначе сил на ласки уже не останется.

Опасные связи

Татьяна Огнева-Сальвони,
автор книги «Как жить вме-
сте долго и счастливо», дает
простые ответы на очень
сложные вопросы. Например,
на такой: как понять, что
ваш мужчина психически
ненормален?

Некоторые из них могут удивить, потому что подобные признаки встречаются на каждом шагу, сплошь и рядом. Одно-два совпадения еще не говорят об отклонениях, так что не надо делать скоропалительных выводов. Но надо задуматься, если у мужчины набирается внушительное количество перечисленных ниже примет.

Общий портрет

Внешние признаки

- Маленькие низко посаженные уши, слегка отнесенные назад, – признак пониженного интеллекта.
- Надбровные дуги тяжелые, сильно выделяются, глаза посажены глубоко – признак агрессивности и неконтролируемой раздражительности.
- Скванность и плохая пластика тела, особенно в сочетании с оловянным блеском в глазах, – признаки психического расстройства.
- Широко расставленные глаза, тонкий голос, иногда сжатые кулаки – примета скрытой агрессии.
- Высокий рост, худощавость, впалые щеки в сочетании с тонкими губами – опасность развития шизофрении.
- Очки на кончике носа – тоже один из признаков возможной шизофрении.
- Мужчина «неземной» красоты – возможно, склонен к унижению более слабых, эгоцентричен.
- Короткая шея, быкообразная внешность – склонность к необузданной ревности.
- Слишком атлетическая, «рубленая» мужская фигура – признак тирана.

Речевые особенности

Если мужчина легко переходит на крик и грубость – это явный признак ранней импотенции. С точки зрения психиатрии это обусловлено тем, что такое поведение

свойственно при дегенерации и психопатизации. А природа сама старается поскорее удалить таких особей из процесса размножения.

Мужчину, склонного к выпивке, грубости, рукоприкладству, психиатры четко выделяют по таким приметам.

- Стремление к уменьшительно-ласкательным суффиксам: «прибить гвоз-ДИК», «повесить шкаф-ЧИК», «взять курто-ЧКУ».
- Стремление все посчитать до мелочей, частое употребление числительных.
- Мужчины, которые не выносят чувства ответственности и избегают вступать в серьезные далекоидущие отношения, как правило, «проговариваются» об этом сами. Важно не заниматься самообманом и не думать, что это «всего лишь слова».
- Частое употребление притяжательных местоимений: мой, моя, мое, мои.
- Практически никогда не употребляет местоимения «мы», когда речь идет о вашей паре. А также говорит: «Я и моя собака», «Я и моя сестра». То есть подсознательно абстрагируется от союза на любом уровне.
- Слова «просто», «как бы» говорят о повышенной склонности к самооправданию и слабом эго. В норме мы хотим оправдаться, когда виноваты. Но если «оправдательные» слова человек произносит постоянно, значит, он чувствует вину заранее. То есть он знает, что в самый ответственный момент способен подвести вас или создать вам проблемы.

Нормальный мужчина встречается далеко не каждой девушке. У любой из нас свои понятия о «нормальности», но давайте за точку отсчета возьмем критерии, установленные психиатрами.

■ Также люди, которые знают о своих проблемах, часто повторяют без видимого повода, что они могут не оправдать ваших ожиданий.

Подозрительные манеры

- Не выдерживает взгляда и сразу отводит глаза – признак агрессора.
- Раздражительность, замкнутость – признаки неустойчивой психики. А также неловкость и стеснительность в выражении чувств – ему как будто неловко делать вам подарки, выводить в свет, знакомить с друзьями и родными.
- Тусклая мимика или лицо как застывшая маска – у него легко возникает психоз даже на пустом месте.
- До копейки пересчитывает сдачу в ресторане, экономит, что называется, на спичках, при любом удобном случае подчеркивает, что ограничен в средствах, – у такого наверняка есть проблемы с потенцией.
- Резкие перепады настроения и отношения к жизни в целом и к вам в частности. Очаровательный оптимист утром к вечеру внезапно превращается в угрюмого пессимиста. Сегодня он признается в любви, пишет пятьдесят смс в сутки и заваливает букетами, а завтра обзовет вас проституткой с куриными мозгами или вовсе исчезнет на неделю. От такого человека можно ожидать буквально чего угодно.
- Увлечение азартными играми – он хочет всего, много и сразу, ему все обяза-

ны, ему на всех плевать, и на ваше мнение тоже. Тяжелый случай, если он к тому же любит выпить: все это в комплексе говорит как минимум о сниженном интеллекте и деспотизме.

■ **Внимание:** если его мама до сих пор называет его детским сюсюкающим прозвищем вроде Петюнчик и Васюсенька, значит, перед вами тиран, которому вы не сможете угодить.

Негативные сценарии

Узнайте заранее о том, как строят отношения с женщинами приятные с виду тираны-деспоты. Ведь потом может быть поздно...

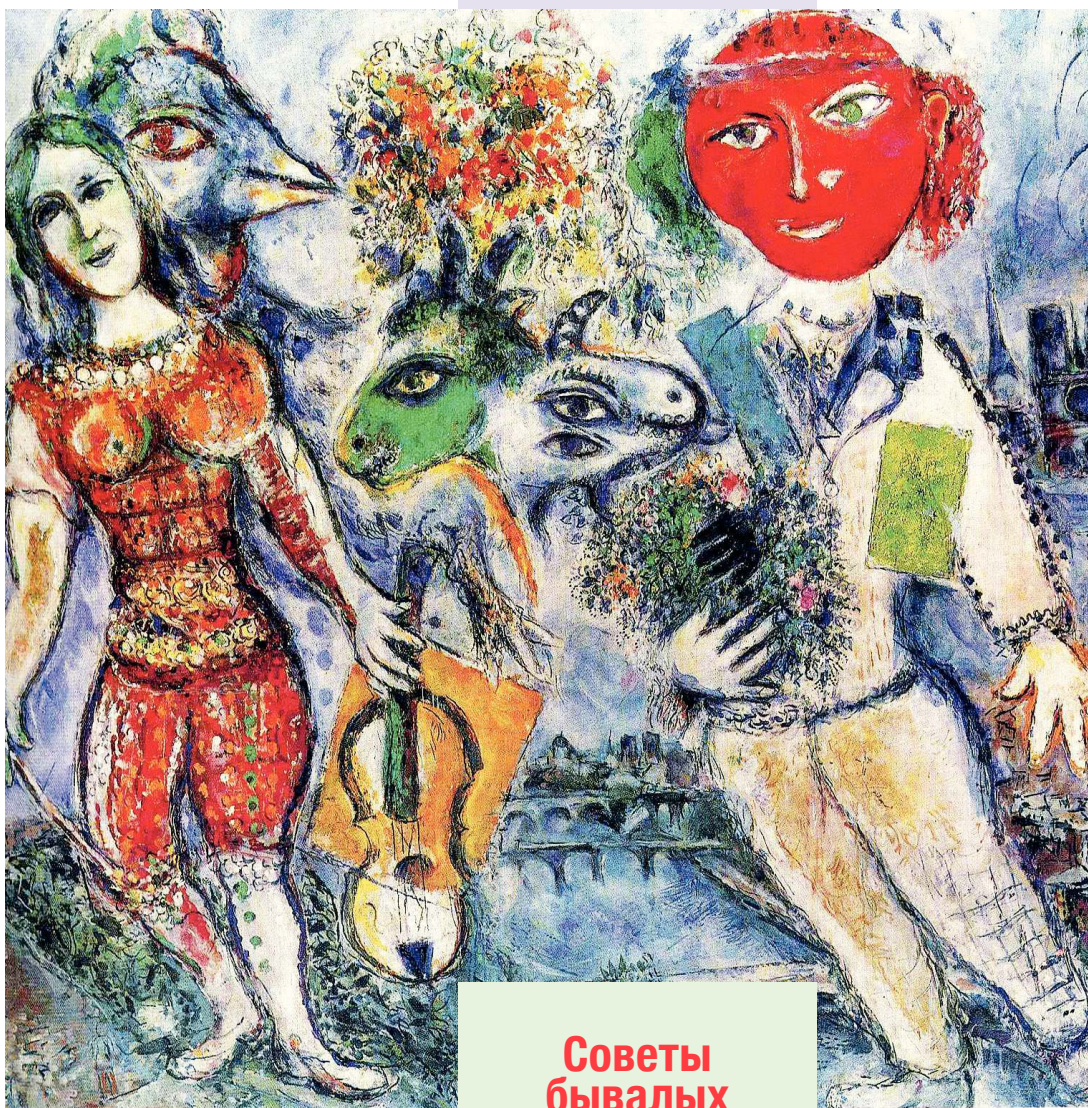
Рыцарь и Прекрасная дама

С чего все начинается. Вы – яркая женщина, у которой много поклонников. Встретив вас на жизненном пути, «рыцарь» (он же психопат) сразу признается, что поражен в самое сердце. И начинает активно ухаживать – не всегда красиво, но очень навязчиво (кстати, запомните, что навязчивость –

явный признак психопатизации личности). Мужчина не скупится на подарки, рестораны, старается произвести на вас впечатление сумасшедшими поступками. «Вот смотри, – доносит он мысль, – на что я готов РАДИ тебя». Условные звезды с неба так и сыплются вам под ноги. Он даже зовет вас замуж и обещает золотые горы. При этом вы в мало что знаете о нем, зато владеете полной информацией о его многочисленных подвигах, полученной с его же собственных слов.

Что думаете вы. Как он влюблен! Правда, я не так уж сильно его люблю. Но зато он всегда будет у моих ног, и я стану чувствовать себя королевой.

Чем все кончается. Как только вы выходите замуж, он превращается в совсем другого человека – деспотичного, агрессивного, вечно орущего ревнивого изменщика, грубого в сексе, с болезненным самолюбием и склонностью к рукоприкладству. Он будет заставлять вас рожать чуть ли не каждый год и делать то, что ему нужно. Кстати, для детей он, скорее всего, станет таким же тираном, как и для вас. Вы поймете, что он вас несколько не уважает и – о ужас! – совсем не любит. Самое печальное, что вам будет трудно уйти от него, потому что пауки своих жертв так легко не отпускают.



Советы бывалых

Профессор Хиггинс и Элиза Дулитл

С чего все начинается.

Вы хороши собой, умны и обаятельны – иначе «профессор Хиггинс» вас не заметит.

Заметив, он оказывает вам знаки внимания, заманивает в свою ловушку. А потом вдруг говорит, дескать, вообще-то ты страшненькая. И фигура не фонтан. И разговариваешь так, словно только приехала из деревни Кукуево.

Но ничего, я возьму на себя великий труд сделать из тебя настоящую женщину. То есть сначала он вгоняет вас в комплексы, а потом якобы начинает показывать путь к выходу из ситуации. Замуж он вас не зовет, хотя может намекать,

нескольким девушкам задали вопрос: «Что способно отвратить вас от мужчины?». Вот что они ответили.

■ **Насторожусь, если он напряжен, не смотрит в глаза и фальшиво улыбается.**

■ **Суетливость, фамильярность, разговоры на тему «Все дураки, один я в белом».**

■ **Если он постоянно акцентирует внимание на том, что совсем не пьет, значит, у него проблемы с алкоголем.**

■ **Надо сразу же бежать от него, если на первом свидании в ресторане он восклицает: «Да ты обалдела такой дорогой напиток заказывать!»**

■ **Не буду с ним встречаться, если он звонит маме каждые полчаса, если у него носки с растянутой резинкой, если он вечно чистит обувь, часы, джинсы, мобильник разными тряпочками, если он приглашает тебя домой, а сам весь вечер играет в компьютерную игру.**

■ **Тревожный признак — если у него глаз дергается.**

■ **Лучше не иметь дело с мужчиной, которому ты вечером ясно дала понять, что обижена или не хочешь продолжать общение, а он на следующее утро звонит как ни в чем не бывало.**

■ **Для меня мужчина становится пустым местом, если он слушает шансон, носит остроносые туфли, печатку и отрачивает длинный ноготь.**

■ **Не буду с ним встречаться, если между словами он вставляет «значит» или «как бы».**

что неплохо было бы вам за него, такого прекрасного, побороться.

Что думаете вы. Я стану когда-нибудь настоящей женщиной, и тогда он будет меня любить.

Чем все кончается.

Для него вы никогда не станете настоящей: на ком же он тогда будет самоутверждаться?

Проблема отношений с этим типом в том, что даже когда вы все поймете и захотите от него отделаться, он от вас не отстанет. И будет идти за вами злобещей тенью, повторяя, что «такую некрасивую и глупую женщину никто не полюбит» и что кроме него вам не к кому притулиться. Даже если вам посчастливится вырваться из этих отношений, вы будете долго приходить в себя.

Кнад Каблуками

Оксана Бугрименко

Высокие каблуки – символ женского могущества. Они удлиняют ноги, увеличивают рост, делают фигуру стройнее. Для дизайнера высокий каблук – это прежде всего архитектурный объект. Многие творцы моды брались за эту архитектуру. Результаты получались восхитительными, возмутительными и... забавными.



Вовремя вставить шпильку

Отцом современного каблука-шпильки принято считать Сальваторе Феррагамо. Этот итальянский дизайнер обуви в 1950 году сделал опору для пятки в виде длинного стального стержня – стилета. Затем в 1955 году французский дизайнер Роже Вивье, работавший в доме Dior, представил публике целую коллекцию туфель на высоком каблуке различной формы.

Каблук-шпилька стал громом среди ясного неба для всей послевоенной Европы и перевернул с ног на голову представление об эстетике женской обуви. Истосковавшиеся по красоте, уставшие от войны женщины прямо-таки набросились на туфли на шпильке. Вскоре такие каблуки стали неотъемлемым атрибутом «звездной» жизни. Вслед за знаменитостями их от всей души полюбили женщины всех рангов и сословий. Скорее всего, эта любовь будет вечной, хотя иногда она доходит до абсурда.

Дрожи, но фасон держи

Сейчас модно эпатировать окружающих своим внешним видом. В ход идет все, на что только способна фантазия: макияж, прическа, одежда. И, конечно, необычная обувь и оригинальные каблуки. Дизайнеры не знают никаких границ: идея, материал, форма, размер – все невероятно и порой очень смело. Ка-

блуки бывают низкие, высокие, узкие, широкие и... совершенно немыслимые! Порой форма каблука может рассказать о пристрастиях его владелицы: это хулиганка, спасательница, романтическая или двойственная натура, взрослый ребенок или любитель острых ощущений. Конечно, не все, что модно, то удобно. Зато оригинально. Одни каблуки наверняка впечатлят студенток, изучающих историю инквизиции в Средние века. Другие помогут при необходимости сдать экзамен по анатомии. Третьи вообще позволяют прикинуться лошадью, газелью или коровой (выбирайте, что вам ближе) – если они в прямом смысле имитируют копыта животных. Вы носите балетки? Правда, удобно? А балерины в них просто живут, но им тоже хочется каблуки! Christian Louboutin позаботился о них – придумал балетки на шпильке. И не он один: Nina Ricci выпустила модели на «воздушных» каблуках, а Alexander McQueen – серию Armadillo, практически пуанты

на каблуках, ходить в которых сможет не каждая. Виктории Бэкхем и Леди Гага это удалось. Мадонна тоже умеет эффектно носить туфли сногшибательного дизайна.

Ходить нельзя смотреть

Необычные для глаз формы каблуков иногда вызывают у нас недоумение и немой вопрос: «Как же ходить в такой обуви?» Сначала, конечно, такие креативные творения создавались только как предметы искусства: предполагалось, что ими стоит только любоваться. В общем, обувь не для жизни. Но постепенно «предметы искусства» начали проникать на подиумы, а там дошло и до повседневной моды. И если какое-то время назад, наблюдая молодежную моду, бабульки хватались за голову, приговаривая: «Это же так

открывают дорогу игривости и путешествию в детство. Отличная идея для тех, кто сохраняет на всю жизнь непосредственность и умение удивляться и удивлять».

Фантазия без границ

Однако не только тонкие каблуки – поле для экспериментов. Во-первых, сегодня это высокая платформа. Во-вторых, высокие, но толстые каблуки в духе 1970-х годов. Компания Prada решила уйти в прошлое еще дальше, преподнесла современную версию каблуков в виде песочных часов. Впрочем, в другой коллекции,

Однажды Петр I запретил жителям Санкт-Петербурга подбивать каблуки подковками и гвоздиками: «... если у кого с таким подбоем явятся сапоги или башмаки, и те жестоко будут штрафованы, а купецкие люди, которые такие скобы и гвозди держать будут, сосланы будут на каторгу...» И это просто за цоканье каблуков! Такие строгости вводились с благой целью – сохранить деревянные мостовые города. Нынешние тротуары каблучками не убить, чем ни подбивай, а привести в изумление можно кого угодно.



скоро придумают и кроссовки на шпильках», то теперь – вуаля! – кроссовки если не на шпильках, то на высоком каблуке стали реальностью, вошедшей в коллекции многих дизайнеров. Почему же так манит женщин высокий каблук? Да потому, что он вызывает эротические ассоциации в мужском подсознании: вспомним, как передвигаются животные в минуты опасности или во время брачных игр: мягко, поднимаясь на кончики лап. Так почему бы не скопировать эти лапы – может, так будет еще привлекательнее. Или агрессивнее – кому как нравится. Впрочем, не только эротичность, но и другие идеи для своих моделей дизайнеры черпают из наблюдений за природой. Иногда получается очень милая обувь, похожая на профиль на собачку, припавшую на передние лапы и задорно помахивающую хвостиком. Тем, кто больше склонен к хулиганству, наверняка понравятся босоножки с каблуками в виде рогов. Такие эксперименты

посвященной теме гоночных автомобилей, каблуки на показе той же Prada были в форме горящего пламени. Chanel, представляя коллекцию, выдержанную в теме морского мира, выпустила туфли с резным каблуком в виде тонкой радужной раковины. А полый каблук? На первый взгляд, туфли с таким каблуком выглядят абсолютно нормально, но при близком рассмотрении можно заметить, что центр вогнут, что делает каблук похожим на подкову. Такой интригующий, но на первый взгляд спокойный дизайн придумали в модном доме Jil Sander. В коллекции Yves Saint Laurent можно было найти лоуферы на высоком каблуке, где поляя часть выделена позолоченным металлом. Клиновидная платформа, похожая на нос корабля, грубый и нарочито «немодный» коренастый каблук, каблуки из дерева или из прозрачного пласти-



ка, каблуки, имитирующие открытую губную помаду, – это далеко не полный перечень того, что появлялось на подиумах за несколько последних сезонов. Каблук – неотъемлемая часть женского стиля. Так пускай же стиль каждой из нас будет оригинальным. Хотя бы по праздникам.



Кто по земле не ходит



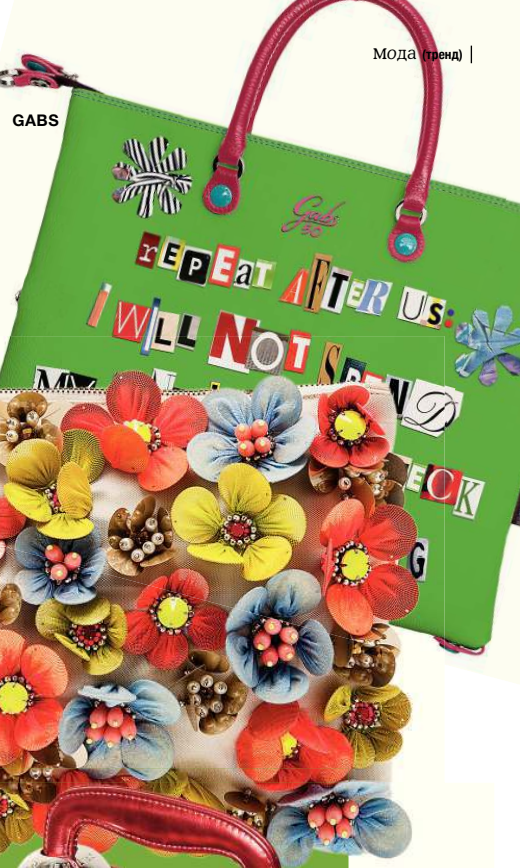
Удивительно, как непредсказуемо меняется со временем первоначальное предназначение некоторых вещей! Так случилось и с каблуками. В древности египтяне-хлебопашцы передвигались на высоких каблуках, чтобы не завязнуть в нильском иле. В древнегреческом театре актеры становились на высокие платформы-котурны, чтобы их лучше видели зрители. В Средние века каблуки стали принадлежностью знати – они символизировали, что «птицы высокого полета» по грешной земле не ходят. И, кстати, в то время каблуки допускались исключительно в мужском костюме. Они же помогали всадникам, сидя в седле, на-

дежно удерживать ноги в стременах. Создательницей женского горя и счастья, то есть высоких каблуков в дамском гардеробе, стала Екатерина Медичи – жена герцога Орлеанского, а позже французского короля Генриха II. Низкорослая герцогиня как-то обратила внимание на туфли своего мужа для верховых прогулок. Екатерина, испытывавшая возле своего статного супруга некоторый комплекс неполноценности, велела башмачнику сделать для нее туфельки по образу кавалерийской обуви Генриха II – только с каблуками повыше. Было это в 1533 году, но тогда находка женской моды осталась без внимания из-за слишком длинных

нарядов. По-настоящему оценили этот хитрый ход веком позже, когда дамские юбки стали немного короче. Через сто лет в моду вошли настолько высокие и тонкие каблуки, что женщины могли ходить на них, лишь опираясь на трость. Стремящиеся к высоте кавалеры тоже изменили фасон обуви, и мода на каблук стала повальной. Императорам приходилось издавать указы, регламентирующие высоту каблуков для каждого сословия. Самые высокие каблуки были, конечно, у знати, а законодательницей мод стала фаворитка Людовика XV, знаменитая маркиза де Помпадур, женщина очень маленького роста.

ходить под дождём

Наталья Репрева



Во что только charodei-dizaynery не превращают сумки - в шедевры живописи и плетеные корзинки. В части тела и детали конструктора. Сегодня сумка не может быть универсальной, на все случаи жизни. Она должна быть как минимум вызывающей. Хотя бы ностальгию по детству.

«Взрослые как дети» – пожалуй, один из самых внятных трендов. Иначе откуда взялись все эти мультяшные герои на свитшотах, кружевные, совершенно школьные воротнички и клетчатые юбки? Женщинам надоело быть «вамп» и «фаталь» – им не хочется ничего решать, а хочется новое платье. Или новую сумку, которую можно не выпускать из рук, как любимую игрушку.

Большим девочкам нравится все яркое и желательно розовое, в цветочек и сердечко, блестящее и со стразами. Клатчи-клубмы, сумки-инстаграм, сумки-конверты, которыми можно продемонстрировать миру свой статус. Не социальный (хотя сумки могут стоить состояние), а тот, что мы «постим» в Фейсбуке. Ну настроение у меня такое! Иногда даже феи любят поиграть в пиратов – ключевое слово здесь «поиграть». Да, внутри должны уместиться смартфон и ключи от машины, но ценнее содержания форма. Чем причудливее, тем лучше.



DIESEL

VLIENER & VANDAM

PAL UP
TAIWAN
CO., LTD

ESBEDA.COM

PINKO

KATE SPADE

Шляпка навсегда

Наталья
Репрева

Она спасет любой образ: сделает глаза бездонными, прикроет неудачную укладку и добавит наряду изюминку.

Сколько раз уже пытались отправить женскую шляпку на свалку истории (или ограничить ее выгул скачками в Аскоте) – не получается. Вот и в новом сезоне с этим головным убором заигрывают самые именитые дизайнеры. Футуристичные шляпы-зонты от Чалаяна, котелки от Emporio Armani, чопорные британские котелки от Вивьен Вествуд... Главная примета модной шляпы – oversize, чем больше и чуднее, тем лучше. Впрочем, более компактные и универсальные шляпки-федоры, и соломенные шляпки тоже на пике моды. Эпоха великого Гэтсби и диско 70-х, яхты и самолеты, бурлеск или пляж – шляпа везде будет уместна.



MARKS&SPENCER

DIVA

ACCESSORIZE

LA REDOUTE

LIBERTY

MARINA RINALDI

PATRIZIA PEPE





Фото с показа Tommy Hilfiger

ЦВЕТ

Лак для ногтей Bailamos, Orly

Лак для ногтей, Gotta have hue, Morgan Taylor

Шляпа, PennyBlack

Тени, The Body Shop

Посмотри со мною в небо

Цвет, в котором смешались оттенки моря и ясного неба, к лицу тем, кто думает и видит позитивно.

Этот апрель выкрашен бирюзовыми красками. Заговор дизайнеров, не иначе! Все, что можно носить, – цвета морской волны и небосвода, а еще камня, которому приписывают свойство улавливать настроение владельца. Бирюзовый – один из самых умиротворяющих оттенков. Нервничаете перед свиданием? Прихватите колечко или модную сумочку этого цвета – один только взгляд на них поможет справиться с тревожными мыслями, сосредоточиться и обрести гармонию. Мучаетесь от авитаминоза? Бирюза поддержит иммунную систему: энергии будет – море!



Туалетная вода Eau de Verdon, L'Occitane

Гель для умывания Wash Off, Nivea

Увлажняющий бальзам для тела Natural spring, H2O

Щетка для волос, Remington

Сумка, Gabs

Эспадрильи, Timberland

Фигурка балерины, Broderie

Шарф, Wenz

Колье, PennyBlack

Сумка, Furla

Куртка, Diesel

Шорты, Sela

Наручные часы, Vopnrix

Платье, Marella

Туалетная вода Carried Away, Bath&Body Works

Зонт, PennyBlack

Юбка, Angel's Face

Босоножки, Alba





Записала Алсу Гузаирова

Они говорят

Модные поручки - дизайнер Маша Цигаль (Masha Tsigal) и теледива Аврора (Sisterconcept) - встретились поболтать, что и как правильно носить в теплом сезоне-2014.

Маша Цигаль

Аврора: Заглянула на днях в Topshop – а там уже лето!

Маша Цигаль: Да, пора готовиться... (Девушки достают iPhone и загружают фотографии с показов весна-лето 2014.)

М.Ц.: Начнем со спорта. Спорт – это наше все.

А.: Главный must-have сезона – толстовка. Самая прекрасная и универсальная вещь, которая может существовать в природе.

М.Ц.: Да, круто сочетать толстовку с прозрачным, романтическим платьем. Это шикарный look. Он как бы и sexy, и easy-going. Меня часто спрашивают: «Что надеть на свидание с парнем?» На свидании главное – не напугать парня эротическим напором...

А.: Декольте до пупа...

М.Ц.: Огромными шпильками... Это смотрится несовременно. Ребята любят, когда девушка не покрашена и спокойно одета.

А.: Еще клево, когда толстовка надета с юбкой. Я люблю такой вариант: толстовка и юбка-карандаш ниже колен. Днем его можно дополнить слиперами, а вечером – лодочками на каблук.

М.Ц.: Да, я тоже люблю миксовать спортивные вещи с вечерними. Дает блестящий результат. Если у тебя есть спортивное платье, можешь надеть его и с кедами – днем, и со шпильками – вечером, в клуб. А юбка-карандаш отлично смотрится с майкой oversize.

А.: Да, майка boyfriend – еще одна горячая вещичка сезона. Она подчеркнет нашу девичью хрупкость. Эту майку здорово заправлять в юбку-карандаш...

М.Ц.: Да, именно – заправлять!

А.: Или в юбку-колокол...

М.Ц.: Со стилем boyfriend главное – не переборщить. Только очень худенькие, хрупкие девушки могут позволить себе и майку boyfriend, и джинсы boyfriend. Поэтому лучше сделать какой-то один boyfriend-акцент. Например, надеть свободные джинсы и майку-алкоголичку. Или свободную майку и skinny с каблучками. Не надо совсем уж превращаться в бойфренда...

М.Ц.: Я очень люблю юбки и платья.

В «Ведах» говорится, что женщина должна носить только платья и юбки.

А.: Юбка в этом сезоне тоже – must-have. В магазинах много мини-юбок, но я бы не сказала, что мини сейчас так уж модно.

М.Ц.: Нет, юбка должна быть макси и миди, с высокой талией. Днем, кстати, отлично смотрятся коктейльные юбки...

А.: Я очень люблю приталенные и расклешенные юбки...

М.Ц.: Я всегда хожу только в таких! Благодаря модному дому Celine вернулась юбка-годе. Их носили, когда я маленькая была...

А.: Да, когда я училась в школе, мама носила годе. А я смотрела на эту юбку и думала, что никогда такую не надену... А теперь смотрю на эту юбку и думаю: «Вещь!».

М.Ц.: Никогда не говори «никогда»...

А.: Не стоит пренебрегать и металлизированными платьями. Это ретро 90-х. Я хорошо помню, как я в таком платье... хотела сказать: «выходила замуж». Как я шила платье для выпускного

вечера. Металлизированная ткань – это да, но надо помнить, что крой платья должен быть очень простой. Тогда это будет топовая вещь.

А.: Сейчас вообще мода anti-age. Очень освежающая, омолаживающая. В моде кроссовки и кеды...

М.Ц.: Я как раз вчера примеряла кеды – играла в них. А серебряные кеды с большими толстыми мысами от Junya Watanabe – они же как два маленьких космических корабля. Они красивы сами по себе.

А.: Обувь – стилеобразующий момент. Мода на обувь меняется даже чаще, чем на одежду. Платформа, например, уже не модна. Туфли-копытца – это для других девушек...

М.Ц.: Парням это не нравится. У меня есть туфли на платформе, но никто ни разу не сказал, что они хорошие.

А.: Потому что «копытца» – это не sexy. Sexy – это аккуратные лодочки на плоской подошве. Я люблю шпильки, узкий или круглый ремешок. Или босоножки с тонкими ремешками, черные, белые или бежевые.

М.Ц.: Сапоги тоже можно надеть. С романтическим платьем. Или с шортами и рубашкой. Лучший летний look – шорты, майка, рубашка и байкерские сапоги. Девушки думают, раз зима закончилась, сапоги пора убрать в шкаф...

А.: Ничего подобного!

М.Ц.: Я уже купила бежевые сапоги с заклепками.

А.: Я рада, что стиль гранж вернулся! Кстати, еще одна опасная тема – аксессуары. Их нужно уметь носить.

М.Ц.: Взять нашу подругу Дашу Субботину (теле- и радиоведущая). Она умеет носить аксессуары. Надевает кучу аксессуаров. Они хорошо смотрятся с дорогими часами. Как-то немного приглушают все эти ролексы.

А.: Ожерелья продолжайте носить массивные, но с простой майкой или простым платьем. А вот с кольцами надо быть аккуратной: чтобы носить кольца, маникюр должен быть идеальным.

М.Ц.: Мне кстати, нравятся маленькие колечки, которые надеваются на вторую фалангу.

А.: Или тоненькие колечки, их можно даже надеть по несколько на один палец.

Есть хороший совет, его дала Коко Шанель. Когда вы полностью



оделись, подойдите к зеркалу и снимите последнее, что на себя надели.

М.Ц.: Блестяще... Я в восторге от прихода гранжа. Все эти клетчатые рубашки, вытертые джинсы, платья в цветочек...

А.: Я бы еще хотела обсудить прозрачные платья. Горячий тренд. И смелый.

М.Ц.: Я стала делать прозрачные платья несколько сезонов назад. Все говорили: «Ну кто это все наденет?»

Девушки просили сшить чехлы под платья или пришить подкладку, прости господи. Сейчас я смотрю показы Missoni, Donna Karan, Christian Dior – все в прозрачных платьях. И на светские мероприятия девушки тоже начинают надевать такие платья.

А.: Да, но для того, чтобы надеть такое платье или блузку, надо иметь очень хорошую фигуру.

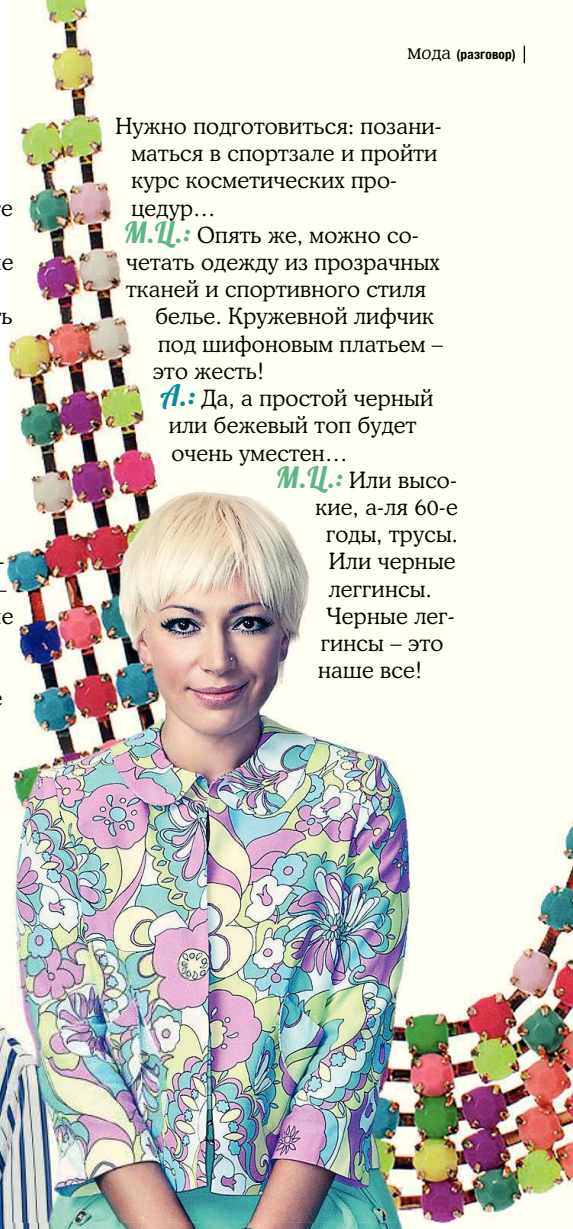
Нужно подготовиться: позаниматься в спортзале и пройти курс косметических процедур...

М.Ц.: Опять же, можно сочетать одежду из прозрачных тканей и спортивного стиля белье. Кружевной лифчик под шифоновым платьем – это жуть!

А.: Да, а простой черный или бежевый топ будет очень уместен...

М.Ц.: Или высокие, а-ля 60-е годы, трусы. Или черные леггинсы. Черные леггинсы – это наше все!

Аврора





Подари мне платок

Коллекция 2014 года ОАО «Павловопосадская платочная мануфактура» – это платки, шали, палантины, шарфы, кашне. Все они сделаны только из натуральных материалов: шерсти, шелка и хлопка. Покупатели смогут оценить как традиционные разработки, так и новомодные тенденции, например преобладание сближенных и светлых тонов. А павловопосадские художники, чьими рисунками мы любуемся на платках, постоянно ищут новые идеи, колористические решения и композиции.

Нарядиться к сезону пикников

Еще немного – и наступит долгожданная пора пикников, прогулок на природе и утренних пробежек. Хочется встретить это время во всеоружии и в красивой экипировке! Бренд немецкой одежды WENZ предлагает новую серию комфортной одежды для спорта и отдыха. Заказать понравившиеся модели можно на сайте www.wenz.ru или по каталогу.



Это все твоё

Компания «ТВОЕ» выпустила коллекцию одежды, обуви и аксессуаров Весна-лето 2014. Для девушек были созданы футболки с забавными принтами, облегающие джемперы, жакеты с капюшоном, яркие топы, легинсы, шорты и бриджи, а также комфортная одежда для дома и широкая линия обуви. Мужчинам дизайнеры «ТВОЕ» предлагают разноцветные рубашки-поло, классические сорочки, практичные куртки, джемперы, жакеты, жилеты и футболки с изображением звезд рока.



В ногу со временем

Сеть магазинов Центр-Обувь представляет новую весенне-летнюю коллекцию.

Это босоножки, легкие эспадрильи и кеды жизнерадостных оттенков: солнечно-желтого и небесно-голубого, с цветочным принтом. Мужская коллекция представлена классическими туфлями, которые дополняют деловой костюм, обувь для занятий спортом с воздухопроницаемой мембраной и яркими вставками, а также легкими шлепанцами для поездок за город и к морю. А в детской коллекции ЦентрОбуви найдутся весенние сапоги, туфли, ботинки для детей от 5 лет. Разработана и особая обувная линейка для тех, кто любит комфорт: с трехслойной стелькой, которая повторяет анатомию стопы, имеет амортизирующий эффект и повышает износоустойчивость обуви.





По данным Международной диабетической ассоциации, сахарным диабетом в настоящее время болеет около 382 млн человек во всем мире¹.

Сахарный диабет: не болезнь, а образ жизни

Еще до прошлого века диагноз «сахарный диабет» звучал для людей как приговор. Это серьезное заболевание на протяжении столетий считалось практически неизлечимым. Как и в настоящее время, наиболее распространен был диабет 2 типа – когда организм вырабатывает гормон инсулин, необходимый для нормального обмена веществ, но клетки теряют к нему чувствительность. Для терапии больных с СД 2 типа врачи, прежде всего, назначали особую диету и регулярную физическую нагрузку. Такие меры помогли поддерживать стабильное состояние.

XX век стал переломным в лечении диабета – в первой половине был открыт инсулин, а в 1955 году появились первые сахароснижающие препараты. Но ключевое событие, позволившее перевести диабет в разряд успешно контролируемых заболеваний, произошло в 1970–80-х годах. Именно в это время был изобретен первый персональный глюкометр, позволивший достаточно точно и в любое время получать жизненно важную информацию об уровне глюкозы в крови. И диабет стало вполне уместно называть не заболеванием, а образом жизни. Ведь такие простые меры, как правильное питание и активный образ жизни при поддержании уровня глюкозы крови близкого к нормальному, позволяют людям с СД 2 типа жить полноценно и счастливо.

С помощью современных глюкометров легко самостоятельно измерять уровень глюкозы и контролировать свой диабет. Для этого достаточно иметь компактный прибор в домашней аптечке. Причем даже при отсутствии диабета глюкометр необходимо держать под рукой наряду с термометром или тонометром, так как он помогает следить за своим здоровьем и вовремя сигнализирует о возможных изменениях. Ведь СД 2 типа может развиваться незаметно, особенно если вести малоподвижный образ жизни, несбалансированно питаться и иметь избыточный вес.

Для пациентов с СД 2 типа, которые принимают таблетированные сахароснижающие препараты, подходит глюкометр OneTouch Select® Simple. Он помогает измерить уровень глюкозы максимально быстро, а благодаря компактному размеру его удобно хранить и при необходимости даже носить с собой. У этого глюкометра нет

кнопок и отсутствует кодирование, поэтому тестирование проводится в три простых действия: вставьте в глюкометр тест-полоску, нанесите на нее каплю крови – и спустя 5 секунд узнайте результат. Если при измерении выяснится, что уровень глюкозы опасно высокий или опасно низкий, прибор оповестит об этом звуковым сигналом.

При СД 2 типа очень важно следить за своим питанием, максимально ограничивая продукты с высоким содержанием сахара, трансжиров, полуфабрикаты и т. п. Необходимо также давать организму регулярную физическую нагрузку – делать зарядку, чаще гулять на свежем воздухе. По назначению врача принимать сахароснижающие препараты и, конечно, регулярно измерять уровень глюкозы в крови, чтобы жить полной жизнью и наслаждаться каждым мгновением.

Телефон Горячей Линии:
8-800-200-83-53



1. <http://www.idf.org/worlddiabetesday/toolkit/gp/facts-figures>

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

по волосам не плачут?



Наши волосы полгода страдали от холода, авитаминоза и шапок. Но больше всего они грустили от отсутствия внимания. Сейчас, когда мир начинает расцветать, пора и нам показаться во всей красе своих волос.

Для того чтобы оздоровить, напоить и напитать измученные волосы, до сих пор не придумано средства лучше масок: минимум времени, максимум эффекта, никаких жертв ради красоты – одно удовольствие. Если волосы болят, маски следует делать 2–3 раза в неделю. Если все в порядке, для профилактики достаточно и 1 раза в месяц. Но вы хоть раз встречали женщину, которая уверена, что ее волосы в полном порядке? Так что возьмем за «среднее арифметическое» 1 раз в неделю. Даже если вам очень понравилась какая-то одна маска, косметологи не рекомендуют «зацикливаться» на ней. Вы же не станете есть одно и то же блюдо изо дня в день, даже если оно очень полезное и вкусное? Организм потребует разнообразия. Так же и с масками для волос – чтобы получить лучший результат, их надо почаще менять. То есть менять состав маски, но оставлять ее «направление»: раз уж взялись устранять, например, сухость волос, продолжайте до победного конца. А когда справитесь с этой напастью – принимайтесь за лечение секущихся кончиков, укрепление шевелюры и придание ей блеска. Постепенно, в порядке очереди, от самой важной проблемы – к менее серьезной. Соответственно, надо точно знать тип своих волос и выбирать соответствующую маску. Если волосы жирные, а используется средство для нормальных волос, проблема только усугубляется. Чего делать не стоит никогда – это смешивать маски, предназначенные для разных целей. И если вы захотите, к примеру, увлажнить волосы и решить проблему их выпадения простым путем – зачерпнув понемногу из двух баночек – двойного эффекта не получите, а скорее всего сделаете волосам еще хуже. Держать маску на волосах следует ровно столько, сколько написано в рекомендациях по применению. Можно меньше. Но никогда – больше: состав может «утяжелить» волосы, и они будут выпадать. По той же причине не надо вываливать на голову полбанки средства, достаточно количества примерно с грецкий орех. Правда, эти правила касаются только «магазинных» масок. Домашние средства, смешанные из натуральных ингредиентов, можно держать на голове хоть целый час, а то и больше. И «лишнее» количество самодельной маски волосам вряд ли навредит. После нанесения маски, пока будете ждать те 2–5 минут, что она действует, сделайте массаж головы – для лучшего эффекта.

Домашняя работа

Разумеется, удобнее всего пользоваться готовыми масками. Но домашние средства, натуральные и проверенные опытом многочисленных женщин, кому-то тоже придется по сердцу. Есть сторонники ресторанов – и есть сторонники домашней кухни, та же история и с косметикой: если есть желание и лишние несколько



1. Тающая питательная маска для волос с гиалуроновой кислотой, «Лошадиная сила». 2. Бальзам «Питание и восстановление» с малом оливы, Green Mama. 3. Укрепляющая маска для волос с медом и экстрактом морской свеклы Cariforce, Melvita. 4. Маска для волос «Основа основ», Lush. 5. Питательный бальзам для нормальных и тонких волос Enrich, Wella. 6. Маска для восстановления волос Full Repair, John Frieda. 7. Маска для волос с экстрактами плюмерии и лимонграсса «Экзотика Бали», Avon. 8. Маска для светлых волос Nourish, Toni&Guy. 9. Питательный кондиционер «Вегетарианское чудо», Davines. 10. Маска «Интенсивное укрепление», Pantene. 11. Спрей-блеск «Эксперт», Oriflame. 12. Восстанавливающая маска с экстрактом овса, Weleda. 13. Интенсивная восстанавливающая маска для поврежденных волос, Wella SP.

фото: Алексей Трусович

часов, можно заморочиться и приготовить маску для своей любимой шевелюры самостоятельно, из продуктов, лично выбранных на рынке и в аптеке. Так вы будете знать, что сделали буквально все для себя любимой, и только одно это ощущение придаст смеси на волосах буквально волшебные полезные свойства.

Смешать и взбалтывать

Приготовление домашней маски для волос – процесс творческий. Трудно удержаться и не добавить в стандартный рецепт что-то лично от себя:

капельку эфирного масла, сок свежих ягод, овсяный отвар... Ни в чем себе не отказывайте, только соблюдайте, пожалуйста, несколько условий.

Состав, который вы наносите на волосы, должен быть однородным – хорошенько растирайте все ингредиенты. Балуйте волосы свежеприготовленной маской, не оставляя ее в холодильнике до «следующего раза».

Подогревайте маску (особенно для сухих и проблемных волос) до температуры тела – так полезные вещества проникнут глубоко в структуру волоса. В отличие от покупных домашние маски требуют длительного воздействия – до нескольких часов. И лучше всего после нанесения маски надеть шапочку для душа и замотать сверху голову теплым шарфом. Средства для жирных волос нужно сначала втирать в кожу несколько минут, но и после всего этого голову закрывают и укутывают.

Смывайте маски тоже водой температуры тела, ни в коем случае не горячей и не холодной – чтобы не травмировать поврежденную структуру волоса.

Не делайте маску перед сложной укладкой – не стоит жечь волосы, которые вы столь усердно только что лечили, горячим феном. Промокните их полотенцем и дайте высохнуть естественным путем.

С пылу с жару

У хорошей хозяйки в холодильнике найдется все, чтобы решить самые разные проблемы с волосами.

Для сухих волос. Самые простые маски – из кефира, простокваши и натурального йогурта (без сладких добавок в виде ягод или кусочков фруктов).

Содержащиеся в кисломолочных продуктах вещества быстро проникают в сухие волосы, увлажняют их, устраняют ломкость, придают красоту и блеск, устраняют выпадение и перхоть. Нанести на чистые волосы, оставить на полчаса, вымыть голову шампунем для сухих волос.

Для поврежденных волос. Масляные маски – отличное решение. Основой может служить репейное, касторовое или оливковое масло. Их надо смешать друг с другом или с другими продуктами, которые можно найти у любой хозяйки: яичным желтком, медом, горчичным порошком. Подогреть до 36 °С, нанести на кожу головы и держать не менее полчаса (если в состав входит горчица, то сколько получится). Тщательно смыть маску водой комнатной температуры.

Для жирных волос. Задача масок – снизить секрецию сальных желез кожи головы и убрать излишки сала с волос. Но спирт и кислоты (кроме лимонной) лучше в домашних условиях не использовать, это очень вредно. Аналогичный «подсушивающий» эффект даст, например, овсяная каша – только использованная наружно. Отварить 2 столовые ложки геркулеса, добавить 1 столовую ложку глицерина и 1 чайную ложку меда, тщательно перемешать, держать на волосах 30–40 минут, тщательно смыть.

Для слабых волос. Укрепляющие маски наносят прицельно на корни волос за полчаса-час до мытья. Желательно втирать маски в кожу головы, а вот сами волосы оставить в покое. К укрепляющим маскам относится маска из перемолотой в кашу петрушки в сочетании с ложкой касторки, из черного хлеба (мякиш размять с яичным белком и отваром луковой шелухи для приятного цвета) или... из шоколада. Плитку черного шоколада растопить, добавить 1 столовую ложку растительного масла и желток, нанести на волосы на один час... и заесть кусочком шоколада – для хорошего настроения.

Здоровье не купишь?

Всем хороши народные маски, но сложные и в приготовлении, и в применении, и в наличии кучи нюансов, которые никак, кроме как опытным путем, не узнаешь. Например, знаете ли вы, что:

- * маски, содержащие белок или желток яйца, ни в коем случае нельзя смывать горячей водой. И не только потому, что это вредно для волос. Просто белок при высоких температурах сворачивается, и выковыривать «яичницу» из волос потом очень сложно;

- * что пивная, луковая и дрожжевая маски очень полезны, но запах у них совсем не аппетитный, а еще ужасно стойкий. Так что со своими блестящими и крепкими волосами ни в одном приличном обществе не покажешься;

- * что горчичная маска очень сильно жжется. Вспомните, как вам ставили горчичники в детстве – все сразу поймете.

В общем, иногда вовсе не хочется превращать свою голову в салат или в десерт. Хочется решить свою проблему быстро, легко и без последствий. Покупные маски в большинстве своем содержат все те же полезные экстракты (овса, крапивы), голубую глину, масла и вытяжки, протеины пшеницы и т. п. Они решают все те же проблемы: чрезмерная жирность, чрезмерная сухость и ломкость, выпадение и перхоть. Но при этом пахнут иланг-илангом или

розой после их применения куда лучше, чем пивным ларьком. А еще достаточно 2–5 минут воздействия, и не нужно бегать в полотенце на голове целый день. Удобно? Бесспорно.

Если уж очень хочется приобрести к домашнему творчеству, просто добавьте в бальзам-ополаскиватель ложечку меда или 3–5 капель эфирного масла – иланг-иланга, мирта, апельсина, сандала, ладана или ромашки. Это способствует дополнительному увлажнению волос, а оно никогда не будет лишним.

Наконец, можно просто ополаскивать волосы после мытья не водой, а отварами – ромашки, календулы, хвоща, крапивы.

С пользой для шевелюры

Используйте средства для ухода за волосами одной линии – обычно в них содержатся компоненты, действие которых усиливает полезный эффект. И результат достигается быстрее и меньшими усилиями, чем если бы использовалась маска одной марки, а шампунь и кондиционер – другой. Меняйте средства примерно 1 раз в 3 месяца. Волосы привыкают, «расслабляются», а нам это совсем ни к чему. Маску можно использовать как профилактически, так и в случае, если нужно решить проблему срочно. Например, после окрашивания волос или химической завивки.

Пейте витаминно-минеральные комплексы. Особенно важны для волос (а также для кожи и для ногтей) витамины А, С, группы В, далее – по алфавиту. Они отвечают за образование кератина и местный иммунитет кожи головы, укрепляют структуру волос и корней. Любую проблему имеет смысл решать комплексно – не только извне, но и изнутри.

Правильно питайтесь. Любая жесткая диета немедленно отражается на внешности, и прежде всего на состоянии волос.

Некоторые проблемы не решить в домашних условиях – ни домашними средствами, ни покупными. Например, чтобы радикально распрощаться с секущимися кончиками, лучше обратиться к парикмахеру и «запечатать» их. А если маска для волос с кератином (белком, запечатывающим повреждения волоса) не спасает, надо «копать глубже» и пройти курс лечебных процедур для волос. К тому же перхоть или ломкость может стать сигналом о более серьезных нарушениях в организме. А значит, нелишним будет обратиться к врачу-трихологу и – в случае необходимости – к другим специалистам.



1. Интенсивный восстанавливающий спрей Strength, Paul Mitchell. 2. Средство для интенсивного ухода с маслом жожоба и алоэ вера 3 Minute Miracle, Aussie. 3. Масло для восстановления волос с бабассу и жожоба Reparation, Yves Rocher. 4. Восстанавливающая маска Satinique, Amway. 5. Увлажняющая маска для окрашенных волос, ISO. 6. Интенсивная горячая маска с маслом зародышей пшеницы, Green Mama. 7. Маска для блеска волос Milk&Honey, Oriflame. 9. Восстанавливающая маска для окрашенных волос Flex, Revlon. 10. Маска для сухих волос «Карите и мед», Le Petite Marseillais.



Муза пахнет счастьем

Многим женщинам хочется иметь загадочную «изюминку». Они годами ищут некое дополнение к своему образу, которое сделает их источником вдохновения для мужчин. Эту «изюминку» можно найти в новом аромате Aura LOEWE Magnetica. Его верхние ноты – свежие и пикантные: красные ягоды, перемежаемые нежным ароматом фиалки, привлеченные розовым перцем и бергамотом. «Сердце» аромата – это самбакский жасмин, ирис, нарцисс и благоухание розы сорта «Отто». Шлейф парфюмерной воды – австралийское сандаловое дерево, атласский кедр, нектар клубники и нота замши. Многие мужчины признались, что Aura LOEWE Magnetica пахнет счастьем и легкостью бытия.



Фантазия на тему экстаза

В пару к своей знаменитой парфюмерной воде Extatic Balmain выпустил прозрачную, изысканную и очень парижскую туалетную воду. Extatic Eau de Toilette открывается взрывным коктейлем из нот зеленого мандарина, сочного личи и черносмородинового пирога. В насыщенном цветочном «сердце» соединились нежные ноты турецкой розы, роскошной магнолии и жасмина: изысканный и сладострастный букет для уверенной в себе женщины. Заряжающий энергией кедр, теплый амброксан и бархатистый мускус создают стойкий и соблазнительный шлейф этого удивительного аромата. Обратите внимание на флакон туалетной воды: у него тот же силуэт, что и у Extatic Eau de Parfum, а бело-серебристая палитра гармонично сочетается с розовым цветом аромата. Оттенок розового повторяется и на коробке с принтом в виде кольчуги.



К поцелуям зовущее

Нынешней весной NIVEA порадует нас новой коллекцией масел для губ с разными ароматами: сочной малины, сладкой карамели и теплыми нотами ванили и макадамского ореха. В состав средств входит масло карите, витамины А и Е и жирные кислоты, которые возвращают губам красоту и гладкость. Еще один ингредиент, масло миндаля, успокаивает кожу губ и укрепляет стенки хрупких сосудов. При нанесении масло буквально тает на губах, придавая им сияющий блеск и высвобождая аромат, который создает хорошее настроение.

Аромат женщины

Существует много способов почувствовать себя настоящей звездой, и один из них – воспользоваться новым ароматом Femme от Avon. Это изящная комбинация свежих фруктовых нот и чувственных цветочных ароматов, которая дополнена теплыми древесными оттенками. Парфюмерная композиция раскрывается завораживающим сочетанием розового грейпфрута, сочной груши и жасмина. Нота сердца – очаровательный букет магнолии, гардении и водяной лилии. У Femme от Avon невероятно изысканный шлейф: амбра, персик и мускус. В итоге мы имеем сексуальный, манящий, интригующий и соблазнительный аромат, настоящий «запах женщины». Автор аромата, Гарри Фремон из парфюмерного дома Firmenich, признался, что при создании своего произведения вдохновлялся сиянием бриллианта: ведь такова и современная женщина – многогранная, словно сотканная из противоречивых чувств. Аромат Femme раскрывает все стороны женской привлекательности и подходит для любой ситуации.

Ношу с собой

Давайте заглянем в идеальную косметичку, которая сопровождает нас с раннего утра и до позднего вечера.

Кто лучше специалиста знает, что нужно женщине в любой ситуации? Доктор фармацевтических наук и эксперт BIOSEA Селин Лангле составила топ-лист необходимых вещей, которые должны быть в косметичке каждой женщины – если, конечно, она хочет блистать, невзирая на время суток за окном. К счастью, в линейке средств BIOSEA найдется все, что поможет сохранить и приумножить нашу красоту.

- Крем для контура глаз можно при необходимости наносить и по контуру губ, и на все лицо. Он сохранит кожу нежной и увлажненной в течение всего дня.
- Питательный бальзам для губ придаст легкий блеск, а также защитит от вредного воздействия окружающей среды.
- Гель «Анти-несовершенство» моментально снимет покраснения и раздражения кожи, подсушит акне.
- Жидкий корректор-карандаш скроет все несовершенства и следы усталости вокруг глаз.
- Тональный мусс, благодаря натуральной формуле, матирует, увлажняет и защищает кожу весь день.
- Компактная пудра сохранит кожу матовой и шелковистой в течение дня.

- Корректор скрывает все несовершенства и покраснения на лице и осветляет темные круги под глазами, мгновенно стирая следы усталости.
- Блеск для губ не только увлажняет, но и придает чувственный объем и дарит глянцевый блеск. Просто выберите свой цвет!
- Тушь для ресниц «Мульти-Эффект 4-в-1» создаст невероятный объем, придаст длину и соблазнительный изгиб ресницам.
- Жидкая подводка для глаз – с ее помощью можно придать взгляду глубину и загадочность буквально одним движением руки. Удобная кисточка легко скользит и позволяет создавать идеальные линии.



Женщины спасут мир

В посольстве Франции в Москве прошла IX Ежегодная церемония вручения премии «Terre de Femmes – Земля Женщин», организованная «Ив Роше». Первую премию (10 000 евро) получила Наталья Заверткина, инженер-железнодорожник из Челябинска. Она внедрила в школе вермикомпостирование – утилизацию мусора с помощью дождевых червей. Из 40 кг органического мусора было получено 12 кг экологически чистых удобрений! Вторая премия (5000 евро) досталась Ларисе Россихиной из Улан-Удэ за проект «Живой щит Байкала». Лариса со своими ученикам провела 49 экологических десантов по очистке берега Байкала и более 28 экологических акций. Третью премию (3000 евро) получила Лариса Краснова из Новокуйбышевска. Лариса уже давно не пользуется пластиковыми пакетами. Она делает экосумки из подручных материалов и привлекла к этому хобби своих учеников и их родителей. Сумки они потом бесплатно раздают людям на мероприятиях.



С чистого лица

Как известно, следы акне остаются на коже навсегда. Они способны испортить внешность человека и стать причиной его неуверенности в себе. Но сегодня эта проблема может быть решена, потому что дерматологическая лаборатория LA ROCHE-POSAY разработала новое средство для ухода за проблемной чувствительной кожей – EFFACLAR DUO [+]. Это первое средство, способное удалить следы акне. Плюс к этому EFFACLAR DUO борется с другими несовершенствами кожи.



Скорая помощь волосам

UNDENILONA Professional Hair Care – новая авторская косметическая линия на основе природных компонентов для экстренного восстановления волос. В ее составе нет синтетических красителей, сульфатов, силиконов и гормонов, которые создают лишь иллюзию гладких волос, но на самом деле сульфаты пересушивают кожу головы, а силиконы создают непроницаемую пленку. Для

каждого типа волос в лабораториях UNDENILONA Professional Hair Care разработана серия средств: ухаживающий эликсир, шампунь, бальзам и питательная маска.



Хлопай ресницами

Biosea Coulers представляет новинку: сыворотку для роста и укрепления ресниц Serum Protecteur Cils. Сыворотка питает ресницы изнутри, делая их здоровее и сильнее. Ресницы не ломаются, становятся длинными, блестящими и густыми. А еще красивее их сделает стойкая тушь на натуральной основе Mascara Resistance из серии Biosea Coulers. Тушь придаст ресницам максимальную длину, великолепный объем и идеальный изгиб.

Забронзоветь

Пляжный сезон еще не начался, но покрыться загаром можно уже сейчас, с помощью новинки от BRONZEADA – рукавички-автозагара. Это последнее поколение средств для экспресс-загара, разработанное европейскими дерматологами. Средство легко наносить на кожу, не испачкав руки. Состав BRONZEADA впитывается, не оставляя разводов и пятен, – и кожа выглядит так, будто вы только вернулись из отпуска. Одну рукавичку рекомендуется использовать раз в четыре дня.

ЭТО вам кажется

Медовый месяц на Карибах? Серфинг на Гавайях? Танцы в Сен-Тропе? Нет! Всего лишь правильно выбранный... автозагар.



Легкий крем с эффектом загара с маслами бурити и кокоса ProSun, Melvita

Салфетка-автозагар, Bronzeada

Масло, улучшающее цвет кожи, с маслом миндаля Amande, L'Occitane

Массажное масло с бронзирующим эффектом «Бронза», Lush

Тонирующий увлажняющий уход для тела с экстрактом цветка тиаге Ensoleillant, Yves Rocher

Спрей-автозагар для тела Sunzone, Oriflame

1. Выбирайте средство, ориентируясь на свой тип кожи – на этикетке все написано. Бледным блондинкам интенсивный загар не к лицу, ну и так далее. Автозагар для тела не подходит для лица – вот такие мы за-

нуды, да. Автозагар наносим на чистое и сухое тело. Предварительный пилинг будет очень кстати. Про эпиляцию даже не говорим – это само собой разумеется.

2. Наносим бронзатор очень тонким, а главное,

равномерным слоем снизу вверх. Втирать усредненно не нужно. Обращаем внимание на лодыжки и другие места, где есть складочки. И моем руки!

3. Ходим голеньками по квартире минут 15,

пусть средство впитается. Впрочем, на белоснежных маечках и белье, увы, все равно могут потом остаться следы.

4. Оценить эффект можно не раньше чем через 3 часа, и уж наверняка – через 8 часов.



Оттенок часть

Когда апрельское солнце заставляет петь не только птиц, но и наши сердца, зимняя белизна кожи совсем нехотима. Мимикрируя под весну, девушки торопятся обзавестись золотистым оттенком. Вопрос – каким способом.

Психологи утверждают: загорая, мы, кроме всего прочего, хотим повысить свой социальный статус (загар – символ гламура) и подчеркнуть сексуальность (ассоциируется с обнаженностью). И еще: загар эротичен, как и все золотистое! А визажисты уверяют, что он оптически скрадывает объемы и камуфлирует дефекты кожи.

Каких-то сто лет назад загорелая кожа ассоциировалась с тяжелым крестьянским трудом, аристократки отбеливали кожу свинцовыми белилами, а провинившихся королевских фрейлин наказывали, принуждая загорать. Решительная и прекрасная Коко Шанель ввела в XX веке моду на шоколадный отлив кожи, однажды появившись на светском рауте с обгоревшим на ривьерском солнце лицом. Чтобы сгладить конфуз, она заявила, что «светлое, незагорелое лицо похоже на таблетку аспирина», что загар красив, а главное – полезен. Модницы ей поверили, рванули на курорты и с энтузиазмом стали принимать солнечные ванны. Мода на загар сохранилась до сих пор. Чтобы быть зимой и летом одним цветом, красавицы ездят на море и посещают солярий. Увы, после того как стало известно о появлении в атмосфере Земли озоновых дыр, загорать на открытом пространстве многие опасаются – высок риск онкологических заболеваний кожи. И ультрафиолет соляриев не менее вреден, особенно для людей с бледной кожей «кельтского» типа.

Что же делать? Наши предприимчивые мамы умели поддерживать золотистый оттенок кожи и без помощи ультрафиолета. Например, пили морковный сок, содержащий растительный пигмент бета-каротин: накапливаясь в эпидермисе, он придает коже золотистый оттенок. Или шли на более радикальные меры – принимали ванну с чайной заваркой, натирали лицо и тело морковным соком с оливковым маслом, вытяжкой из орехов и молотым кофе. Сегодня косметология резко продвинулась вперед. Средства для автозара – бронзеры – окрашивают кожные покровы за счет получаемого из сахарного тростника дигидроксиацетона. Взаимодействуя с белками во внешнем слое кожи, он придает ей такой же оттенок, как при загаре на солнце или в солярии. Политики и звезды шоу-бизнеса оценили все достоинства этого способа. Минусы: бронзеры дают недолгий эффект, равномерно «покрасить» себя самостоятельно сложно, пачкается одежда, пересыхает кожа.

Это поправимо, если выбирать лучшее! Например, салфетка или варежка Bronzeada – последнее поколение средств для экспресс-загара. Они придают естественный и однородный оттенок благодаря уникальному способу нанесения, а заодно увлажняют кожу. После нанесения состав Bronzeada быстро впитывается в кожу, не оставляя разводов и пятен. Уже через 3 часа кажется, что вы только что вернулись из отпуска на побережье. Одна салфетка раз в четыре дня – и вы словно не уезжали из счастливых солнечных краев.

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: 4644

Обязательно укажите код акции во время оформления заказа.
Сроки действия акции: 20.03. - 01.05.2014

2 БЫСТРЫХ СПОСОБА ПОЛУЧИТЬ 4 ПРЕИМУЩЕСТВА!

8 (800) 100 600 6

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

www.klingel.ru/super

Фасе-контроль

Открыт набор в группу «НЕ блестящие». При себе иметь запас матирующих салфеток

Маленький листочек, пропитанный особым составом, в мгновение убирает с лица все ненужное – а именно, простите, пот и жирный блеск. Промокнули (нежно промокнули, тереть не нужно!) лицо, особенно лоб, нос и область верхнего века – и чудесно! Придумали эти салфеточки, придающие коже привлекательную ровность и матовость, американцы, чтобы brave космонавты на орбите ухаживали за собой без проблем. На земле космическим красавицам, то есть всем нам, особенно в теплый сезон, маленький пакетик с салфетками тоже кстати. Салфетки впитывают все то, что нужно (и не раз) убрать с лица в течение дня. И это грамотная альтернатива привычке «припудрить носик» в целях избавиться от блеска и влаги – пудра забивает поры, а салфетки, напротив, впитывают ее – в том числе и кожный серум. При этом макияж остается на месте. Откроем секрет: прежде чем делать фотку-селфи – промокните лицо. Вам и всем понравится!

Матирующие салфетки для удаления жирного блеска Bon Voyage, Л'Этуаль

Салфетки для ухода за кожей лица, Inglot

Салфетки для лица для снятия жирного блеска Tea Tree, The Body Shop

Салфетки для красоты лица против блеска, Mary Kay

Салфетки для снятия жирного блеска, Purederm

Подпишитесь на журнал **КРЕСТЬЯНКА** и получите **В подарок**

набор средств Frosch

Это бутылочка жидкого ухаживающего мыла для рук «Миндальное молочко» объемом 300 мл плюс две запасные упаковки к нему: одна – с миндальным мылом, а другая – с мылом «Алоэ Вера». Обе – объемом 500 мл. В набор также входит жидкий освежитель воздуха на основе натуральных масел «Лимонник» объемом 90 мл. Читатели, оформившие в апреле подписку на _____ или _____ месяцев, _____ получают этот набор в подарок.

Спешите! **612**

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%**

Она **нажимает** delete

Когда у человека чистое лицо и кожа без изъянов, кажется, что и мысли у него тоже светлые и красивые. Увы, часто на лице появляются «черные точки», которые портят впечатление. Удалим их безжалостно!

По-научному они называются комедонами (аспе comedonica). Точки не считаются дефектами кожи и в отличие, например, от воспаленных прыщей не наносят большого вреда ее здоровью. Но общий внешний вид портят очень сильно.

Комедоны бывают открытыми (как раз теми самыми «черными точками») и закрытыми, светлыми. Как известно, комедоны – типично подростковая беда, потому что в результате гормонального взрыва, который происходит в масштабах одного небольшого пубертатного тела, железы начинают вырабатывать слишком много кожного сала. Но и повзрослев, многие люди остаются с той же проблемой – особенно те, у кого жирная кожа. Впрочем, и обладатели нормальной кожи периодически должны чистить свою Т-зону (лоб, нос и подбородок).

Многие считают, что «черные точки» – это грязь, которая забила поры, и удивляются, что они возникают, и когда сидишь в чистой квартире не выходя на пыльную улицу. Грязь тут ни при чем: поры забиваются излишками кожного сала и отмершими клетками кожи – так образуется «пробка». Под воздействием кислорода она окисляется и темнеет – вот вам и «черная точка». Как избежать этой напасти? Очевидный, казалось бы, вывод – провести уборку «изнутри», то есть правильно питаться, пить много чистой воды, ограничить себя в жирном и сладком, не говоря уже о чипсах и коле. Это прекрасная идея, но только медики совершенно точно установили сенсационную вещь: повышенная выработка кожного сала никак не связана с тем, что мы едим. Причина – метаболизм и гормональный статус. Все мы помним, что такое юношеские прыщи в средней школе... Неудачно подобранная, не подходящая конкретно вам косметика тоже может спровоцировать появление комедонов. Возможно, у вас слишком жирный крем или вы часто используете тональную основу и пудру... Теперь главный вопрос: как избавиться от вражеских точек?

Для начала расскажем, как НЕ надо делать: не вздумайте самостоятельно их выдавливать. Так травмируется кожа и сальные протоки, и легко можно занести инфекцию. Тогда на личике вместо комедонов появятся угри или вообще рубцы, а избавиться от них или хотя бы скрыть будет гораздо сложнее. Специальные липкие полоски для носа удаляют лишь поверхностную часть комедонов, но очень скоро «черные точки» возвращаются. «Народные» рецепты пилингов типа смеси соли и соды, которой надо тереть проблемные места, может, и подойдут для толстой жирной кожи, но тем, у кого кожа чувствительная, категорически нельзя использовать такие вещи. А как надо? Надо регулярно и правильно очищать кожу. Для умывания используйте средства, которые снижают выработку кожного сала, обычно в их состав входит салициловая или гликолевая кислота. Дома хорошо пару раз в неделю делать легкий пилинг, чтобы избавиться от ороговевших частиц кожи. Только не берите жесткие абразивные частицы типа измельченной скорлупы орехов или грубо помолотого кофе. Достаточно использовать свежие ягоды и из них же делать витаминно-очищающие маски: фруктовые кислоты без лишней агрессии сделают свое дело. Хороши и маски из глины: они прекрасно «вытягивают» все лишнее из пор, наполняя при этом кожу микроэлементами. Единственный недостаток глиняных масок – они подсушивают кожу, так что потом обильно напитайте лицо тоником и увлажняющим средством.

Если проблема с комедонами кажется вам слишком серьезной, удалите их в косметологическом кабинете. Механическая чистка остается самым действенным оружием против «черных точек». Только учтите, что такая процедура должна выполняться не чаще одного раза в месяц: слишком частая чистка расширяет устья сальных желез, и из-за этого они быстрее наполняются нежелательным содержимым.

Корректирующий крем-гель для проблемной кожи Effaclar, La Roche-Posay

Маска для глубокого очищения черных точек Clearskin, Avon

Глиняная маска для глубокого очищения, Nonicare

Очищающий лосьон против прыщей Pure System, Yves Rocher

Очищающие полоски для носа «Зеленый чай», Purederm

Роллинг-гель для очищения пор Expert, Faberlic

Очищающая маска Grape Series, Pulanna

Матирующий тоник для лица от расширенных пор и черных точек «Морской сад», Green Mama

Крем для проблемной кожи лица Artistry, Amway

Очищающее средство для лица «Молниеносная чистота», Lush

Эффективный очищающий гель Wash Off, Nivea

Лосьон-тоник против черных точек Pure Skin, Oriflame

Крем для мытья лица Tea Tree, The Body Shop

Лосьон для глубокого очищения лица, Clean&Clear

Антибактериальный лосьон-карандаш с маслом чайного дерева Pure Natural, Oriflame

Ночной уход-детокс Normaderm, Vichy

Суперэффективный роликовый гель «Стоп прыщам», Eveline

Маска против черных точек Pure Skin, Oriflame

Ампулы с экстрактами 7 растений для приема внутрь «Совершенство кожи», Melvita

Вот привязался

Ваша подружка то и дело поправляет волосы, хрустит пальцами или чешет нос? Психологи говорят, что по характерным навязчивым жестам можно распознать характер человека и угадать его намерения уже в первые минуты общения.

Анна Артемова

Перевод требуется

Вот сидит перед начальником секретарша и теревит кулон на шее – она нервничает или заигрывает? Жесты, которыми мы пользуемся для того, чтобы привлечь собеседника, очень похожи на жесты, с помощью которых мы пытаемся успокоиться, отвлечься, не сболтнуть лишнего. Просто у нас в распоряжении не так уж много частей тела, поэтому их мы задействуем в любом случае: и когда заигрываем с представителем противоположного пола, и когда нервничаем в присутствии важной персоны.

Естественно: дотронуться до губ. Если женщина делает такой жест при виде мужчины, это явный намек на поцелуи.

Ужасно: грызть ногти. От волнения запихивать палец в рот и покусывать его. Иногда кажется, что человек решил сделать себе маникюр. Зубами.

Естественно: гладить продолговатое. Флиртующая женщина подсознательно поглаживает все цилиндрическое, что попадет ей в руки – ножку бокала, сигарету. Тем самым она дает

Мнение психолога

Светлана Золотарева, семейный психолог

У здорового человека на фоне

усталости и стресса наблюдаются навязчивые состояния. Это, конечно, не болезнь. Бесконечно протираем пыль вокруг? Наведение порядка может быть сигналом, что вам хочется расправиться с другой, более сложной задачей, решения которой пока не удалось найти. А кольцо, которое мы вертим, слегка жмет (хотя иногда обручальное кольцо мучают те, кому не дают покоя мысли о собственном браке). Если навязчивость возникла и долго не исчезает, проявляется волнообразно, усиливаясь и ослабевая, но не исчезая совсем, прежде всего обратитесь к врачу – неврологу или психотерапевту.

понять, что у нее на уме.

Ужасно: «мучить» предметы. Бездумно трогать все подряд и перекладывать вещи (ручки, карандаши) на столе начальника, который вызвал «на ковер». Теревить сумку. Вертеть телефон. Не знать, куда деть руки.

Естественно: игра с украшениями. В момент знакомства с интересным мужчиной женщины, заигрывая, прикасаются к цепочке на шее, сережке в ухе, браслету на запястье.

Ужасно: те же вещи можно нервно теревить. Серьгу – буквально отрывая ухо. Кольцо на пальце – крутить до мозолей. Кулон на шее – его, кстаи, можно еще и погрызть.

Естественно: положить ногу на ногу и поигрывать туфелькой. В кафе или на дискотеке такой женский жест – знак того, что в поле зрения оказался замечательный мужской экземпляр, и женщина старается привлечь его внимание, демонстрируя свои бесконечные ноги.

Ужасно: суетиться ногами. Некоторые, нервничая или скучая, ведут себя, как на приеме у невролога, который только что заехал по ноге молоточком: не знают, куда спрятать конечности, завязывают их узлом, приподнимают коленками стол, постукивают по ножке стула.

Естественно: поправлять макияж и прическу в присутствии понравившегося мужчины. Прикосновение к волосам, игра с локонами помогает продемонстрировать запястья – это очень привлекающий беззащитностью жест, которым женщина выдает свою заинтересованность. Еще один знак – откидывание волос назад. Это продельвают коротко стриженные женщины, если мужчина им нравится.

Ужасно: манипулировать волосами. Потрясать копной локонов над чашкой собеседника, ежесекундно откидывать пряди волос со лба театральным движением. Нервно крутить локоны. Почесываться, как будто у вас педикюлез.

Естественно: провести языком по губам, облизав их. Влажные губы и приоткрытый рот – типичный женский сексуальный призыв.

Ужасно: показывать и прикусывать язык, заполняя что-нибудь. Естественно смотрится это лишь у первоклассников, которые учатся писать, – и то надо учить их себя контролировать.

Естественно: смотреть искоса украдкой. В угол, на нос, на объект. Если объект заметил – женщина быстро отводит взгляд в сторону.

Ужасно: ерзать, не глядя в глаза. Это признак скуки или стресса, но в любом случае, общаться с человеком, у которого «шило в пятой точке», совершенно невозможно.

Естественно: делиться секретом с подружкой, шепча ей на ухо и прикрывшись ладошкой.

Ужасно: прикрывать рот, когда говоришь или смеешься.

Собеседник расценивает руку у рта как признак того, что вы обманываете. К тому же ему банально трудно расслышать, что вы там шепчете себе в ладонь.

Естественно: прихорашиваться. Мужчина, желающий понравиться женщине, подсознательно приглаживает

волосы, поправляет галстук, смахивает в плеча несуществующие пылинки. Женщине тоже есть что поправить – например, сползшую бретельку платья.

Ужасно: груминг собеседника в процессе разговора. Мы разговариваем – и при этом автоматическим образом пылинки и катышки с куртки собеседника, выдергиваем вылезшую ниточку. Вдумчиво, кропотливо – и пугающе вторгаясь в его личное пространство. А чтобы не отошел, держим его за пуговицу.

Естественно: привлечь внимание к лицу. Пальчиком прикоснуться к ресницам или бровке, чтобы обратить внимание на бездонные глаза. Дотронуться до носа и слегка его наморщить, рассмеявшись шутке. Подпереть висок, внимательно слушающая.

Ужасно: чесать нос, тереть виски, приглаживать брови пальцем, дергать себя за уши. Очкарики постоянно поправляют очки, которые и не думали сползать.

И немножко нервно

Если вы ловите себя на том, что в непривычной или неприятной обстановке раз за разом, почти ритуально, повторяете одни и те же движения – значит, у вас синдром навязчивых действий. Такая проблема возникает обычно у лиц с высоким уровнем интеллекта, и это слегка утешает. Но как быть, если все карандаши изгрызены, маникюр безнадежно испорчен, и в приличном обществе на вас уже поглядывают искоса?

Первое, что нужно сделать, – признать проблему. Причина ее кроется, как обычно, в детстве – точнее, в гипертрофированной требовательности родителей, которые настаивали «учись, получай отличные оценки, хорошие девочки делают так, а так – не делают» - и тем загоняли в стресс. Кто-то научился с ним справляться, а кто-то изобрел свой способ скрывать тревогу, переводя мысли в моторику.

Второе, что нужно сделать, – попытаться отследить, в какие моменты навязчивое состояние проявляется особенно сильно. Обострению обычно способствуют депрессия, страх, агрессия, чрезмерная усталость.

Третье, что нужно сделать, – попытаться себя контролировать. Хотя бы во время важных переговоров. И еще немного пересмотреть свою жизнь, отказавшись от ситуаций, в которых навязчивые состояния рушат вас.

Ногти на своём месте

Детям, чтобы не грызли ногти, мажут их горчицей. А как быть нам?

■ Сделайте роскошный маникюр. Его сгрызть будет просто жалко.

■ Купите четки. В религиозных практиках перебирание бусин переключает с тревожных переживаний на успокаивающий ритуал. Но и в обычной жизни это стимулирует нервные окончания на кончиках пальцев – мозг приказывает телу расслабиться. Перебирание бусин и шнурков улучшит сон, избавит от депрессии и гнева.

■ Не ссорьтесь. Любой конфликт – это отрицательные эмоции, а их поступление нужно ограничивать.

■ Радуйте себя. Обновка, десерт, комедия, теплая ванна – да мало ли поводов для радости?

■ Больше спите. Навязчивые движения обостряются в момент усталости. Полноценный отдых – отличное оружие.

■ Окружите себя тишиной или музыкой-релакс. Расслабляющие звуки – шум моря, леса, пение птиц, а также звуки флейты, скрипки и фортепиано. Известно, что музыкой Бетховена и Моцарта можно лечить мигрень. Нора Джонс, Дайана Кролл и Перри Блейк тоже справятся.

Советы посторонним

Искоренив свои вредные привычки, обращаем внимание на привычки окружающих. Например, о чем говорит тот факт, что ваш собеседник постоянно:

■ жует. Человек, который не может и минуты прожить без работы челюстями, находится в состоянии постоянной тревожности;

■ опаздывает. Это признак творческой личности. Или эгоиста, который уверен, что ни одно важное дело без него не начнут;

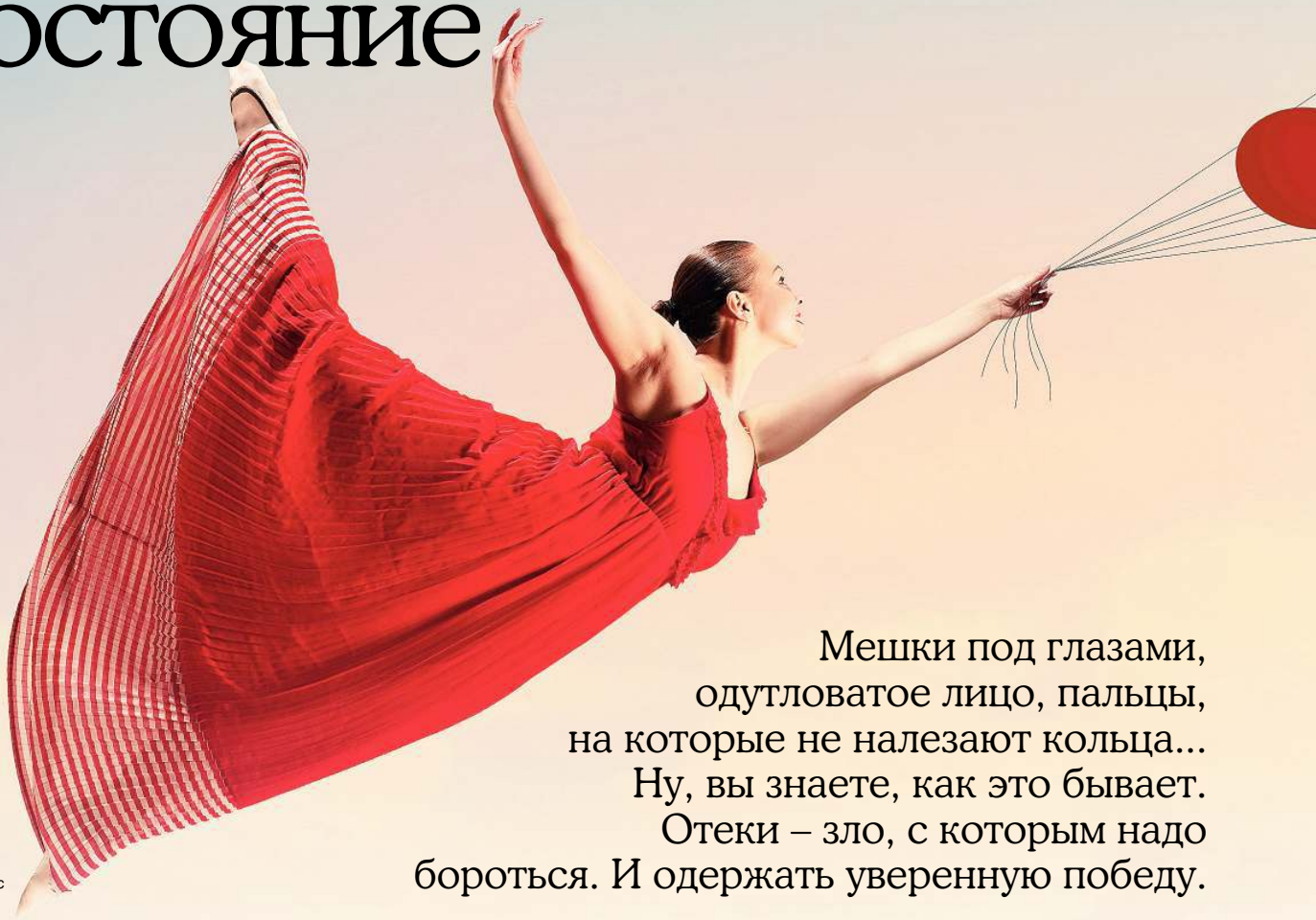
■ грызет ногти. Он не уверен в себе и не чувствует себя в безопасности. Будьте к нему добрее;

■ поправляет волосы. Он хочет уйти от неприятных вопросов типа «Когда мы поженимся?»;

■ не глядит в глаза. Скрытый, стеснительный, а может, просто родом с севера. Северянам зрительные и тактильные контакты даются труднее.



Лёгкое состояние



Елена Барбус

Наш организм на 70% состоит из воды. Около 2/3 ее находится в клетках, около 1/3 – в межклеточном пространстве. Отек – это когда объем жидкости в межклеточном пространстве увеличивается. Далеко не всегда это происходит по причине болезни или в силу возраста. Вообще, если женщина здорова и ведет правильный образ жизни, она вовсе не обречена на отеки.

Так из-за чего они случаются?

Часто отеки возникают в конце рабочего дня у людей, которые вынуждены много времени проводить на ногах – это парикмахеры, продавцы, стюардессы. Когда человек проводит долгие часы в вертикальном положении, повышается давление в капиллярах ног, и к вечеру они отекают.

Решение. Достаточно сесть в удобном положении и слегка приподнять ноги: отечность пройдет.

Отечность лица бывает по утрам, если накануне вы переутомились, не выспались, пили алкоголь.

Решение. Помогает протирание лица кубиками льда, умывание настоем ромашки и череды.

Лицо, тело и ноги часто отекают в жару – а все потому что люди начинают гораздо больше пить, и жидкость задерживается в тканях.

Решение. Снять такой отек можно холодным компрессом или прохладной ванночкой.

Легкую отечность лица может вызвать предменструальный синдром. Примерно за неделю до начала месячных начинается колебание гормонального фона: повышается уровень эстрогена, следом за ним увеличивается и количество альдостерона – этот гормон задерживает жидкость в почках.

Решение. Через несколько дней отеки пройдут сами. Можно пить настой листьев брусники.

Большинство беременных отекает в жару. По мнению гинекологов, если к утру отеки проходят сами по себе, значит, все в норме.

Мешки под глазами, одутловатое лицо, пальцы, на которые не налезают кольца... Ну, вы знаете, как это бывает. Отеки – зло, с которым надо бороться. И одержать уверенную победу.

Решение. Организм справляется с проблемой сам, и помощь ему не нужна.

Прекрасно знакомы с отеками люди с лишним весом. Давайте смотреть правде в глаза: ожирение – это болезнь, которая связана с нарушениями обмена веществ в организме. Поэтому водно-солевой баланс у полных людей нарушен (как и другие обменные процессы).

Решение. Худеть. Причем делать это надо правильно, без жестких диет, без поглощения мочегонных и слабительных средств: все это приводит к обезвоживанию и... отекам. Дело в том, что частая причина задержки жидкости – это ее недостаток. Если организму не хватает воды, он, во избежание обезвоживания, задерживает ее в межклеточном пространстве.

Легкая отечность бывает, если накануне вы переели соленого. Во-первых, каждый грамм соли задерживает в организме 7–10 граммов воды, а во-вторых, после соленого обычно хочется пить.



Решение. Контролировать количество соли в еде. И как минимум не есть соленого (и не пить потом воду) перед сном. Ночью почки отдыхают, их функция замедлена, поэтому жидкость накапливается в межклеточном пространстве.

Отек ног неизбежен, если носить обувь на высоком каблуке. Но в этом случае в ногах застаивается не вода, а кровь

и лимфа. Дело в том, что при ходьбе на каблуках икроножные мышцы не могут нормально сокращаться, соответственно, вены и сосуды ног «забиваются».

Решение. Носить каблуки не выше 5 см. Высокие «шпильки» надевать только на торжественные мероприятия. Отеки после них можно снять, если полежать подняв ноги или опустить стопы в прохладную воду.



экспресс-меры

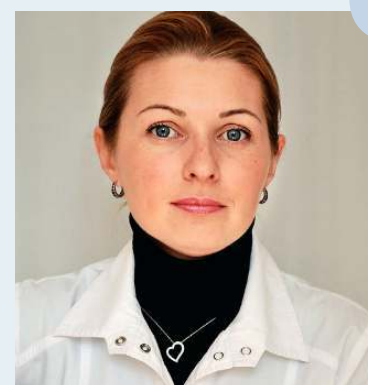
Чтобы быстро снять отек на лице (веках), умойтесь кубиком льда, приготовленным из отвара ромашки, чая или лепестков роз. Делайте примочки из кашицы сырого картофеля или свежего огурца. Хорошо помогает троксевазин: он показан в комплексном лечении купероза (сосудистых «звездочек»), в том числе и на лице.

Отечность тела поможет снять прохладная ванна с морской солью, умывание подсоленной водой и контрастный душ. Можно выпить настой трав «Урологический сбор».

Отеки ног можно снять, приняв положение «ноги выше сердца», под голени хорошо подложить две подушки. Хорошее средство – ножные ванны с настоем из цветков ромашки, хвоща, шалфея, бузины черной. Хорошо протереть тело кубиком льда, приготовленного из отвара шалфея, ромашки, цветков тысячелистника. Наконец, отек хорошо снимается массажем: разомните ноги жестким полотенцем от пальцев вверх к голени и икре.



«Предменструальные» отеки будут меньше, если за неделю до месячных исключить из рациона копченые и маринованные продукты и пить исходя из пропорции 30 мл воды на 1 кг тела. Не больше.



Мария Зимина,
главный врач клиники
МЭСИ в Марьино

Имеет большое значение, где именно и при каких обстоятельствах образовался отек. Ведь это может быть сигналом о нарушении в организме и даже первым внешним проявлением болезни.

Отеки ног могут возникнуть при самых разных заболеваниях: варикозном расширении вен, сердечной недостаточности (отеки ступней, голени), циррозе печени, болезнях почек.

Отеки под глазами, помимо хронической усталости, могут говорить о проблемах с почками.

Отеки рук встречаются при артрозе или (вместе с отеками ног и лица) при сердечно-сосудистой недостаточности или болезнях почек.

Отек горла, как правило, появляется при осложнениях острых инфекционных заболеваний или при аллергии. Чаще всего эту проблему можно решить, приняв антигистаминные препараты или взявшись за лечение ринита и гайморита.

Отек лица может возникнуть при аллергии на косметику, при пищевой аллергии и при отеке Квинке. Также отеки лица встречаются при проблемах с щитовидной железой.

Двигать собой

«Она может двигать собой в полный рост», – пел БГ о женщине, у которой, видимо, не было проблем с суставами и костями. Если у вас то колени захрустят, то поясница заболит, то в теле пропадет былая гибкость, значит, проблемы появились. Надо их решить, пока не стало хуже!



Поражение суставов –

это болезнь века, ею страдают 15% населения Земли. Больные суставы – главная причина инвалидности на нашей планете. И хотя абсолютное большинство больных – это пожилые люди старше 60 лет, проблема стремительно «молодеет». В гиалиновых (суставных) хрящах уже начиная с 30-летнего возраста обнаруживаются разломы и расщепле-

ния хрящевой поверхности, а с 40 лет обычно начинаются болезни хрящей коленного сустава. Женщины в возрасте начала менопаузы – от 45 до 55 лет – подвержены заболеваниям опорно-двигательного аппарата в разы больше, чем женщины детородного возраста: это связано с изменением гормонального фона. Вообще, на то, как развива-

ются и протекают заболевания костей и суставов, очень влияет ваша половая принадлежность – правда, этот «закон» начинает действовать уже в предпенсионном возрасте. Так вот, женщины старше 50 лет болеют остеоартрозом почти в два раза чаще мужчин. Тазобедренные суставы чаще поражаются у мужчин, а коленные суставы, межфаланговые суставы и запястно-пястные суставы большого пальца – у женщин. А в целом остеоартроз поражает суставы кисти (больно сжимать пальцы в кулаки), первый плюснефаланговый сустав стопы (трудно ходить – не гнется стопа), суставы шейного и поясничного отделов позвоночника (больно поворачивать шею, ломит спину), коленных (не сгибаются ноги, болят колени) и тазобедренных суставов (эта напасть способна даже обездвижить человека). По тяжести нарушения функции опорно-двигательного аппарата первое место уверенно занимают заболевания тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Почему это происходит

Одна из главных причин заболевания суставов – неправильное питание и как

следствие – неправильный обмен веществ. Не будем сейчас повторять, что такое вредная еда: этот список прекрасно знают даже те, кто не ведет здорового образа жизни. Так вот, пора уже позаботиться о теле – если хотите, чтобы оно и в будущем свободно ходило, бегало и танцевало, а не передвигалось в инвалидной коляске. Поэтому ешьте 4–5 раз в день, понемногу. В рационе должны быть нежирные продукты – мясо, рыба, творог. А главной вашей едой должны стать овощи, их надо съедать по 600 граммов в день. Очень часто поражают суставы различные инфекции.

Крайне вредно переохлаждение – особенно ног.

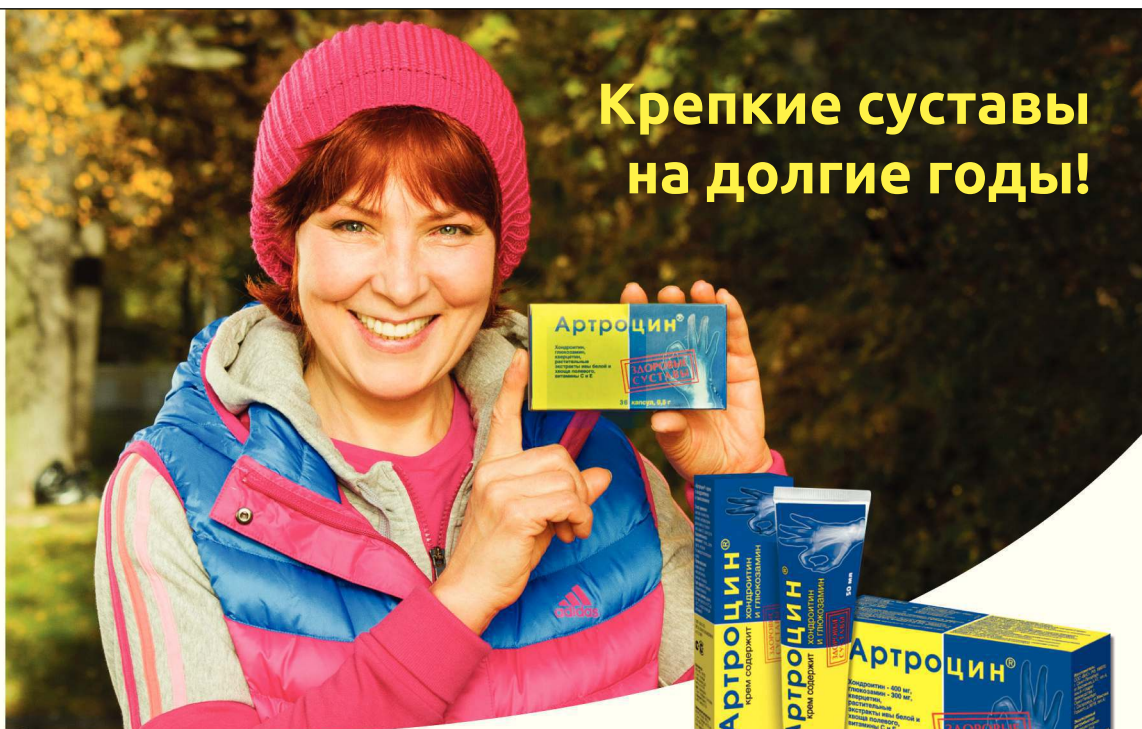
Берегите сосуды! Нарушения в сосудистой системе однозначно приводят к воспалительным процессам в суставе. Избегайте травм! Даже небольшое повреждение сустава может вызвать его заболевание или обострение болезни. Хронические микротравмы суставов – главная причина развития профессиональных артритов. У шахтеров страдают локти и колени, у танцоров – голеностоп. Большой враг суставов – избыточный вес. Каждый лишний килограмм колоссально увеличивает нагрузку, например на коленные суставы.

Еще одна причина разрушения суставного хряща – уменьшение в нем хондроитинсульфата и глюкозамина. Это важнейшие вещества хрящевой ткани. Восполнить их недостаток, снять воспаление и боль, восстановить ткани сустава, предотвратить рецидивы заболевания можно с помощью биологически активных компонентов. Они содержатся, например, в средствах «Артоцин®» – капсулах, креме и геле.

«Артоцин®» в капсулах корректирует метаболизм хрящевой и соединительной ткани, стимулирует образование внутрисуставной жидкости, уменьшает мышечную утомляемость, снимает отеки и оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие.

Крем «Артоцин®», хоть и применяется наружно, восстанавливает пораженные участки хрящевой ткани и защищает суставы от дальнейших повреждений. А гель «Артоцин®», который состоит из фитокомпонентов противоревматического действия, нормализует обмен веществ, увеличивает эластичность мышц, снимает воспаление в суставе и улучшает выработку внутрисуставной жидкости. К тому же такой гель – «скорая помощь» для купирования боли.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Крепкие суставы на долгие годы!

Проблемы с суставами теперь помогает решить эффективное натуральное средство Артроцин®. Артроцин® не только снимает боль и воспаление, но также восстанавливает ткани суставов и предотвращает повторение заболевания.

Кроме того Артроцин® препятствует отложению солей и выступает для суставов необходимым питанием и смазкой.

Артоцин. Здоровые суставы

Телефон бесплатной «горячей линии» 8-800-333-10-33
Часы работы: пн.-пт. - 9:00-19:00; сб. - 10:00-19:00;
вс. - выходной | www.riapanda.ru

Реклама. БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Создай своего...

...Брэдли Купера.
Романтичного, под-
тянутого сердцеда

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

В трюфелях содержится растительный аналог тестостерона – андростерон. Если мужчина «пахнет трюфелем», 92% женщин готовы бежать за ним без оглядки, прямо как за его героем в «Афере по-американски».

2

Хотите запустить пальцы в его шевелюру, которой он заслуженно гордится? Кормите творогом и сыром, сырниками и хачапури. И массируйте ему затылок – его лохматость и заодно настроение повысятся.

3

Чтобы улыбка любимого сражала наповал, угощайте его тунцом и печенью. В первом много витамина D, от которого зависит прочность зубов, а во второй – фосфора и витаминов группы B, которые заботятся о деснах.

4

Он говорит, что ему не с чего улыбаться? Предложите товарищу горькую шоколадку с перцем чили – настоящий натуральный антидепрессант. Этот десерт взбодрит, повысит жизненный тонус и придаст вашим отношениям необходимую остроту.

5

Актер прекрасно владеет языком любви – французским. Мысли о Париже навеют ароматы корицы и миндаля в спальне. А из российских городов самыми романтичными признаны Сочи, Питер и Кунгур. Бон вояж!

6

Отправляем возлюбленного «качать железо». Только в обнимку со штангой зарабатывается эталонный пресс. Всего 7–9 подходов по 10–15 повторов плюс боковые скручивания – и уже через месяц результат станет очевидным.

7

Вашему герою идут дизайнерские костюмы. Лучше итальянские. Еще лучше – приталенные, яркие или в клетку. Вальяжно – без галстука, но если он есть, то очень широкий. И никаких манжет из рукавов не выпускать!

Счастье по рецепту

Когда-то хорошие кулинарные сборники передавали в семьях по наследству. Новая книга Елены Чекаловой – из этого разряда: толстый богато иллюстрированный том с массой полезной информации – как выбирать продукты и технологии приготовления, как сделать полноценный обед из того немногого, что лежит в холодильнике. Елена адаптировала десятки «недиетических, но вкусных» рецептов под здоровый образ жизни, чтобы питаться не только полезно, но и с удовольствием. А диетолог Екатерина Белова дала свои комментарии и рассчитала энергетическую ценность всех блюд.



Вояжеры и туристы

Выставка «Путешествие с шиком и без» в Музее декоративно-прикладного искусства (до 1 июня) – это путешествие всеми классами по эпохам XVII–XXI вв. Декорации, рассказывающие историю вещей, с которыми тряслись в кибитках, летали на дирижаблях, плыли через океаны богатые интеллигенты и простой люд. Саквояжи и шкатулки, конные принадлежности, плетеные короба, бьюик и телега, смокинги и лапти, кружевные перчатки и холщовые рубахи, куртка покорителя Чукотки и шляпка великосветской дамы... Коллекционер Александр Петлюра говорит, что огромная авоська, в которой собраны детали и артефакты дорог и маршрутов, – символ нашего вечного движения вперед и вокруг Земли за открытиями.

Это наша родина...

С 27 марта по 18 мая в Центре современного искусства ВИНЗАВОД пройдет традиционная ежегодная выставка фотографии Best of Russia. В экспозиции – 339 фотографий, которые были отобраны из 20 000, присланных на конкурс в 2013 году авторами со всей страны. Работы представлены в четырех разделах: «Архитектура», «Природа», «Люди. События. Повседневная жизнь», «Стиль». Плюс специальная тема – «Свадьба и похороны».



Китайская головоломка

3 апреля на экраны выйдет романтическая комедия «Китайская головоломка». Пусть название не вводит вас в заблуждение: фильм снят французским режиссером Седриком Клапишем в Нью-Йорке. И китайского в нем – только район Чайна-таун. А головоломку сам себе устроил герой фильма Ксавье в исполнении актера Ромена Дюри, который неизменно получает роли роковых мужчин, несмотря на то что обладает внешностью и повадками драного кота. По довольно запутанному сюжету Ксавье едет за своей бывшей женой-англичанкой из Парижа в Нью-Йорк. Там он по дружбе помогает с зачатием приятельнице-лесбиянке Исабель. И когда уже должен родиться ребенок, вдруг появляется прекрасная Мартина (Одри Тоту), которую Ксавье когда-то любил и, как выяснилось, не разлюбил. Разумеется, нагромождение странных обстоятельств и недоразумений заканчивается счастливо!

апрельское

КОЛ- ДОВ- СТВО

Аглая
Шульженко



Если март — это еще практически зима, а май — уже практически лето, то апрель можно смело считать самым настоящим весенним месяцем. Теплый прозрачный воздух, песчинки пыльцы, крокусы в траве... Прогулки в апреле — это прогулки в мечтательном бреду. Когда, как не сейчас, забыться и просто дышать, не думая ни о чем? Весеннее настроение, шифоновое платье, шейный платок в тон и розовые очки, сквозь которые так приятно смотреть на окружающий мир. Вот несколько маршрутов для волшебных апрельских прогулок.

Бульварное кольцо

Кокетливый стук каблучков любимых лодочек задает ритм прогулки по центру Москвы. Можно совершить языческий весенний хоровод вокруг Кремля. Отправившись в путь, важно не забыть взять с собой блокнот и ручку: устав от ходьбы, изящно присев на изогнутую скамейку и, вглядываясь в окна сохранившихся исторических зданий эпохи модерна, придумывать свои собственные истории о жителях этого дома. Например, в том окне, где стоит герань на подоконнике, наверняка живет прекрасная старуха-профессор. Стены ее комнат



инкрустированы книгами, по выходным к ней приезжают внуки, и она из строгого лектора превращается в домашнюю любимую бабушку... По дороге обязательно нужно выпить бокал холодного белого вина на только открывающихся верандах, призывая жаркое пьяное лето. Фотографировать каждую интересность, причем не обязательно буквально. Достаточно запомнить этот цветок, эту ветку и эту улыбку. Или записать. К концу этой прогулки блокнот будет полон прекрасных рассказов, и записанный день не забудется в череде воспоминаний. Бульварный роман – это не всегда плохо.

Усадьба

Второй вариант: поехать в старинную усадьбу на периферии города, чтобы любоваться главными усадеб-



ным домом, построенным по всем правилам эпохи классицизма, считать количество колонн портика и читать «Вишневый сад» А. П. Чехова. На такую прогулку хорошо отправляться с кем-нибудь вдвоем. Если с подругой, то можно устроить фотосессию, вдоволь надурочившись и наснимавшись в венках из мать-и мачехи. Если с молодым человеком, то можно романтично гулять по самым укромным беседкам и представлять себя героями картин К. Сомова. Обязательно взять с собой плед, а в его холщовый рюкзак положить травяной чай в термосе, пару настоящих кружек и, например, такие бутерброды: на цельнозерновом хлебе размять вилкой половину авокадо, положить сверху пару кусков соленой красной рыбы, сбрызнуть все лимоном и накрыть вторым куском хлеба. Тщательно упаковать в конвертик из пергаментной бумаги и перевязать бечевкой. Утомившись, присесть на берегу пруда, отдать верхний хлеб уткам, а бутерброд съесть самостоятельно, запивая сладким горячим чаем.

смелости выйти из дома (а если зонтик еще и надуть любимыми духами, каждый раз, открывая его, будешь окутан любимым запахом). Весенний дождь еще не такой теплый, как летний, но более душистый и наполненный. Конечно, в дождь нужно гулять в одиночестве, наедине с самим собой – и с городом. Это как магический ритуал, который сближает вас. И не нужны никакие записи или рука в руке. Теперь только падающие капли отмеряют дорогу и степень вдумчивости. Дождь бисером вышивает ветви деревьев, трава гладью вышивает землю, голуби мокрыми следами крестиком вышивают сухой городской асфальт. Когда станет совсем сыро и зябко, можно зайти в кафе и выпить горячего чая. Или кружку терпкого глинтвейна, торжественно провожая зиму.

Прогулки в дождь

Ну а если так получилось, что на улице идет дождь, резиновые сапоги, цветное платье и зонтик помогут набраться

А еще прекрасно зайти в книжный магазин и отправиться в самые волшебные прогулки: прогулки в книгах, текстах и мыслях. Неважно, будет ли это прогулка в букинистическую книгу, пахнущую старыми печатными чернилами, или в учебник французского языка. Главное, что книжные




полки – лучшие путеводители. А если возможности уехать нет, всегда можно отправиться в книгу. Важно не забывать об этой возможности.



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

Мой маленький



Как маме познакомиться с младенцем • Сколько чистоты нужно крохе • Почему первые зубики особенные • Кому развитие, а кому – раннее • Чем занят организм девять месяцев после родов

Шагов к здоровой коже малыша



От чего зависят здоровый сон, хороший аппетит и отличное настроение ребенка? Во многом от правильного выбора косметических средств.

Кожа младенца в 5 раз тоньше кожи взрослого. Нет, она вполне способна выполнять свою задачу – ограждать от перепадов температуры и вредного ультрафиолета, защищать от микроорганизмов, дышать, пропускать влагу и полезные вещества. Но эта гармония слишком хрупкая, и нарушить ее очень легко. Достаточно потереть сильнее полотенцем, перекутать или запоздать со сменой подгузника. Или выбрать неподходящий крем. А как определить, что для крохи – самое безопасное и самое полезное?

Анна Артемова

1. Выбирайте натуральное

Натуральной может считаться та косметика, которая отвечает ряду очень жестких международных требований. Например, вся косметика французской компании Cattier может похвастаться сертификатом COSMEBIO, который является одним из самых строгих сертификатов натуральной косметики. Что это значит? Что все растения, экстракты которых используются для создания косметических средств, выращивают органическим способом – из здоровых семян, на здоровой почве, не испорченной химическими удобрениями и пестицидами. В этой косметике вы не найдете парабенов, синтетических ароматизаторов и производных нефтехимического происхождения. Производители натуральной

косметики обращают внимание и на способы переработки, и на транспортировку, и на упаковку – все это не должно вредить окружающей среде и человеку. Особенно маленькому.

2. Внимательно читайте этикетку

Это очень информативный документ. На ней, помимо надписей «гипоаллергенно» и «подходит для детей с рождения», должен быть указан весь состав средства. Чувствуете недосказанность? Откажитесь от покупки.

3. Избегайте химии

Детская косметика не должна содержать веществ, которые влияют на кожу не лучшим образом. Искусственные консерванты, отдушки, растворители, красители – все это может вызвать аллергический дерматит на чувствительной коже малыша. Так что в идеале детская косметика должна быть белой или прозрачной и иметь нежный натуральный запах – например миндаля.

4. Не забывайте про увлажнение

Средства для купания лучше выбирать «два в одном»: их можно использовать для мытья тела, волос и даже для интимной гигиены, потому что в них нет мыла, зато они содержат увлажняющие добавки. Например, детский очищающий гель Cattier обогащен протеинами пшеницы и маслом сладкого миндаля. Каждый день после купания, пока влага не испарилась, смазывайте кожу малыша детским маслом (на основе оливкового или миндального) или молочком. Вместо подмывания можно использовать очищающие салфетки с растительными экстрактами и маслами или детское очищающее молочко, не требующее смывания. На текстуру средства тоже имеет смысл обратить внимание. Для детской экокосметики характерны легкие, насыщенные кислородом формы – муссы, пенки. Например, вместо геля можно использовать очищающий мусс Cattier, его формула специально разработана для тонких детских волос и чувствительной кожи.

5. Используйте косметику по назначению

Да, если есть проблема (покраснение, шелушение, потница под подгузником, гнейс) – ее надо решать. Например, для удаления «молочных корочек» с головы разработаны специальные масла и шампуни, для профилактики опрелостей – крем под подгузник и т. д. Но не увлекайтесь, обмывая малыша вкусно пахнущим маслом. Чрезмерный уход может нарушить нормальную работу местного иммунитета кожи.





Нужно ли растить гения с пеленок?

Зачем детям грызть гранит науки молочными зубами?

И, главное, как иногда полезно побездельничать!



Не



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».

учите жить



У меня с детства остался один комплекс. В какие бы коллектив или компанию я ни попала, я кажусь себе самой отстающей, вечным новичком, неумехой. И неважно при этом, что меня берут на позицию старшего редактора и даже предлагают взяться руководить целым журналом – я никогда до конца не уверена в своих силах. В детстве, кроме английского языка, родители меня особенно никуда не водили. Поэтому, например, занимаясь танцами я решила сама в 13 лет, когда начинала, в общем-то, было уже поздно. И долго была самой слабой ученицей в группе, где все уже колесило по международным соревнованиям. А что на самом деле я всю жизнь хотела быть врачом, я поняла в 26 и тоже, мягко говоря, не успела – еще 10 лет учебы я, наверное, не переживу. А родителям не пришлось в голову в мои 16 лет направить меня. Не знаю, связаны ли эти два факта между собой, но, родив дочку Киру, я сразу



же решила развивать в ней все теоретически существующие таланты – пусть уж лучше сама потом выберет, кем ей быть – гениальной певицей, чемпионкой по танцам или светилом науки, чем обвинит меня в безразличии к ее будущему. К тому же еще беременной я прочла книгу Масару Ибуки «После трех уже поздно», в которой японский автор методики раннего развития объясняет, почему, собственно, после 3 лет гения не вырастить. В Кирины пару недель я развесила по квартире черно-белые геометрические картинки, призванные развивать зрение. Но Кира их пугалась и плакала. Картинки пришлось снять. На Кирина месяц я заказала всем родственникам поющие дурными голосами и мигающие невпопад разноцветные игровые центры и мобили – в описании мне обещали, что именно этот китайский пластик сделает из моего ребенка гения. Какое-то издаваемых игрушками звуков я выдержала неделю. Сначала выключила звук, потом еще немного поубеждала себя в том, что сочетание кислотно-зеленого и ядерно-розового не разовьет у ребенка дурного вкуса. Но вскоре сдалась, сложила весь китайский пластик в коробку и задвинула на антресоль.

На помощь пришла моя подруга Таня, опытная мама двоих детей и детский логопед по образованию. Она накидала мне ссылок на магазины деревянных игрушек (по моему убеждению, они выглядят куда эстетичнее и развивают тонкий вкус, в отличие от пластика) и провела небольшой ликбез, во что и как правильно играть в возрасте от месяца до трех. Слово «правильно» было для меня ключевым. Нельзя же, чтобы месячный человек просто так лежал в кроватке, агукал, глядя в потолок, и наслаждался ничегонеделанием. Учиться и еще раз учиться: удерживать деревянный грызун, следить за колышущимися от ветра подвешенными над кроваткой бабочками, обнимать того самого жирафа Софи, различать мычание коровы и бляение овечки (в моей озвучке, разумеется), греметь погремушкой, наполненной гречкой и орехами, – звуки-то разные.

В общем, я обратилась в адепта натуральных, экологических развивающих игрушек и подсовывала их Кире постоянно, с перерывом разве что на сон.

Вот сейчас, например, одной рукой пишу текст, второй – выстраиваю перед ней пирамидку из кубиков, чтобы она ее разрушила и узнала о непостоянстве формы.

Кроме этого, я прочитала, что для эмоционального и психического развития ребенку важно слышать пение. Поэтому я не разговаривала с Кирой – я с ней пела. Соседи, наверное, решили, что рядом поселилась выжившая из ума актриса мюзик-холла: каждое мое действие сопровождалось песней. Поменять подгузник – песня. Пойти гулять – песня. Съесть ложку пюре – песня. Рифмы придумывались на ходу, поэтому в лексиконе появилось много новых, удивительных, не существующих в природе слов. На прогулке прохожие косились, Кира страшно радовалась, а я в какой-то момент стала думать на языке частушек. Кроме песен и плясок (вместе танцевать под музыку мы начали сразу же, а как же!), я изучила несколько самых популярных сегодня методик раннего детского развития. О первой я узнала от подружки Насти, мамы 3-летней Василисы: их квартира была увешана карточками со словами, цифрами, буквами, самыми разными предметами и изображениями произведений искусства. Автор методики – врач-нейрохирург Глен Доман – доказал, что мозг растет и развивается лишь в том случае, если он работает. И чем интенсивнее будет нагрузка на мозг малыша в первые годы его жизни, тем лучше развивается его интеллект. Упрощенный смысл методики – очень быстро показывать и называть ребенку большое количество карточек, тогда память малыша, подобно компьютеру, загрузится морем информации.

Мне метод Домана оказался неблизким: слишком механизированное и нетворческое он предлагает развитие памяти. Да и ребенок, по сути, не принимает в обучении никакого участия, лишь фотографиру-

ет глазами карточки. А главное, не совсем ясно, как и где он научится применять полученные знания на практике.

Таня – мой гуру деревянных игрушек – тем временем зазывала меня на занятия Монтессори. Вкратце: эта методика известного итальянского педагога Марии Монтессори должна научить ребенка самостоятельной игре, творческому мышлению, интересу к игре и любви к порядку. Поначалу взрослый заинтересовывает и направляет малыша, показывая ему, как справиться с той или иной задачей, будь то переключивание сыпучих продуктов из одной миски в другую, открывание и закрывание ящика или наизывание колец на палку. Позже ребенок сам выбирает, чем ему заняться во время урока. Описание третьего метода я нашла в блоге у одной продвинутой в области раннего развития мамы. Автор блога Лиза Черникова пропагандирует метод Магато Шичиды. Помимо демонстрации большого количества карточек, ежедневно требуется выполнять несколько похожих на игру упражнений, явно заимствованных у Марии Монтессори.

Странным образом чувство вины за то, что я не развиваю ребенка, а рашу из него овоща, все еще не покидало меня. Хотя почти все свободное время мы проводили с пользой: играли, пели, изучали мир.

Когда Кире стукнуло 8 месяцев, я потащила ее на занятия. И снова испытала то чувство неполноценности из детства: вокруг носились 2–3-летние лосята, выстраивающие идеальные пирамиды, различающие предметы по формам и цветам, поющие хором песни, а моя нежная букашка хорошо умела разве что засунуть игровой материал в рот и страшно этому радовалась. Но не потому, что уже слишком поздно. А потому, что еще слишком рано. И тут я пришла в себя. Все мое время. Невозможно быть идеальной матерью и вырастить идеального ребенка. Мы не вычислительные машины, мы имеем право на самое разное настроение, на молчание, на слезы, на ничегонеделание, в конце концов. Да, в 13 лет я не блистала координацией и гибкостью на фоне танцоров, занимающихся с раннего детства. Но в 18 лет я так же, как и они, ездила на международные соревнования и даже занимала места, тренировала детей и выступала с показательными номерами. Я не стала чемпионкой мира, но до сих пор вспоминаю то время как одно из лучших. Многого можно добиться, если любить свое дело и не лениться. И ничего – если делать насильно. Значит, моя задача – не вызубрить с Кирой шаги вальса любой ценой, а сделать все, чтобы ей было интересно танцевать. Петь, читать, считать. Да бог с ним, просто жить и радоваться.



Манная каша с яблочками

Вам понадобится

Манная крупа – 20 г
Яблоки – 210 г
Сливочное масло – 5 г
Молоко жирностью 2,5% – 300 мл
Фруктовый сироп – 10 мл

С яблок срезать кожицу, удалить сердцевину, натереть на мелкой терке. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Выложить в нее крупу, залить молоком, добавить фруктовый сироп и перемешать. Закрывать крышку, установить программу «Каша». Готовить 15 минут. За 5 минут до готовности добавить в кашу яблоко и перемешать. Закрывать крышку, томить до готовности.

Присылайте рецепты

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

Приз этого номера – соковыжималка SCARLETT SC-JE50S01 – достается Ирине Коломейцевой и ее дочке Насте.



Мама, это я:)

Первое знакомство с младенцем в вопросах и ответах.



Юлия Васильева, педиатр

Появление на свет даже долгожданного малыша для неопытной мамы – потрясение. Он, оказывается, такой крохотный! Что он чувствует? Что он умеет? Кому он улыбается? А почему он плачет? Мамы боятся (правда, совершенно напрасно!), что не смогут понять, что же происходит с малышом. Попробуем их просветить и успокоить.

Почему он плачет?

Для новорожденного появление на свет – стресс не меньший, чем для мамы. Здесь все по-другому: температура ниже, свет – ярче, звуки – громче, повсюду незнакомые запахи. И как на это реагировать, пока совершенно непонятно. Вот он и реагирует единственно возможным для него способом – криком. Кстати, до двух месяцев слез, то есть собственно плача, вы от крохи не дождетесь, слезные железы еще не «включились» в работу. Зато потом! Крупные капли, катящиеся по щекам, – знак того, что малышу что-то не нравится. Может, мокро. Или пришла пора обедать. А может, ему просто скучно и хочется к маме.

А когда он начнёт улыбаться?

То, что мамы принимают за улыбку в первые дни жизни крохи, – просто мышечный рефлекс. Настоящая улыбка как осознанная эмоция появляется только к концу

первого месяца жизни малыша. Правда, некоторые крохи начинают улыбаться раньше, уже на второй неделе. Улыбка возникает в ответ на обращение взрослого (вот почему с грудничками так важно разговаривать): малыш общается, издавая горланные тихие звуки. Возникает «комплекс оживления» – бурная реакция грудничка на появление мамы. Ребенок сначала замирает и сосредоточенно смотрит на маму, а потом «узнает»: вскидывает ручки, сучит ножками, радостно гулит – приветствует ее буквально всем телом.

Сколько он должен спать?

С новорожденным хлопот мало: из 24 часов он спит почти 20. И это правильно: ежедневно на него обрушивается столько новой информации, что нужно время, чтобы ее «переработать» и «осмыслить». Но сон младенца – неглубокий, прерывистый, и соответственно, маме приходится буквально урывать час-другой для себя между кормлениями. Режим практически не зависит от времени суток: малыш просыпается, чтобы поесть, бодрствует минут 15–20, и снова засыпает на 2–3 часа. И так – по 8–12 раз в сутки. Если не подгонять природу, к середине второго месяца кроха выработает свой собственный режим, в котором между кормлениями будет проходить не менее 3–3,5 часа, и максимальным промежутком станет ночной сон – около

5–6 часов. Нужно учесть, что детский сон очень зависит от темперамента крохи и его самочувствия. И уж точно не нужно ждать, что двухмесячный малыш даст маме выспаться 8–10 часов без перерыва.

Почему он такой красный (или жёлтый)?

Для новорожденного – а период новорожденности длится 28 дней – характерны так называемые пограничные, или транзиторные, состояния. Выглядят они устрашающе, но на самом деле естественны и проходят чаще всего без всякого стороннего вмешательства.

Одним из проявлений переходного периода являются изменения кожных покровов. Это может быть покраснение, шелушение, милиа (белые точки). Все это пройдет без лечения. Физиологическая желтуха отмечается у 60–70% детей. Она начинается на 2–3-й день жизни, достигает максимума на 3–4-й день, в норме исчезает к концу первой недели жизни. Лечится при необходимости под специальными УФ-лампами или на солнышке у окошка.

Что это такое странное у него в подгузнике?

Расстройство стула на первой неделе отмечается почти у всех новорожденных. Ведь кишечник малыша при рождении стерилен, он заселяется микрофлорой,

избавляется от мекония (первородного кала, похожего на вязкий мазут), привыкает к новому способу питания. В норме к 7–10-му дню стул нормализуется, становится желтого цвета, однородным, кашицеобразным, с характерным младенческим кисловатым запахом. Частота его может достигать в первые недели 6–8 раз в сутки при грудном вскармливании и 3–4 раза – при искусственном. Мам могут напугать в первые дни и кирпично-красные пятна мочи в подгузнике. Называется это физиологическое состояние «мочекислый инфаркт», но на деле не требует никакого лечения и проходит само в течение 2–3 дней. Наконец, третье, что может удивить, – специфические выделения у девочек, напоминающие «критические дни». Это результат гормональной перестройки, как и нагрубание молочных желез. Можно показать врачу, но, скорее всего, он успокоит маму: все в порядке, только подмывайте малышку при каждой смене подгузника.

Что он видит?

Считается, что новорожденный видит все черно-белым и перевернутым, но это не так. Хотя зрение малыша в первый месяц действительно отличается от того, как видят мир взрослые. На первом месяце жизни ребенок лучше всего видит объекты на расстоянии 20–25 см. Это – обычное расстояние от лица матери до лица ребенка во время кормления. Все остальное он видит менее контрастным, размытым. Человеческое лицо – глаза, рот и нос – самые привлекательные для крохи объекты для созерцания. Лучше всего, если это лицо мамы и папы, их он начинает узнавать уже на первой неделе жизни. Следующими по привлекательности являются контрастные черно-белые изображения и предметы. Поэтому первые игрушки должны быть не столько яркими, сколько именно контрастными.

Он на погремушки даже смотреть не хочет – почему?

Потому что еще не умеет, и задача мамы – привлечь внимание крохи к новому предмету. Для этого нужно сделать следующее. Держите малыша в удобном положении. Поговорите с ним, держа на расстоянии 25–30 см от своего лица. Теперь на таком же расстоянии от его лица поместите игрушку. Привлеките внимание крохи звуком погремушки. Когда малыш посмотрит на нее, медленно перемещайте

игрушку из стороны в сторону на 15–20 см, а затем вверх вниз и по кругу. Используйте контрастные, блестящие и хорошо звучащие погремушки.

А он хорошо меня слышит?

Слухом малыш начинает пользоваться еще до рождения, примерно на 7-м месяце внутриутробного развития. Доказательство этого, в частности, тот факт, что сердцебиение плода меняется в зависимости от ритма музыки, которую слушает его мама. Классика, к слову, ему нравится гораздо больше, чем рок или хип-хоп. Но самое любимое для крохи – ласковая речь мамы и папы. Голоса родителей он умеет узнавать уже к моменту рождения, и поворачивается «на голос». Поэтому разговаривайте с младенцами как можно больше, проговаривайте вслух все свои действия. «Беседа» должна длиться не менее 30 секунд, лучше дольше. И кстати, такое общение – лучший способ успокоить плачущего кроху.

Слух младенцев сейчас проверяют еще в роддоме на специальном аппарате. Малыш, который хорошо слышит, вздрагивает от резкого звука (например, захлопнувшейся двери) и гулит, если слышит, что мама на подходе (еще не видя ее). Но если есть сомнения, в минуту бодрствования ребенка встаньте так, чтобы

он вас не видел, и хлопните в ладоши. Он должен удивиться, испугаться, начать искать глазами источник звука, вертеть головкой. Если этого не произошло, бегом к отоларингологу.

Как же у него любимые запахи и вкусы?

Однозначно – сладкий. Ведь грудное молоко мамы имеет сладковатый вкус. Детки, которые находятся на грудном вскармливании, отличаются запахом молока своей мамы и запахом сладкого с первых недель жизни. Еще замечено, что девочки – большие сладены, чем мальчики. Малышки, находившиеся на искусственном вскармливании, чаще замечали, что сладенького в молочной смеси маловато, недовольно реагировали и даже отказывались от еды.

Повод для волнения
Естественные для малыша физиологические состояния перестают быть нормой, если продолжают дольше 3–4 недель. Ребенок не фокусирует взгляд в месяц? Время показать его неврологу и окулисту. Высыпания стали множественными и чешутся? Бегом дерматологу или педиатру. Обращайте внимание на пупочную ранку в первые 2 недели. Покраснение вокруг нее, выделения, четко проступившие под кожей живота сосуды – повод вызвать скорую.

Когда он научится держать головку? А сидеть?

Любой маме хочется, чтобы малыш рос побыстрее – начал держать головку, ползать, сидеть, ходить, говорить. Но нужно помнить, что для всего есть свои возрастные нормы. Например, если ребенок умеет держать голову не к 2 месяцам (как положено), а уже в 2 дня или в 2 недели, это говорит о гипертонусе и требует коррекции. Если малыша посадить раньше, чем он окажется к этому готов, не избежать проблем с позвоночником и осанкой. В норме он должен уметь сидеть (но не садиться!) примерно в полгода, в это же время – ползать, стоять с поддержкой – на 9–10-м месяце и сделать первые самостоятельные шаги в год.

Почему он гримасничает?

А может, он передразнивает папу, который держит его на руках? Уже в первые часы после рождения младенец обладает способностью имитировать выражение лица другого человека. Если взрос-

лый будет держать новорожденного в удобном положении и медленно открывать рот или высовывать язык, малыш вскоре начнет повторять эти движения. И это не шутка, а вполне серьезная (и очень любимая младенцами) коммуникативная игра. Можно сопровождать такие «дразнилки» поглаживаниями, легкой щекоткой, песенками или прибаутками.

Что он знает об окружающем мире?

Довольно многое! Например, младенцы понимают, что мир трехмерен. Это доказывают эксперименты с приближающимися к лицу младенца объектами – малыш отворачивается. Еще он может определять местоположение источника звука по отношению к своему телу и поворачивать голову в его сторону. И умеет выбирать из двух рисунков изображение той соски, которую держал во рту, даже если ему ее не показывали, а только давали пососать. Это означает, что он уже знает, что тактильные ощущения и визуальные образы связаны между собой. Ребенок понимает это уже с самого рождения.

Сложные эмоции

Малышу не хватает опыта и умения переживать комплексные сложные эмоции, доступные взрослым – смущение, вину, стыд. Но с самого рождения младенец способен демонстрировать такие переживания, как отвращение, грусть, радость, тревога или интерес.

Бегом на улицу



Что выбрать деткам для активного отдыха, рассказывает управляющий сети магазинов «ДЕТМАРТ» Татьяна Кузнецова.

В апреле детки и их родители стремятся на свежий воздух. Какими товарами вы бы посоветовали обзавестись, чтобы прогулки были полны удовольствия?

Игр и игрушек для активного отдыха на любой возраст – огромное множество: самокаты, велосипеды, электромобили, радиоуправляемые машинки и машинки-каталки, вертолеты и катера, воздушные змеи и «Твистер», мыльные пузыри и мелки для рисования на асфальте.

Врачи настаивают, чтобы у малышей было много физической активности. Самокаты и велосипеды придутся кстати. Расскажите о главных правилах выбора «транспортных средств» для самых маленьких.

Родители, покупая велосипед или самокат, в первую очередь озабочены безопасностью ребенка. При выборе данных «транспортных средств» необходимо учитывать возраст и некоторые особенности конструкции. Для деток от 1 года до 2 лет рекомендуем трехколесные велосипеды (или велоколяски) со специальной ручкой, благодаря которой родители могут самостоятельно везти малыша. Такие модели должны быть оснащены специальным ограничителем или ремнями безопасности. Сиденье должно быть нескользким и обязательно со спинкой. Упоры для ног обеспечивают правильное, удобное и безопасное положение ребенка. Съемная крыша-тент защитит от солнца. А благодаря корзине или встроенному бардачку вы сможете взять на прогулку любимые игрушки. Для деток постарше, которые уже пытаются самостоятельно ездить, выбирайте модели велосипедов, у которых педали не слишком маленькие, легко вращаются и не сильно вынесены вперед. Специально для наших любимых покупателей только в магазинах «ДетМарт» проводится супер-акция на трехколесные велосипеды для малышей. В апреле на модели Baby Care Family 95531, Baby Care Family 95962, Jetem Chopper и Jetem Formica будут действовать оптовые цены: 1680, 1740, 1650 и 1825 рублей соответственно.

При выборе самоката для малышей от 2 до 3 лет отдавайте предпочтение трехколесным моделям. Они, как правило, достаточно тяжелые, что придает им большую устойчивость. Колеса желатель-



ны прорезиненные и не очень маленькие. Тормоз может быть на заднем колесе (он нажимается толчковой ногой и позволяет ребенку сразу остановиться) либо ручной. Немаловажная функция – возможность регулировки высоты руля в зависимости от роста ребенка.

Какие правила безопасности нужно соблюдать, чтобы прогулка прошла успешно?

Усаживая малыша на велосипед, убедитесь, что он сидит удобно, ножки расположены на упорах. Пристегните его ремнями безопасности, если они предусмотрены конструкцией. В солнечную погоду установите крышу-тент. Если вы решили покататься на самокате, покажите малышу, как он должен встать на него, как отталкиваться ножкой и тормозить. Наденьте защиту на локти и колени. Старайтесь находиться рядом и поддерживать его, пока ребенок немного не освоится.

Многие детки «салятся за руль» еще в подгузниках. Чем хорош электромобиль? Какие навыки он развивает?

Электромобили для малышей от 1 года – это мечта не только ребенка, но и родителя, ведь такими моделями можно управлять дистанционно! Вы можете посадить ребенка в электромобиль, пристегнуть его и катать. И девочки и мальчишки в восторге! Если ребенок чуть постарше, он может кататься самостоятельно. Такие электромобили достаточно просты в управлении – педаль газа, педаль тормоза и руль. Есть более сложные модели с коробкой передач, с возможностью заднего хода и переключением скоростей. Зарядка аккумулятора, в зависимости от модели, хватает от 1,5 до 2,5 часа. Заряжается аккумулятор от 8 до 12 часов. Вы смело ставите зарядку на ночь, а на следующий день – снова на прогулку.

У родителей возникает вопрос, где они будут хранить полезные, но такие большие «игрушки».

С местом для хранения самокатов и велосипедов, как правило, не возникает проблем. Это могут быть прихожая, чулан, балкон или общая площадка для квартиры. А вот с электромобилями несколько сложнее. Такие покупки позволяют себе родители, отталкиваясь не от цены товара, а исходя из возможности его хранить. Если электромобиль небольшой, его можно хранить и в квартире, как самокат или велосипед. Он не занимает много места, помещается в лифт и не очень тяжелый. А вот модели, которые рассчитаны для детей от 1 года до 6 лет, большие и тяжелые. Такие «игрушки» скорее предназначены для загородного дома или дачи.



СУПЕРАКЦИЯ

дет  март

www.detmart.ru

В магазинах "ДЕТМАРТ"

Трехколесные велосипеды по оптовым ценам*



1650-

Jetem Chopper

- съемная поворотная ручка-толкатель;
- амортизация переднего колеса;
- 5-точечные ремни безопасности;
- 3 положения настройки сидения под рост;
- козырек-тент;
- багажник;
- рюкзачок.



1740-

Baby Care Family 95962

- 3 положения наклона спинки;
- ремни безопасности;
- музыкальный блок со звуковыми сигналами и светомузыкой;
- резиновые колеса без подкачки;
- съемный контур безопасности;
- телескопический амортизатор сидения;
- поворотная ручка толкатель настраивается по высоте.



1825-

Jetem Formica

- колеса из мягкого пластика;
- переднее колесо с возможностью фиксации;
- звуковые сигналы на руле, зеркала заднего вида;
- контур безопасности;
- большая съемная подножка.

**В акции участвуют только модели трехколесных велосипедов: Baby Care Family 95531, Baby Care Family 95962, Jetem Chopper и Jetem Formica. Сроки действия акции с 13 марта по 30 апреля 2014 года. Акция действует только в магазинах сети "ДетМарт", пока товар имеется в наличии. Более подробную информацию об организаторе акции, сроках, правилах проведения, количестве товаров по акции и их наличии в магазинах можно узнать по номеру телефона +7 495 665-55-44 либо на сайте www.detmart.ru*

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

Больше Грязи!

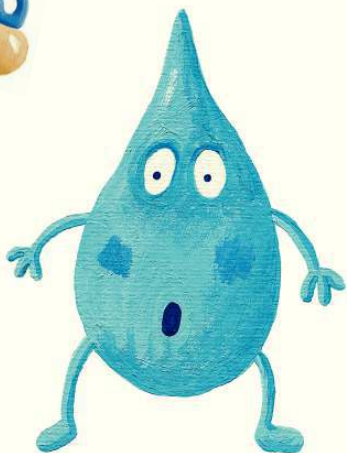


Анна Артемова

появлением
малыша в доме мамы
становятся сверх-
чистюлями.
Малыш
моется
до скрипа,
влажная уборка
напоминает пол-



ную дезинфекцию,
родные и близкие
снабжаются ре-
спираторами или
масками. А что дума-
ет про такой жест-
кий режим чистоты
сам младенец?



Первый раз меня подвергли гигиеническим процедурам сразу после рождения. Хотел бы я сказать «искупали», да на традиционное купание это было мало похоже. Мне залезли во все дырочки, обработали пупок, протерли и закапали капли в глазки, в носик тоже проникли и удалили все лишнее, промокнули (вы же знаете, наверное, что мы, младенцы, появляемся на свет мокренькими и в первородной смазке?). И только после того, как навели чистоту и красоту, меня показали папе, который ждал в коридоре. Чтобы он не испугался «грязнули» и смог меня спокойно поцеловать в лобик.

Потом процедуры стали регулярными. Мама (а я, к счастью, находился вместе с ней) очень быстро освоила нюансы подмывания меня прямо в раковине, под струей из крана. Боялась конечно, сначала, думала, уронит – но ничего, приспособилась. И даже поразилась, что я мальчик, меня-то можно подмывать как угодно, хоть спереди назад, хоть сзади наперед, не то что девочку. Подставляла под струю из под крана сначала свой локоть – температуру проверяла, а потом и мою попу. Я же ее пачкал в первые дни до 8 раз в день, практически после каждого кормления!

И вот мы дома. И нам предстоит первое купание. И мама буквально в истерике: папу задержали на работе, бабушка – в другом городе, помощников не дозовешься, и справиться с этой очень страшной процедурой маме предстояло самой. Она нервничала – и я плакал. Не потому что боялся купаться, я же 9 месяцев жил как рыбка, окруженная водой. А потому, что просто заразился мамой.

ным паническим настроением. Я же еще не мог ей сказать: «Спокойствие, только спокойствие, все у нас получится».

Новая пластмассовая ванночка и гамачок в ней облегчили мамочке задачу. Конечно, в первый раз она воду накупятила, да еще и марганцовки в нее добавила. И – поплыли! Если бы, кстати, не марганцовка – я бы с удовольствием и понырял. Ведь в первые три месяца мне совершенно не страшно уйти с головой под воду, у меня сразу срабатывает рефлекс ныряльщика, я задерживаю дыхание и не захлебываюсь. А уж если даже и глотну водички, то прочихаюсь – это даже полезно для носика. Когда мама это поняла, она перестала в воду добавлять всякое-разное, за исключением морской соли. Особенно нежелательно лить в воду моющие средства. Во-первых, потому что мыльную воду глотать неприятно и вредно. А значит, маме все время приходится меня держать над водой: ей трудно, а мне неинтересно. Во-вторых, я становлюсь скользким – и мама снова боится меня упустить и уронить. А в-третьих, не так уж я сильно пачкаюсь, пока грудной. И чего меня намыывать каждый день с мылом, как какую-нибудь резиновую уточку? Достаточно и раза в неделю, во время большого купания.

Но вообще поначалу мама была фанаткой чистоты. Влажную уборку детской она делала не раз в день, а три. Стиральная машинка у нее просто не выключалась, как и утюг, которым она не ленилась проглаживать даже завязки на моих распашонках. Она не могла спокойно пообщаться со мной: наклонится ко мне поагукают, углядит микроскопическое пятнышко – и ну вытирать влажными дезинфицирующими салфетками. Упавшие пустышки и игрушки она не просто ополаскивала водой, а кипятила. Бутылочки непрерывно стерилизовала. А однажды бросила в стерилизатор и погремушки, в результате они превратились в пластиковое месиво. И тут мама наконец одумалась. А может, просто устала поддерживать стерильную чистоту.

Чем больше проходило времени, тем меньше ее пугала грязь – я это заметил. Нет, я по-прежнему регулярно мылся и подмывался, особенно после «больших дел», и никогда не лежал в мокрых пеленках или с чумазой после кормленья рожидей. Но стоило мне достичь возраста 4 месяцев, как меня опустили на пол. Предварительно его, разумеется, пропылесосили, но даже не моющим пылесосом! Постелили одеялко – ползи и развлекай себя сам, говорят. А вокруг столько интересного! Завалявшаяся пустышка, кошачья еда в миске – и сама



Чистый малыш

Утренний и вечерний туалет для грудничка – необходимость. Существует несколько незыблемых правил ухода за крохой.

Глазки промываем каждое утро, от внешнего уголка к внутреннему, и только кипяченой водой.

При чистке носика, глазок, ушей для каждого прохода берем отдельный ватный тампон (жгутик, ватную палочку).

Ухаживать за пупком, пока он не зажил, обязательно! Тут перебора с дезинфекцией быть не может, ведь эта область легко воспаляется, а последствия могут быть очень серьезными.

Чтобы не было опрелостей, не забываем про кожные складочки – в паху, локтях, на шее. Их нужно мыть, насухо вытирать и иногда еще смазывать кремом или обрабатывать присыпкой. И не перекутайте ребенка!

Купать младенца в первый месяц после рождения следует каждый день, а после месяца – через день или два, в зависимости от состояния. С пеной или шампунем – только раз в неделю. Выбирайте только средства, разработанные для младенцев.

Травяные ванны рекомендуют при проблемах с кожей. Но нужно иметь в виду, что на лекарственные растения у крохи может возникнуть аллергическая реакция.

кошка, которая спряталась от меня под диваном, комочек мягкой пыли, плюшевый заяц, ножка стула. Однажды я дополз даже до папиных ботинок в коридоре, а мама не заметила – и обнаружил меня уже со шнурками во рту. Хотела заставить рот с мылом помыть! Боялась стоматита и расстройства желудка.

А когда поняла, что ничего мне не делается, перестала смотреть с ужасом на мамаш, которые на площадке упавшие соски не мыли, а облизывали – и давали детям. Сама она так не делала, но другим перестала запрещать. У каждого, говорит, свои нормы гигиены. Может, говорит, у них в семьях принято жить по принципу «больше грязи – толще личико», спать в обнимку с собаками и не мыть руки перед едой. И ничего, все вроде живы-здоровы. Самое главное в гигиене младенца – чувство меры, вот что я понял. Когда много грязи – плохо, конечно. Малышу это нездорово. Поэтому, пока я был совсем маленький, мне исправно обрабатывали пупок и носик. Когда подрос, приучали умываться и мыть руки. Игрушки покупали только те, что легко ополоснуть. Бутылочки стерилизовали, фрукты и овощи перед едой мыли и моют. И двери на кухню и в туалет для меня пока закрыты – чтобы не вздумал облизовать унитаз и искать клады в мусорном ведре.

Но когда вокруг сплошная чистота и антисептика – тоже нездорово. Вредно, говорят, для иммунной системы, она привыкает к стерильности и ослабляется. Потому что живем-то мы не в стерильных условиях, нам приходится сталкиваться и с бактериями, и с вирусами. И надо учиться с ними справляться. Будем считать близкое знакомство с бабушкиным тапком и кошачьим хвостом маленькими упражнениями для укрепления иммунитета. Хотя после хвоста, конечно, лучше все-таки помыть руки и рот – мало ли где этот хвост побывал?

Сейчас я уже совсем подрос, умею не только ходить, но и бегать, и очень люблю гулять с папой. Потому что папа, в отличие от мамы, мне все разрешает. Мы вместе с ним в футбол играем. На попе с грязных горок съезжаем – прямо в лужу! И в карбюраторе машины копаемся. И даже на крышу сарая однажды залезли. Когда мы домой приходим, мама так иронично на нас смотрит и спрашивает: «Будем этого ребенка отмывать или нового сделаем?» И я говорю: «Давайте, давайте, родите уже мне братишку, я буду подбирать для него пустышки и познакомлю его с кошкой. И купаться в лужах мне будет с ним гораздо веселее».



Ни в одном глазу?

Сон нужен и взрослым и детям, он снимает усталость прожитого дня и дарит силы на день грядущий. Идеальный сон – крепкий и спокойный, это вам скажет каждая мама. А при нарушениях сна и бессоннице надо срочно принимать меры. Компоненты комплекса «Сонник» вернут сон к идеальным стандартам, сделают его сладким, крепким и глубоким.

Мягкие друзья

Малыш растет, и хорошо, когда его игрушки растут вместе с ним. Познакомьтесь с курочкой Офелией – одним из удивительных персонажей волшебного

мира развивающих игрушек LILLIPUTIENS. Все они производятся в Бельгии, отличаются безупречным качеством и безграничной креативностью. Заботливая курочка и ее семейство – это одновременно и кукла-марионетка, и пальчиковые куклы, и игрушка-сортер, и помощник для изучения цветов, звуков, форм и цифр. Благодаря умным игрушкам LILLIPUTIENS каждый малыш играет и развивается в собственном темпе.



Белоснежная нежность

С появлением ребенка в семье мамам приходится осваивать не только новые навыки, но и новые технологии стирки. Ведь можно отказаться от многого, только не от чистоты! Специально разработанный для стирки детских вещей Tide Детский эффективно удаляет пятна и бережно относится к нежной коже малыша. Он отлично удаляет любые, даже самые трудные загрязнения на детской одежде. При этом мамы могут быть спокойны за здоровье малыша: порошок не содержит каких-либо красителей и вредных веществ, он легко выполаскивается из вещей, не оставляя следов. А его специально разработанный нейтральный аромат быстро улетучивается с одежды, оставляя лишь ощущение свежести.



Летние игры для маленьких непосед и вундеркиндов

В магазинах Imaginarium – новая коллекция игр и игрушек, которая поможет детям развиваться всесторонне на каждом возрастном этапе. Среди множества интересных моделей ребенок обязательно найдет то, что ему интересно. Хочется любоваться природой? Необычные приборы для наблюдения за окружающим миром порадуют юных натуралистов. Хочется беситься и скакать на свежем воздухе? Разнообразный спортивный инвентарь порадует любителей активного отдыха. Хочется мечтать, учиться, творить? Разнообразие наборов для творчества, интеллектуальные игры, музыкальные инструменты – игрушка по вкусу найдется для каждого.

Свежее решение

Кормящая мама часто вынуждена отказываться от привычных духов и дезодорантов: малыши не любят насыщенных запахов. Но и запах пота – совершенно лишний. Новинка этого года, дезодорант-антиперспирант «Эффект Пудры» от экспертов NIVEA, порадует молодых мам. Он мгновенно высыхает сразу после нанесения, не оставляя ощущения липкости – и следов на одежде. Частицы пудры, содержащиеся в нем, делают кожу подмышек сухой, мягкой и гладкой. Дезодорант эффективно защищает от пота и запаха на 48 часов. А еще он обладает очень нежным и свежим цветочным ароматом с пудровым аккордом: для крохи он станет самым родным – маминым! – запахом.



С мечтой об отдыхе

Отпуск, путешествие... Для будущей мамы это возможность отдохнуть перед важным событием. К сожалению, прекрасные моменты могут омрачиться укачиванием или утренней тошнотой. На помощь придут акупрессурные браслеты TravelDream®. Они разработаны специально для женщин, испытывающих дискомфорт при токсикозе и укачивании, чтобы полноценно насладиться заветными девятью месяцами.



Домашний зоопарк

Анна Артемова

Рано или поздно подросшее чадо обязательно попросит у родителей собачку, попугайчика или хомячка. Какое животное выбрать и как потом ужиться в одном доме ребятам и зверятам?

Рыбки

Плюсы. Не требуют много внимания, с ними не нужно гулять и играть. Наблюдение за тихой жизнью аквариума очень полезно детишкам с дефицитом внимания, поскольку это очень расслабляющий процесс.

Минусы. С ними не поиграешь, их не погладишь, от малыша они не требуют эмоций и поэтому могут оказаться неинтересны. К тому же корм для рыб – один из самых сильных бытовых аллергенов.

Птицы

Плюсы. Канарейки поют, а попугайчики даже разговаривают. Общение с певучим и чирикающим «собеседником» помогает детям с речевыми проблемами. К тому же птицы обычно довольно неприхотливы в уходе.

Минусы. Пернатые поют и разговаривают даже тогда, когда хочется тишины, это шумные и активные создания. Пух и перо могут вызвать аллергическую реакцию, а некоторые птичьи болезни опасны и для людей.

Хомячки, кролики

Плюсы. Маленькие пушистые зверьки очень нравятся детишкам, которым не хватает тактильных контактов. Некоторые из этих животных (например, крысы и морские свинки) отлично дрессируются.

Минусы. Тискать крошечного хомячка слишком долго нельзя, он может загрузить от чрезмерных ласк, а может и цапнуть. Выпускать на волю их стоит с осторожностью, инстинкт заставляет грызунов грызть все вокруг, и это не всегда подходящие вещи – провода, мебель, постельное белье. Если куплена пара зверьков, нужно быть готовыми к тому, что потомство они будут приносить несколько раз в год. И еще – грызуны очень мало живут, и для малыша потеря любимца через пару лет может оказаться настоящей трагедией.

Кошка

Плюсы. Кошка – сопоставимый по размеру и весу партнер по играм, а ее шерстка такая мягкая и так успокаивающе действует на расшалившегося непоседу. Кошка гуляет сама по себе – и учит малыша независимости и спокойствию. И очень полезна для гиперактивных и склонных к истерикам детей.

Минусы. Кошачья шерсть может вызвать жестокую аллергию у крохи. Кошкам не всегда по нраву, когда их наряжают в кукольные платья. Они личности, с которыми бывает сложно ужиться. Когти и зубы у них острые.



Собака

Плюсы. Друг человека – что тут еще можно сказать? Если все правильно организовать, именно верный пес научит малыша контролировать свои эмоции и силу движений, станет примером открытости и преданности, а иногда и выступит в роли защитника. А еще с собакой надо гулять. И это вовсе не минус, как можно подумать, а самый настоящий плюс. Ведь делать это надо дисциплинированно и в любую погоду.

Минусы. Чтобы отпрыск и собака подружились, не стоит заводить щенка раньше, чем ребенку исполнится 10 лет. В противном случае он вряд ли сможет нести ответственность за друга. Далеко не все собаки хорошо взаимодействуют с детьми, и особенно славятся сварливым характером собачки маленьких пород. Так что иногда дворняжка лучше породистого той-терьера или йорка.

Как их подружить

Отправляйтесь за покупкой животного и приданого для него вместе. Так ребенок с первых минут почувствует свою сопричастность к ответственному решению завести домашнее животное.

Помогите познакомиться малышу и его новому другу. Объясните, что животному тоже нужно привыкнуть к переменам в его жизни, что доверие к хозяину рождается не сразу.

Организируйте животному место, где оно сможет спрятаться от назойливого внимания, если не хочет играть.

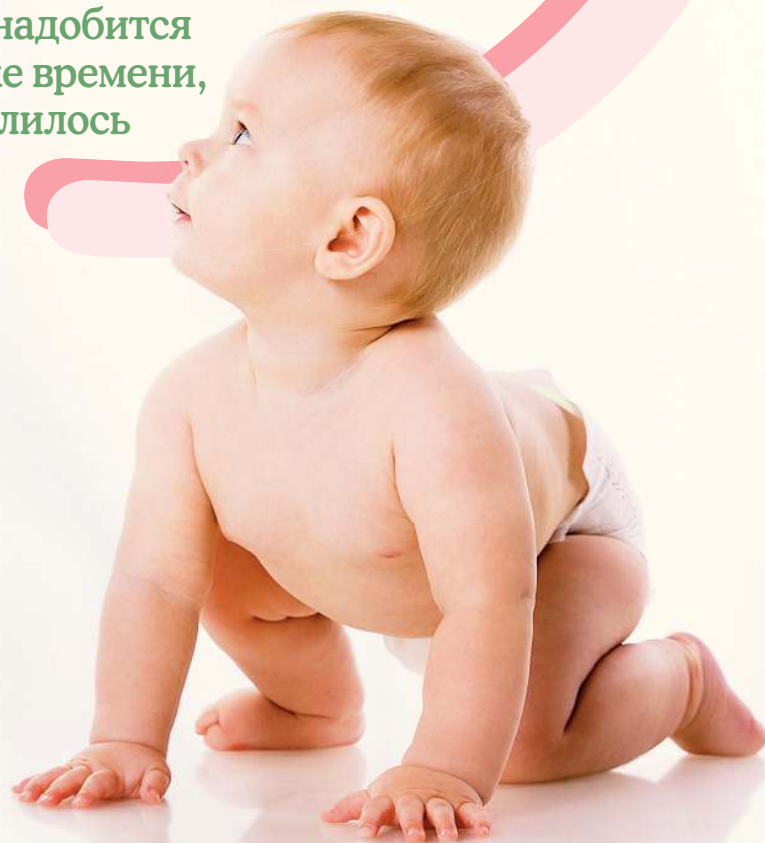
Объясните крохе, что животное нельзя трогать, когда оно ест или спит. Четко обозначьте все «можно» и «нельзя», как для животного, так и для его маленького хозяина, и следуйте им неотступно. Если позволять кусать малыша нельзя, то этого нельзя делать даже в игре. Если играть с кошачьими игрушками крохе запрещено, исключений делаться не должно.



Ещё месяцев

Анна Тихонова

Чтобы восстановиться после родов, понадобится столько же времени, сколько длилось «интересное положение».



Роды – ситуация для организма экстремальная, и потому ему нужно время, чтобы «очухаться» и прийти в себя. Что-то заживет очень быстро, что-то будет беспокоить в течение недель, а в общей сложности на восстановление потребуется около 9 месяцев. В это время молодая мама должна уметь отличать нормальный процесс от проблемы: по поводу первого не беспокоиться, вторую срочно решать. А мы поможем.

НОРМАЛЬНО Кровяные выделения. Так восстанавливается слизистая оболочка матки, процесс занимает от 20 до 40 дней.

ОПАСНО Длительные обильные кровотечения с болью, сгустки, неприятный запах выделений. Повышение температуры выше 38 °С. Это может быть признаком воспалительного процесса в малом тазу и требует срочной консультации гинеколога.

НОРМАЛЬНО Тянущие, будто «давящие» боли в промежности после разрывов шейки матки, влагалища или эпизиотомии. Они могут усиливаться при физической нагрузке. Сухость во влагалище. Все это – следствие травм и гормональной перестройки организма.

ОПАСНО Сильная боль, гнойные выделения. Необходим осмотр гинеколога для наблюдения за заживлением швов.

НОРМАЛЬНО Слабость, бледный цвет лица, общая усталость. Особенно если малыш беспокойный и не дает расслабиться неопытной мамочке.

ОПАСНО Обморочное состояние, сильные головокружения, падение артериального давления ниже 80/50. Нужно сдать общий анализ крови, особенно важно проследить за уровнем гемоглобина. В случае появления признаков анемии пересмотреть меню и ввести железосодержащие продукты (гречку, морскую капусту, отруби, сок граната), посовето-

ваться с врачом о приеме препаратов железа.

НОРМАЛЬНО Увеличение геморроидальных узлов после родов (это следствие потуг, без которых естественное рождение ребенка не обходится).

ОПАСНО Кровотечение, сильная боль, зуд в заднем проходе. Посетите проктолога для лечения внутреннего геморроя в стадии обострения.

НОРМАЛЬНО Недержание мочи при смехе, чихании, поднятии тяжестей, вызванное слабостью мышц мочевого пузыря. Эти признаки постепенно уменьшаются и максимум через 5 месяцев проходят совсем.

ОПАСНО Мутная или с примесью крови моча, боль, резь при мочеиспускании. Необходима консультация для исключения воспаления мочевого пузыря. Длительное стрессовое недержание мочи – тоже повод посетить врача.

НОРМАЛЬНО Тянущая боль в пояснице, усиливающаяся, если вы долго стояли наклонившись. Кроха набирает вес с каждым днем, мамина спина просит пощады.

ОПАСНО Сильная боль в спине. Вам к хирургу – исключить смещение позвонков и возникновение копчиковой грыжи.

НОРМАЛЬНО Появление на лице и в области декольте небольших прыщиков, ломкость ногтей. Опять же, причина – в гормонах.

ОПАСНО Обильные воспалительные изменения на коже, активное выпадение волос, которое продолжается спустя полгода после родов. Обратитесь к эндокринологу для коррекции гормонального фона.

НОРМАЛЬНО Небольшая отечность ног.

ОПАСНО Красные или бурые полосы, особенно на задней стороне икр. Необходим осмотр флеболога и назначение противотромботической терапии.

Это так естественно!

Смена настроения – от слез до заливающего смеха. Желание снова срочно стать беременной. Ужас при мысли, что вы снова забеременеете. Ощуще-

ние, что вы плохая мать и все делаете неправильно. Ощущение, что вы лучше врачей знаете, что нужно вашему ребенку. Злость на свекровь, которая приехала помочь с ребенком. Злость на свекровь, которая не приехала помочь с ребенком. Желание выйти погулять в джинсах, которые 9 месяцев висели без дела. Желание выкинуть в окно джинсы, которые за эти 9 месяцев стали на два размера меньше. Стремление подойти к беременной женщине на улице и рассказать, что боль при родах – это чудовищно. Желание подойти к беременной женщине на улице и рассказать, что боль при родах – это сущий пустяк.

Когда начнутся месячные

Месячные могут начаться как через месяц, так и через 6–9 месяцев после родов. Много зависит от наличия или отсутствия грудного вскармливания, его характера и режима. Стоит быть готовой к тому, что в первое время менструации будут интенсивнее, чем до беременности, и болезненнее. Чтобы не забеременеть в первый же год после рождения малыша, до становления цикла нужно пользоваться барьерными методами контрацепции, не полагаясь на природу (то есть на подсчет «опасных» дней).

Важно. В отличие от менструальных, при послеродовых выделениях нельзя пользоваться тампонами. Используйте «ночные» прокладки и меняйте их каждые 3 часа. Выберите прокладки без сетчатой поверхности – они более комфортные и приятные.

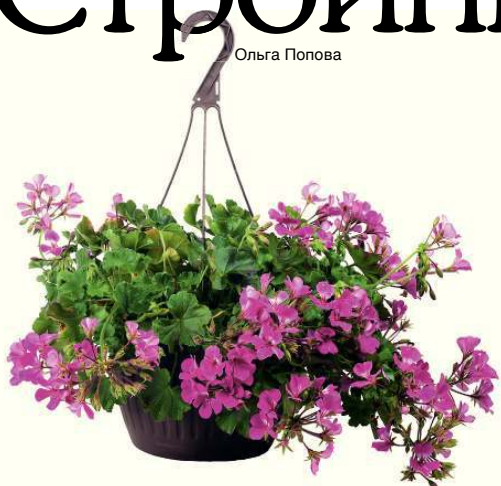
А как же секс

Юрий Прокопенко,
акушер-гинеколог, сексолог:

«После родов врачи обычно не рекомендуют заниматься любовью еще 6–8 недель из-за риска занести инфекцию в матку. Но речь идет о полноценном сексе. А вот ласки и петтинг после рождения малыша не только помогут восстановить супружеский интерес, но и ускорят восстановление женщины. В книжках XVIII века было упоминание о том, что регулярное возбуждение в первые 2–3 недели после родов улучшает опорожнение матки от крови. Это оправданно: во время оргазма происходят ритмичные сокращения не только влагалища, но и матки. Такие интимные контакты будут уместны – и полезны».

Стройными рядами

Ольга Попова



Что мы, родители, знаем о молочных зубах? Ну, кроме того, что рано или поздно они сменятся на постоянные? Именно для того, чтобы зубы всегда были здоровы, важно правильно ухаживать за молочными зубиками.

К стоматологу нужно идти, когда прорезался первый зуб?

Некоторые врачи считают, что столь раннее обращение – уже опоздание. Ведь стоматология – это не только зубы, но и вся полость рта. Важно вовремя заметить проблемы со слизистой оболочкой, например кандидоз, или ортодонтические проблемы (к примеру, слишком короткая уздечка под языком мешает младенцу сосать, и необходима простая операция, чтобы со вскармливанием не было проблем). Все, что касается

непосредственно зубов, важно отслеживать с того момента, как они начинают появляться. То есть с 6–8 месяцев.

А если появятся позже?

Ничего страшного. О состоянии здоровья ребенка говорят не столько сроки, сколько порядок прорезывания зубов. Первыми появляются нижние центральные резцы, потом – верхние центральные, затем – боковые верхние резцы, за ними – боковые нижние. Потом приходит время появления на свет первых молочных моляров – верхних и нижних,

клыков – верхних и нижних, и, наконец, вторых молочных моляров – также сверху и снизу. Всего у ребенка вырастает к 30 месяцам (двум с половиной годам) 20 зубов. И в норме они ярко-белого цвета.

Зубкам надо помогать прорезываться?

Повышенное слюноотделение, зуд и боль в десне... Чтобы унять зуд, крошка тащит в рот все, до чего в состоянии дотянуться. Это мамино плечо, собственные ручки, резиновые игрушки. Повышается чувствительность десен, они



1

На состояние зубов влияет наследственный фактор, но верно и то, что родители с очень хорошими зубами часто имеют детей с очень плохими зубами, и наоборот.

2

будущей маме нужно правильно питаться на всем протяжении беременности, особенно в первом триместре, когда происходит закладка и формирование костной ткани плода. Важно черпать «природный» кальций из продуктов питания, прежде всего творога и кунжута. Грамотное питание беременной поможет ей самой, ведь малыш в случае нехватки кальция «извлекает» его из организма мамы.

Наследственность можно скорректировать – для этого

3

нужно минимум дважды в год. Даже если нет проблем с зубами и слизистой, два раза в год нужно обязательно приходить на профилактический осмотр. Тогда ребенок адаптируется, быстрее привыкнет к белым халатам, и в итоге к 7–8 годам (когда визита в клинику будет не избежать) уже спокойно сядет в стоматологическое кресло.

Посещать стоматолога

4

Если ребенок ни разу не был у стоматолога и впервые попал к нему с острой болью, стресс испытывают все: и сам ребенок, и его мама, и врач. Не стоит дожидаться экстренного случая. Первые два посещения врача в идеале вообще нужны не для лечения: врач просто беседует с ребенком, они привыкают друг к другу, малыш проникается доверием к доктору.

и сам ребенок, и его мама, и врач. Не стоит дожидаться экстренного случая.

5

Какая подготовка нужна дома? Обязательно нужно почистить зубы. Можно дать успокаивающие препараты, например валерьянку, особенно если у малыша острая боль.

выглядят красными и отекающими. На помощь ребенку и вам придут специальные прорезыватели. Врачи рекомендуют те, что наполнены термогелем. Перед применением подержите их в холодильнике (но не в морозилке!). Тогда прорезыватель за счет низкой температуры сузит кровеносные сосуды и не даст деснам отекать, снимет боль и дополнительно облегчит ее. Часто пользоваться анестезирующими гелями не стоит – эффект от такой «апликационной» анестезии кратковременный, а глотать малышу лекарство вовсе не нужно.

Даже первые зубы нужно регулярно чистить?

Уже во время прорезывания зубов можно использовать массажные щетки, которые не только приучают крошку к гигиене, но и облегчают сам процесс прорезывания. А уж когда появился первый зуб, надо чистить однозначно. Зубы чистят от десны к краю, «выметающими» полукруговыми движениями, и ни в коем случае не горизонтальными: в 90% случаев боковая истираемость зубов происходит из-за неправильных движений щеткой.

Здоровье постоянных зубов зависит от состояния молочных?

Кариозные молочные зубы – не повод волноваться, что постоянные тоже будут плохими. Закономерности здесь не наблюдается. Почему врачи пугают

родителей? Потому, что если кариес во рту есть, а профилактики и гигиены нет, разрушенные молочные зубы будут соседствовать с растущими здоровыми постоянными и, конечно, подействуют на них не в лучшую сторону

Он не выпускает соску из рта! Это повлияет на прикус?

Если малыш продолжает сосать пустышку, когда прорезались почти все молочные зубы, это может привести к патологии прикуса. А привычка постоянно «прикладываться» к бутылочке с соком и особенно со сладкой водичкой может привести и к разрушению молочных зубов. Если малыш в течение долгого времени не выпускает из рта бутылочку со сладким содержимым, молочные зубы поражает так называемый «циркулярный» кариес – по всей поверхности зубов. Особенно важно это учитывать в жаркое время – родители чаще дают детям питье, как правило, сладкое. Возникает так называемый «баттл-синдром», или «синдром бутылочки», – тотальное поражение молочных зубов кариесом. Этого можно избежать, если налить в детскую бутылку чистую питьевую воду.

Какая еда полезна для молочных зубов?

И для молочных, и для постоянных зубов очень полезны твердые овощи и фрукты, например яблоки и морковь: когда ребенок кусает их и жует, происходит хорошая механическая очистка зубов. А все эти «сосалочки», ириски, мягкое печенье и прочие липкие сласти никому не нужны. Они надолго прицепляются к зубикам и провоцируют развитие нехороших процессов.

1. Детская зубная паста-гель, 100% натуральный состав, **Weleda**
2. Зубная паста-гель «Яблочное желе», Caramel, **Faberlic**
3. Натуральная зубная паста на основе органического геля алоэ вера, **Lalum baby**
4. Интенсивно укрепляющая детская зубная паста «Мороженое», Juicy, **SPLAT**
5. Зубная щетка для детей 3+, **Faberlic**
6. Зубная паста с ароматом жевательной резинки Optifresh, **Oriflame**
7. Экстремально мягкая зубная щетка 0-3, PRO, **R.O.C.S.**
8. Зубная паста со вкусом клубники Dentifrice enfant, **Melvita**
9. Зубная паста PRO baby, **R.O.C.S.**
10. Детская зубная щетка Optifresh, **Oriflame**
11. Электрическая зубная щетка для малышей до 3 лет Kids Power Toothbrush, **Oral-B**
12. Зубная щетка для детей 12 месяцев+, «Мир детства»



Маленькое ЧУДО

В этом
месяце
малыши
получат в подарок
акупунктурные браслеты
Travel Dream с изображени-
ем пирата и котят и шампунь
Пони «Лошадиная сила».



Милана Кузнецова, Москва



Кирилл Бабаков, Бронницы



Виталина и Игнат Серяковы, Владимир



Тима Ратычев,
Таганрог



Ариша Иванова, Москва



Папа Клыков,
ОрЕНБУРГ



Максим
Истомин,
МОСКВА



Мирон Федоров,
ОрЕНЦОВО



Марк Быков,
НОВОСИБИРСК



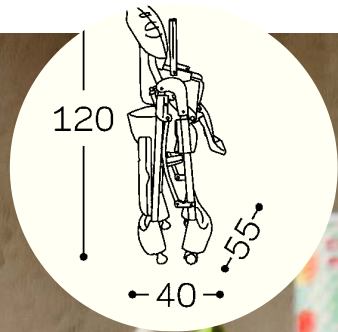
Лиза Баркова,
КАЛУГА



Мамы и папы!

Ловите счастливые и забавные моменты жизни малыша и присылайте фото в редакцию на конкурс. Все победители получают 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: mm@idr.ru

подарок



выбираем стульчик для кормления

Когда малыш ест, а также плюется, а также валяет дурака, съемный подносик фиксирует тарелку и не дает крошкам падать на пол. Поднос снимаем и моем, а умытый малыш играет и рисует за чистым столиком.

Хорошо, если стульчик компактно складывается и занимает при хранении минимум места. И его удобно взять с собой на дачу.

Малыш растет. И очень кстати, если стульчик можно регулировать: три положения высоты сиденья, два угла наклона спинки, регулируемая подножка. Корпус выполнен из ударопрочной пластмассы и металла.

Сиденье будете мыть часто: съемный чехол не линяет и не теряет свойств при стирке. Ну и от протечек подгузников никто не застрахован.

Вы знаете, какие они шустрые? Даже в сидячем положении? Пятиточечные ремни безопасности помогут удержать шалуна.

Корзина для мелочей будет очень полезна – здесь можно хранить игрушки и салфетки.

Сегодня он хочет есть на кухне, а завтра – в гостиной! Удобные колесики облегчают перемещение стульчика по квартире. Стульчик должен быть устойчивым и «выдерживать» и ребенка 6 месяцев, и трехлетнего малыша.

У ребенка должно быть безопасное место за общим столом: ему важно ощущать себя в центре дружной семьи, а заодно учиться этикету и веселить родителей. 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?

Стульчик Pali Prestige

16+

ВС 13:10; ЧТ 00:10

Авторская программа
Бориса Гребенщикова

«Аэростат»

Борис Гребенщиков:

Я хочу рассказать о той музыке, которой питается моя душа, о разной музыке, которая меняла мир и продолжает менять его и по сей день.

Программа знакомит с альтернативной западной и российской музыкой, не вписывающейся в современный FM-формат.

Это не концерт и не шоу. В русле душевного разговора известный музыкант делится мыслями, впечатлениями, эмоциями, – всем тем, что рождает в подготовленном слушателе хорошая музыка.

Автор старается не отдавать предпочтения какому-либо из музыкальных стилей: в «Аэростате» звучит самая разная музыка от старого – доброго рок-н-ролла до современной японской электроники.



12+

последнее ВС мес. 20:10

Ведущий программы -
Владислав Борецкий

«Акустика»

«Живой» концерт на волнах главной радиостанции страны. Название программы говорит само за себя: в прямом эфире звучит только акустическая музыка. Раз в месяц в специально оборудованной для этого концертной студии собираются лучшие отечественные музыканты: звезды русского рока и молодые исполнители. В «Акустике» уже выступили Борис Гребенщиков и «Аквариум», Армен Григорян и «Крематорий», Сергей Галанин и «СерьГа», Александр Ф. Скляр и «Ва-банкъ», Александр Иванов и «Рондо», Алексей Кортнев и «Несчастный случай» и многие другие.



**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



Красные шарики с острым вкусом

Маленькие круглые красные корне-
плоды – это редиска.

Ее пряная острота обогатит нашу
весеннюю кухню.



Тесто:
100 г муки,
5 яиц,
200 мл молока,
2,5 ст. ложки растительного масла,
соль,
2 пучка шнитт-лука

Начинка:
2-3 пучка редиски,
100 г острой ветчины, нарезанной
тонкими ломтиками,
немного зеленого салата,
сметана или крем-фреш (около
150 г),
соль,
перец,
немного лимонного сока и сахара

Кроме того:
масло для жаренья

БЛИНЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ РЕДИСА И ВЕТЧИНЫ

НА 4 ПОРЦИИ

Для блинов: смешать ингредиенты для теста в однородную массу, добавить мелко нарезанный шнитт-лук. Отставить в сторону.

Для начинки: в сметану или крем-фреш добавить соль и перец. Очистить, вымыть и нарезать редис, посолить, поперчить, добавить немного лимонного сока и сахара.

На слегка смазанной маслом сковородке выпечь из теста 8 очень тонких блинчиков.

На каждый блинчик тонким слоем нанести сметану или крем-фреш, сверху положить лист салата и ломтик ветчины. Распределить по поверхности 2 ст. ложки редиса. Еще раз посолить и поперчить. Свернуть трубочкой и подавать на стол. Можно добавить острый соус с травами.





Салат:
3 пучка редиски,
70 г разных орехов,
соль,
перец,
1 лук-шалот,
примерно 1/2 кочана
салата

Маринад:
немного бальзамического
уксуса,
оливковое масло,
сладкая горчица по вкусу,
1 щепотка сахара

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЖАРЕНЬИМИ ОРЕХАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

Обжарить орехи на сковороде без масла, пока они не станут золотисто-коричневыми и не начнут источать аромат. Салат вымыть, дать стечь воде, добавить нарезанный тонкими колечками лук-шалот. Очищенную и вымытую редиску нарезать кусочками, смешать с половиной заготовленных орехов. Взбить немного уксуса, оливкового масла, горчицы, сахара, соли и перца, полученной заправкой полить редис. Хорошо перемешать, дать немного настояться.

Распределить редиску по салату, посыпать оставшимися орехами и сразу подать на стол.

ТВОРОГ С РЕДИСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

НА 4 ПОРЦИИ

1 пучок мелкой редиски,
0,5 пучка шнитт-лука,
петрушка,
эстрагон,
250 г жирного творога,
соль,
перец,
лимонный сок,
сахар

Очистить редис, вымыть, нарезать или натереть на крупной терке. Подготовить зелень, мелко нарезать, смешать с редиской и творогом. Добавить соль, перец, лимонный сок и сахар.

СОВЕТ

Подавайте на стол сразу после приготовления, иначе редис окрасит творог в красный цвет и даст сок.



ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ С РЕДИСОМ

НА 4 ПОРЦИИ

2 пучка редиски со свежей ботвой,
соль,
перец,
4-6 яиц,
немного мускатного ореха,
1 пучок раннего репчатого лука

Кроме того:
сливочное масло

Очистить и вымыть редиску, нарезать крупными кусками. Посолить, поперчить. Стряхнуть воду с листьев редиски и мелко их нарезать.

Взбить яйца, добавить соль, перец и немного свежемолотого мускатного ореха. Молодой репчатый лук очистить, вымыть и нарезать колечками.

Обжарить в небольшом количестве сливочного масла, уменьшить огонь и влить в лук яичную массу. Пока яйца не загустели, добавить редис и его листья, оставив немного для украшения. Содержимое сковороды все время перемешивать деревянной лопаточкой. Перед подачей на стол яичница-болтуня не должна затвердеть! Положите сверху большой кусок масла, посыпьте оставшимися редисом и его листьями и сразу подавайте на стол.



Свежий редис

Весной редиска особенно освежает и придает бодрость.

Можно с удовольствием перекусить, если положить на кусок цельнозернового хлеба, слегка смазанного сливочным маслом, тонкие кружочки редиски и запить этот бутерброд стаканом цельного молока.

В редисе содержится горчичное масло, которое и создает его характерный остропряный аромат.

Степень остроты зависит от содержания влаги в почве, на которой выращивают редиску. Чем теплее и суше земля, тем более острый вкус получается у красного корнеплода. Соль смягчает остроту.

Редис желательно собирать молодым – старые корнеплоды становятся жесткими и полыми внутри. Вкуснее всего редиска прямо с грядки. Если очистить ее от листьев и завернуть во влажное полотенце, она будет храниться в холодильнике двое суток.



КАРТОФЕЛЬ С РЕДИСОМ

НА 4 ПОРЦИИ

Очистить и вымыть картофель, отварить в подсоленной воде. Тем временем очистить редис и ботву, вымыть их и обсушить. Редис нарезать кружочками, замариновать в смеси соли, перца, небольшого количества уксуса, растительного масла и горчицы. Листья редиса нарезать тонкими полосками. Слить воду из кастрюли, добавить в картофель сливочное масло и немного потлочь. Посолить и приправить молотым мускатным орехом. Добавить листья редиса, все перемешать. Выложить картофель в емкость, сделать в нем углубление (можно поместить туда небольшую салатницу) и выложить редис вместе с маринадом. Можно использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир к жареной рыбе.

800 г отварного рассыпчатого картофеля,
2-3 пучка редиски с молодыми листьями,
соль,
перец,
немного уксуса и растительного масла,
1 ч. ложка горчицы,
75 г сливочного масла,
мускатный орех





Полезное утро

Начните день с полезной и вкусной каши «Быстров». Она готовится из натурального овса и спелых ягод по высоким стандартам качества «Нестле». Сохраняя природную пользу, хлопья в кашах «Быстров» получают такими тонкими, что для приготовления каши их достаточно залить кипятком. Кроме того, каши содержат натуральный пребиотик – природный инулин, получаемый из корня цикория. Он стимулирует рост полезной микрофлоры кишечника, тем самым улучшая пищеварение и даря ощущение комфорта и легкости.



Умная и экономная

Vestfrost представляет инновационную стиральную и сушильную машину в едином корпусе – VFWD 1461. У нее уникальная вместимость: 9 кг для стирки и 6 кг для сушки. Машина постирает и высушит белье за 30 минут. Она оснащена 3D-сенсором, который контролирует количество загружаемого белья и стирального порошка: так можно избежать перегрузки и увеличить срок службы машины. Исходя из того, сколько белья находится в барабане, VFWD 1461 сама рассчитывает длительность программы, количество воды, моющего средства и энергопотребление. А если активировать функцию Eco-time, можно сэкономить на счетах за электроэнергию: запуск машины будет автоматически перенесен на время с наиболее выгодным тарифом.



Дома и йогурт помогает

Идеальный способ иметь на своем столе только полезные и свежие продукты – делать их самостоятельно. Например, йогурт, кефир, сметану, ряженку, айран, варенец, простоквашу. Все это появится в вашем ежедневном рационе с помощью йогуртницы Lacteo YG260 от Tefal. Надо лишь смешать молоко с закваской и оставить ферментироваться в Lacteo на 6–12 часов. В качестве закваски подойдет натуральный йогурт, кефир или лиофилизированная закваска из любой аптеки. В качестве основы используйте козье, соевое или обезжиренное молоко, добавляйте фрукты, мюсли и другие любимые ингредиенты! Питательные йогурты и свежий кефир на обезжиренном молоке (0,5–1,5%) получают плотной приятной консистенции, с великолепным насыщенным вкусом.



Российская биокрупа

Основа правильного здорового питания – сложные углеводы, в первую очередь крупы. Но можно ли быть уверенными в продуктах, которые лежат на полках магазинов? Теперь да! Компания АРИВЕРА выпустила в продажу органические крупы – гречневую и пшеничную. Это первые выращенные и обработанные в России крупы, которые сертифицированы по европейским стандартам экологического земледелия и при этом соответствуют нашему, российскому ГОСТу. Маркировка ВЮ на упаковке гречки АРИВЕРА означает, что на всех этапах производства продукта – от обработки земли и посева зерен до уборки урожая, его переработки и упаковки в «экологичные» картонные коробки – не были использованы химические добавки и удобрения. Эта гречка выращена без пестицидов, а значит, она принесет только пользу и ее можно без опаски давать детям и пожилым людям. К тому же крупа абсолютно чистая, и ее не надо перебирать.



Пастараль на столе



Спагетти, фарфалле, пенне, фузилли, удон и фунчоза... Если коротко – паста или макароны. Как готовить их так, чтобы они не приедались?

Кому первому пришла в голову мысль сначала нарезать тесто полосками, а затем отварить его? История не дает ответа. Зато почти сразу макаронные изделия стали разумной и полноценной альтернативой хлебу – ведь их можно было сушить и хранить без потери качества долго-долго. Впрочем, в нашем доме макароны долго не хранятся – уж очень мы их любим. Сытно, вкусно, хочу еще! И тот факт, что правильные макароны из твердых сортов пшеницы никак не сказываются на ширине талии, только способствует тому, что на нужды нашей семьи работает, наверное, какая-нибудь маленькая макаронная фабрика. А иногда я и сама «встаю к станку». Оказалось, приготовить лапшу так просто и быстро – быстрее, чем салат настругать!



Салат.

Из креветок и лапши с имбирем

Обыватель думает, что макароны придумали итальянцы. А вот и нет, их завезли к ним в XIII веке из Китая! Просто макароны так хорошо прижились на новом месте, что вроде как всегда там жили. А в Китае, да и по всей Юго-Восточной Азии – свой культ лапши, причем не только и не столько пшеничной, сколько рисовой, гречневой, яичной – да практически любой. И она отлично сочетается не только с томатами, сыром и салями, а, например, с креветками, кунжутом и карри.

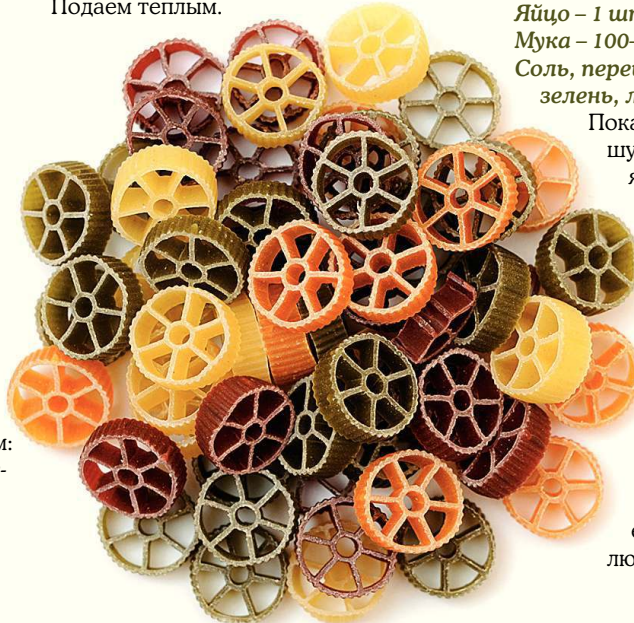
Ингредиенты

Лапша рисовая – 100 г
Креветки вареные очищенные – 300 г
Перец болгарский (красный) – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Кинза – 3 пучка
Чеснок – 2 зубчика
Масло кунжутное – 2 ст. ложки
Соус соевый – 1 ч. ложка
Лимон – 0,5 шт.
Приправа карри, кунжутные семечки – по вкусу

Перец нарезаем вдоль тонкой соломкой. Лук – полукольцами. Два пучка кинзы мелко рубим. Лапшу отвариваем: чем она тоньше, тем меньше приходится варить, самую тонюсенькую достаточно лишь залить кипятком и дать ей постоять 5 минут под крышкой.

Готовность определяют так же, как и у спагетти – она должна быть «на зубок» и хрустеть. Воду сливаем, но не выбрасываем – пригодится. Смешиваем в миске лапшу, креветки, перец, лук и зелень.

Для заправки мелко рубим оставшийся пучок кинзы, добавляем раздавленный чеснок, выжимаем сок из половинки лимона, вливаем соевый соус, кунжутное масло и 3 ст. ложки воды, в которой варилась рисовая лапша. Добавляем 2 ч. ложки порошка карри, перемешиваем и томим, постоянно помешивая, на самом маленьком огне 2 минуты. Оставляем настояться, а затем заправляем салат. Подаем теплым.



Первое.

Куриный суп с домашней лапшой

Не блюдо, а практически панацея от всех бед. При зверском голоде и при лютой простуде – для поднятия сил и укрепления иммунитета. Худеющим тоже будет полезно, потому что пока лапшу приготовишь, сбросишь столько калорий (в том числе и на нервной почве), что даже от половины кастрюльки плохо не будет.

Ингредиенты

Курица – 400 г
Морковь – 1 шт.
Лук – 1 шт.
Яйцо – 1 шт.
Мука – 100–150 г

Соль, перец, молотый и горошком, зелень, лавровый лист – по вкусу



Пока варится курица, делаем лапшу. В миску вбиваем 1 куриное яйцо, солим и, добавляя муку, замешиваем крутое тесто. Даем постоять полчаса, раскатываем, не жалея муки для подсыпки, в тонкий пласт. Сворачиваем трубочкой и нарезаем острым ножиком – кому-то нравится лапша потолще, кому-то – тонко наструганная, толщиной со спичку.

Курица сварилась? Вынимаем ее и добавляем в кастрюлю нарезанную соломкой мор-

ковку и мелко нашинкованный лучок (его можно предварительно обжарить, а можно и обойтись). Лавровый листик, перчик горошком, посолить ведь не забыли? Туда же засыпаем лапшу и варим до ее готовности – около 5 минут. И лишь в самом конце кладем в супчик разобранную курицу и любую мелко нарубленную зелень. Оставшуюся лапшу можно заморозить в полиэтиленовом пакете или подсушить – в духовке или на обычной сковороде (без масла, разумеется).

Главное блюдо.

Лазанья

Мои домашние тут дружно подружились с итальянской кухней. Одно расстраивает – в их меню преимущественно пицца. И еще лазанья, вот уж точно – блюдо дня, они готовы его есть на завтрак, обед и ужин. Поэтому пластинами для лазаньи я запаслась заблаговременно и в большом количестве.

Хотя можно и самой сделать: замесить крутое тесто из 300 г муки, 3 яйца и щепотки соли, раската-

тать в пластины и, например, заморозить. Но главное правило удачной лазаньи – много мяса, сыра, перца и не очень густой соус.

Ингредиенты

Пластины для лазаньи – 250 г
Сыр (пармезан) – 150 г
Фарш (свинина + говядина) – 600 г
Морковь – 1 шт.
Лук – 1 шт.
Сельдерей – 1 черешок
Вино красное сухое – 150 мл
Помидоры в собственном соку – 400 г (1 банка)
Мука – 50 г
Масло сливочное – 50 г
Молоко – 700 мл
Перец, соль, мускатный орех
Сухие пластины отвариваем в подсоленной воде, оставляя их слегка «на зубок» (около 3 минут), выкладываем на салфетку, чтобы не слиплись. Далее готовим начинку, точнее – две. Для соуса болоньезе морковь, лук и сельдерей мелко режем и обжариваем, добавляем фарш, красное вино и консервированные помидоры. Тушим все час-другой на медленном огне, не забывая помешивать. Для соуса бешамель растапливаем в кастрюльке сливочное масло, добавляем муку, перемешиваем, заливаем теплым молоком и доводим до кипения, добавляем соль, мускатный орех, мешаем-мешаем-мешаем, 5 минут – и готово.



**Катя
Тарелкина** –
о пользе тарелки пасты для
стройной фигуры

Десерт.

Макаронная запеканка с яблоками

Для удобства и эстетики выбирайте макароны маленькие и смешные. Например, детские – звездочки, алфавит, – которые кидают малышам в суп, чтобы есть было интереснее. Но если детская тема вам не близка, можно ограничиться и лапшой-паутинкой. А можно не варить макаронные изделия специально, а использовать «вчерашние» – креативный подход изменит их до неузнаваемости, а печеные яблочки придадут пикантности.



Ингредиенты:

Макаронные – 400 г
Яйца – 4 шт.
Яблоки – 2 шт.
Молоко – 1,5 стакана
Сахар – 1 стакан
Масло, топленое или сливочное – 1 ст. ложка
Сметана – 100 г
Соль – щепотка



Макаронные нужно отварить, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Они не должны быть слишком разваренными, лучше, если будут «аль денте» – потом дойдут до кондиции в процессе запекания. Яблоки очищаем от кожуры и сердцевинки и мелко нарезаем кубиками. Перемешиваем макароны, яблоки и сахар. Смазываем маслом форму для запекания, перекладываем в нее макароны. Заливаем смесью из взбитых с молоком яиц, при желании можно слегка посолить. Запекаем в духовке при 200 °С до появления золотистой корочки (время может варьироваться в зависимости от глубины формы). Подаем горячими, со сметаной и стаканом молока. Блюдо получится еще интереснее и вкуснее, если для него взять порционные силиконовые формы для выпечки – например в виде сердечек.

Худеть по списку

Врач-натуропат Питер Д'Адамо согласен с Воландом: вопросы крови – самые сложные вопросы в мире. И советует питаться, учитывая ее группу.

Елена Осипова

Диета основана на теории, что по составу крови мы делимся на «охотников», «земледельцев», «кочевников» и «новых людей». Звание «охотники» получили люди с I (O) группой крови. Это самая древняя кровь, которая сохранилась еще с тех пор, когда люди питались в основном тем, что могли добыть на охоте. Организм этих людей лучше усваивает мясные продукты. По венам и артериям «земледельцев» течет II (A) группа крови, возникшая с распространением земледелия. Больше всего им подходят зерновые, фрукты и овощи. Носители III (B) группы крови – «кочевники» – переняли скот от одного пастбища к другому и прибрали привычку к молочным продуктам, сырам и лишь не-

большому количеству мяса и рыбы. А людям с IV (AB) группой крови, которая появилась не более тысячи лет назад (им дали название «новые люди»), можно есть практически любую пищу, так как их организм адаптировался ко всем видам продуктов. Однако их желудки более нежны.

Питер Д'Адамо экспериментальным путем составил списки запрещенных, полезных и нейтральных продуктов в соответствии с группой крови. Употребление пищи, которая генетически вам подходит, приводит к избавлению от избыточного веса, очищению от токсинов, улучшению пищеварения и ускорению обмена веществ.

ОСНОВА РАЦИОНА

Список продуктов для I группы крови.

Полезные продукты: красное мясо (кроме свинины), рыба и морепродукты; водоросли, зелень; льняное и оливковое масло; грецкие орехи, тыквенные семечки; красный жгучий и кайенский перец; листовые овощи, лук, брокколи; репа, редиска, хрен; цикорий, чеснок; фрукты, кроме кислых.

Запрещенные продукты: яйца, молоко, сыр, кефир, мороженое; арахисовое, кукурузное, хлопковое масло; арахис, кешью, фисташки; кукуруза, овес, пшеница, сдоба, отруби; авокадо, баклажаны, капуста, картофель, бобы, маринады.

Список продуктов для II группы крови.

Полезные продукты: льняное и оливковое масло; арахис, тыквенные семечки; крупы; капуста листовая, брокколи, кольраби, листовые овощи, лук, петрушка; тофу, бобы сои, фасоль, чечевица; фрукты, кроме кислых.

Запрещенные продукты: камбала, палтус, селедка, икра, морепродукты; баранина, свинина, говядина, гусятина, крольчатина, дичь, ливер; ограничить молочные продукты и яйца; кукурузное, кунжутное, хлопковое масло; кешью, фисташки; баклажаны, белокочанная, китайская, краснокочанная капуста, картофель; перец, томаты, уксус.

Список продуктов для III группы крови.

Полезные продукты: рыба, баранина, крольчатина, оленина, молочные продукты и яйца; оливковое масло; крупы, кроме гречки; баклажаны, белокочанная, китайская, цветная, краснокочанная капуста, болгарский перец, брокколи, фасоль, морковь, свекла, сладкие фрукты.

Запрещенные продукты: крабы, креветки, копченый лосось, свинина, гусь, утка, дичь; мороженое, сыр голубой, плавленый; арахисовое, кукурузное, кунжутное, подсолнечное масла; арахис, кедровые орехи, кешью, семена подсолнечника; авокадо, томаты.

Список продуктов для IV группы крови.

Полезные продукты: рыба, баранина, крольчатина, индейка, яйца и молочные продукты; оливковое масло; арахис, грецкие орехи, каштаны; овес, просо, рис; баклажаны, брокколи, листовые овощи; соевые продукты, фасоль, чечевица; фрукты и ягоды.

Запрещенные продукты: соленая сельдь, свинина, говядина, жирные гусятина и курятина, сливочное масло, твердые острые сыры, цельное молоко; уксус, специи.



Ирина Турчинская,

диетолог центра Wellness Daily Live, фитнес-тренер

Прямой связи между группой крови и «полезными» продуктами нет. Снижение веса связано с ограничением калорийности, а результаты нестабильны. Я за индивидуальный подход с учетом возраста, состояния организма, образа жизни. Диета по группе крови несбалансирована: отказ от одних продуктов или увеличение количества других негативно сказывается на здоровье. При сахарном диабете необходимо ограничить количество мяса, а при анемии красное мясо нужно есть чаще, даже если кровь II группы. У мясоедов с I группой могут страдать печень, почки и поджелудочная – избыток белка создает на них дополнительную нагрузку. А при нехватке углеводов расходуются белки из мышц. Только сбалансированное питание не вредит здоровью.



Жаркое из брокколи с сыром тофу

(III группа крови)

Тофу – 630 г
брокколи – 650 г
соевый соус – 3 ст. л.
чеснок – 4 зубчика
кукурузный крахмал – 1 ст. л.

Разложить тофу в один слой на листе для выпечки, накрыть бумажным полотенцем и поместить под гнет на 20 минут. Затем обжарить на сковороде до золотисто-коричневого цвета. Добавить отваренную брокколи, жарить на сильном огне 2–3 минуты. Взбить вместе соевый соус, перец, рубленый чеснок, кукурузный крахмал и 3/4 стакана воды, добавить в сковороду, слегка прогреть.



Стейк с овощами

(I группа крови)

Вырезка говяжья – 200 г
черный перец крупного помола – 2 ст. л.
сладкий перец – 1 шт.
помидор – 1 шт.
цукини – 1 шт.
коньяк – 50 мл
масло оливковое – 4 ст. л.

Говяжьё вырезку отбить, посолить и поперчить. Цукини, помидор и болгарский перец вымыть, крупно нарезать, посолить, поперчить и обжарить на сковороде-гриль в оливковом масле. Затем обжарить стейк с двух сторон до золотистой корочки, вылить коньяк на сковороду и поджечь. Овощи гриль и стейк выложить на тарелку и украсить зеленью.



Индейка с черносливом

(IV группа крови)

Филе индейки – 900 г
репчатый лук – 3 шт.
чернослив – 250 г
морковь – 3 шт.
растительное масло – 1 ст. л.
соевый соус, мед по вкусу,
сухое вино – 3 ст. л.

Филе индейки нарезать тонкими полосками, мариновать 20 минут в смеси сухого вина, соевого соуса, перца и меда.

Чернослив залить кипятком. Лук измельчить. Морковь нарезать соломкой. В форму для запекания выложить слоями: половину лука, филе, чернослив, снова – лук, последний слой – морковь, приправленная солью и перцем. Форму накрыть фольгой и отправить в духовку на 1,2–1,5 часа при температуре 180 °С.



Баранина с айвой

(III группа крови)

Баранина – 900 г
айва – 3 шт.
луковица – 2 шт.
болгарский перец – 2 шт.
белое сухое вино – 200 мл
сахар – 1 ч. л.
зира – 2/3 ст. л.
молотый кориандр – 1 ч. л.

Разрезать каждую айву на 8 долек. Баранину нарезать кусочками среднего размера. В глубокой сковороде разогреть масло, обжарить айву, посыпать сахаром и переложить на тарелку. В этой же сковороде обжарить баранину до румяной корочки, добавить лук, болгарский перец, специи, готовить 15 минут. Залить вином, тушить на слабом огне 45 минут. Добавить айву и тушить 15 минут.



МАЖЕЕВЪ

Вкусно
каждый
день!



Миндаль и сахар

Елена Осипова

Разные страны приписывают изобретение марципана себе. Но, похоже, все они ошибаются. Это лакомство – родом прямо из сказки.

Накануне Пасхи европейские девушки отравляются в кондитерские на охоту. Меткий взор находит на полке самого трогательного марципанового зайчика или цыпленка. Россыпь мини-яичек из миндальной пасты – в придачу! Марципан в шоколаде в тренде круглый год. Какой же волшебный ингредиент добавлен в ореховую пасту?

Под маской

Если вы увидите в витрине кондитерской умопомрачительную разноцветную скульптуру на торте и усомнитесь в ее съедобности, знайте: это «тот самый» марципан! Марципан – настоящий хамелеон сладкого мира. Под маской клубники, персика, букета цветов или любимых с детства героев мультика скрывается сладкий пластилин – смесь тертого миндаля и сахарной пудры. Немцы называют его *marzipan*, итальянцы – *marzapano*, а смысл один – мартовский пасхальный хлебец.

На удачу

Говорят, что марципан изобрели в Средние века во время страшного голода, когда, кроме миндаля, ничего не осталось: находчивые кулинары начали делать из него хлеб. Где именно это произошло впервые, неясно, но итальянцы уверены, что именно у них. Французы, испанцы и немцы готовы горячо поспорить.

В Европе производится около 500 видов марципана. Лучшими считаются марципаны из немецкого города Любека. Там его делают с ананасами, мандаринами, ромом. В Испании можно попробовать марципан с кедровыми орешками, с цедрой и начинкой из засахаренных фруктов. В Швейцарии марципан в виде конфет покрывают шоколадом. А вот датчане лепят из него розовых поросят на удачу.

На Сицилии обожают фрукта марторана. Эти марципановые пирожные, имитирующие фрукты и овощи. По легенде, впервые их приготовили монахи монастыря Марторана. Они развесили марципановые фрукты на ветках деревьев, чтобы удивить архиепископа. Дело было в ноябре, так что сюрприз удался. Идея понравилась шутникам-итальянцам, которые не прочь подсунуть вазочку с «фруктами» незадачливому туристам.

Растаять от удовольствия

В царской России марципан выпускали более ста лет. Редкое и оригинальное кондитерское изделие ручной работы было доступно только знатым особам. В Советском Союзе от буржуйского лакомства отказались. Но мы-то знаем, что давно прошли те времена...

Сегодня в обычной кондитерской можно найти и марципановые шедевры, и минималистичные брикеты для лепки. Они помогут скрасить перерыв на работе, особенно в преддверии долгожданного уик-энда. Субботним утром можно встать пораньше, пройтись по еще не проснувшимся улицам, купить в кофейном бутике аккуратный мешочек, перевязанный ленточкой, и как в фильме «Шоколад», растаять от удовольствия. А если не полениться, можно разыскать в бакалейном отделе супермаркета красную коробочку *Mozartkugeln*. Предприимчивые австрийцы завернули конфеты с марципаном в яркие фантики с портретом Моцарта и сделали их своим сладким символом. Стоит лишь надкусить заветное лакомство, и вы увидите, как под звуки моцартовского вальса играют блики солнца на вершинах Альп. Похоже, правда: родина марципана – сказка.



Александр Макаров,

шеф-кондитер пекарни «Волконский»

Есть много рецептов марципана, но я предпочитаю классическое сочетание: только горький и сладкий миндаль плюс сахар. Пасту готовлю и холодным, и горячим способом. Если под рукой нет горького миндаля, могу для придания более выразительного вкуса добавить соответствующую эссенцию. В свое время делал горячим способом «вкусовые» марципаны. Для этого в фруктовом пюре растворял сахар и заваривал им вместо сиропа миндальную муку. Получался марципан, например, со вкусом апельсина или смородины. Можно взять готовую марципановую пасту и добавить какао-порошок – получится шоколадный марципан, фисташки – фисташковый. Марципан на Западе связывают с Рождеством: в Бельгии и Германии из него делают рождественские игрушки и выпекают с ним мой любимый рождественский пирог «Штоллен». В Пасху можно слепить вместе с ребенком марципановое яйцо или пасхального зайца. Вкус марципана напрямую зависит от количества сахара. Тридцатипроцентный марципан обычно используют для кремов и выпечки, пятидесятипроцентный – для игрушек, он не так вкусен, зато более пластичен.

• СВОИМИ • руками

Холодный способ: смешать 250 г молотого и просеянного сквозь мелкое сито миндаля, 120 г сахара и 120 г сахарной пудры. Высыпать смесь горкой, сделать углубление и влить в него 1 столовую ложку лимонного сока, добавить несколько капель пищевой миндальной эссенции и 1 свежее яйцо или яичный белок, растереть.

Горячий способ: сахарный сироп (стакан сахара, стакан сахарной пудры и стакан воды довести до кипения, варить 20–30 секунд) тонкой струйкой влить в миндальную «пыль» и перемешать блендером до получения гладкой однородной массы. Использовать для украшения выпечки или формования конфет и сувениров в подарок.



НЕПРАВИЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Елена Осипова

Телезвезда
Ольга Дибцева
о тайной
страсти
к «вредностям»
и волшебном
борще

1. Очень люблю поесть. Именно что-то есть и чувствовать вкус. Психологи говорят, что это проблема. Наверное, они правы. Чтобы не было соблазна, в моем доме никогда нет шоколадок, орешков, сухофруктов. Не могу спать спокойно, если знаю, что они где-то там на полке лежат и ждут меня. Ворочаюсь, а все мои мысли в шкафу со сладостями. Обязательно пойду и съем все без остатка. Поэтому, зная себя, просто ничего не покупаю.

2. Могу долго и упорно сидеть на диете, а потом побежать в магазин с одной целью: закупить себе чего-нибудь повреднее и с огромным удовольствием съесть одной дома, чтобы никто не видел.

3. Готовить я люблю, но делаю это уж слишком «творчески», поэтому редко. Если я хочу приготовить борщ, сначала буду изучать полдня Интернет, чтобы найти лучший рецепт. Продукты буду выбирать самые лучшие и непременно на рынке. Переберу всю свеклу и капусту, которая только есть у торговцев, чтобы найти подходящие красивые овощи. А потом, принеся их домой, буду сначала любоваться, потом мне будет жалко их резать, я попробую их нарисовать, заброшу и эту идею и только потом начну готовить. Моя готовка скорее напоминает шаманский ритуал, но никак не обидный процесс. Для меня важны абсолютно все фазы, я скрупулезно все пробую, аккуратно нарезаю, проверяю температуру воды, количество специй, если не дай бог что-то перепутаю, буду ломать голову, как же это исправить. Зато потом, когда все готово, меня переполняет невероятная гордость за созданный продукт. И не дай бог кто-то из домашних не оценит мои старания по достоинству.

4. Дико люблю самую простую еду. Все изыски из ресторанов для меня меркнут в сравнении с докторской колбасой, сосисками, пюре.

5. Мне очень нравится готовить что-то необычное из обычных продуктов. Пару лет назад побывала в ресторане молекулярной кухни и решила попробовать приготовить такие блюда сама. Ничего хорошего, конечно, из этого не вышло, но все же попытка была не пыткой.

Этот яблочный пирог всегда имеет успех. Для теста потребуется: 2 желтка, 150 г сливочного масла, 150 г сахарного песка, 100 г сметаны, маленькая щепотка соли, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 стакана муки, 500 г яблок (лучше «антоновки»). Для безе: белок 2 яиц, 150 г сахарного песка, ваниль. Готовить так: желтки отделить от белков, желтки растереть с сахаром, добавить сметану, соль и размягченное масло, взбить до полного растворения сахара. Муку просеять с разрыхлителем, добавить к муке масляную смесь и замесить мягкое тесто. 1/4 теста положить в морозилку. Остальное тесто распределить в форме и поставить в холодильник на 30 минут. Яблоки натереть на крупной терке. Достать форму с тестом, верх теста разложить яблоки, посыпать корицей. Белки взбить в крепкую пену, добавить сахар, ваниль. Разложить взбитые белки поверх яблок. 1/4 теста из морозилки натереть на терке и разбросать поверх белковой массы. Выпекать при 200 °С 30–40 минут.

Яблочный пирог

6. Мне очень нравится выращивать дома зелень самой, а не покупать в магазине. Так делали мои мама и бабушка. Я просто беру луковицу и ставлю ее в баночку с водой. Через неделю она начинает давать такие нежные, прелестные зеленые ростки, что мне становится жалко их есть. Так они и растут – наравне с комнатными растениями.

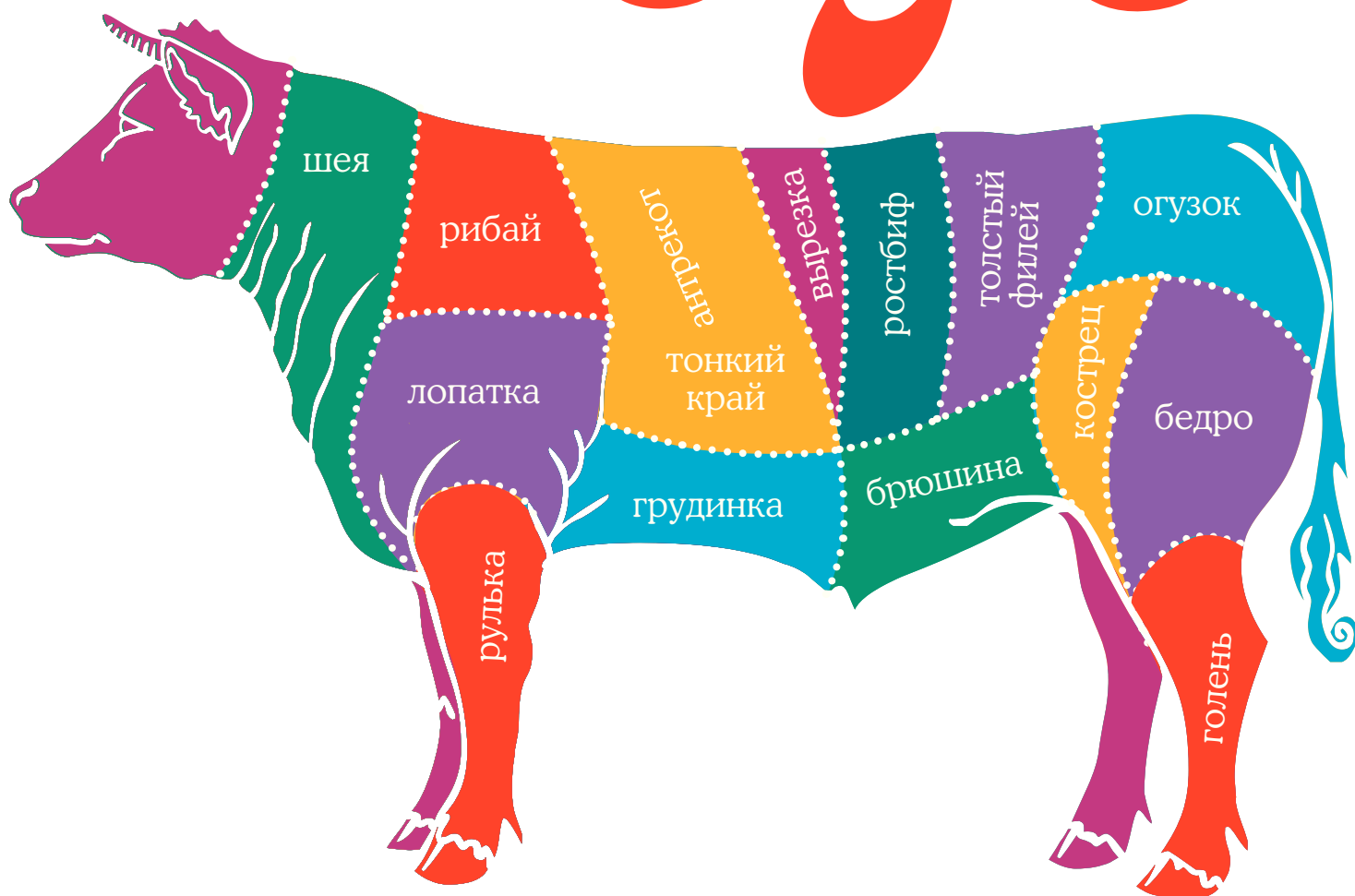
7. Меня безумно привлекают разные новинки бытовой техники. Недавно купила себе в хозяйство хлебопечку. Три недели не отходила от нее, без остановки экспериментируя. Правда, за это время мои домашние поправились в среднем на три килограмма, зато сколько счастья!

8. Очень люблю большие семейные праздники, когда нужно готовить человек на двадцать. Самые теплые воспоминания из детства связаны с этим. Классика жанра: салат оливье, селедка под шубой, студень, пироги! Обычно мы с мамой затеваем такую готовку не часто, только если есть серьезный повод собрать всех родных и друзей. И я даже не знаю, что люблю больше – сам праздник или эту чудесную суету, полную радостного предвкушения.

Звезда популярных сериалов («Метод Лавровой», «Дело следователя Никитина», «Бой с тенью», «Деффчонки») Ольга Дибцева увлекается историей живописи, занимается танцами, любит стихи Бродского и коллекционирует редкие книги. Но это ее внутренний мир, известный немногим. Тысячи зрителей ценят другое – Ольга умудряется сохранять идеальную фигуру, несмотря на то что умеет и любит готовить.



скажите



Мясо – загадочная субстанция: если приготовить его точно по рецепту, оно, скорее всего, окажется сухим или сыроватым. Просто кроме рецептов, надо держать в голове и множество полезной информации. Кулинарный эксперт Анна Людковская – о правилах безупречно приготовленного мяса.



Вы все делаете правильно, следите за температурой, но говядина все равно не жутится. Возможно, вы купили мясо низкого качества: у нас в стране беда с животноводством, и говядина (даже вырезка!) очень жесткая. Поэтому старайтесь покупать импортное мясо, оно безукоризненно. Лучшую говядину производят в США и Аргентине, баранину – в Австралии и Новой Зеландии. Это мясо закупают рестораны. А русскую говядину лучше превращать в фарш или долго тушить.

Дорогое мясо могло долго лежать на прилавке, поэтому всегда нюхайте его перед покупкой. У мяса должен быть свежий приятный запах. Лежалое мясо пахнет кислым.



Из чего оно состоит

У мяса два типа тканей: мышечные волокна – хрупкие, словно фарфор, и соединительные ткани – неподатливые, как чугунная сковорода. Именно соотношение этих тканей определяет качество и вкус мяса. В ногах коровы количество соединительных тканей зашкаливает, а в спине их практически нет.

Теперь – о том, как его готовить

Мышечные волокна – это длинные жгуты, похожие на пучок проводов. На 2/3 они состоят из белка, на 1/3 – из соков. В сыром виде волокна мягкие, несколько кашеобразные и вязкие. Если бы мы решили их жевать, делать это было бы трудно. А при нагревании на средней температуре волокна становятся крепкими и податливыми для зубов. Но если добавить температуру, белок сразу задеревенеет, а соки выпарятся. Если хотите, чтобы мышечные волокна были нежными и сочными, их надо готовить на средней температуре. Соединительные ткани соединяют группы волокон и сами мышцы. Они состоят из очень плотного белка. Особенно жесткий он у говядины, и чем старше и крупнее животное – тем грубее соединительные ткани. А вот в курятине они практически не чувствуются. При высокой температуре соединительные ткани размягчаются и превращаются в желатин за час-два.



Подготовка к готовке

Размораживайте мясо в холодильнике или миске со льдом. При комнатной температуре размороженная поверхность куска станет благодатной средой для размножения микробов, да к тому же еще потемнеет и подсохнет.

Обязательно ополосните мясо. Затем обсушите бумажным полотенцем и оставьте на столе на 30–45 минут, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры (большим кускам понадобится больше часа). Это очень важный прием, ведь в духовке или на сковороде поверхность мяса быстро нагреется, а холодной середине понадобится для этого больше времени. И пока центр будет нагреваться, внешняя поверхность станет сухой.

Марируйте мясо в рассоле, тогда оно точно будет сочным. Соль удержит соки и влагу, когда вы начнете жарить или запекать. Этот прием блестяще работает с постным мясом вроде куриных грудок. Если будете делать винный маринад, помните, что алкоголь подсушивает мясо. Поэтому дайте вину немного покипеть в сотейнике, и только затем добавляйте его в мясо.

Не забывайте о любимом приеме наших бабушек – отбивании. Неважно, чем вы будете делать это – молоточком, тяжелой сковородкой или специальным гаджетом. Главное, что после отбивания мясо станет нежнее и будет лучше жеваться.





Делаем правильно

Итак, нежные куски мяса получаются мягкими и сочными при температуре 55–65 °С. Другим кускам нужны гораздо более высокие температуры, чтобы мы могли их просто прожевать. Что делать? Важно знать, какой именно у вас кусок мяса, и исходя из этого долго тушить его или быстро жарить. Только так можно победить жесткость волокон и приготовить сочное мясо.

Готовьте при низкой температуре – это самый надежный способ. И самый модный: ведь сейчас очень популярна медленная готовка, *slow cooking*. В ресторанах мясо держат в духовке целую ночь, а на следующий день гостям подают нежнейшие куски. При низкой температуре вы никогда не пересушите мясо. У этого приема только один недостаток – время.

Как быстро пожарить мясо на ужин? Выбирайте куски с минимумом соединительных тканей. Это мясо из спины и боков животного (вырезка, стейки) – то есть самые дорогие куски. У птиц это грудка. Повторю: чтобы такое мясо получилось нежным и сочным, готовьте его при средней температуре.

В ногах, бедрах и плечах (то есть в голяшках), окорвалках и брюшине соединительных тканей очень много. Зато такое мясо в два-три раза дешевле мягкой вырезки. Эти куски следует готовить несколько часов при высокой температуре или целый день при средней температуре (тогда кусок будет еще и сочным). Сухость жесткого мяса компенсируют соусом – вы все ели изумительные осенне-зимние рагу с густым соусом из томатов, овощей или сливок.

Пора подавать!

Как определить, что мясо готово? Готовность – это баланс сочности, нежности и цвета. Опытные повара определяют степень прожарки, надавливая на мясо пальцем, ведь на каждой стадии готовности у мяса уплотняются ткани. Однако этот метод требует практики. Гораздо надежнее проверять готовность мяса с помощью кухонного термометра: просто воткните его в самую середину куска.

- **Сырое мясо/raw** – мягкое, но тяжело жуется. Температура 43–50 °С.
- **Мясо с кровью/rare** – более плотное, жевать его намного легче, оно очень сочное. Температура 52–55 °С.
- **Мясо средней прожарки/medium** – плотное, упругое и отлично жуется. В то же время сочное. Температура 65–70 °С. Это моя самая любимая степень прожарки!
- **Хорошо прожаренное мясо/well** – очень плотное, даже чуть жесткое, сухое. Температура выше 70 °С.

Есть нюансы

Считается, что для сочности мясо нужно хорошенько обжарить: тогда соки не вытекут наружу. На самом деле сочность зависит от температуры в центре куска: если она слишком высокая (выше 65 °С), соки мгновенно выпарятся и у вас будет галоша. Поверьте, корочка нужна мясу только для вкуса.

Не верьте формулам вроде «1 кг мяса запекается 1 час». Точное время готовки вам не назовет ни один повар. Куски мяса всегда разные, у плит варьируется мощность, поэтому полагайтесь на себя, а не на таймер. Как можно чаще проверяйте готовность мяса кухонным термометром.

Еще один миф: заранее мясо солить не надо, соль вытягивает соки. Тут все немного сложнее. Соль действительно подсушивает мясо. Зато потом она создает защитную пленку, которая удержит соки в куске, когда вы начнете его жарить. Поэтому солите мясо до жаренья, а не после него.

Говорят, кислая среда делает мясо сочным: в шашлык добавляют лимонный сок, вино или уксус. Но кислая среда расщепляет мышечный белок, и мясо просто становится рыхлым. За нежность отвечает соль. С помощью жидкости она добирается до середины куска и удерживает соки, когда вы жарите или запекаете мясо. Этот прием блестяще работает с постным мясом вроде куриных грудок. Замечали, что они часто бывают сухими? На 1 кг куска мяса нужно 50 г соли. А уксус или лимонный сок добавляют в маринады для вкуса.

MARTA

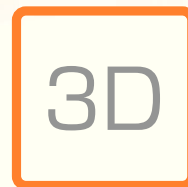
Когда полезное вкусно



Мультивар



Стерилизация



3D-нагрев



Отмена автоподогрева



Реклама



GERMAN QUALITY *

GREBLON[®]
CERAMIC **CK2**
WEILBURGER. German Technology

* 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 масла, 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».

Пасхальный

*Украшения для стола в светлое
утро: ярко, весело и нежно*



Джон

Всё цветет

Пасха – праздник обновления природы. Поэтому стол немислим без свежей зелени, цветов, свечей, яиц, фигурок птиц и кроликов. По европейской традиции можно соорудить и пасхальное дерево. Для этого в яркий кувшин ставят несколько веточек вербы или еще не распустившиеся ветки причудливой формы и украшают их крохотными яичками на атласных лентах, игрушками, перышками, бумажными цветами. Подойдут и живые цветы – пусть на «дереве» распустятся тюльпаны или нарциссы, будет необычно и нежно.

В одной гамме

Необязательно выдерживать декор в природной бело-бежево-желтой гамме. Для идей подойдет любой «весенний» цвет из тех, что штурмуют подиумы: лиловый и лавандовый, голубой, все оттенки изумруда и бирюзы. Очень стильно, когда декор монохромный – оттенков одного цвета в сочетании с белым. Например, стол, оформленный в синих тонах, превращается в небо, по которому пробегают редкие белые облачка тарелок. И все это лишь слегка разбавлено салатowymi или оранжевыми штрихами.

Дорого яичко

Девиз: чем проще, тем лучше. Не вырисовывайте на скорлупках цветы – наклейте салфетки для декупажа или розочки из гофрированной бумаги. Нанесите на яйца разноцветные брызги с помощью зубной щетки.

В тренде – украшательство яичек инициалами гостей (буквы можно нанести по трафарету или вырезать из бумаги). И не забудьте положить яички в «гнездышки». Декоративные – в корзинки, сплетенные из сизалевых волокон или крафт-бумаги, а съедобные – в «гнездышки» из зеленого лука.



Фрукт созрел

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» продолжают показывать и рассказывать, как сделать дачу уютнее и красивее. На этот раз дизайнеры переоформили скучное помещение в яркую южную кухню-гостиную.

С итальянским акцентом

В семье Балмасовых сразу две хозяйки, а кухня на даче – только одна, и прийти к единому решению по поводу ремонта семья никак не может. Старшему поколению хочется удобства и спокойной бежевой гаммы, а молодежи – средиземноморского колорита. Вот и придется программе «Фазенда» примирить противоречия и создать интерьер одновременно сдержанный и яркий, традиционный и современный. Решить эту непростую задачу предстоит дизайнерам Игорю Малкову и Елене Бондаренко. К поискам средиземноморского колорита художники подошли неординарно: вместе очевидной солнечно-морской гаммы взяли цвета лавандовых полей. А еще разделили помещение на кухню и столовую-гостиную.

Лаванда и дуб

Как всегда, прежде чем приниматься за переделку, надо избавиться от лишнего – надоевшей хозяевам вагонки на стенах и старой мебели. В конце концов, выбрасывать хлам – это очень по-итальянски. Хотя в идеале это нужно делать в Новый год и из окон.

Оксана Санжарова

Для создания новых поверхностей к стенам пришли каркасы из бруса, сразу построив и портал камина. Материалом для новых стен стали влагостойкие толстые древесно-стружечные плиты.

Часть стен решили отделать искусственным камнем цвета песчаника, для большего сходства с настоящим использовав «камни» разного размера.

Обещанным в проекте лавандовым полям архитекторы отвели большую часть стен. После предварительной грунтовки на них широкими мазками в разном направлении нанесли специальное покрытие глубокого фиолетового цвета – его своеобразная структура заставляет стену переливаться под светом, словно она обтянута шелком. Помимо красоты, это покрытие практично – после высыхания его можно смело протирать влажной губкой.

Потолок и пол решено отделать массивной дубовой доской – слегка затонированной и покрытой несколькими слоями лака. Деревянный потолок сразу вызывает ассоциации с европейской стариной, а мягкий коричневый оттенок доски отлично сочетается с цветом стен. Чтобы придать потолку еще большую достоверность, мастера закрепили на нем тонированные в цвет дерева декоративные балки из полиуретана. В дверных проемах установили новые двери из массива сосны, отделанные дубовым шпоном в тон полу и потолку.

Стену возле камина обклеили декоративным пластиком с фактурой стеганой кожи – его цвет вторит оттенку облицовки камина.

Фруктовый акцент

Чтобы отделить гостиную от «кулинарной зоны», справа от входа на кухню мастера построили небольшой стеллаж.



В зонировании очень важную роль играет свет – поэтому светильников здесь задумано много и разных: несколько небольших поворотных спотов на потолке кухни, изысканные цилиндрические «фонари» в проеме между зонами и большая необычная люстра-клетка – в гостиной. Вслед за светом приходит черед мебели – в кухне появился гарнитур с покрытием, имитирующим березовую древесину: на фоне лавандовых стен светлая мебель смотрится очень нарядно. На ряд нижних шкафчиков уложили столешницу из МДФ, отделанную под гранит, и встроили в нее мойку из цельного куска серого гранита. Несмотря на небольшие размеры, кухня отлично экипирована – в высоком шкафу живет встроенный холодильник с вместительной морозильной камерой, в столешнице установлена газовая варочная панель, над ней – удобная вытяжка. Обычно «фартук» над кухонной зоной закрывают плиткой, но в этот раз художники предложили оригинальное



решение – затянули стену яркой светлой тканью с набивным фруктовым рисунком, а сверху закрыли закаленным стеклом. Из такой же ткани сделали и шторы в кухонной зоне.

Мирно и уютно

Кухня обставлена – пора приниматься за гостиную. Каминный портал наконец-то ожил – в нем установили камин с эффектом «живого пламени». У «кожаной стены» мастера сделали широкую деревянную лавку. В центре гостиной встал круглый стол с оригинальным основанием и стеклянной столешницей, а вокруг него – ажурные деревянные стулья медового цвета. Возле окна появился удобный диван, раскладывающийся в полноценную кровать. Обивка у него светлая, но пугаться не стоит – за ней легко ухаживать. Рядом с локальными цветочными пятнами лиловой стены, бежевого пола и светлого дивана особенно ярко смотрится длинная штора на окне – как и кухонные шторы, она украшена фруктовым рисунком, но на этот раз на темном фоне. Яркие пятна штор и сшитых из той же ткани подушек создают замечательные акценты. Но их недостаточно: комнате нужны милые мелочи – фотографии, керамика, вазы цветного и прозрачного стекла... Наконец-то кухня-гостиная готова – просторная и разумно устроенная, яркая, но не утомляющая глаза, современная, но немножко в стиле ретро, очень-очень уютная и с приятным итальянским акцентом. Можно надеяться, что на такой кухне споры будут разве что о лучшем рецепте спагетти.

**EUROPA
PLUS TV**

HIT NON STOP*



EUROPA PLUS TV

В ТВОЕМ МОБИЛЬНОМ

ЗАГРУЗИТЕ НА



ОНЛАЙН ВЕЩАНИЕ НА САЙТЕ

WWW.EUROPAPLUSTV.COM

* ХИТ НОН СТОП



Города и герои

ОТ

Владивостока

ДО

Калининграда

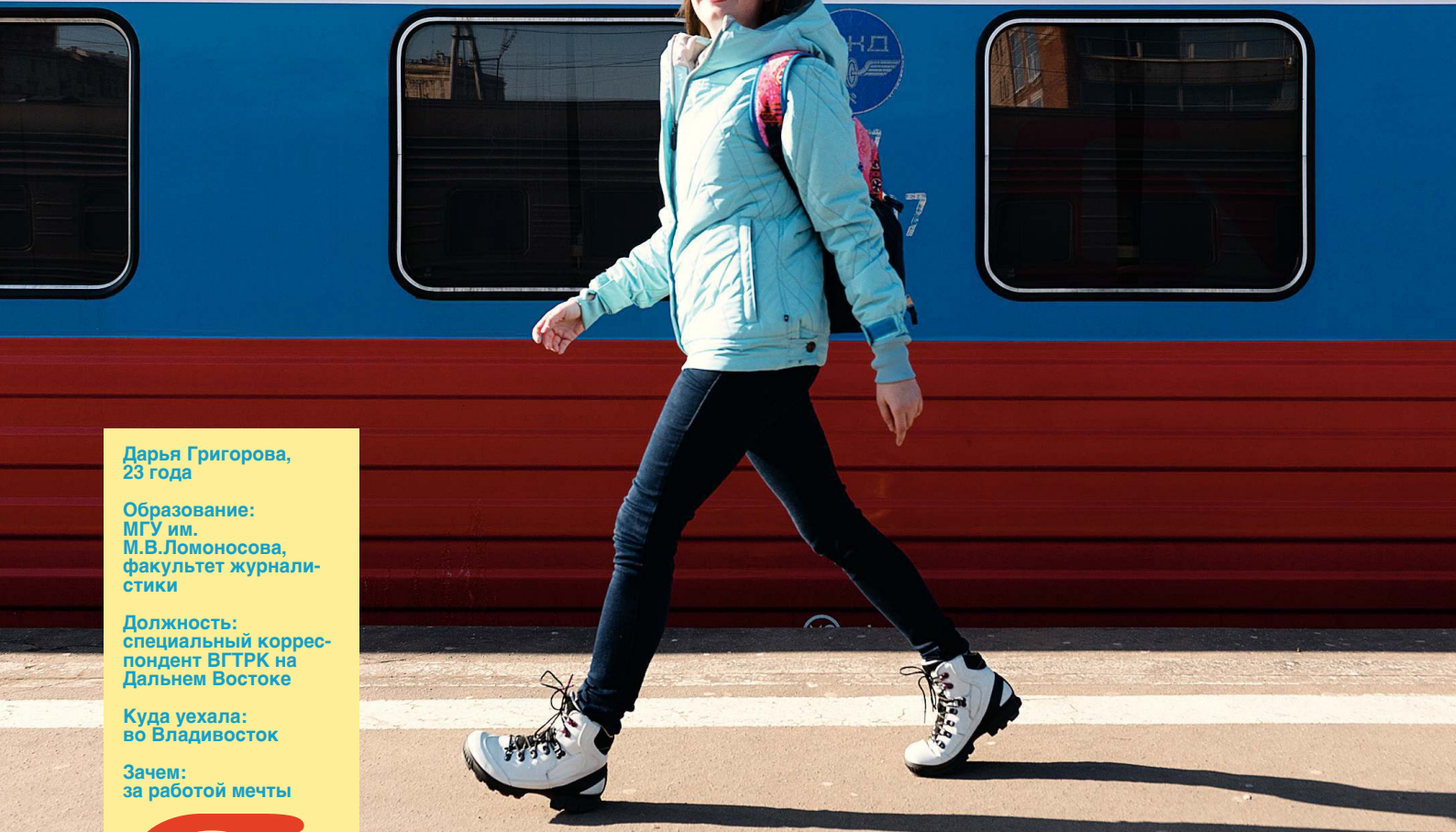
Раньше стремились из провинции в Москву. Сейчас активные барышни покупают билеты в обратном направлении. Москвички на личном опыте убедились: за МКАДом жизнь есть!

Марина Крылова

ВОСТОЧНОЕ ПОЛУШАРИЕ



Р О Е И Я



**Дарья Григорова,
23 года**

**Образование:
МГУ им.
М.В.Ломоносова,
факультет журнали-
стики**

**Должность:
специальный коррес-
пондент ВГТРК на
Дальнем Востоке**

**Куда уехала:
во Владивосток**

**Зачем:
за работой мечты**

Я

начала работать в телерадиовещательной компании ВГТРК, когда училась на последних курсах университета. Как и все, начинала с того, что писала «синхроны» для своих более опытных коллег, и это могло продолжаться еще очень долго. В московской редакции работают такие мастера, они

столько всего прошли за свою профессиональную жизнь, что тягаться с ними без серьезного опыта было бессмысленно. Поэтому когда мне предложили поработать в каком-нибудь корпункте, я сразу согласилась. У меня был выбор: Мурманск или Владивосток. Я выбрала Владивосток и уже через две недели летела туда на самолете, зная, что шеф нашего Дальневосточного бюро уже нашел для меня квартиру.

Сначала я ничего не понимала во Владике. Там нет привычных для нас сетевых магазинов и кафе. Там все свое, причем большое влияние на все оказывают Япония и Китай. Я тоже распробовала настоящую азиатскую кухню, кое-что теперь могу готовить сама, купила «праворукий» автомобиль и научилась жить на семь часов «вперед».

Владивосток – очень романтичный город, я его полюбила. Здесь невероятно легко дышится. Моя мама боится, что в один прекрасный день я скажу ей, что останусь здесь навсегда. Я и сама об этом думаю, но пока скучаю по Москве: ведь я никогда не уезжала так далеко от друзей и родителей. У меня сильно изменилось отношение к расстояниям и перелетам. Ближайший к Владивостоку крупный город – Хабаровск. Это около 800 км, считается – совсем рядом. Мы обычно больше 2000 км на машине проезжаем. Недавно мой любимый человек переехал в Москву, хотя познакомились мы во Владивостоке. Он теперь летает ко мне на выходные. И здесь такие ситуации – норма жизни.

Тяжелее всего было этим летом. Наша съемочная группа поехала в командировку в Благовещенск на четыре дня, но начались паводки, и мы

не могли вернуться домой 35 дней. Я очень повзрослела за это время и по-другому начала ко всему относиться. Увидела настоящих людей, которые друг друга поддерживали – а это вообще характерно для жителей Дальнего Востока. Я помню, как в Хабаровске буквально всем городом возводили дамбы на набережной, когда туда пришла вода. А в Еврейской автономии начальник полиции перевозил на своей машине женщин и детей в безопасное место, делал рейс за рейсом, пока это

было возможно. Ребята-спасатели больше месяца прожили в спортзале школы на втором этаже, потому что первый этаж был затоплен. Подплывали к школе на лодках, а внутрь забирались через окна. Они каждый день отправлялись проводить людей, которые отказались покинуть свои дома, а возвращались с просьбами привезти мороженое или свежий «Спорт-Экспресс». И старались исполнить даже такие желания. Мы же в своих сюжетах старались как можно больше рассказывать о пострадавших, чтобы на них скорее обратили внимание власти.

Нисколько не жалею, что уехала из Москвы. Это отличный опыт, не только профессиональный. Я увидела свою страну, побывала в тайге, встретила там живого тигра, видела медведя, который прогуливался по городу,

поняла, что такое настоящая свобода. В Москве все это было бы, наверное, невозможно. А во Владивостоке – да. Здесь очень причудливо соединяются Запад и Восток. Помню, у меня были трудности, и один мой друг, который владеет китайским языком, сказал, что слово «кризис» состоит из двух иероглифов: «проблема» и «возможность». В этом – весь Владивосток.

“

**Я уехала
из Москвы,
чтобы
увидеть
и понять
свою страну
и людей,
которые
в ней живут.**



**Мария Василенко,
28 лет**

**Образование:
Московский университет им. С.Ю.Витте**

**Специальность:
менеджер по подбору персонала**

**Куда уехала:
в Ярославль**

**Зачем:
создать семью**

С Москвой у меня была связана вся жизнь: там у меня мама и сестра, практически все друзья и любимая работа, которой я посвятила больше 7 лет. С моим мужем Ваней мы тоже познакомились в Москве, но однажды ему поступило очень выгодное предложение из Ярославля, и он уехал. А я осталась. Мы жили на два города, и никто уже не верил, что у нас что-то получится, но тут Ваня предложил мне выйти за него замуж и переехать. Я сразу согласилась, а потом поняла, насколько все это серьезно. Долго собиралась с духом, чтобы объявить на работе о своем увольнении, чтобы рассказать все друзьям. А потом заказала «газель», погрузила туда свои вещи, и через несколько часов началась моя новая жизнь. После переезда я несколько месяцев не работала, обустраивала быт, заставила Ваню купить шкаф. Еще готовилась к свадьбе – ее мы сыграли в Ярославле. Но сидеть дома без дела не смогла. Это, наверное, московская привычка: я же там работала практически 24 часа в сутки, иногда уходила из офиса утром, дома переодевалась и тут же возвращалась на работу. С такой закалкой в Ярославле я устроилась быстро, причем получила более выгодные условия: у меня теперь свободный график. Когда я рассказываю местным, что переехала в Ярославль из Москвы, они очень удивляются: привыкли, что все наоборот. Коренные ярославцы недолюбливают Москву за ее сумасшедший ритм и бесконечный шум. И, наверное, думают, что люди из Москвы такие же – сумасшедшие и шумные. В Ярославле очень ценят спокойствие, здесь все идет своим чередом, люди работают строго по графику. Если написано, что рабочий день заканчивается в 17:00, значит, ровно в 17:00 все встают и уходят. Все службы доставки

тоже работают строго по расписанию. Чтобы заказать мебель, например, придется брать отгул, потому что рабочие графики у всех совпадают и никто не согласится везти заказ вечером, после работы. Ярославль – жемчужина Золотого кольца и Ярославль, в котором я живу, – абсолютно разные города. Здесь красивый центр, развит туристический бизнес, много приличных ресторанов с качественной едой и достойной музыкой. Каждый раз, когда ко мне в гости приезжают друзья, мы открываем новое «вкусное» местечко. Но жизнь даже не на широкую, а на «среднюю» ногу возможна при условии, что ты получаешь московскую зарплату. И это правило работает не только в Ярославле, а вообще во всех наших регионах. Так что если вы задумали переехать из Москвы в более тихий город, постарайтесь устроиться в филиал крупной компании, чтобы обеспечить себе привычный уровень жизни.

“**Когда передо мной встал выбор: оставаться в Москве и строить карьеру или уехать в Ярославль и выйти замуж, я долго не думала.**”

“

Галина Гончарова,
23 года**Образование:**
Московский государственный
строительный университет**Специальность:**
экономист**Куда уехала:**
в Калининград**Зачем:**
за мужемЯ хотела,
чтобы за
успехами
нашей
дочки в
первый
годик ее
жизни мы
с мужем
наблюдали
вместе.

К

огда моему мужу Саше предложили работу в Калининграде, я была беременна. Мы сразу решили, что я перееду, но только после родов – не хотели рисковать, хотя очень скучали друг по другу.

Саша при любой возможности приезжал меня навестить, и когда родилась наша Настя, он как раз был в Москве. Я отправилась в Калининград, когда дочери исполнилось полгода.

Сильно переживала: как она перелет перенесет, смену климата, но все прошло хорошо. Первое время очень помогала мама, которая полетела с нами.

Саша в Калининграде нашел хорошую квартиру в прекрасном районе, рядом с ботаническим садом. Город мне очень понравился: чистый, красивый, солнечный. Мы постоянно гуляли, даже обедали на улице. Летом целыми днями пропадали на пляже, дышали морским воздухом. Это так здорово, когда в городе есть море. Детям здесь очень хорошо.

Конечно, были и сложности. Когда я снова забеременела, врачи посоветовали лечь на сохранение. Сразу встал вопрос, с кем оставить Настю, ведь муж постоянно на работе. Хорошо, что в этот момент у нас гостили мой папа и Сашин брат – они и остались за няnek. А я из больницы по телефону постоянно им напоминала: пора кормить, гулять, спать укладывать. Нервничала ужасно.

Калининград – настоящий европейский город. Чувствуется, что его строили немцы: и архитектура непривычная, и планировка очень логичная. В любую точку города можно добраться быстро, без пробок и лишних нервов. И люди здесь другие, добрые – это потому, что жизнь в Калининграде спокойнее и размереннее, чем в Москве. А может, причина в том, что здесь много солнца, моря и граница рядом.

Когда я переезжала в Калининград, думала, что в здесь будет много красивых вещей из Европы. Но на деле оказалось, что в местных магазинах выбор довольно убогий, и за шмотками надо ехать в Польшу. А поляки, в свою очередь, постоянно приезжают к нам за бензином – так вот, по-соседски. Так что тут очень особый уютный мир. Во всяком случае, наши близкие любят приезжать в гости.



большой буквы



Саша Антонова

Весной армия вегетарианцев пополняется. Один проникся постулатами «зеленой религии» в Великий пост. Другой начал с понедельника новую жизнь. А третий распахнул поутру окно, взглянул на первые клейкие листочки и понял: хочу салат!

Абориген мегаполиса, сменив кожаный кейс на холщовую сумочку, купленную на «Винзаводе», остается заложником прежнего образа жизни. Точек притяжения для вегетарианца в столице немного. Да, постное меню есть каждом ресторане. Но это в Великий пост. Обычно это несколько вариаций салата «Весенний» и фреш. А вот чтобы можно было с четверть часа листать многогранное яркое меню, терзаясь выбором, – таких мест немного. «Крестьянка» прошла по заведениям, где собираются те, кто и мухи не обидит. Нам понравилось!

«Джаганат»:

обед под холодильником с колбасой

Пожалуй, это первая ассоциация, которую выдает память при словосочетании «вегетарианское кафе». Ресторан на Кузнецком мосту, открывшись в начале двухтысячных, был пионером движения. Теперь это сетевое кафе формата «сам бери» – с подносами, прилавками и кассиром. Минимум пафоса, максимум демократичности. Для долгих посиделок заведение вполне

подходит – для тех, кого не смущает перспектива путешествия с подносом еды сквозь торговый зал с «продуктами для здоровья». В открывшемся год назад кафе у метро «Таганская» – залы на нескольких уровнях. Даже в выходные

реально найти столик в дальнем углу и обсудить с подруж-

ками, какой фреш обладает большей отрицательной калорийностью – сельдерейный или морковный. Запах ароматических палочек и эзотерические мелочи прилагодятся. Вкусно и относительно недорого. Некоторые блюда заставляют улыбнуться: например, вполне традиционная на вид «Селетка под шубой». Только вместо рыбы там водоросли, а «опушка шубы» – из органического майонеза. Здесь великолепный имбирный чай. Для иммунитета полезен пряный чай Samahan – в его составе 14 трав. Если понравится – можно купить домой, десять пакетиков-саше стоит 200 рублей. Из десертов возьмите рулет из кураги – полезен для сердца, а если понравится, его несложно готовить и дома. А вот кафе этой же сети на «Курской», напротив «Атриума», годится исключительно для



перекусов на бегу. И это – лучшая альтернатива всему, что продается в ресторанном дворике в том же «Атриуме». Огромный стеклянный холодильник, каких полно в супермаркетах. Забит он... колбасой и сосисками! Удивляет, но если приглядеться, можно увидеть, что это, допустим, «колбаса пшеничная» или «вегетарианская».

«Сок»: fresh и живопись

Кафе удачно расположено: аккуратно напротив старой Третьяковской галереи. Соседство и вид из окна обязывают – в кафе много картин. – Картины отбирал я сам, они мне просто нравятся, – рассказывает генеральный директор кафе Михаил Кузьмичев. – Дизайнер уже потом выбирала, какие подходят к оформлению. Получилось хорошо. Картины повесили даже в туалетах.

– Одна Пикассо, другая – Магритт. Они прекрасны, – резюмирует Кузьмичев.

Михаил признает, что вегетарианских кафе в столице «четыре с половиной» на весь мегаполис. Конкуренции среди заведений нет. Но у каждого есть «своя химия». В Лаврушинском «химичат» со свежевыжатых соками и десертами. Соки – одни из самых доступных, по 99 рублей. Торты здесь ручной работы. Цены на них и так адекватные, а по будням, с 16-00 до 19-00, они дешевле на треть. Очень красивое и яркое меню – есть блюда для лактовегетарианцев и для веганов и сыроедов – для лучшей навигации названия пишут разными цветами, чтобы любой из гостей без проблем ориентировался: черный заголовок – для вегетарианцев, а лиловый – для сыроедов.

FRESH: яркий детокс

Ресторан FRESH обязателен к посещению. Это как VOGUE CAFE лет пять назад – фото из заведения должно быть в Instagram каждой стильной девушки. Здесь нужно назначать свидания подругам, устроившим по весне крестовый поход за фигурой и отказавшимся от вредного-сладкого-калорийного. Меню для FRESH составляет специалист по детокс-программам Ольга Малышева. Кстати, сама она, бывает, завтракает здесь же. Частые гости заведения – ресторанные критики. И они весьма благосклонны. А после того, как скандальный Владимир Жириновский заявил, что с прошлого лета не ест мяса, его отчаянно зазывают в гости – отведать, к примеру, брускетту с лисичками. Кстати, сюда можно приглашать экспатов, ведь вегетарианцев среди европейцев, как известно, немало. Персонал отлично говорит по-английски, и официанты без проблем помогут сделать правильный выбор. «Для затравки» зарубежным друзьям можно предварительно бросить ссылку на Facebook, посты в котором дублируются на английском. Из милых странностей кафе – в меню нет примитивных блюд в стиле «нарезали капусту, нашинковали морковку». Некоторые посетители даже упрекают в том, что в меню «одна экзотика». «А где свекла, морковь, капуста?» – вопрошал как-то один из гостей. Несмотря на это, ценовая политика на столь экзотическую палитру вкусов – вполне демократичная. Например, суп стоит 150 рублей, кувшин лимонада – 400 рублей. Порция виттрассы, сока из молодых побегов пшеницы, считающегося одним из мощнейших очистителей крови, – 100 рублей. Отдельная гордость ресторана – линейка смузи и энергетических шейков. У ресторана есть одноименный двойник в Торонто. Многие блюда, опробованные там, подают и в Москве. Кстати, в российский FRESH можно приходиться как на консультацию к психотерапевту. Посетите, что нет сил и жизнь не радует, – предложат напиток, в основу которого входит гуарана. Этакая «энергети-



ческая витаминная батарейка». Вежливо откажетесь от десерта, сославшись на диету, – порекомендуют коктейль на основе ягоды годжи, природного липолитика. А еще здесь знают, какой коктейль пьет в разгрузочные дни великолепная Дженнифер Энистон – ее идеальный животик и безупречная кожа вводят в ступор пограничников, которые, взяв в руки паспорт актрисы, очень удивляются, что ей 45.

И этот любимый коктейль красоты есть в меню FRESH! Из приятных бонусов – за check-in посетителю полагается бесплатный десерт, обычно это имбирный трюфель. А понравившийся сок можно взять с собой – его нальют в симпатичную стеклянную бутылочку. В пешей доступности от кафе – чудесный парк «Эрмитаж». Если же для прогулок предпочитаете парк Горького, то и там есть возможность стать фанатом ресторана – весь прошлый сезон в парке работал киоск FRESH, где продавали изумительные свежевыжатые соки.

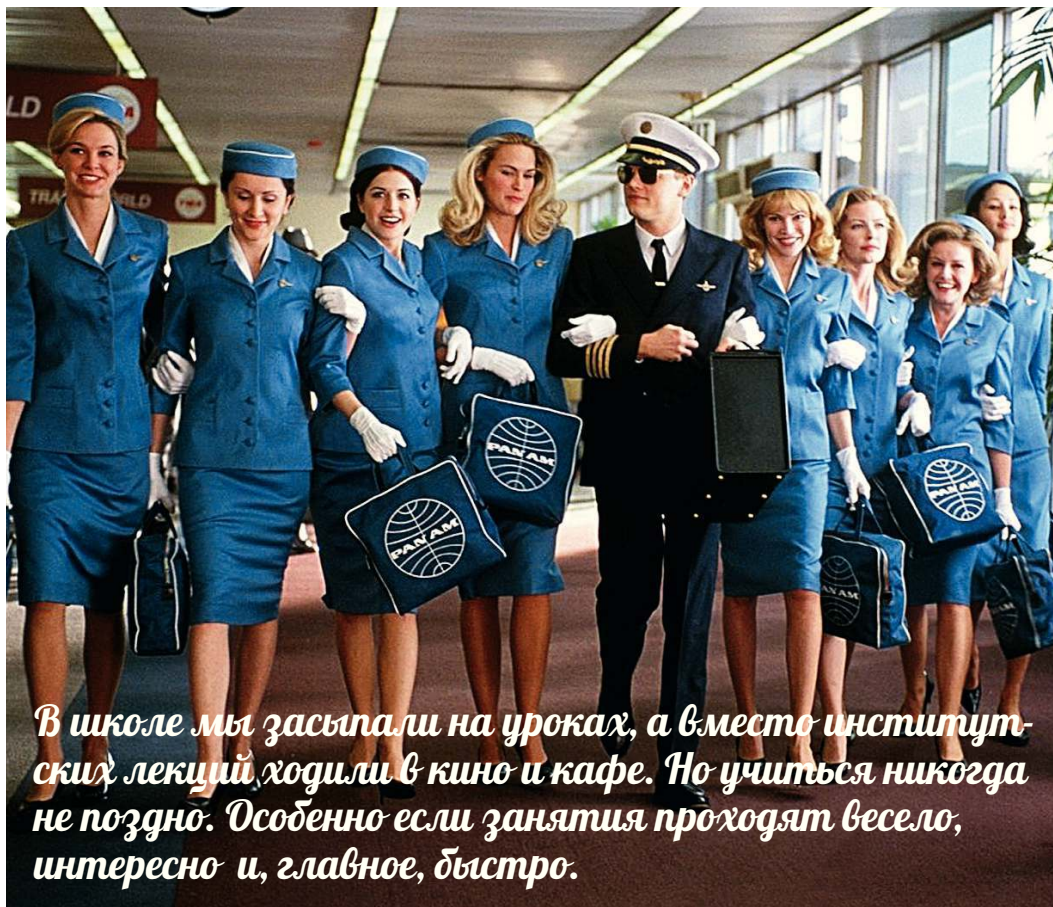
Fruits & Veges: без меню и пафоса

Перед тем как запланировать визит в заведение Fruits & Veges, разместившееся в смешном вагончике на территории Artplay, посмотрите его страничку в Facebook. Это редкий случай, когда меню как такового, с картинками и в красивом альбоме, нет. Оно меняется каждый день и анонсируется по утрам на страничке в соцсети: «Сегодня обед таков: борщ с фасолькой, гречка с грибочком и салат + кус-кус. 250 р. все вместе». В самом кафе меню пишут мелом на черной доске или печатают на допотопной печатной машинке на листке папиросной бумаги. То, чему сегодня суждено стать обедом хипстера, обычно раскладывается красивой горкой на столе повара, фотографируется, выкладывается в Сеть и только после этого пускается под нож. Иногда на странице появляется грустная надпись: «Фалафельщик уехал в Севастополь, обещал вернуться на днях». И это сообщение – настоящая «печалька» для завсегдаев. Ибо половина посетителя идет сюда «на фалафель». А другая половина привычно ворчит, что «фалафель как фалафель» и не видит в этом блюде поводов для кулинарной истерики. В кафе тесно и весело – по вечерам один из столиков занимает диджей. И примостившийся на деревянной ступеньке гость, которому не нашлось не то что бы свободного столика, но даже стула, – обычное явление. Но никто не в обиде. Место больше всего подходит для студенческих посиделок – с тысячей рублей в кармане здесь можно «ни в чем себе не отказывать». Еще один из признаков «зеленой жизни» – у входа в кафе стоят контейнеры для отдельного сбора мусора, а в самом заведении проходят лекции о вегетарианстве.



Маруся Белякова

Знание – сила!



В школе мы засыпали на уроках, а вместо институтских лекций ходили в кино и кафе. Но учиться никогда не поздно. Особенно если занятия проходят весело, интересно и, главное, быстро.



Carable people

Образовательные курсы Carable people – это серия коротких практик, во время которых можно быстро разобраться в давно волнующих вас вопросах. Например, за одно занятие по «Авиационному ликбезу» вам расскажут и покажут, почему летать на самолетах безопаснее, чем ездить на машине, чем на самом деле кормят на борту и почему женщины не водят самолеты. А также что действительно происходит во время полета, чем сцены из фильмов-катастроф отличаются от реальной жизни, как устроен самолет и что бывает причиной неполадок. Гарантируем: у авиафобов страхов остается гораздо меньше. На занятиях по финансовой грамотности вы научитесь выгодно брать кредит, поймете, для чего, сколько и куда откладывать деньги «на черный день», начнете с умом распоряжаться сбережениями, а также узнаете сотни способов легально увеличить свой доход и заставить деньги работать. Не менее полезное, с чем можно уйти из Carable

People, – это хорошая память. На занятиях «Секреты мнемоники» вас научат запоминать большое количество информации, особенно тогда, когда этого совершенно не хочется, но надо. Весной такое умение пригодится не раз: например, телефон понравившегося соседа по парте вы запомните наизусть уже после первого занятия.

«Школа превосходных знаний»

Допустим, вы чертовски занятой человек и привыкли тратить свободное время красиво, качественно и с пользой. И все бы хорошо, но знаний в некоторых областях не хватает. Второе высшее – не вариант: слишком много условностей вроде экзаменов и лишних вам предметов. Тогда вам надо в «Школу превосходных знаний». Этот «просветительский», как они сами себя называют, образовательный проект – выжимка самого главного, что нужно знать и уметь сегодня, чтобы слыть образованным человеком. Геммология, этикет, литература и поэзия, история ювелирного, изобразительного и театрального искусства, музыки и театра – всему этому учат в старин-

ном особняке в центре Москвы профессионалы. Отныне, чтобы поддержать разговор о связи мифологического образа Зевса с позднейшими изображениями Христа, не нужно заканчивать бакалавриат факультета искусств МГУ.

Seasons Project

Если вы – натура творческая, есть вероятность, что в школе Seasons Project вы останетесь навсегда. Хотя бы потому, что здесь проходят уроки по хоровому пению, дизайну, есть театральная студия, школа журналистов (правда, только для подростков), кулинарные классы, школа изобразительного искусства и десятки других студий. А еще тут огромное количество детских занятий, на которых малыши всех возрастов учатся фантазировать и воплощать задуманное. Молодым мамам мы советуем пойти на занятия в «Мамин Садик» – пространство, придуманное командой Seasons Project специально для



мам и их крошек. По утрам здесь проходят совместные танцевальные, игровые и прочие творческие занятия. Днем – лекции и мастер-классы для мам, на которых те вдохновляются, а их дети рядышком играют, рисуют и общаются. Проект Seasons хорош еще и своими фестивалями.

Несколько раз в год на главных площадках Москвы – дизайн-заводе «Флаконе», в «Эрмитаже», «Музеоне», парке Горького – проходят праздники творчества под открытым небом. На целый уик-энд место превращается в дизайн-маркет, творческую мастерскую для детей и взрослых и концертную площадку в одном, извините за каламбур, флаконе. На фестивале Seasons можно отправляться всей семьей и на целый день. Тут и накормят, и научат полезному и веселому: делать костюмы и шляпы, варить мыло, играть на сцене, танцевать, шить игрушки.

Академия «Бурда»

Хотите щеголять в ультра-модной юбке, которой больше ни у кого нет? Запросто! В Академии «Бурда» специально для таких рукодельниц, как вы, открылись курсы шитья. Если слово «оверлок» и «выкройка» вам ни о чем не говорят, отправляйтесь на занятия для новичков, ну а если вы уже обшиваете всех знакомых вечерними платьями, то вам в продвинутую группу – учиться шить, например, стеганые пальто с утеплителем.



В академии можно овладеть и другими полезными знаниями. Например, на курсе «Украшения» вы смастерите в тон своей юбке такие же неповторимые бусы, а на занятиях «Фотогеничность» вас научат выходить на фотоснимках не хуже какой-нибудь Анджелины Джоли. «Авторская кукла», «Войлок», «Вязание», «Кеатив для интерьера» – вот только несколько курсов академии «Бурда».

Theory and Practice

Все лекции, мастер-классы и курсы Москвы и Санкт-Петербурга теперь собраны под крышей «Теории и Практики». На сайте можно найти решительно все – от экскурсий по местам обитания привидений до тренингов по личностному росту. Если в столицах чему-нибудь учат, анонс этого непременно будет тут, на theoryandpractice.ru. Вы удивитесь, но многие занятия проходят абсолютно бесплатно – было бы желание. Следите за новостями, записывайтесь на уроки, и слава эрудита не заставит себя ждать.

Цвет вышел на улицы

Неделя моды в Нью-Йорке проходит дважды в год, но не заканчивается никогда. Москвичка Елена Карма собрала коллекцию street style-образов.

«Think pink» – девиз этой весны. Леди-феерия, креативный директор японского Vogue Анна Делло Руссо, наплевав на возраст, переоделась в миллашку, остальные барышни подтянулись и смотрят на мир в розовых... шапочках, топах и пальто.



Мех – это зло, считают вдохновленные борцами за права животных шопоголики. Отныне идет охота на искусственный и камуфляжный мех самых ненатуральных расцветок. Погода в модной столице Америки переменчива, как настроение девушки: снегопад сменяет капель. А теплые вещи «антимех» греют тело и, конечно, душу.

Шорты в комбинации с плотными колготками, атласные штаны, пушистые свитеры, кожаные юбки, милитари-аксессуары, белоснежные и просто нежные пальто, яркие пончо, пайетки на всем, чем угодно, сапоги-ботфорты, кроссовки с цветными колготками – нынче в тренде все, что нравится именно вам.



Принты разукрашивают каждый день в праздник. Восточные орнаменты, россыпи цветочных бутонов, бомберы с рисунком из маленьких страусов, белые брюки в милых птичках, звездочки, клетки, полоски и прочие фигуры, неведомые предмету геометрия, – дизайнеры предлагают не ограничивать себя.



АДРЕСА

ALBA Москва, ул. Полянка, 50/1, стр. 3 AMWAY , www.amway.ru ANGEL'S FACE www.bebecatalog.ru BONPRIX www.bonprix.ru 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 FURLA ТЦ «Аркадия», Москва, Б. Овчинниковский пер., 16 GABS ТЦ «Афимолл Сити», Москва, Пресненская наб., 2 H&M , ТЦ «Афимолл Сити», Москва, Пресненская наб., 2 LAUREL , Москва, Кутузовский пр., 18 L'OCCITANE , Москва, ул. Тверская, 6, интернет-магазин: www.loccitane.ru MARELLA , Мо-	сква, ул. Земляной Вал, 33 PENNYBLACK , Универмаг «ХЦ Сретенский», Москва, Тургеневская пл., 2 PINCO , www.pinco.com SELA ТЦ «Европейский», Москва, пл. Киевского вокзала, 2 TIMBERLAND , Москва, ул. Никольская, 17/1 WENZ Москва, ул. Митинская, 37 YVES DELORME , Москва, Кутузовский пр., 26, стр. 1 КУЛИНАРНЫЙ БЛОГ АННЫ ЛЮДКОВСКОЙ , www.apnaonline.ru
--	---

ГОРОСКОП НА АПРЕЛЬ

Овен

Чрезмерная горячность и порывистость Овнов может свести на нет все, даже самые благие начинания в этом месяце. Овны – спринтеры, им подавай моментальный результат. Вместо долгих релаксов – экспресс-процедуры красоты. Вместо долгих лет корпения над учебниками в вузе – недельные курсы онлайн или мастер-классы со страницы 108. Не получается успокоиться? На беговую дорожку – выпускать пар и подтягивать талию перед грядущим днем рождения.

Телец

Хандру, которая может овладеть Тельцами в середине апреля, лучше всего прогонять прогулками и общением с друзьями. Можно устроить дружеский турнир по настольному теннису или сходить веселой девичьей компанией в баню. В парилку не забудьте взять различные скрабы, маски и особенно фиточаи. Сейчас представителям этого знака стоит обратить особое внимание на детокс-процедуры: весна на дворе, и их почки что-то совсем распустились.

Близнецы

Всеми силами прогоняйте желание улечься на диванчик, от вашей активности зависит и дальнейший карьерный рост, и перемены в личной жизни. Нужно успеть оказаться во многих местах одновременно и при этом быть в форме. Удивительно, но такой напряженный график и постоянный недосып на красоте почти никак не скажется – вы будете блистать. А охлаждающий корректор для контура глаз – вам в помощь.

Рак

Удачным будет все, от глобального проекта по переустройству мира до банального (но такого приятного) шопинга. В этом месяце Ракам особенно бережно нужно относиться к своему нежному желудку. Никаких перекусов или «подножного корма». Апрель – самое время перейти на облегченное меню или стать завсегдатаем модного вегетарианского кафе (какого – ищите на стр. 106).

Лев

Львы заслужат звание миротворцев, ведь сейчас у них столько позитивной энергии! В их присутствии угасают конфликты на работе, да и ворчание недовольной «половины» легко удается перевести в шутку. Исключительное чувство юмора спасает царственных особ в любых ситуациях. А их роскошную «гриву» спасут восстанавливающие маски для волос, например на основе экстракта икры или сахарного тростника.

Дева

В середине весны Девы решат больше времени уделять своей внешности и запишутся в солярий. Почему этого не стоит делать и какие есть альтернативы, ищите на странице 40. В перedelке себя любимой есть свои плюсы, но только вот они не всегда по вкусу нашим любимым. Поверьте, вас любят такими, какие вы есть. Будьте максимально естественными, как модный этим летом макияж в стиле nude.

Весы

В апреле Весам не придется скучать – звезды обещают им настоящий сексуальный марафон. Не удивительно, что Весы позабудут про сон и любые увлечения. Нет, все-таки спать хотя бы 7 часов в день нужно. А тонус и работоспособность помогут поддержать аромапроцедуры. Выбирайте цитрусовые масла для утреннего пробуждения, а иланг-иланг, нероли и нежный аромат розы – для приятного вечера.

Скорпион

Середина весны – время быстрых и решительных действий. Но не резких телодвижений – велика вероятность травм. Поэтому временно отложите тренировки тайбо и запишитесь на йогу. Дыхательные техники очень способствуют концентрации и успокоению нервов, что будет кстати во время «разборов полетов» на работе. А вот спутник жизни ведет себя образцово и во всем вас поддерживает. Цените это и чаще выбирайтесь куда-нибудь вместе. Хотя бы в кино.

Стрелец

Главное, что будет приносить радость в апреле, – любимая работа, в которую Стрельцы постараются внести максимум фантазии и творчества. И это принесет немалую выгоду. А заодно заставит взглянуть на вас по-новому и старого знакомого – может, из этих взглядов ближе к концу месяца родится что-то большое и светлое. Энергию для вдохновения черпаем в горьком шоколаде, кофе с корицей и утренних пробежках.

Козерог

Апрель для вас – время нового опыта и полезных советов. Вот когда можно (и нужно) учиться на чужих ошибках и, наоборот, взять на вооружение чей-то удачный опыт. Поэтому к замечанию подружки о том, как кислородные коктейли или желатиновое ламинирование волос изменили ее внешность и личную жизнь к лучшему, стоит прислушаться. И сами делитесь приятными открытиями с близкими, им ваше внимание сейчас очень нужно.

Водолей

Затишье в личной жизни – не помеха, Водолеи сами ринутся на поиск приключений. Некоторых он заведет довольно далеко от дома: вы можете спонтанно оказаться на райском острове посреди бирюзового (самый модный оттенок сезона!) океана или на площади старинного европейского городка. А восстановиться после долгих прогулок и купаний поможет сеанс тайского массажа.

Рыбы

Мнительным Рыбкам покажется, что и на работе их недооценивают и со здоровьем нелады. На самом деле все в порядке, не стоит требовать от начальства повышения оклада, от любимого – звезд с неба, а от врачей – все новых и новых диагнозов. Это нервы. Успокойте их лавандовыми ваннами, просмотром романтической комедии в обнимку с любимым, новым платьем небесного цвета и ежедневной 15-минутной медитацией. И избегайте острых блюд и острых ситуаций.

ЕНМ

Журнал
мужского
рода



АВТО
МОДА
ДЕВУШКИ
ГЕРОИ

BRETT

www.horseforce.ru

НОВИНКА

РЕКЛАМА. БАД. №КЗ. 16.01.78.003.Е.001005.02.12 от 16.02.2012



СЕКРЕТ СОБЛАЗНЕНИЯ ОТ ВИКТОРИИ БОНЯ!

“Каждой своей подруге я говорю:
соблазни мужчин своими волосами!
Хочешь выглядеть ярко?
Испытай тайное оружие яркости звезд!
НЕ ЛЕНИСЬ! СХОДИ В АПТЕКУ!

Купи шампунь, маску, лак и
новые испанские капсулы для роста волос
и крепости ногтей ЛОШАДИНАЯ СИЛА!
Потому что каждая женщина должна позволить
себе сексуальную яркую внешность!”

ЛОШАДИНАЯ СИЛА - ВЫБОР ЗВЕЗД!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ