

# КРЕСТЬЯНКА

№05 МАЙ 2014

сладкие  
забавы  
весны

НОВОЕ  
ЛИЦО  
ЗНАКОМОГО  
ЖУРНАЛА

25  
рецептов

Глазированные  
лепестки

Нежная грубость  
клетчатки

Зелёное меню  
для счастья

море в  
гардеробе

принты  
из детства

как носить  
прозрачное

KRESTYANKA 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

мой маленький  
контрастный  
дух для  
милых ножек

разумный  
эгоизм молодой  
мамы

секреты  
радости

Анна  
Чуригина



# MARTA

Когда полезное вкусно



Мультивар



Стерилизация



3D-нагрев



Отмена автоподогрева



Реклама

**GREBLON**<sup>®</sup>  
CERAMIC  
WEILBURGER. German Technology

CK2

\* немецкое качество

## Мультиварка MARTA MT-1980

Официальный интернет-магазин: [multimarta.com](http://multimarta.com)

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

ОГРН 1137847072550, ООО "Bera", 194156, г. С-Петербург, Б. Сампсониевский пр., 93, лит. А, оф. 7Н

## 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».

# 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 nchet@idr.ru

## Шеф-редактор

Елена Аверина eaverina@idr.ru

Арт-директор: Ани Ирбит

Билд-редактор Дарья Киселёва

## Редакторы:

Анна Артёмова («Дети»),

Елена Денисова («Звезды»)

Корректор Екатерина Жмурова

Цветоделение, препресс:

Максим Макаров, Анна Корнюшина

## Директор по рекламе ООО «ИДР-Формат»

Елена Юданова

Директор по рекламе журналов «Крестьянка» и ГИМ

Анна Серова

Менеджер: Ирина Логинова iloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmarkarova@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, Московская обл., г. Можайск, ул. Мира, 93

Тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685

Сайт: www.oaompk.ru, www.oaompk.pf

## Тираж:

общий тираж 180 000

подписной 60 000

розничный 120 000

Дата выхода в свет: 24.04.14

Индекс для подписки на полгода: 70 446

Цена свободная.

© «Крестьянка», 2014. Все права защищены.

Полное или частичное использование материалов

допускается только с согласия ООО «ИДР-Формат».

В оформлении номера использованы фотографии:

EastNews, Shutterstock.com, архив.

## На обложке:

Анна Чурина

(косуха, ATOS

LOMBARDINI)

# 16+

Для каждой из нас жизнь приготовила карамельки. Сладкие эмоции нужны нам каждый день, от них, кстати, отлично худеешь и цвет лица приятный. Знаки радостей окружают на каждом шагу. Проснуться, а в квартире уже пахнет свежесваренным кофе. Гроза за окном, а все родные – дома. Майский ветер играет занавесками. Расставить охапки сирени по вазам на террасе и съест «счастливые» соцветия с каплей нектара. Веснушки на мордочках у детей. Сочный педикюр. Нежные СМС. Радуга над умытым городом. Фиалки в подарок от Него. Долго спать и видеть красивые сны. Мечтать, глядя на спящего ребенка. Предчувствие встреч, чувств и отношений. Окна в пол, залитые острым солнцем и хрустальным дождем. Нарядиться в новые платья на свидания со старым другом. Да, и еще: вспомнить, что впереди – три месяца лета.

**Наталья Щербаненко,**  
главный редактор



Кинокритик **Инна Денисова** умеет читать между строк и видеть «между кадрами».



Режиссер своих интервью на Colta.ru, в «Снобе» и «Русском пионере» управляет процессом легко и изящно: продюсер «Нимфоманки» Луиза Вест и Квентин Тарантино вслед за Ренатой Литвиновой и Земфирой рассказывают ей то, о чем молчат с остальными. Она любит и умеет быть именно там, где именно сейчас происходит самое интересное – будь то набережная фестивальных Канн, мартовский Крым, телестудия «Дождя», деревушки в Найроби, площади Буэнос-Айреса. В этом номере Инна совместила две свои главные страсти – кино и путешествия – и рассказала про пять свежих фильмов-путеводителей по сказочному миру (**стр. 108**).



Репортажи **Марины Талагаевой** о жизни «новых» москвичей в «МК» и «КП» всегда вызвали большой резонанс. Марина написала книгу «Маргиналы новой формации» (в основе сюжета – потрясшая страну криминальная история семейной пары Кабанов/Черска). Права на экранизацию

выкупила кинокомпания «Русские всемирные студии», и скоро по мотивам книги будет снят сериал. Молодая журналистка любит писать на острые темы «мужина–женщина–деньги», а для разнообразия интересуется историей народного костюма и здоровым питанием. В этом номере расследование Марины посвящено прозаичной, но важной теме – трендам в диетах для красоты (**стр. 88**).

## Елена Синяк -

фея. Звезды экрана и сцены знают, что у нее есть волшебная палочка и... волшебные руки. Многократный призер чемпионатов мира и Европы по парикмахерскому искусству и декоративной косметике владеет даром превращать девушек в принцесс и королей. Нежная мама двух маленьких сынишек успевает преподавать в агентстве свадебных стилистов «Art4 Studio». Уже три года все красивые лица на обложках «Крестьянки» – плод творчества Лены. Для майского номера Лена колдовала над образом прекрасной Анны Чуриной (**стр. 6**).



28

# В этом номере



44



6

20



22

60

88

- 6 **Анна Чурина**  
Все цвета радости
- 14 **Радость моя**  
Учимся получать от жизни удовольствие
- 18 **Из точки А в точку Б**  
Путешествие в наслаждение
- 20 **Неограниченный приём**  
Заменители радости
- 22 **Прозрачные намёки**  
Модные наряды на просвет
- 28 **Девушка-спайси**  
Цвет месяца – кайен
- 30 **Сколько вам лет?**  
Детские принты на взрослых вещах
- 34 **Проснись и пей**  
Витаминный коктейль для лица и тела
- 40 **Не оставляя следов**  
Правда о дезодорантах
- 44 **В сухом остатке**  
Как решить интимные проблемы
- 46 **Моя опора**  
7 шагов к красивым ногам
- 50 **Создай своего...**  
Джаред Лето – страстного и стройного
- 52 **О табу на табу**  
Запреты в сексе? Нельзя!
- 58 **Неидеальная форма**  
Легко ли быть эгоистичной матерью
- 60 **Ледяные объятия**  
Закаливание с пеленок
- 62 **Замки на песке**  
Развивающая польза песочницы
- 64 **Прикорм до победного**  
Аппетит: мнение малыша
- 68 **Мнительность повышена**  
Чего не стоит знать будущим мамам
- 82 **Какое всё зелёное!**  
Катя Тарелкина – о первой зелени в меню
- 84 **УглеводOFF**  
Кому нужна низкоуглеводная диета
- 88 **Срубить пользы**  
Модный кулинарный тренд: отруби
- 90 **Никакого сравнения**  
Кнедлики и пиво Светланы Федуловой
- 92 **А на обед у нас лето**  
Меню от кулинарного блогера Татьяны Щуплецовой
- 96 **Artloft**  
Совместный проект с «Фазендой»
- 100 **Здравствуй, солнце**  
Солнце в моде
- 102 **Пикник на траве**  
Где в мегаполисе поесть на воздухе
- 104 **Миром правит любовь**  
Выйти замуж за иностранца
- 110 **Япона мама**  
За чем ехать на край света

EUROPA  
PLUS TV

HIT NON STOP\*



EUROPA PLUS TV

В ТВОЕМ МОБИЛЬНОМ

ЗАГРУЗИТЕ НА



ОНЛАЙН ВЕЩАНИЕ НА САЙТЕ

WWW.EUROPAPLUSTV.COM

\* ХИТ НОН СТОП





# Будь Онлайн и покупай билеты со всеми удобствами

Споркомплекс «Олимпийский» запустил на своем сайте [Olimpik.ru](http://Olimpik.ru) услугу «Электронный билет».

Теперь не надо куда-то ехать, стоять в очереди или платить за курьерскую доставку: выбираете мероприятие на сайте, оформляете заказ, платите картой и распечатываете билет! Что нас ждет в ближайшее время в «Олимпийском»? Музыкальные фестивали «Премия Муз-ТВ 2014» и «Диско Дача», концерт группы Aerosmith и потрясающее шоу Джастина Тимберлейка, выступления сильнейших бильярдистов на Кубке мэра и многое другое. Билеты уже в продаже! Полное расписание мероприятий – на сайте [Olimpik.ru](http://Olimpik.ru).



## В ожидании Мята

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

Это будет седьмая по счету «Дикая Мята», которая соберет артистов со всей планеты, а зрителей – со всей России. Но дело не в географии, а в музыке – универсальном языке, данному человеку свыше, чтобы выразить невыразимое.

## Уличное искусство До 18 мая в галерее «С'Арт» будет выставка «Стрит-арт 2013 года»

«С'Арт» – необычная галерея. Во-первых, она находится на окраине Москвы, во-вторых, посетить ее можно только по предварительной договоренности. Но для истинных любителей современного искусства эти два условия не помеха, они только подстегивают интерес к проекту. В качестве бонуса – третья особенность: вход в галерею бесплатный. Сейчас в «С'Арт» проходит выставка лучших (по версии галереи) работ уличных художников в формате видеоинсталляций.

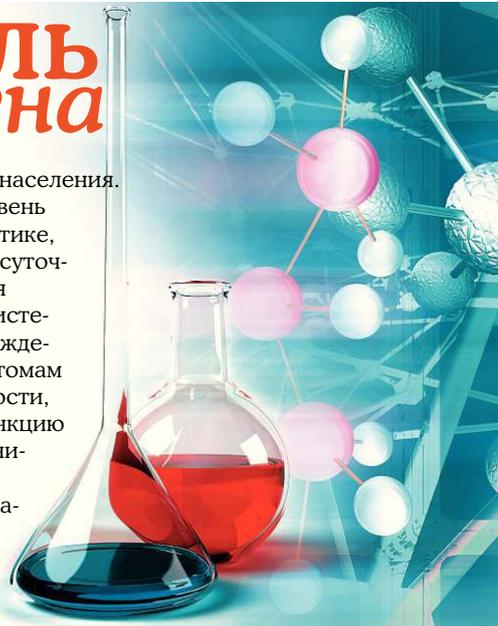


В «Гоголь-центре» – очередная премьера, бродвейский мюзикл «Пробуждение весны», основанный на одноименной пьесе Франка Ведекинда. Действие разворачивается в Германии в 1891 году. Это история молодых людей, раскрывающая самые запретные темы в консервативном немецком обществе. Эти же вопросы не принято обсуждать вслух и сегодня... Автор редакция пьесы, режиссер-постановщик, сценограф и художник по костюмам – Кирилл Серебренников, режиссер – Алексей Франдетти. Молодые актеры, занятые в спектакле, – выпускники экспериментального актерско-режиссерского курса Серебренникова в Школе-студии МХАТ, а сегодня – участники объединения «Седьмая студия». А вокальный продюсер спектакля – прекрасная Маша Кац, которая представляла нашу страну на первом «Евровидении».

# Пробуждение весны



До 31 мая включительно в центрах Независимой лаборатории ИНВИТРО Москвы и области продолжается уникальная программа по выявлению уровня магния у населения. Все желающие смогут сдать анализ на уровень магния в крови всего за 1 рубль. По статистике, 30% россиян получают сегодня менее 70% суточной потребности магния. А это отражается в первую очередь на состоянии нервной системы. Дефицит магния также приводит к преждевременному старению, болезненным симптомам при ПМС и проблемам во время беременности, ведь этот микроэлемент поддерживает функцию плаценты и нормальный тонус матки. Магнием богаты рыба, зелень, бобовые. Важный момент: лучше всего микроэлемент усваивается организмом вместе с витамином B<sub>6</sub>.



Анна Людковская – знаменитый фуд-эксперт, ведущая авторских кулинарных программ, мама очаровательных малышек и любимый автор «Крестьянки». Аня живет в Чикаго, но с огромной нежностью относится к традициям русской кухни. Она тщательно собирает истории блюд и предлагает рецепты, проверенные временем и ею самой. Чувственное путешествие по миру кухни – ее новая книга «Наша любимая еда: истории и рецепты» (издательство Corpus). Читать удивительные истории коломенской пастилы или можайского молока и интересные рецепты – одно удовольствие!

## Изящной походкой

В летней коллекции французского бренда ISOTONER – новые модели домашней обуви, зонтов, летней обуви, балеток и солнцезащитных очков. Балетки – универсальная обувь, «маст» в гардеробе девушки. Лаконичная форма балеток позволяет сочетать их с легким платьем, строгой юбкой, джинсами, узкими брюками или шортами. Стелька в изящных балетках выполнена из натуральной кожи и имеет супинатор, а значит, ножки не устанут даже после длительной прогулки! Мода летнего сезона 2014 отличается контрастностью. Дизайнеры предлагают новые сочетания материалов: ткань и кожа, кожа с прошивкой, большой плоский тканевый бант в сочетании с лакированным мысом.



# АННА ЧУРИНА

## ВСЕ ЦВЕТА РАДОСТИ

Текст: Елена Денисова  
Фото: Борис Захаров  
Визаж и прическа: Елена Синяк  
Стилист: Наталья Репрева  
Продюсер: Дарья Киселёва  
Идея: Ани Ирбит



Английскую аристократку мисс Дадли в фантазии на тему гоголевского «Вия» сыграла солнечная красавица Анна Чурина. Мы расспросили актрису о том, что наполняет ее жизнь счастьем и от чего ее сердце бьется чаще не только весной.

Топ, FREDDY  
Косуха, ATOS  
LOMBARDINI  
Плчка, DENA  
Лосины, DENA  
Босоножки, ALDO  
Бижутерия, MOTIVI

# А ННЯ

**не каждой девушке из провинции удастся еще в юности пожить в европейских столицах. Девочке с Урала шутки ради пойти на кастинг и получить предложение от знаменитого французского агентства Viva – это клево! Париж, съемки по всему миру, актерская школа Джека Уолтсера, дебют в итальянском сериале... Каким ключиком вы открыли для себя мир?**

– Думаю, мне помогло увлечение языками: я владею английским, итальянским, французским – по первой профессии я переводчик. Еще в детстве, в Лесном, у меня был прекрасный репетитор, человек с открытым сознанием и европейским менталитетом. Что-то такое передалось и мне. Когда ты молод и общаешься с такими же молодыми, общий язык находится сам собой. Нет барьеров, они в наших головах. Плюс профессия – модельный бизнес – предполагает, что ты постоянно передвигаешься: сегодня Париж, завтра – Карибы. Ты мобилен, у тебя нет дома, чтобы привязаться к месту. Правда, в какой-то момент это дало обратный эффект. Я начала мечтать о доме, чтобы жить в нем и никуда больше не уезжать. Когда вышла замуж и родила дочку, мечта осуществилась. Стоило Ксюше подрасти, меня снова потянуло в дорогу – теперь мы путешествуем всей семьей.

**– Ваша судьба, судьба Натальи Водяновой и других успешных моделей – это хорошая ролевая модель для юных барышень?**

– Безусловно, модельный бизнес позволяет и мир посмотреть, и завести знакомства, но настоящего успеха добиваются единицы. И потом – все очень мимолетно, надо успеть воспользоваться шансом, это некий старт, трамплин.

**– Вы воспользовались: стали известной актрисой, удачно вышли замуж (муж Анны – актер и продюсер Алексей Петрухин). Наконец, сыграли в мистическом российском блокбастере «Вий». Премьера была шумной.**

– Да, в первый же уик-энд мы «побили» по сборам даже «Аватар» и «Сталинград». Очень хорошо принимали. Сейчас фильм ждет прокат на Западе, в Китае. Это был титанический труд. За долгих восемь лет мы столько раз теряли надежду! Но это было из серии «нести уже невозможно, но и бросить жалко», вот и надрывали жилы.

**Модельный бизнес – это трамплин, шанс. Кроме красоты, нужен ум, чтобы этим шансом воспользоваться.**

**– Мистика, чертовщина? Гоголь, как известно, автор inferнальный.**

– Рационально это трудно объяснить. Когда начинали, все было: и деньги, и актеры, и команда, мы думали, что снимем очень быстро, но... Тяжело было и морально,



В России много  
мест, которые  
подпитывают.  
Моя родина  
Урал – энерги-  
чески очень мош-  
ный край.

”

Комбинезон, PENNYBLACK  
Колье, PENNYBLACK  
Платок, DESIGUAL

и физически. Я, например, снималась со сломанной ногой. Представляете, столько лет ждала-ждала этих съемок, а накануне поехала в горы и сломала ногу. Мы снимали любовную сцену с моим «возлюбленным», героем Джейсона Флеминга, в неотапливаемом замке Сирхоф под Прагой. Мерзлы, тряслись, как цуцки, пар изо рта шел, лежали на кровати на шелковом белье, облепленные специальными мешочками с подогревом, и думали, как бы нам страсть поправдоподобнее сыграть, не застучав зубами, но на удивление сняли очень бодро, в какой-то момент я даже забыла, что у меня нога сломана, и побежала за ним.

**– И как вам Флеминг в личном общении?**

– Джейсон очень милый, рубаха-парень, все время шутит, смеется, подкалывает. Когда он приехал на премьеру со своей мамой, предупредил нас по телефону: «Сейчас вы увидите мою маму и поймете, почему я такой». Она действительно оказалась очень веселой и остроумной. Мы попытались польстить, чтобы сделать ей приятно: какой у вас замечательный сын... А она – «Да не надо мне про этого балбеса, лучше расскажите про кино». В общем, она к нему без особого пиетета. По-простому.

**– Восемь лет – срок, не всякое кино сохранит актуальность.**

– Ну это же Гоголь, классика. Я считаю, фильм выстоялся, как хорошее вино, и вышел ровно в то время, когда должен был выйти – когда в Украине обострилась ситуация, и это имело эффект разорвавшейся бомбы. Похоже, в этом тоже есть какая-то мистика.

**– Вы родились на границе Европы и Азии, а потом побывали в самых разных странах мира. Невольно сравнивали – где лучше? Не возникало желания остаться?**

– А почему надо делать выбор? Европа доставляет эстетическое удовольствие – это один большой музей. Очень люблю Италию, бродить по Риму, Флоренции, Милану, впитывать эти солнечные запахи, краски. Обожаю Испанию, Барселону. А на лето мы большой компанией снимаем дом на берегу моря в Греции или Италии. Или, допустим, Гоа, Бали – ты становишься на время одной большой солнечной батарейкой и заряжаешься энергией. Моя любовь – Мальдивы: синий океан, огромные рыбы, песок, пальмы – просто фантастика. Но потом – домой, домой, домой... Жизнь моя здесь. В России тоже много мест, которые подпитывают. Например, моя родина Урал – энергетически очень мощный край. Часто там бываю у родителей. У нас в Лесном – прекрасные лыжные трассы. Сосновый бор, воздух!

**– Какой диапазон пристрастий! А самое экстремальное впечатление от путешествий?**

– Пожалуй, это было в Коста-Рике, на съемках американского проекта, у нас была международная команда: русские, американцы, французы. В один из выходных дней нас повезли в джунгли. Мы понимали, что нас ждет какой-то сюрприз. Для начала выяснилось, что джунгли располагаются на гористой местности со сложным ландшафтом: какие-то невероятные скалы, обрывы, ущелья. На нас надели специальную амуницию и подвели к краю скалы. Я увидела протянутую куда-то вниз веревку. Наш проводник зацепил мой карабин за эту самую веревку, и я дико запаниковала. Тут мои «добрые друзья» – артисты

придали мне ускорение, дав сзади пинка. И очень скоро я «приехала» точно на маленькую деревянную площадку, расположенную прямо на дереве. Я обняла дерево, ко мне подошел специальный человек, отстегнул мой карабин и пристегнул его к другой веревке. Только тогда я поняла, в чем фишка: ты просто передвигаешься по джунглям, скользя по веревкам, от одного дерева к другому, от одной скалы к другой, а вокруг обезьяны, сумасшедшей красоты цветы, птицы порхают, ты чувствуешь себя Тарзаном. А под конец еще и плюхаешься в грязь. Ею следовало хорошенько намазаться и так походить. Нас уверили, что она лечебная и полезная. После этого мои волосы позеленели. Никогда не забуду это приключение!

**– У бывшей модели есть секретные-заветные «адреса», где лучше всего восстанавливать красоту?**

– Конечно, лучше спа, чем в Азии, нет нигде. Мальдивы, Бали, Сейшелы – но туда надо приезжать расслабляться надолго. А когда такой возможности нет, мы с мужем летим в Ялту – у нас там квартира, и мы знаем отличные места, где можно привести себя в форму. Прекрасные спа в Приморском парке, причем вполне доступные. Там, кстати, работает много филиппинок и таек. Они делают отличный массаж. Моя самая любимая процедура – «винное» обертывание. Это специальный крем на основе виноградного суслу. Мне нравится его запах, да и эффект потрясающий.

**– Кто-то устраивает во время путешествий праздник живота. А как вы – соблазняетесь деликатесами или даже на отдыхе держите себя в руках?**

– Как и большинство – соблазняюсь, поправляюсь, потом дома сажусь на диету.

Бюстье, DEHA  
Кофта, CARACTERE  
Юбка, CARACTERE  
Клипсы, SULTANNA  
FRANTSUZOVA  
Туфли, VICINI  
Лосины, FALKE



Самая любимая спа-процедура – «винное» обертывание. Запах чудесный, эффект потрясающий.

”

Топ, FREDDI  
Пиджак, MONKI  
Брюки, TEZENIS  
Ботинки, FABI  
Серьги, IMAGINE  
ITALIA  
Очки, ASOS

– Самые вкусные рестораны? Как выбираете, есть фавориты?

– Лучшие рестораны в Европе либо мишленовские, они указаны в любом путеводителе, либо те, в которые ходят местные жители, либо это совсем крохотные заведения в отдаленных деревушках или на фермах. Мы много раз так делали – приезжаешь в незнакомый город, подходишь к любому местному жителю, который прилично выглядит, и спрашиваешь: «а где у вас можно вкусно поесть?»

– Вам знакомы «девочкины радости», например шопинг?

– Не очень люблю шопинг, разве только на отдыхе или на гастролях. Мне нравится покупать в маленьких магазинах. Недавно была в Риге на гастролях, прогулялась по узким улочкам в центре Старого города и нашла там пару прелестных магазинчиков – один с музыкальными инструментами, другой с одеждой. Ксюша занимается музы-



кой, и я часто привожу ей разные необычные инструменты в ее коллекцию – к ней приходят друзья, устраивают импровизированные концерты, вот я и набрала кучу всего. А в магазине одежды купила отличную юбку а-ля Диор за смешные деньги. Вот это по мне – такая маленькая неожиданная «девочкина радость».

**– И бренд не имеет значения?**

– Есть, конечно, вещи «маст-хэв», типа сумочки Шанель... но у меня нет сумочки Шанель. Правда, у меня есть сумочка другой известной марки. Бренды я люблю за качество. Покупаешь и знаешь, что вещь проживет очень долго. Например, обожаю свитера Malo, они держатся по пятнадцать лет.

**– Чем вас радует муж? Часто делает сюрпризы?**

– Честно говоря, мы столько нервов и энергии тратим на работе, что хочется чего-то домашнего, тихого, уютного. Мы живем в загородном поселке: большая территория, четыреста домов, свой лес. И мы любим просто гулять – это единственное время, когда можно побыть вдвоем, спокойно поболтать. Приятно посидеть у камина. Но больше всего нам нравится, когда нас «развлекает» Ксюша. Она большая фантазерка: сама придумывает песенки, пишет стихи. Частенько усаживает нас с Алексеем на диван: мама, папа, я вам сейчас концерт устрою.

**– Из тихих радостей что еще назовете?**

– Я книголюб. Помню, как в детстве читала даже с фонариком под одеялом, когда мама выключала свет. Сейчас у меня в каждой комнате – по книжке, обычно читаю одновременно несколько. Из последних очень понравились романы «Степные боги» и «Жажда» Геласимова. Остроумно пишет Миша Елизаров. Из поэзии люблю Веру Полозкову. Постоянно перечитываю классику: Чехова, Куприна, Бунина. Последнее, что перечитала, – «Сорочинская ярмарка» Гоголя.

**– Для друзей остается время?**

– Сейчас, слава богу, много работы. Полным ходом идут репетиции спектакля по пьесе финского драматурга Микки Мюллюоахо «Хаос». Кроме меня, в спектакле заняты Лена Захарова, Катя Волкова, Тамара Разоренова. Для меня это моменты подлинного счастья, хотя порой невероятно устаешь. Поэтому на друзей времени практически нет. Мои самые лучшие друзья – две мои младшие сестры, они тоже живут в Москве. Вот с ними мы чаще всего и видимся. Есть еще две лучшие подруги: с одной учились во ВГИКе, с другой – в Нижегородском инязе. Для них мои двери всегда распахнуты. И, конечно, мои родители. Мы часто ездим к ним на Урал в гости. Да и они всегда готовы откликнуться. Они у меня мобильные, с удовольствием путешествуют. Стоит только позвонить маме: ты можешь на неделе слетать в Европу с Ксюшей? Она тут же отвечает: разумеется! Вот это и есть мой самый близкий круг. И самая моя большая радость.

Если быть объективными, у абсолютного большинства из нас каждый день есть причины для радости. Но мы предпочитаем жаловаться, терпеть, страдать, а радуемся редко. Почему так происходит и как наполнить жизнь счастьем, объясняет психолог Юлия Артамонова.

# радость

Франц фон Штук. Хоровод



# Радость

**Юлия Артамонова,** психотерапевт с 12-летним стажем, кандидат психологических наук, сотрудник центра «Здесь и теперь», мама троих детей.

сильных чувств, своей боли. Но больно нам бывает не от того, что чувства есть, а потому, что мы их подавляем. Если душить печаль, обиду, раздражение, они не исчезнут, а будут разрастаться, искать выход, попутно вытесняя радость. И безупречный позитивный имидж продержится лишь до первого серьезного стресса. Хотя бы иногда посвящайте время внутреннему разговору с собой: о чем я плачу, тоскую, тревожусь, чего боюсь, что мне мешает? И давайте волю слезам.



ейчас насаждается образ позитивного человека, который никогда не унывает, не устает, лучезарно улыбается. Он полон оптимизма, позитива и в любую минуту способен выдать кучу креативных идей. В те редкие минуты, когда находит грусть, он включает веселую музыку или вспоминает взбадривающие мантры, которым его научили на работе, – и жизнь налаживается.

Почему стал востребованным «позитивный человек»? Потому что он всем удобен. С ним комфортно: он не будет никого грузить проблемами, у него всегда все хорошо. Он энергично работает, сколько скажут, и даже больше. Даже если он попадет под сокращение, все равно будет улыбаться. К сожалению, у имиджа «позитивного человека» очень узкие рамки. Все, что в них не влезает, отсекается, и нормальные чувства типа досады, гнева, печали оказываются под запретом.

В психологии не бывает «плохих» и «хороших» эмоций: все наши чувства естественны и не поддаются контролю – как потоотделение или дыхание. Мы имеем полное право печалиться, раздражаться, горевать. Не надо эти эмоции в себе гасить, полагая, что так освободится больше пространства для радости. Тут действует парадоксальный закон: вы будете испытывать полноценную радость только в том случае, если не игнорируете ту сторону вашей натуры, которая плачет.

Часто люди не могут, образно говоря, проплакаться, потому что хотят в своих глазах и в глазах окружающих выглядеть успешными и счастливыми. Или просто боятся

Для очень многих радость – редкий гость. Да и жизнерадостные люди испытывают ее не так часто, как хотели бы. Казалось бы, если наконец она пришла – прочувствуй ее в полную силу, ни в чем себе не отказывай. Но в нашей культуре радость почти под запретом – так же, как и горе. Неприлично громко смеяться и плакать. Радостного ребенка усадят на место и приструнят: шуметь нельзя. Ликовать и детям и взрослым можно только тихо.

Часто мы путаем радость и удовольствие. Они похожи, поэтому люди нередко путаются в понятиях и заменяют первое вторым. Но если радость – «сытное» блюдо, то удовольствиями «наесться» трудно: для удовлетворения нужны будут все новые порции. А в чем принципиальная разница между ними?

Удовольствие – это потребление: я не вкладываюсь, только беру. Удовольствие – это вкусная еда, хорошее вино, приятное зрелище, солнечный день. Удовольствия бывают изысканными – когда от человека все же требуется отдача. Например, чтобы с удовольствием сходить в музей или посмотреть артхаусное кино, требуется определенная духовная работа. И все-таки это в первую очередь «поглощение», а не отдача.

**Часто мы обесцениваем результаты своей работы: декорировать, это мелочь, я мог бы сделать что-то более важное и красивое. Так мы сами себя лишаем радости.**

Радость человек чувствует лишь в том случае, когда он «вложился» во что-то и достиг результата, или от приятного общения с людьми. В таком общении нет места превосходству или поучениям: только сопереживание, сочувствие, близость.

Если подробно проанализировать процесс получения радости, окажется, что он долог, труден и полон препятствий. Если мы спасем перед этими препятствиями, радости не получим. Процесс проходит в несколько этапов. Начинается с того, что мы чувствуем: нам чего-то не хватает. Главное – понять настоящую потребность: «мне сейчас необходимо общение», или «мне надо заняться творчеством», или «я хочу совершить красивый благородный поступок». Если мы этого не определим, скорее всего займемся чем-то другим, подменим настоящую потребность суррогатом – более достижимыми и приемлемыми вещами, например едой или развлечениями.

Мы не сбились с пути и успешно прошли первый этап? Двигаемся дальше, оцениваем свои возможности, узнаем о том, как можно добиться своей цели. Например, вы хотите нарисовать картину. Как минимум надо купить краски и холст и как максимум – взять уроки живописи. Главное препятствие здесь – лень, инертность и неуверенность в себе: «У меня ничего не получится. Слишком много понадобится сил и времени, так что глупая это затея, не стоит и начинать».

Предположим, вы не сдались, принялись за дело и успешно перешли на третий этап. Вы в процессе, пишете картину или занимаетесь благотворительностью. Но если вы относитесь к этому формально, радости вы не почувствуете.

Последний этап: дело сделано, вы получаете результат. И здесь снова может возникнуть препятствие – обесценивание: «Я стал волонтером, но помог только одному человеку. А ведь их могло быть сто – вот тогда я бы заужавал себя», «Я пошел в школу танцев и научился замечательно двигаться на танцполе, но это же несерьезно. А если бы выиграл международный конкурс бальных танцев – тогда было бы о чем говорить». И так далее. Получается, что работа сделана, причем хорошо, но вместо радости мы получаем разочарование.



Happy In Bloom, Clinique

Почему мы часто обесцениваем свои результаты? Многие считают, что это нормально, таков наш национальный менталитет: нас с детства учат, что хвастаться некрасиво, что надо ставить высокие планки и постоянно стремиться к более трудным целям. Все так, и я не призываю вас хвастаться достижениями, но человек должен быть доволен собой и результатами. Насколько это будет у него получаться – зависит от самооценки. Если она занижена, он будет считать себя недостойных результатов. А если завышена, будет считать результаты недостойными себя. Гигантская разница в отношении, а результат одинаковый.



Joy, Jean Patou

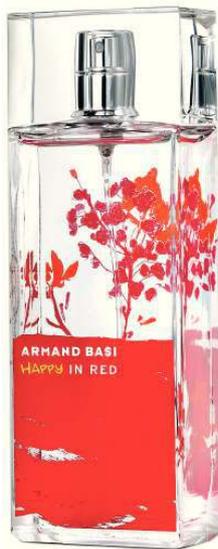
Нашим людям, к сожалению, близка жертвенность: «Я обязан, мне приходится, это мой долг» или: «Ну что делать – надо же кормить семью». С позиции жертвы очень трудно радоваться жизни. Но самое опасное, что привычка ощущать себя жертвой настраивает человеческий организм соответствующим образом – подобно музыкальному инструменту. Ведь мы, люди, чуткие существа.

Предположим, жизнь у вас действительно не «вау»: например, работа нелюбимая, а зарплата невысокая. Забудьте на время о своей несчастной судьбе, посмотрите, можно ли извлечь что-то ценное и интересное из вашего положения. Наверняка ответ будет положительным. Кроме денег, на работе вы можете получить еще и общение, знакомства, ценные навыки, опыт. В любой работе можно найти потенциал. И все это – повод порадоваться.

Blu Happy Hour, Byblos



Happy Spirit, Chopard



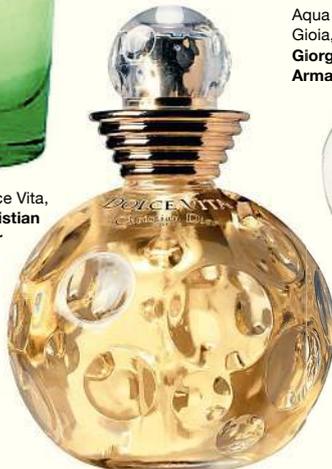
Happy In Red, Armand Basi

Jette Happy Love, Jette Joop



Aqua di Gioia, Giorgio Armani

Dolce Vita, Christian Dior



## Запах женщины –

это радость для нее и для тех, кто ее любит. Парфюмеры не напрасно придумывают композиции со словами «Счастье» и «Радость». Ароматерапия способна на чудеса. Проверьте!

# тест

**умеете ли вы радоваться?**  
Хороший вопрос. Ведь все мы прекрасно делаем это в детстве, а значит, умеем от природы. Давайте развивать «врожденные навыки»!

- 1/** Когда я вспоминаю детство, мне всегда становится хорошо.
- 2/** Меня не мучает чувство вины.
- 3/** Оптимизм и искренность – важные черты моего характера.
- 4/** Я готов радоваться каждому пустяку.
- 5/** Лучше безудержная радость, чем «приличное» спокойствие.
- 6/** Мне всегда приятно доставлять радость другим людям – даже незнакомым.
- 7/** Людям надо доверять.
- 8/** В моей жизни есть люди, которым я могу признаться в самых сокровенных вещах.
- 9/** Радости в моей жизни больше, чем забот и печали.
- 10/** Иногда меня без видимой причины охватывает чувство бесконечной радости.

## результаты

Большинство «да»

Вы способны испытывать чувство гораздо более глубокое, чем обычное удовольствие или мелкая радость. Вы можете расширять границы собственных ощущений, вас привлекают новые переживания, которые способны принести радость вам и вашим близким.

Большинство «не знаю»

Конечно, чувство истинной радости вам знакомо, но вы не слишком стараетесь испытывать его чаще. Обычно вы обманываете себя, выдавая за радость маленькие удовольствия.

Большинство «нет»

Наверное, сейчас у вас просто очень тяжелый период в жизни. Если же такое состояние у вас давно – значит, надо срочно принимать меры, и первым делом обратиться к специалисту: возможно, у вас депрессия.



## Упражнения из курса смехотерапии:

1. Надувайте резиновый шарик, представляя, что весь негатив уходит в него. Потом шар нужно проколоть, воображая, что вместе с ним лопаются и ваша проблема.
2. Хохочите на разные лады: «Ха-ха! Хи-хи! Хо-хо!».
3. Прыгайте на одной ноге и одновременно рассказывайте о тревожащей ситуации – тогда она покажется не такой уж страшной.

## Книжки, которые настроят на позитив. Подборка книжного сервиса ReadRate

**Живи легко**  
Эндрю Мэтьюз

Главная «фишка» книги – жизнеутверждающие авторские иллюстрации. Плюс малый объем, который позволяет сделать ее карманной и в моменты сомнений легко доставать и перечитывать нужные страницы. Вот, например, универсальное, на любой случай: «То, на чем мы заостряем внимание, имеет особенность увеличиваться в размерах... Поэтому давайте думать о хорошем!»



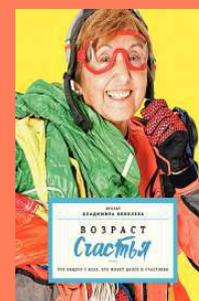
**Искусство жить просто**  
Доминик Лоро

Француженка Доминик Лоро живет в Японии, постигая философию минимализма. Счастье в простоте – вот основной посыл книги. Автор учит, как постепенно избавиться от хлама в квартире, гардеробе и холодильнике. В атмосфере минимализма плохие мысли уходят сами собой, остается больше времени и пространства для духовного роста и душевного покоя.



**Возраст счастья**  
Владимир Яковлев

Альбом с фотографиями уже немолдых, но ярких людей – мотиватор не только для их ровесников. Книга полезна скорее для молодежи. Не во всех историях счастливых долгожителей фигурирует спорт и здоровый образ жизни. Книга не предлагает и не навязывает никаких рецептов, но после прочтения каждый и так понимает, как нужно прожить жизнь, чтобы вышло радостно и счастливо.



**Жизнь без границ. Путь к потрясающе счастливой жизни**  
Ник Вуйчич

Странно советовать в качестве позитивной книгу автора, у которого нет рук и ног. Но Ник Вуйчич доказывает: счастье – это умение быть счастливым, а не исходные данные или приобретенные блага. Это хорошо написанная история трансформации человека: от мыслей о самоубийстве до занятий серфингом и двух высших образований. Прочитав ее, как-то стыдно жаловаться на жизнь.



**Автобиография**  
Агата Кристи

У Агаты Кристи была радостная жизнь. Она летала на аэроплане, совершила кругосветное путешествие, пела в опере и вышла замуж за археолога, навсегда став его ассистенткой. Свои великие романы она писала «на коленке». Пожалуй, из всех автобиографий великих людей это единственная, где много про радость жизни и ничего – про собственную значимость.



# из точки

# в точку

Анна Артемова

**Мы его ищем, ждем, торопим, гоняемся за ним. Однажды он приходит сам – и потом возвращается снова и снова. Подсчитано, что женщины, которые**

**с ним знакомы, улыбаются в 2,5 раза чаще. Что же такое женский оргазм? И почему вокруг него так много разговоров и суеты?**



## Не местом единым

Для того чтобы достичь пика сексуального удовлетворения – оргазма – не обязательно воздействовать на общеизвестные эрогенные зоны женщины. Иногда достаточно легких поглаживаний груди или поцелуев в шею. Некоторые испытывают удовольствие, держась с любимым за руки или просто ловя особо жаркие взгляды. Поэтому, помимо классических клиторального и вагинального оргазма, описаны еще маточный, вневенитальный, комбинированный, оральный... В общей сложности 11 видов, включая кожный, который возможен во время обычного массажа, миокомпрессионный, достигающийся сильным сжатием бедер, и умственный, который мы испытываем, читая или просматривая эротику.

## Самостоятельная работа

Сразу скажем: оргазм у женщины не так уж сильно зависит от умения мужчины. Зато зависит от уровня определенных гормонов в ее крови, от хорошей реактивности ее нервной системы, от тренированности

мышц малого таза, от определенной доли опыта, экстравертивности личности и некоторых других важных вещей. Даже с очень умелым и очень любимым партнером женщина достигает пика за 10–20 минут. А наедине с собой – за 4 минуты. Причем собственноручно сделанный оргазм обычно и продолжительнее, и ярче.

## Приблизить к концу

При этом конечно, мужчина может поспособствовать любимой.

- Сделать релакс-массаж в комнате, где приглушен свет (но не полная темнота), играет тихая музыка, приятные свежие ароматы – ничего нового, проверенная классика.
- Нашептать прямо в ухо нежные слова. Женщины любят ушами, причем оргазм привлекают именно шипящие звуки. И когда губы едва касаются уха, это тоже приятно.
- Погладить грудь. Возбуждение сосков и матки взаимосвязаны. Стимуляция одной зоны вызывает моментальный отклик в другой. Только не нужно крутить сосок, как ручку приемника, лучше ходить вокруг да около.
- Согреть ее ножки. Если ступни женщины теплые, шансы, что она кончит, возрастут на треть.
- Поставить на каблучки. При ношении шпильки женская ступня изгибается в том же положении, что и при оргазме.

## Сколько точек на карте?

По статистике, только 20% мужчин точно знают, где находится точка G. Ищите внутри, на передней стенке влагалища, на расстоянии 2,5–5 см от входа. Еще одна точка – точка A – находится глубже, на той же передней стенке, но в 7–10 см от входа. Есть еще небольшая область чувствительной ткани вокруг мочеиспускательного канала, или уретры, – ее называют точкой U. Есть глубокая безымянная точка – она находится на задней стенке влагалища прямо перед шейкой матки. Но на нее воздействовать нужно осторожно – эта область бывает болезненной.



### **Наталья Голубь, гинеколог:**

С точки зрения биологии, женский оргазм не нужен, поскольку рожать можно и без него. Но быть здоровой женщиной без него невозможно. При возбуждении без разрядки кровь приливает к половым органам, возникают застойные явления – и, как результат, развиваются заболевания. Конечно, многое зависит от темперамента. Но если потребность есть, а оргазма нет – имеет смысл его поискать.

### **Сплошной фейк**

По статистике, от 50 до 70% женщин хотя бы время от времени симулируют оргазм, чтобы сделать приятное партнеру или не выглядеть глупо. Да, можно изобразить вздохи и стоны, дышать быстрее и громче, сильнее прижиматься и даже симулировать сокращения мускулатуры, но полностью подделать физиологию невозможно. За несколько секунд до пика женская грудь набухает, соски твердеют и увеличиваются до 1 см, лицо краснеет, и только потом начинаются сокращения мышц. Причем не только интимных – у некоторых женщин сокращаются мускулы ног, рук и лица. Сердце бьется очень быстро, а зрачки расширены.

### **Сын ошибок трудных**

Каждая десятая женщина никогда не испытывала оргазма. До 30-летнего возраста пика наслаждения умеют достигать только 60% девушек. Умение приходит с возрастом, и, кстати, согласно статистике, только в районе 40 лет оргазм окончательно «приручается», становится более управляемым и гарантированным, а также более частым, сильным и продолжительным. Еще одно прекрасное время, когда удовольствие получить легче, – беременность. Из-за изменений гормонального фона и роста матки многие женщины именно будучи в положении, впервые переживают «маленькую смерть».

### **Великое множество**

И вся это – ради 2–3 секунд удовольствия! У редких женщин оргазм длится минуту. Зато 17% дам способно испытывать множественный оргазм – приливы наслаждения, почти не разделенные паузами. Эту способность, кстати, можно тренировать (существуют даже специальные курсы). Но

на практике все сводится к тренировкам интимных мышц упражнениями Кегеля. Главное, заниматься регулярно, и уже через 2–3 месяца результат будет очевиден.

### **С больной головы**

После удачного секса не обязательно витаешь в облаках. В 2002 году впервые был описан особый «синдром посторгазмического недомогания» (POIS). Плохое самочувствие, похожее на грипп, может длиться от нескольких часов до нескольких дней. Наиболее вероятная причина – дефицит прогестерона и «хорошего» холестерина. А еще оргазм может стать причиной запаха изо рта – из-за феромонов, которые вырабатывает женский организм в течение часа после секса.



### **Виктор Слостухин, семейный психолог:**

Никогда не имитируйте оргазм. Представьте: жена сварила суп, он пересолен, есть его невозможно – должен ли муж хвалить свою «половину»? Или все-таки лучше сказать о недостатках, иначе велик шанс, что отныне только так и будешь питаться? То же самое и с оргазмом: имитируя удовольствие, вы заведомо лишаете себя оргазма в будущем. Куда лучше вместе поработать над решением. Но обязательно на позитиве: вместо «Мне не нравится, как ты делаешь это» скажите: «Мне бы хотелось вот этого и побольше еще вот того». Это рождает доверие, а доверие и расслабление – самые важные условия для достижения оргазма.

# Неограниченный призем

Тот факт, что оптимизм, радость и веселье – по сути, диагнозы, сильно упрощает жизнь. Потому что прилив гормонов радости можно вызвать искусственно.



Арина Ветрова, невролог



## Диета для настроения

■ Цитрусовые. Стакан апельсинового сока моментально улучшает настроение. И не только из-за витаминов С и группы В, но и благодаря своему жизнерадостному цвету.

■ Сыр (особенно рокфор) содержит аминокислоты триптофан и L-фенилаланин, которые стимулируют выработку эндорфинов. Помимо сыра, они содержатся также в морепродуктах, птице и красном мясе.

■ Бананы содержат калий и витамин В<sub>6</sub>, без которого не вырабатывается серотонин.

## С точки зрения науки

Наше хорошее настроение – не дело случая и не дар свыше. Все это – результат колебания уровня разных гормонов-нейротрансмиттеров в нашем организме. Казалось бы, у них задача простая – являться проводником импульсов между нейронами головного мозга. Но это и самое важное. Если «передатчик» барахлит, наступает сплошное расстройство. И наоборот, достаточное количество того или иного гормона-проводника дарит нам позитивные ощущения. Эндорфины окрыляют. Допамин превращает нас в убежденных оптимистов, дарит открытия, улучшает работу мысли. Серотонин нормализует аппетит, настроение и либидо. При дефиците этих «проводников радости» мы живем в мире, где не хватает сил, времени, любви, удовольствий. И чем сильнее нехватка, тем сильнее нам хочется ее восполнить.

## Секс

Лучший способ обрести баланс – заняться сексом. Правда, есть одно уточнение: процесс действительно должен вам нравиться. То есть важно, где, с кем и каков градус возбуждения. Попытки заняться любовью исключительно для пользы здоровья, безо всякой эмоциональной составляющей, обречены на провал: это как нельзя по заказу влюбиться.

## Влюбленность

Кстати, сама влюбленность – отличный способ привести настроение в норму. Ученые считают, что прилив эндорфинов начинается задолго до свершившегося факта (например, полового акта).

Потому что ожидание праздника даже интереснее, чем сам праздник. Когда мы предвкушаем что-то, уровень гормонов счастья поднимается на невиданную высоту.

## Беременность

Ожидание нового и необычного – штука, полезная для радости. Особенно если это ожидание ребенка. Беременные женщины, начиная с третьего месяца, ощущают естественный прилив эндорфинов. В том числе наверняка по-



**Серотонин** – это солнечный свет, морские водоросли, миндаль, рыба, витамины группы В. **Эндорфин** – это секс, умеренные физические нагрузки, шоколад, бананы, рис, макароны. Также важен селен, который содержится в спарже, брокколи, шпинате. **Дофамин** – это яйца, свекла, яблоки, бананы, клубника, зеленый чай, женьшень, зелень крапивы и одуванчика, а также кардиотренировки.

тому, что наконец заканчивается утренняя тошнота, и больше не тянет на соленые огурцы. А тянет на сладкое.

### Сласти

Желание без перерыва поглощать конфеты и пирожные – признак того, что организму не хватает серотонина. Есть даже специальные диеты, при которых не возбраняются ни шоколад, ни бананы, ни сливочное мороженое. Одно условие: не более 1500 ккал в день!

### Жареное и жирное

Сливочное масло, куриные окорочка, майонез, соусы, сыры, чипсы и весь джанк-фуд в целом – вредно, конечно, но крайне необходимо для выработки эндорфинов. Полностью лишённые жиров диеты провоцируют хроническую усталость, депрессию, а главное – очень портят настроение и характер. Худеющие барышни чаще испытывают тревогу и острее чувствуют боль. Поэтому, если съеденный гамбургер будет в вас чувство вины, – бегом на тренажеры.

### Фитнес

В 80-х годах прошлого века ученые открыли, что физические упражнения способствуют выработке гормонов радости, и люди начали буквально убежать от проблем. В моду вошел джоггинг, даже появилось понятие «эйфория бегуна» – так назвали эмоциональный подъем, вызванный повышением уровня эндорфинов во время продолжительного бега. Впрочем, любые кардионагрузки – будь то аэробика, плавание или танцы – существенно улучшают и фигуру, и настроение. Поэтому главное – выбрать то, что вам нравится.

Например, бег трусцой подходит не всем. Зато можно искать позитивные эмоции в занятиях паркур, сальсой или фигурным катанием.

### Тяжёлый физический труд

Хандрите? Есть ударное средство – передвиньте шкаф на новое место, вскопайте пару соток под картошку или перемойте все окна в квартире. Работает это так. Во-первых, тяжёлый физический труд помогает перегорать в нас гормонам стресса и агрессии. Во-вторых, сама по себе «пахота» – это тоже стресс для организма, но другой. Мышцы-то болят, и мозг призывает на помощь некоторое количество эндорфинов и дофамина – чтобы сгладить ситуацию. Наконец, когда

мы заняты физическим трудом, сил на рефлексии просто не остается. После трудовых подвигов мы отлично отдыхаем. А релакс – еще одно прекрасное средство от депрессии.

**Один из верных способов моментально забыть про проблемы – съесть немножко перца чили. Да, он заставит вас буквально рыдать. Но это именно тот небольшой стресс, который стимулирует моментальный выброс эндорфинов. Заодно так можно отвлечься от боли (например, зубной). Полезны также мускатный орех, гвоздика и карри – их нужно подержать на языке.**

### Релаксация

Мы разучились расслабляться, а ведь это огромное удовольствие. Можно записаться к массажисту или иглорефлексотерапевту – эти люди знают, на какие точки жать, чтобы вызвать радость. Подойдет и йога, и медитация, и прогулки вдали от городского шума, под умиротворяющие звуки природы.

### Самосовершенствование

Признание наших заслуг, успех – моменты, когда мы испытываем острейшее чувство эйфории. Мозг нас вознаграждает дополнительной дозой «гормонов радости» за то, что мы умело используем свои знания, свое тело и свои эмоции. Вот почему время от времени, когда все «достало», нужно бросать себе вызов, ставить новые задачи – и решать их.

### Солнечный свет

В производстве «гормонов радости» задействован еще и витамин D, а он вырабатывается только на солнце. Вот почему на теплых тропических островах живут такие жизнерадостные люди. Если нет возможности пожариться под солншком, попробуйте витамин D в виде капель или запишитесь в солярий.

### Шутки

Искренний смех от души – отличный способ почувствовать себя счастливым. Смеяться поначалу можно и через силу. Потому что даже «вымученный» смех активизирует нервные рецепторы, отвечающие за выработку гормонов радости.

### Приятные ассоциации

Память на «приятности» у нас долгая. Запомнив раздражитель, мозг будет снова и снова требовать «продолжения банкета». Поэтому мы любим возвращаться в места, где были счастливы, и ассоциируем радость со вкусами, запахами, мелодией и другими мелкими деталями, которые запускают в нашем мозгу фабрику по производству «гормонов радости». Она, к счастью, всегда готова поработать сверхурочно.



# прозрачные намекы

**Главный тренд лета – прозрачная одежда – вызывает противоречивые чувства: от скепсиса до восхищения. Но просвечивающие ткани так усердно штурмовали подиумы, что в преддверии нового сезона каждой, даже самой консервативной деве придется решить: игнорировать прозрачность или нет. И если нет, как при этом не выглядеть смешно или вульгарно.**

## **Гордиться, а не стесняться**

В прозрачной одежде самой по себе никакой вульгарности нет. Точно так же, как нет ее в нижнем белье. Не зря знаменитый дизайнер Жан-Поль Готье своей главной заслугой в моде считает то, что он вывел белье из-за кулис на авансцену, на первый план, сделав его практически верхней одеждой. Именно в его бюстгальтерах и корсетах с чашечками в виде конусов Мадонна произвела фурор во время своего мирового турне в 1990 году. С тех пор красивые лифчики никого не пугают «неприличностью».

Но все же этим летом каждой даме придется принять решение: готова ли она показать миру белье, или же более склонна скрывать его под футлярами и подъюбниками – практически постоянными спутниками прозрачной одежды. Конечно, радикальные вещи (например, полностью прозрачные платья или такие же брюки без подкладки) так и останутся в подиумных коллекциях. В крайнем случае на моделях, которые могут похвастаться такими размерами и формами, которым не страшна никакая прозрачность. А что делать нам, живым людям в реальном теле?

Во-первых, стоит присмотреться к менее рискованным вещам с крупными полупрозрачными вставками. Во-вторых, как уже упоминалось, обзавестись подходящим тонким платьем-футляром, майкой-футляром и гладким подъюбником. А в-третьих, понять закономерности сочетания и баланса прозрачных вещей в гардеробе – и смело носить их, не возвращая в себе никаких комплексов по поводу фигуры или объемов. Нет женщин некрасивых – есть те, кому сложно полюбить себя.



полностью открывающая ноги. Очень хорошо смотрятся прозрачные ткани в вещах минималистического спортивного кроя или прозрачные вставки в бомберах или свитшотах. Актуально «сочетание несочетаемого»: просвечивающие летящие платья или свободные блузки отлично смотрятся с обычными бомберами, рюкзаками и кроссовками.

**«Нет ничего более романтического, чем легкие летящие материалы, которые струятся по телу. В моей весенне-летней коллекции есть тончайшие свитера и широкие брюки из кашемира и шелка, и я одержим этим эффектом невесомости, – говорит дизайнер Майкл Корс. – Немного прозрачности – это легкий и интеллигентный способ выглядеть более рискованно без того, чтобы быть слишком секси.»**

Сегодня прозрачность – это не столько откровенная сексуальность, сколько показатель глобальных перемен в сознании. В эпоху Facebook и WikiLeaks стыдливость и чувство неловкости от постороннего взгляда уходят. Эта новая социальная норма будет все больше определять и нашу манеру одеваться.



### Почти невидимое глазу

Прозрачные вещи демонстрируются на подиумах не первый сезон. Одни дизайнеры предлагают к ним белье в стиле ретро, с высокими бикини и остроугольными, довольно закрытыми бюстье. Другие, напротив, призывают к откровенной сексуальности, рекомендуя носить, например, под кружевным облегающим платьем алого цвета черное белье. Кто-то делает упор на гладкий шифон, как будто окутывающий фигуру прозрачной дымкой, придающей женщине загадочность. Кто-то предпочитает шифону легчайшее кружево или даже многослойный шелк с перфорацией. Еще одна тенденция нового сезона: прозрачное стало практически невидимым. Во многих коллекциях вещи выглядят как аппликации на теле или как одежда, сплетенная из паутины. В таких случаях тело – это идеальный фон, обеспечивающий выразительность рисунка, и лишние предметы белья только испортят художественный замысел. Впрочем, проблему стыдливости может решить яркий узор на ткани, когда не разобрать, где рисунок, а где соски. Но если раньше прозрачными дизайнеры делали в основном вещи кокетливые или богемные, ассоциирующиеся с романтикой и сексуальностью, то в новом сезоне они могут быть даже строгими, почти «офисными», или спортивными. Например, к лаконичному жакету полается прозрачная юбка-карандаш,

### Важно!

Сочетание цветов: в прозрачном наряде лучше комбинировать пастельные оттенки или отдать предпочтение одному цвету, например белому. Длинная прозрачная юбка, надетая вместе с плотным мини-платьем, или частично открытая спина в спортивных ансамблях – это образы без нарочитой сексуальности. Всегда можно, приоткрыв часть спины, бедра или декольте, добавить образу кокетливости, но остаться одетой.



### Чем дальше,

тем меньше останется секретов, и, возможно, обнажение больше не будет игрой в «скрытое-открытое», как это было на протяжении многих веков.

Фото: EastNews, Shutterstock



**Как это носят**

Из прозрачных тканей сегодня шьют все – от плащей до юбок. Как и с чем это носить? Из всего разнообразия, предложенного дизайнерами в рамках тренда, юбка – одна из обязательных покупок. Юбки бывают почти невидимые, дымчатые, напоминающие цветной фильтр, или кружевные и тюлевые. Длинные в пол или до колен, прямые или расклешенные. С любыми из них можно придумать множество стилистических комбинаций.

Чтобы адаптировать такой тренд к реальной жизни, стоит использовать подкладку. С полупрозрачной юбкой положено

надевать плотные чехлы, чтобы самой выбирать, что показать, а что скрыть. Подкладка или чехол не обязательно должны быть на всю длину юбки: вполне уместно частично оставить в просвете ноги. Требование к крою такой юбки одно: он должен быть максимально консервативным, без лишних деталей.

Продолжает оставаться популярной многослойность, которую проще приспособить к обычной жизни. Летний вариант – полупрозрачное шифоновое платье простого кроя поверх шорт или брюк, чтобы получился своего рода «наружный чехол». Если на улице прохладно, можно накинуть жакет или жилет в мужском стиле. Помните о главном требовании соблюдать баланс открытого и закрытого. Например, к прозрачной юбке выбирать закрытую обувь, можно даже на плоской подошве. С прозрачной блузкой – закрывать руки (например, жакетом-болеро или длинными перчатками). Можно использовать модель с непрозрачными рукавами или наоборот: оставляя открытым декольте и руки, закрывать грудь.

На острие моды остается блеск – но не ультраяркий, как на дискотеках 1980-х, а деликатный, даже декадентский. Чтобы добиться этого эффекта, можно надеть поверх топа, расшитого блестками, еще один – прозрачный. Это приглушит яркие металлизированные цвета, но подчеркнет их мерцание.

Верхняя летняя одежда – жакеты, тренчи и пальто – тоже стала прозрачной: жесткая органза и пластик хорошо держат форму. Под такую одежду лучше надевать майки, блузки, юбки или шорты обычной плотности – для баланса фактур.

Помните, как выглядят балерины во время репетиций в классе? Легкие прозрачные

юбки они носят с леггинсами, плотными гетрами, объемными пуловерами. Возьмите эту идею на вооружение. Такой наряд подходит и на день, и на вечер, если добавить изящное украшение и нарядный клатч.

**Больше воздуха!**

Ни один модный сезон не обходится без соблазнительных нарядов из гипюра и кружева. Но показах весна-лето 2014 было невообразимое количество вариаций использования этих тканей не только в вечерних ансамблях, но и в повседневной одежде. Платья из кружева дизайнеры рекомендуют дополнять такими же колготками и чулками, плавно переходящими в кружевную обувь – но для жизни это «немного слишком», так что можно остановиться на платьях с обычными босоножками. Не только кружевные юбки, но и брюки следует носить с удлиненным непрозрачным верхом.

**На заметку!**

Прозрачный пластик любых цветов был очень популярен в аксессуарах вплоть до нынешнего сезона, когда тренд от мелких форм переметнулся к крупным. По уже упоминавшемуся «правилу баланса», если вы используете в ансамбле прозрачные вещи, не стоит отвлекать от них внимание прозрачными аксессуарами, перегружая свой облик (да-да, излишняя прозрачность может выглядеть тяжелым грузом или же просто удешевлять общий вид). Но если на каком-то

еще один тренд, вплотную примыкающий к прозрачности, – перфорация. Хотя лето дарит солнце и энергию, для жителей большого города эта пора может стать непростым испытанием с изнуряющей жарой. Больше воздуха – именно то, что необходимо. Перфорация – гениальный ход, при помощи которого модельеры нашли способ впустить воздух под одежду.

Тренды допускают как крупную, так и мелкую перфорацию. Крупная может быть представлена в виде повторяющихся с интервалом геометрических элементов и более затейливых узоров. Ромб – это геометрическая фигура, которая символизирует активность и логику. Психологи утверждают, что люди, выбирающие ромбы среди прочих форм, любят во всем упорядоченность. Отверстия в виде ромбов на одежде выглядят сдержанно и элегантно. Хороший вариант для женщин, которые желают идти в ногу с модой, но по своей сути довольно консервативны. Круг или горох – символ доброжелательности и гармонии. Одежда, перфорированная «в горох», подойдет романтическим особам. Этот узор также подходит для создания сплошного равномерного фона или эффекта градации. А вот мелкий рисунок перфорации, например мелкий горох, позволяет использовать этот тренд даже в деловой одежде.

**На острие моды остается блеск – но не ультраяркий, как на дискотеках**

И напротив, сетка – самый дерзкий и вызывающий вариант перфорации.

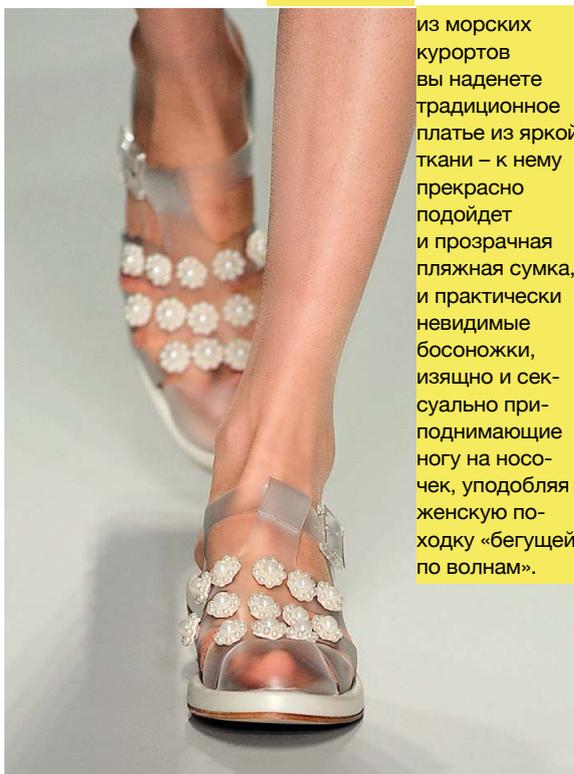
**1980-х.**

из морских курортов вы наденете традиционное платье из яркой ткани – к нему прекрасно подойдет и прозрачная пляжная сумка, и практически невидимые босоножки, изящно и сексуально приподнимающие ногу на носочек, уподобляя женскую походку «бегущей по волнам».

Дизайнеры предлагают как визуально прозрачные перфорированные брюки, так и модели, в которых отверстия выглядят скорее как декор. Безусловно, первый вариант смогут себе позволить только самые смелые. Второй, при удачном сочетании с простым однотонным верхом, может стать активной частью повседневного летнего гардероба любой женщины.

**Туфли-невидимки**

В последние несколько сезонов дизайнеры часто отдавали предпочтение современному инновационному материалу – пластику, плексигласу и винилу. Из них создавали самые разные предметы гардероба: от сумок и обуви до украшений. Достоинство прозрачных аксессуаров в том, что они подходят практически к любой одежде, а недостаток – в том, что содержимое вашей сумочки не представляет секрета для окружающих.





Max&Co



Mango



Max&Co



Sportmax

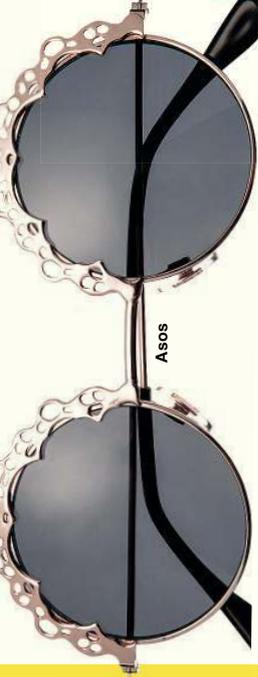


Sela

# Иди и смотри

*Солнцезащитные очки всегда розовые, даже если совсем другого цвета.*

Ну что, коттики? В новом солнечном сезоне нам предлагают то, что мы любим. У Damir Doma «кошки» (визуально поднимают линию скул, делают лицо более рельефным) напоминают популярные модели 80-х, а «котятка» от Alberta Ferretti и Roland Mouret созвучны с 50-ми. У Dsquared и Fendi – оправы с заостренными внешними уголками, а у Just Cavalli верхняя панель украшена вставками белого цвета (актуально для тех, кто встречает рассвет без сна). Поклонники со стажем напоят вас на ушко песню своего детства «Гляжусь в тебя как в зеркало»: зеркальная поверхность – лидер года. Сине-зеркальные стекла у Phillip Lim и Juicy Couture, у Fendi – несколько вариаций с синими, красными и дымчатыми стеклами, а Alberta Ferretti удивила сиреневым оттенком. Солнцезащитные очки смотрятся ультрасовременно, если форма оправы слегка отличается от формы линз. Например, круглые линзы и оправы с заостренными внешними уголками, как у Stella McCartney или Missoni. Авиаторы, маленькие круглые очки – все это актуально, но главное в сезоне 2014 – стекла в круглой оправе с широким верхним бортиком. У Missoni оправы похожи на часть конструктора Lego, очки Jonathan Saunders – как у кота Базилио, а Preen – словно кукольный аксессуар из шкафчика младшей сестрочки.



Asos



Max&Co

Очки,  
Mango

Шляпа  
Trussardi

# Море вол- нуется

Ассоль больше не ждет принца под алыми парусами. Теперь она сама встает к штурвалу.

Морская тема стала классикой почти сразу же, как на пляж Довиля в матроске и широких трикотажных брюках вышла Коко Шанель. С тех пор мотивы, напоминающие о свободном дрейфе и роскошных яхтах, не сходят с подиумов. Эти наряды обещают романтику, свободу, ветер страстней и дают простор для фантазии, несмотря на довольно жесткие рамки стиля. Цвета – только синий, как волны, белый, как «барашки» на них и облака, отражающиеся в глади вод, плюс красный, как губы красавиц, ждущих на берегу. Аксессуары – цепи, ванты, якоря и прочая корабельная атрибутика в миниатюре. И бесконечные полоски тельняшек – игры на контрасте обязательны. Не спешите покупать себе все и сразу: белые шорты или брюки-клеш, темно-синий блейзер с позументом и тельняшку. «Морское» настроение можно привлечь и деталями – шарфом или вместительной сумкой в полоску, золотой фурнитурой на поясе, залихватским беретом или броскими массивными колье и браслетами. И вы сразу почувствуете свежий бриз, который зовет в мечту.

Кашне,  
La Redoute

Колье,  
Marina  
Rinaldi

Цепочка  
с подвес-  
ской,  
Mango

Футболка,  
Wenz

Платье,  
Marella

Полу-  
ботинки,  
Max&Co

Сумка-  
шоппер,  
Mango

Кольцо,  
Imagine  
Italia

Наталья Репрева



Костюм,  
Pennyblack



Пуловер,  
Next



Купальник,  
La Scana

Фото  
с показа  
Olympia  
Le-Tan



Сумка,  
La Redoute



Футболка,  
Pennyblack

Платье,  
Твое



Босоножки,  
Alba



Дорожная  
сумка,  
Deha





# ЦВЕТ



Лак для ногтей Heart Throb, O.P.I.



Тени для век Vamp, Pura



Браслет, Patrizia Pepe

## Девушка-спайси

Нежный, но с намеком на остроту жгучего перца – самый модный оттенок сезона «кайен».

Он идеален для блондинок со светлой кожей. Впрочем, брюнеткам этот приглушенный цвет тоже к лицу, главное – подобрать правильный макияж в коралловых тонах. Сочетается он почти с чем угодно – с янтарно-желтым, апельсиново-оранжевым и тропической фуксией, не любит лишь синего. Коралловые оттенки с древности были посвящены богине любви Афродите, ведь они – сама страсть, скрытая под вуалью непорочности. Соблазнительный цвет благотворно влияет на органы чувств, делает ум острым, как жгучая пряность, и защищает свою хозяйку от невзгод.



Губная помада Colours, LR



Сумка, Furla



Фото с показа J.Mendel

Крем-масло для рук «Виноград», Egomania



Ремень, Massimo Dutti

Ремень, Pennyblack

Колье,  
Mango

Колье,  
Atos Lombardini

Жакет,  
PINKO

Лак для  
ногтей  
Color Matt,  
Pupa

Кашне,  
Deha

Кашне,  
BGN

Молочко  
для тела  
«Нероли и  
орхидея»,  
L'Occitane

Блеск  
для губ,  
Faberlic

Маска для лица  
«Гималайские  
секреты»,  
Avon

Футболка,  
Deha

Антивоз-  
растной  
дневной  
лифтинг-  
крем  
Naturalift,  
Melvita

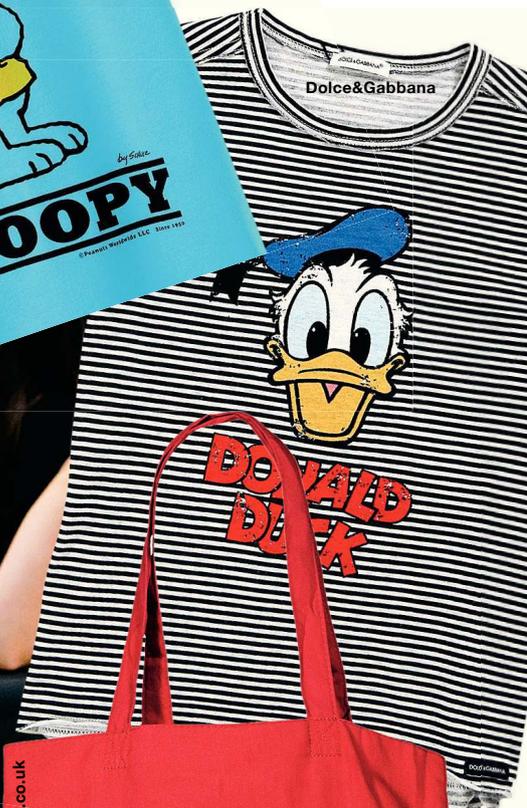
Увлажняющий крем,  
Steamcream

Туфли,  
Manolo  
Blahnik

Увлажняющий  
дневной крем  
Yuza Sorbet,  
Erborian

Блузка,  
BGN

Маска  
для сухих  
волос  
Keratage,  
Egomania



# Сколько вам лет ?

*Девочки такие девочки! Сколько бы свечек на именинном торте мы ни задули, хотим остаться ребенком. Дизайнер Даша Таузер расскажет как.*

Девушки – существа сентиментальные и трогательные. В нас живет ностальгия по ушедшему беззаботному детству, по наивному, полному приятных сюрпризов времени. Я, кстати, не исключение.

**Почему дизайнеры дружно решают, что пора немного «поиграть»?**

Коллекции, посвященные любимым миллионами анимационным персонажам, заведомо коммерчески успешная история. Все, что связано с приятными детскими воспоминаниями, с удовольствием покупают девушки, которые давно не экономят на школьных завтраках.

**Какие герои самые популярные?**

На мой взгляд, Микки Маус. Наряды с ним носят и детки, и их родители со здоровым чувством юмора. К таким вещам вообще нужно относиться с большой долей иронии. Не стоит с головой «ударяться» в детство. Вещи с мультперсонажами лучше миксовать со строгими вещами. Например, «веселую» футболку с юбкой-карандаш нейтрального цвета и лодочками на высоком каблучке. А легинсы с Дональдом Даком можно нивелировать жакетом черного цвета. И не злоупотребляйте аксессуарами.

**А кто ваш любимый герой?**

Олененок Бемби. Когда надеваю свитшот с милым героем, чувствую себя будто под защитой – как в детстве. Недавно я сделала коллекцию для Disney. Пересматривала легендарный мультфильм и наблюдала, как рос и вырос Бемби. В коллекции есть вещи, которые соответствуют романтичному образу юного олененка. Например, нежные трикотажные. Период взросления Бемби, когда он становится принцем леса, – это коктейльные



Chapurin for Barbie

платья, пальто и толстовки, украшенные декоративными элементами в виде оленьих рожек. В каждом из нас живет ребенок. Быть в диалоге с ним – отличная возможность вырваться из серьезных будней. Детские принты на взрослой одежде – это прекрасная игра взрослых девочек. Правда?

**Поиграем в куклы**

Модный гардероб для Barbie ежегодно пополняется аутфитами из коллекций дизайнеров с мировым именем. Barbie примерила туфли Christian Louboutin, наряды Dior и свадебные платья Vera Wang. В апреле Игорь Чапурин на Неделе высокой моды в Москве представил капсульную коллекцию Chapurin for Barbie – она сама графичность, утонченность и элегантность. И много розового цвета.

Дизайнер Кира Пластинина нарядила куклу Флору — героиню мультсериала «Клуб Винкс: Школа волшебниц». Говорит, что вернулась к своим детским мечтам и воплотила их в жизнь. Розовые шорты с прозрачной баской и сандалиями-гладриаторами – идеальный образ для феи, спасающей мир от темных сил.

Маленький белый котенок с бантиком Hello Kitty не выходит из моды уже больше 40 лет. На чудо-кошечку работают мировые дизайнеры и звезды поп-культуры. Нарядами и аксессуарами с Китти мама может поделиться с дочкой, а та – с мамой. И обе будут выглядеть прелестно и... по-детски.



Dasha Gauser for Disney

Converse



Disney

# Подпишитесь на журнал КРЕСТЬЯНКА и получите в подарок

## полезный набор Amway Home

Стиральный концентрированный порошок SA8™ Premium, который легко удаляет все виды загрязнений, и концентрированный кондиционер для белья SA8™ «Альпийские луга», который минимизирует износ ткани, снимает статическое электричество и облегчает процесс глаженья. А также незаменимые в дороге влажные очищающие салфетки L.O.C.™ – с их помощью легко убрать грязь или нечаянно пролитую жидкость. Читатели, оформившие в апреле подписку на **6** или **12** месяцев, получают этот набор в подарок.



# 6 12 Спешите!

Количество ограничено.

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

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

### ВАРИАНТЫ ПОДПИСКИ:

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

**ФИО** \_\_\_\_\_

**Индекс** \_\_\_\_\_ **Область / район** \_\_\_\_\_

**Город** \_\_\_\_\_ **Улица** \_\_\_\_\_

**Дом** \_\_\_\_\_ **Корпус** \_\_\_\_\_ **Квартира** \_\_\_\_\_

**Контактный телефон (с кодом города)** \_\_\_\_\_

### ИЗВЕЩЕНИЕ

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

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки \_\_\_\_\_

Назначение платежа \_\_\_\_\_ Сумма, руб. \_\_\_\_\_

Кассир

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

### КВИТАНЦИЯ

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

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки \_\_\_\_\_

Назначение платежа \_\_\_\_\_ Сумма, руб. \_\_\_\_\_

Извещение

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

# Хочется съесть

**ИХ** Жемчуг, по форме и цвету напоминающий леденцы! Его создала природа нам на радость.

**С**реди всех ювелирных украшений жемчуг – самый «классический». У него определенная форма – круглая или каплевидная, роскошный блеск и чаще всего одинаковый цвет. От жемчуга не ждут неожиданностей. Он стабильно дорог и престижен и лучше всего смотрится на женщинах элегантно-го возраста. Но, оказывается, жемчуг способен на неожиданности. Подтверждение тому – жемчуг «кеши»: у него большая палитра цветов, причем это приятные пастельные и очень модные оттенки: розовый, лавандовый, шоколадный. Блестит «кеши» гораздо сильнее, чем обычный жемчуг. В сочетании с аппетитными цветами этот блеск делает жемчужины похожими на леденцы из дорогой кондитерской. Ну и главное – неправильная форма «кеши». Две одинаковые жемчужины найти очень трудно, каждая из них

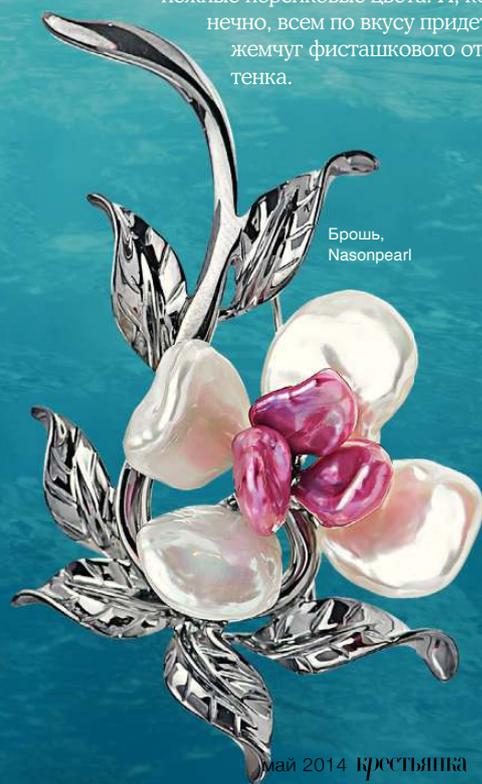
«индивидуальность». Так что украшения получают очень оригинальными. По своему происхождению этот жемчуг совершенно натуральный. В переводе с японского «кеши» означает «маковое зернышко». Но на самом деле никакого «зернышка» кеши не содержит – в отличие от культивированного жемчуга. Объясняем. Жемчуг, который добывают из «диких» раковин ныряльщики, вещь сегодня крайне редкая и очень дорогая. Практически весь жемчуг сейчас «выращивается» на фермах: в устрицу искусственным путем внедряют маленькую бусинку из спрессованного перламутра, и вокруг этого импланта вырастает ровная жемчужина. Но иногда вместе со стандартной жемчужиной образуется и вторая, которая выросла на стенке раковины стихийно, поэтому и форма у нее неровная. Этот «безъядерный» жемчуг и есть «кеши».

Его величина зависит от размера раковин, где он вырос. Например, в устрицах, где выращивают самый популярный жемчуг сорта «акойя», нестандартный «кеши» вырастает до 3 мм, а в крупных раковинах южных морей достигает 10 мм и более. Цвет жемчуга тоже зависит от материнской раковины. В последнее время очень популярны «кеши» фисташкового и серого оттенка. Из-за причудливой формы, мягкого цвета и блеска, который иначе как магическим не назовешь, с «кеши» очень любят работать дизайнеры. Из

прекрасных жемчужных «лепестков» получают кольца, браслеты и серьги завораживающей красоты.

Интересные вещицы можно найти, например, в бутиках Nasonpearl: это украшения разные по стилю и неповторимые по цвету. Скажем, для вечернего выхода идеальны украшения из жемчуга «кеши» цвета «шоколад», оттенков «мокко» и «павлин», а романтичным девушкам подойдут нежные персиковые цвета. И, конечно, всем по вкусу придется жемчуг фисташкового оттенка.

Брошь, Nasonpearl



# проснись опеи

После холодной весны организм никак не может проснуться? Объявляем срочную витаминизацию! Буквально все части тела нуждаются сейчас в увлажнении и бодрящих процедурах.

Витамины – жизненно важные вещества, которые нужны нам для здоровья и красоты и которые мы, к сожалению, почти не умеем производить самостоятельно. В настоящее время известно 13 таких соединений. Чаще всего под крышечкой банки с кремом можно найти витамины А, Е, С, и группы В. Что они там делают и как помогают?

## Ключ к молодости

Витамин А, или ретинол, называют «эликсиром молодости». У него особая роль в косметике. Он участвует в обменных процессах, делает кожу мягкой и эластичной, придает ей цветущий вид. Поэтому очень часто входит в состав самых разных косметических средств. Причем от его наличия равно выигрывает и подростковая косметика, призванная бороться с прыщами, и анти-эйдж средства, которые рьяно берегут нас от первых морщинок. Благодаря воздействию ретинола и его синтетических аналогов – ретиноидов – кожа становится тоньше и эластичнее, у нее нормализуется деятельность сальных желез, обновление эпидермиса идет быстрее. Этот витамин – один из немногих, которые воздействуют на глубокие слои кожи – так называемый дермальный матрикс. Любят витамин А и волосы, и ногти. Его часто можно найти в питательных и укрепляющих масках и в экспресс-средствах для рук. Главный бонус витамина А – к нему не возникает привыкания. Чем дольше вы пользуетесь косметикой с этим витамином (в идеале от 2 лет), тем заметнее эффект. После 30 лет кремом с ретинолом можно пользоваться постоянно, и кожа всегда будет отзывчиво на него реагировать, сохраняя свежесть.

1. Тонизирующий лосьон с экстрактом ацеролы, **Biosea**. 2. Увлажняющая сыворотка «Интенсивное увлажнение и уход» с соком нони, **Nonicare**. 3. Лосьон для рук и тела «Манго», **Avojuice**, **O.P.I.** 4. СС-крем с витаминами А и Е, **Stellary**. 5. Тонизирующий крем для лица «Морковь и подсолнечник», **Avon**. 6. Масло для тела **Milky Orange**, **Fruttini**. 7. Зубная паста «Карибское лето», **R.O.C.S.** 8. Бодрящий гель для душа с ароматом гуараны и грейпфрута, **Therme**. 9. Гель для душа **Energy mania**, **Ciel**. 10. Капсулы для сияния лица с витамином С, **The Body Shop**. 10. Облепиховый тонизирующий гель для душа, **Weleda**.



**BIOSEA**  
 A lotion tonique  
 Acérola, bio  
 Açúcar-Açerola  
 150 ml / NATUREL  
 5 fl. oz. / no parabens  
 no alcohols  
 Made in France

**NONI CARE**  
 Intensive  
 Active Moisturising & Cell  
 REHYDRATING SERUM  
 Mandarins - aloe - açá  
 grapefruit - orange  
 20 ml

**AVOJUICE**  
 SMYTH & CO. LONDON  
 mango  
 hands & body lotion  
 200 ml / 6.8 fl. oz.

**CC CREAM**  
 HYDRATING  
 VITAMINS A and E  
 SHEA & COCOA BUTTER  
 30 ml / 1 fl. oz.

**Fruittini**  
 Milky  
 Orange  
 BEURRE  
 BODY BUTTER  
 POUR LE CORPS  
 ORANGE-BUTTERMILCH

**AVON**  
 naturals  
 для лица 75 мл е  
 тонизирующий  
 крем для лица  
 морковь и подсолнечник

**Карбюрное  
 лето**  
 увлажняющий крем  
 для лица  
 75 мл

**CIEL SPA**  
 body care  
 Shower gel  
 Energy fruits  
 310 ml

**THERME**  
 SKINCARE  
 Energizing  
 Shower Shot  
 GILYANA & GRAPEFRUIT  
 FOR AN ENERGY BOOST  
 TO WAKE YOU UP  
 IN THE MORNING!

**WELEDA**  
 Sanddorn  
 Vitalisierungsdusche  
 тонизирующий  
 гель для душа  
 увлажняет и  
 тонизирует  
 кожу

**VITAMIN E**  
 CAPSULES  
 28 Capsules

## Многочисленное семейство

Основная зона ответственности витаминов группы В (а их много, целых 8) – нормализация обменных процессов в коже. Если где-то что-то нужно разгладить и подтянуть, увлажнить и сделать упругим – это к представителям этого семейства. В – очень «летние» витамины: они водорастворимые, и потому могут с легкостью быть включены в состав самых нежных текстур косметических средств – флюидов, тоников, суфле. К тому же витамины группы В отлично работают в косметике после загара, они устраняют последствия фотостарения и являются «скорой помощью» для подрумянившейся кожи. У некоторых представителей этого семейства есть и особые задачи. Например, витамин В<sub>6</sub> помогает бороться еще и с излишками на талии: он подстегивает организм сжигать жиры быстрее. А витамин В<sub>5</sub> незаменим, если мечтаете о шикарном шевелюре. Поэтому его ищите в шампунях и кондиционерах.

Важный момент: витамины группы В начинают работать гораздо лучше и быстрее в присутствии «коллеги»-антиоксиданта – витамина А. Эффект, когда компоненты косметического средства взаимно усиливают полезные свойства друг друга, называется синергизмом. Но смешать водорастворимые витамины В и жирорастворимый витамин А так же сложно, как воду и масло. Это требует дополнительных затрат на научные исследования, на разработку новых текстур и формул. Поэтому хороший крем с целым набором витаминов внутри не может быть дешевым.

## Кислое чудо

Витамин С лучше прочих препятствует процессам окисления, а значит, и «изнашивания» организма. Его не бывает много (особенно если образ жизни – не так чтобы очень здоровый), потому что витамин С очень легко разрушается – даже при контакте с воздухом. Это долгое время было проблемой для косметологов: как ввести капризную «аскорбинку» в крем? Выход нашли: кислоту научились стабилизировать. Некоторые стабильные формы, например аскорбилфосфаты, остаются активными и обладают всеми свойствами витамина, в частности антиоксидантными. Именно их и можно найти чаще всего в косметических средствах. А надписи «с содержанием натурального витамина С» не верьте: никто не будет давить лимон в крем, неблагодарное это дело. Любое производное аскорбиновой кислоты синтезировано в научных лабораториях. В отношении прочих витаминов это тоже справедливо. В современной жизни, когда от средств требуется быстрый и максимально заметный эффект, научная косметика оказывается гораздо полезнее полностью натуральных бабушкиных средств.

## Наряд на выпуск

Наша кожа – наша самая главная защита. Поэтому она редко что пропускает внутрь дальше клеток самого верхнего слоя – эпидермиса. И витамины – не исключение. Насытить себя полезными веществами с помощью одного только чудо-крема невозможно. Но это совершенно не означает, что витаминизированную косметику можно выбросить сразу. Наоборот! Если есть желание сохранить молодость, красоту и прелесть, косметику с витаминами нужно начинать использовать как можно раньше. Эти маленькие и незаметные помощники в кремах и маслах проделывают огромную работу – изменяют агрегатное состояние нашей кожи. Размягчают, разглаживают, отшелушивают, успокаивают, делают ровной... Мы видим результат их труда, когда смотримся в зеркало и видим гладкий лоб, блестящие глаза, пышную шевелюру. А чтобы результат был еще более заметным, можно усилить действие крема приемом поливитаминных комплексов.

## Хранить не вечно

Но поскольку витамины такие неженки, любые косметические средства с ними нужно правильно хранить. Яркий свет, тепло, чрезмерная влажность ухудшают свойства даже самого именитого и дорогого витаминсодержащего крема буквально за часы. Так что убираем его с полочки в ванной в прохладное темное место. И предпочтительнее упаковки с дозаторами, в них средства не контактируют с воздухом.

1. Гель-антиоксидант для умывания «Гранат и ягоды акаи», Oriflame. 2. Сорбет для тела «Манго», The Body Shop. 3. Фруктовый гоммаж для лица «Спелый абрикос», Yves Rocher. 4. Эффективный защитный комплекс с витамином С, La Danza, Zepiter. 5. Средство для ухода за кожей с прополисом Aloe Vera, LR World. 6. Увлажняющая сыворотка с гиалуроновой кислотой, V.I.F. 7. Гель для душа «Энергия и витамины», Fa. 8. Крем-мыло «Гранат и вербена», Dove. 9. Гель для душа «Клубника», The Body Shop. 10. Мист для лица Vitamin E, The Body Shop.



1  
**ORIFLAME**  
 SWEDEN  
**pure nature**  
 ORGANIC  
 Açai & Pomegranate  
 ANTIOXIDANT  
 FACE WASH  
 e 150ml 5.0 fl.oz.

2  
**THE BODY SHOP**  
 MANGO  
 FRUIT SMOOTHIE  
 MOISTURIZING CREAM  
 100% NATURAL ESSENTIAL OILS  
 50ml 1.7 US FL OZ

3  
**YVES ROCHER**  
**GOMMAGE GOURMAND**  
 ABRICOT  
 APRICOT  
 FRUITY SCRUB  
 Douceur délicieuse  
 Delicious Softness  
 e 50 ml

5  
**aloe vera**  
 SPECIAL CARE  
 ALL PURPOSE  
 CREAM  
 WITH PROPOLIS  
 ALOE VERA  
 NATURAL RESINOUS EXTRACT  
 HYDRATING & SOOTHING  
 FOR ALL SKIN

4  
**LANZA**  
 ESSENTIAL PROTECTING COMPLEX  
 COMPLEXE PROTÉCTEUR  
 ESSENTIEL

7  
**Fa**  
 энергия &  
 ВИТАМИНЫ  
 Витамин E +  
 Гуава  
 БОДРАЩИЙ  
 КОЖЕ СОВМЕЩАЕТ  
 ПЕНЫ ДЛЯ ПУШИ

8  
 Soap with embossed logo

6  
**VIP**  
 Skinn hydratant  
 à l'acide  
 hyaluronique  
 hydrating serum with  
 hyaluronic acid  
 30ml - 1.0 fl.oz  
 V.I.P. SAS  
 Paris  
 www.vip-cosme

9  
**THE BODY SHOP**  
 STRAWBERRY  
 Soap-free cleanser with  
 strawberry-stem  
 FRAISE GEL  
 Eau savonneuse sans savon  
 à la tige de fraise pressée  
 50 ml (1.7 US FL OZ)

10  
**THE BODY SHOP**  
**VITAMINE E**  
 FACE MIST  
 Instantly refreshing  
 hydrating mist  
 ALL SKIN TYPES  
**BRUNASATEL**  
 Vitamin E  
 Face Mist

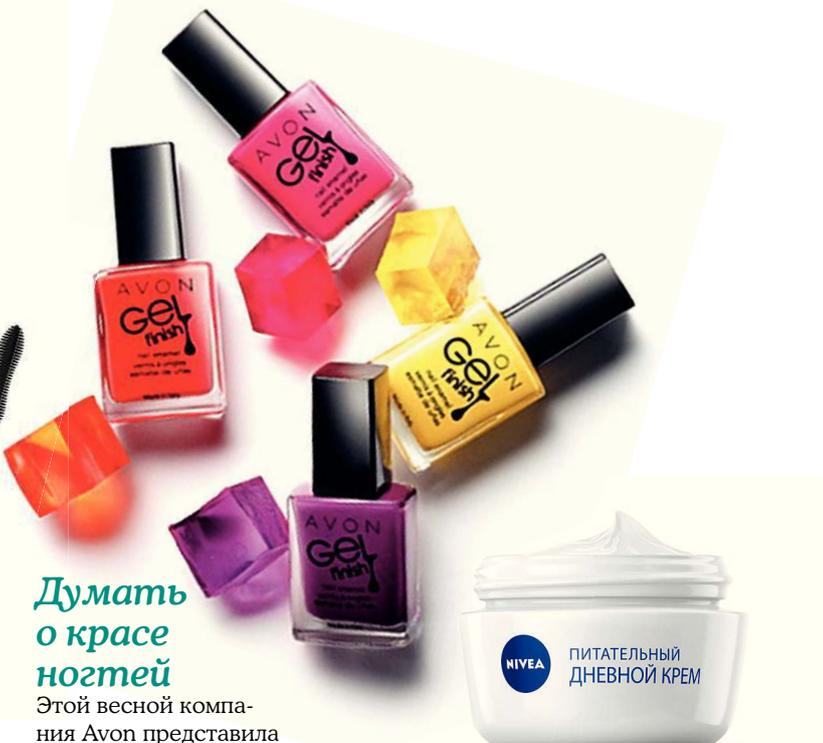
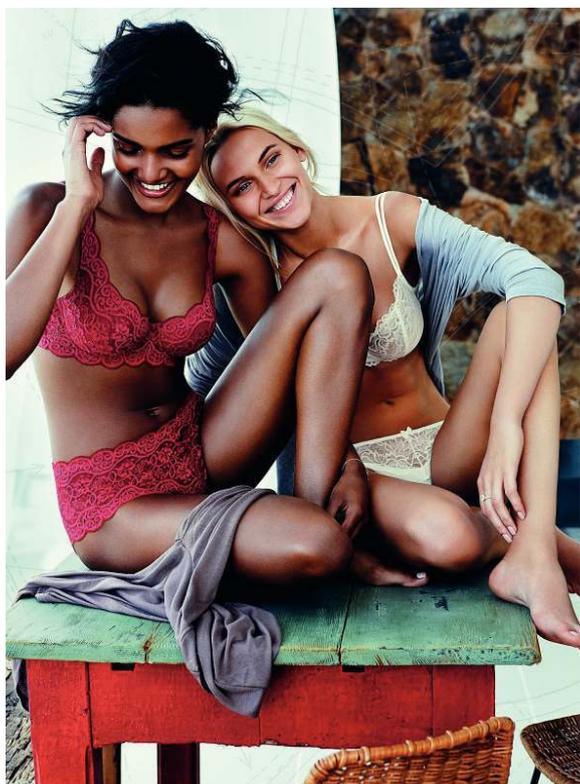


### Краски французского сада

Vivienne Sabó представляет новую коллекцию макияжа Rose de Jardin. Фаворитка этого «сада» – четырехцветная палитра теней для век Rose de Jardin кораллово-оранжевого, чувственно-розового, лавандово-шалфейного и мятно-фисташкового оттенков. Также в коллекции карандаши-каялы для глаз (белый и цвета горького шоколада), влагостойкая тушь с щеточкой-«гантелькой» и шесть новых тонов блесков для губ Champs Elysees с эффектом объема.

### Для любимого тела

Вышла новая коллекция белья Triumph, где использованы новые технологии: ткани с компонентами для сжигания жира и минеральными увлажнителями, чашечки, моделирующие форму груди, лазерная обработка краев, ультразвуковое ламинирование материалов... Все для вас!



### Думать о красе ногтей

Этой весной компания Avon представила новую коллекцию лаков для ногтей «Гель-эффект» – 16 уникальных оттенков. Лак нового поколения достаточно нанести в один слой, он быстро высыхает без специальных ламп, укрепляет и защищает ногти, не требует базы и «закрепителя». Его яркий цвет не тускнеет и создает эффект гелевого покрытия. Так что вооружитесь палитрой лаков «Гель-эффект» и сделайте маникюр не хуже, чем в салоне. Ведь, как сказал Пушкин, «быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей».



### Особый уход

Чувствительная и сухая кожа требует особого ухода. В состав косметики для нее должны входить ингредиенты, которые усиливают естественные защитные свойства кожи. Новинка от NIVEA – питательный дневной крем – защищает кожу, делает ее мягкой и гладкой. Миндальное масло в составе крема обеспечивает питание и защиту кожи. Фильтр SPF 15 защищает лицо от негативного воздействия солнечных лучей и преждевременного старения.



### Туземная косметика

Компания Nu Skin и знаменитый этнобиолог доктор Пол Кокс представили серию косметики Epoch, созданную по рецептам жителей Гавайев, Самоа и других стран. В составе этнобиологических средств только растения, которыми пользуются сами аборигены. В серию вошли средства для ухода за волосами, кожей лица и тела. Растительные компоненты в продуктах Epoch питают, защищают и ухаживают за кожей естественным и приятным образом.

# Тридцать дюймов

фото: Алексей Трусович,  
 стиль: Наталья Репрева,  
 текст: Дарья Клубника

**Дизайнеры предлагают демонстрировать миру декольте. Глубокое, а главное - ухоженное.**

Кожа на шее и в области груди тоньше и уязвимее кожи лица. Тем не менее лицо мы очищаем и питаем ежедневно, а про все, что ниже подбородка, забываем. Напрасно: именно шея предательски начнет выдавать реальный возраст даже при юном личике.

- Очищаем зону декольте тониками и мягкими лосьонами. Питаем щедро, специальными кремами. На шее нет сальных желез, и коже надо помогать.
- Не забываем про массаж и гимнастику «от второго подбородка».
- Оберегаем бюст от прямых солнечных лучей – эта зона, по статистике, чаще всего страдает от солнечных ожогов, фотодерматита и пигментных пятен (и речь вовсе не о старушках!).
- И еще: не спим на животе. Иначе поутру обнаружим на шее сетку мелких морщин, которая пройдет только к полудню.



Подтягивающий крем для бюста с комплексом целебных китайских растений, Pulanna



Крем-лифтинг для шеи и области декольте Bانشou, Ciel



Моделирующий крем «Скульптор бюста», Solution, Avon



Иллюминирующий разглаживающий крем с комбучей Idealia, Vichy



Увлажняющий крем против морщин, Nivea



Крем для ухода за кожей шеи и области декольте «Джаблиз», Lush



Антивозрастной дневной крем Creme de beauté N110, Diademe

Укрепляющий крем для бюста с экстрактом ламинарии Forme Ideale, Biosea

# Не оставляя следов

Елена Барбус

Потеть – как это неэстетично! Но только на первый взгляд. Если разобраться в сложнейшем процессе потоотделения, его можно только приветствовать. А для того, чтобы нейтрализовать неприятные моменты, существуют правильные дезодоранты.

## НА ЗАПАХ

У любого из нас около 3 млн потовых желез, каждая из которых активно работает. Благодаря этому тело избавляется от «мусора»: шлаков и токсинов. Или увлажняется в жару – чтобы вода испарялась с поверхности кожи и снижала температуру тела. А еще, выделяя пот, тело привлекает полового партнера. Да-да! 25% наших потовых желез – апокринные, они содержат два вида стероидов – андростенон и андростенол. Эти стероиды есть и у мужчин, и у женщин, только в разных пропорциях. Их также называют феромонами или общим словом «аттрактанты» (от латинского слова *attraho* – «притягивать к себе»). Когда мы возбуждены, апокринные железы начинают вместе с потом активно вырабатывать феромоны. Мужчины улавливают наш «сексуальный аромат» с помощью вомероназального органа – тоненькой и короткой трубочки в носовой полости. Оттуда сигнал передается в кору головного мозга, и мужчина настраивается на сексуальный контакт. Тот же механизм соблазнения действует, когда феромоны источает женщина, а вомероназальные органы женщины настроены на прием сексуальных сигналов. Апокринные потовые железы находятся вокруг молочных желез, между ягодицами, за ушами и вокруг глаз.

## ДО СЕДЬМОГО ПОТА

Остальные 75% желез, вырабатывающих «обычный», не сексуальный пот, расположены на лбу, в подмышечных впадинах, на ладонях и ступнях. Деятельность этих желез регулирует так называемая автономная

### Как потеть меньше и чувствовать себя увереннее

**Умывайтесь прохладной водой: поры кожи сузятся, и выделение пота уменьшится.**

**Принимайте хвойные ванны.**

**Протирайте «проблемные места» (подмышки, стопы, ступни) отваром коры дуба с лимоном, водочной настойкой листьев грецкого ореха, березовых почек или хвоща.**



нервная система – она работает и контролирует жизненно важные функции при любых обстоятельствах, даже когда человек спит. Примерно на 97% пот состоит из воды, все остальное – токсичные вещества, соли, молочная кислота, креатин, мочевины. На коже они смешиваются с секретом сальных желез и становятся средой для размножения бактерий. Кстати, резкий запах – продукт выделения этих бактерий, а свежий пот сам по себе почти не пахнет.

А из-за чего чаще всего нервничают и потеют наши женщины и мужчины? 9% женщин признались, что страшно волнуются на свиданиях. Мужчины же в подобных ситуациях чувствуют себя как рыбы в воде. Зато 11% из них заставляет понервничать перспектива участия в уборке, а 49% – необходимость приготовить обед. Для обоих полов из ежедневных забот самыми стрессовыми оказались уход за детьми (42%) и шопинг (35%).

## ВОЛНУЮЩИЙ МОМЕНТ

При стрессе мы потеем особым образом: в меньшей степени – подмышками, в большей – лицом, ладонями, ступнями. Стрессовое потоотделение проявляется гораздо быстрее и интенсивнее, чем во время жары или физической активности. Кстати, тут снова активно включаются в работу апокринные потовые железы, только вырабатывают они уже не манящие аттрактанты, а особый секрет – поэтому «стрессовый» пот пахнет сильнее термического. Кстати, женщины, как очень эмоциональные существа, подвержены стрессовому потоотделению гораздо больше мужчин.

1. Спрей-антиперспирант «Талассо», **Thermé**
2. Нежный дезодорант «Лаванда Прованса», **Yes Rocher**
3. Дезодорант-антиперспирант WTA, **Oriflame**
4. Антиперспирант с витаминами E и F, **Dove**
5. Цитрусовый дезодорант с натуральными эфирными маслами, **Weleda**
6. Дезодорант-антиперспирант, **Ciel**
7. Антиперспирант «Магнолия & Флер Д'Оранже», **Fa**
8. Дезодорант-антиперспирант против белых и желтых пятен, **Vichy**
9. Дезодорант **Maxim, Corad**
10. Дезодорант с органическим зеленым чаем **Wild Flower Honey, Biosea**
11. Гель-дезодорант для ног, **Mavala**
12. Антиперспирант «Эффект пудры», **Nivea**
13. Освежающий дезодорант-антиперспирант **Swedish Spa, Oriflame**



фото: Алексей Трусович,  
стиль: Наталья Репрева

# Вид на водопад

Виноградная вода био, Caudalie



Цветочная вода-спрей «Роза», Melvita



Stenders



Караманская родниковая вода с экстрактом розы, Caramance

Термальная вода, Vichy

Stenders

Stenders

Stenders

Ромашковая цветочная вода-тоник, Stenders

Мы расскажем, как выжать максимум из флакончика с термальной водой.

Первые термальные источники открыли в античные времена древние римляне – они строили первые лечебницы вблизи водоемов с целебной водой. В середине XV века термальная вода стала доступна не только на курортах – бутылочки с целебной жидкостью продавались в аптеках. Да, тогда ее принимали «внутри». Теперь каждая уважающая себя девушка носит в сумочке бутылочку. Зачем?

Мы любим ритм больших городов. Но мегаполис обезвоживает и старит кожу. Она теряет влагу и тонус, раздражается, шелушится, воспаляется – ну, вы и сами знаете.

Холодный бриз из флакончика с термальной водой – отличная помощь для кожи, которая неспокойна. Термальная вода содержит полезные минеральные соли и микроэлементы, оттого ускоряет клеточный метаболизм, нормализует водно-липидный баланс и еще делает много чего хорошего.

Брызгать в лицо нужно с расстояния 20 см, рисуя в воздухе «восьмерку». Промокните через минуту кожу салфеткой (особенно это актуально на ярком солнце, потому что капли, как маленькие лужи, могут спровоцировать ожог). Если флакончик хранится в холодильнике, эта процедура – чистый кайф в жаркий день.

У вас в офисе, конечно, есть кондиционер? Тогда непременно регулярно устраивайте минутку свежести для кожи. Также обильно увлажняйте кожу термальной водой после того, как умылись водой из-под крана. По водопроводу течет вся таблица Менделеева, а нежной коже лица она вовсе ни к чему.

Любую маску, особенно увлажняющую, наносите на влажное лицо – эффект вырастет в разы. И ежедневный крем для лица тоже наносите на сбрызнутую кожу. Если сбрызгивать после каждого этапа ухода и макияжа (до и после сыворотки, до и после консилера, тональника и т. д.), кожа станет похожа на прелестьную упругую кожу малыша. Только не подносите баллончик ближе чем на 10 см, иначе макияж может поплыть.

Термальная вода полезна после наших рядовых косметических процедур: чистки, пилинга, массажа и прочего. А еще в фитнес-зале, в пробке на Садовом, на борту авиалайнера, летящего на Лазурный берег, – в общем, везде, где жарко, сухо и душно.

фото: Сергей Авдеевский, текст: Дарья Клубника



# В сухом остатке

Оксана Надыкто

С таким явлением, как, пардон, сухость во влагалище, сталкивается каждая вторая женщина любого возраста. В чем причина малопривычного состояния и как с ним справиться?

Изменение привычных ощущений в области половых органов – безоговорочный повод обратиться к врачу. Кожные покровы (и ткани влагалища – не исключение) всегда первыми реагируют на то, что происходит внутри. Это лучшая сигнальная система в организме.

**Анна Петрова**, заведующий отделением, акушер-гинеколог высшей категории ФБГУ «72 Центральная поликлиника МЧС России»:

*«Уровень эластичности половых органов у женщины сугубо индивидуален и зависит от возраста, фазы менструального цикла, эмоционального и физического здоровья, внешних факторов. Причиной сухости во влагалище может быть что угодно: от душистого мыла до гормонального дисбаланса. Среди грозных заболеваний, которые могут сигнализировать о себе при помощи таких симптомов, – сахарный диабет. Главное здесь – не тянуть с визитом к врачу и не экспериментировать с "народными" рецептами, которые сейчас щедро раздают на интернет-форумах».*

## Проверяем гормоны

Разбираться с проблемой начнем с одного из наиболее вероятных провоцирующих факторов – изменения гормонального фона женщины. Самое «безобидное» здесь – менопауза, во

время которой на сухость во влагалище жалуется каждая третья посетительница гинекологического кабинета.

В медицине недостаточное увлажнение влагалища называют «атрофическим вагинитом». Его симптомы – не только ощущение сухости, но и зуд, жжение, незначительные кровотечения во время полового акта, частые и сильные позывы к мочеиспусканию.

За эластичность слизистой оболочки влагалища отвечает женский половой гормон эстроген, количество которого во время менопаузы снижается, что, в свою очередь, ведет к уменьшению количества необходимой слизи. Оболочка влагалища истончается и становится менее эластичной и более хрупкой, что увеличивает риск проникновения бактерий, вызывающих воспаление. Кроме того, уменьшение естественной смазки увеличивает риск механического возникновения язвочек или трещин на стенках влагалища.

К зависимым от эстрогена органам относятся также уретра и мочевого пузыря. Ткани уретры, находящиеся близко от влагалища, также истончаются, а значит, становятся доступными для вредных микроорганизмов и грибков, которые проникают туда из влагалища. У некоторых женщин во время менопаузы увеличиваются частота инфекций мочевых путей, количество мочеиспусканий, пациентки жалуются на жжение.

## Анна Петрова:

*«Если диагноз поставлен верно, наиболее действенный метод профилактики – заместительная гормональная терапия. Эстрогенная недостаточность лечится препаратами, содержащими небольшие дозы эстрогенов. В зависимости от состояния пациентки и сопутствующих заболеваний могут быть назначены, например, препараты для местного применения: вагинальное кольцо, таблетка или крем. Лекарственные средства постоянно находятся во влагалище и выделяют эстроген в окружающие ткани, не всасываясь при этом в кровь».*

Как правило, восстановление уровня гормонов ощущается через 2–3 недели: увеличивается приток крови, стенки влагалища утолщаются, увеличивается количество смазки, исчезают боли при половом акте. Однако самостоятельно «играть с эстрогенами», используя препараты по совету лучшей подруги, рискованно. Среди опасных побочных эффектов таких экспериментов специалисты выделяют своего рода «обратный эффект» – гиперплазию, то есть чрезмерное утолщение стенок матки, которое может спровоцировать онкозаболевание. Прямыми противопоказанием для использования препаратов эстрогена являются кровотечения из влагалища, боль в молочных железах, рак молочных желез, рак эндометрия, а также беременность и кормление грудью.

Зависимость эластичности влагалища от уровня эстрогенов проявляется не только во время менопаузы. Количество женских гормонов уменьшается, например, при беременности и кормлении грудью. Уровень эстрогена снижается также во время длительного приема специальных препаратов, подавляющих выработку женского полового гормона (иногда их используют для лечения миомы матки).

Одна из косвенных причин «гормональной» сухости влагалища – курение. Оно блокирует действие эстрогенов. Кроме того, курение ухудшает кровообращение и лишает ткани кислорода, что сказывается на организме целиком, и интимная сфера – не исключение.

**Анна Петрова:**

*«Нередко причиной дискомфорта может стать наличие аллергенов в безобидных, казалось бы, средствах гигиены – мыле, прокладках, тампонах. Простой пример: женщина может много лет пользоваться гигиеническими прокладками определенной марки. Но вот производитель решил ввести в их состав такой компонент, как ромашка. А у женщины на нее аллергия. Причем реакция внешне может выглядеть как инфекция мочеполовых путей. И пациентку могут достаточно долго и упорно лечить от нее, получая рецидивы. Просто потому, что проблема крылась*

*в другом. А рядом с женщиной не оказалось врача, который отправил бы ее к аллергологу».*

Снизить риск побочного эффекта гигиенических и косметических средств можно, если выбирать, например, мыло с высоким содержанием жиров, без красителей и ароматических веществ. Оно должно иметь показатель pH, соответствующий уровню кислотности слизистой влагалища (pH 4–4,5).

Повышенную сухость влагалища может вызвать аллергия на ароматизаторы, которые содержатся в стиральных порошках, гелях, туалетной бумаге. Чтобы исключить аллергены, вместо цветной бумаги с запахом клубники или капучино лучше купить белую, мягкую, лишенную всякого запаха.

## Займёмся сексом

Медики «прописывают» активную половую жизнь для увеличения влажности во влагалище. Хорошая прелюдия – залог чудесного секса. Во время нее выделяется секрет, кровь приливает к стенкам половых органов. Впрочем, проблема отсутствия смазки знакома каждой из нас. Как правило, это следствие торопливости мужчины. Ну или просто у вас не «то» настроение, или молодой человек поднадоел. У каждой женщины – свой период возбуждения и, соответственно, время, необходимое для прелюдии. Для увлажнения можно попробовать лубриканты с низким уровнем pH. Специалисты рекомендуют использовать скользящий крем или гель на водной основе, поскольку крем, например, для лица может вызвать воспаление слизистой. Кроме того, масляные кремы блокируют выделение естественных секретов и их не стоит применять

с презервативами – это может привести к образованию в них микроскопических отверстий, сквозь которые проникают и вирусы, и сперматозоиды – в общем, все то, против чего мы их используем.



1. Нежный гель-крем для интимной гигиены «Мать-и-мачеха и масло чайного дерева», Green Mama.
2. Интимный гель Love Potion, Oriflame.
3. Гель-смазка с бергамотом Intim, Ciel.
4. Гель для интимной гигиены с экстрактом ромашки Intimate, Nivea.
5. Гель для интимной гигиены с клюквой и молочной кислотой, Melvita.
6. Ежедневный уход для интимной гигиены Intimo, Dove.
7. Нежный гель для интимной гигиены Bikini care, Ivomed.
8. Спрей для интимной гигиены Topida, Salcura.
9. Гель-лубрикант для комфортных отношений Brise d'Amour, Faberlic.
10. Очищающее средство для женской интимной гигиены Simply delicate, Avon.
11. Очищающее средство для интимной гигиены с экстрактом лотоса Feminelle, Oriflame.

# Моя опора

Анна Артемова

8–10 тысяч шагов в день...  
Как еще нас носят наши прекрасные ноги? Вообще, по статистике, у женщин проблемы с ногами возникают в четыре раза чаще, чем у мужчин. Что можно сделать?

## ШАГОВ к красивым ногам

### 1. Снимаем каблук. Нет, встаём!

Благодаря высоким каблукам ноги кажутся бесконечными. При этом ходить на них – мучение даже для тех, кто умеет это делать. Нагрузка на стопу распределяется неравномерно и приходится в основном на пальцы. Итог – невероятная усталость, боли в спине, распухшие лодыжки. А еще с каблуков можно и навернуться (особенно если туфли – без задника). Вывод: каблуки хороши время от времени. Лучше прийти на работу в удобной обуви и переобуться. Когда сидите за столом, снимайте туфли – и

тормозите ножки: тяните пальцы, шевелите ими, вращайте ступнями. Другая крайность – модные балетки без каблука – тоже не вариант. Особенно если есть склонность к плоскостопию. Стопа нормально не амортизирует, мышцы, сухожилия, вены и суставы испытывают тройную нагрузку. Самое малое, что можно приобрести, – судороги по ночам, боли в мышцах и пояснице, а в перспективе – проблемы с коленями. Обзаведитесь стельками-супинаторами, они поддержат естественный свод стопы. Идеальная обувь для длительных походов – спортивная или полуспортивная, повто-

ряющая естественный подъем ноги, с широким мыском, достаточно жестким задником и каблучком не менее 2 и не более 5 см.

### 2. Сбрасываем лишнее

Женщины с лишним весом в три раза чаще испытывают боль в лодыжках. Логично: каждый лишний килограмм, который вы носите на себе целый день, – дополнительная нагрузка на ноги. Но даже если вес в порядке, есть шанс заработать варикоз или остеоартрит. Как? Привычкой носить тяжелые сумки. Модный баул, чемодан или пакет с провизией – вес сумки

# Что еще

## важно сделать для ног

**01** Считать родинки. Именно на ногах у женщин меланомы появляются чаще всего, потому что летом это самая открытая часть нашего тела (у мужчин такое место – спина).

**02**

Лечить трещинки. Подойдет жирный крем с витаминами А, Е и группы В или простое оливковое, облепиховое или миндальное масло. Кстати, масло полезно и внутрь – сухость кожи стоп свидетельствует о дефиците этих витаминов.

**03** Ходить босиком. Это очень полезно, но в городе не слишком удобно. Купите массажный коврик или заведите небольшой ящик, наполненный крупной морской солью. И стойте там, чистя зубы по утрам.

**04**

Беречь «косточки». Проблемы со стопой – это признак запущенного плоскостопия и нарушения обмена веществ.

не должен превышать 3 килограммов. И не ставьте тяжесть на колени, когда сидите, – это очень вредно для вен.

### 3. Не стоим на месте

Человек должен проходить ежедневно до 10 тысяч шагов, а за жизнь – четырежды обогнуть Землю. Ходьба полезна тем, кто не вылезает из-за рабочего стола, и тем, чью работу можно назвать «весь день на ногах». Если вынуждены подолгу стоять, тоже ходите: переминайтесь с ноги на ногу, поднимитесь на цыпочки, постоит на пятках.

### 4. Ноги вверх!

Отеки – проблема гравитации. Ну тянет нас к земле, кровь и межклеточная жидкость опускаются в конечности и застаиваются. Полезно иногда садиться (ложиться) и поднимать ноги повыше – на край стола, на бортик кровати, на стенку, а ночью во время сна – на высокую подушку.

Симметричные отеки могут говорить о сердечной или почечной недостаточности. Если отекает одна нога, это может быть следствием травмы, закупорки вен или приема противозачаточных. Вам к врачу.

### 5. Носим правильные колготки

От варикоза страдают до 70% женщин, причем даже не подозревая об этом. Ну устают ноги, что такого? Сходите к флебологу: лечебные компрессионные чулки покупают только по рецепту. Профилактический трикотаж продают и так, его можно носить, если предстоит долгий перелет на самолете или целый день на ногах. Внешне чулки не отличаются от обычных, бывают разных моделей, цветов и фасонов.

### 6. Обливаем холодной водой

Один из лучших способов привести ноги в чувство – холодные или контрастные обливания ног. Они улучшают циркуляцию

крови и повышают тонус кожи и сосудов, избавляют от боли перенапряжения, отеков. Обливания полезны при хронической венозной недостаточности, ощущении тяжести в ногах и головных болях. Можно погрузить на несколько секунд ноги в тазик с водой, температура которой ниже 18 °С, или чередовать погружения с теплыми ванночками (36–38 °С). Но если «стреляет» в пояснице или пришло время менструации, закаливающие процедуры лучше отложить.

### 7. Регулярно делаем педикюр

Задача педикюра – не только продемонстрировать лак из новой коллекции, но и избавить ножки от всего лишнего. Летом, когда мы бегаем в босоножках и наши ноги открыты всем ветрам, придется обращаться к специалисту не раз в месяц, как зимой, а раз в 10–14 дней. После аппаратного педикюра эффект длится дольше, чем после классического обрезающего.



Идеально ровная кожа – это, друзья, реальность, возможная лишь на страницах глянца. Откуда появляются малопривлекательные новообразования и как с ними распрощаться?

Юлия Петрова, дерматолог

# Удаление

## Откуда они берутся

Вопреки расхожему мнению, солнце на рост бородавок и папиллом никак не влияет. Они появляются, только если в организм попадает папиллома-вирусная инфекция. У нее множество разновидностей: из-за одних вырастают бородавки, а под действием других – папилломы. Инфекция попадает в организм через мелкие ссадины или трещины на коже, так что заразиться легче всего в бассейне, бане или надев чужую обувь. Если новообразования появились в интимных местах – значит, заражение произошло при половом контакте. Количество образований и их размер зависит от состояния иммунитета. Чем их больше – тем слабее иммунитет. Бородавки и папилломы могут быть и признаком того, что организм ослаблен болезнями, симптомы которых пока незаметны. Это могут быть проблемы с эндокринной системой, гормональные нарушения, сахарный диабет. Поэтому если у вас вдруг активно «полезли» папилломы и бородавки, отправляйтесь к врачу и попросите его о двух вещах: подобрать вам хорошее средство от вируса и назначить полное обследование.

## Песня о родинке Избавление о родинке

Самая частая причина появления родинок – наследственность. Но родинки могут «вырасти» и из-за нарушения обменных процессов, эндокринной патологии, заболеваний печени. Часто они появляются после загара. К сожалению, под лучами солнца родинок не просто становится больше, они могут переродиться в злокачественные образования. Даже самая безобидная родинка под активным действием ультрафиолета способна превратиться в меланому.

Лучше всего бородавки, родинки и папилломы удалять лазером: они в буквальном смысле испаряются под действием луча или отсекаются лазерным скальпелем. Лазер удаляет без рецидивов – то есть навсегда. От высокой температуры бактерии погибают, так что воспаление исключено. Побочных эффектов от процедуры не бывает, поэтому она подходит даже для детей. Место, где росло новообразование, покрывается сухой корочкой. Через неделю она отпадает, и открывается совершенно здоровый участок кожи. Другие способы удаления новообразований уступают лазерному. Но мы все же расскажем о них.

**Криодеструкция** – это избавление от бородавок, родинок и папиллом с помощью жидкого азота. При этом методе неизвестно, на какую глубину проникнет азот, поэтому новообразование может удалиться не полностью. Тогда процедуру придется повторить. Хуже, если воздействие азота оказалось глубже, чем требовалось. Тогда останется шрам. После процедуры криодеструкции на коже образуется пузырь с кровянистой жидкостью. Его надо постоянно обрабатывать и оберегать от повреждений, иначе ранка может воспалиться.

**Электрокоагуляция** – «прижигание» новообразований. При этом методе можно контролировать глубину воздействия раскаленного инструмента: все лишнее на коже удаляется радикально. Но велик риск получить ожог и опять же шрам.

**Химический метод** сейчас используют очень редко, потому что он практически в 100% случаев приводит к тому, что кожа на месте удаленного образования будет сильно обожжена.

**Физический метод** применяют во многих медучреждениях. С помощью скальпеля успешно удаляют, например, меланомоопасные новообразования. Но ткани иссекают очень глубоко – это нужно для гистологического исследования. В результате остается шрам. Вообще скальпель всегда оставляет заметный след на коже – даже когда накладывают косметический внутрикожный шов.

И самое главное: никогда не удаляйте новообразования народными средствами. Это приведет к воспалению, а то и к чему-то похуже.



**Наталья Калашникова**, директор по научной работе сети клиник «ЛИНЛАЙН». Врач-дерматокосметолог, лазеротерапевт, специалист по инъекционным методикам.

*Не стоит беспокоиться, если новообразования на коже никак не проявляют себя. Но даже в этом случае лучше все-таки периодически показываться специалисту, чтобы не пропустить опасные изменения. К врачу нужно обращаться срочно, если новообразование активно растет, если оно травмировано, раздражено, если меняется его оттенок или цвет становится неравномерным. Если какая-то родинка или бородавка никак не беспокоит вас, но отличается от других, тоже необходима консультация специалиста.*

*Новообразования обязательно нужно защищать от солнца. И лучше избавиться от родинок, бородавок и папиллом, которые постоянно травмируются, попадая под ремень, резинку или ляжку одежды, трутся под воротничком или находятся в зоне бритья.*

*Если образование выросло в относительно безопасном месте, нужно как можно меньше трогать его, не тереть мочалкой или скрабом. И не мажьте его кремом или сывороткой: это лишнее химическое воздействие и раздражение. Если из родинки или бородавки растут волосы – аккуратно обрежьте их ножничками, ни в коем случае не вырывайте пинцетом и не брейте. Кстати, волосы говорят о доброкачественном характере новообразования.*



# Лишнего



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



# Создай Своего... ...Джареда Лето.

## Тонкого, звонкого и пышноволосого

1

Основная проблема мужчин с длинной шевелюрой – перхоть. Чтобы ее избежать, перед мытьем волос кожу головы нужно помассировать 5–10 минут с морской солью. Или на 10 минут намазать лимонным соком.

2

Шапка провоцирует проблемы. Под ней грибок, вызывающий себорею, чувствует себя наиболее комфортно. Поэтому либо ухоженные локоны, либо модные летние шапки – и стрижка под ними.

3

Отговорите его полоскать шевелюру пивом. Да, от такой процедуры волосы кажутся гуще, но и тусклее. Плюс запах. В общем, лучше пиво внутрь, в умеренных количествах, а на волосы – бальзам для длинных волос.

4

Бороду нужно мыть с мылом, но не каждый день. Обязательно использовать кондиционер (подойдет тот, что для волос) – хотя бы раз в неделю. Форму придадут ежедневные расчесывания с использованием специальных восков с матовым или глянцевым эффектом.

5

При хрипоте безотказное средство – сырые куриные яйца, виноградный сок или теплое молоко с маслом. Но больше всего ему понравится стакан горячего (70 °С) красного вина с 1/2 ч. ложки красного перца. И спать!

6

Резкие колебания веса у мужчин на 50% повышают риск образования камней в желчном пузыре. Так что любимому нельзя худеть быстрее, чем на 1 кг в неделю. И пусть подкачивается: без тренировок 60% сброшенного веса – именно мышечная масса.

7

Стиль «глэм-рокера» – не обязательно «смоки айс». Зелень, абрикосы, черника, а еще примочки из творога сделают глаза блестящими, а ресницы пушистыми и тенистыми. А еще глаза у него блестят, когда он влюблен!

## Лёгкое дыхание

Обычная чистка зубов не избавляет от множества бактерий в полости рта. Тут нужно более действенное средство, например ополаскиватель LISTERINE®, который уничтожает 100% бактерий. Он снижает образование зубного налета до 70% эффективнее, чем просто чистка зубов. Этот ополаскиватель изобрел в 1895 году английский хирург Джозеф Листер. В 1920 году компания «Ламберт» впервые выпустила продукт под маркой Listerine Cool. Для полноценного ухода за полостью рта рекомендуется использовать ополаскиватель дважды в день.



## Больше чем кальций

Хотите иметь прочные кости, здоровые зубы, красивые ногти? Препарат «Остеокеа» разработан специально для эффективного укрепления костной ткани, профилактики и лечения остеопороза, кариеса и других заболеваний, которые вызываются недостатком кальция в организме. Комбинация кальция, магния, витамина D<sub>3</sub> и цинка обеспечивает не только эффективное лечение, но и профилактику остеопороза. Уникальная формула таблеток исключает нарушения в работе кишечника, поддерживает максимум костной массы, снижает риск костных потерь и увеличивает плотность скелета.



## В помощь печени

В современной жизни нашей печени приходится трудиться без устали: она очищает организм от токсинов. А токсины сегодня подстерегают нас везде: во вредной пище, алкогольных напитках, лекарственных препаратах. А сколько их в воздухе больших городов! Чтобы печень работала без сбоев и дольше оставалась здоровой, за ней нужен тщательный уход. Ученые специально разработали для ее защиты препарат «Холесенол». Он улучшает функциональное состояние печени и желчевыводящих путей, уменьшает токсическое действие алкоголя и лекарственных средств на клетки печени, а также улучшает состояние микрофлоры пищеварительного тракта.



## Капсулы красоты

Красота требует не только постоянного ухода за собой, но и правильного питания. А наша жизнь иногда бывает настолько суматошной, что некогда даже просто поесть – не то что приготовить полезное блюдо. Из-за недостатка «правильных» продуктов в первую очередь страдают наши волосы и ногти. Чтобы они были сильными и крепкими, нужны витамины группы В. Новинка от ТМ «Лошадиная сила» – капсулы для роста волос и укрепления ногтей специально разработаны для улучшения их состояния. Продаются в аптеках.

## Цветы, которые всегда с тобой

Специально к весенне-летнему периоду торговая марка Zewa компании SCA выпустила одноразовые мягкие носовые платочки и салфетки для лица Zewa Joy of Flowers в яркой привлекательной упаковке с изображением цветов.

Желтые, голубые, розовые, зеленые, сиреневые упаковки поднимут настроение, подарят ощущение женственности и дадут почувствовать самое прекрасное и романтическое время года – весну.



# О табу на табу

*Наша колумнист Светлана Рысева уверена: в отношениях нет и не может быть запретных тем и сексуальных табу.*

Недавно поймала своего мужчину на измене – случайно. Дамочка сама решила сообщить мне о себе в социальной сети. Мы с мужчиной живем в разных городах, к сожалению, редко видимся. Поэтому я не стала раздувать из этой истории скандал, а тихо его благословила на регулярный секс на стороне. Но попросила в будущем делать максимум для того, чтобы я об этих его приключениях не знала. Ну а когда горечь прошла, я решила задать ему вопрос, который меня беспокоил больше всего.

«Слушай, ну объективно – насколько можно судить в такой ситуации объективно, конечно, – ведь она – не мишленовский ресторан в Ритц-Карлтоне. Зачем ты зашел туда перекусить?» Я ожидала любого ответа, кроме того, который получила: «Мне захотелось чизбургера, который в Ритц-Карлтоне никогда не подадут. Я пошел к ней, потому что с любимой женщиной, то есть с тобой, нельзя делать те вещи, которые мне иногда хочется делать».

И вот тут уж я серьезно разозлилась. В отношениях не может быть никаких табу и неловкостей. Особенно в сексе. Хороший секс может склеить любые трещины.

Вот я из этих как раз. После нашей первой ночи мой мужчина упал на подушку со словами: «Я что, умер и попал в сексуальный рай? Я бы в жизни не подумал, что за таким приятным, интеллигентным и по-детски непосредственным фасадом скрывается такая гетера». Поэтому я и удивилась: чего ему не хватает-то? Оказалось, не хватает. Секрет успешных сексуальных отношений в том, что секретов нет и не может быть.

Во-первых, расслабьтесь. Он тоже переживает, что у него вросший ноготь и синяк на попе. А во-вторых, вы должны честно и открыто говорить в постели, чего вы хотите. И не бояться спрашивать. А когда получите честный ответ, который, кстати, иногда требует большого мужества, не округлять в ужасе глаза и не вопить: «Развратник!» – а подумать, до какого предела вы готовы расширить свои границы дозволенного, и не переступить через себя, иначе потом неминуемо наступит ощущение унижения. Ищите компромиссы. Лучшая книга о сексуальных отношениях, которую я читала, называется «Библия будуара», а написала ее секс-инструктор и дизайнер эротического белья и игрушек для утех

Вуди Аллен говорил: **Идеальная жена – это культурная, интеллигентная женщина, хорошая мать твоих детей, а по ночам разнuzданная извращенка”.**

Бетони Вернон. Бетони – признанный эксперт в этой сфере и просто очень красивая женщина. Это не бульварная похабщина, а серьезный научный труд, который продается в лучших книжных магазинах и концепт-сторах мира. И главный призыв Бетони: в сексе не должно быть недосказанностей. Сексом нужно обязательно наслаждаться, не имитировать, не притворяться. Когда вы можете сказать партнеру, что именно он делает не так, это высшая степень доверия.

Собственно, именно этого доверия у мужчины ко мне не было. То есть ему безумно нравилась раскрепощенность, но попросить о чем-то конкретном он стеснялся, потому что, учитывая опыт прошлых лет, разумно полагал, что я, как и все его бывшие, ханжа. Пришлось включить все свое близнецовское обаяние и навыки ведения беседы, полученные на юридическом факультете. Весь мой длинный и полный доказательной базы монолог можно уместить вот в такой бизнес-план:

«В Ритц-Карлтоне вам могут приготовить чизбургер любой прожарки и с любым сыром, а также любое блюдо, не значащееся в меню. Спросите у официанта».

После тяжелого, но откровенного разговора (а он у меня мужчина традиционных взглядов), я выяснила, чего ему не хватало. Это останется между нами, но, поверьте, я ждала худшего.

И даже наши отношения за пределами спальни изменились. Он сам честно признался, что ему стало проще рассказывать мне о своих внутренних переживаниях. Он почувствовал, что если может доверять мне настолько интимные и сокровенные тайны, значит, и другие тоже мож-

но. И стал рассказывать о том, что его мучает, пугает. Короче говоря, я стала по-настоящему узнавать его.

Вы, конечно, сразу можете поймать меня на слове, мол, а что же он тогда той девице-то доверился, ее-то он вообще не знает. Я тоже об этом думала и нашла ответ: эффект попутчика. Он приезжал к ней только за сексом. Она не знала никого из его окружения, ему было плевать, что она будет о нем думать. Со мной другое. Ему важно, что я о нем подумаю, какими глазами буду на него смотреть. Последнее, что он хочет там увидеть, это страх или неодобрение. Но когда он понял, что я все одобряю и ничего не боюсь – раскрылся.

А самое приятное во всей этой истории то, что недавно, в очередной раз после бурной ночи, он прижал меня к себе и, засыпая, шепотом пробормотал: «Теперь только в Ритц-Карлтон...» И я поверила.

**«Мозг – вот главный сексуальный орган, – уверяют биологи. Именно он управляет влечением, в нем зарождается сексуальный интерес к партнеру. Физиологическая страсть – это решение, принятое нашим мозгом на нейронном уровне».**



Аглая Шульженко

*Майскими выходными проснуться к полудню и потягиваться в белых простынях, перебирая руками теплые лучи солнца. Дачное забвение весны – это персональная медитация.*



# Забвение мая



**Поздний завтрак.** Домашняя гранола – это вкусно, красиво и полезно. Ее легко приготовить, причем впрок, и потом неделю завтракать, находясь в поисках лучшего утра, используя всевозможные вариации. Итак, берем два стакана обычных овсяных хлопьев. В полосатой миске перемешиваем их с двумя ложками коричневого сахара, добавляем немного соли. На медленном огне в столовой ложке воды растворяем четверть стакана цветочного меда (лучше липового, он не перетянет на себя вкусовые нюансы, но приятно их оттенит). В горячий растаявший мед бросаем немного корицы и заливаем хлопья в миске. Тщательно перемешиваем и раскладываем тонким слоем на противне, выстланном бумагой для выпечки. Запекаем в духовке на средней температуре до

золотистости и хрусткости, примерно 40 минут. Приготовленные хлопья можно смешать со множеством вкусов: вяленой вишней, изюмом, прокаленным миндалем и кешью, тыквенными и кунжутными семечками, сухофруктами... Все перемешиваем и, засыпав в большую стеклянную банку, плотно закрываем крышкой и любуемся. Гранолу вкусно есть с молоком или простым йогуртом, добавляя свежие ягоды и фрукты и выкладывая слоями в стакан или граненую баночку. Красота.

**Необычный обед.** Так как вечером планируется большой ужин, пообедать можно и сырниками. Купить у бабушек настоящий деревенский творог, с еще оставшимися крошечными перышками яйца, в которых почти оранжевый желток, поискать ранние ягоды. Дома, на светлой кухне, взять большую керамическую миску, деревянную доску и льняное полотенце. Декорации для самых вкусных сырников готовы. В миску кладем 200 граммов творога, столовую ложку муки, столько же сахара, соду, гашенную соком лимона, и 1 яйцо. Перемешиваем, делаем маленькие шарики, края которых равняем плоской стороной ножа по кругу – так они будут иметь идеальную круглую форму. На медленном огне обжариваем сырники под крышкой, по 2–3 минуты с каждой стороны. На большие белые тарелки кладем маленькие гжелевые, куда порционно раскладываем сырники. Украшаем их медом и ягодами: клубникой, черной смородиной, малиной... Вытащив из буфета расписные гжелевые чашки, разливаем в них терпкий кофе и полдничаем на веранде, всматриваясь в переплеты окон.

**Званный ужин.** Ранним вечером, отправив желающих готовить мясо на углях, самое время обустроить неспешное застолье. В саду у костра поставить деревянный стол, на нем готовить приятнее: налив бокал вина и разговаривая с друзьями, можно превратить готовку в процесс ничем не хуже самого ужина.



можно было положить на решетку гриля минут на 20 (несколько раз перевернуть). Подавать овощи можно прямо на фольге.

### Микс из салатов в заправке.

В большую миску кладем молодую сныть и, например, ошпаренную крапиву. Ложкой вынимаем авокадо из половинок, мнем его вилкой, сбрызгиваем лимоном и кладем к салату. Далее добавляем все, что угодно: тонко нарезанные кружочки молодого редиса, огурцы, помидоры... Важно все объединить заправкой. В баночке смешиваем две части оливкового масла, одну часть балзамика и одну часть меда. Закрыв плотно крышкой, встряхиваем, пока соус не станет однородным.

### Полить салат и подавать на стол.

Накрыв стол клетчатой скатертью, украсить его букетами из первоцветов и добавить немного света свечей и керосиновых ламп. Предусмотрительно запастись пледами на случай ночной прохлады и наконец сесть за стол, чтобы в приятной компании планировать скорое лето.



### Огонь и овощи.

Молодые нежные овощи почти не нуждаются в термической обработке, однако сделать их более мягкими и поиграть с текстурами и цветом – отдельное удовольствие. Морковь режем вдоль, чесночные головки – на две части, молодой перьевой лук кладем целиком, тонкими кружочками режем кабачок, для цвета добавляем фиолетовый лук, крупные куски тыквы и помидоры-черри на веточке. Все сбрызгиваем оливковым маслом, солим-перчим и перемешиваем руками. Выкладываем на фольгу овощи плюс пару веточек розмарина и закрываем вторым листом фольги, зеркальной стороной к овощам. Должен получиться крепкий конвертик, чтобы его




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

# МАМА МОИ



Зачем строить замки на песке • Легко ли быть идеальной мамой и кому вообще это нужно • Почему беременным лучше меньше читать • Для чего детей обливать холодной водой • Как уговорить малоежку

# Чёрно- белое

# КИНО

Какие цвета воспринимают новорожденные?

Когда новорожденного приносят из роддома, его ожидают розовые зайцы и голубые слоны. А он ими в первые месяцы совершенно не интересуется. Почему?

В это время главное для крохи – не цвет, а контраст. Его интересуют исключительно высококонтрастные предметы, особенно сочетание черного и белого. Чем проще рисунок, тем лучше, цветочкам и зверюшкам грудничок предпочтет крупные полосы, квадраты и круги, черные на белом или белые на черном.

*Мамино лицо* – изблженный объект для изучения. Во-первых, глаза и губы четко выделяются на общем фоне и создают необходимую степень контраста. Во-вторых, подобный интерес предусмотрен природой: имитируя выражения родительского лица, малыш развивает свои навыки общения. Чтобы ребенку было комфортно, располагайтесь на расстоянии 20–30 см от его глаз. И активно гримасничайте: улыбайтесь, хмурьтесь, удивляйтесь.

*Смешная рожица «точка, точка, запятая»*, нарисованная черной краской на листе белой бумаги, будет развлекать новорожденного. Картинка не должна быть меньше 10 см в диаметре. Для стимуляции зрительных навыков можно использовать портретные черно-белые фотографии родителей, бабушек-дедушек, других деток.

*Чем проще, тем лучше.* Руководствуйтесь этим правилом, мастера первые картины для малыша. На стену рядом с кроваткой стоит повесить контрастный коврик или плакат (поначалу тоже лучше черно-белый).

К третьему месяцу малыш начинает интересоваться и цветами. Первые и самые любимые – красный и желтый. Затем наступает очередь

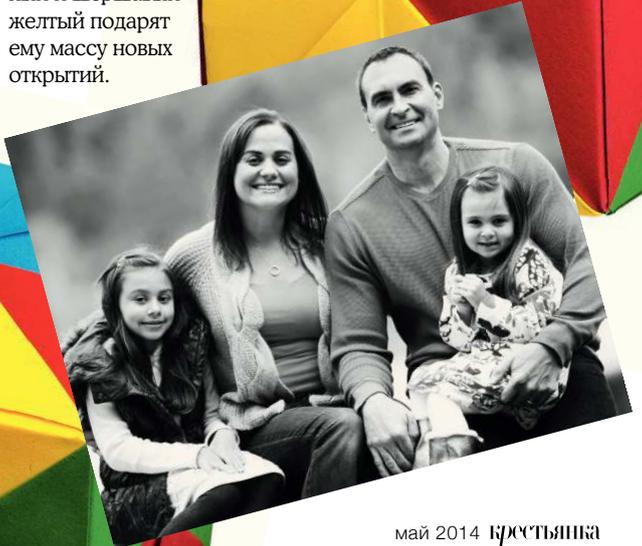
зеленого и синего. Яркие чистые, «основные» цвета без полутонов и нюансов малышу нравятся больше сложных оттенков и сочетаний. Постарайтесь не переборщить: чрезмерная цветовая стимуляция может привести к перевозбуждению ребенка.

Как еще стимулировать зрительное восприятие грудничка? Почаще надевайте полосатую кофту, например модную в этом сезоне тельняшку, или кофту в крупный горох. Можно изготовить яркие бусы из разноцветных крупных пуговиц, бусин, тряпочек, лоскутов, тесемочек. Вы будете напоминать новогоднюю елку – для малыша это в самый раз. Бусы будут развлекать его и одновременно учить,

особенно если вы используете не только разные цвета, но и ткани разной фактуры. Зрение



у крохи развивается в тесной связи с осязанием, поэтому гладкий синий, шуршащий красный и шершавый желтый подарят ему массу новых открытий.





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».

# Неидеальная форма

Надо ли быть идеальной мамой, полностью посвятив себя ребенку, или главное всегда остается собой?

Когда родилась Кира, я спрашивала всех своих близких не про колики и стул, а почему никто из них все это время, пока я была бездетной, не выгонял меня из дома пинками гулять; не заставлял насильно каждый день ходить в кино, театры и на выставки; не впускал домой, пока не оттанцую до рассвета на столе ночного клуба и не напьюсь до юношеского легкомысленного беспамятства? Всем нерожавшим подругам мне тоже было что сказать: «Живите так, как будто завтра война: сейчас или никогда». Сомневаюсь, что они понимали, о чем я.

А я вот о чем. Сказать, что первые месяцы жизни с новорожденным – «День сурка», ничего не сказать. Проживая изо дня в день один и тот же сценарий под емким названием «Сиська. Памперс. Сон», я попала во временной и пространственный вакуум, из которого, как мне казалось, выхода в нормальную жизнь «до» просто нет. Где-то «там» шумело московское лето с его музыкальными и театральными фестивалями, городскими маркетами и ярмарками, вечеринками на крышах и террасах, концертами. В мой вакуум же долетали только отголоски безудержного летнего веселья, и то с опозданием в лучшем случае в неделю.

Примерно в это же время в Амстердаме родила первенца моя приятельница Аня, год назад закрутившая бурный роман с голландским миллионером. Моей Кире было уже месяца три, поэтому я иногда давала молодой мамаше практические советы по скайпу. И вот однажды между делом Аня обронила, что кормить собирается не дольше, чем до двух месяцев, потому что уже куплены билеты и запланирована поездка в Гонконг, куда они летят вдвоем с миллионером. Без ребенка.



Тут мне пришлось напрячь все свои внутренние ресурсы, чтобы волна негодования, меня захлестнувшая, не добралась до приятельницы по волнам Интернета: «Разве интересы ребенка не в приоритете?» Я старалась принять позицию подруги, но у меня не получалось. Что это было? Зависть, что я не лечу в Гонконг через 2 месяца?

Шли недели, я уверяла себя, что счастлива, исправно выполняя функции идеальной мамы. С дочкой мы были 24 часа вместе, и все делала я сама: меняла памперс и купала, читала ей книжки и пела песни, играла с ней, кормила грудью. И все было бы прекрасно, если бы однажды я вдруг не начала на всех орать. Все, чего мне взаправду хотелось, – это не разыгрывать спектакли пальчикового театра, а оказаться совершенно одной, желательно на берегу моря. Как-то раз, отправив Киру с бабушкой гулять, я поехала в аптеку неподалеку от дома. Села в машину, включила динамики на максимум, нажала на газ... Опомилась уже за МКАДом. Это было лучшее, что со мной случилось за последние месяцы, – быть одной, ехать в никуда, ни за кого не отвечая и не беспокоясь, а просто слушая музыку.

Периодически в ленте Фейсбука я натыкалась на Аню: счастливую, смеющуюся мне в лицо с фотографий, сделанных то на фоне азиатских небоскребов, то в мишленовском ресторане. Подруги же, уставшие от общения в жанре «еще одно слово, и я тебя убью», стали кидать мне ссылки на статьи психологов, в которых говорилось о том, что единственное, чего я добьюсь своим стремлением быть идеальной, это махровая депрессия и закрепленная за мной койка в психушке. И о том, что любому ребенку прежде всего нужна здоровая и счастливая мама – такая, какая она есть.



**За веселыми песнями про гусей и ладушки вдруг притаилась вселенская тоска по былой свободе. Все, чего мне взаправду хотелось, – это оказаться совершенно одной, желательно на берегу моря.**

девочки. Потом, отобедав со всеми потерявшими надежду на встречу со мной друзьями, посетив все новые модные места, сделал каре, маникюр и эпиляцию, я осмелела так, что взяла на себя несколько рабочих проектов. Да, когда наступает очередной «дедлайн», Кире приходится довольствоваться уткнувшейся в монитор мамой и горой игрушек в качестве развлечения. Но наработавшись, нагулявшись и соскучившись по дочке, я с еще большим рвением хватаю ее на руки, выполняю ее капризы и придумываю для нас новые игры. Сдав очередной проект, я сняла нам троим домик в Португалии. Скоро на мою подругу Аню из Фейсбука будет смотреть мое довольное загорелое лицо на фоне порта маленького рыбацкого города Ольян. Впрочем, довольное оно уже давно, с тех пор как я поняла, что я осталась прежней: не идеальной, но снова жизнерадостной и веселой теперь уже мамашей, которая все так же любит завтракать круассанами, бегать кроссы и путешествовать. Осталось только загореть.

**Близкие на меня смотрели с подозрением. «Как же так? – вторила им "идеальная мамаша" внутри меня. – Ведь самое лучшее – это быть рядом с дочкой, думать о дочке, заниматься только дочкой!»**



## Банановые кексики

Вам понадобится

400 г спелых бананов  
100 г сливочного масла  
150 г сахара  
2 яйца  
2 ч. л. разрыхлителя  
250 г муки

Бананы тщательно размять вилкой. В отдельной посуде смешать масло и сахар. Добавить к получившейся смеси яйца, перемешать и ввести банановое пюре. Затем добавить муку и разрыхлитель. Формочки смазать сливочным маслом и распределить по ним получившееся тесто. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 15–20 минут до приятного золотистого цвета. Всем приятного аппетита!

Екатерина Агапова и ее дочка  
Полина

**Присылайте рецепты для малышек и фото детишек на адрес [mm@idr.ru](mailto:mm@idr.ru). Авторы самых интересных рецептов получат ценные призы. Приз этого номера – тостер MYSTERY MET-2101.**



# Ледяные ОБЪЯТИЯ

Анна  
Артемova

Любое время  
подходит для того,  
чтобы начать закаливать  
малыша. Но летом, согласитесь,  
делать это проще. Природа,  
погода и родительский отпуск  
способствуют тому, чтобы  
брызгаться и обливаться

водой, бегать босиком и жариться на солнце без  
лишних мук. Закаливание превращается в игру.  
Но и у этой игры есть свои правила.

## Когда приступать?

С первых дней после рождения. Иммунитет крохи можно и нужно укреплять. Знакомство с солнцем, воздухом и водой подарит малышу крепость, выносливость, спокойный сон, хороший аппетит и нежелание капризничать по разным поводам. Но для начала нужно посоветоваться с педиатром – для разных детишек подходят разные темпы закаливания.

Помните о главных принципах закаливания.

**Постепенность.** Каждую неделю увеличиваем длительность процедур на минуту, а температуру воды для купания уменьшаем на градус.

**Позитивный настрой.** Внимательно следим за состоянием малыша: его аппетитом, массой тела, настроением. Закаливающие процедуры должны его радовать!

**Регулярность.** Только регулярные процедуры изо дня в день вырабатывают условный рефлекс: кровеносные сосуды реагируют на воздействие разных температур, а иммунитет крепнет.

**Утро и день** – наиболее подходящее время, когда у детей выше всего приспособительные реакции на колебания температур.

## Между делом

На самом деле ничего страшного или утомительного в закаливании нет. Многие можно делать невзначай, даже не задумываясь о глубоких принципах и последователь-

ном подходе. Просто не держите ребенка в тепличных условиях – иммунитету негде будет разгуляться, и все приспособительные механизмы организма заглухнут за ненадобностью. Забудьте о перекутывании, глухом дождевике на коляску, носочках в летнюю жару. После душа не вытирайте малыша досуха – промокните лишь крупные капли воды, остальное высохнет. Чаще разрешайте ходить босиком. Главный показатель того, что вы все делаете правильно, – хорошее настроение самого ребенка и его желание продолжать это веселое занятие.

## 1–3 месяца

**Солнце.** Гулять нужно в любую погоду, сразу после выписки из роддома. Начинаем с 15 минут и постепенно увеличиваем время прогулок до 2,5–4 часов дважды в день.

**Воздушные ванны.** Температура в комнате малыша должна быть не выше 20–22 °С. Детскую нужно проветривать не реже 5 раз в день. С 1,5 месяца ребенка оставляем голеньким на 2–3 минуты трижды в день.

**Водные процедуры.** Купания начинаем при температуре 34 °С, постепенно снижая ее до 28–27 °С.

## 3–6 месяцев

**Солнце.** Загорать начинаем с 2–3 минут на утреннем солнышке, за несколько недель увеличивая время инсоляции до 10–15 минут.

**Сразу прекратите, если:**

- ✗ малыш дрожит;**
- ✗ появилась «гусиная кожа»;**
- ✗ кожа побледнела;**
- ✗ начало закаливающих процедур вызывает плач и капризы ребенка.**



**Воздушные ванны.** Продолжительность воздушных ванн увеличивается до 10 минут. Температура окружающей среды – 20 °С.

**Водные процедуры.** Купание может длиться до получаса. Добавляем общие влажные обтирания в следующей последовательности: ручки, грудка, животик, спинка. Продолжительность – 2 минуты. Температура воды: для начинающих – 36–33 °С, для «продолжающих» – 30–28 °С.

**6–12 месяцев**

**Солнце.** Не забываем прикрывать голову малыша панамкой. Пусть малыш и спит на свежем воздухе, в кружевной тени деревьев.

**Воздушные ванны.** «Оголяемся» на свежем воздухе: начинаем с 3 минут, каждый день прибавляя по 1 минуте и постепенно доводя время до получаса. Массаж и гимнастику делаем на свежем воздухе.

**Водные процедуры.** Умываем малыша в одно и то же время прохладной водой (20 °С). Не забываем про ручки и ножки.

**1–3 года**

**Воздушные ванны.** Оптимальная температура в детской комнате – 18–20 °С. Летом пусть кроха живет при постоянно открытых окнах. «Минимум одежды» – девиз теплых дней.

**Умывания.** Температура воды для умывания не должна быть выше 24 °С. Умываемся без мыла, не забываем хорошенько вытираться мягким полотенцем.

**Душ.** К температурному воздействию добавляется механическое – массаж струями воды, что очень полезно после солнечной ванны. Первоначальная температура – 34–35 °С (с постепенным понижением до 24 °С в летний период).

**3–6 лет**

**Воздушные ванны.** По утрам 15 минут, в ритме веселой гимнастики.

**Умывания.** До пояса. Для деток, впервые приступающих к закаливанию, – 27 °С, для «опытных» – 14–16 °С.

**Полоскания.** Чтобы укрепить местный иммунитет горла, полощем его. Полоскания простой водой, температурой 33–36 °С. Каждую неделю снижаем температуру на 1 °С, доводя постепенно до 16 °С. Полоскания не прекращают даже в том случае, если малыш заболел – просто не снижаем температуру воды.

**Контрастные обливания.** После дневного сна обливаем ножки. Начинаем с температуры 28 °С и понижаем ее каждую неделю, доводя до 16 °С.

**Прогулки.** Дошколята могут ходить пешком до 40 минут. Если малыш трижды в неделю делает гимнастику на свежем воздухе, активно ходит или катается на велосипеде, о «слабом горле» и частых ринитах можно будет забыть.

# Замки На пес- ке

Наталья Ермолаева

## Чтобы не было войны

*Для начала запаситесь терпением: игры в песочнице всегда чреваты полными карманами песка и конфликтами на тему «это моя лопатка». Подобного рода проблемы можно свести к минимуму следующим образом.*

- Запаситесь инструментом в достаточном количестве. Приобретите набор для песочницы, состоящий из ведра, лопатки, грабелек, сита и формочек. В дополнение к набору обязательно купите пару-тройку запасных «инструментов» и одно ведерко. Именно эти предметы имеют свойство чаще всего теряться, и именно они зачастую становятся причиной обострения собственного инстинкта малышей. Приготовьте специальную сумочку или рюкзачок, который будет предназначен только для «песочных» игрушек, и не смешивайте их с «домашними».
- Выберите «правильную» песочницу. Чтобы крики «перестань есть песок!» не пугали жителей окрестных домов, а ненароком облизанный совок или формочка не вызывали у вас нервного тика, отправляйтесь туда, где не выгуливают собак и не бросают банки от пива. Если найти такую песочницу поблизости проблематично – купите свое счастье самостоятельно! Скооперируйтесь с соседскими мамами, приобретите специальную крышку для песочницы и следите, чтобы песок в ней был чистым.
- Запаситесь удобной одеждой,

Игры на пляже или в песочнице – в числе самых любимых малышами. Как направить детскую энергию в мирное русло?

которую легко сменить и постирать и в которой ребенку будет комфортно. Лучший выбор – комбинезоны на широких бретелях, не зря в народе их называют «песочниками».

- Чтобы дети не дрались, организуйте для них совместные игры. Это может быть соревнование на самый упитанный кулич, гонки игрушечных машинок по песчаной гоночной трассе или игры из тех, что перечислены ниже.

## Сценарии развлечений

- «Из пустого в порожнее». Пересыпание песка – самое простое развлечение, доступное даже грудному пока еще младенцу. Покажите ребенку, как пересыпать песок из одной формочки в другую, как просеивать его через сито, чтобы очистить от камней, как просыпать песок струйкой сквозь пальцы. Такое нехитрое занятие поможет познакомиться со свойствами сыпучего вещества, дать начальные знания о формах и размерах, просто даст почувствовать на уровне тактильных ощущений материал, с которым предстоит взаимодействовать.
- «Строим башню». Покажите малышу, какими способами можно построить из песка высокое сооружение. Используйте влажный песок (чтобы его смочить, захватите с собой из дома бутылку воды), который можно укладывать совком или наслаивать «капельным» методом по принципу морских песочных замков. Усложним задачу: начинаем

**Если подходящей песочницы около дома нет, игры можно организовать и дома. «Домашняя песочница» представляет собой обычно стол с углублением, куда можно насыпать песка или налить воды – в зависимости от предпочтений ребенка. А можно сделать и то и другое, поскольку часто столики имеют две емкости, вмещающие около 20 кг песка и 10 л воды.**

Игры с песком развивают мелкую моторику, успокаивают и способствуют развитию самых разных навыков – от двигательных до коммуникативных. В психотерапии существует целое направление «сандтерапии» – она помогает малышу наладить общение с миром и самим собой.



возводить функциональные постройки, которые в дальнейшем используются в игре. Населяют песчаный город маленькими куколками-человечками, зверюшками, машинками. Дети могут распределить роли и раздать должности жителям замка, инсценировать кусочек любимой сказки.

• «Мини-пекарня». Используя максимальное количество формочек, стаканчиков и ведерок, приготовьте ассортимент «булочной» – куличи, пирожные, торты. Покажите, как их можно украсить при помощи камешков, палочек и травинок. «Отведайте» угощение, демонстрируя восторг, но ясно давайте понять, что песок вы едите только понарошку.

• «Зоопарк из песка». Выберите

формочки с изображением различных зверей – это даст малышу возможность познакомиться с разными видами животных и будет стимулировать интерес к устному счету. Сосчитайте вместе количество щупалец у «песчаного» осьминога, сотворите маленькое стадо из пяти барашков и маленький сад из семи деревьев.

### Оставь свой след

*Рисование картин и отпечатков на влажном песке стимулирует фантазию, развивает память, учит устному счету и это отличная тренировка письма. Информация при такой подаче усваивается легче и быстрее. «Песчаные прописи» можно организовать на даче, на пляже, в городской песочнице. Все, что потребуется, – небольшая площадка из влажного песка. Он должен хорошо сохранять отпечатки, но не походить на кашу. Изредка увлажняйте «прописи».*

• «Угадай, что это было?» – распознавание отпечатков. Например, отпечатков руки (след может оставлять не только правая или левая ладошка, но и кулачок, прижатый к песку с разных сторон). Отгадывание визуальных загадок – отличное упражнение для развития пространственного воображения.

Для отпечатков можно использовать разные предметы – одноразовые стаканчики и тарелочки, пробки от пластиковых бутылок,

ракушку, шишку. Иногда задачи бывают сложными: как угадать, что прямой штрих на песке – след ребра тарелки, а четыре дырочки – отпечаток вилки? Начинайте с 2–3 предметов. Постепенно количество можно увеличить до 5–7, но не больше, иначе внимание крохи размоется и интерес к игре пропадет.

• «Пишем буквы и цифры». Обучая малыша на свежем воздухе, не пытайтесь воспроизвести буквы каллиграфическим почерком – наоборот, их нужно «недорисовывать». Задача малыша – научиться распознавать образ буквы или цифры в целом и дорисовать пропущенное. Можно выложить крупные буквы из камешков, палочек, цветочков по выдавленным в песке бороздкам.

### Ломать – не строить

*Игры с песком успокаивают за счет воздействия на нежные нервные окончания маленьких пальчиков. А еще малыши «выпускают пар», с наслаждением круша только что возведенные замки и аппетитные куличи. И на здоровье! Если совместно построенного замка жаль, слепите несколько специальных куличей, которые в перспективе пойдут «под сном». Возможность разрушать созданное, чтобы на его месте строить новое, дает ребенку бесценные знания об окружающем мире, а, кроме того, позволяет расслабиться и избавиться от накопившейся отрицательной энергии.*

# прикорм до победного

Привычка смотреть в рот малышу у мам появляется немедленно после родов. Наелся, не наелся, нужна ли добавка? Первый прикорм вызывает приступ смятения. Что давать первым, кашу или овощи? Тратить часы у плиты на домашнее пюре или не заморачиваться

и накормить из банки? Ребенок между тем выплевывает и кашу, и овощи, рисует на століке разноцветным пюре, выковыривает из супа морковь и скидывает ложки на пол. Что же он сам обо всем этом думает?

Анна Артемова

## Сколько вешать в граммах?

В первые месяцы моей жизни мама очень беспокоилась о том, что у нее не получится меня накормить. Стоило мне срыгнуть или заплакать, подпрыгав ножками (ну так колики же, естественное дело, хоть и болезненное, конечно), как мама тут же ахала, что мне не подходит ее молоко. Она даже на анализ его отправила. Выяснилось, что на мамочкиной груди можно было бы поставить ГОСТ «соответствует самым высоким стандартам»: и чего сомневалась, вот правда же! Тогда решили, что молока просто мало и я не наедаюсь. Врач порекомендовала контрольные взвешивания.

У нас дома появились весы. А я теперь не мог поесть спокойно без того, чтобы меня не уложили на весы до, а потом еще и после. Когда мы приходили к врачу в поликлинику, контрольные взвешивания становились показательными: сначала мама (которая вообще-то кормила меня по требованию) морила меня голодом 3 часа, чтобы взвесить на пустой желудок, потом кормила при враче, а потом они вдвоем вычисляли, сколько во мне оказалось молока и соответствует ли это возрастным нормам.

И все забывали, что аппетит у меня может быть разным. Ночью я могу съесть больше, вечером – меньше. Если утром недоел, «добираю» свое днем. У врача в кабинете я так нервничал, что у меня буквально кусок в горло не лез. То есть глоток, конечно. А взрослых результат, точнее, его отсутствие, совсем не устраивал. Мой вес вообще сложно измерить точно. Вот попробуйте взвесить меня пять раз подряд: то я пошевелился, то напрягся, то расслабился, то у мамы рука дрогнула – и вот пожалуйста, разница до десятков граммов набегает.

Поэтому если уж решили контрольно меня взвешивать, делайте это на протяжении суток. Мама так и поступила: начала утром, закончила следующим утром – каждый раз до и после кормления меня взвешивала, записывала, а потом все результаты сложила, и поняла, что ее ребенок съедает даже больше, чем ему полагается. Успокоилась, начала жить – и мне дала жить спокойно.

## Прикорм по правилам

В первые месяцы жизни мамина грудь меня вполне устраивала. Поэтому было совершенно дико слышать, как бабушка убеждала маму, что уже в 2 месяца мне нужно давать яблочный сок, «потому что ребенку нужно железо». И пыталась накормить меня яблочком – пока мама не отняла у бабушки ложку.

И все-таки еще через пару месяцев начала беспокоиться о моем рационе и мама. Вокруг все подруги с детьми говорили только о прикорме: с чего начинать, когда начинать, как готовить, какие банки выбирать... Общая нервозность передалась

и маме. Посему решили: раз в меня можно запихнуть ложку, значит, в эту ложку можно что-то положить. Первым был яблочный сок, который мне понравился далеко не сразу. К 5 месяцам, помимо осветленных, мне стали давать и соки с мякотью – разбавляя их кипяченой водой один к одному. Вводили так: сначала – буквально по капле из пипетки, постепенно увеличивая дозу на 5 капель, пока в бутылочке не оказалось 30 мл сока. Однако это был еще не прикорм. Вот когда под моим носом впервые оказалась ложка с яблочным пюре, можно было считать меня почти совсем взрослым. Пюре было немного, четверть чайной ложки, но мне оно так понравилось, что я бы охотно ускорил события.

Поначалу мама кашеварила сама. Уж не знаю, что ей так в банках не нравилось: может, порции были большими (а хранить открытую баночку нельзя), а может, на ее взрослый вкус малышковые пюре без соли и сахара показались ужасно пресными? Но когда мои аппетиты возросли, а времени в сутках не прибавилось, мама сдалась – и стала закупать детское питание целыми упаковками. Оказалось – удобно: подогрел, и завтрак (обед, ужин) на столе. К тому же мама поняла, что далеко не за каждый собственноручно купленный овощ или фрукт она может ручаться: кто его знает, где его выращивали, сколько хранили и чем обрабатывали для пущей красоты. А баночное пюре – проверенное самыми жесткими стандартами.

## Игры за столом

А я еще и характер за столом проявлять начал. У меня появились любимые и нелюбимые блюда. Фрукты ел с удовольствием, творог и мясо тоже. А вот овощные пюре мне не понравились. Они несладкие, как будто для прикорма специально выбирают безвкусные плоды – кабачок, цветную капусту. Морковка была поинтереснее, да и размазывать ее было прикольно, она яркая. И, поскольку к этому времени у меня уже появились мой собственный стульчик и столик, для меня настала пора творческих экспериментов. Трудно удержаться от соблазна накрутить на палец длинную макаронину. А мама ворчала: «Раз играешь с едой, значит, ты уже наелся!» В принципе да, червячка заморил, но играю не потому, что надоело сидеть за столом. Наоборот, здесь очень интересно. Каша, овощное пюре, макароны, хлебные крошки, нежный зеленый горошек – они такие разные на ощупь! Если вы видите, что ваш малыш играет с едой – значит, ему не хватает тактильных ощущений. Поэтому оставьте его наедине с тарелкой: пусть в ней копошится – так он познает окружающий мир. А еще мама почти сразу выделила мне место за общим взрослым столом. Придвинула стульчик – и позволила наблюдать, как общаются во время ужина мама и папа, и самому «участвовать» в разговоре. И это оказалось куда интереснее игр с макаронами и зеленым горошком.



## Отвлекать и привлекать

Чтобы тяга малыша к экспериментам с едой была меньше, регулярно устраивайте ему «сенсорную терапию»: пока моете посуду, предложите миску с фасолью, пусть перебирает ее пальчиками и погружает в нее ладошки. Главное – чтобы не засунул фасолину в нос или ухо, так что следите строго! Купите пальчиковые краски на основе безвредных пищевых красителей: отмываются они легко, а удовольствия и пользы от рисования на кафеле много. А если игры с едой все-таки продолжают даже в гостях и сильно смущают родителей, учите вести себя правильно. Каждый раз, когда малыш уронит что-нибудь, объясните, что за столом следует быть аккуратным и вежливым. Купите набор кукольной посуды – и «тренируйтесь на кошечках». Точнее, на куклах и плюшевых мишках. Устраивайте для них застолья, обучая медведей правилам этикета: ложку нужно держать не в кулаке, а пальчиками, и не стоит тянуться за салфеткой через весь стол. Попросите сына или дочку помочь: пусть перед ужином красиво разложат приборы, салфетки. Когда сам создаешь красоту и порядок, их не хочется портить.



## Солнечный день

Даже под нежными лучами весеннего солнышка малышам нельзя находиться без защиты. А это панамка, распашонка – и обязательно солнцезащитное молочко для младенцев с максимальным SPF 50+. В молочке Sensitive Sonnenlotion от компании Bübchen нет ароматизаторов, красителей, консервантов и октокрилена. Зато есть фильтры UVA/UVB, надежно защищающие нежную младенческую кожу от всех вредных разновидностей солнечного излучения. Настоящее немецкое качество, что подтверждают и отличные оценки ЭКО-ТЕСТ, и рекомендации авторитетных немецких и отечественных клиник. Средство водостойкое, начинает работать сразу после нанесения.



## Спокойного пути

Лето – пора долгожданных отпусков, но это золотое время омрачается для молодых родителей неприятностью: малыша укачивает в транспорте. «Болезнь движения» почти никогда не страдают груднички, но начиная с 2 лет и до 14 около 60% детей страдают от тошноты и неприятных ощущений в машине,

самолете, на корабле. Леденцы не всегда помогают, а таблетки можно давать только по рекомендации врача. К счастью, есть альтернативный метод – детские акупунктурные браслеты Travel Dream, которые помогут ребенку справиться с неприятными ощущениями во время длительных поездок или катания на аттракционах. Эффект заметен уже через 2–5 минут после надевания и длится все время ношения браслета. А картинки – кошечки для девочек и пираты для мальчиков – делают путешествие веселым.



## Умная соска на страже грудного вскармливания

Современные мамы настроены кормить грудью долго. Но бывают ситуации, когда женщина временно (например, из-за болезни) вынуждена прекратить кормление. Раньше это могло обернуться проблемой: привыкнув к бутылочке, кроха отказывался от груди. В такие моменты важно сохранить у малыша иллюзию грудного вскармливания. С бутылочками от компании Pigeon, оснащенными сосками Peristaltic PLUS™, сделать это очень просто. Уникальная форма соски позволяет воспроизводить естественные сосательные движения ребенка и не вызывает привыкания. Исследование НИЦЗД РАМН показало, что дети в возрасте до 10 недель после двухнедельного использования бутылочек с сосками Pigeon Peristaltic PLUS™ успешно возвращались на грудное вскармливание, не испытывая дискомфорта.



## Весна в цвету

Не стоит думать, что малыши и мода – понятия, далекие друг от друга. Все, что актуально во взрослых коллекциях, может с успехом использоваться и в сериях для малышей. Подтверждением тому – новая капсульная коллекция дизайнерского трикотажа для новорожденных «Прованс» торговой марки «Мамуляндия». Полюбоваться вещичками во французском стиле можно в сети магазинов «ДетМарт». «Прованс» очаровывает своей утонченностью и изысканностью, а традиционный мелкий цветочек в сочетании с легким трикотажем подарит малышам нежность и комфорт. Отдельного упоминания заслуживают принты, которые создаются художниками с любовью и заботой и наносятся водными красками, что гарантирует эксклюзивность и оригинальность изделий.

## Морские путешествия

В преддверии мировой кругосветки Volvo Ocean Race 2014–2015 марка Libero компании SCA представляет новую, «Морскую» коллекцию подгузников-трусиков для самых маленьких Up&Go – она заменит прежнюю коллекцию «Любовь», которая продается параллельно с основной линейкой. Два размера, шесть новых ярких дизайнов внутри – на каждом подгузнике изображены



морские обитатели (рыбы, осьминоги, киты) и веселые кораблики. Юные мореплаватели будут с интересом рассматривать картинки, а родители легко найдут яркую и заметную упаковку на полках магазинов. А самое главное, любое море останется внутри подгузника, и ночи маленьких капитанов будут сухими.

## Мал, да удал

Bosch выпустил паровую станцию TD190, которая внешне напоминает обычный утюг, маленький и легкий. Но внешность обманчива: в компактном TD190 скрыта мощь, способная отгладить не только вещи с сильными заломами, но даже и сложенное в несколько слоев постельное белье. TD190 оснащена встроенной помпой MotorSteam, которая обеспечивает постоянно высокий уровень пара. Подача пара осуществляется в трех режимах. Функция i-Temp поддерживает оптимальную температуру, а функция AntiShine не дает образоваться блеску на вещах после глаженья.



## Три в одном

Новинка от Remington – мощный воздушный стайлер-бигуди AS7055 с комплектом сменных насадок – must-have любой женщины, которая укладывает волосы в прически. В набор входит 15 насадок трех диаметров. Кроме того, есть насадка с расческой, которой легко можно подкрутить кончики волос или придать им объем у корней без создания локонов. А насадка-концентратор используется для сушки волос. Способ применения: отделите прядь волос, накрутите ее на выбранную насадку и нажмите кнопку старта для подачи горячего воздуха. С помощью кнопки отсоедините насадку-бигуди от стайлера. Затем наденьте новую насадку и повторите процедуру со всеми прядями.



## Шайбу, шайбу!

Каждая хозяйка хочет, чтобы дома была идеальная чистота: сверкающий пол, блестящая посуда и полная безопасность для здоровья членов семьи. Паровая швабра Philips SteamPlus позволяет избавиться в помещении от пыли, грязи и аллергенов в максимально короткие сроки. Уже через 30 секунд после включения SteamPlus полностью готов к работе. Благодаря тому что температура пара – 99,4 °С, он способен удалить самые сложные загрязнения и буквально дезинфицировать пол на кухне и в ванной комнате. Это особенно важно для молодых мам, чьи маленькие дети начинают познавать мир и изучать окружающую обстановку. Теперь можно больше не беспокоиться из-за микробов на полу или вредных химических испарений. Насадки из микрофибры можно стирать. А менять их следует раз в 2 месяца.



## Генератор чистоты

Компания Panasonic представила новую линейку бытовых комплексов для очистки и увлажнения воздуха F-VXF70, F-VXH50 и F-VXF35, которые помогут создать в вашем доме комфортный и здоровый микроклимат. Благодаря встроенным датчикам прибор постоянно отслеживает влажность в помещении и при необходимости переключается в режим активного увлажнения воздуха. Созданный на основе передовой японской технологии nanoe, он нейтрализует 17 типов вирусов, бактерий и аллергенов, быстро устраняет неприятные запахи. Интеллектуальная функция Econavi позволяет вдвое сократить потребление энергии. Срок службы чистящих фильтров – до 10 лет.



Анна Тихонова

# Мнительность повышена.

## Что можно и чего нельзя знать будущим мамам

*О том, что женщина ждет малыша, она, как правило, узнает за 34–35 недель до родов. То есть около трехсот дней ей предстоит выдерживать информационную атаку на тему «как пройдут роды и что будет потом». Как настроить себя на позитив и извлечь максимум пользы? Советует семейный психолог и мама двух сыновей Ирина Лосева.*

Обнаружив две заветные полоски на тесте на беременность (желательно еще и подтвердив эту радостную весть в кабинете гинеколога), зайдите на любой «мамский» сайт, где можно рассчитать календарь беременности. Для этого достаточно ввести дату начала последних месячных. Программа сообщит вам пред-

полагаемый день родов. Этого достаточно. Не поддавайтесь искушению заодно прочитать подробности про каждую из недель беременности: что будет в деталях происходить с вами и с малышом. На самом старте лишняя информация ни к чему. Все самое важное вам наверняка расскажет в свое время ваш гинеколог.

Тщательно изучите вопросы питания будущей мамы. Это единственная тема, на которой разрешается «заикнуться». Купите книжек про питание для беременных, сборников рецептов здоровых блюд и т. д. Читайте этикетки продуктов и делайте выбор в пользу тех, где не написано про консерванты, ароматизаторы

# А что посмотреть?



**«Одажды двадцать лет спустя»** с Гундаревой и Проксуриным. Чем больше детей, тем больше веселья, любви, проблем тоже, конечно, хватает, но все решается.



**«Москва слезам не верит»** с Алентовой, Муравьевой и Баталовым. Главную героиню «в положении» бросил отец ребенка. Дочка выросла замечательной, а мама в свой час встретила настоящего мужчину и защитника.



**«Уж кто бы говорил»** с Джоном Траволтой. Окружающий мир глазами того, кого в медицинской карте именуют словом «плод». И плод, и мир оказываются совершенно замечательными.



**«9 месяцев»** с Анной Михалковой и Марией Мироновой. Мини-сериал про девушек, которых вместе свела палата в роддоме. У каждой свой набор типичных переживаний, но в итоге все заканчивается очень хорошо.



**«Что ждать, когда ждешь ребенка»** с Кэмерон Диас и Дженифер Лопес. История беременности пяти разных, но типичных пар. Бытовые подробности, ирония и хеппи-энд.



**«Секса много, когда не бывает»** с Луиз Биргуан. Прелестная история о том, как растущий животик делает отношения молодой пары еще более трогательными и страстными.

**Самая главная новость – вы станете мамой! Других новостей и читать не стоит. Общайтесь с друзьями в реальности, а не через френдленту. И вообще поменьше сидите за компьютером, гулять полезнее.**

прочих крупных и мелких аксессуаров. Если вы получаете удовольствие от маркетингового исследования рынка детской продукции, смело занимайтесь этим. И неважно, что потом вы выберете коляску по принципу «такая красивенькая». Если же вникать в детали и проводить сравнительный анализ вам не нравится, этого можно не делать вовсе. Главное, чтобы выбор потенциальных покупок доставлял удовольствие, а не рождал комплексы на тему «этого мы не можем себе позволить», «для этого у нас слишком маленькая спальня» и «технический прогресс прошел мимо меня». В середине 3-го триместра пора начинать читать про уход за малышом и грудное вскармливание. Изучайте общие рекомендации на первые дни после родов, но не надо заранее готовиться и собирать информацию на тему «как вести себя при лактостазе или мастите».

## Сентиментальное чтиво

На любом сроке беременности не читайте грустных и печальных историй про детей, маленьких и постарше, будь то художественная или документальная литература. Будущим мамам свойственно все мысленно примерять на себя. И тем самым становиться похожими на героиню сказки братьев Гримм про Глупую Эльзу, которая, еще не будучи беременной, уже думала о том, что ее будущий сыночек пойдет в подвал и с ним там непременно случится беда.

Постарайтесь не читать тексты про проблемы беременности, негативные отзывы и «страшилки». Шансов на то, что все пройдет гладко, гораздо больше, чем на то, что вы столкнетесь с неприятностями. Не читайте про то, что «может быть». Все неприятности, как советуют мудрые люди, нужно переживать по мере их поступления. Ну зачем вам знать заранее, что делать, когда у малыша болезненно режутся первые зубки, если потом может оказаться, что именно этот этап развития именно для вашего ребенка самый элементарный и проходит без слез?

А вот читать журналы для молодых родителей полезно и приятно. Может, вы не усвоите ни слова из того, что прочитали (не так-то просто представить, как пеленать младенца, пока не увидишь его на пеленальном столике). Но посмотрев на трогательные детские личики, точно получите заряд положительной энергии.

и красители. Чем больше вы будете знать про полезные свойства фруктов, овощей, молочных продуктов и зерновых каш, тем приятнее вам будет соблюдать важную и для вас, и для малыша диету.

## Настрой на позитив

Вы – не студентка медицинского института накануне сессии. Вспоминайте об этом каждый раз, когда у вас появится желание вызубрить, что такое «истмико-цервикальная недостаточность» или «схватки Брекстона-Хикса». Не нужно также перепроверять результаты анализов, забывая в поисковике слова вроде «палочкоядерные» или «альфа-фетопротеин». Если вас интересует, что именно скрывается за таинственной аббревиатурой, спросите об этом врача на приеме.

Не занимайтесь самодиагностикой. Если читать про симптомы тех или иных болезней и постоянно прислушиваться к себе, эти симптомы вы почти наверняка обнаружите. Если вас что-то действительно беспокоит (ребенок ведет себя

слишком буйно или тихо, у вас появились необычные выделения, вы чувствуете боль и т. д.), не лезьте за советом и объяснениями в книжку или на форум. Наберите телефон врача, который вас наблюдает, или пойдите к нему на прием. Не читайте про то, что будет, читайте про то, что уже прошло. Скажем, в энциклопедиях или пособиях для беременных изучайте главу, посвященную тому месяцу беременности, который у вас уже в «зачете». Так и время идет быстрее, и нервов тратится меньше.

## Инструкция по эксплуатации

Ближе к середине беременности, в районе 20–22-й недели, когда вы наверняка знаете пол будущего малыша, можно почитать книги про выбор имени и про знаки зодиака. Серьезно относиться к этому чтиву, конечно, не стоит, ведь все рекомендации и характеристики обычно даются для «среднестатистических» Кать и Петь, Тельцов и Водолеев.

В начале 3-го триместра можно пройтись по магазинам (в том числе и в Интернете) и прикинуть, какие бодики и коляску вы хотели бы купить для будущего малютки. Разрешается вникать в «технические детали» манежей, колясок, ходунков, молокоотсосов, поильников и

**На пятом месяце беременности малыш слышит звуки. Можно начинать читать ему вслух добрые детские сказки и петь песенки. Сделает ли это его умнее? Точно не доказано. Но сам процесс чтения вслух успокаивает и расслабляет будущую маму. Особенно перед сном.**

# Под небом голубым

Вероника Сизых,  
педиатр

**Как подружить малыша с солнцем**

## Прогулки на свежем воздухе полезны?

В теплые месяцы действует правило: чем больше времени малыш проводит на улице, тем лучше. Следующее правило: под открытым прямым солнцем малышу не стоит проводить больше получаса. Солнечные лучи – источник витамина D, который очень полезен для развития и роста ребенка, он улучшает усвоение кальция и укрепляет костную систему. Ну и вообще солнце – это счастье для детей и их родителей. Но все – в разумных пределах.

## Почему малыши так быстро обгорают?

Детская кожа на 20–30% тоньше, чем у взрослого, а ее защитный слой – гидролипидная мантия (как звучит-то!) – еще не до конца сформирован. Нежная кожа чувствительна к ультрафиолетовому излучению еще и потому, что в ее составе пока мало меланина, природного защитника от UVA- и UVB-излучения. Механизм защиты от солнечных лучей формируется лишь к 3 годам. Карапузу достаточно полчаса побегать под солнышком, чтобы получить ожог. Легкие ожоги проявляются в виде покраснения, сухости кожи, болезненности.

## И сколько загорать?

Первые солнечные ванны должны длиться 5–6 минут, затем можно увеличить время пребывания под прямым солнцем до 8–10 минут 2–3 раза в день с перерывами. С 10–11 часов утра до 4 часов дня, во время пика солнечной активности, загорать нельзя. Даже зонтики и навесы пропускают около 80% солнечных лучей, поэтому прячьтесь в густую тень. Если вы собираетесь с малышом на море, захватите пару белых хлопчатобумажных футболок-размахаек. Пускай он бегаёт по пляжу в них, так меньше риск обгореть. Про то, что ребенку нельзя находиться под солнцем без легких панамок, умным родителям ведь нет нужды напоминать?

## А кремом мазать?

Кремы для защиты от солнца наносите перед выходом на пляж (в том числе и речной). Наносите его ровным слоем, не втирая. От макушки до пяток! Обновляйте после купания. И, кстати, вытирайте мокренького малыша мягким полотенцем – капли воды на коже после купания работают как микролинзы, что может увеличить риск солнечных ожогов.

1. Солнцезащитный крем с витамином E SPF 30 Leto, Faberlic
2. Солнцезащитный крем-гель с маслом жожоба SPF 30, «Денис Озорин»
3. Солнцезащитный крем SPF 50+, Johnson's baby
4. Солнцезащитный крем SPF 50, Lancaster
5. Детское солнцезащитное молочко-спрей SPF 25 Sun Zone, Oriflame
6. Солнцезащитный лосьон SPF 30, Avon
7. Солнцезащитный мусс SPF 50+, Vichy

### Что делать, если он «сгорел»?

Перенесите малютку в тень. Для охлаждения кожи можно использовать сок алоэ, томатный и огуречный соки, охлажденный черный чай, кефир или специальные средства из аптеки с депантенолом. Не мойте малыша (нельзя допускать контакта обожженной кожи с водой). Важно давать ребенку как можно больше пить. Лучше всего подходит чуть подсоленная водичка (1 чайная ложка соли на литр воды).

### А если случится тепловой удар?

Ничего трагичного в этом нет, но нужно быстро принять «реабилитационные меры». Если ребенок вялый, его тошнит, он жалуется на головную боль, нарушение ориентации, скорее всего, случился тепловой шок. Отнесите малыша в тень и обеспечьте поток свежего воздуха – настежь распахните окно или обдувайте вентилятором. Если поднялась температура выше 38 °С, дайте жаропонижающее. На шею, голову, живот можно положить бутылочки с холодной водой. Выпаивайте прохладными напитками. Годаются остывший чай, кислый морс, несладкий компотик. Но не кола и не соки (особенно томатный): они способствуют усилению жажды и повышению внутричерепного давления. День-два сидите дома, а потом избегайте духоты и открытого солнца.



### Что делать, чтобы он не перегрелся в тени?

Запомните три вещи, которые иногда не учитывают современные родители:

1. Одноразовый подгузник – это тоже одежда, причем достаточно теплая.
2. Антимоскитные сетки на кроватку и коляску защищают от летучих «вампиров», но создают излишнюю духоту и препятствуют воздухообмену.
3. Подушка для сна в теплое время года – ненужный постельный аксессуар, откажитесь от нее в жаркие душные дни и ночи.

# Маленькое ЧУДО

Малыши получают в подарок прекрасный набор для игры, творчества и создания волшебных платьев и аксессуаров «Бутик для Принцесс» от Hasbro.



*Злата Трофимчук, МОСКВА*

*Маруся Симьковская, СЕРГИЙОВ*

*Василиса Короблева, ПЕТРОЗАВОДСК*



*Алиса Свиридова, МОСКВА*



*Лица Шоршинева, КАЛУГА*



*Лица Савицкая, МОСКВА*





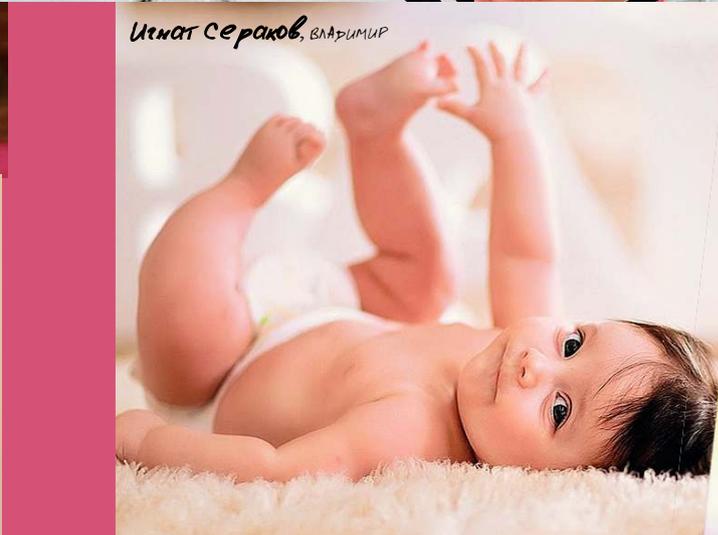
Вика Никитина, МОСКВА



София Пеньковская, ТЕМРИК



Амелина Нестеркина,  
ПЯЗАНЬ



Ивант Сериков, ВЛАДИМИР



## Мама и папы!

Ловите счастливые и забавные моменты жизни малыша и присылайте фото в редакцию на конкурс. Все победители получат подарки. Кстати! На конкурс принимаются фотографии детей 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](mailto:mm@idr.ru)

# подарок



# выбираем развивающий коврик

Игрушки из мягкого флиса растут вместе с запросами ребенка. Пока лежит, пусть пытается дотянуться, развивает зрение и ручки. Когда встанет – игрушку можно посадить в машинку, и это будет другая игра.

Мягкие и гибкие дуги для подвешивания практически невесомы. Но когда малыш сядет, их лучше убрать. Кстати, и игрушкам, и самому коврику частые стирки не повредят.

Пластиковые колечки, за которые подвешивают игрушки на дугу, не только можно, но и нужно тянуть в рот: они выполняют еще и функцию прорезывателя.

Малыши очень любят смотреться в зеркало, хотя свое отражение узнают и не сразу. Никакого риска: зеркальце, хоть и большое, сделано из пластика.

Чтобы рассмотреть яркие картинки, придется перевернуться на животик и научиться держать головку. Ручки тоже будут тренироваться – вот вам еще и гимнастика!

Теперь малыша не страшно оставить ненадолго одного: с пола никуда не упадешь, а теплая стеганая подкладка под спинкой не даст маленькому замерзнуть. Наигрался и заснул? Не будите, просто накройте пледом. Пусть набирается сил для новых игр.

Развивающий коврик. Function Activity Playland

**Коврик-манеж – пространство для разных игр на развитие слуха, зрения и мелкой моторики.** Все здесь пробуждает любопытство малыша и способствует совершенствованию новых навыков.

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?

0+



Мать  
и дитя  
телеканал

# ПАРАД КОЛЯСКОК

«КАРТОННЫЙ  
ПАПА»  
Евгений Кудрявцев

На правах рекламы



Подробности и регистрация участников  
на сайте: [parad.mama-tv.ru](http://parad.mama-tv.ru)

1  
ИЮНЯ

Парк Горького



**Засахаренные фиалки сохраняют характерный аромат этого цветка. В засахаренном виде вкусны также лепестки роз, цветки маргаритки, незабудки, мать-и-мачехи, бузины.**



## **ЗАСАХАРЕННЫЕ ЦВЕТЫ**

**Свежие цветки сирени и фиалок, 1 яичный белок, очень мелкий сахарный песок**

Очистить цветы. Цветки сирени ошипать с веточек, цветки фиалок оставить как есть. Белок слегка взбить вилкой, затем каждый цветок сначала окунуть в белок, затем обмакнуть в сахар. В течение нескольких дней сушить на кондитерской бумаге.



# Цветы в глазури

## Сирень и фиалки

не только украсят майский чайный стол в саду. Эти нежные цветы придадут неповторимый аромат десертам и украсят выпечку.



## НЕЖНЫЙ ТОРТ С ФИАЛКАМИ

**Бисквит:**  
5 яиц,  
соль,  
125 г сахара,  
1 пакетик ваниль-ного сахара,  
150 г муки

**Крем:**  
120 г очень мягкого масла, 75 г сахар-ной пудры,  
2 ст. ложки рома,  
100 г малинового мармелада

**Глазурь:**  
120 г сахарной пудры,  
2 ст. ложки мали-нового сиропа,  
немного лимонного сока

**Для украшения:**  
засахаренные фиалки

Разогреть духовку до 220 °С.

Для бисквита: отделить белки от желтков, посыпать щепоткой соли и взбить в плотную пену. Продолжая взбивать, всыпать примерно треть сахара. В желтки влить 5 ст. ложек холодной воды и взбить в пену. Постепенно добавляя сахар и ванилин, взбить в густую пену. Соединить с белками и мукой. Тесто выложить на противень, покрытый кондитерской бумагой. Выпекать в разогретой духовке до золотистого цвета. Остудить и разрезать на 4 больших квадрата.

Крем: взбить сливочное масло, добавляя сахар и ром, пока сахар полностью не растворится. Два бисквитных квадрата смазать мармеладом и накрыть двумя оставшимися квадратами. Одно из получившихся «пирожных» смазать кремом, накрыть вторым «пирожным». Для глазури: смешать сироп с сахарной пудрой, добавляя по капле лимонный сок, пока смесь не приобретет консистенцию сметаны. Полить ею торт и украсить засахаренными фиалками.

## МАЛИНОВОЕ БЕЗЕ С ФИАЛКАМИ

НА 10 ПОРЦИЙ

2 белка,  
соль,  
100 г мелкого сахарного песка,  
2–3 ч. ложки малинового сиропа

Кроме того:  
примерно 100 г сыра маскарпоне,  
засахаренные фиалки

Разогреть духовку до 90 °С.

В яичные белки добавить щепотку соли и взбить в густую пену. Понемногу всыпать сахар, продолжая взбивать, пока не получится блестящая масса. Осторожно влить в нее малиновый сироп. Столовой ложкой сделать из полученной массы 10 «клецек» и выложить на покрытый пергаментом противень. Чайной ложкой сделать углубление в каждой из «клецек». В разогретой духовке в течение 1,5–2 часов скорее подсушивать, чем выпекать безе. Они должны оставаться белыми и не приобретать коричневый цвет. При необходимости можно прикрыть их пекарской бумагой. Готовые безе остудить, в углубления положить немного маскарпоне. Посыпать засахаренными фиалками.



## СИРОП ИЗ СИРЕНИ

Примерно на 1,5 л сиропа:  
5 кистей сирени, 1 лимон, 750 г сахара, 1 л воды, 10 г лимонной кислоты

Каждый цветок отделить от веточки. Лимон вымыть, нарезать кружками и добавить к цветкам. Сахар всыпать в теплую воду и помешивая нагревать, пока он не растворится. Охладить, смешать с цветками. Лимонную кислоту растворить в теплой воде, полить ею получившуюся массу. Перемешать, накрыть и настаивать в течение 5 дней, перемешивая раз в день. По готовности процедить, разлить в бутылки и плотно их укупорить. Сироп можно хранить в холодильнике 4 недели. При переработке аромат сирени улетучивается, но сироп приобретает приятную сладость. Чем интенсивнее цвет сирени, тем ярче оттенок сиропа.

Совет: если сироп перед разливанием по бутылкам быстро прокипятить, он дольше сохранится, но цвет немного поблекнет.





Крем-фреш – это французский кисломолочный продукт, который можно заменить сметаной.

**СОВЕТ**

## ПИКАНТНАЯ ЦВЕТОЧНАЯ ЗАКУСКА

НА 4–6 ПОРЦИЙ

Несколько свежих цветков сирени и фиалок, 400 г крем-фреш, немного шнитт-лука, соль, перец, 400 г свежего козьего сыра, немного свежего тимьяна

Лук вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Добавить в крем-фреш, посолить и поперчить. Разложить сыр по тарелкам, сверху обмазать крем-фреш. Украсить очищенными цветками сирени и фиалки, добавить немного лимонного тимьяна.



## ЖЕЛЕ ИЗ СИРЕНИ

На 6 небольших банок: 2–3 горсти свежих цветков сирени, 200 мл розового вина, 800 г желирующего сахара 3:1

Цветки сирени очистить от веточек и варить в 1 л воды с розовым вином примерно 4–5 минут, пока сирень не отдаст жидкости свой цвет. Процедить. Смешать с желирующим сахаром и кипятить 4 минуты на сильном огне. Сразу разлить по банкам и плотно закрыть их.

## ТОРТ «ПЬЯНАЯ СИРЕНЬ»

НА 4 ПОРЦИИ

Тесто: 4 яйца, соль, 150 г мягкого масла, 250 г сахарной пудры, 5 ст. ложек миндального ликера, 300 г муки, 1 ч. ложка разрыхлителя

Глазурь: 250 г маскарпоне, 4 ст. ложки миндального ликера  
Кроме того: немного миндального ликера, засахаренные цветки сирени, несколько фисташек

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.  
Для теста: отделить белки от желтков. Добавить в белки щепотку соли, взбить в густую пену. Масло и сахарную пудру также взбить в пену. Продолжая взбивать эту массу, добавить в нее желтки и ликер. Смешать муку с разрыхлителем и быстро всыпать в полученную массу. Добавить подготовленные белки.  
Тесто выложить на покрытый пекарской бумагой небольшой противень (примерно 30 x 35 см), разровнять. Выпекать в предварительно нагретой духовке при температуре 180 °С примерно 20 минут, до золотисто-желтого цвета.  
Поверхность еще теплого пирога наколоть в нескольких местах вилкой, затем полить миндальным ликером.  
Для глазури: смешать в однородную массу маскарпоне и ликер. Этой смесью покрыть торт. Дать затвердеть глазури и разрезать торт на маленькие квадраты (примерно 5 x 5 см). Перед подачей на стол украсить пирожные засахаренными цветками фиалки и фисташками.



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+ **ПН-ПТ** 13:15;  
22:30

## Радиотеатр

Главная радиостанция страны сделала радиотеатр одним из своих приоритетных направлений.

Литературные сериалы и радиоспектакли занимают особое место в эфире.

Регулярные премьеры, оригинальные постановки, необычное прочтение произведений современной и классической русской и зарубежной литературы составляют золотой фонд «Радио России».



**РАДИО  
РОССИИ**  
[www.radiorus.ru](http://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

# Май –

время, когда я говорю своему отражению в зеркале: «Все, Катя! Если ты не хочешь превратиться в корову, случайно забредшую на пляж, пора переходить на подножный корм». Во дворе все рвется из-под земли, прилавки завалены тоннами свежей зелени. Я бы только ею и питалась, честное слово. Но домашние требуют чего-нибудь более существенного, желательно с мясом. Хорошо, будут им и супы, и пироги. Но тоже очень и очень полезные.



# Какое зелёное! ВСЕ

## Напиток.

### *Лимонад из тархуна*

У нас тархун (он же эстрагон) ассоциируется лишь с одноименным напитком ядрено-зеленого цвета. А ведь им еще лечат. Например, отеки тархун снимает не хуже, чем арбуз. Нормализует деятельность половых желез и желудка (то есть сексуальный аппетит повышается, а обычный – снижается). Экстракты этого растения незаменимы в уходе за шеей и зоной декольте. А еще его аромат отгоняет мух: хоть и неромантично звучит, но для лета – очень полезное свойство.

### *Ингредиенты*

*Трава тархуна – 1 пучок, лайм – 3 шт., лимон – 1 шт., сахарный песок – 2 ст. ложки, минеральная газированная вода – 1,5 л*

Свежий тархун отделяем от стебельков, листочки измельчаем в блендере с частью сахара до состояния кашицы. Лимон и лаймы нарезаем дольками. Сначала нужно слегка выжать сок в зелень, затем бросить в нее и перемешать. Заливаем газировкой и убираем в холодильник. Достаем холодный лимонад, процеживаем, добавляем лед и подаем на стол. Или на пенек: ведь такой лимонад – идеальный напиток для жаркого дня, проведенного на природе.



**Катя Тарелкина** – о благотворном влиянии зелени на свежий цвет лица

## Закуски.

### Осетинский пирог с зеленью

Было время, когда эти плоские лепешки с вкусными начинками потеснили в моем персональном меню неизменную студенческую пиццу. И ведь странное дело, то же тесто, по сути. Но внутри – не колбаса, а мясо, не сыр, а творог, а еще там могут оказаться кабачки и капуста, черемша и свекольная ботва. Но фаворитом моим был, несомненно, пирог с зеленью.

#### Ингредиенты

Для теста

Мука – 2–2,5 стакана

Вода (теплая) – 2/3 стакана

Растительное масло – 2 ст. ложки

Сухие дрожжи – 1/4 ч. ложки

Соль, сахар – по вкусу

Для начинки

Адыгейский сыр (или творог) – 200 г

Сливочное масло – 100 г

Щавель (или шпинат) – 350 г

Зеленый лук, укроп, кинза – по 1 пучку

Дрожжи добавляем в муку. Отдельно смешиваем теплую воду и растительное масло, добавляем щепотку сахара, солим.

Выливаем жидкость в муку, замешиваем тесто и оставляем его в тепле минут на 20. Готовим начинку: рубим зелень, смешиваем с подтаявшим сливочным маслом, туда же трем на терке сыр или разминаем творог. Подошедшее тесто раскатываем в лепешку. Из начинки лепим шар, кладем на лепешку и загибаем ее края к центру, формируя пирог – плоский, толщиной в сантиметр, «блин», в центре которого остается отверстие для выхода пара. Отправляем его в духовку, разогретую до 220 °С. Выпекаем не больше 15 минут: пирог должен быть мягким, а не «хрустким». С пылу с жару смазываем пирог сливочным маслом.

## Первое.

### Зелёные щи

Щавель и сныть содержат столько витамина С, что любой лимон заткнут за пояс. Крапива (именно майская!) благотворно влияет на печень и почки, а еще улучшает зрение. Чтобы крапива не «кусалась», ее ошпаривают кипятком. Из крапивы можно делать что угодно – хоть омлет, хоть салат. Но лучше всего приготовить легкий весенний суп-крапивник – милое сезонное блюдо родом из детства.

#### Ингредиенты

Листья крапивы – 100 г

Картофель – 2 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Петрушка – 1 пучок

Укроп – 1 пучок

Сметана – 2 ст. ложки

Лимонный сок – 1 ст. ложка

Растительное масло, соль – по вкусу

Воду (овощной, мясной или куриный бульон – что есть) доводим до кипения, подсаливаем и бросаем туда картофель. Варим до готовности, достаем из бу-

льона и растираем со сметаной. Снова заливаем тем же бульоном, перемешиваем, добавляем нарезанные соломкой и обжаренные в растительном масле лук и морковь. За 2 минуты до готовности супа добавляем зеленую смесь: рубленую крапиву, укроп и петрушку, выжимаем сок лимона, перчим и солим по вкусу. Так нежные листочки не «расползутся» в бесформенную массу. При желании крапиву можно сочетать в этом супе со щавелем, молодым шпинатом, снытью. И не забудем украсить крапивник «солнышками» из разрезанного вдоль вареного яйца.



## Горячее.

### Цыплёнок в зелени по-индийски

Я, бывало, мариновала мясо в уксусе, вине, кефире и даже в газировке. Но никогда не думала, что можно мариновать его в зелени – буквально. Вот почему эта курочка с экзотическим привкусом готовится долго, почти 2,5 часа. 10 минут на подготовку, 10 минут на обжаривание, а все, что между, – ожидание. Впрочем, в эти два часа можно заняться чем угодно, например фитнесом. Оба результата будут достойны потраченных усилий и времени.

#### Ингредиенты

Куриное филе – 500 г

Йогурт (или кефир) – 1/2 стакана

Кинза или петрушка – большой пучок

Кориандр (в зернах или молотый) – 3 ст. ложки

Свежий имбирь – 20 г

Свежий перец чили – 3 шт.

Орехи кешью – 10 шт.

Кумин или зира – 1 ст. ложка

Куркума – 1 ст. ложка

Кокосовая стружка – 2 ст. ложки

Сок 1/2 лимона

Чеснок – несколько зубчиков

Оливковое масло, соль по вкусу

Очищаем имбирь и несколько зубчиков чеснока, перемалываем в блендере или

растираем в ступке в однородную пасту. Готовим соус: зелень кинзы или петрушки, орехи кешью и очищенный от семян перец измельчаем в блендере, добавив немного воды. Нагреваем в сковородке оливковое масло, добавляем туда зерна зиры и молотый кориандр, жарим несколько секунд: специи отдадут маслу свой аромат. Туда же добавляем столовую ложку имбирно-чесночной пасты и кокосовую стружку, помешивая, жарим около минуты. Добавляем соус из зелени, слегка выпариваем воду. Когда соус загустеет, кладем в него мясо, перемешиваем – и выключаем. Поливаем соком лимона и оставляем при комнатной температуре под крышкой на пару часов. А потом – снова на огонь и жарим 10 минут. Подаем с рисом, посыпав свежей зеленью.

# Углевод OFF

Елена Осипова

**От детского страха «остаться без сладкого» надо категорически избавляться – считают авторы низкоуглеводной диеты. Хотя бы ради возможности гордо щеголять в мини.**

**МОЖНО:**

Говядина, баранина, свинина – отварные, жареные, в составе супов; курица, гусь, утка, индейка, кролик; ливер; колбаса, сосиски высшего сорта – без соли, ветчина; яйца в любом виде; рыба отварная, жареная, соленая, копченая; морепродукты; сыр твердых сортов, молоко, кефир, йогурт, творог без сахара, сливки; масло сливочное, масло растительное; майонез; некрахмалистые овощи, авокадо; несладкие фрукты и ягоды; в небольшом количестве орехи, семечки; минеральная вода, чай, кофе без сахара; виски, водка, коньяк, ром, текила, сухое вино.

**НЕЛЬЗЯ:**

Сахар, сахарозаменители, конфеты, варенье, сиропы; любые сладкие напитки; пирожные, торты, выпечка; каши, белый хлеб, макароны; картофель, бананы; плавленый сыр; трансжиры; грибы; уксус; дрожжи.

Готовы отказаться от мимимишного тортика на дне рождения подруги и даже от засахаренной вишенки на тортике, но не можете представить себе весны без шашлыка под цветущей яблоней в кругу друзей? Тогда низкоуглеводная диета – это ваш случай. И даже больше – вашего несговорчивого мужа. Судите сами: она позволяет без зазрения совести побаловать себя под виски колбасой, селедкой и ветчиной, а потом – закусить соленым огурчиком. Яичница с беконом, салат с майонезом, борщ, солянка, икра – да ради бога. Конечно, в меру. Главное – отказаться от углеводов. Во-первых, они чрезвычайно много «везят» в смысле калорий, во-вторых, быстро расщепляясь в организме, насыщают кровь глюкозой, что приводит к выбросу инсулина и провоцирует голод. А голодный человек, как известно, себе не хозяин. И наконец, при нехватке углеводов организм просто вынужден расщеплять стратегические запасы жиры.

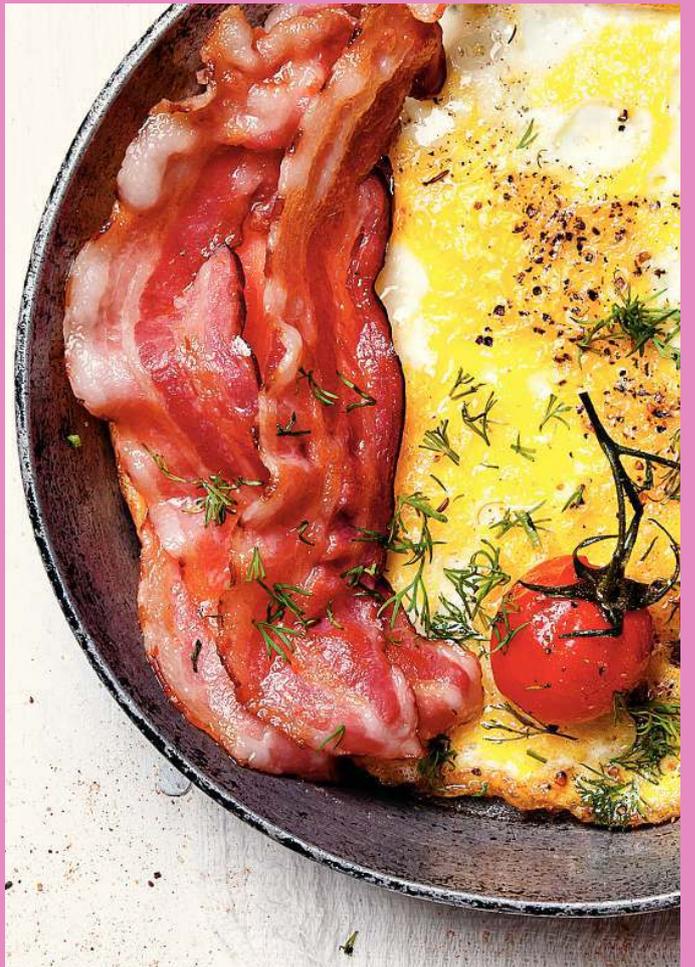
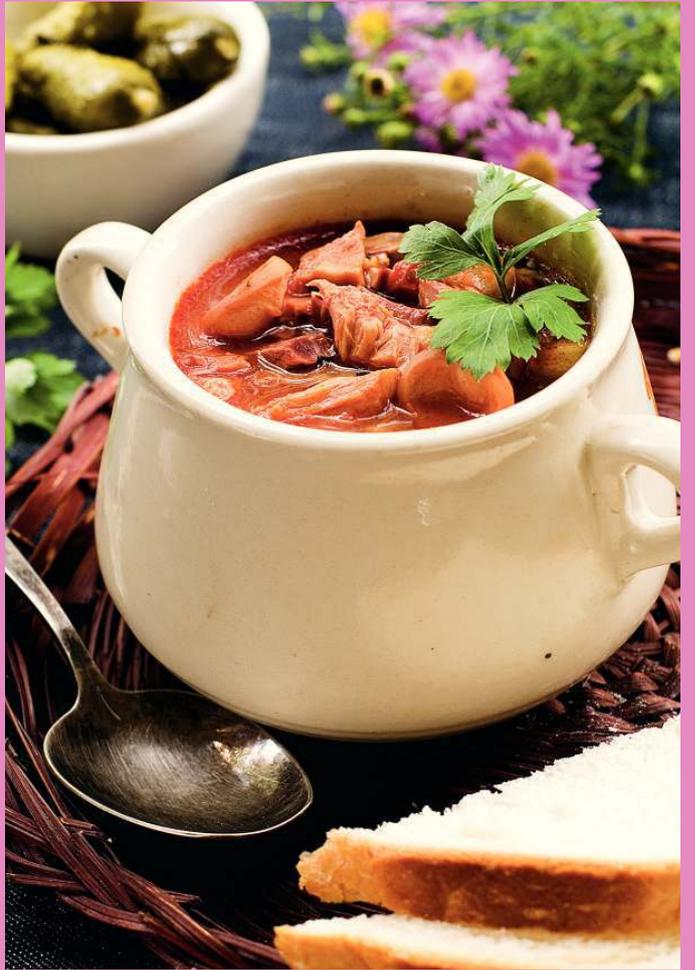
Чтобы утончение талии признала даже ваша заклятая подруга, в первое время надо снизить потребление углеводов до 20 граммов в день, а после закрепления эффекта можно поднять планку до 40 граммов. В помощь вам придет поваренная книга, где наверняка есть таблица содержания веществ (в том числе углеводов) в продуктах. Диетологи советуют непременно включать в рацион некрахмалистые, содержащие клетчатку овощи: огурцы, капусту, редис, салат, дайкон, кабачки, улучшающие перистальтику кишечника. Очень приветствуются отруби. А вот о многих фруктах и соках, прежде всего сладких, к сожалению, придется забыть. Сыр можно, и чем он жирнее, тем лучше. Твердые сорта лучше мягких, а вот плавленые сырки, содержащие много углеводов, не рекомендуются. Плохая новость для сильной половины: придется отказаться от пива и сладких слабоалкогольных напитков. Хорошая: можно в разумных количествах очень крепкие и несладкие: виски, водку, коньяк.



**Екатерина Белова,**

врач-диетолог, руководитель центра персональной диетологии «Палитра Питания»

Углеводы – источник глюкозы, а она – «бензин» для организма. Исходный посыл низкоуглеводной диеты – снизить содержание углеводов, и организм начнет расщеплять жиры – на деле не работает. В итоге мы получим обратный эффект: организм, «напуганный» дефицитом жизненно необходимых ему веществ, начнет «мстить» и делать стратегические запасы в виде жира. Любой дисбаланс в рационе ведет к нарушению обмена веществ, а это прямой путь к ожирению. Углеводы питают не только органы и мышцы. При их нехватке в крови страдает головной мозг, поэтому у людей, жестко ограничивающих углеводы, часто шумит в ушах и снижается работоспособность. Низкоуглеводные диеты предполагают повышенное потребление белков, что может негативно сказаться на почках. Рациональное зерно диеты – отказ от «быстрых», рафинированных углеводов (пирожных и тортов). А вот «медленные углеводы» в хлебе из муки грубого помола, кашах, отрубях, напротив, очень полезны. К тому же эти продукты содержат витамины группы В и улучшают пищеварение.



## Солянка

800 г говядины  
1 куриная грудка  
6 сосисок  
300 г охотничьих колбасок  
корень петрушки или сельдерея  
1 луковица  
1 ст. л. муки  
2 ст. л. сливочного масла  
5–6 крупных соленых огурцов  
10 соленых рыжиков  
10–12 маслин  
1 ст. л. каперсов

Сосиски и колбаски нарезать.  
Лук нарезать, спассеровать в масле.  
Сварить говяжий бульон, добавить коренья, куриную грудку, приправы. Достать мясо, нарезать кубиками. Коренья выбросить. Положить в бульон колбаски, сосиски, нарезанное мясо, лук, огурцы, рыжики, маслины, каперсы. Довести до кипения и убавить огонь. Варить 10–15 минут. Подавать с долькой лимона.



## Фриттата с копчёностями

6 яиц  
1 луковица  
50 г твердого сыра  
пучок любой зелени  
3 вяленых помидора  
200 г копченой колбасы или ветчины  
любые овощи, лук, чеснок, оливки по желанию

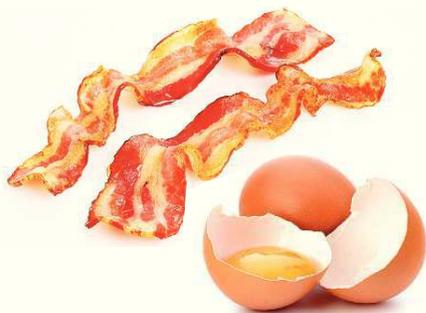
Яйца разбить в глубокую миску, взбить венчиком. Сыр натереть на мелкой терке и всыпать в яйца, добавить соль, перец, тимьян. Помидоры нарезать кубиками, добавить в яичную смесь, все перемешать. Лукочвицу очистить и мелко нарубить. Разогреть в сковороде оливковое масло, обжарить лук, добавить копчености. Влить в сковороду яичную смесь, убавить огонь и подождать, когда фриттата схватится.



## Яичница с беконом

2 яйца  
30 г бекона (2 полоски)  
1 небольшой помидор  
1 ст. л. оливкового масла  
соль, сахар по вкусу

Обжарить бекон без масла, выложить на бумажную салфетку, дать стечь лишнему жиру. В разогретую сковороду разбить яйца, помидор нарезать тонкими ломтиками, выложить сверху. Жарить до готовности на слабом огне. Переложить на тарелку, сверху выложить бекон.



## Тёплый салат из тунца

250 г филе тунца  
200 г рукколы  
несколько веточек укропа  
сок 1/2 лимона или лайма  
3 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. соевого соуса  
щепотка перца

Укроп мелко нарубить. Приготовить маринад, смешав соевый соус, лимонный сок, рубленый укроп, 2 ст. л. растительного масла и перец. Рукколу выложить на блюдо и заправить половиной маринада. Разогреть сковороду-гриль, смазать ее растительным маслом и обжарить кусочки рыбного филе. Выложить рыбу на рукколу, полить оставшимся маринадом.



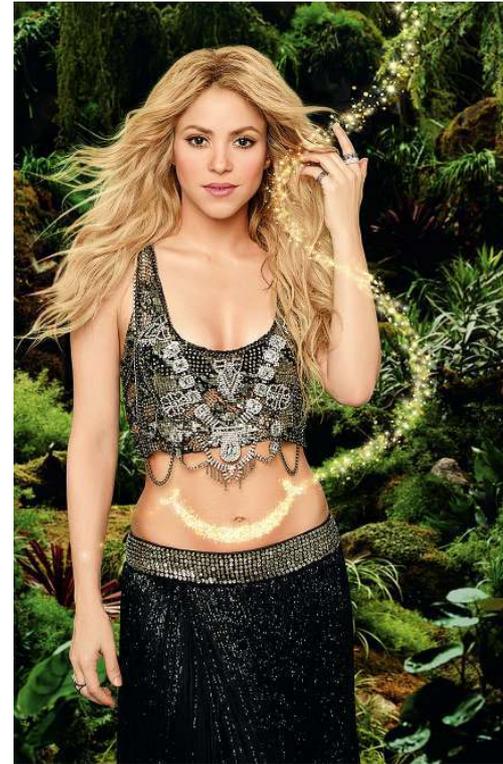
### Хватит одной ручки

MARIER FUSION – это современная посуда из алюминия со сверхпрочным керамическим покрытием, которое выдерживает даже использование металлических аксессуаров. Посуда долговечна, подходит для всех типов плит, а ее ручки не нагреваются и не скользят. Кстати, они съемные, поэтому целый набор посуды MARIER легко помещается в посудомоечную машину и кухонный шкаф.



### Хорошее настроение идёт изнутри

Суперзвезда Шакира поддержала бренд «Активиа» в его кампании под названием «Почувствуй себя превосходно». Певица снялась в рекламном ролике «Активиа», где она танцует в вихре золотой звездной пыли, демонстрируя свое прекрасное внутреннее состояние. В ролике была использована песня Шакиры «Dare (La La La)» из ее нового альбома.



### Добавьте мягкости

В нынешнем сезоне Lambi представила две новинки: четырехслойную туалетную бумагу из 100% целлюлозы Deluxe и бумажные полотенца Gourmet – их четыре слоя лучше поглощают влагу, а увеличенный размер листов удобнее использовать на кухне. Lambi Gourmet не уступает по удобству полотенцам из мягкого текстиля. Эти салфетки наверняка пригодятся гурманам для удаления лишней влаги или жира с мяса, овощей и фруктов. Они помогут во время готовки, сервировки и уборки на кухне. Не забудем про скандинавское качество и высокие экологические стандарты продукции Lambi: приятные мелочи украшают нашу жизнь и упрощают быт.



### Помидорная душа

С открытием дачного сезона начнется и долгий сезон томатных соусов. Без них невозможно представить себе шашлык, куриные крылышки на гриле и прочие «дачные» блюда. В общем-то и во время готовки на городских кухнях соусы из помидоров тоже весьма востребованы. Томатные соусы «Махеевъ» готовятся по особым рецептам из отборных ингредиентов и ароматных специй. Чтобы придать пикантности любому мясному блюду, добавьте к нему кетчуп «Махеевъ» – и готовьтесь к комплиментам от благодарных едоков.



### Интернационал на кухне

Компания «Мистраль» начала выпускать свою продукцию в новой упаковке, которую сразу заметили и полюбили покупатели. Новые пакеты с крупами и бобовыми от «Мистраль» – черные, с нарядными лентами, которые делают упаковки изящными. Каждому продукту соответствует свой цвет ленты. Сегодня в ассортименте «Мистраль» представлены оригинальные крупы разных кухонь мира: манная семолина из Италии, фасоль лима из США, кускус и нут с Востока. Каждый день можно готовить национальные блюда, приятно удивляя свою семью и друзей.



# Срубить пользы

Здоровый образ жизни и отруби – это уже почти синонимы. В нашу «рафинированную» эпоху отруби способны вернуть еде изначальную пользу. Да, это грубая клетчатка. Но это тот редкий случай, когда грубость во благо.



Овсяные хлопья с овсяными отрубями, Nordic



Пшеничные отруби, «Диадар»



Пшеничные биоотруби, Fiorentini

Отруби – это, по сути, отходы переработки зерна, оболочка, шелуха. При производстве муки высшего сорта уничтожается самое ценное – зародышевая оболочка зерна, в которой сосредоточены витамины, клетчатка, минералы, биологически активные вещества и прочие секретные агенты нашей неописуемой красоты. Когда-то отрубями кормили животных. Бедные люди добавляли их в пищу, но совсем не здоровья ради. Они лишь хотели почувствовать сытость – именно это ощущение дарят отруби, разбухая. Современные девушки всего мира, подорвав организм бессмысленной рафинированной пищей, ввели моду на отрубные диеты. Отруби, кроме всего прочего, отлично «чистят» стенки кишечника, а из этого вытекает здоровый румянец на щеках и такое желанное снижение веса. Отруби в

виде добавок в каши, супы, салаты, хлебцы – хит сезона. В супермаркетах можно найти отруби в гранулах – их едят как мюсли, заливая молоком, кефиром или йогуртом. Обратите внимание на добавки: чем их больше, тем меньше пользы. Никто ведь не мешает добавить фрукты, ягоды, орехи, овощи и зелень дома самостоятельно? В первые и вторые блюда и выпечку лучше класть отруби среднего помола. Отруби мелкого помола, как правило, от муки очищены лучше и, по сути, представляют собой порошок, который удобно добавлять в любой напиток, лучше кисломолочный. Главное не переборщить – 50 г в день максимум. Начинать лучше с одной чайной ложки в день и постепенно доводить дозу до двух столовых. Пикантная подробность: если есть отруби, но не пить при этом много (не менее 1,5 л) чистой

# наш эксперт

**Ольга Первалова,**  
Диетолог, специалист клиники «РиммаРита»



негазированной воды, дело кончится тяжестью в животе и запорами. Пить воду лучше небольшими порциями.

Последний писк пищевой индустрии – мука из отрубей, палочка-выручалочка для тех, кто любит печь, но сидит на диете. Овсяную муку рекомендует любимая многими диета Дюкана. А еще ее советуют молодым кормящим мамам, чьи детки имеют лактозную недостаточность – в овсянке нет глютена, и это прекрасно. Также муку из отрубей и порошок мелкого помола добавляют в мясной фарш или используют вместо сахарной крошки для обваливания котлет, шницелей и прочего. Вопрос, «чи» отруби лучше, конечно, сложный – они все хороши и полезны. Овсяные содержат больше перевариваемой клетчатки, соответственно, лучше разбухают и чистят кишечник механически. Они признанные «снижатели» уровня холестерина в крови и буквально прописаны тем, кто в свое время легкомысленно ел много фастфуда.

В пшеничных отрубях и отрубях из полбы меньше калорий, и это самый богатый железом продукт. Ржаные отруби содержат больше аминокислот, чем остальные, они повышают сопротивляемость инфекциям и простуде. Льняные отруби богаты полинасыщенными кислотами, о пользе которых можно рассказывать долго-долго: помогают худеть, улучшают пищеварение, повышают иммунитет. Употребление рисовых отрубей нормализует работу печени, поджелудочной железы и сердца – в них много калия. Кстати, поэтому же они предупреждают развитие атеросклероза.

Почти все знают, что на пищеварение хорошо влияют кисломолочные продукты, так как они содержат лактобациллы или пробиотики. Но немногие догадываются, что, попадая в кислую среду желудка, лактобациллы просто не добираются до кишечника – слишком уж нежные. Для их защиты требуются пребиотики, которые и содержит грубая клетчатка. Рецепт отличного завтрака: в блендер поместить йогурт (лучше домашний) и отруби. Можно по вкусу добавить фрукты, овощи, ягоды, льняное семя, бурые водоросли. Должно получиться 300 мл густой массы. Такой шикарный завтрак содержит суточную дозу очищающих веществ, пробиотик именно в комбинации с пребиотиком дает эффект очищения и омоложения. Если по каким-то причинам человек не может есть кисломолочные продукты, можно добавлять отруби в соки, овощные бульоны, компоты из сухофруктов и даже воду – лучше фильтрованную, не кипяченую. Какие именно отруби выбрать, в общем-то, большой роли не играет, но, мы, диетологи, больше всего любим пшеничные – они содержат железо и показаны молодым женщинам с анемией. Я бы рекомендовала всем женщинам начать употребление смузи с пшеничными отрубями за 3 дня до критических дней и продолжать до их окончания – то есть, питаться так примерно неделю в месяц.



Овсяные отруби мелкого помола, Mornflake



Отруби из полбы, BaukHof

Экологически чистые пшеничные отруби, BaukHof

Хлебные палочки гриссини с оливковым маслом, Primal

Благодарим сеть супермаркетов «Азбука Вкуса» за помощь в организации съемки.

**В Британии традиционную утреннюю овсянку девушки заменили на кашу из овсяных отрубей среднего помола. Позаимствуем идею?**

фото: Сергей Авдеевский, текст: Марина Талагаева

# Никакого сравнения

Оперная дива и главная милашка шоу «Голос» Светлана Федулова о любви к чешским кнедликам и ностальгии по русскому борщу.



## Кнедлики

*Картофель – 1 кг, яйца – 2 шт., мука – 350 г, соль по вкусу. Горячий вареный картофель разминаем в пюре. Замешиваем тесто из пюре, яиц, соли и муки. На присыпанном мукой столе катаем колбаски в палец толщиной и режем их на кусочки длиной 5 см. Можно сделать кнедлики-шарики примерно с грецкий орех. Варим их в подсоленном кипятке, пока не всплывут. Вылавливаем шумовкой.*

**1.** Я долго жила в Праге. Вернувшись в Москву, скучаю по чешской кухне, особенно по кнедликам. Как же это вкусно – когда к мясу подают аппетитный соус, а сверху кладут традиционные клецки. Но я нашла выход: рядом с домом у меня посольство Чехии, а в нем – ресторан «Чешский дом». Там все аутентичное: и блюда, и пиво (они варят его сами). Правда, доступен ресторан только гражданам Чехии и приглашенным друзьям.

**2.** Когда за границей во время гастролей одолевает ностальгия, мы с мужем едем в хороший русский ресторан. Но и борщ, и салат «Оливье» имеют там другой, «неродной» вкус. Друзья-рестораторы из Дрездена объяснили: им приходится добавлять привычные для местных жителей приправы. У них даже майонез другой.

**3.** Всем, кто будет в Праге, советую попробовать десерт «Медовик». Он тает во рту. Из «солидных» блюд закажите рульку. Порции в чешских ресторанах огромные. Не стесняйтесь заказать одно блюдо на двоих и попросите пару тарелок. Национальные блюда, как правило, жирные. Чтобы процесс переваривания прошел благополучно, закажите пиво – оно необыкновенное: не пьянит, а веселит. Мой любимый пражский пивной ресторан – «Альфонс Муха» рядом с музеем художника. Пиво, которое подают в московских ресторанах, – никакого сравнения с настоящим пивом. Муж смеется, когда видит рекламу «чешского» пива несуществующей марки. Более того, из города, которого тоже не существует.

**4.** В Москве мы обычно ходим в ресторанчики, которые поблизости от дома. А вот если хочется праздника или есть повод, отправляемся в мой лю-

бимый московский ресторан «Турандот». Там сказочные интерьеры, напоминающие дворец. Туда надо идти за атмосферой, в «особенном» платье и непременно с прической.

**5.** В Европе трудно найти настоящий зеленый салат без «пластмассового» вкуса, Нормальных огурцов там тоже не найти. Зато дома на рынке выбор прекрасный. Езжу к родителям в Перedelкино и за тариваюсь в магазине фермерских продуктов: овощи, молоко, мясо, птица – вкус, как в детстве.

**6.** Любимое блюдо – стейк. Лучше всего он у меня получается именно из свежайшего фермерского мяса. Важно хорошенько обсушить кусок мяса и положить на сильно раскаленную сковородку без масла. Из последних удачных кулинарных экспериментов: в низ традиционной «шубки» для запекания мяса (лук, картофель, сыр) положила нарезанный кольцами болгарский перец: получилось очень сочно и ароматно. Попробуйте!



## INFO

Игривая куколка Олимпия, мрачная Царица ночи, эксцентричная Мерлин, - певица изящно покорила европейские сцены. Светлане доступна нота «до» в четвертой октаве. Согласно Книге рекордов Гиннеса, выше нее «забраться» не может никто. А еще она гоняет на мотороллере, пишет стихи, экспериментирует на кухне и мечтает о детях вместе с мужем – бизнесменом из Чехии.



На 3–4 порции:  
 1 спелое авокадо  
 1 спелое манго  
 крупный пучок рукколы  
 1 небольшая красная луковица  
 сок 1 лайма  
 оливковое масло – 3–4 ст. л.  
 черный кунжут – 1 ст. л.

# А на обед у нас... лето

фото: Татьяна Щуплецова

**1. Для тех, кто думает про бикини**  
 Идея легкого салата родилась сама собой в день, когда на прилавке рядышком оказались спелый авокадо и невероятной красоты манго. Ингредиенты его легки, воздушны и безопасны для самых стройных талий – актуально в грядущий сезон бикини, согласитесь. Пряная руккола богата ценным и редким витамином К, а еще магнием и цинком – в такой компании после долгой зимы будет веселее. Листья рукколы промыть и обсушить, выложить в миску. Авокадо разрезать вдоль, очистить и удалить косточку, сбрызнуть соком 1/2 лайма и нарезать тонкими ломтиками. Манго очистить, нарезать ломтиками, луковицу – кольцами. Смешать все ингредиенты. Для заправки смешать оливковое масло и сок оставшейся половинки лайма, добавить соль и свежемолотый черный перец по вкусу. Обязательно посыпать салат черным кунжутом – эта восточная нотка добавит последний штрих.

**2. Для тех, кто любит оригинальные сэндвичи**  
 С друзьями на пикник в лучших европейских традициях? То есть забить на тяжелый шашлык, а радостно прогуляться по свежей зеленой траве и устроиться на уютном пледе с легким перекусом! Приготовьте «с собой» яйца по-шотландски – если в компании будут детки, не придется ломать голову, чем их накормить: предложите им жизнерадостную еду – в ней спряталось солнышко! С тем же успехом можно угощать гостей этим блюдом и дома: подайте его с ложкой горчицы или чатни, а на гарнир зеленый салат или воздушное картофельное пюре.

На 5 порций:  
 6 яиц  
 500 г фарша (говяжьего или смешанного)  
 1/2 зеленого яблока  
 соль, перец  
 «ароматизаторы» для фарша (пряные травы, лук)  
 5–6 ст. л. панировочных сухарей  
 0,7–1 л рафинированного растительного масла

Отварить яйца (5 штук; ровно 4 минуты после закипания), охладить и очистить. Фарш приправить солью, перцем, очень мелко нарезанным луком, добавить душистые травы, например тимьян. Яблоко натереть на мелкой терке и добавить в фарш.

**Солнечного света много не бывает. Начать лето раньше времени можно прямо сегодня. Кулинарный блогер Татьяна Щуплецова предлагает меню из трех солнечных блюд.**



Залог успеха – тщательное вымешивание фарша и насыщение его воздухом; некоторые источники даже рекомендуют фарш отбивать. Хорошо вымешанный фарш станет однородным – это верный признак, что все получается правильно.

Разделить массу на 5 одинаковых шариков, расплющить их в 5 лепешек толщиной 1 см. На середину каждой лепешки выложить по яйцу, тщательно защипнуть края и разгладить швы. Оставшееся яйцо взболтать вилкой в небольшой миске, в тарелку насыпать панировочных сухарей. Обмакнуть каждую «котлетку» в яйцо и обвалить в сухарях, выложить на разделочную доску и отправить в холодильник. В кастрюле или сотейнике разогреть растительное масло (его уровень должен быть не меньше 4 см). Прогрелось ли масло, легко определить, бросив в него небольшую хлебную гренку: быстро становится румяной? Значит, пора выкладывать во фритюр «котлетки» и обжаривать до румяной корочки (3–4 минуты). Затем достать их шумовкой и переложить в форму для запекания (можно предварительно обсушить бумажным полотенцем, чтобы избавиться от излишков масла), довести до готовности в предварительно разогретой духовке (10–12 минут при температуре 190 °С).

### 3. Для тех, кто ждет птицу счастья

Этот десерт – совершеннейшее солнце и лето, потому что полон воспоминаний о кофейнях с восточными сладостями, крепком чае из маленьких изящных стаканчиков и пряных ароматах Средиземноморья.

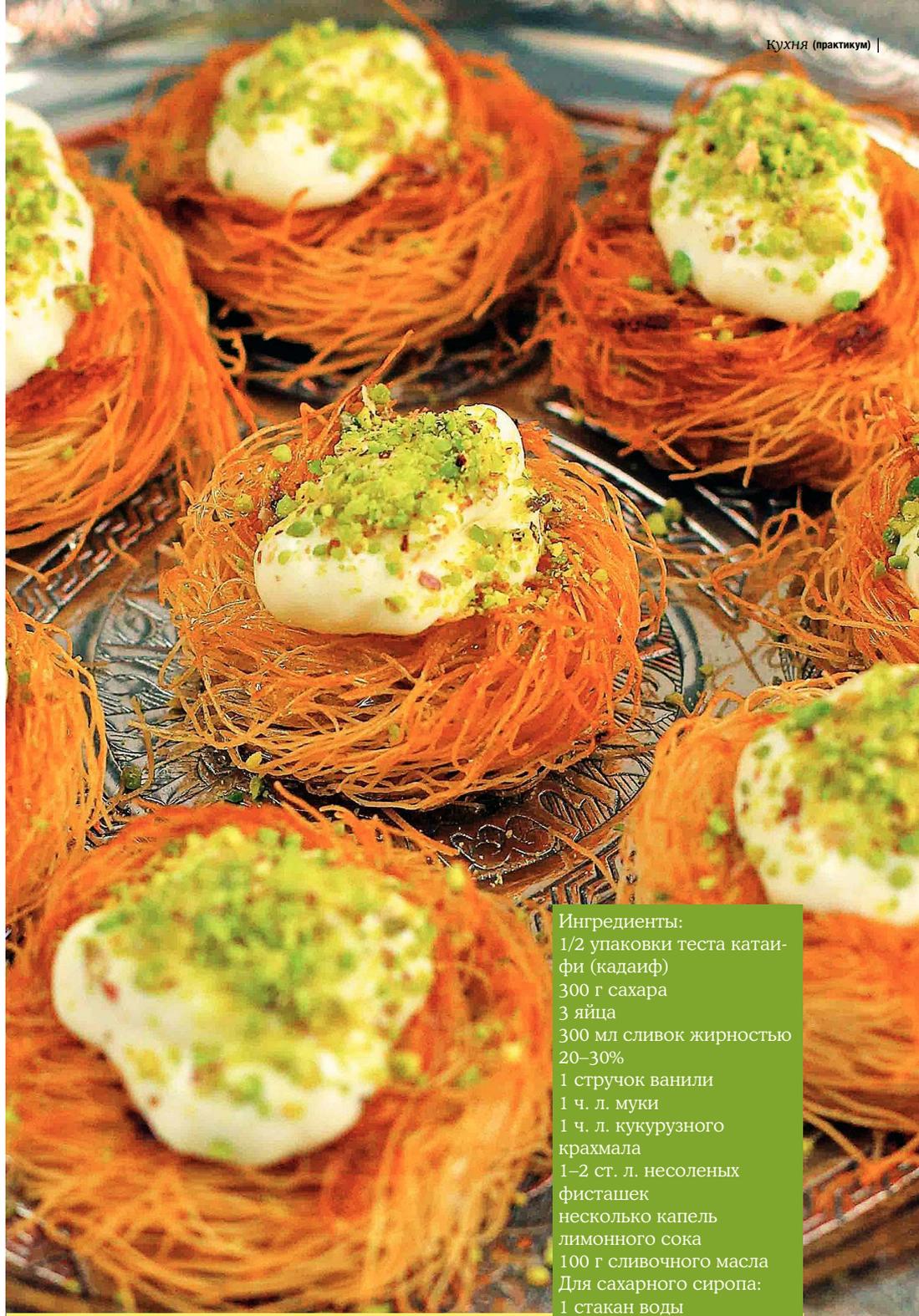
Однажды попробовав сласти из тонкого, как паутинка, теста, я просто пропала, и нежно люблю его до сих пор. Когда-то давно это тесто готовили вручную, и лакомство, как гласит легенда, было доступно лишь избранным.

К счастью, теперь такое замороженное тесто можно купить в гипермаркетах или супермаркетах премиум-класса и запросто самим сделать этот восточный десерт.

По оригинальным рецептам его готовят с невероятным количеством сахара и сливочного масла, мы же можем отрегулировать сладость под свой вкус и даже добавить немного европейского шарма. Приготовьте эти чудесные «Птичьи гнезда» с заварным кремом и фисташками.

Крем: взбить желтки с сахаром, добавить муку и крахмал. Оставшиеся белки можно заморозить, они совершенно чудесно сохраняют все свои качества после размораживания.

Стручок ванили надрезать, выскрести семена, добавить в сливки и прогреть, не кипятя, стручок убрать. Через мелкое сито влить в желтки тонкой струйкой чуть-чуть горячих сливок,



**Ингредиенты:**  
 1/2 упаковки теста катаифи (кадаиф)  
 300 г сахара  
 3 яйца  
 300 мл сливок жирностью 20–30%  
 1 стручок ванили  
 1 ч. л. муки  
 1 ч. л. кукурузного крахмала  
 1–2 ст. л. несоленых фисташек  
 несколько капель лимонного сока  
 100 г сливочного масла  
**Для сахарного сиропа:**  
 1 стакан воды  
 1–1,5 стакана сахара  
 сок 1/2 лимона  
 щепотка шафрана

перемешать до однородности. Долить остальные сливки, перемешать, довести до кипения на слабом огне, варить 2–3 минуты до загустения, снять с огня. Чтобы чуть-чуть отделить вкус, можно добавить несколько капель лимонного сока. Слегка охладить, накрыть пищевой пленкой и быстро охладить.

«Гнезда»: тесто заморозить и накрыть влажной салфеткой, чтобы не подсыхало. Противень смазать сливочным маслом. Взять «прядку» теста и намотать вокруг двух пальцев. Выложить «гнезда» на противень недалеко друг от друга. С помощью кулинарной кисти смазать их растопленным сливочным маслом и выпекать в духовке, предварительно разогретой до 180 °С, до золотистого цвета (около 20 минут).

Сварить сироп: в сотейнике смешать воду с сахаром и соком лимона. Отдельно в стакане заварить шафран несколькими столовыми ложками кипятка, затем добавить процеженный настой в сотейник. Варить на среднем огне 7–10 минут.

Достать из духовки «гнезда» и сразу же полить сиропом (лучше делать это ложкой), дать чуть остыть, выложить в каждое «гнездо» по 0,5–1 ч. л. заварного крема и посыпать молотыми фисташками.

Это чудесное лакомство покорит ваших гостей и формой, и содержанием. Скорее всего, никто из них раньше такого не пробовал!

# Горячее меню

Блюдо из кускуса добавит тепла застолью. И, девушки, это весьма полезная крупа. Блюдо цвета золота и правда богато – радостью и витаминами. А нам другого и не нужно, правда?

*Традиции гостеприимного застолья придутся по вкусу гурманам во всем мире.*

Кускус готовят из твердых сортов пшеницы очень мелкого помола. Например, в Италии, где растут лучшие сорта пшеницы. Кускус, по сути, это скатанные крупинки манной крупы. В солнечной Италии это известное блюдо. Его подают на торжественных семейных застольях, на свадьбе и других праздниках.

Да и у каждой из нас рядовой ужин станет ярче, если на столе появится кускус. В одном только названии столько вкуса!

Кускус прекрасен сам по себе, со сливочным маслом. Черный перец, паприка, имбирь, куркума, а еще шафран и корица (для сладких вариантов) придадут оригинальный оттенок вкуса. Это отличная компания для мяса (курицы, ягненка, баранины) и для всех мыслимых и немыслимых овощей. Готовится элементарно и быстро!

Изысканные кулинары непременно приготовят специальный соус – хариссу. Мы подсмотрели рецепт: оливковое масло взбить венчиком с черным перцем, мелко нарубленным чесноком, кориандром, кумином и морской солью.

Для тех, кто привык с каждой ложкой получать порцию здоровья, скажем, что кускус богат витамином В<sub>3</sub>, который укрепляет иммунитет, борется с усталостью и депрессией и даже лечит бессонницу. К тому же В<sub>3</sub> улучшает внешний вид кожи и волос. Диетологи уверяют, что щедрая порция кускуса стабилизирует водно-солевой обмен. Поклонники серьезного фитнеса знают секрет: кускус – идеальный диетический продукт. Он на 70% состоит из углеводов (то есть приятное чувство сытости гарантировано надолго), при этом имеет средний гликемический индекс (то есть расщепляется в организме со средней скоростью, что является хорошим показателем для худеющих, это не «пустые» углеводы). Калий помогает работе сердца, а медь предупреждает развитие болезней суставов.





# ВОСТОЧНЫЙ ГОСТЬ ИЗ ИТАЛИИ

*Кускус – самое популярное лакомство арабской кухни. Из манной крупы из твердых сортов пшеницы формируются крупинки диаметром 1-2 мм. Кускус – выбор людей, ведущих здоровый образ жизни. Приготовленный кускус сохраняет ярко-желтый цвет и остается рассыпчатым, приобретая сладковатый вкус.*

## ПРЯНЫЙ КУСКУС С НЕЖНЫМ БАРАШКОМ И МИНДАЛЕМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** ● кускус «Мистраль» – 250 г ● баранина (мякоть) – 500 г ● репчатый лук – 1 шт. ● морковь – 1 шт. ● чеснок – 2 зубчика ● петрушка – 1 пучок ● горчица – 3 ст. ложки ● соль ● кайенский перец ● тимьян ● оливковое масло ● мята для украшения ● миндаль очищенный (замоченный в воде) – 100 г

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Баранину промыть и нарезать брусочками. Добавить горчицу и соль, очень хорошо перемешать и оставить мариноваться на час.

**2** Кускус «Мистраль» залить 250 мл кипятка, добавить 3 ст. ложки оливкового масла и соль, хорошо перемешать и поставить в теплое место.

**3** Мягкий замоченный миндаль слегка обжарить на сковороде. Лук очистить и нарезать полукольцами. Морковь очистить и нарезать крупными брусочками. Лук обжарить в оливковом масле до прозрачности, добавить морковь и обжарить.

**4** Затем добавить кусочки баранины, тимьян и перец. Обжарить до золотистого цвета, залить кипятком так, чтобы мясо было полностью покрыто. Тушить на маленьком огне около 40 минут до готовности. За 1 минуту до готовности посолить, при необходимости поперчить.

**5** Добавить готовый теплый кускус, мелко нарезанный чеснок и измельченную зелень. На середину тарелки выложить кускус, по кругу – пряную баранину с овощами. Украсить мятой и посыпать обжаренным миндалем.



## КУСКУС

Кускус «Мистраль» делают в Италии из твердых сортов пшеницы. Готовить его легко и быстро: нужно просто залить кускус горячей водой, бульоном или молоком и накрыть крышкой. Уже через 5 минут получится мягкий и рассыпчатый кускус. Он преобразит любое блюдо: это и вкусный гарнир к мясу, и утренняя питательная каша, и здоровый перекус, и даже полезный десерт с сухофруктами.



Оксана Санжарова

# АРТЛОФТ

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» показывают, как сделать уютнее и красивее дачное пространство. На этот раз дизайнеры превращают заброшенное дачное помещение в... кухню-гостиную в урбанистическом стиле с элементами поп-арта.



### Картина в стиле поп-арт

Чаще всего объекты передачи «Фазенда» – комнаты давно обжитые, порядком захламленные, претерпевшие не одну хозяйскую попытку улучшения. Но на этот раз все иначе. Молодая семья Мисаренко дачей обзавелась совсем недавно и немедленно на нее переехала, а дом к этому событию подготовлен не был...

Помещение, с которым предстоит работать «Фазенде», – большая неудобная кухня на первом этаже.



Как это часто бывает, ей предстоит стать сразу кухней и гостиной. Несмотря на желание жить за городом, в интерьере хозяева предпочитают городской стиль. Отталкиваясь от этого, дизайнеры Олеся Федоренко и Анна Чеверева разработали смелый проект кухни-лофт с элементами поп-арта.

### Набросок

Как ни скучно об этом говорить, первый этап работы неизменен – вынести все ненужное и подготовить помещение для работы. На этот раз мастера построили каркасы для новых стен и зашили их влагостойкой шпунтованной ДСП. Из таких же плит была сформирована ниша при входе. Основой для пола тоже стала ДСП, но уже с двойным крафт-покрытием. Помимо этого, пришлось уменьшить два оконных проема, чтобы после встроить в подоконник столешницу, а окно напротив расширить и вровень с его нижней частью создать небольшой подиум.

### Лаконизм и контрастность

Одна из отличительных особенностей лофта – кирпичная кладка, поэтому часть стен была оклеена искусственным камнем, имитирующим доломит. Так как в проекте заявлены «элементы поп-арта», художникам не обойтись без ярких, контрастных сочетаний, поэтому стенам (в том числе и каменным) досталось целых три цвета: приглушенно-белый, серый и лимонно-желтый.

Пространство под лестницей, где у хозяев дачи стоит большая печь, закрыли стенами из декоративных брусков, позволяющих теплу спокойно циркулировать. Одновременно эти стены служат ограждением лестницы, у которой раньше не было перил.

На пол мастера настелили массивную дубовую доску – диагональное направление укладки придает этому классическому материалу некоторую авангардность. Чтобы соответствовать выбранному стилю, дизайн кухни должен быть очень рациональным и ясным, поэтому в качестве основного материала дизайнеры выбрали искусственный акриловый камень, из которого можно создавать любые формы. Оттенок акриловых деталей будет доволь-



но мрачный – темно-серый. Он напоминает бетон и при этом отлично сочетается с большинством ярких цветов.

Предельно лаконичные фасады для этого «бетонного великолепия» были изготовлены по чертежам дизайнеров из влагостойкой ДСП, ламинированной специальной глянцевой белой пленкой – она чрезвычайно устойчива к прикосновениям и легко моется, что важно на кухне. Из такой же ДСП был построен небольшой кухонный стеллаж и широкие полочки в прихожей и над подиумом.

### Обилие света

Свет – очень важная часть любого интерьера, и в этом проекте он представлен обильно и разнообразно – от множества хромированных встроенных светильников на потолке и стеллажах до ярко-алых абажуров, зависших над «столовой зоной», словно дружелюбно настроенные НЛЮ. Отдельно стоит упомянуть оригинальные лампы, освещающие подиум: они похожи на занятный гибрид обычной лампы накаливания и капли ртути.

### Арт-холодильник и аквариум для огня

И вот наконец-то получившийся занятный конструктор можно наполнять жизнью. Прежде всего «Фазенда» «оживила» кухонную часть, добавив к мебели газовую варочную панель, электрическую духовку, посудомоечную машину и весьма необычный миксер – не только удобный (за счет множества насадок), но и крайне декоративный. Своеобразным арт-объектом стал и холодильник, обклеенный яркой желтой пленкой.

Чтобы превратить часть кухни

в столовую, достаточно было поставить возле выступающей столешницы прозрачные стулья из поликарбоната. А для того, чтобы подиум стал уютной гостиной зоной, на него положили пару ярких матрасов и множество еще более ярких подушек. Украшением «гостиной» стал небольшой биокамин – настоящий «аквариум для живого огня». Для его работы не нужен дымоход, поэтому биокамин может работать где угодно.

### Город внутри

Кухня готова. Остался самый приятный этап – повесить на окна шторы с экстравагантным рисунком, а на стены – принты и зеркала. Затем расставить по полкам всевозможные мелочи и яркую посуду, бросить на пол «дорожку» из забавных круглых ковриков...

Хозяева могут быть довольны: получившийся интерьер совершенно не ассоциируется с загородным домом. Благодаря простору, минимализму и обилию солнечных красок кажется, что если поднять шторы, мы увидим залитый солнцем городской пейзаж, окружающий гордый небоскреб.



# КАК Я СБРОСИЛА 24 КГ ЗА ДВА МЕСЯЦА БЛАГОДАРЯ НЕОБЫЧНОМУ КОФЕ



Оксана: «Перед тем как я расскажу о необычном кофе, позвольте мне объяснить, что до открытия этого средства любые попытки похудения не давали желаемого результата. В свои 34 я весила 81 кг. При росте 164 см я была просто толстой. Не подумайте, что я не пыталась как-то этому противостоять. Пробовала все (разные необычные таблетки, средства, подавляющие аппетит, белковые диеты, при которых терпела муки голода, а после них не могла прийти в себя из-за колебаний веса).

## Я всегда буду толстой

В конце концов я уже смирилась с мыслью, что всегда буду толстой. Я избегала купальника, находя всегда для этого какую-то хорошую причину. Это касалось также моего мужа. Создавалось впечатление, что он все больше от меня отдаляется.

А жизнь все же шла дальше. Вплоть до момента, когда моя подруга Татьяна пригласила нас на дачу на майские праздники. В первый вечер мы легли спать довольно поздно. Когда на следующее утро я проснулась не выспавшейся, то у меня было сильное желание выпить кофе. Все еще спали, поэтому я пошла на кухню. Вскипятив воду, я начала искать кофе и нашла маленькую коробочку с пакетиками и названием Cafe Minceur Forte. То есть я уже нашла кофе и чувствовала себя лучше! Я взяла один пакетик, растворила в горячей воде и выпила: он имел вкус очень хорошего растворимого кофе с легким приятным запахом зеленого чая, к тому же он был сладким, но без сахара!

## Я почувствовала,

### что живот уменьшается

День прошел очень мило. Вечером у меня сложилось впечатление, что мой живот становится меньше, я становлюсь легче. На следующий день я опять проснулась быстрее всех (вы знаете, как это – спать не в своей постели). Я опять напилась кофе из пакетика. А потом опять с удивлением заметила, что мой живот становится все более плоским. Поэтому я захотела проверить, что происходит, и встала на весы. За неполные два дня я похудела на 1,6 кг, хотя совсем не ограничивала себя в еде. Вся эта история могла на этом закончиться, но...

## Подруга все мне объяснила

В день отъезда мне удалось поспать немного дольше. Когда пришла на кухню, моя подруга уже была там и завтракала. Я опять хотела сделать себе кофе из пакетика, но она меня остановила и сказала: «Оксана, это не обычный кофе, этот кофе помогает похудеть». Добавила также, что эти

пакетики оставила у нас на Новый год ее знакомая из Испании, просто забывшая их взять. Эта знакомая похудела на 34 кг менее чем за 3 месяца, употребляя кофе из пакетиков. Подруга показала мне невероятные фотографии своей знакомой, которая изначально была достаточно полной, а потом выглядела очень сексуально. Взяв подругу за свидетеля, я опять встала на весы, чтобы показать ей, что в течение 3 дней я похудела на 2,1 кг. Хотя я уже ни во что не верила, спросила все же подругу, могу ли я взять оставшиеся пакетики (их было еще 9). Конечно, она согласилась.



## Я начала просматривать интернет-страницы

По возвращении домой я думала только об одном: мне хотелось заказать дополнительные пакетики, чтобы окончательно избавиться от всех лишних килограммов.

Очень быстро я нашла сайт, посвященный Cafe Minceur Forte. На этом сайте очень подробно объяснялось, как этот кофе влияет на метаболизм, сначала нейтрализуя, а затем выводя жиры. Главным компонентом, кроме кофе, является сильно сконцентрированный экстракт зеленого чая. Конечно, этот кофе является на 100% натуральным.

## Я чувствовала, что это самый большой шанс в моей жизни

Такие хорошие новости вдохновляли меня, однако для начала мне надо было позвонить знакомой моей подруги в Испанию, поскольку Cafe Minceur Forte не был доступен в России. Натали (так звали эту знакомую) оказалась очень приятной. Я ей рассказала, что выпила случайно несколько пакетиков кофе, а потом остальные забрала домой. Она предложила, что закажет и пришлет мне следующую порцию, а я отдам ей деньги, когда она снова приедет в Россию на Рождество. Мы поговорили еще о ее похудении и о том, как после этого изменилась ее жизнь, а через две недели пришла посылка из Испании.

## Результаты были слишком заметны, чтобы делать перерыв

Через неделю я весила на 3,3 кг

меньше, в течение следующей недели я похудела еще на 3,1 кг. Далее я теряла килограммы несколько медленнее, но через два месяца я уже весила 57 кг. Я похудела на 24 кг!

Я заметила, что другие замечают мою новую фигуру, и мою новую одежду.

Даже мой муж вел себя со мной по-другому, я снова стала для него привлекательной. Правдой является то, что я потеряла все лишние килограммы очень быстро, мне удалось достичь идеального для меня веса и не потерять женских форм.

Месяц назад я получила письмо из Лаборатории Клинической Иммунологии, которая разработала Cafe Minceur Forte. В нем содержалась информация о начале продаж в России (мой адрес они получили от Натали). И, конечно, я согласилась, чтобы мою историю опубликовали, чтобы мой опыт помог всем страдающим от лишних килограммов».

## Как получить Cafe Minceur Forte

Теперь Cafe Minceur Forte доступен также в России. В течение 10 дней вы можете воспользоваться уникальными предложениями.

1. Предложение «удовлетворение или возврат денег»: если вы не потеряете лишние килограммы,



На фотографии слева я весила 81 кг. Мы были на отдыхе в Крыму, и не могло быть и речи о том, чтобы я надела купальник. Сегодня я вешу 57 кг (фотография справа) и не могу дождаться лета.

мы, то достаточно будет отправить обратно одну начатую или даже пустую пачку (остальные неповрежденные) в течение 14 дней, и без задержек и дискуссий вам вернут деньги почтовым переводом на ваш адрес.

2. Предложение «скидки до 42%»: вы получите скидку, и каждая чашка Cafe Minceur Forte может вам стоить меньше, чем 22 рубля в день. Только в течение десяти дней вы можете получить пробную упаковку Cafe Minceur Forte — 14 пакетиков на одну неделю бесплатно.

3. Доставка за наш счет.

Cafe Minceur Forte вы получите быстрее, если закажете его по телефону. Не тратьте ни минуты, позвоните\*\* на горячую линию Лаборатории клинической иммунологии, чтобы заказать ВАШУ пробную упаковку, не переплачивая ни рубля.

**☎ 8 (495) 781 42 14 (9:00 до 20:00, без выходных)**

Возможно, вам будет удобнее отправить СМС, указав код продукта, цену, фамилию, имя, почтовый индекс, область, район, город, улицу, номер дома, квартиры, по возможности e-mail.

**отправляйте смс на номер +7 (917) 563 99 90**

Стоимость сообщений и звонков согласно тарифам вашего оператора.

Абсолютно бесплатно можно отправить сообщение по электронной почте на адрес: [kofeminc@mail.ru](mailto:kofeminc@mail.ru) В этом случае обязательно укажите Ваш мобильный телефон, чтобы оператор мог вам перезвонить для уточнения необходимых данных\*. Более точную информацию можно прочитать на сайте

**[www.ru.betaprotect.com](http://www.ru.betaprotect.com)**

- 1-недельный курс (Похудение 3-5 кг, минус 1 размер) 1 упаковка + 1 дополнительно. Цена – 790 руб. (вместо 990 руб.) с доставкой на ваше почтовое отделение. **Код продукта 279 01 05.**
- 2-недельный курс (Похудение 7-10 кг, минус 2 размера) 2 упаковки + 1 дополнительно. Цена – 990 руб. (вместо 1190 руб.) с доставкой на ваше почтовое отделение. **Код продукта 279 01 06.**
- 3-недельный курс (Похудение 10-15 кг, минус 3 размера) 3 упаковки + 1 дополнительно. Цена – 1190 руб. (вместо 1590 руб.) с доставкой на ваше почтовое отделение. **Код продукта 279 01 07.**

**Внимание! Оригинальный Cafe Minceur Forte («Кофе Минсер Форте») отличается:**

- расфасован в пакетики по 2 грамма;
- на коробке изображены мужчина и женщина с чашкой кофе в руке;
- производится и упаковывается только под техническим контролем.

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПРИОБРЕТАЕТЕ ОРИГИНАЛ!**

\*Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам, в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Родинская улица, дом 4. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Реклама

Ольга Хотянова

# Здравствуй, солнце!

**В мае солнца больше, и проблем меньше. Причем солнце не только в небе! Оно в нас и в нашей сумочке.**

## Юбка-солнце

Весенний воздух дышит флиртом, и женственная юбка-солнце – ему в такт. Уличные бренды H&M, Topshop, Gap, Zara, River Island нашили юбок на целое лето! Легкие и воздушные из шелка или шифона или мирные трикотажные, однотонные или с ярким принтом, короткие или до колен. Но все с духом игривости и кокетства в каждой складочке. А еще они идеально сидят на девушках с узкими бедрами. На прогулку юбки клеш идут с футболкой и парой балеток, а на вечер – с каблучками и минималистичной шифоновой блузкой. И везде выглядят романтично и безумно очаровательно. Почему «солнце»? Покружитесь – и поймете!

## Рыжие волосы

Рыжеволосые девушки – любимицы солнца. На земле таких меньше двух процентов. Надо ли говорить об их уникальности? Рыжие волосы ассоциируются с теплом, яркостью и непоседливостью. В Пеппи Длинныйчулок ведь нельзя не влюбиться? В этом сезоне мир явно неравнодушен к прекрасным златовласкам. У принцесс из мультфильмов «Храбрая сердцем» и «Холодное сердце», помимо отважного и своенравного характера, длинные рыжие локоны. А кто не хочет быть похожей на принцессу? Стилисты в этом году называют рыжий цвет волос топовым.

## Веснушки

«У тебя веснушки? Да ты девушка-весна!» – твердит телеканал Ю. И правда, времена, когда веснушки выводили хитроумными средствами, давно прошли. Сейчас в моде естественность, а расцветающие на солнце веснушки – редкость, которая идет в комплекте со светлой фарфоровой кожей и золоти-

стыми локонами. И что бы ни думали сами члены «лиги пятнистых», веснушки – это мило и трогательно, а весной – актуально как никогда.

## Рио 2

Мультки только для детей? А вот и нет! В конце марта в прокат вышла вторая часть мультфильма «Рио». История любви попугаев Голубчика и Жемчужинки пришла к логичному продолжению – трем маленьким попугайчикам. Также в программе тропический коктейль из яркой анимации, забавных персонажей, зажигательных ритмов и танцев райских птичек под сенью солнечных лесов Амазонии. В результате даже взрослые и вполне серьезные люди пританцовывали, сидя в креслах. А песенки из «Рио» переключали во все плейлисты на случай хмурого денька, прогулки с собакой или (о ужас!) пробежки.

## Зонтик

Под майскими грозами не помешает свое складное солнышко. И оно не должно сливаться с черными тучами. Зонтик имеет право быть ярким и веселым – добавлять к образу яркий акцент и поднимать настроение. И дождик будет в радость. Тренд весны-2014 – зонг-трость. В принтах – свобода выбора, но весной цветы, повсюду цветы! Бренд Rasotti выпустил необычную серию зонтов «наоборот», с однотонным верхом и цветочной нижней



Рыжеволосых  
девушек  
на земле  
меньше

2%

стороной. Хотя и горошек, и геометрический рисунок не возвращается. Или выберем ярко-красный в стиле Парижа, как у Кэрри Брэдшоу?

### Фрукты

Скоро лето, море, пляж. Значит, печенье и шоколад отправляются в ссылку, и фрукты захватывают территорию. Они впитывают энергию солнца, а потом отдают ее нашему организму. Первое место делят бананы и апельсины. Бананы помогают расслабиться и успокоиться, а цитрусовые

заряжают энергией. Голливудская дева Кэмерон Диас обожает лимоны и добавляет лимонный сок в салаты вместо жирных заправок, в пасту с пармезаном и даже в бутылку с водой.

### Венки из одуванчиков

Одуванчики в мае – как снег зимой: природные радости в рамках большого города. А венки из них – традиция школьного детства, которая никогда не выйдет из моды. Обучить младших – священный долг всех мам и старших сестер. Для тех, кто забыл: берем два цветка за основу, третий кладем поперек ближе к головкам. Обводим стебель вокруг цветочка и кладем его параллельно основе. Вплетаем так все одуванчики, примеряем и закрепляем ниткой. Весенняя корона готова – передаем ее по наследству своей маленькой принцессе.

### Золото

Золотистый блеск в волосах, золотые блики на воде, золотые лучики. Золото и есть солнце. А еще золотые заклепки на сумке и вставки на сапожках, пуговицы на плаще и пряжка на ремешке, золотые часы и крупная бижутерия. Причем свой Клондайк можно обнаружить у любого уличного бренда, от H&M до Mango. Натуральность тут на последнем месте. Девочкам нужно больше солнца, а значит, больше золота!



# Пикник на траве

С приходом мая хочется вырваться на улицу, раскинуться на траве и смотреть в небо. Загонять себя в помещение неохота даже под предлогом поесть. И не надо: уличная еда в Москве давно перестала ограничиваться шаурмой у метро.



Маруся Белякова



«Дары природы» – одна из самых первых и стабильных точек модного уличного общепита. Очереди к новенькому, как с картинки, серебристому вагончику впервые выстроились два года назад. Немудрено: ведь сооснователь и повар «Даров» несколько лет был известен всей продвинутой Москве по ресторану Delicatessen. Сначала «гастрономическое шапито» переезжало с одного летнего фестиваля на другой, пока наконец команда не бросила якорь в саду «Эрмитаж». Первое же блюдо сразу стало легендой: хот-доги «Даров природы» до сих пор считаются лучшими в городе. Каждый день в меню что-то новое (правда, хиты иногда повторяются), а продукты стабильно используются только фермерские, из «ЛавкаЛавка».



Годом позже на летнем Городском маркете еды в парке Горького заявили о себе сразу несколько удачных теперь проектов.

Во-первых, **Burger Brothers**, за полгода прошедшие путь от киоска на уличном фестивале до окошка с бургерами на вынос на Красном Октябре и самостоятельного кафе в 1-м Тверском-Ямском переулке. Формат места с качественными бургерами и лимонадами придумал Вадим Сарап – выпускник первого поварского курса школы Ragout. Все составляющие бургеров делаются ребятами на месте из качественных продуктов, отчего те каждый раз получаются сочными, уникальными и домашними, если эти слова можно отнести к американским булкам с котлетой.

Не меньшие очереди на прошлогоднем маркете еды стояли к киоску **Durum Durum** за одним единственным блюдом – куриной шаурмой. Как и для





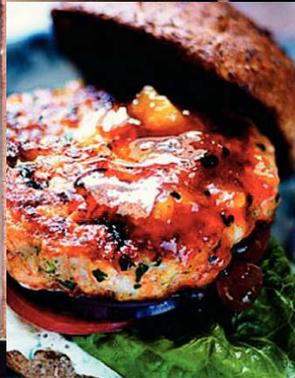
«Братьев Бургеров», этот фестиваль стал дебютом для пятерых друзей-сооснователей «Дюрюма». «Дюрюм», кстати – шаурма по-турецки. Поколесив в своем восьмиметровом прицепе Airstream по разным точкам, ребята остановились в саду им. Баумана. Зимовать уезжали в торговый центр Outlet Village Белая Дача, но в начале мая должны вернуться. Кроме лепешек с овощами, курицей и бараниной, они готовят голландские вафли и продают амстердамскую селедку. Сейчас друзья ждут вагончик поменьше, чтобы этим летом было удобнее парковаться на всевозможных городских фестивалях.



«Бутербро» – дело рук команды Delicatessen и «Даров Природы». Из названия понятно, что бутерброды занимают главное место в меню. Есть еще супы, лимонады и выпечка дня – все готовится день в день, а анонс сегодняшнего меню можно найти на фб-страничке. Киоск занял место при входе в сад «Эрмитаж» с Каретного Ряда. За бутербродами сюда не только заходят отдыхающие в парке и работающие неподалеку, но и приезжают с других концов города. Виною тому вкуснейший свежеспеченный хлеб (например, картофельный) и нетривиальные начинки вроде копченого окорока, плавленого сыра, кинзы и пассаты, ростбифа, салата

«Коул-слоу» и кунжутного творога или ветнамской колбасы, дайкона, моркови, кинзы и соуса «хой-син».

«Пуэропорт» в парке Горького – это фактически чай навынос. В меню – 36 видов коллекционного китайского чая, коктейли, морсы и сбитни с чаем. Безусловный хит – чай с шишками пихты. В качестве закуски к чаю, который сам по себе воз-



веден в статус отдельного блюда, можно заказать чайное мороженое и блины.

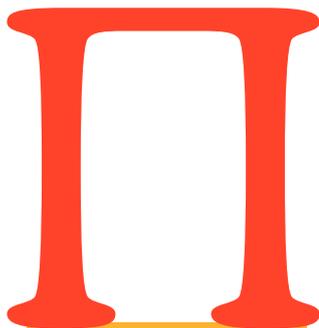
Еще один центр притяжения модников парка Горького – площадка для игры в петанк La Boule. Можно просто арендовать площадку и играть, а можно поучаствовать в соревнованиях, которые здесь регулярно проводятся. Каждое такое соревнование превращается в мини-вечеринку: играет брасс-бэнд, можно купить напитки, французские закуски и десерты. Не умеете играть в петанк? Закажите самодельный лимонад с куском миндального пирога, сядите на ступеньку перед полем или на ближайшую скамейку под деревьями – и наслаждайтесь вкусом и зрелищем.

Если пройти чуть дальше, вслед за стаями бегунов и велосипедистов по Воробьевской набережной, на палубе прямо у воды можно увидеть небольшой белый домик и несколько столов и шезлонгов. Это кафе Prawns, хозяйка которого «в режиме реального времени» готовит средиземноморскую уличную еду с упором на морепродукты: краб-бургеры, дип-сэндвичи с тигровыми креветками на гриле, табуле с вялеными томатами и хумусом. Продукты хозяйка покупает каждое утро на рынке, меню дня анонсируется в «Фейсбуке».

Meat Point Grill and Roll – окошко на пересечении Брюсова переулка и Большой Никитской. Пару лет назад среди желающих попробовать турецкий уличный «стрит фуд» было не протолкнуться. Как и тогда, сейчас здесь можно купить кофту в лаваше из овощей и говядины, которую жарят тут же на гриле на глазах у изумленной публики. Из напитков – настоящий турецкий кофе. Еще одно неосценимое достоинство «Мясной точки»: она работает круглосуточно – на случай, если душа затребует мяса среди ночи.







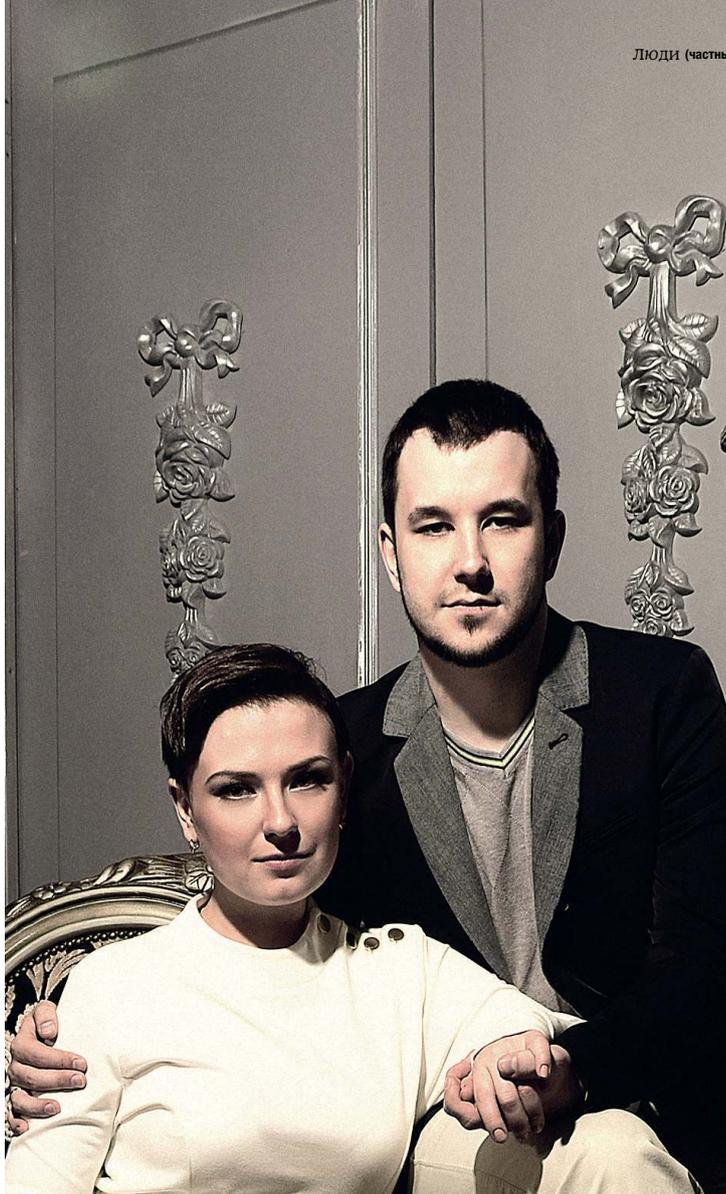
## Евгения МакКьюрей,

25 лет,  
вышла замуж  
за американца

Родной город – Москва  
Живет в Нью-Йорке  
Муж – Ник МакКьюрей,  
27 лет, фотограф

После 4-го курса я поехала на каникулы в Америку. У мамы там живет близкая подруга, она помогла устроиться ассистентом продюсера в журнал. На одной из съемок мы познакомились с Ником. Оказалось, у него русские корни – прабабушка и прадедушка переехали в Америку, когда в России началась революция. Мы сразу нашли общий язык во всех смыслах слова: я училась на переводчика, а Ник ходил на занятия по русскому. Когда я улетала, он приехал в аэропорт и сказал, что ему будет очень меня не хватать. Новый год мы встречали в Москве. Утром 1 января Ник сделал мне предложение. Свадьбу праздновали тоже в Москве. Но сейчас планируем вторую, американскую. Любые разногласия можно преодолеть. Мы, например, стараемся не спорить о политике. Хотя первое время я только и делала, что доказывала свою правоту, сыпала налево и направо историческими фактами. А потом Ник предложил на эти темы не разговаривать: каждый останется при своем, а отношения могут испортиться.

Мы сразу решили, что будем жить в Нью-Йорке – у Ника здесь хорошая работа, а в Москве пришлось бы все начинать с нуля. Я скучаю по Москве и стараюсь хотя бы два раза в год приезжать домой, к родителям и друзьям. Нью-Йорк, кстати, чем-то похож на Москву. Иногда мне кажется, что это самый русский город в Америке. Здесь полно ресторанов русской кухни, сюда приезжают на гастроли лучшие певцы и звездные театры. Ник всегда покупает билеты – ему это действительно интересно. Мне повезло с Ником и его друзьями. Ни разу не слышала от них вопросов про водку или медведей, зато часто спрашивают, что я думаю о Толстом, Достоевском и Чехове. А сейчас мы вместе планируем поездку на Байкал. Ее организацию полностью взяли на себя друзья Ника, они с детства об этом мечтали. После переезда в Нью-Йорк мне пришлось поменять некоторые привычки. В Москве девушки каждый день наряжаются, как на праздник: каблук, макияж, прическа. Здесь к этому относятся проще. Главное – удобство. Еще здесь никто не понимает, почему мы помешаны на брендах и дорогих машинах. Мои знакомые в Москве взяли кредит на машину, при этом снимали комнату в Подмосковье. Ник, когда услышал эту историю, даже завелся, хотя в Америке жизнь в кредит – это норма. Но там большинство людей оформляет кредиты не для того, чтобы похвастаться шикарной машиной, а чтобы обеспечить себе достойный уровень жизни сейчас, не откладывая на потом. Мы с Ником стараемся бережно относиться к традициям друг друга. Праздников у нас теперь в два раза больше. Отмечаем все: и Масленицу, и День благодарения. Блины готовлю я, индейка – за Ником. Каждые выходные обязательно встречаемся с друзьями или ездим в гости к его родителям. Они живут за городом, летом в саду на барбекю собирается вся семья. Они сразу приняли меня хорошо. Как и большинство американских детей, Ник рано начал жить отдельно, поэтому родители не вмешиваются в его жизнь, если он сам не попросит совета.



“ У нас есть хорошее правило: мы не обсуждаем политику и другие вещи, на которые не можем повлиять.”

**Елена  
Алексеева,**

23 года,  
выходит замуж  
за испанца

Родной город –  
Москва  
Живет в Толедо  
Жених – Эктор  
Мартинес, 25 лет,  
агент по недви-  
жимости

# М

ы познакомились в Мадриде. Я поехала с подружкой в отпуск, и в первый же день мы заблудились. Испанского языка, за исключением терминаторовского «Hasta la vista», не знали, но исправно приставали с расспросами к прохожим.

Ситуация осложнялась тем, что испанцы, мягко говоря, неуверенно понимают английский. Когда мы уже почти смирились с тем, что дорогу придется искать самостоятельно, нас окликнул парень. Это был Эктор. Они с другом не только рассказали, куда идти, но и устроили настоящую экскурсию. Весь отпуск мы провели вместе и пригласили ребят в Москву. Они приехали через пару месяцев. Когда они улетали, я поймала себя на мысли, что уже скучаю. Мы начали переписываться, созваниваться в «Скайпе», съездили пару раз вместе в отпуск. А потом Эктор снова приехал в Москву, втайне организовал ужин для моих родителей и сделал мне предложение. Сейчас мы готовимся к свадьбе. Праздновать будем в Испании. У Эктора столько родственников, что проще моих пригласить в Толедо, чем им прилететь в Москву. К тому же в Испании точно будет хорошая погода. Я переехала в Толедо сразу после помолвки. Хочу к свадьбе подучить немного язык, а пока

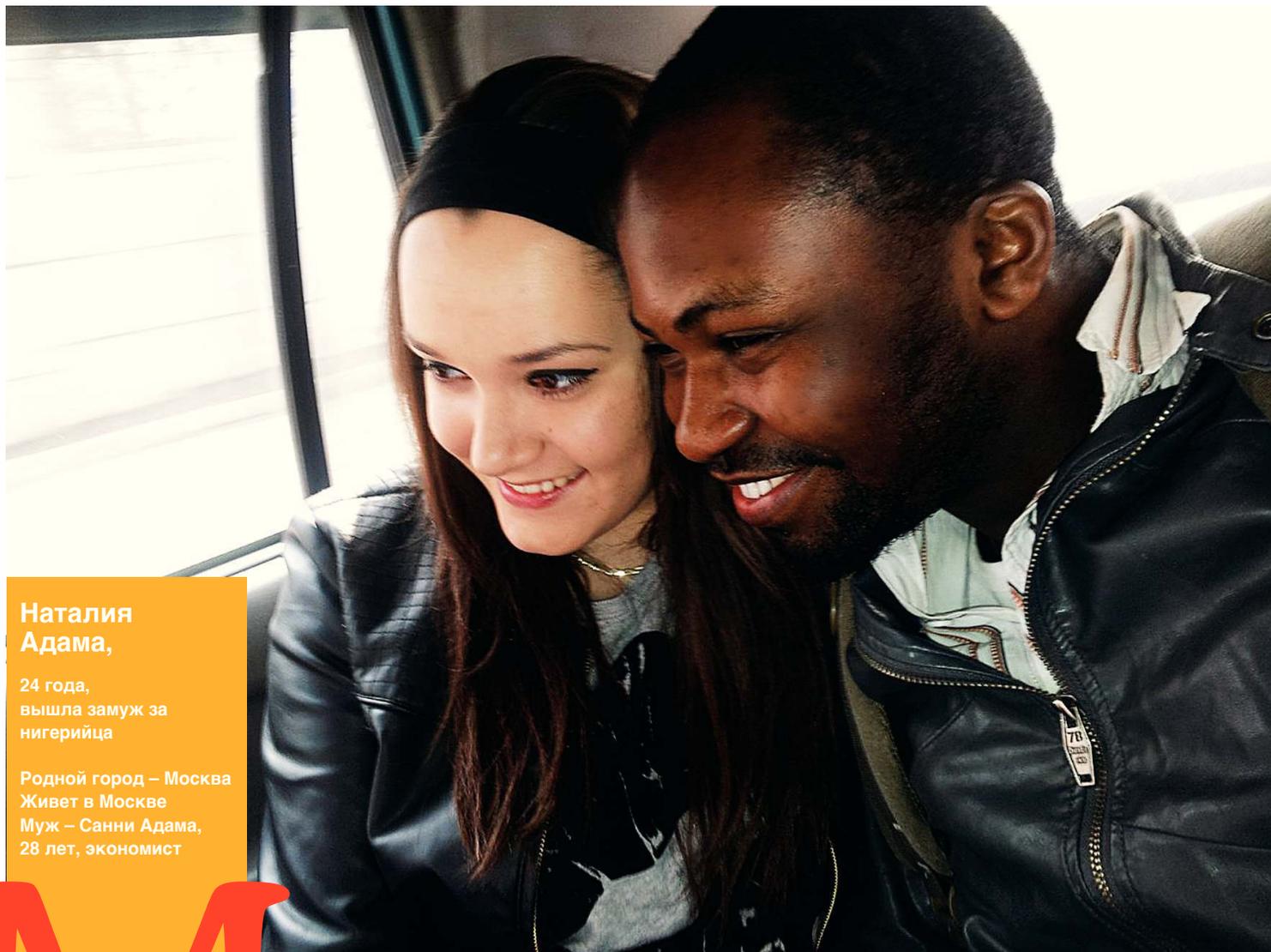
даже с будущим мужем говорю на английском. В Толедо русских почти нет. Наши оседают в курортной зоне: в Коста-Браве или Коста-Дораде. Там можно купить виллу на первой береговой линии по цене двухкомнатной квартиры в дальнем Подмоскowie. У Эктора семейный бизнес – агентство недвижимости, он рассказывает, что россияне все чаще вкладывают деньги в жилье.

После переезда в Испанию я поняла, что главное слово здесь – mañana, «завтра». У испанцев все начинается завтра: сантехник придет чинить кран завтра, записаться к врачу тоже можно на завтра. Они никуда не спешат, только говорят быстро. Сначала меня это жутко раздражало, но потом я поняла, что здесь так живут. И работают только для того, чтобы потом как следует отдохнуть. Тихие семейные вечера на диване – точно не их тема. Зато семейные ценности имеют очень большое значение. На Рождество семья обязательно собирается за одним столом. Испанцы – прекрасные отцы. Мама без проблем могут оставить детей с папами и заняться делами. Здесь нет разделения на мужские и женские обязанности. Эктор помогает мне на кухне, если у него есть время, и это всегда получается весело. Он вообще старается мне помогать, потому что понимает: мне здесь тяжело, много всего непонятного, начиная с языка и заканчивая местными законами, культурой, даже кухней. И девушкам, которые специально ищут встречи с иностранцами, я бы посоветовала сначала хорошо подумать, готовы ли они отказаться от привычного образа жизни, бросить все и уехать в чужую страну.

“

**Главное слово, которое нужно выучить перед переездом в Испанию, – mañana – «завтра».**





## Наталья Адама,

24 года,  
вышла замуж за  
нигерийца

Родной город – Москва  
Живет в Москве  
Муж – Санни Адама,  
28 лет, экономист

# М

ы познакомились в Китае. Он учился в местном университете, а я приехала на стажировку. Сначала общались только на китайском языке, английского я не знала. Санни начал меня учить. Сейчас только на английском разговариваем. Я бы, конечно, никуда не уезжала, но в Москве был университет, который нужно было закончить, оставалось еще два года. Все это время я искала любую возможность, чтобы слетать в Китай. Он прилететь не мог: наше консульство не хотело выдавать визу гражданину третьей страны в Китае. Он доучился, вернулся в Нигерию и начал собирать документы, чтобы оформить российскую визу. Как только он прилетел, мы на следующий же день подали документы в ЗАГС.

Родные Санни гордятся, что он женился на иностранке, да еще и на белой. Я пока знаю не всю его семью, но мы уже спланировали поездку в Нигерию и настоящий семейный праздник там. В Нигерии большинство людей – христиане, поэтому им близки многие наши традиции и праздники. Мы всегда отмечаем китайский Новый год, обязательно отмечаем Рождество и Пасху. Санни очень понра-

вилось отмечать Новый год. Муж всегда говорит, что русские – другие, очень отличаются от всех иностранцев, говорит, что здесь ему очень хорошо и комфортно. Он с большим удовольствием каждый день открывает для себя что-то новое. Недавно записался на курсы и активно учит русский язык, уже почти все понимает и даже немножко говорит.

В России нигерийцев не очень много, и они все хорошо знают друг друга. Гости собираются у нас почти каждый день. У них принято, чтобы в доме всегда было много людей. Я уже освоила некоторые блюда их традиционной кухни. В еде они непривередливы, любят мясо с острым соуом и рис, вместо нашей муки используют семолину, но в России ее найти сложно, поэтому я иногда иду на хитрость и использую манную крупу – они похожи по вкусу.

**Муж считает, что русские очень отличаются от всех иностранцев, с которыми ему приходилось общаться.**



# Побег

Этой весной на экране масса сказочных и фантастических историй, переносящих зрителя в красивый мир, придуманный их создателями до мельчайших деталей. Кинокритик Инна Денисова ищет дорогу в сказку.

## ИЗ КВЮЯТНИКА

Одно из самых ярких, в том числе цветовом плане, впечатлений весны – фильм «Отель "Гранд Будапешт"». Режиссер Уэс Андерсон не снимает, а танцует камерой: она перелетает с пола на потолок, скользит вверх и вниз по окнам вдоль этажей. С такой же скоростью носятся по коридорам отеля главные герои – лобби-бой Мустафа Зеро (Ф. Мюррей Абрахам) и его мудрый наставник, консьерж мсье Густав (Рэйф Файнс).

Огромная скорость повествования – единственный способ вкратце изложить зрителю главные исторические события XX века, точнее, авторский на них взгляд. Зубровка, где происходит действие, – небольшая европейская страна, артефактами и историческими реминисценциями напоминающая Австрию между мировыми войнами.

Обилие персонажей позволило режиссеру снять многих голливудских звезд: от Тильды Суинтон до Адриана Броуди, от Уиллема Дефо до Билла Мюррея. Во второй половине картины приключения героев – побег из тюрьмы, полет на канатной дороге, переодевание в монахов, гонки по лыжной трассе и, наконец, перестрелка в стилистике Квентина Тарантино – совсем разорвут восприятие с реальностью, превратив зрелище почти в компьютерную игру. Чтобы в финале столкнуть персонажей, а вместе с ними и зрителя, лицом к лицу с каким-то совсем не сказочным солдатом с винтовкой. Мсье Густав, символ старого мира, сгорит в военно-революционном пламени, охватившем страну Зубровку. Овдовевший Мустафа останется владеть ветшающим отелем в одиночестве. В безумном ритме исторических катаклизмов трагедию маленького человека и его одиночества, если и можно разглядеть, то только в кино.

«Красавица и чудовище» режиссера Кристофа Ганса – очередная экранизация известной сказки (самую удивительную, вошедшую в историю мирового кино, снял в свое время Жан Кокто). Непутевый отец семейства, прозябающего в бедности (Андре Дюссолье), заблудился в зимнем лесу и попал в сказочный дворец, где все вокруг пузырилось, сверкало и лучилось спецэффек-

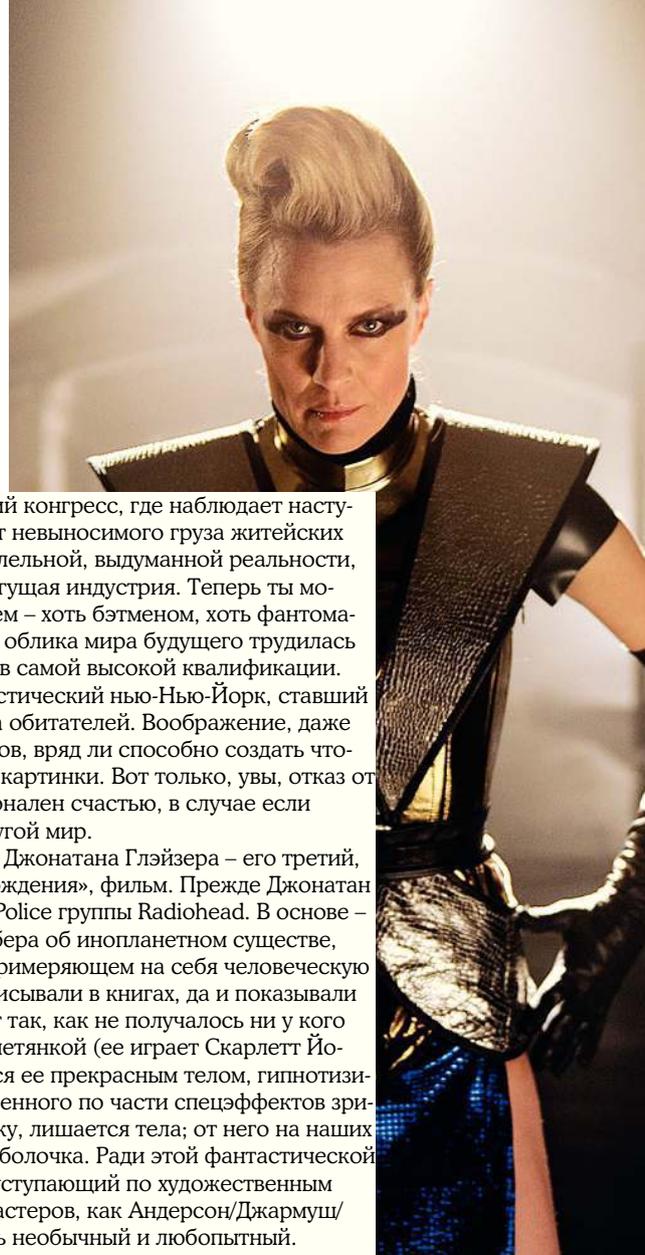


тами. Хозяин дворца, Чудовище, похожее на аналогичный персонаж из диснеевского мультфильма, решил убить старика и отпустил попрощаться с семьей. Но вместо него во дворец прибежала Белль, младшая дочь, и вы знаете, что у них с Чудовищем вышло дальше. На роль Белль пригласили главную сегодняшнюю звезду французского кинематографа Леа Сейду, прославившуюся после фильма «Жизнь Адель». Ее экранным партнером стал Венсан Кассель (недавно переставший быть партнером Моника Белуччи в супружеских отношениях). По части создания сюрреалистических картинок на компьютере французы оказались достойными соперниками американцев: дворец Чудовища оказывается парком настолько причудливых аттракционов, что зрителю только и остается, что, затаив дыхание, признать: я попал в сказку.

Еще одна волшебная история – от Джима Джармуша. Режиссер, в последние годы разговаривающий кинопрозой и снимающий фильмы о бесцельно проживающих жизнь неудачниках, сыграл и спел рок-балладу о великой любви с помощью кинокамеры. **«Выжиут только любовники»** – фильм без начала и конца (как любит и умеет снимать только Джармуш), без сюжетных поворотов, зато с героями, каких прежде не создавал кинематограф. Адам и Ева (Том Хиддлстон и Тильда Суинтон) – супружеская пара вампиров, переживающих вампирический золотой век. Умных, ироничных, утонченных, образованных, изящных. С идеальными манерами. На них не нужен чеснок, они не впиваются за горло, как их неотесанные предшественники, унции питательной крови они покупают в больницах за кровно заработанные.

Ева коллекционирует книги, Адам – ретро-гитары. Ева летит к Адаму в Америку из Марокко, чтобы покатайся на винтажном автомобиле по ночному Дертрюйту, предаваясь размышлениям о судьбах порядочно надоевшего обоим человечества. Адам и Ева бессмертны, в свое время дружили с Шекспиром и Байроном. Когда Адаму надоедает жить, Ева объясняет ему, что любовь сильнее смерти – и любовники снова выживают. Энергией и драйвом фильм напоминает рок-концерт. Оказываясь в марокканском ночном клубе, Адам и Ева слушают пение ливанской певицы с голосом глубоким и прекрасным, как их вечная любовь и вечная жизнь.

Еще одну сказочную реальность, похожую на переливающийся мыльный пузырь, создал режиссер Ари Фольман, прежде снимавший мультфильмы на остросоциальные темы. Его **«Конгресс»**, снятый по мотивам «Футуристического конгресса», книги Станислава Лема, – смесь анимации с игровым фильмом. Фольман задает истории Лема еще более любопытный курс, делая центральным персонажем актрису Робин Райт, играющую саму себя. Живущая уединенной жизнью с двумя детьми, один из которых инвалид, Робин грустит о карьере, которая почти закончена. Тогда продюсер и глава кинокомпании предлагает актрисе пройти процедуру сканирования, чтобы во всех следующих фильмах снимался ее нестарееющий экранный двойник. Годы спустя шестидесятилетняя Робин (на экране мы уже видим ее анимационного клона) получает

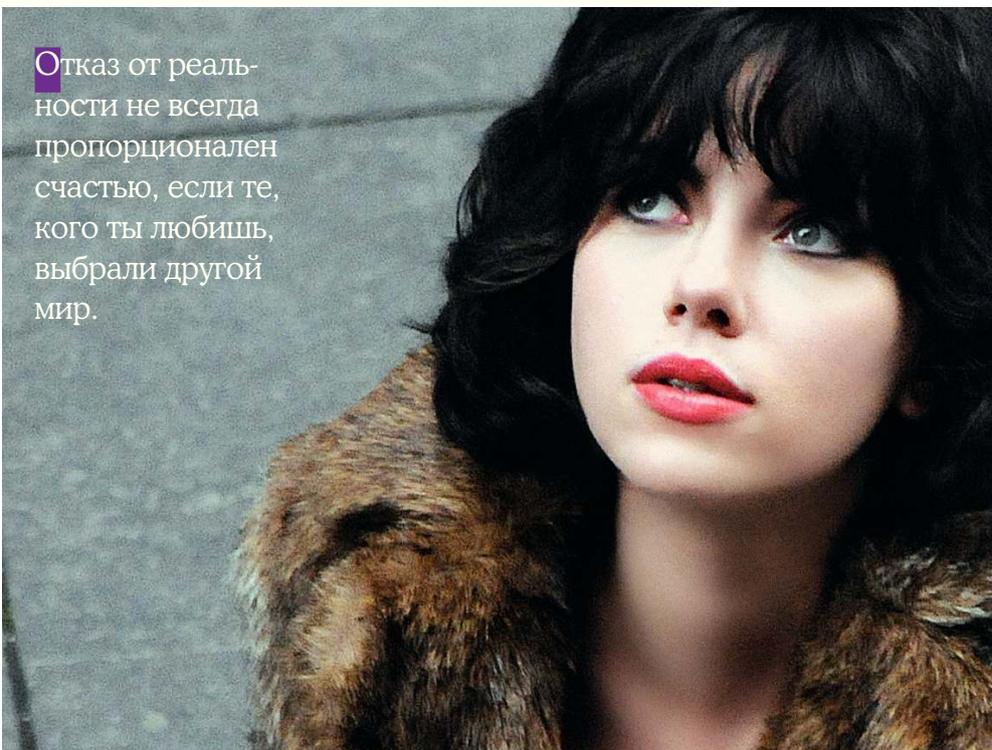


приглашение на футуристический конгресс, где наблюдает наступление новой эры: сбегающие от невыносимого груза житейских проблем, люди прячутся в параллельной, выдуманной реальности, которую им обеспечивает всемогущая индустрия. Теперь ты можешь стать любимым персонажем – хоть бэтменом, хоть фантомасом. Над созданием визуального облика мира будущего трудилась целая команда мультипликаторов самой высокой квалификации. Одна из главных побед – футуристический нью-Нью-Йорк, ставший земным раем для неземного вида обитателей. Воображение, даже под воздействием галлюциногенов, вряд ли способно создать что-либо более прекрасное, чем эти картинки. Вот только, увы, отказ от реальности не всегда пропорционален счастью, в случае если те, кого ты любишь, выбрали другой мир.

**«Побудь в моей шкуре»** британца Джонатана Глэйзера – его третий, после «Сексуальной твари» и «Рождения», фильм. Прежде Джонатан снимал клипы, например Karma Police группы Radiohead. В основе – снова книга, роман Майкла Фарбера об инопланетном существе, взявшемся непонятно откуда и примеряющем на себя человеческую оболочку. То, что уже сто раз описывали в книгах, да и показывали не меньше, Глэйзер преподносит так, как не получалось ни у кого прежде. Сцена убийства инопланетянкой (ее играет Скарлетт Йоханссон) мужчин, соблазненных ее прекрасным телом, гипнотизирует и завораживает даже искушенного по части спецэффектов зрителя. Жертва, попавшая в ловушку, лишается тела; от него на наших глазах остается только хрупкая оболочка. Ради этой фантастической сцены и стоит смотреть фильм, уступающий по художественным достоинствам шедеврам таких мастеров, как Андерсон/Джармуш/Фольман, но, тем не менее, очень необычный и любопытный.

**Если мир вокруг вас покажется скучным и монотонным, фильмы, вышедшие в прокат этой весной, сделают жизнь чудесной – хотя бы на полтора часа.**

Отказ от реальности не всегда пропорционален счастью, если те, кого ты любишь, выбрали другой мир.



# Япония мама

Сергей Юрлов



Однажды провели международный соц-опрос: «Назовите страну, где вы мечтаете побывать». Многие ответили: «В Японии», — причем русских среди них было большинство. Почему нас тянет в эту страну?

Если Париж – это Лувр, Эйфелева башня и Елисейские поля, а Лондон – Биг-Бен, Парламент и красный двухэтажный автобус, то ужать Токио до нескольких общеизвестных достопримечательностей не получится. Во-первых, не такие уж они и общеизвестные. Во-вторых, сюда едут не посетить определенные места, а увидеть жизнь, непохожую на нашу.

### Вечная любовь

На токийской станции Сибуя стоит памятник самой знаменитой японской собаке, Хатико. Он приходил сюда встречать хозяина, а тот однажды не вернулся – умер от инфаркта на работе. Пес 10 лет ждал хозяина на станции, пока не умер сам. Хатико стал символом верности и вечной любви.

И если влюбленные одновременно поддерживаются за лапы бронзового пса, даже смерть не разлучит их. Так что лапы у Хатико отполированы до блеска.

### Пятиэтажный Токио

Высота самой высокой в мире телевизионной башни – Tokyo Sky Tree – 634 метра. Во время скоростного подъема в лифте на верхнюю смотровую площадку (450 метров) закладывает уши. Панорамный вид японской столицы ошеломляет: даже с этой высоты видны далеко не все районы Токио. Население мегаполиса перевалило за 13 млн (плюс нескольких миллионов ежедневно приезжают в Токио на работу), но большинство столичных зданий ниже пяти этажей!

Кроме нескольких смотровых площадок, в Tokyo Sky Tree есть планетарий, аквариум, десятки ресторанов, а 300 магазинов превращают телебашню в полноценный торговый молл.

Посещение самой высокой смотровой площадки – 500 иен (около 160 рублей).

### Сакура, слива, персик

Несколько раз в год японцы проводят выходные в парках, любясь природой. Все знают о Празднике цветения сакуры. Но японцы также любят цвести сливы и персика, а осенью – красными кленами. Обычно они делают это в садах

Хамарикю. Все растения здесь подобраны так, чтобы круглый год что-нибудь красиво цвело или увядало. В соседнем районе Цукидзи расположен знаменитый рыбный рынок, а вокруг него – лучшие рестораны морепродуктов. Все самое свежее!



## НА ЗАМЕТКУ

Гостиница Park Hotel Tokyo находится рядом с садами Хамарикю, недалеко от рыбного рынка Цукидзи. Из окон верхних этажей отрывается вид на Токийскую телебашню и гору Фудзи.



Вечер. Тот же район Синдзюку. Четверо усталых мужчин заходят

в дешевую закусочную, заказывают пиво. Поднимаются кружки, звучит «кампай». Один из мужчин – Йоджи Кавабата. Скоро он сядет в электричку и поедет к жене Наоми. Кавабата – пример традиционной семьи. Муж работает, жена домохозяйка. По традиции Йоджи отдает Наоми всю зарплату: жена распоряжается семейным бюджетом. Как-то в наказание за чрезмерную любовь к пиву она на месяц лишила мужа карманных денег – и это типичная история. Возникает вопрос: неужели милые женщины, гуляющие в ресторане

летия (второй понедельник января, его отмечают те, кому исполнилось 20 лет), выпускной и свадьба.

Японки отмечают свадьбу дважды. Один раз в национальном костюме на церемонии в буддийском или синтоистском храме. Второй раз – по христианскому образцу, как в голливудских фильмах. На старинный ритуал посмотреть может любой турист, зашедший во двор японского храма в воскресенье. Замуж современные японки выходят после 30 лет. Но их возраст определить на глаз весьма непросто.

Японки помешаны на уходе за собой. Почти все японские кремы для лица содержат отбеливающие компоненты. Ведь красивая кожа – это белая кожа. Многие европейки завидуют роскошным волосам азиаток. Но почти каждая молодая японка перекрасит волосы, чтобы стать похожей на европейку. Еще одна «проблема» – монголоидные черты, поэтому пластические операции на лице стали нормой среди молодых. Обычная ситуация, когда дочь просит

родителей подарить ей пластическую операцию за успешное окончание школы или университета. Молодых японок удручает и одинаковый темный цвет глаз. Это можно исправить цветными контактными линзами. Теперь понятно, почему зеленоглазая блондинка Мэй, дочь Йоджи и Наоми Кавабата, непохожа на родителей.



и способные лишить мужа денег, и есть покорные японки? Да, это они. И жизнь японской семьи устроена интереснее, чем модель «муж –

господин, жена – его служанка». В японском языке суффикс -сан добавляется в конце имени, чтобы обозначить свое уважение. Так обращаются к старшему по возрасту или по должности. А женщины добавляют -сан, обращаясь ко всем мужчинам, даже к близким родственникам. Пережиток? Нет, традиция! Есть несколько праздников, когда японки надевают кимоно и становятся похожими на красавиц с традиционных гравюр. Это День девочек (3 марта), День совершенно-

## Женская доля

В центральном токийском парке Синдзюку есть интересная статуя: перед бронзовым мужчиной на коленях покорно сидит его жена. Такие отношения до сих пор приняты в японских семьях. Недалеко от парка – район дорогих универмагов. Вдоль витрин бодро шагают четыре подруги. Их возраст трудно определить: может, 30, а может, и 50. Женщины заходят во французский ресторан, чтобы «обмыть» покупки. Поднимаются бокалы с хорошим вином, звучит «кампай!». Одна из женщин – Наоми Кавабата – особенно довольна шопингом: она купила все, что хотела, себе, детям и любимому мужу.





## АДРЕСА

### ALDO,

Москва, ТЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2

### AMWAY,

www.amway.ru

### ASOS,

www.asos.com

### ATOS LOMBARDINI

Санкт-Петербург,

ТК «Светлановский»,

ул. Энгельса, 33

### CARACTERE,

Москва, ул. Тверская, 27

### CRISTINA EFFE,

магазин Trevis Jordan,

Москва, пл. Киевского вокзала, 2

### DEHA,

www.

sportplusmoda.ru

### DESIGUAL,

ТЦ «Метрополис»,

Москва,

Ленинградское ш.,

16а, стр. 3

### FREDDY,

ТГ «Модный сезон»,

Москва,

ул. Охотный ряд, 2

### FURLA,

Москва,

ГУМ, Красная пл., 3

### IMAGINE ITALIA,

www.imagine.ru

### MANGO,

Москва,

пл. Киевского вокзала, 2

### MARELLA,

Москва,

ТЦ «Атриум», ул.

Земляной Вал, 33

### MASSIMO DUTTI,

ТЦ «Атриум», ул.

Земляной Вал, 33

### MAX&CO,

Москва,

ГУМ, Красная пл., 3

### MONKI, ТЦ

«Гудзон», Москва,

Каширское ш., 14

### MOTIVI,

ТЦ «Охотный ряд»,

Москва, Манежная

пл., 1, стр. 2

### NASONPEARL,

БЦ «Торговая

галерея», Москва,

ул. Краснопролетарская, 16, п. 4

### NO ONE,

www.noone.ru

### PENNYBLACK,

ТЦ «Европейский»,

пл. Киевского

вокзала, 2

### PINCO, ТЦ «Атриум»,

ул. Земляной Вал, 33

### SPORTMAX,

Москва, ГУМ,

Красная пл., 3

### SULTANNA

### FRANTSUZOVA,

www.

sultannafrantsuzova-

shop.ru

### TEZENIS,

ТЦ «Охотный ряд»,

Москва, Манежная

пл., 1, стр. 2

### TRUSSARDI,

Москва, ул. Тверская,

20/1, стр. 1

### WENZ,

www.wenz.ru,

8 (800) 100 600 7

### АЗБУКА ВКУСА,

сеть супермаркетов,

www.av.ru

### КУЛИНАРНЫЙ

### БЛОГ АННЫ

### ЛЮДКОВСКОЙ,

www.annaonline.ru

### ЛИНЛАЙН,

www.linline.ru

## Овен

Май потребует от Овнов такой несвойственной им черты, как рассудительность. Причем, что особенно обидно, и в личной жизни тоже придется притормозить хотя бы до конца месяца. Иначе, как в поговорке, бросившись в омут с головой в мае, потом придется долго маяться. От головной боли избавят теплая 15-минутная ванна с мятой и майораном, а от поспешности – чай с лимоном и добрая романтическая комедия на сон грядущий.

## Телец

Тельцам нужно брать удачу за рога – и диктовать свои условия, настаивать, требовать, в конце концов! Важно воспользоваться тем калейдоскопом встреч, впечатлений, дел и – главное – возможностей, которые предоставляет вам этот прекрасный месяц. Чтобы соответствовать ситуации, играйте на контрастах: сегодня агрессивный гранж, завтра – нежная цветочная романтика, сегодня – макияж в стиле nude, а завтра – стрелки до виска или ярко-красная помада. И все получится!

## Близнецы

Очень подозрительными будут Близнецы, им все кажется, что любимый от них что-то скрывает. Знаете что? Не приставайте с ножом к горлу: в худшем, но маловероятном случае он сам проговорится, а в лучшем – и к этому все идет! – готовит приятный сюрприз. Если все равно ничто не радует, ищем то, что поднимет уровень эндорфинов на нереальную высоту. Да, радость можно вызвать и искусственно. Как это сделать, мы пишем на странице 20.

## Рак

Не бойтесь казаться смешными или странными, это лучший месяц для того, чтобы экспериментировать с внешностью и гардеробом. Привыкли к строгому дресс-коду? Попробуйте примерить свитшот с мультяшным персонажем, босоножки с носками или смелое прозрачное платье (о том, как правильно его носить, мы рассказываем на странице 22).

## Лев

Настроенных на романтический лад Львов слегка смутит желание их партнера побыть в одиночестве и покое. Главное – не разбудить в себе хищника в такой момент. Хотя... немножко охоты не помешает. А вот за чем или кем именно вы будете охотиться – за модными новинками или чужими мужьями – решать только вам. В еде налегайте на мясо, на помощь призовите витамины группы В (они полезны для расшатанных нервов) – и доброй охоты!

## Дева

Девам все будет даваться легко и непринужденно. Экзамены сдаются на «отлично», светофор горит только зеленый, окружающие в вас души не чают. Поделитесь удачей с друзьями, делать добрые дела не только приятно, но и полезно. А на досуге устройте себе «море внутри» – побалуйте себя морепродуктами или водорослевыми обертываниями.

## Весы

В мае Весы будут получать не то, на что рассчитывали. Причем это будет не обязательно плохой результат – просто он окажется другим. А еще это не лучшее время, чтобы сесть на диету: окружающие, будто сговорившись, будут пытаться выгнать вас то на пикник, то в ресторан, то на банкет с шампанским – в общем, куда-нибудь из тех мест, о которых мы пишем на странице 102. Зато в личном – самое время попробовать что-нибудь новенькое. Например, ролевые игры, на которые любимый с радостью откликнется.

## Скорпион

Не судите с первого взгляда о человеке, который вам жутко не понравится. Не исключено, что именно этот бука – ваш будущий муж или закадычная подружка. Звезды советуют вам избегать острых углов – причем не только в отношениях, но и буквально. Постарайтесь выплескивать свою безудержную энергию в занятиях физкультурой. Самое время протестировать новый тренажер в фитнес-клубе или поучаствовать в марафоне.

## Стрелец

Стрельца все время будут пытаться втянуть в закулисные игры, но ему удастся отбиться – и при этом не стать жертвой интриг самому. Главную отдушину вы найдете в творчестве – и своем, и чужом. Музеи, хорошие книги и фильмы, мастер-классы настоящих профессионалов будут вас радовать куда больше вылазок на природу. Создайте свои духи или сделайте маникюр с градиентом – вы почувствуете себе как минимум новым Пикассо.

## Козерог

Не поддавайтесь на рекламу в этом месяце – купленная в итоге вещь или пройденная процедура окажется по меньшей мере ненужной. Отдайте предпочтение проверенному «старому» – если массаж, то классический, если крем для лица, то привычный, если краска для волос – то стойкая, а не новомодные пигменты. К людям – то же отношение: не очаровывайтесь яркими персонажами, появившимися на горизонте: ничего, кроме разочарований, они не принесут.

## Водолей

Решение всех рабочих проблем без лишних усилий – главное, что обещает месяц Водолеям. Может, потому, что вместо сидения в тусклом офисе вырисовывается интересная командировка? В дороге не забывайте про увлажнение кожи и будьте готовы к переменам. Не исключено, что и окружение сменится, и у личной жизни появится новый формат. Очень и очень привлекательный.

## Рыбы

Вам придется очень быстро принимать решения: раздумывать некогда, иначе из-под носа уведут и завидного жениха, и работу вашей мечты, и совершенно волшебные туфли. Не знаете, что выбрать? Решайтесь на самое сложное – именно тернистый путь приведет к успеху. Например, ничто не делает ноги столь гладкими, как восковая эпиляция – но на нее ведь надо еще решиться!

# Гороскоп на май





# ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА WOOLSTREET

**Россия:** Москва, Санкт-Петербург, Барнаул, Благовещенск, Владивосток, Владикавказ, Владимир, Волгоград, Воронеж, Екатеринбург, Ижевск, Иркутск, Казань, Калининград, Калуга, Кострома, Краснодар, Красноярск, Курган, Липецк, Мурманск, Надым, Нижний Новгород, Новокузнецк, Новосибирск, Новый Уренгой, Омск, Орел, Оренбург, Пенза, Пермь, Петрозаводск, Петропавловск-Камчатский, Раменское М.О., Ростов-на-Дону, Рязань, Самара, Саратов, Селятино М.О., Стерлитамак, Сургут, Тамбов, Тольятти, Тула, Тюмень, Уфа, Хабаровск, Ханты-Мансийск, Челябинск, Чита, Энгельс, Якутск. **Казахстан:** Алматы, Актобе, Астана, Караганда, Шымкент

[www.woolstreet.com](http://www.woolstreet.com)