

Крестьянка

№06 ИЮНЬ 2014

НОВОЕ
ЛИЦО
ЗНАКОМОГО
ЖУРНАЛА

ЛЕТО
ВНУТРИ

Агния
Кузнецова

ТОМНАЯ СКАЗКА
ЛЮБВИ

Право на лень

Отпуск
в деталях

Dress Code

выпускной
вечеринки
свадьбы
пляж

Маленький
чемодан
вокзал
ребенок

Маленький
жаркий сезон
без проблем

33
рецепта

Три свежих С:
сорбеты, смузи, соусы

Где растёт молоко

Диета по солнцу

KRESTYANKA D: 7,00 €
PL: 16,50 zł
CZE/SK: P: 7,20 €
TH: 16,50 THB
F: 8,00 €
CH: 11,80 CHF; CZ: 215 CZK



9 770130 264702

14006

BIOSEA®

le charme au naturel

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

Мирей Матье,
лицо компании BIOSEA в России

Реклама.

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

98,8%
NATUREL
натуральный



Безопасная натуральная косметика из Франции
для всей семьи без парабенов, силиконов, фталатов
и других вредных веществ.

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

Наши авторы

Учредитель и издатель

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



Главный редактор

объединенной редакции женских журналов
Наталья Ю. Щербаненко ncher@idr.ru

Шеф-редактор

Елена Аверина eaverina@idr.ru

Арт-директор: Ани Ирбит

Билд-редактор Дарья Киселёва

Редакторы:

Анна Артёмова («Дети»),

Елена Денисова («Звезды»)

Корректор Екатерина Жимурова

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 Логинава 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.pф

Тираж:

общий тираж 180 000

подписной 60 000

розничный 120 000

Дата выхода в свет: 25.05.14

Индекс для подписки на полгода: 70 446

Цена свободная.

© «Крестьянка», 2014. Все права защищены.

Полное или частичное использование материалов

допускается только с согласия ООО «ИДР-Формат».

В оформлении номера использованы фотографии:

EastNews, Shutterstock.com, архив.

На первой обложке: Агния Кузнецова

Фото: Сергей Гаврилов

16+

Каждым летом все только начинается. Нарисованные воображением картинки сбываются... или не совсем. Хотя иногда специально стоит строить замки на песке, зная, что их смоеет волна. Даже если выдалось не то утро, все равно удастся согреться – тепло повсюду. Витамины радости в струящихся платьях, в смородиновом сорбете, в море, которое ближе, в вишневой маске для лица, в запахе густого городского ветра, настоенного на асфальте и духах. Лето внутри. И это уже счастье.

Наталья Щербаненко,
главный редактор

Алексей Беляков – интеллектуальный секс-символ глянцевого журналистики (сейчас он редактор сразу в двух изданиях – Allure и Harper's Bazaar). О своей работе в Vogue он даже написал роман «Шарманщик» (это уже третья его книга). Тексты Алексея – симбиоз искренней чувственности и жесткой иронии. Эссе Алексея об особой привязанности детей и их незамужних мам на **стр. 58**.

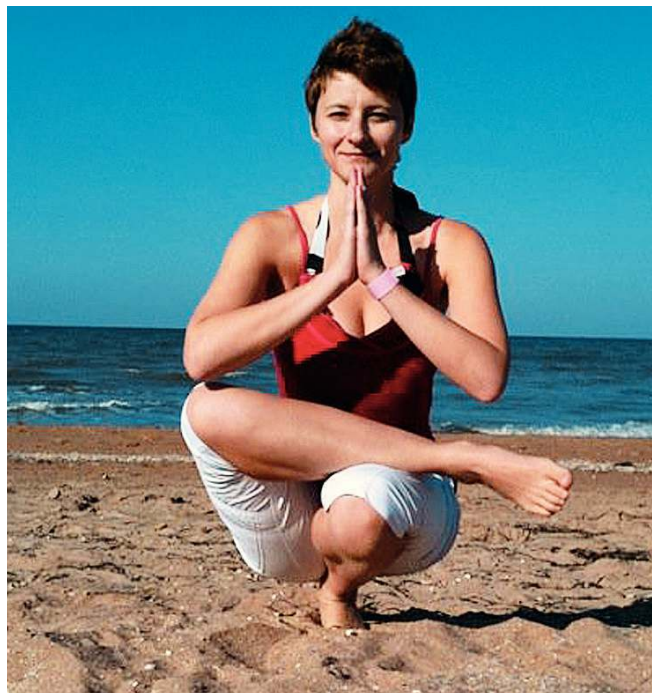


Катя Рыкова увлекается искусством в различных его проявлениях: от фотографии и перформанса до искусства долгой и счастливой жизни, которым является древнее медицинское знание – аюрведа. Шеф-редактор издания-трендсеттера The Art Newspaper серьезно изучает восточную медицину. Катя держит руку на пульсе событий. А по пульсу человека может определить, все ли элементы сбалансированы, и подобрать нужные травы, продукты, тоники. Про целебную энергию солнца она поведала на **стр. 106**.



Фотографии **Сергея Таврилова** умеют разговаривать: тайны души моделей плавно раскрываются перед зрителем. Выпускник Лондонского университета искусств и ассоциированный член британского фотоагентства Lensmodern принес с туманных

берегов томность и нежность в отечественный глянец. Сергей – участник выставок «Мода и стиль в фотографии» и преподаватель Академии фотографии. Его главные увлечения – съемки и работа со студентами, а еще просмотр классики мирового документального кино. Для июньской «Крестьянки» Сергей пристально посмотрел на музу Алексея Балабанова Агнию Кузнецову и увидел гармонию бунтарства и прелестных девичьих рефлексий (**стр. 06**).



6 *Агния Кузнецова*
Все просто

56

В этом номере

- 14** *Лень во спасение*
Как жить без напряжения
- 18** *С чего начинается*
Делаем прелюдию незабываемой
- 20** *Купальный синдром*
Выбираем купальник по фигуре
- 24** *Медовая фуксия*
Тренд сезона – вещи цвета солнца
- 26** *Чемодан, панамка, пляж*
Собрать багаж и не бояться перелетов
- 32** *Куклы для наследников*
Коктейльное платье на выпускной
- 36** *Праздничная укладка*
Прически к торжеству
- 38** *Легче лёгкого*
Сорбеты и муссы для нежной кожи
- 42** *Маслом вниз*
Бьюти-масла: от волос до пяточек
- 44** *Расставить точки*
Остеопатический массаж для лица
- 45** *Буйство красок*
Яркие штрихи летнего макияжа
- 54** *Личная тема*
Как избежать эндометриоза
- 58** *Мам, не волнуйся*
Ребенок одинокой матери
- 64** *На все четыре стороны*
Путешествие с ребенком наперевес
- 68** *Пазл из вопросов*
Самое актуальное про детей летом
- 76** *Неделя до и после*
Собираемся в роддом
- 84** *Заправки и соусы*
Что подать к блюдам гриль
- 88** *Ледяной горою*
Катя Тарелкина о холодных супах
- 90** *Взбей меня нежно*
Полезная и приятная смузи-диета
- 94** *33 кокоса*
Здоровая альтернатива молоку
- 96** *Со знанием дела*
Константин Крюков о чае и барах
- 106** *Включите нам солнце*
Здоровье и красота от аюрведы
- 108** *Есть, дышать, пить*
Правильные веранды мегаполиса



48
Давай сделаем это по-быстрому
Экспресс-рецепты красоты



60
Инстаграм: Холодные прелести лета

До 3 августа в «Гретьяковке» на Крымском Валу проходит выставка Федора Федоровского.

Легенда Большого

Это первая персональная выставка маститого театрального художника, который жил в 1883–1955 годах. В сценографии Федора Федоровича Федоровского до сих пор идут знаменитые спектакли Большого театра: оперы «Борис Годунов» и «Царская невеста». На выставке представлены эскизы костюмов и декораций, сами костюмы, настоящие старинные театральные кулисы и макет знаменитого занавеса сцены Большого театра, который был создан по рисунку Федоровского.



весь ЭТОТ Jazz

14 и 15 июня в усадьбе «Архангельское» пройдет XI международный фестиваль «Усадьба JAZZ».

На сцене самой престижной площадки «Усадьбы Jazz» – «Аристократ» – можно будет увидеть New Orleans Festival: два дня для вас будут выступать музыканты из штата Луизиана. Программа самой большой сцены «Партер» традиционно подарит гостям яркий коктейль из звезд эстрадно-джазового формата и world music. На площадке Jazz Club в субботу пройдет фестиваль «Муз-энерго», а в воскресенье здесь будут танцевать милогнугу! На сцене «Каприз» в субботу будет представлена программа в стиле свинг и блюз с хедлайнером англичанином Яном Сигалом, а в воскресенье будут звучать проекты российских популярных джазовых музыкантов.

Путь

Цель этого мероприятия – пробуждение души и принятие своего внутреннего «я». Большая бамбуковая флейта ДеГум Мастера Исам создает поистине чудодейственные звуки, наполненные миром и гармонией. Под эти звуки Мастер Ю Джей Шин поведет нас в медитацию, которая поможет находиться в состоянии позитива в своей жизни. Именно в этом состоянии человек быстрее развивается, генерирует плодотворные идеи, становится счастливее, радостнее, гармоничнее.

Мастер Ю Джей Шин – целитель, мистик, духовный учитель, автор книги «Приглашение на горную практику Сан-Дао». Мастер Бхику Исам учился в буддийском монастыре традиционной медитативной игре на бамбуковой флейте ДеГум. Даже после страшной автокатастрофы, оставшись без правой руки, он продолжает играть чудесную музыку, делясь с миром необыкновенными звуками и мудростью своей души.

18 июня в концертном зале «Мир» пройдет концерт-медитация «Пробуждение души».



к себе



Экогород

Весной в Москве прошла 2-я Международная выставка натуральной продукции «ЭкоГородЭкспо».

Посетители смогли по достоинству оценить новинки экоотрасли, изучить широкий ассортимент экопродукции известных производителей, получить консультации экспертов, наладить контакты с ведущими российскими и зарубежными поставщиками, а также попробовать и приобрести экологичную и натуральную продукцию. Ежедневно на стендах проходили презентации для посетителей выставки, различные мастер-классы и семинары, которые вели участники и партнеры выставки. В весенней выставке участвовали 124 компании, которые представили более 220 брендов из 34 стран мира. За 3 дня экспозицию увидели 4637 посетителей из различных регионов России и стран СНГ. 3-я Международная выставка «ЭкоГородЭкспо» состоится 21–23 ноября 2014 года в Москве, в ТВК «Тишинка».



папочка всех накормит

5 июня на экраны выйдет комедия «Повар на колесах» на модную нынче тему кулинарного таланта.

Известный гастрономический критик написал разгромную рецензию на один из пафосных французских ресторанов в Лос-Анджелесе.

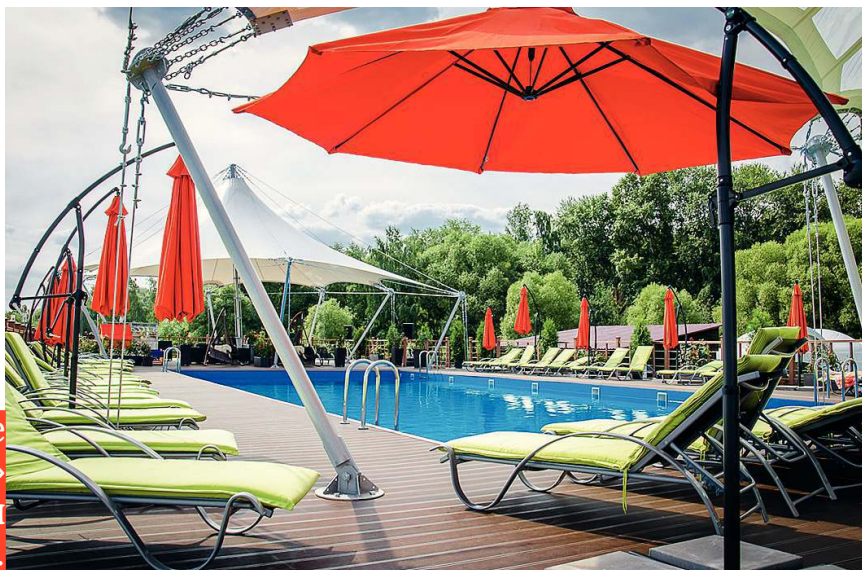
После этого его шеф-повар Карл (в исполнении Джона Фавро) никак не мог устроиться на новую работу. Наконец он открыл собственную передвижную закусочную...

В неглавных, но ярких ролях – Дастин Хоффман, Скарлет Йохансон, Джон Легуизамо и Роберт Дауни-младший.

Курорт Тушино

Это – бассейн на понтоне прямо посреди Москвы-реки: настоящая курортная романтика в пыльном мегаполисе. Искрящаяся на солнце голубая вода, мягкие лежаки, пляжные зонты, освежающий мохито и, конечно же, водные процедуры. С бассейна открывается шикарный вид на акваторию Москвы-реки. Здесь можно по-настоящему расслабиться и отдохнуть. Для тех же, кто любит погорячее, на понтоне будет работать прокат водных мотоциклов и вейкбордов. Бассейн открыт ежедневно, с 10 утра до 10 вечера.

В московском парке «Северное Тушино» открылась новая уникальная зона отдыха.



Все оттенки мятного

В нынешнем году организаторы выбрали самые длинные выходные июня, чтобы зрители получили от «Дикой Мята» максимальное удовольствие. Одним из хэдлайнеров фестиваля станет британский музыкант Alex Clare, песню которого Too Close сейчас знает буквально каждый первый благодаря тому, что она стала саундтреком к Internet Explorer 9. Всего ожидается более 50 артистов из 15 стран мира. «Дикая Мята» славится не только музыкой. Фудкорт с множеством ресторанов не оставит вас голодными, на ярмарке хэндмейда «Дар-Базар» вы найдете все семь чудес света ручной работы, территория здорового духа и тела Green Age научит, как жить в гармонии с собой, а на детской площадке ваших детей все три дня ждет обширная программа. Ну а когда утихнет музыка, на больших экранах фестиваля начнутся кинопоказы, а в кемпинге – песни у костра. Кстати, кемпингов в этом году на фестивале два: семейный и веселый. Так что если не захотите веселиться всю ночь – выберите «тихий» вариант.

С 13 по 15 июня в парке «Этномир» (Калужская область) в седьмой раз пройдет фестиваль «Дикая Мята».



Питер Пэн летит в «Олимпийский»

С 31 октября по 4 ноября на арене спорткомплекса «Олимпийский» пройдет шоу «Питер Пэн»

Цирк и мюзикл, чудеса и захватывающие танцы, сражения пиратов, свободный полет в воздухе без страховки, невообразимые декорации, красочные костюмы, люди со сверхспособностями и многое другое – все это вы увидите в музыкальном шоу «Питер Пэн»! Билеты уже сейчас можно приобрести на сайте Olimprk.ru не выходя из дома или офиса. Ведь теперь в спортивном комплексе «Олимпийский» появилась услуга «электронный билет». Не нужно стоять в очереди или тратить деньги на доставку, достаточно просто зайти на сайт спорткомплекса «Олимпийский» и оформить электронный билет! Кстати, «электронный билет» можно купить на любое мероприятие, которое идет в «Олимпийском».

10 и 11 июня в Театре Эстрады пройдут премьерные показы спектакля «Территория страсти».



Ещё раз Об опасных связях

Спектакль поставлен по мотивам эпистолярного романа Шодерло де Лакло «Опасные связи». Главная идея сюжета – вечная игра-борьба между мужчиной и женщиной. Игра эта жестокая, зато она дает призрачную надежду на счастье. Режиссером-дебютантом стал известный актер Александр Балуев. Постановка выдержана в жанре мюзикла. Кстати, композитор Глеб Матвейчук занят в спектакле в качестве актера. Главную роль в «Территории страсти» исполнит сам Балуев. Для своей постановки он собрал блистательный актерский состав: Анастасия Макеева, Лидия Вележева, Мария Порошина, Валерий Яременко, Олег Масленников-Войтов, Татьяна Рудина, Антонина Березка, Мария Иващенко. Основная премьера «Территории страсти» пройдет 30 сентября и 1 октября.

АГНИЯ КУЗНЕЦОВА

ВСЕ

Топ и шорты, LAUREL
Браслеты, ALDO
Туфли DKNY

Нынешнее лето для актрисы АГНИИ КУЗНЕЦОВОЙ будет жарким и точно нескучным: три сериала с ее участием на главном канале страны и долгожданная премьера мелодрамы «Да и да» Гай Германики. А что девочка-взрыв сама ждет от трех самых солнечных месяцев в году?

ПРОСТО

Текст: Елена Денисова
Фото: Сергей Гаврилов
Визаж и прическа:
Надежда Карунова-Гербер
Стилист: Наталья Репрева





“

Настоящая любовь живет всю жизнь. Никогда не проходит. Это же энергия. И есть закон сохранения энергии.

Она

появилась в студии вся в чем-то черном, похожая на тень самой себя: хрупкая, невысокая, с гладко зачесанными волосами и «выключенными» глазами. Оказалось, только что закончилась репетиция в ее любимом театре «Практика», и нужна была пауза, антракт, чтобы восстановиться, буквально прийти в себя. Но уже через несколько минут тумблер внутри нее перешелкнул, и она «зажглась», дала драйв: девочка-фейерверк, как и было задумано в концепции весе-

лой летней фотосессии. Что тут скажешь – профессионал. Или талант. Или, скорее, и то и другое вместе. Недаром же привередливый Балабанов своим острым глазом выбрал на роль Анжелики в культовом «Грузе 200» именно ее, тогда еще никому не известную студентку Щукинского училища. Потом уже Агнию приглядела для своего дебюта «Все умрут, а я останусь» скандальная Гай Германика и, казалось, поставила клеймо. Актрису пугали, что такие яркие, но «чернушные» роли могут стать для нее приговором, а кто-то вообще сулил, что она больше не сыграет ни в одной «нормальной» картине. Но кинематографический бог рассудил иначе. В фильмографии Агнии – и сериалы, и фильмы самого разного, даже легкого жанра («Жаркий лед», «МосГаз», «Краткий курс счастливой жизни», «Морфий», «Все просто»).



Топ, LAUREL
Шорты, LEVIS
Браслет, MONKI
Туфли, DKNY



А ведь Агния совсем молода, и ее главные роли впереди. Ни на кого не похожая, уникальная, особенная, она идет по жизни каким-то своим путем, при любых предлагаемых обстоятельствах не изменяя самой себе.

– Ну наконец-то дождалась: лето! Жаркая ночная Москва, по которой так приятно мчаться в автомобиле, открытые кафе, веранды, парки, клубы... Правда, прекрасно?

– Может быть, но это не для меня и не про меня. Москва летом – это трэш. Много людей, много пыли, много шума. Вот Питер – другое дело: белые ночи, вода, сам воздух... Это потрясающий город – место силы моего любимого писателя Достоевского, моего любимого режиссера Алексея Балабанова. Хотя в первый раз я попала в Питер осенью, в ноябре. Было холодно, противно, но я сразу влюбилась в эту перспективу прямых улиц, в эту строгую архитектуру. А из Москвы летом надо бежать. Хотя бы куда-то за город, на природу.

Природа – вот что спасает. Люблю воду в любом виде: реки, озера, море, океан. В прошлом году мы снимали мистический триллер-детектив «Седьмая руна» в Карелии (кстати, скоро его премьера на Первом канале), в выходные брали катер и на большой скорости рассекали по озеру: небо, скалы, брызги воды, невероятная свобода и полная оторванность от всего земного, ничего лишнего – вот это был драйв настоящий. Честно говоря, не ожидала от себя такой любви к природе.

– У многих складывается впечатление, что Агния – это такая оторва-гёрл. А на самом деле?

– Это из-за ролей? Вы про «Все умрут, а я останусь» говорите, наверное? Так странно... Кажется, уже всем показали, как кино снимается, уже «под юбку» залезли, все исподнее вывернули. Казалось бы, всем должно быть ясно, что это всего лишь человек, который играет определенную роль! Но все равно ставят знак тождества между персонажем и актером. Просто поражаюсь, как человек устроен, этой наивности поражаюсь – почему она не проходит?

– Великая сила искусства! А вы ни с одной героиней не чувствуете сродства, хотя бы приблизительного? Например, с безбашенной девушкой Диной, завсегдатаем «Жан-Жака» из фильма «Все просто»? Кстати, очень симпатичный проект, хотя прошел почему-то незамеченным.

– Ну да, да, ничего так, похулиганили чуть-чуть. Это такой дружеский проект. Вообще, дружеские проекты, как мне кажется, лучше всего и получаются. Есть ли с Диной сродство? Я могу, конечно, похулиганить... иногда, но вообще-то, если вы еще не заметили, я серьезный человек.

– Я и раньше догадывалась.

– Брызгов шампанского от меня не дождетесь.

– Друг Дины, под конец разбившийся насмерть, любил ездить без правил, по встречке. Как вы относитесь к подобным людям?

– Я себя к ним не отношу. Жизнь очень коротка, надо следовать правилам, а не трепыхаться туда-сюда.

– Но именно из соображений, что «жизнь коротка», современные молодые люди часто и идут на разные опасные эксперименты.

– Не нужно усугублять ситуацию. Все в порядке, мне кажется, все идет своим чередом. Всегда каждое сле-

Отчего все ставят знак тождества между персонажем и актером? Наивно думать, что ты – то, что играешь.



дующее поколение казалось кому-то слишком резким, слишком агрессивным, слишком беспокойным. Так было и так будет. Ну, может быть, сегодняшняя молодежь чуть больше, чем нужно, озабочена зарабатыванием денег и поиском удовольствий.

– Это плохо?

– Не хочу говорить за всех, но лично для меня это бессмысленно. Человек чего-то страстно желает, наконец удовлетворяет свое желание и снова начинает мучиться – теперь уже от пресыщения, потом опять чего-то желает, это замкнутый круг. По-моему, это тупо. И это определенно путь в пустоту. Рано или поздно все это понимают.

– Агния, а вы всегда были такой рассудительной? Неужели никогда не было периода беззаботности, «легкости бытия»?

– Легко и беззаботно – это только детство... да, только детство. Не знаю, наверное, это влияние папы. Он у меня художник-сюрреалист. И вообще художник, в широком смысле: музыкант, играет на всех инструментах, у него была своя рок-группа. Я росла на Достоевском. Отец привел меня в театральную студию. Воспитывал по своей собственной системе, например показал мне всего Тарковского. До сих пор помню свои ощущения, когда впервые увидела в фильме «Сталкер» Александра Кайдановского, лежащего в луже. Отец давал мне диски со спектаклями старого «Современника», когда им еще руководил Олег Ефремов. Мы в то время жили в Новосибирске. Сейчас папа в Москве, а мама по-прежнему живет в Новосибирске, преподает в институте декоративно-прикладного искусства.

– А что касается любовных отношений – мы тоже слишком быстро пресыщаемся? Прав писатель Бегбедер, любовь живет три года?

– Нет. Настоящая любовь не должна проходить. Это же энергия. И есть закон сохранения энергии.

– Одна на всю жизнь – разве это реально, когда столько вариантов?

– Сегодня хочу одну, завтра – другую, выбор, как в супермаркете? Там хорошо, где нас нет? С тем хорошо, кого еще не пробовал? Это иллюзия выбора. На самом деле вариантов мало. Я вообще за то, чтобы однажды и на всю жизнь сделать выбор, жениться, венчаться и жить с этим человеком и умереть в один день. И это не сказка. Если постараться

Сама жизнь – важный и самый увлекательный процесс. Новый поворот сценария каждую минуту. Хотя настоящая жизнь – не праздник, это я точно знаю.



сосредоточиться на том человеке, который рядом, постараться понять его, не исправлять, не стараться изменить под свои представления о прекрасном, наоборот – сделать его центром твоей вселенной.

– Это в нашем-то одноразовом мире?

– Мне кажется, это общее место, ошибочное заблуждение, что сейчас мир какой-то особенный. Все нормально, все как во все времена: жизнь многообразна – есть и многолетние традиционные семьи, и свободолобивые одиночки, все сбалансировано. Помните, у моего любимого Балабанова: «Я счастья хочу!»? Все на самом деле честно стараются ухватить счастье, но дело-то в другом – у всех свое представление о счастье.

– А вы о семье задумываетесь?

– Странно было бы, если бы я в своем возрасте – мне 29 лет исполнится в июле – только начала «задумываться». Я вообще поняла, что нет ничего важнее, чем собственно жизнь. Никакое творчество, никакая карьера не могут заменить «простого человеческого счастья». Я считаю, очень повезло женщинам, которые в юности спокойно вышли замуж, родили троих детей (женщина без детей – это божье наказание) и живут ради семьи.

– Как говорили в старинных романах, сейчас ваше сердце свободно или?..

– Пока свободно. Случаются, конечно, какие-то мимолетные влюбленности – без этого актрисе невозможно. Но я не хочу, чтобы «мимолетно», мне кажется, гораздо круче прожить всю жизнь с одним человеком, разделяя и трудности и радости, вместе развиваясь, в конце концов – вместе старея. Одно большое приключение на двоих.



Платье, LAUREL
Цветок, H&M
Туфли, DKNY

Это общее место,
что сейчас мир
какой-то
особенный.
Все идет своим
чередом, как
во все времена:
жизнь много-
образна – есть
и многодетные
семьи, и свободо-
любивые
одиночки. ”

– На июльском Московском международном кинофестивале обещают долгожданную премьеру фильма Гай Германики «Да и да». Это история любви?

– Да, моя героиня – обычная девушка из спального района, молодая учительница. Она влюбляется первый раз в своей жизни. Собственно, об этом и фильм. О столкновении двух молодых людей, мужского и женского начал, о том, как они друг друга изучают.

Это такая темная сказка про любовь, потому что главным действующим лицом является ночь. Вся картина снята в темное время суток, на нем все завязано. Какое-то время вся съемочная группа жила только ночью. Едва начинал брезжить рассвет, Москва просыпалась, начинала дышать, двигаться – все по нарастающей, а мы, словно в другом временном потоке, ехали домой – отсыпаться. Потрясающие ощущения, я бы даже заплатила, чтобы испытать это еще раз. Съемки проходили в старой части города, Москва открылась мне с неожиданно-го ракурса. В общем, было здорово.

– Считается, что режиссер Гай Германика – очень талантливый, но очень сложный человек. А как с ней работаете?

– Прекрасно! Валерия очень любит актеров, у нее большой талант внушать тебе, что все будет классно. И когда ты работаешь с ней, у тебя возникает стойкое ощущение, что ты сейчас находишься в самом интересном месте, в самое лучшее время твоей жизни, в самом лучшем проекте на свете. Любого артиста спросите, из тех, кто с ней работал, – вам все это подтвердят. Вот это, я считаю, в ней самое ценное: она может увлечь, вести за собой, что и должен делать настоящий режиссер.

– Насколько я знаю, когда она снимала дебют «Все умрут, а я останусь», то говорила: «Девочки, все супер, нас ждут Канны!».

– Что удивительно, Канны в итоге были... Да, все было весело, классно. Ух ты, это прямо уже история – так давно это было. Как молоды мы были! (Смеется.)

– Но и настоящее у вас очень насыщенное. Похоже, вы наконец выбираетесь из «артхаусного гетто». Во всяком случае, в ближайшее время зрителя ждет несколько больших премьер с вашим участием.

– Да, в последнее время я довольно много снималась, и скоро с моим участием выйдут три сериала: мистический триллер «Седьмая руна», «Раскаяние» – современная адаптация «Воскресенья» Льва Толстого, «Свой среди чужих, чужой среди своих» и фильмы: «Да и да» Гай Германики и «На дне» режиссера Владимира Котта, по мотивам Горького – это тоже современная интерпретация классики, там я играю Настю.

– Важно, что вас увидит большое количество людей, о вас будут говорить, хвалить или, может быть, ругать?

– Честно? Не очень.

– А что важно?

– Как жить, чтобы не стать сволочью. Шутка. Жизнь – самое важное и самое увлекательное. Хотя настоящая жизнь – вовсе не праздник, это я точно знаю.

Наталья Спирина, сотрудник психологического центра «Здесь и теперь», экзистенциальный психолог, преподаватель. Занимается практической психологией 14 лет.



В детстве нас ругали за лень, а в юности назидательно декламировали: «Не позволяй душе лениться!». Мы выросли и теперь сами себя наказываем за безделье. Но если лень возникает – значит, на то есть причины, и довольно серьезные. Почему надо позволять себе лениться и как не перепутать лень с отдыхом, объясняет психолог Наталья Спирина.

Лень

Елана Аверина

во спасение



Джон Уильям Годвард. «Сладкое безделье»

Что такое лень, сразу и не определишь. Вот вы читаете философскую книгу. С одной стороны, у вас напряженно работает мозг: организм тратит на умственную работу почти столько же калорий, сколько на физический труд. С другой стороны, читая книгу, вы сидите или даже лежите: то есть, ничего не делаете. Для нас, россиян, и для европейцев работа – это когда человек производит конкретный результат. Раньше чиновники и интеллигенция даже говорили не «хожу на работу», а «хожу на службу». Если ты не создаешь что-то, а лежишь с книжкой – значит, бездельничаешь. Европейская ментальность направлена на деятельность. А на Востоке культура созерцательная, там к «безделью» относятся с пониманием и уважением.

Почему в нашей культуре считается «неловким» отдыхать? Потому что многие века приходилось тяжело работать, чтобы просто выжить – прокормиться, одеться, согреться зимой. Сегодня появилось множество приспособлений труда, свободного времени стало в разы больше. Но человеческая психика отстает от технического прогресса, на уровне подсознания мы до сих пор считаем: чтобы хорошо поесть, надо сначала долго гоняться за добычей. Если ты сидишь сложа руки – значит, кто-то в это время охотится вместо тебя, а ты его объедаешь.

Давайте рассмотрим ситуацию с настоящей ленью. Представим, что однажды мы

просыпаемся и чувствуем огромное нежелание что-либо делать. Хочется просто лежать в постели и не шевелиться без экстренной надобности. Но мы взрослые люди, у нас есть совесть и чувство ответственности. Поэтому мы собираем волю в кулак и едем на работу. Или не едем: звоним начальнику и врем, что заболели. Но потом чувствуем себя из-за этого гадко и наказываем себя.

А как надо было поступить в такой ситуации?

Надо легализовать свою лень, принять ее. Если нежелание идти на работу возникает у вас каждое утро, возьмите отгул и посвятите это время лени. И вот вы просыпаетесь и делаете то, о чем давно мечтали: ничего. Не испытывая при этом угрызений совести – это очень важно. Вы «легально» ленитесь. И пока вы будете блаженно валяться, подумай-

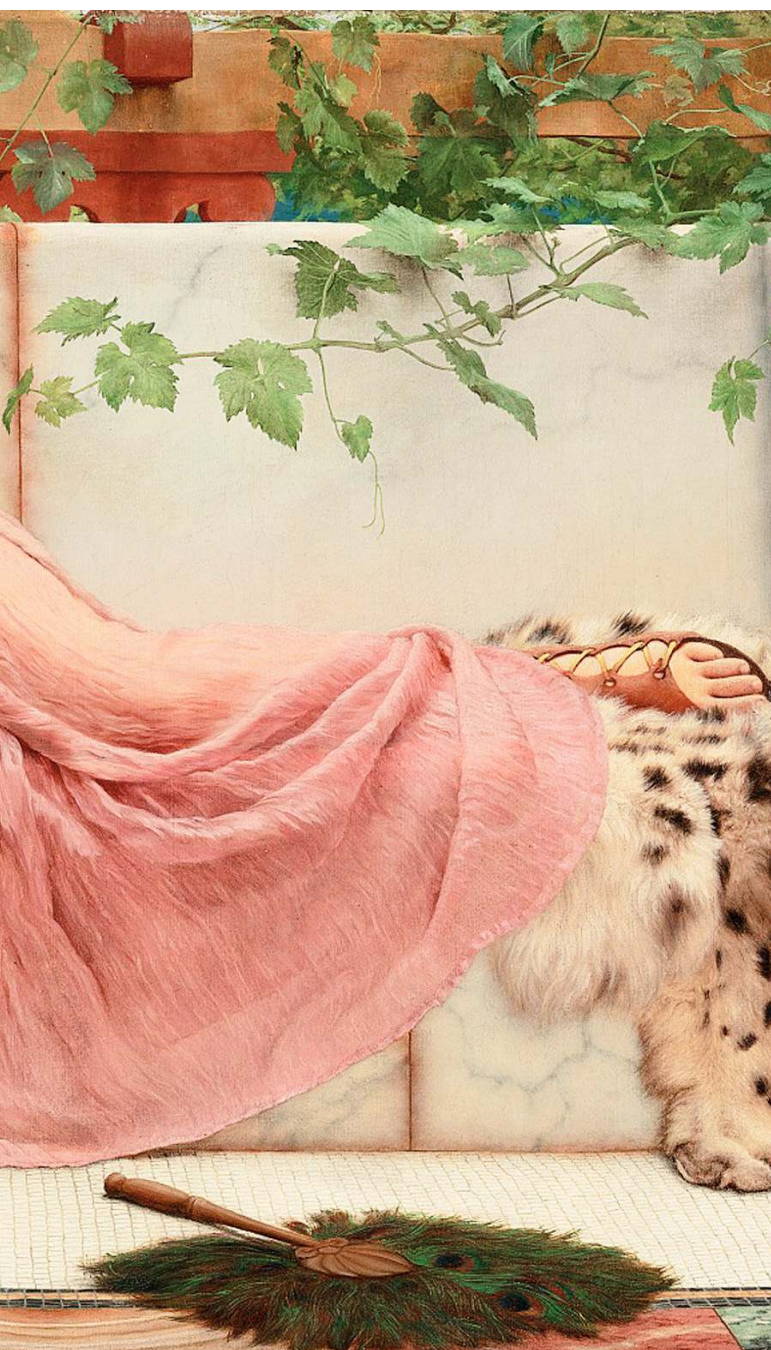
те о том, что с вами происходит. Ведь лень – это маркер неблагополучия в жизни: что-то пошло не так, а вы в суматохе не успели это проанализировать.

Спросите себя: откуда эта апатия?

Почему так не хочется на работу? Может, то, чем вы занимаетесь, – не ваше призвание? Предположим, вы любите свое дело, но ненавидите какую-то конкретную обязанность, например написание отчетов. Тогда порассуждайте, как решить эту проблему. Можно просто отказаться от подготовки отчетов. Возможно, вы добьетесь своего, но скорее всего начальник вас уволит. Вы готовы к такому повороту событий? Если да – размышляйте дальше в этом направлении. Если нет – прикиньте другие варианты. Например, можно перепоручить написание отчетов младшему сотруднику. А можно максимально ускорить ненавистный процесс: создать шаблон отчета и просто вписывать туда цифры.

Обычно мы ленимся, когда предстоит делать то, что НАДО, а не то, что ХОЧЕТСЯ. В этом случае попытайтесь превратить нелюбимое занятие в такое, что принесет если не удовольствие, то хотя бы пользу. Например, мама попросила вас вскопать грядки. Радости в этом мало. Зато настоящую радость вам доставляют мамы пирожки. Предложите маме обмен: вы ей – грядки, она вам – пирожки. Для мужчины просьба мамы стала бы поводом купить мотоблок: можно вскопать огород маленьким трактором и заодно испытать новую мужскую «игрушку».

Может быть, причина лени не в работе: просто у вас нет стимула для активности, не для кого напрягаться, чего-то достигать. Тогда надо исправлять личную жизнь. Главное – признать проблему, тогда ситуация изменится к лучшему. Часто то, что мы принимаем за лень, – волевое решение организма вырубить предохранители и «выключиться». У меня как-то был в жизни напряженный период: я одновременно работала и училась, всю неделю пахала как вол. Зато по субботам утром мне выпадало три часа счастья: когда я просыпалась, дома никого не было. Никто не тормозил меня: «Мама, давай поиграем» или: «Жена, дай поесть». И все эти три часа я лежала без движения. Мне было лень встать, даже чтобы выпить воды. Зато эти три часа лени помогали мне восстановиться. Если у меня их не было, я чувствовала себя так, будто у меня не было выходных.



Мы любим доводить себя до состояния хронической усталости. Или не хотим смириться с очевидными фактами – такими, как возрастные изменения. Бывает, человеку уже за 40, а он уверен, что может работать, как 25-летний: очень устает, но поблажек себе не делает. Наконец, потребность полениться может быть вызвана болезнью, о которой мы не знаем. Ведь симптом многих заболеваний – повышенная утомляемость.

У Довлатова в «Заповеднике» есть персонаж Митрофанов, запредельный лентяй, если можно назвать лентяем человека, который прочел 10 000 книг. У него была феноменальная память, он знал все, его ждала блестящая карьера. Но он не смог написать даже курсовой работы – ленился. Единственное, что ему было не лень, – это рассказывать. Так он устроился экскурсоводом в Пушкиногорье. Его экскурсии были насыщены внезапными параллелями, ослепительными гипотезами, редкими архивными справками и цитатами на шести языках. Но случались сложности, например Митрофанов ленился подниматься на Савкину Горку, и тогда экскурсанты, расстелив дерматиновый плащ, волоком ташили Митрофанова туда. Такая патологическая лень – это уже отдельный случай. Обычно она связана с серьезной проблемой – психологической или физиологической. Например, с дистрофией мышц.

Приятнее всего лениться летом

Если вы весь год занимались физическим трудом, надо полениться «классическим» образом: поваляться на диване, на пляже, вести крайне расслабленный образ жизни. Если вы 11 месяцев провели за компьютером, вас восстановят прогулки, поездки, походы, занятия спортом. Очень жаль, что многие люди посвящают отпуск решению бытовых проблем, например ремонту. А потом возвращаются на работу совершенно разбитыми. Если уж так сложилось – делайте во время отпуска ремонт, но отведите на это, скажем, две недели. А еще две недели даже не вспоминайте о нем и занимайтесь только тем, чем вам хочется. И если вам больше всего хочется лежать в городской квартире на диване, не отказывайте себе в этом удовольствии. Это – ваше время!

Как быть, если ленятся ваши близкие?

Честно ответить себе на вопрос: «Чего я на самом деле хочу – чтобы сын навел порядок в своей комнате или чтобы я



Absolutely Me, ESCADA



Incanto Bliss, Salvatore Ferragamo

Dolce, Dolce&Gabbana



Insolence, Guerlain

Secret Wish Magic Romance, Anna Sui



Hypnose Senses, Lancome



Lovestruck, Vera Wang



Ain't She Cute, Betty Boop



убедилась, что он мне подчиняется?» Какую свою потребность вы хотите удовлетворить его руками? К слову: дети действительно часто устраивают в своих комнатах жуткий хаос. Но, во-первых, надо смириться с тем, что это – их территория. И, во-вторых, приказами и угрозами вы добьетесь лишь сиюминутного эффекта.

Другой случай: ваш мужчина месяцами не работает, лежит на диване, ест то, что вы приготовите, да еще требует у вас деньги на пиво. У вас должен возникнуть вопрос, нужны ли мне такие отношения. Как ни странно, ответ может быть и положительным. И не надо себя винить за это. Любой осознанный выбор – это только ваше решение. Допустим, в роли иждивенца – не мужчина, а взрослый ребенок. Опять же надо спросить себя: «Если я содержу взрослого уже человека, а он не работает, не учится, но каждый день стреляет у меня деньги на сигареты, зачем я сглашаюсь на это?»

Беда нас, женщин, в том, что в каждой из нас живет страх оказаться «плохой матерью». Очень часто мы пилим детей за лень, но при этом не даем им даже пошевелиться, выворачиваемся наизнанку, выбиваемся из сил, но обеспечиваем ребенку счастливую жизнь. Вот «малышу» уже 25 лет, а он ждет, что мама решит все его проблемы: устроит его на хорошую работу, купит квартиру... Иногда хорошие резкие движения: отлучите взрослое дитя от кормушки: дескать, тарелку супа я тебе налью, но на большее не рассчитывай. Скорее всего, после этого все в его жизни завертится в правильном направлении.

Почему дети часто ленятся в школьном возрасте?

Да им просто неинтересно. Они готовы не делать ничего – лишь бы не заниматься какой-то скукотой. А интересны ребенку только те вещи, которые необходимы ему в реальной жизни. И там вполне можно обойтись без таблицы умножения и правил русского языка.

Когда родители пугают школьника тем, что он не получит аттестата, не поступит в вуз, а потом не найдет нормальной работы, они впустую тратят время. Ведь для детей, в отличие от взрослых, не существует «далекого будущего». Для них есть только настоящее, а то, что будет через пять лет, – это как для нас XXII век. Поэтому выход один: максимально заинтересовать ребенка в учебе, а сделать это можно в первую очередь с помощью игры. На игры у детей всегда хватает сил и желания.

тест

Насколько вы ленивы

В итальянском языке есть понятие dolce far niente – «сладкое безделье». В этом нет ничего стыдного: если как следует не полениться, вряд сможешь хорошо работать. Только надо знать меру...

1/ Дома я никогда не снимаю телефонную трубку, надеюсь, что это сделает кто-то другой.

- а – да
- б – нет

2/ Я не занимаюсь спортом, избегаю физических нагрузок.

- а – да
- б – нет

3/ Смотрю телевизор или читаю, всегда лежа на диване.

- а – да
- б – нет

4/ Я посвящаю хотя бы два часа в день ничегонеделанию – мечтаю или просто смотрю вокруг.

- а – да
- б – нет

5/ После работы или учебы я никуда не хожу: возвращаюсь домой, на любимый диван.

- а – да
- б – нет

6/ Если поблизости нет урны, бросаю мусор на землю.

- а – да
- б – нет

7/ Я никогда не мою пол под кроватью или под шкафами.

- а – да
- б – нет

8/ Если я работаю вместе с кем-то, стараюсь, чтобы партнер сделал как можно больше вместо меня.

- а – да
- б – нет

результаты

Большинство А

Вы очень ленивы и умудряетесь жить не напрягаясь. Но ваша лень может помешать вам не только в карьере, но и в отношениях с окружающими: ведь они так часто делают что-то за вас, что это может разозлить их.

Большинство Б

Вы – «энерджайзер» и образец активности. Обычно вы работаете чуть ли не круглые сутки. Но все же хотя бы иногда позволяйте себе полениться. Возможно, это поможет вам найти ответы на многие важные вопросы.

Поровну А и Б

Как большинство людей, вы время от времени ленитесь. Но когда перед вами встают серьезные задачи, вы работаете не покладая рук.

Книжки,

которые превратят ничегонеделание в двигатель прогресса. Рейтинг ReadRate

Ври! Ленись! Завидуй!

С. Ковви



Доподлинно неизвестно, кто скрывается под псевдонимом «С. Ковви», но с чувством юмора у него все в порядке. Антикнижка «Ври! Ленись! Завидуй!» при правильном прочтении может стать путевкой в успешную жизнь. Лени отведена внушительная глава, в которой автор умоляет лениться от души, когда этого хочется. Причина проста: мозг нуждается в подзарядке, которую получает в моменты лени. Чем дольше вы бездельничаете, тем больше у вас появится гениальных идей.

Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса

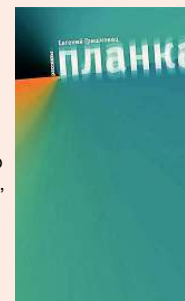
Нассим Талеб



Экономист и публицист Нассим Талеб работает не больше трех часов в день. Остальное – лень: ведь если правильно расслабляться, можно потом за короткое время сделать очень многое. На самом деле больше трех часов в день мы и не работаем – только делаем вид. А потом жалуемся, что не нашли времени отдохнуть. Написано так убедительно, что хочется попробовать. немедленно.

Планка

Евгений Гришковец



Сборник «Планка» стоит читать ради рассказа «Лечебная сила сна». История про среднестатистического мужчину Вадика, а на деле – про каждого из нас. Мы все делаем на бегу: едим, пьем, живем. Только спать на бегу не получается. Вадик, кстати, в конце рассказа превратится из невротика в нормального счастливого человека. И с работой у него все наладится, и даже с личной жизнью. А все потому, что он выспался. На таком деле экономить нельзя.

Как работать по 4 часа в неделю

Тимоти Феррис



Очень летняя тема: не сидеть в душном офисе с 9.00 до 18.00, путешествовать и при этом зарабатывать деньги. Американец Тимоти Феррис рассказывает, как это сделать. Резать придется «по-живому»: отказаться от «перекуров» и соцсетей в рабочее время, делать все быстро, не отвлекаясь на посторонние вещи. Так вы добьетесь идеального графика: поработал – поленись!

Чемодан

Сергей Довлатов



Когда вам покажется, что лень – отрицательный диагноз, вспомните Сергея Довлатова. В ностальгическом сборнике рассказов «Чемодан» он постоянно употребляет слово «лентяй» применительно к себе. Почитайте эту короткую прозу про гороховые носки, номенклатурные полуботинки и филологически-возвышенное безделье. Очаруйтесь и каждый раз говорите себе: «Вот Довлатов тоже лентяй, а при этом гений!»

С чего

Анна Артемова

начинается

С чего начать, чтобы получился счастливый конец? Предлагаем массу способов сделать прелюдию к сексу незабываемой.

Долгое вступление

Считается, что подготовка к сексу больше нужна женщинам: в отличие от мужчин, которые моментально «загораются», как лампочка, женщинам нужно на разогрев больше времени – как утюгу, говорят циники. Меж тем исследования показывают, что большинству женщин нужно примерно 4 минуты, чтобы самостоятельно довести себя до незабываемого оргазма. То есть заводится с пол-оборота мы тоже умеем. Почему же тогда прелюдия считается непременным и обязательным элементом сексуальной игры? Если не в физиологии, то в чем тут дело?

В ЗНАКОМСТВЕ. Долгие прелюдии нужны тем, кто еще мало времени провел вместе. Ведь в ходе предварительных неторопливых ласк узнаете все предпочтения партнера.

В ЛЮБВИ. Женщине очень важно почувствовать себя любимой, желанной, оценить чувства партнера. Нежности на ушко – один из способов показать ей все, что она хочет.

В ТЯГЕ К НОВИЗНЕ. Рано или поздно приесться может даже секс. А что дальше? Можно пробовать старые трюки с новыми партнерами. А можно открыть что-то неизведанное в челове-

ке, который вот уже несколько лет делит с тобой постель. Для этого и нужны предваряющие «заходы».

В КОНТРОЛЕ. Сексологи утверждают, что прелюдия для мужчин – не столько способ завестись самим, сколько способ контролировать уровень возбуждения. Причем как своего, так и партнерши.

В ВОЗРАСТЕ. Чем старше мужчина, тем больше проблем с тестостероном. А значит, ему прелюдия становится нужна не меньше, чем женщине.

КОГДА НЕ ДО ПРЕЛЮДИЙ?

КОГДА ТЫ ТОЛЬКО ЧТО РОДИЛА. СОН УРЫВКАМИ И МЛАДЕНЕЦ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ЗАПЛАКАТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ, – НЕ ЛУЧШАЯ ОБСТАНОВКА ДЛЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ ЗАХОДОВ. ДА, ПРИДЕТСЯ С ЭТИМ СМИРИТЬСЯ: СЕКС ПРЯМО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС – УДЕЛ МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ.

КОГДА ВЫ ОПАЗДЫВАЕТЕ. ДО ОТХОДА ПЕЗДА ОСТАЛОСЬ ТОЛЬКО ДВА ЧАСА, НО НА ВАС ВНЕЗАПНО НАКАТИЛО БЕШЕНОЕ ЖЕЛАНИЕ. МОЖНО ПОДАВИТЬ В СЕБЕ БУРЮ, А МОЖНО ПОДЧИНИТЬСЯ ЦЕЙТНОТУ – И НЕ ИСПЫТЫВАТЬ МУК СОВЕСТИ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ВСЕ «ТАК БЫСТРО ЗАКОНЧИЛОСЬ».

КОГДА ВЫ ТОЛЬКО НАЧАЛИ ВСТРЕЧАТЬСЯ. ВЗАИМНАЯ ТЯГА ОКАЗЫВАЕТСЯ СТОЛЬ СИЛЬНОЙ, ЧТО ВОЗБУЖДЕНИЕ – ПРАКТИЧЕСКИ МОМЕНТАЛЬНО. ПРЕЛЮДИЯ, БЫВАЕТ, В ТАКИХ СЛУЧАЯХ ТОЛЬКО МЕШАЕТ.

КОГДА ВЫ В ОБРАЗЕ. ОБЫЧНО СЕКС БЕЗ ПРЕЛЮДИИ (А ЗНАЧИТ, БЕЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ) ВОСПРИНИМАЕТСЯ КАК ДЕМОНСТРАЦИЯ МУЖСКОЙ ВЛАСТИ, ЖЕНЩИНА ЖЕ ВЫСТУПАЕТ В РОЛИ ИНСТРУМЕНТА. НО, МОЖЕТ, ВЫ С ПАРТНЕРОМ ТОЛЬКО И МЕЧТАЕТЕ ПОИГРАТЬ В ДОМИНИРОВАНИЕ, ПРОСТО НЕ РЕШАЛИСЬ В ЭТОМ ПРИЗНАТЬСЯ. ТАК ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПОПРОБОВАТЬ ПРИ ОБОЮДНОМ СОГЛАСИИ?

КОГДА ВЫ ДАВНО ДРУГ ДРУГА ЗНАЕТЕ. РУКУ СЮДА, ЗДЕСЬ НАЖАТЬ, А ТАМ ПОГЛАДИТЬ... АЛГОРИТМ ИЗВЕСТЕН ГОДАМИ И КАК ПРЕЛЮДИЯ УЖЕ НЕ ВОСПРИНИМАЕТСЯ. НО ИМЕННО ТАКОЙ ЗАПРОГРАММИРОВАННЫЙ СЕКС И РИСКУЕТ НАСКУЧИТЬ.

Прелюдное дело

Сексуальная настройка друг на друга происходит не только в постели. Все начинается намного раньше, задолго до того, как вы переступили порог спальни. Способов пробудить в себе и спутнике страсть – масса.

Флиртуйте

Игра и кокетство – то, что так естественно получается при первом знакомстве и забывается с практикой совместных отношений. Меж тем флирт прекрасно разбавляет скуку и зажигает огонь желания. Скажем больше: флиртовать даже не обязательно с любимым. Некоторых заводит игра на интерес как таковая: приятно сразить наповал, например, половину посетителей ресторана, чтобы взбодриться и преподнести потом «заряд бодрости» своему единственному.

Любовь на расстоянии

Долгие письма ушли в прошлое. К вашим услугам – пикантные

СМС, чаты и социальные сети. Можно дразнить себя прямо под носом у начальства: делать вид, что составляешь налоговый отчет и одновременно отправлять любимому милую ММС. Даже если вы встречаетесь каждый день, практикуйте иногда секс по телефону или «Скайпу». Главное – не смущать окружающих.

Эксперименты с бельём

Выбросьте немедленно удобные трусы, купите сексуальные стринги – и забудьте их надеть на прогулку с любимым. Не забудьте оповестить о забывчивости, когда он меньше всего этого ждет. Галоп до дома или отеля вам обеспечен.

Говорите, я вас не слышу

Точнее, называйте вещи своими именами. Нет, не «зайчик-котенок». А «Я тебя хочу» или «Ты меня заводишь». Это мужчины готовы слушать снова и снова. Границы разумного определяйте сами: одни в постели с удовольствием используют брутальную лексику, для других это табу. Но и на женщин, и на мужчин шепот на ушко действует одинаково возбуждающе – ведь вокруг уха и на шее много эрогенных зон.

Только поцелуи

Нет такой части тела, поцелуи в которую не приносят удовольствия. Отдайтесь этому страстному и чувственному процессу – начните целоваться. Чудеса произойдут и с воображением, и с кровообращением. Не исключено, что поцелуйная прелюдия сразу перерастет в оргазм, минуя прочие стадии. А можно ограничиться, наоборот, только поцелуями – это тоже страшно заводит.

Танцуют все

Распространено мнение, что достаточно посмотреть на человека в танце – и понять, чего он стоит в постели. Утверждение недоказанное. Но факт, что мужчины любят глазами, очевиден. Пританцовывайте, готовя ему завтрак, пригласите его на белый танец под любимую песню, устройте стриптиз под музыку, когда стемнеет. И, чур, руками не трогать, только смотреть!



Крошки в постели

Завтрак в постели лучше заменить на ужин. Не спешите нести в койку запеченную свиную рульку с рисом, ограничьтесь десертом: сорбет, шоколад, клубника, шампанское – классика. Мы не призываем вас слизывать сливки с любимых коленок, но съесть одну клубничину вдвоем – весьма романтично.

Размять кости

Ну почему при слове массаж на ум сразу приходит определение «эротический»? Любой массаж приятен человеку, который провел полдня, скрючившись за

рабочим столом. Разомните ему плечи, почешите пятки, сядьте верхом и нежно помассируйте спину. А дальше – как пойдет.

Знай свою роль

Рольевые игры – наверное, отличное предложение, но для них нужен кураж, а где его взять? Примите позу лежа (в кровати и в обнимку). Включите любимый фильм, чтобы посмотреть его вместе. Комедия? Смех расслабляет и настраивает на позитив. Драма? Позвольте ему вас пожалеть. А если это эротика, вам и придумывать ничего не надо будет.

купальный синдром



Да, мы снова с нетерпением ждем лета. С насыщенной личной жизнью или с полным ее отсутствием - девушка любого возраста связывает с летним отдыхом новые надежды. Каждой хочется себя почувствовать молодой, обворожительной и сексуальной. Поэтому купальников у нас часто больше, чем летних платьев.

Оксана Бугрименко

Совершенно правильный подход: купальников должно быть много. Во-первых, они быстро приходят в негодность: выгорают на солнце и разъедаются морской водой, садятся и растягиваются – словом, теряют форму и вид. А привлекательный вид – самое главное, зачем нужна эта, с позволения сказать, одежда, которая ничего не скрывает, а, напротив, «рассказывает о женщине все, кроме девичьей фамилии ее матери». Так защитники пуританской моды писали о появлении бикини – нынешнего классического купальника из трех треугольников, который в свое время произвел эффект разорвавшейся бомбы. Еще один довод за то, почему у женщины должен быть не один купальник: если постоянно носить одну модель, к концу лета белые полоски и бледные пятна на коже способны испортить впечатление от самого красивого загара. Итак, что же сегодня нам предлагает изменчивая пляжная мода? Мы выделили семь главных трендов этого лета.

ТРЕНД №1: ВЯЗАНЫЕ КУПАЛЬНИКИ

Вязанные крючком купальники (эта техника называется «кроше») были в моде 30 лет назад. Но технологии производства стали более совершенными, так что в действительности вязать крючком ничего не придется: индустриальные ткани, имитирующие кружево, смотрятся намного изящнее и эффектнее. И что немаловажно – быстрее сохнут. Особенно изысканно выглядят закрытые ажурные купальники. Женщина становится одновременно одетой и раздетой, открытой и загадочной, нежной и романтичной. Даже если у вас обычный купальник из гладкого эластана или полиамида, дополните его пляжным топом, вязаным крючком «крупной сеткой», или парео в той же технике. Вы будете выглядеть просто обворожительно! Кроме кроше, в моде купальники со вставками из макраме (например, с плетеными бретельками), которые тоже выглядят интересно.

ТРЕНД №2: КУПАЛЬНИКИ В СТИЛЕ РЕТРО

Модные 30 лет назад купальники появились неспроста. Тенденция к ретро набирает силу увереннее, чем в прошлом году. Повсеместно на пляжах можно увидеть купальники в стиле pin-up, с высокими закрытыми трусиками и лифчиком-бра – привет 1950-м! Женственность и грациозность дам того времени не дает дизайнерам покоя. Принты в горох и полоску, пояски на трусах, рюши, короткие юбочки и пелеринки, закрывающие бедра, – все это есть в коллекциях нынешнего года. Верхняя часть такого купальника может быть с бретельками, без бретелек или с необычным асимметричным лифом через одно плечо. Плотные трусики с завышенной талией делают живот подтянутым, а талию – тонкой. Но есть нюанс: купальники этого фасона противопоставлены девушкам маленького роста. Такие плавки визуально укорачивают ноги и делают их обладательниц более коренастыми.



Next



Asos



Diesel



Sela



Marina Rinaldi



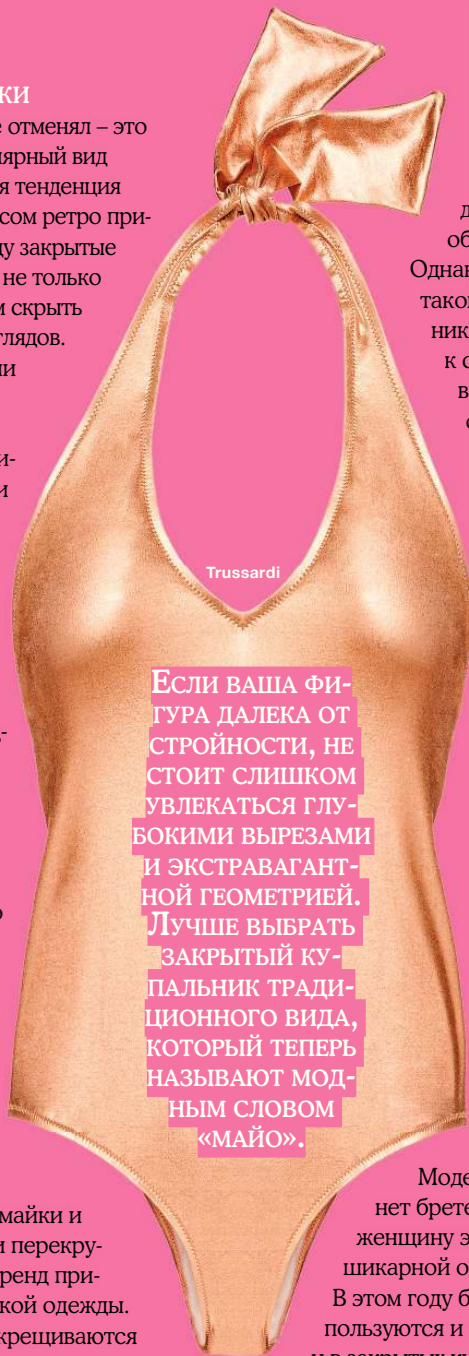
Marina Rinaldi

Тренд №3: ЗАКРЫТЫЕ КУПАЛЬНИКИ

Конечно, бикини никто не менял – это по-прежнему самый популярный вид купальника. Однако общая тенденция к женственности с привкусом ретро привела к тому, что в этом году закрытые купальники предлагаются не только полным дамам, желающим скрыть свой животик от чужих взглядов. Самые интересные модели представляют собой лиф и плавки, соединенные ремешками, кольцами, фигурными полосками ткани и плетеными вставками. Стали более популярными спортивные модели – они удобны для активного отдыха. В них вы будете готовы к игре в пляжный волейбол, нырянию с пирса, подводному плаванию, катанию на скутере и особенно к посещению аквапарка. Изюминка сезона – модели, закрытые почти под шею, «хай-нек» (дословно «высокая шея»). Они визуально увеличивают грудь, особенно при наличии интересного принта.

Тренд №4: ИГРА С БРЕТЕЛЯМИ

Нынешним летом модны майки и топы с переплетенными и перекрученными лямками. Этот тренд пришел из коллекций городской одежды. Перекручиваются и перекрещиваются не только лямки, но и полоски ткани, со-



Если ваша фигура далека от стройности, не стоит слишком увлекаться глубокими вырезами и экстравагантной геометрией. Лучше выбрать закрытый купальник традиционного вида, который теперь называют модным словом «майо».

ставляющие купальник. Такие модели говорят о яркой индивидуальности их обладательниц. Однако, поскольку такой купальник привлекает к себе больше внимания, чем обычный, внимательно посмотрите на себя в зеркало перед выходом на пляж: выгодно ли он преподносит вашу фигуру или прекрасен сам по себе, а ваше тело ему только мешает?

Тренд №5: БАНДО (ШИРОКИЙ ЛИФ БЕЗ БРЕТЕЛЕК)

Модели, у которых нет бретелей, делают женщину элегантной и шикарной одновременно. В этом году бандо используются и в раздельных, и в закрытых купальниках.

Последние при использовании этого приема становятся похожими на корсет. Несмотря на кажущуюся целомудренность широкой полосы ткани, закрывающей грудь, такие купальники при правильном подборе размера очень сексуальны. Практическое преимущество бандо – в отсутствии белых следов на плечах и спине. Минус – в том, что такие модели подходят только обладательницам небольшой груди.

Тренд №6: НЕОНОВЫЕ ЦВЕТА

Купальники неоновых и «кислотных» цветов смотрятся тем эффектнее, чем лучше вы загорели. Моднейший цвет этого лета – «ослепительная орхидея», то есть оттенки фиолетового. Не менее популярны фуксия, ультрамарин, оранжевый и ярко-желтый. Самый тонкий «писк моды» – сочетание нескольких (не больше трех) цветовых блоков в одном купальнике.

Тренд №7: ПРИНТЫ

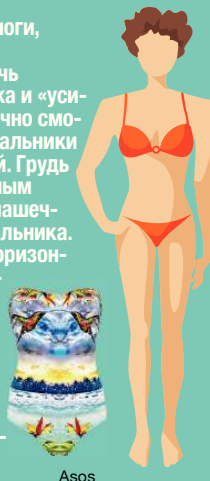
Самый актуальный из традиционных цветов этого лета – белый. За ним по популярности следует черный. Однако купальники таких цветов хорошо смотрятся только на загорелой коже. Иначе белый выглядит как обычное белье, а черный – как спортивная форма. Спасением становятся купальники с разноцветными принтами. Популярны «тропические» рисунки. Анималистические принты (на первом месте леопардовый) тоже не выходят из моды. «Этнические» узоры добавляют радостного настроения. Но помните, что главным достоинством купальника всегда остается вы сами. И не забудьте заранее проверить, хорошо ли вы в этом наряде смотрите на фотографиях.

Что носить женщинам с разными типами фигуры:



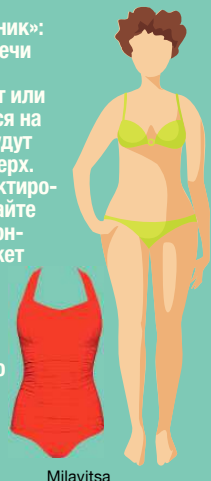
«Яблоко»: стройные ноги, широкая талия. Ваша задача – отвлечь внимание от животика и «усилить» декольте. Отлично смотрятся закрытые купальники с завышенной талией. Грудь приподнимаем плотным бюстгалтером или чашечками закрытого купальника. Избегайте светлых горизонтальных полос на самом широком месте фигуры. По этой же причине запрещены танкины с маечкой: светлая полоса тела в области талии разрушит самый продуманный ансамбль.

Milavitsa



«Перевернутый треугольник»: узкие бедра, широкие плечи и большая грудь. Желательно, чтобы принт или светлый тон располагался на бикини: так зрительно будет уравновешены бедра и верх. Чтобы визуально скорректировать узкие бедра, выбирайте плавки с широкой горизонтальной линией (она может выглядеть как широкий пояс). Возьмите на вооружение V-образные вырезы на лифе: они зрительно сужают линию плеч и грудную клетку, да и вообще способны «вытянуть» силуэт.

Asos



«Груша»: полные бедра, небольшая грудь. Запрещены шортики: широкая полоса ткани на «проблемном» месте зрительно добавит еще больше объема. Наиболее выгодная модель трусиков – традиционный «треугольник». Слишком высокие вырезы по бокам тоже не приветствуются. Выбирайте более светлый лиф с принтами или декоративными деталями: рюшами, аппликациями, бахромой. Плавки лучше всего однотонные. Очень полным женщинам с грушевидной фигурой рекомендуется купальник с юбочкой, которая должна заканчиваться ниже самой широкой части тела.

Milavitsa

Премьера, путешествие, даже свадьба – дамский комбинезон повсюду теснит конкурента-платье.

Страшно подумать: впервые комбинезон на женщине был замечен почти сто лет назад. Но лишь последний год можно назвать поистине триумфальной реинкарнацией этого многоликого, удобного и всегда стильного предмета одежды. Какая там рабочая униформа? Ведь сегодня комбинезон может быть любым. Кружевным, трикотажным или кожаным. Усыпанным глиттером или экзотическими цветами. С микрошортами или широченными шальварами. С драпировками, создающими расслабленное настроение, или минималистичным, и потому уместным даже в офисе. Этим летом обязательны глубокий вырез (а то и декольте), короткий рукав (а то и вовсе его отсутствие) и яркий цвет. И непременно высокие каблуки-шпильки, чтобы ноги казались растущими действительно от шеи.



Mango



Pinko

Фото с показа Dolce&Gabbana



Calzedonia



Bonprix



Marella



Asos



Calzedonia



Lee Cooper

В комбинезоне открытый верх может сочетаться с микронизмом. Единственное, что не удастся, – обнажить пупок. Этот модный тренд нынешнего лета комбинезону недоступен.

кстати

Водный



фото
с показа
Carolina
Herrera

Солнечный Цвет

Наталья
Резлева

медовая фрезия



кольцо,
Dior

Не зря желтый цвет – цвет солнца и золота – был любим царственными особами. Вкусные медовые оттенки делают жизнь слаще, заставляют относиться к неприятностям проще, придают легкомысленности – и одновременно уверенности в себе. В желтом вы буквально светитесь изнутри и становитесь центром персональной вселенной. Вот почему он так хорош для первого свидания. Впрочем, и на деловые переговоры можно смело надеть хотя бы одну вещь оттенка мимозы или фрезии. Спокойный, непринужденный, интеллигентный – это цвет энергичных и социально активных людей, он улучшает память, активизирует логику и помогает ясно излагать свои мысли.



сливки для тела
Pure Passion,
Pretty Sweet



босоножки,
Max&Co



крем
для тела
Honey,
Marc
Jacobs

шарф,
Woolstreet

гейзерная
кофеварка,
НАТАМОТО
Color



лак для ногтей
Vinylux Weekly Polish,
CND

летнее пальто,
Deha

джерпер,
Woolstreet

серьги,
Patrizia Pepe

часы,
SUNLIGHT

шорты,
Marella

сумка,
Klingel

клатч,
Patrizia Pepe

майка,
Sela

платье,
Marina Rinaldi

босоножки,
Ralf Ringer

YES
I DO
LOVE
NEON

Панамка, ПЛЯЖ

Александра
Маянцева

Как улететь в отпуск с легким сердцем и правильно упакованным чемоданом.



Отпуск – это почти по Винни-Пуху. Странный предмет: вот только что был, и вдруг уже нет. Долгожданный и быстротечный. Важно, чтобы в животе от предвкушения предстоящей поездки «летали бабочки», а не «сосало под ложечкой» от тревог и ожиданий. До приветственного коктейля в отеле нужно немного: быть уверенной, что документы в порядке, не бояться перелетов и не нервничать, как там без вас проживет коллекция семейных бриллиантов и отданные бухгалтерам уставные документы вашей фирмы.

Все в банк! Перед поездкой проверьте несколько вещей: срок действия паспортов и банковских карт. Убедитесь, не заканчивается ли срок действия документа раньше, чем это предусмотрено

ЧЕМОДАНЫ,



Caterpillar

Samsonite



страной назначения. Загляните на сайт посольства выбранной страны или позвоните официальному туроператору – иногда, как в этом мае с Турцией, правила меняются в последний момент. Банковские карты – пусть их будет несколько. И место жительства им определите по разным сумочкам-чемоданам. Половину суммы, которую планируете потратить, возьмите наличными. И проверьте сроки действия банковских карт: однажды мы с сестрой попали в нелепую историю – мою карту банк заблокировал из-за того, что ему показались странными сразу три транзакции из разных уголков Европы – мы летели с пересадками. А действие карты сестры закончилось через два дня после прилета. Кстати, блокировка, как в моем случае, – частая практика. Позвоните перед отлетом в свой банк – предупредите, что летите за границу. Возможно, вас попросят написать письмо – уведомление с предполагаемым маршрутом. И тогда, увидев, что вы рассчитываетесь картой где-нибудь в Сиднее, банк будет за вас спокоен и оптимистически рад.

Полис: если у вас есть добровольная медстраховка, возможно, он у вас уже есть. Многие страховые компании дарят такую страховку бонусом. Если нет, лучше оформить полис сроком действия на неделю длиннее, чем предполагаемое путешествие. На всякий случай.

Документы и ценности. Сделайте ксерокопии документов. А еще отсканируйте их. Электронную копию оставьте в «облаке» или в электронной почте.

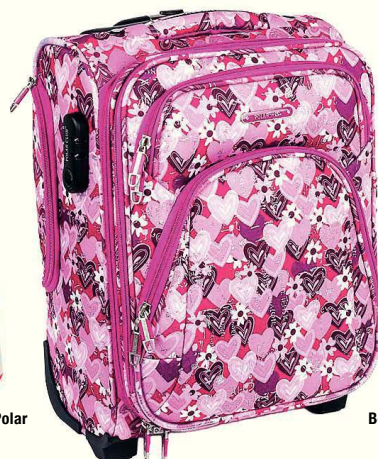
Под ценные документы и украшения лучше арендовать банковскую ячейку. Обойдется это примерно в тысячу рублей в месяц.

Полетели! Если не страдаете аэрофобией, страхи ваши заканчиваются, когда такси подъезжает к дверям с вывеской Departure. У аэрофоба, наоборот, сердце начинает стучать в такт колесам «аэроэкспресса» – и чем ближе к аэропорту, тем сильнее. Есть много способов решения проблемы, но «лекар-



ВИКА Исакова, актриса:

Я люблю уезжать и возвращаться. Никогда не могу выбрать, что люблю больше. Аэропорты завораживают. Люблю приезжать заранее – можно часами сидеть и смотреть на людей. Вот мужчина в меховой шапке говорит по телефону: «Мама, ты так все усложняешь...» Интересно же, что у него за жизнь, если в 45 лет «усложняет» именно мама? Вот пара с ребенком: Он – как плавленый сырок, а Она – крем-чиз: «если ты сейчас не заткнешься, я тебя здесь оставлю!» – шипит на ребенка. Молодой парень с компьютером vaio, в ушах наушники, так искренне смеется, что я смотрю на него и тоже улыбаюсь. Очень красивая девушка сидит одна, грустная-прегрустная. Кажется, что ее кто-то куда-то высылают. А потом подходит мужчина – ее мужчина – и все вокруг расцветает. Дети шумят, взрослые шумят, аэропорт шумит, как улей. Я хочу полететь, зная, что очень скоро вернусь обратно. И оказывается, что только здесь, во всей этой журчащей, суетливой толпе, я могу тихо сидеть, слушать и никуда не торопиться.



Benetton



Accessorize



Lee Cooper



Grizzly



Travelite

ства» из дьюти-фри в этом списке нет! Алкоголь притупляет страх, но не решает проблемы: ошибетесь с дозой – вместо успокоительного эффекта «поймаете» паническую атаку.

Если называть вещи своими именами, аэрофобия – это неправильная работа мозга. Ваша задача – заставить мысли работать правильно. Это возможно. «Аэрофобия бывает рационально-обусловленной. Ею чаще страдают “лирики”, не разбирающиеся в законах аэродинамики и не понимающие, как огромный самолет вообще летает», – поясняет пилот и психолог Алексей Герваш, автор тренинга «Летаем без страха».

Аэрофобам помогает хорошая лекция и разговор с кем-нибудь из опытных пилотов. Например, медитативно действует просмотр страниц ЖЖ летчика Алексея Кочемасова, он же Летчик Леха (letchikleha.livejournal.com). Алексей подробно отвечает в комментариях на вопросы дилетантов, страх перед полетом уходит за два-три вечера чтения.

«Вторая большая группа аэрофобов – люди с иррациональной формой аэрофобии, – отмечает Герваш. – Они в курсе, как устроен двигатель самолета. Их страх возникает на физиологическом уровне».

Как себе помочь? Арсенал аэрофоба, который понимает, что ужасы, нарисованные воображением, не совпадают с реальным риском попасть в хронику авиапроисшествий, выглядит так:

- ✿ резинка для денег. Наденьте ее как браслет за неделю до полета. Каждый раз, когда начинаете паниковать при мысли о перелете, щелкайте резинкой по запястью. И побольше! Выработается условный рефлекс: подумал о плохом – стало неприятно. После каждого щелчка анализируйте, о чем вы подумали, есть ли у страха реальное обоснование или это из разряда сплетен завистливых подружек: «Видели вчера твоего в компании умопомрачитель-



Best Bags



Delsey



Titan



Rimowa



Roncato



Onlyu



Ricardo

ной блондинки в баре!» Но вы вчера весь вечер провели вместе! Так вот, как нет блондинки, так нет и реальных опасений из серии «а вдруг пилот будет пьян?». Ваши фантазии и сплетни подруг – одинаковые мифические дефиниции. И чем чаще вы будете себе об этом напоминать, тем быстрее избавитесь от навязчивого страха.

❖ Бумажный пакет: надувайте его в самолете словно шарик – ровно две минуты. Так вы избавитесь от избытка кислорода в мозгу – во время приступа страха мозг угнетен адреналином и накапливает про запас кислород. Срабатывает типичная для панической атаки цепочка: мышцы напрягаются, сердце колотится, пассажира бросает в холодный пот, и он цепляется побелевшими пальцами за подлокотники. Две минуты спокойного дыхания способны превратить паникера в адекватного человека.

❖ Выберитесь в выходные в «Шереметьево». Там в терминале Е есть бесплатный экспресс-центр по лечению аэрофобии, где оказывают предполетную психологическую помощь. Имеется специальный тренажер «Виртуальная реальность» – у человека создается полная иллюзия полета.

Это активизирует центр страха, и по реакции психолог видит, какого рода фобии, рациональные или иррациональные. И выдает список конкретных рекомендаций. Поработать придется. Зато полет на Мальдивы из пытки превратится в предвкушение праздника.

Куда летим? Очень важна конечная точка авиапутешествия. Идеальный маршрут – дневной перелет куда-нибудь в Восточную Европу. Поездки в радиусе тысячи километров наш организм почти не замечает. А резкое перемещение против солнца на несколько часовых поясов – удар по внутреннему биологическому будильнику. Поэтому многие отпускники первые дни спят сутки напролет. И радуются, считая, что «отоспались». На деле это не так. Есть болезнь десинхроноз, сбой биологических ритмов организма, иногда даже с бессонницей и гипертонией. Такой диагноз обычный удел тех, кто летает часто и далеко. «Накрыть» может после длинного перелета и тихого офисного сотрудника-отпускника. Особенно если он до этого долго напряженно работал. Идеальный вариант – дробить длительные перелеты. Скажем, лететь на Кубу через Будапешт или Софию – с условием, что потратите день-два на осмотр столицы.

Что пьем в полёте вместо коньяка?

Девушки часто принимают ноотропы, энергетические напитки или синтетические витаминные комплексы. «Ноотропы делятся на стимуляторы – они активизируют работу мозга, и релаксанты – помогают расслабиться, – рассказывает научный сотрудник Федерального научного клинико-экспериментального центра традиционных методов диагностики и лечения Росздрава Наталья Садовская. – Принимать их надо в соответствии с ритмами дня и ночи. Стимуляторы – не позднее обеда, иначе они нарушают ночной сон».

Увы, график работы аэропортов редко соответствует потребностям организма. Да и в отпуск обычно мы уходим, выполнив за две предыдущие недели месячный план – работая в том числе и по ночам.

ПРАВИЛА КОМФОРТНОГО ПЕРЕЛЁТА:

- ❖ не пить алкоголя перед полетом;
- ❖ взять с собой темную повязку. Лучше провести несколько часов в дреме в абсолютной темноте, чем читать или разглядывать попутчиков, – в это время в организме будет вырабатываться естественный мелатонин. Важно, чтобы яркий свет в салоне не воздействовал на сетчатку;
- ❖ если есть проблемы со сном в привычной жизни, за 3 дня до полета начните прием мелатонина в таблетках – по 1 штуке в день;
- ❖ не ешьте в полете много;
- ❖ после бессонного перелета исключите из рациона конфеты и прочие десерты – перепад сахара в крови вызывает сонливость;
- ❖ перелеты провоцируют скачки давления. Его снижение гарантирует упадок сил, скачок – гипертонию и головные боли;
- ❖ если знаете, что полет будет беспокойным и вздремнуть не получится, смажьте виски эфирным маслом шалфея, мяты или розового дерева – это бодрит.

С ужесточением правил перевозки багажа добавилась еще одна головная боль: как упаковать пляжный гардероб в один чемодан? На Youtube есть серия роликов, где опытные путешественники показывают, что обычный чемодан намного вместительнее, чем кажется. Вы найдете у него двойное дно. Там будет место еще для одной аромалампы, шляпки и даже барабана, который вы купите в Хаммамете. Покупка, конечно, будет номинантом на самое бесполезное приобретение года. Но это уже совсем другая история...

1. Крем для рук «Пион», L'Occitane. 2. Солнцезащитное невидимое питательное масло SPF 50+ Anthelios, La Roche-Posay. 3. Салфетки, Accessorize. 4. Антибактериальный гель для рук Orange Swirl, Bath&Body Works. 5. Жевательная резинка Extra «Черника-малина», Wrigley's. 6. Термальная вода, La Roche-Posay. 7. Защитное средство от пигментации лица SPF 45 Even Better, Clinique. 8. Дезодорант «Красота» для более редкого бритья, Vichy.



Benetton

Мода на удобство

Красота все реже требует жертв: коллекции известных дизайнеров демонстрируют легкость и комфорт. Удобная одежда может быть красивой и оригинальной. Это уже подтвердила мода на туники, Т-шоты и джинсы, а теперь к ним можно добавить и комбинезоны.

Анастасия Склярова

Одежда шутов и летчиков

Первые комбинезоны появились еще в Средневековье. Это была любимая одежда шутов, фокусников и бродячих артистов. В комбинезонах было удобно путешествовать и показывать сложные трюки.

Необычный вид и расцветка костюма привлекали внимание прохожих. Комбинезоны также носили алхимики: они считали, что слитная одежда позволяет телу сохранить общий энергетический поток. Позже, в XVIII веке, комбинезоны шили из дорогой атласной или шелковой ткани исключительно для детей знатного происхождения.

Полтора века назад на фабрике Levi Strauss & Co комбинезоны стали делать из плотного брезента – это была рабочая одежда для золотоискателей. Чуть позже началось производство комбинезонов из джинсовой ткани, их носили уже фермеры и ковбои. В прошлом столетии комбинезоны массово выпускались в качестве военного обмундирования. Летчики, парашютисты, пехотинцы и танкисты были одеты в комбинезоны камуфляжных цветов.

От практичного к эстетичному

В 1960-е Пьер Карден и Ив Сен-Лоран взглянули на комбинезоны не как на рабочую одежду, а как на интересный предмет гардероба, достойный внимания. И представили комбинезоны в своих коллекциях. Чуть позже братья Жерар и Патрик Парьянт создали джинсовые комбинезоны для повседневной носки. Популярность этой одежде добавили музыканты Boney M., Arabesque, Abba, Элвис Пресли и Дэвид Боуи. В начале 2000-х британский дизайнер Александр Маккуин выпустил коллекцию, в которой доминировали гламурные комбинезоны из струящихся легких тканей. Эта идея показала перспектив-



ной и другим дизайнерам, которые с радостью подхватили новое веяние. Дизайнеры не останавливаются и постоянно придумывают новые модели и декор этой одежды.

Каждому – своё

Классика жанра – джинсовые комбинезоны. Их декорируют заклепками, трикотажными вставками, они бывают короткими и длинными, не требуют особого ухода, долго сохраняют свой первоначальный внешний вид и практически не мнутся. Свободный джинсовый комбинезон, футболка, кеды и бейсболка – излюбленная одежда молодежи. Удобно кататься на скейте, танцевать хип-хоп и наслаждаться полной свободой движения.

◀ Для спорта подойдут комбинезоны из легких трикотажных, обязательно натуральных тканей. Они не стесняют движения и позволяют телу дышать. Трикотажные комбинезоны оценили любители йоги и пилатеса. Эта одежда идеальна для велопрогулки или игры в бадминтон.

◀ Дизайнерам нравится экспериментировать с формой, фактурой и расцветками комбинезонов. Свободные хлопковые или шелковые модели будут красиво развеиваться на прогулке вдоль моря. Белоснежные льняные комбинезоны подчеркнут красивый загар на романтическом ужине на берегу. Просторный длинный комбинезон яркого цвета – отличный вариант для неспешной прогулки по городским бульварам и скверам в теплый день. От легкого дуновения ветра ткань волной будет как бы перетекать по телу, а распущенные волосы, ниспадающие на открытые плечи, сделают вас неотразимой.

◀ Модели, созданные на каждый день и для работы, могут одновременно сочетать классические формы и необычные яркие элементы, например воротник «стойка» и цельнокроеный рукав. Они могут быть декорированы яркими пуговицами и поясами. Чаще всего такие модели изготовлены из вискозы, она не мнется и приятна на ощупь. Работать в такой одежде легко и комфортно. Некоторые модели отлично сочетаются с пиджаком из легкой ткани на тон светлее или того же цвета, что и комбинезон. Этот вариант идеально подходит для офиса.

◀ Комбинезон может стать и прекрасным вечерним нарядом. Изделия из качественного атласа или шифона благородных цветов в сочетании с туфлями на шпильке и клатчем в тон выглядят очень изысканно.

◀ Для беременных женщин раньше в основном предлагали джинсовые комбинезоны, на застежках и пуговицах на разном расстоянии, благодаря чему они могли увеличиваться в талии по мере роста живота. Сегодня им на смену пришли комбинезоны из плотного трикотажа.

Как их носят

Сначала необычные новинки висят в магазинах и ждут, кто первый рискнет их купить. Но когда на улицах появляются люди, одетые в оригинальные, смелые модели, начинается ажиотаж! Есть разница между тем, что модно, и тем, что подходит лично вам. Всем ли идут комбинезоны или кому-то лучше от них отказаться? Полным девушкам подойдут варианты из легкой струящейся ткани с длинными штанами прямого или расширенного кроя. Важно найти модель с акцентом на зоне декольте. Идеально будет смотреться острый V-образный вырез, возможно, переходящий в легкую драпировку. Точно стоит отказаться от коротких джинсовых комбинезонов – они подойдут высоким стройным девушкам, подчеркнут длину ног и изящество фигуры.

Девушкам с широкими плечами не рекомендуется носить комбинезоны с верхом на резинке, без лямок. Лучший выбор – с вырезом-лодочкой, который уравновесит пропорции. Хорошо будут смотреться комбинезоны с верхом типа «рубашка», причем рукава должны быть классической формы, никаких резинок, сборок и «фонариков».



Объемные модели с расстегивающимся верхом и резинкой на талии – удачный вариант для молодых мам, которые еще не восстановили форму после родов. Пуговицы спереди позволят без лишнего хлопота кормить малыша в любом удобном месте. Для какой бы цели вы ни выбрали комбинезон, помните, что вам должно быть в нем комфортно, потому как главный девиз этого лета – «Удобно, красиво, оригинально!». Дополните свой наряд красивой бижутерией, босоножками и наслаждайтесь летом!

Модный обзор и фотографии предоставлены Торговым домом «Ле Монти».

Куклы наследников



Анна Белолипецкая

Июнь - месяц сладких расставаний. Школы и университеты отпускают в новую жизнь стайки юных красоток. Во что наряжаться на торжественный вечер, рассказывает фэшн-блогер Анна Белолипецкая.

Какой главный тренд 2014 года в жанре «Платье нарядное»?

Некоторая демократичность: это может быть и платье в пол, и диско-платье эпохи 90-х. Или безупречный брючный костюм. Сейчас нет жесткого диктата, определенного силуэта, который все должны срочно надеть.

А какие вещи приравнены к вечным ценностям?

Не буду оригинальна: «маленькое черное платье» или наряд

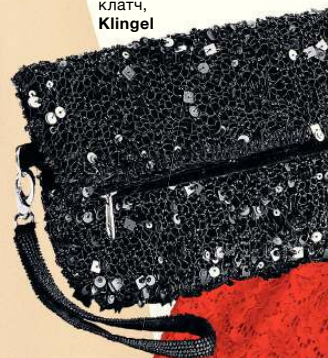


платье, Sultanna Frantsuzova

серьги, SUNLIGHT

платье, Mango

клатч, Klingel



кольце, Woolstreet



платье, Pinko



платье, Pinko



ободок, Caractere



клатч, Zagliani



кроссовки, New Balance

в духе Джессики Рэббит из «Кто подставил Кролика Роджера» (например, Гвинет Пэлтроу в искрящемся рубиновом платье Prada на красной дорожке в Берлине).

Какие ошибки и глупости допускают девушки?

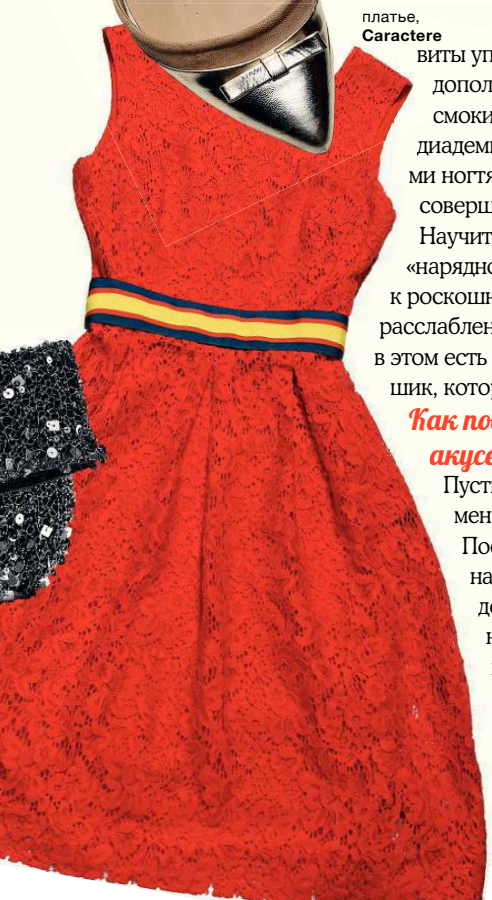
Вопиющая ошибка, от которой тяжело удержаться, – over-dressing. Это когда надевается все лучшее сразу: и платье с блестками, и туфли на шпильке со стразами, и локоны за-



кольцо и серьги, Swarovski



туфли, Caractere



платье, Caractere

виты упругие, и все это дополняется тяжелыми смоки-айз и, например, диадемой и наращенными ногтями. Такой образ совершенно неактуален. Научитесь нивелировать «нарядность», например к роскошному платью сделать расслабленную прическу, в этом есть непринужденный шик, который сейчас ценится.

Как подбирать аксессуары?

Пусть аксессуаров будет меньше, чем больше. Посмотрите на звезд на красных ковровых дорожках: декольте не всегда украшает массивное кольцо, «лук» обычно дополняют серьги, причем некрупные. Декольте само по себе – «аксессуар». Хитрости создают ощущение чистоты образа. Сочная

лоуферы, расшитые блестящими камнями или вышитые, слипоны цвета металлик, лодочки с kitten heel («кошачий каблук») необычных фактур, например «леопардовые» из шкурки пони. «Кошачий каблук» лучше всего смотрится на высоких и худых. И никакая обувь не выглядит шикарнее умопомрачительных шпильек (сразу представляю знаменитые Christian Loubutin pigalle (которые, например, носит Ульяна Сергеенко) или классические лодочки Manolo Blahnik, воспетые Кэрри в «Сексе в большом городе»). Но не каждая девушка может провести в них столько времени, сколько требует торжество. В сети гуляет масса фотографий, где звезда «Сумерек» Кристен Стюарт во время церемонии – в туфлях, а в конце вечера уже в кроссовках. Взять «сменку» – отнюдь не занудство! Это могут быть легкие мягкие кожаные балетки нейтрального цвета. Самые смелые модницы могут подобрать к платью модные кроссовки Nike Airmax (диджей Наташа Туровникова носит шикарные платья так – с кроссовками) или кеды Converse.



Браслеты CHROMA VIBRATIONS, Swarovski



платье, Mango

красная помада или укладка в стиле Вероники Лейк (голливудская дива 1940-х годов) – уже самодостаточный аксессуар.

А обувь?

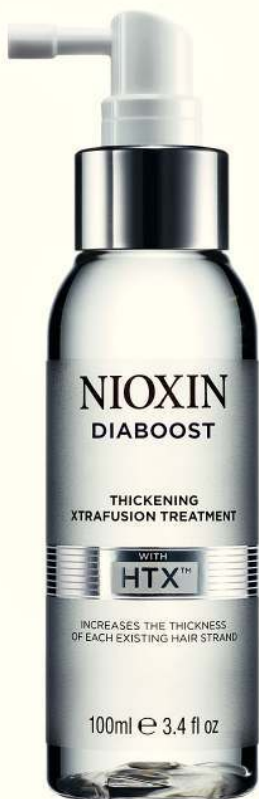
Почти всегда идеально смотрятся классические черные или бежевые лодочки на шпильке, это универсальный вариант. Я бы отказалась от моделей со скрытой платформой, это выглядит несколько вульгарно (хотя Моника Белуччи носит именно такие туфли!). Обратите внимание на изысканную обувь не на высоком каблуке: бархатные



слиперы, Chiara Ferragni

5 must-have на вечеринках этого лета

- ! Кружево и полупрозрачные детали
- ! Платье или шелковый костюм в пижамном духе
- ! Пастельные оттенки актуальны и трендово нежны
- ! Цветочный принт на полупрозрачном шифоне или объемные 3D-цветы
- ! Сияющий металлик (это может быть как ткань, так и аксессуары: обувь или клатч)



Шесть в одном

Новый крем-мусс для волос Flawless заменяет сразу несколько косметических средств: шампунь, кондиционер, маску, уход, масло. Кроме того, он обеспечивает защиту при укладке и от солнечных лучей. Крем-мусс подходит для всех типов волос и содержит масла арганы и макадамии. Способ применения прост: надо нанести немного мусса на влажные волосы, втирать 3–5 минут от корней до кончиков, а затем смыть. После этого волосы будут чистыми, мягкими и блестящими. Есть объем флакона крема-мусса 90 мл, так что его удобно брать с собой в поездки. А это так важно летом...



Ароматы хорошего дня



BIOSEA представляет два новых парфюма: Elixir и Astrolab. В первом цитрусовые ноты переплетаются с цветами апельсина и миндаля, дополняя женственное звучание белого мускуса, кипариса и красного кедра. Этот парфюм дарит легкое искрящееся

настроение. Astrolab – динамичный и пронзительный аромат: цитрусовые ноты переходят в пряные аккорды кардамона. Плюс лаванда, роза, ветивер, пачули и горький кумарин.

Эликсир для волос

Бренд Nioxin, специализирующийся на профессиональном уходе за истонченными и редеющими волосами, представляет эликсир Diaboost – несмываемый уход интенсивного воздействия, который увеличивает диаметр каждого волоса. При ежедневном применении эликсир защищает волосы от ломкости, обеспечивая им более продолжительный рост.



Для любимого тела

Нынешним летом один из лидеров дистанционной торговли в России, компания «Ле Монти», начинает продажу нижнего белья. Стилисты компании создали для вас роскошную коллекцию. В ней есть место и очаровательным push-up-моделям, рассчитанным на изящный бюст, и более объемным бюстгалтерам, которые выгодно подчеркнут природную красоту груди. Для девушек с загорелыми плечами, которые летом предпочитают топики с глубокой проймой, предназначены модели с кружевной вставкой на спине. Белье от «Ле Монти» не только красиво, оно сделано из качественных, приятных для тела материалов. Новинки уже можно купить на сайте

www.lemonti.ru



Собирать камни

Новую коллекцию SUNLIGHT можно разделить на две темы. Первая – классическая: бриллианты и розовое золото. Вторая тема – украшения с цветными камнями (зелеными и синими агатами, благородными сапфирами, гранатами, рубинами, цитринами и аметистами), выполненные во флористических мотивах. Кроме новинок, в салонах представлено уникальное собрание серебряных украшений и золотых изделий с бриллиантами, мужская коллекция Sergey Gribnyakov и оригинальные подвески-шармы, способные подчеркнуть индивидуальность владельца и стать его талисманом.



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



Антонина Роман, модель



Праздничная летняя укладка



Замуж? Поужинать с колечком Tiffany на десерт? Просто потанцевать? Ведущий стилист Московского агентства свадебных стилистов «Art 4 Studio» Елена Синяк показывает, как создать несколько вариантов праздничной укладки на торжественный случай своими прекрасными руками.



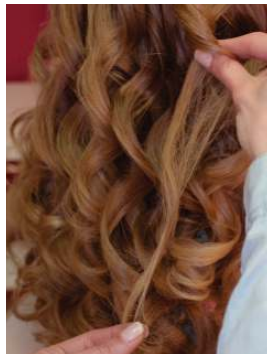
1. Начиная с затылочной части головы выделяем небольшие пряди. Выбранную прядь обрабатываем спреем.



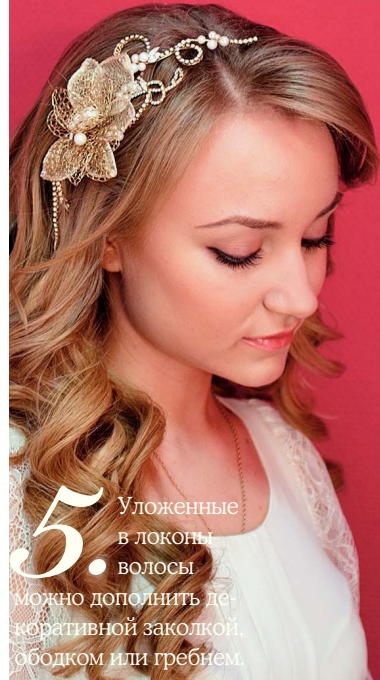
2. Накручиваем прядь на плойку на расстоянии 10–15 см от корней волос. Выдерживаем 10 секунд.



3. Готовый локон фиксируем спреем.



4. Придаем локонам текстуру, как показано на фото.



5. Уложенные в локоны волосы можно дополнить декоративной заколкой, ободком или гребнем.



6. Закрепляем волосы на макушке.



7.

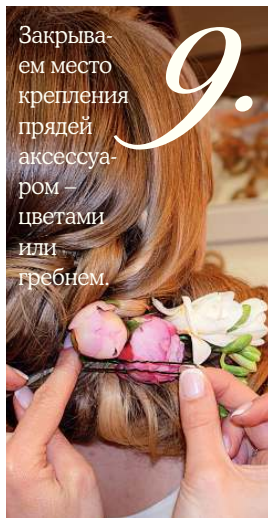


Сбоку отделяем по две объемные пряди и свободно перекручиваем в жгуты.

8. Фиксируем их положение сбоку с помощью невидимок и спрея.



Второй вариант укладки - выведенные на один бок каскадные локоны с перекрученными прядями на затылке. Из этого варианта прически легко получается третий - очаровательный асимметричный пучок.



9. Закрываем место крепления прядей аксессуаром — цветами или гребнем.

Третий вариант укладки - это продолжение второй, которая заканчивается очаровательным докочным пучком, украшенный цветами.

10. Хвостик заплетаем в рыхлую косичку.

Косу перекручиваем и закрепляем невидимками, формируя пучок. Придаем окончательную форму, ослабляя несколько локонов.

12. Фиксируем прическу спреем и закрепляем у основания пучка цветы.





Летом хочется скинуть одежду и дышать-дышать. У нашей кожи – такое же желание: плотный слой крема воспринимается как неуместная шуба. Переходим на косметические средства невесомых текстур – эмульсии, гели, мисты и флюиды.

1 Нежная текстура геля объясняется просто: в нем совсем нет жира, он на

70–80% состоит из воды (в отличие от крема, который «масляный» на те же 70–80%). А значит, гель моментально впитывается, не создает на коже плотную пленку, не забивает поры и не мешает кожному дыханию. В летний зной это большое облегчение.

2 Увлажнение – вот что нужно обеспечить коже в первую очередь, когда

на улице +25 °С. Воды в гелеобразных средствах много, а еще в «летнюю» косметику часто входит экстракт алоэ вера. Это растение – натуральный увлажнитель с влагоудерживающими свойствами.

3 Средства с нежной текстурой особенно подходят для молодой и склонной к жирности, проблемной кожи.



Версия

1. Экстраординарная вода «Роза», Melvita. 2. Увлажняющая эмульсия для кожи, склонной к покраснениям, Rosaliac UV, La Roche Posay. 3. Деликатный мусс для умывания «Ацерола и гранат», Green Mama. 4. Крем-масло для тела «Ее величество роза», Faberlic. 5. Очищающий гель для лица «Ангелика», L'Occitane. 6. Успокаивающий крем для контура глаз, Avene. 7. Очищающий матирующий лосьон с термальной водой Cleanance, Avene. 8. Пенка для умывания с экстрактом лаванды, Biosea. 9. Аквакрем для лица «Алоэ-спа» Acqua cream, Frais Monde. 10. Восстанавливающее масло аргани, Melvita. 11. Бодрящая маска для лица «Морозная клюква», Yves Rocher. 12. Гель-крем для лица «Алоэ вера», Oriflame. 13. Средство для лица «Ночное решение», Timewise, Mary Kay. 14. Крем для тела с легкой текстурой «Лайм и карите», L'Occitane. 15. Тонизирующий гель для лица «Алоэ вера и лимон», Green Mama. 16. Маска тройного действия для жирной проблемной кожи Keracnyl, Ducray.

Фото: Алексей Трусович



Все потому, что он не забивает поры и не способствует развитию в них воспалительных процессов.

4 Если кожа нуждается в дополнительном питании, а не только в увлажнении, гель можно наносить под крем. Но в большинстве случаев его достаточно нанести как базу под макияж (он летом тоже должен быть

незаметным, натуральным и свежим).

5 С одной стороны, гель – это почти вода, с другой – большинство витаминов красоты – жирорастворимые. Как же быть?

Ученые нашли способ, который помогает вводить даже в нежнейшие средства витамины А, Е, F, D. А благодаря быстрому впитыванию они

быстрее достигают «пункта назначения» – глубоких слоев кожи.

6 Под глаза лучше применять сыворотку, гель или легкий крем-гель с 5% масел, потому что от плотных кремов веки могут опухать.

7 И еще: храните летнюю косметику в холодильнике. Легкий и прохладный гель – чистый кайф!

1. Очищающий гель для лица с маслом чайного дерева, **Oriflame**. 2. Гель для век «Алоэ вера», **Oriflame**. 3. Гель для умывания с наносистемой, **Nioderm**. 4. Очищающий гель для жирной и проблемной кожи Cleanance, **Avene**. 5. Аквасорбет Vitamine E, **The Body Shop**. 6. Мягкий очищающий гель для кожи с тенденцией к акне Kerasnlyl, **Ducray**. 7. Энергетический лосьон-спрей на основе трав, **Erborian**. 8. Воздушная маска для лица Premium, **Faberlic**. 9. Освежающий мусс для умывания Aqua Effect, **Nivea**. 10. Крем-гель для ухода за проблемной кожей, **Clinique**. 11. Сыворотка для тела Zen White Lotus, **Thermé**. 12. Мягкий очищающий мусс для чувствительной кожи, **Faberlic**.

фото: Алексей Трусович



7

6

8

9

11

10

12



Розовое масло для нежной кожи Wildrosenol, Weleda

Очищающий гель для лица «110 капель увлажняющих масел», N 110, Diademine

Экстраординарное масло с маслом аргании, кенди и инка инчи L'Or bio, Melvita

Масло для блеска волос Feel The Brilliance, Stenders

Масло-роскошь для волос «6 эффектов», Gliss Kur, Schwarzkopf

Эликсир с марокканским аргановым маслом, Pantene

Масло для абсолютной красоты волос с маслом аннато, Davines

Масло «Манго» для сухих волос, Klorane

Масло для укрепления волос Full Repair, John Freida

Масло-спрей для сияния волос, Macadamia

Сухое масло для тела, лица и волос с ароматом шоколада Hot Kisses, Pretty Sweet

Средство для ухода за ногтями и кутикулой Solar Oil, CND

Масла

В косметических маркетах бум масел! Для тела, для волос, для лица – умасливают все. Как не запутаться? Питательные масла могут состоять из нескольких базовых масел (виноградной косточки, арганы, кокоса и прочего разнообразия флоры). Их задача – питать кожу и волосы, в них много витаминов, микроэлементов и жирных кислот. Эфирные масла входят в косметику в микроколичествах (не более 10%) – уж слишком они активны в решении поставленных задач. Бонус: они способ-

ны даже лечить. Например, эфирные масла розового и чайного дерева, герани справляются с бактериями и нормализуют деятельность сальных желез. Масло кипариса, абрикосовых косточек, нероли, шафрана и розы насыщает влагой чувствительную и обезвоженную кожу, а масло ромашки, флердоранжа и лаванды снимает раздражение. С морщинками справляются масла миндаля, австралийского ореха, авокадо и королева масел – аргановое. Сухие масла называют так не за твер-

дую консистенцию (она может быть разной), а за то, что способны впитываться без остатка благодаря особой формуле. Питание кожи без жирной пленки: можно сразу после душа надевать роскошное платье! Очищающие масла появились как альтернатива молочку и прочим средствам для снятия макияжа. Неужели можно с помощью жирного масла снять с кожи загрязнения? Да, масла растворяют грязь на коже и благодаря скользящей текстуре элементарно удаляются.

Фото: Алексей Трусович

Липидо-восстанавливающее смягчающее масло для ванны и душа
LiPikar, La Roche Posay

Сухое масло для тела
Ocean Gifts, Swissological, Zepter

Восстанавливающее масло для всех типов волос,
MoroccanOil

Увлажняющее масло-спрей для тела «Карите и сладкий миндаль»,
Le Petite Marseillais

Масло для волос и кожи головы с репейником и маслом конопли
Big Hair Secret, Tasha&Co

Масло для кутикулы
Avoplex, O.P.I.

Масло для тела из абрикосового масла и масла жожоба,
Stenders

Крем для тела с маслом баобаба
Nu skin, Epoch

Традиционное масло монои
Monoi de Tahiti, Yves Rocher

Масло для кутикулы
Cuticle Oil+, Orly

Сухое масло для волос и тела с карите,
The Body Shop

Массажное масло с маслом черного перца и имбиря
Hottie, Lush

Разглаживающее масло для волос для сияния цвета с антиоксидантами и маслами макадамии и авокадо,
Wella

ПОМ

Как применять

- Масла для тела лучше всего наносить на влажную после душа кожу. Так средство лучше впитывается, заодно удерживая влагу на коже.
- Эфирные масла не любят солнца. Читаем этикетку: если средство их содержит, лучше не подставлять на мазанную часть тела под прямые солнечные лучи – возможны появление пигментных пятен и фотодерматит.
- Среди масел для волос есть лечебные (например, репейное). Современные средства на его основе не доставят хлопот, их даже не нужно смывать, при этом полезные свойства никуда не делась. Но чаще «масло для волос» – это продукт, просто похожий по текстуре на масло. И предназначен для стайлинга (ну и для попутного ухода за волосами). Не бойтесь укладки «маслом» – жирного блеска на волосах не останется. Правда, для чрезмерно тонких волос эти средства могут оказаться тяжеловатыми.

- Не стоит забывать про масла для таких «незаметных» зон, как брови, ресницы, ногти и кутикула. Лучшего питательного ухода, чем касторовое и миндальное масло в удобном флаконе, для них не найти.
- Массажное масло обязательно надо разогреть в руках перед прикосновениями – так оно отдаст коже максимум полезных свойств.
- Сразу после масел не используйте на коже тальк и пудру: может возникнуть раздражение.



Дарья Клубника

Расставить

Вряд ли можно полюбить такие манипуляции с лицом, как мезотерапия или чистка, но вот массаж нравится всем без исключения. Видов массажа много – пластический, косметический, по Жаке, травяными мешочками... Появился еще один – остеопатический.

Его отличие от всех прочих массажей лица вы почувствуете, как только войдете в кабинет к специалисту: оказывается, надо раздеться до трусов. Почему? Остеопатический массаж лица начинается с работы над всем телом. Во всяком случае, в московском Центре восточной медицины

«Амрита» делают именно так. Врач выравни-

- вает ноги, кости таза, плечи: жизнь в мегаполисе всех нас делает немного кособокими. Затем доходит дело и до лица. Никаких скользящих движений по массажным линиям. В основном остеопат «давит» на биологически активные точки или делает необычные движения: щиплет
- убрать отеки;
 - выровнять цвет лица;
 - омолодить кожу, уменьшить глубину больших морщин;
 - избавиться от мелких морщин;
 - вывести из тканей лица шлаки и токсины;
 - снять напряжение мышц;
 - снять стресс.

С помощью курса остеопатического массажа лица можно:

«Амрита» делают именно так. Врач выравни-

вает ноги, кости таза, плечи: жизнь в мегаполисе всех нас делает немного кособокими. Затем доходит дело и до лица. Никаких скользящих движений по массажным линиям. В основном остеопат «давит» на биологически активные точки или делает необычные движения: щиплет

веки, слегка сдавливает горло, массирует за ушами. Все это неспроста: так специалист находит «корень» эстетического недостатка лица, например морщин. Первопричиной чаще всего оказывается какая-нибудь маленькая напряженная мышца. Если расслабить ее правильным нажатием, кожа разгладится. Также остеопат воздействует на кровоток и лимфатические железы, а это тоже помогает коже обновиться, отдохнуть и оздоровиться. Тоскины выводятся, отеки снимаются, лицо становится моложе и прекраснее.

Но кожей дело не ограничивается, потому что потом остеопат «ставит на место» связки и даже кости лица и головы.

Что мы имеем в результате? Отеки и мимические морщины уменьшаются, кожа обретает здоровый цвет. Снимаются спазмы и напряжение, которые совсем не украшают наше лицо. Нормализуется давление. Если на лице были травмы, восстановление и заживление проходят быстрее. Улучшается кровоснабжение мозга, поэтому улучшаются память и внимание, повышается умственная работоспособность.

ТОЧКИ

В оздоровленную голову могут даже прийти какие-нибудь умные мысли. Например, не ограничиваться одним сеансом, а пройти целый курс остеопатического массажа лица и помолодеть благодаря этому на пять лет.

Цветик-семицветик

Дизайнеры решили, что этим летом нам стоит вспомнить детские уроки рисования цветными карандашами. Отлично! Мы-то знаем, как разукрасить любимое полотно.

Анна Ильина

Морской голубой, изумрудный, сиреневый, розовый – этим летом много подходящих для макияжа оттенков, но выбрать можно только один. Prada, Giorgio Armani, Burberry и другие подсказывают нам, что в моде одноцветный макияж глаз.

Вне стандартов

Классика в этом весенне-летнем сезоне уступает место нестандартным решениям: красная помада – оранжевой, черная подводка – белой, привычные smokey eyes – одноцветному макияжу глаз. Одного оттенка вполне достаточно для того, чтобы взгляд получился выразительным, как любят девушки и визажисты.

Невесомая акварель

Оттенки могут быть яркими, но важно добиться полупрозрачного эффекта, акварельной мягкости. Чего нужно избегать при использовании теней, так это четкости линий и границ: они должны быть размытыми, будто цвет наносили, как краску, мокрой кистью. Поэтому тени нужно хорошенько растушевывать, даже небрежно – пусть получатся цветные разводы, как на старинных рисунках. Со способом нанесения определились, но что делать с выбором оттенков? Приветствуются эксперименты



с голубыми, желтыми с легким оттенком ржавчины, а также с зелеными тенями. Некоторые визажисты уверены, что летом нам не обойтись без акватических тонов: чистого голубого, изумрудно-зеленого, бирюзового. Романтичным особам можно обратить внимание на нежную сирень, которая в этом сезоне считается главным цветом в макияже.

Даже розовые тени допустимы, если с ними правильно обращаться (иначе глаза будут выглядеть заплаканными).

Один, совсем один

Раз в макияже глаз должен преобладать один оттенок, это значит, что пришла пора монотеней, которые часто остаются в стороне из-за практичных многоцветных палеток. Маленькие футляры с тенями мягких кремовых текстур очень практичны: макияж получается ровный и стойкий, его удобно наносить даже пальчиком. Приветствуются насыщенные оттенки. Дневной макияж – матовый, а для вечера лучше оставить блеск, насыщенные оттенки с легким или же, наоборот, искрящимся мерцанием. Теперь остается выбрать цвет – тот, что подходит под цвет глаз, или тот, который просто нравится больше всего.

На кончике карандаша

Набор подводок для глаз модницы напоминает палитру художника: карандаши для век могут быть любого цвета, за исключением черного. Яркие стрелки удобно рисовать лайнером или маркером. А можно обойтись и совсем без подводки, ведь впереди – завершающий штрих макияжа: рисуем ресницы.

Рисунок тушью

Сезон ярких акцентов в макияже можно открывать не только оранжевой помадой или дымкой теней выразительного оттенка, но и цветной тушью на ресницах. Необычные оттенки привлекают внимание к глазам не хуже любых других приемов создания макияжа. Чем ярче, необычнее – тем лучше: цветная тушь идеально подойдет для солнечных летних прогулок и вечеринок на открытом воздухе. Начало этой тенденции было положено еще пару лет назад, но в основном на подиумах царила тушь благородно-синих тонов. А сейчас в коллекциях косметики встречается все больше примеров туши нетипичных оттенков. Откладываем в сторонку черную и коричневую – и обращаем свой взгляд в сторону апельсинового и лавандового оттенков, или, опять же, кладем в косметичку тушь цвета морской волны или голубого безоблачного неба.

Определиться со «своим» цветом помогут простые правила. Визажисты утверждают, что синяя тушь подходит абсолютно всем, фиолетовый оттенок – голубоглазым и зеленоглазым, а вот с зеленой тушью яркого, «травяного» цвета стоит быть осторожнее, так как она визуально укорачивает ресницы. Ею стоит подкрашивать лишь кончики ресниц поверх слоя черной.

Что бы ещё раскрасить?

Разноцветный маникюр и педикюр всех цветов радуги, цветные пряди в волосах (для их нанесения используются специальные мелки и пигменты). «Какая яркая девушка!» – обернутся вслед все.



- | | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Лак Bali, Mavala. | 5. Крем-тени, Oriflame. | 8. Тени-трио Earth Bound, Mary Kay. | X-traordinaire, Seventeen. | 13. Тушь Black Magic, Avon. |
| 2. Тени Vamp!, Pupa. | 6. Тени Armure, Л'Этуаль. | 9. Помада New Chic, Pupa. | 11. Цветная тушь Vamp!, Pupa. | 14. Подводка для глаз Blue, Oriflame. |
| 3. Лак Dancing Party, Solomeya. | 7. Тени для век, Make Up For Ever. | 10. Цветная тушь Turquoise, | 12. Тени Vicious Purple, Max Factor. | 15. Лак Purple, CND. |
| 4. Тушь, | | | | |

фото: Алексей Гусевич



16. Лак Lime Green, **Ruby Kisses**.
17. Карандаш для глаз «Итальянский лимон», **Yves Rocher**.

18. Карандаш для глаз, **Essence**.
19. Жидкий пигмент для глаз, **Lush**.
20. Тени «Се-

ребристый дождь», **Dr. Pierre Ricaud**.
21. Тени «Тур на Филиппины», **Faberlic**.
22. Лак Variete, **Л'Этуаль**.

23. Тени Irresistible Blue Sky, **Essence**.
24. Тени Stonewashed, **Mary Kay**.
25. Лак,

Seventeen.
26. Тушь Extensions, **Max Factor**.
27. Лайнер для глаз Intense Peacock, **Clinique**.

28. Карандаш для глаз «Средиземное море», **Yves Rocher**.
29. Карандаш для глаз «Морская даль»,

Yves Rocher.
30. Лак After Dinner Show, **Anny**.
31. Тени, **The BodyShop**.
32. Тени Purple Pumps,

Clinique.
33. Тушь The One, **Oriflame**.
34. Лак Bailamos, **Orly**.
35 и 36. Уход и блеск для губ

Constantly Dreamy, **Lipfinity**, **Max Factor**.

Давай сделаем

Всю зиму наши сознательные подружки худели, ели полезное и ходили на процедуры, продлевающие молодость и красоту. А мы ленились и делали из жизни праздник. Теперь подружки стройны и полностью готовы к пляжному сезону, а нам надо очень быстро, дней за 7–10, догнать и перегнать их.

Елена Пушкина

Похудеть

Сбросить заметное количество килограммов всего за неделю возможно, только если вы объявите самой себе «сухую» голодовку. Но так вы подорвете здоровье, поэтому надо рассматривать другие варианты. Вообще, безопасный для здоровья темп потери веса – до 1 кг в неделю. Так что терять вес и объем за короткий срок мы будем за счет избавления от лишней жидкости и шлаков. Помогут нам в этом жиросжигающие супы, например боннский или сельдерейный суп. Кстати, по составу они очень похожи. Все многообразие их рецептов (а вариантов немало) вы легко отыщете в Интернете. Этим невкусным супчикам без соли и масла приписывают волшебные свойства: дескать, можно напитать организм витаминами и при этом потерять до 7 кг в неделю. Однако напомним, что случится это при условии, если вы будете питаться только супом плюс немного фруктов, овощей и кефира. Мучного, сладкого, острого, жареного, соленого — и далее по списку — нельзя. Но ведь резко отказавшись от этих продуктов, вы и так похудеете...

1. Скраб для борьбы с целлюлитом с фенхелем и имбирем Lady, Lush. 2. Антицеллюлитный крем с имбирем Swedish SPA, Oriflame. 3. Гель-крем массажер с цитрусами и кофеином SPA Fit, The Body Shop. 4. Контурный крем для тела, Herbalife. 5. Масло-эликсир для тела «Источник совершенства», Lift +, Diademine. 6. Антицеллюлитный крем с экстрактом водорослей и органического зеленого чая Forme Ideale, Biosea. 7. Защитный спрей для волос Nutricerat, Ducray. 8. Антицеллюлитный крем-скульптор Expert, Faberlic.

фото: Сергей Авдеевский

по быстрому

Хорошо уменьшают объемы также кефирная, гречневая или яблочная диета. Но не увлекайтесь: здоровое питание подразумевает разнообразие, а не один, пусть даже хороший продукт на завтрак, обед и ужин семь дней в неделю.

Если голодать или питаться одним зеленым салатом вы не в силах, просто попробуйте солюдать режим: не наедаться на ночь, отказаться от легкоусвояемых углеводов и жира, есть маленькими порциями через 2–3 часа. Большинство девушек начинают себя обвешивать и обсчитывать, отмеряя «небольшую» порцию еды, – и в результате едят часто и обильно. Для таких случаев существует четкое правило: порция при дробном питании должна полностью уместиться в вашей ладони. Или в небольшой пиалке. Если не через неделю, то через 10 дней дробное питание обязательно отразится на внешнем виде, а главное – такой образ жизни может превратиться в привычку, чего нам, собственно, и надо.

Мало есть – полдела, необходимо движение. Опять же, если вы прямо сейчас побежите в спортзал и накинётесь там на все тренажеры или станете посещать все групповые занятия под-

ряд, сделаете себе только хуже. Заниматься надо систематически, а для системы требуется время. Поэтому отложите нагрузки в фитнес-центре до спокойного и «долгого» похудения, а пока просто двигайтесь как можно больше. Не пользуйтесь лифтом, не садитесь в транспорт, если надо проехать 3–4 остановки, на работе почаще вставайте из-за компьютера. Если у вас есть собака – порадуйте ее и свое тело заодно долгими прогулками с играми и беготней. Хороший способ уменьшить объемы – ходить в сауну: станете не просто стройнее, но и чище снаружи и изнутри. Но этот способ подходит только абсолютно здоровым людям, которых, к сожалению, меньшинство. А если у вас хронические болезни, какие-то воспаления, пошаливает сердце, есть варикоз и т. д и т. п., надо сначала посоветоваться с врачом или просто отказаться от этой сомнительной затеи.

Избавиться от целлюлита

Здесь нужен комплексный подход. *Первое:* надо отказаться от жирного и сладкого – но мы и так убрали эти продукты из нашего рациона для экстренного похудения. Впрочем, все-таки подчеркнем, что лучшие друзья

1. Антицеллюлитный слим-гель для тела Bio-Clinic, **Oriflame**. 2. Интенсивный уход для моделирования фигуры с кофеином, Cellu destock, **Vichy**. 3. Антицеллюлитный крем-гель с кофеином и экстрактом володушки китайской Body Perfector, **Tasha&Co**. 4. Гель для тела «Восхитительный силуэт» с экстрактом миндальных почек, **Amande**, **L'Occitane**. 5. Противоцеллюлитный концентрат с кофеином и экстрактом сычуаньского перца, **Elancy**. 6. Массажный антицеллюлитный крем-гель с морскими водорослями «Морской сад», **Green Mama**. 7. Моделирующая сыворотка для тела «Растительный код стройности» с молекулой Y-мангостин, **Yves Rocher**. 8. Массажное масло для упругости кожи с маслом авокадо, Q 10+, **Nivea**.





плюс – то, что с помощью воска можно удалять волосы самостоятельно, не обращаясь в салоны красоты. И в салонах, и дома для удаления волос используют одно и то же: подогретую восковую массу. Если профессионалы используют горячий воск из баночек, начинающим лучше покупать роликовые картриджи. Воск в них растапливают в микроволновке или на водяной бане, нагревая его до температуры 40–45 °С. Теплый воск наносят тонким ровным слоем на чистую сухую кожу. Сверху прижимают бумажную полоску и сразу же быстрым движением отрывают ее. Можно использовать и готовые восковые полоски. Но их не нагревают, поэтому результат будет незаметнее, а процедура – болезненнее. Важный момент: воск наносят по росту волос, а снимают против него. Остатки воска удаляют маслом для ухода за телом. А снять раздражение на коже можно кремом с пантенолом. Депиляцию воском нельзя делать тем, у кого аллергия на мед, повреждена кожа в зоне обработки, а также людям с варикозом.

целлюлита – это жареная курочка с кожей, сладкая газировка, кофе и алкоголь. А его враги – капуста, салат, зелень, бобовые, рыба, растительные масла, травяные чаи. Самые «действенные» свежевыжатые соки для разрушения целлюлита – сельдерейный, капустный, морковный, огуречный и яблочный. Второе: целлюлит – это разросшиеся, затвердевшие и замусоренные шлаками клетки подкожного жира. Поэтому выводите токсины из организма: пейте больше воды, дышите свежим воздухом, ешьте отруби, бросайте курить и избегайте общества курильщиков. Никотин нарушает кровообращение, ухудшает обмен веществ на клеточном уровне, а еще разрушает витамин С, от которого зависит состояние кожи и соединительных тканей. Третье: воздействуем на целлюлит напрямую – делаем массаж (лучше с помощью массажера), трем тело жесткими щетками и растираем его вакуумными «банками». Делаем это нежно и мягко, а сильными уверенными движениями: нам надо максимально усилить прилив крови к мутировавшим жировым клеткам. Занятие это трудоемкое, к тому же с непривычки можно поставить самой себе кучу синяков – поэтому лучше делать анти-

целлюлитный массаж у специалиста. Хотя это и будет стоить кучу денег. Чтобы эффект после массажа был более явным, надо нанести на кожу антицеллюлитный крем и обмотать «проблемные места» – в первую очередь бедра – пищевой пленкой. Так жир будет «сгорать» быстрее. Чтобы уменьшить проявления целлюлита, понадобится не менее 12 поцедур. Причем делать массаж надо каждый день или через день, без пропусков.

Избавиться от лишних волос

Сразу забудем про бритвенные станки: это вчерашний день. Брить можно только подмышки, а на остальных частях тела после бритья могут появиться воспаления, к тому же очень быстро отрастает жесткая щетина. Лазерная или электроэпиляция – способ гораздо более действенный, но тоже травматичный, и к тому же долгий. А вот эпиляция при помощи воска – простая и недорогая процедура, которая моментально делает кожу совершенно гладкой. Такой она останется еще недели полторы, а новые волоски вырастут слабыми и мягкими. Другой существенный

1. Бритва с увлажняющими подушечками Venus&Olay, Gillette. 2. Сменные лезвия с увлажняющими подушечками Venus&Olay, Gillette. 3. Гель после эпиляции с блокаторм роста волос, Faberlic. 4. Восковые полоски для депиляции с протеинами шелка и салфетки для удаления воска Silk Beauty, Oriflame. 5. Лосьон против вставания волос после бритья и эпиляции, Tend Skin. 6. Очищающий чай New Magic, Faberlic. 7. Травяной чай Slim aktiv, L.R. 8. Протеиновый батончик с L-карнитином «Ваниль», Multipower. 9. Протеиновый батончик «Натурал Баланс. Шоколад», Wellness, Oriflame.



Реклама

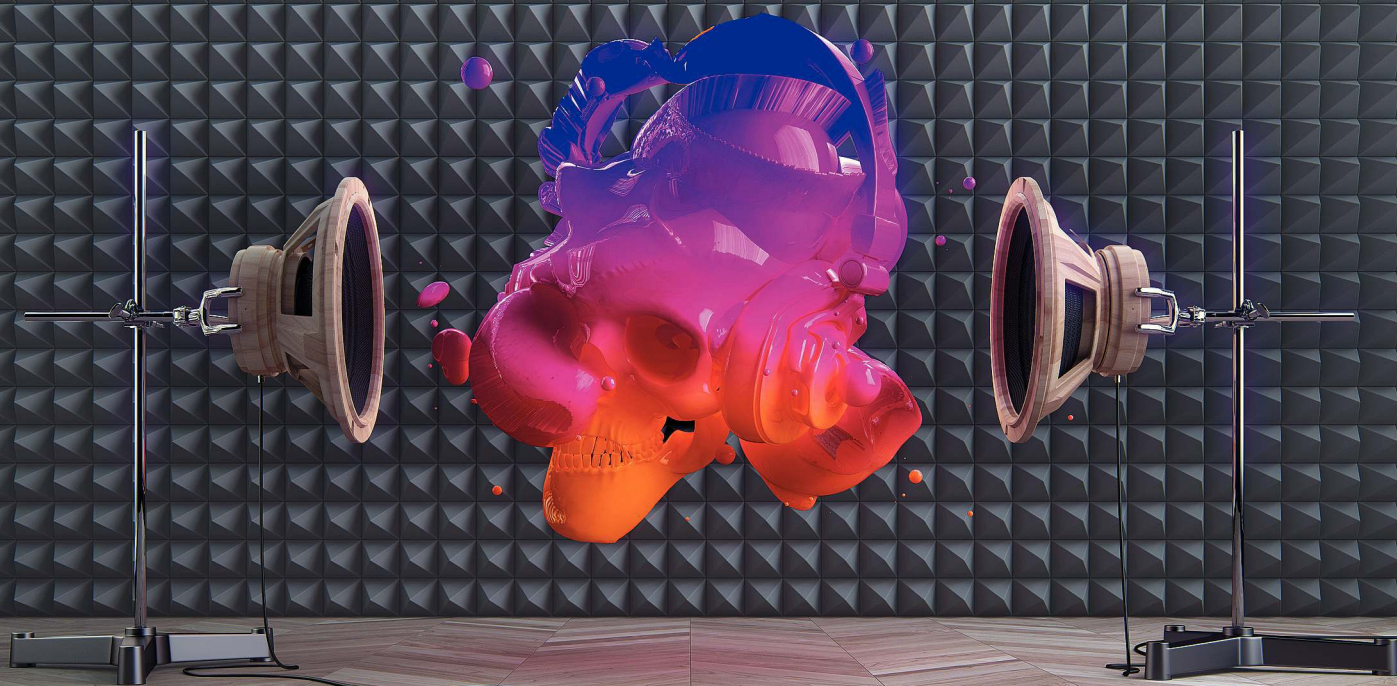
12+

ПРЕМЬЕРА

НОТ&ТОР

ПРЯМОЙ ЭФИР

С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ
С 16:00 ДО 18:00



ВЕДУЩИЕ

ИРЕНА ПОНАРОШКУ, ЧАК, ИЛЬЯ БУЦ

ОНЛАЙН ВЕЩАНИЕ НА САЙТЕ WWW.EUROAPLUSTV.COM

ЗАГРУЗИТЕ НА



**EUROPA
PLUS** **TV**

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММАХ И ПОДКЛЮЧЕНИИ НА САЙТЕ WWW.EUROAPLUSTV.COM

Стройные

Ольга
Корнилова,
флеболог



и красивые

Носить высокие каблуки семь дней в неделю

Увы, этот тот случай, когда красота требует громадных жертв. Когда мы ходим на каблуках, меняется сама механика походки: нагрузка на стопу распределяется неравномерно и приходится в основном на пальцы.

В итоге к концу дня мы испытываем невероятную усталость, ноги, кажется, «горят». Часто появляются отеки, вылезают венки. Каблуки лучше оставить для торжественных поводов и романтических свиданий. В офисе правильнее менять обувь на комфортную, но красивую.

Дома, по утрам, перед выходом в свет и по вечерам советуем ухаживать за ножками со знанием дела. Для тонуса и релакса полезны косметические средства, которые благотворно подействуют на сосуды и снимут с ног усталость.

Какие привычки полезны для наших ножек, а какие – не очень?

Сидеть долго на одном месте

Никогда так не делайте! Каждые 30 минут прогуливайтесь по офису, лифту предпочтите лестницу. Когда сидите за столом, снимайте туфли – и тормошите ножки: тяните пальцы, шевелите ими, вращайте ступнями.

Даже изящным автолюбительницам полезно пройти пешком хотя бы часть пути. Если вынуждены долго стоять, тоже ходите: переминайтесь с ноги на ногу, поднимитесь на цыпочки. Прогулки на свежем воздухе принесут радость и здоровье. Идеальная обувь для прогулок – повторяющая естественный подъем ноги, с широким мыском и каблукком около 4 см.

Принимать по утрам контрастный душ

Это здорово! Такой душ поддерживает тонус сосудов и улучшает циркуляцию крови. По вечерам уставшие ноги будут благодарны вам за прохладную ванночку (в нее можно добавить несколько капель масла лаванды (для релакса) или мяты (в жаркие дни для приятной прохлады).

Следить за весом

Женщины с лишним весом в три раза чаще испытывают боль в лодыжках, чем худышки. Лишний вес – от пары килограммов до бесконечности – это груз, который ноги ежедневно несут буквально на себе. Вес женской сумочки тоже имеет значение. Модный

ли это баул, дорожный чемодан или пакет из супермаркета – вес сумки не должен превышать 3 кг.

Есть вкусно и полезно

Особенно сейчас, летом. Выбираем свежую зелень, шпинат, смородину, клубнику – витамин С укрепляет сосуды. Обезжиренные кисломолочные продукты – источник кальция, который укрепляет кости. Мюсли без сахара, овсяные хлопья, гречка, а также отруби разнообразят рацион, восполнят запас витаминов группы В, а еще помогут пищеварению – запоры, кстати, частая причина варикоза и тяжести в ногах.

Пить много

Да! Вопрос только в том, что именно. Лучше всего минеральная негазированная вода, в теплую погоду грамотно выпивать 1,5–2 л. Можно добавить свежий сок лимона или лайма. Это профилактика обезвоживания и повышения вязкости крови, которые приводят к проблемам с венами.

Ходить элегантно

Женщину, которая ходит красиво, «мужчины не пропускают»! К тому

же неправильная тяжелая походка приводит к усталости, напряжению и болям в ногах. При тяжелом шаге ударная волна поднимается от пятки вверх и бьет по всем суставам и позвоночнику. Ступайте мягко, с высоко поднятой головой.

Держать ноги вверх

Отеки – одна из распространенных проблем. Бороться с гравитацией сложно, но можно. Полезно иногда садиться (ложиться) и поднимать ноги повыше – на край стола, на бортик кровати, на стенку, а ночью во время сна – на высокую подушку.

Выбирать правильные средства

Экстракты листьев красного винограда, лесного орешника, конского каштана, коры сосны, иглицы шиповатой, арники, рутин и витамин Е помогут укрепить стенки вен, сосудов и капилляров, повысить тонус сосудов, ускорить кровоток в венах и снизить свертываемость крови. Эти ценные вещества содержатся в креме и геле «Венозол». Помогать своим ножкам очень приятно и легко!

Снова летящая походка

Возраст? Это не про Вас! Вы современны, ухожены и энергичны. Карьера, дом, отдых, желательно активный... И Вы уверены: так будет всегда! Но Ваши ножки «решили» иначе... Они начали отекать, появилось незнакомое ощущение распирания, а то и боли. Где Ваша летящая походка?

Откуда это непривычное желание снять туфельки и дать ногам отдохнуть? А еще эти некрасивые сосудистые сеточки... Так начинается варикоз, и сам он не пройдет. Но если вовремя принять меры, ножки перестанут Вас расстраивать. В помощники же рекомендуем взять КРЕМ и ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ.

Реклама. Косметические средства.



КРЕМ ВЕНОЗОЛ

призван зарядить Ваши ножки энергией на весь день. Поэтому применяется с утра. Многоплановость воздействия крема на состояние ног определяется его богатейшим природным составом. Экстракты листьев красного винограда, коры сосны, иглицы шиповатой, арники, тысячелистника, фукуса, рутина, витамин Е – помогут укрепить стенки вен, сосудов и капилляров, повысить тонус венозных сосудов, ускорить кровоток в венах, снизить свертываемость крови. Смело вставайте на каблучки – и вперед, навстречу новым свершениям!

ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ

пригодится Вам вечером. Его задача – снять накопившееся за день напряжение, привести усталые ножки в расслабленное состояние. Экстракты лесного орешника, конского каштана, арники, календулы, эфирное масло мяты – гель так же богат ценными компонентами, как и крем.

Он помогает улучшить микроциркуляцию крови, снять отеки, убрать неприятные ощущения распирания, тяжести, жжения и пульсации. С гелем ВЕНОЗОЛ ваши ножки получат полноценный отдых.

КРЕМ и ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ:
работают вместе для
здоровья Ваших ножек!

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33

Часы работы: пн.-пт. 09.00-19.00; сб. 10.00-19.00;
вс. - выходной | www.riapanda.ru

Личная ТЕМА

Наталья Юрьева

Мы привыкли к комфорту, и это хорошая привычка. Поэтому с неполадками в организме лучше разбираться не откладывая. Самые важные вопросы и ответы об эндометриозе – перед вами.

– Сегодня диагноз «эндометриоз», к сожалению, слышит больше женщин, чем хотелось бы... Что это за болезнь?

– Эндометриоз – гинекологическое заболевание, которым страдает каждая десятая, или почти 176 миллионов женщин репродуктивного возраста в мире. Это заболевание не возникает «вдруг», оно развивается в организме на протяжении многих лет. Клетки, сходные с теми, что выстилают изнутри матку, закрепляются и начинают множиться за ее пределами. Возможен эндометриоз легких, кишечника, да любых органов!

– Это «новое время» виновато?

– Нет, болезнь встречалась и раньше, но намного реже. Знаете картину «Плачущая Мадонна»? Там у девы течет кровавая слеза. Скорее всего, натурщица страдала эндометриозом слезного канала и позировала во время менструации. В наши дни болезнь сильно распространена в силу понятных причин – нездоровая экологическая обстановка, хронические стрессы. Но самое главное, конечно, – поздние и редкие роды: Сейчас женщина в среднем менструирует 300 раз за жизнь, а сто лет назад – 30–40 раз. Для женской природы нормален такой цикл – беременность, роды, кормление грудью (а значит, длительное естественное отсутствие менструаций), потом снова беременность, лактация и так далее. Стиль жизни изменился, и болезнь, увы, расцвела.

– Кто в группе риска?

– Эндометриозу подвержены женщины активного возраста – от 15 до 49 лет (64% пациенток – моложе 30 лет). Чаще всего эндометриоз – проблема деловых женщин, его развитию способствуют эмоциональные перегрузки, стрессы. Психологи, например,



Александр Попов,

доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ, руководитель отдела эндоскопической хирургии Московского областного НИИ акушерства и гинекологии

НАШ ЭКСПЕРТ

считают, что часто болезнь поражает девушек, чьи родители в детстве ставили перед ними слишком сложные задачи, ждали от дочерей мегауспешных результатов, ориентировали их на самостоятельность и карьеру... Плюс непонятная мода среди деловых девушек – согласно бизнес-плану жизни откладывать рождение деток на потом.

– А какой, на ваш взгляд, оптимальный возраст для рождения первенца?

– Это 21–25 лет. Сколько бы ни говорили, что «мир меняется», организм женщины, как и столетия назад, в первую очередь запрограммирован именно на рождение малышек.

– Какие неприятные ощущения могут быть у женщины, чтобы она заподозрила проблему?

– Болезненные обильные месячные, мажущие выделения за несколько дней до начала менструации, боль во время половых отношений. Если эндометриоз распространился за пределами матки, возможно появление крови в стуле, понос во время месячных, боль в пояснице, дискомфорт при мочеиспускании.

– Болезненные месячные – это как? Судя по огромному ассортименту обезболивающих, именно для «этих» дней боль – это нормально?

– Нет, боль – вовсе не норма. И суждения бабушек и мам, дескать, потерпи, такова женская участь, – беспочвенны, хотя да, около 80% женщин в мире уверены в абсолютной нормальности болей во время месячных. Едва ощутимые неприятные ощущения внизу живота возможны. Но если боль такая, что приходится снимать ее препаратами, значит, есть проблема. Бывает, боль достигает такой

Мне imponирует подход к здоровью современных девушек. Они не желают «терпеть и ждать», а хотят качественно жить здесь и сейчас.

силы, что женщина с ужасом смотрит на календарь и понимает, что на «эти» несколько дней она буквально выпадает из нормальной обычной жизни. Представляете, такой стресс – каждый месяц годами!

– А обильные месячные – это сколько прокладок в сутки?

– Менять прокладки каждые 3–4 часа – нормально. Но если пациентка рассказывает,

что вынуждена надевать «памперс», дело плохо. Есть объективный способ проверки – сдать клинический анализ крови до и после месячных и посмотреть уровень гемоглобина. Если нет сильного падения, значит, месячные умеренные.

– А почему возникает дискомфорт во время секса?

– При соприкосновении с пораженными участками женщина испытывает резкую боль. Боль во время секса – тема, которую не принято обсуждать, но это не значит, что ее не существует. Весма часто девушка на приеме рассказывает: «Уже год не могу забеременеть». – «А сколько занимаетесь сексом?» – «Раз в месяц, очень больно».

– Кстати, эндометриоз может быть причиной бесплодия?

– Да! Эндометриоз с завидной скоростью обогнал воспаление придатков матки, врожденные аномалии, гормональные нарушения и является лидирующим заболеванием, приводящим к нарушению репродуктивной функции. По статистике, у 30–40% тех, чьи попытки забеременеть заканчиваются неудачей, обнаруживают эндометриоз. И наоборот, у 21–47% женщин эта болезнь приводит к бесплодию.

– Звучит угрожающе... Что же нам делать?

– Катастрофы нет, важно вовремя прийти к врачу, диагностировать проблему и заняться ее решением. При профессиональном осмотре УЗИ и ручном осмотре можно

поставить диагноз, в некоторых случаях приходится делать гистероскопию или лапароскопию. Важно понимать: вылечить эндометриоз навсегда невозможно. Это хроническое заболевание. Значит, необходимо контролировать процесс и корректировать состояние.

– Каким же образом?

– Современная фармацевтика, к счастью, дает возможность выбирать подходящий каждой конкретной женщине препарат и минимизировать хирургическое вмешательство. Речь о гормональных препаратах. Только давайте забудем бабушкины страшилки про «лишние сто килограммов», «повышенную волосатость» и т. д. Современные препараты создают оптимальный уровень гормонов в организме женщины, эффективно уменьшают распространение очагов эндометриоза и быстро купируют болевой синдром. Запомните самое важное:

1. Гормоны – не витамины, их назначает только врач, а не подружка и не провизор в аптеке. Врач подберет из десятка аналогичных препаратов подходящий именно вам, оценив именно ваши данные – возраст, тип сложения, даже цвет волос.

2. Если препарат не подошел (ярко выражены побочные действия) врач предложит другой препарат, то есть смена КОКов абсолютно нормальна.

3. Лекарство часто приходится применять годами (с перерывами на желанную беременность), иногда вплоть до наступления менопаузы.

Приходит климакс – уходит эндометриоз.

– Сейчас тренд – здоровый образ жизни. Это может помочь в профилактике эндометриоза?

– В некоторой степени да. Для профилактики морлезна средиземноморская система питания – богатая жирными омега кислота-

ми рыба и морепродукты, оливковое и ореховое масла, много зелени. Бокал хорошего красного вина тоже не мешает. Физические нагрузки на свежем воздухе, отдых на морском побережье (солнце в умеренных дозах способствует профилактике), отказ от курения. А то, что аборт бесконечно вреден, – прописная истина, которую, увы, приходится повторять.

Не нужно «советоваться» с Интернетом и с подружками, выбирая лекарство. Единственно правильное решение – прием у врача.

Создай СВОЕГО...

...Бенедикта Камбербэтча.

Умного, кудрявого,
язвительного эрудита

1

Вьющиеся волосы выглядят пышно. Но самих волос у кудрявых меньше, и защищены они хуже, чем прямые. Поэтому им необходим усиленный уход, питательные маски – и расческа с редкими зубьями.

2

Масла жожоба, оливы, кокоса, солодки, вытяжка белого лотоса и экстракт гаммелиса – эти увлажняющие добавки должны присутствовать в средствах для ухода за волосами, которые вы ему покупаете.

3

Жирные омега-3 кислоты для острого ума содержатся в креветках и морской рыбе. Там же есть и тирозин, и триптофан – самые «умные» аминокислоты. Индейка и перепелиные яйца тоже будут кстати.

4

Для того чтобы мозг активно работал, ему нужно 6 граммов глюкозы в час. Привычная англичанину овсянка на завтрак обеспечит плавное поступление углеводов на целый полдень. А на перекус – банан и орехи.

5

Купите любимому вместо сборника анекдотов энциклопедию. Чувство юмора свойственно эрудитам. Чем больше интересных фактов задержится в его голове, тем изящнее и заковыристее станут шутки.

6

Не будите его спозаранку, ему необходимо 7–8 часов сна в тишине и темноте. Именно во время этой фазы у мужчин синтезируется тестостерон, который дарит им, в том числе, веру в собственную неотразимость.

7

Играйте с ним не только в ролевые игры, но и в шашки с шахматами. И обязательно поддавайтесь. Ведь тестостерон – это гормон победителей. Каждая, даже маленькая победа повышает его уровень.

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



Зубная фея

Компания Colgate-Palmolive выпустила новую зубную пасту Colgate Total Pro – Межзубная Чистка. Это уникальный продукт для тех, кто следит за здоровьем полости рта. Созданная на основе усовершенствованной формулы, новая зубная паста от Colgate проникает между зубами и эффективно удаляет бактериальный налет. Мировой лидер в области ухода за полостью рта компания Colgate-Palmolive использует самые последние достижения науки для производства своих товаров. По всему миру продукция компании аккредитована ведущими организациями здравоохранения. Так, зубная паста Colgate Total Pro – Межзубная Чистка получила одобрение Стоматологической Ассоциации России.

Жизнь в ритме смарт

Ритм современной жизни требует от женщины особого, так называемого SMART-подхода. Это значит не только находить на все силы и средства и умение с толком тратить время, но и достигать поставленных целей. А главная цель для большинства женщин – рождение здоровых детей. Поэтому компания Bayer запустила новый проект – smartcontraception.ru. На сайте рассказывается множество полезных вещей о сексуальном и репродуктивном здоровье женщины, о планировании беременности и необходимых для этого вещах.



С новой щёткой!

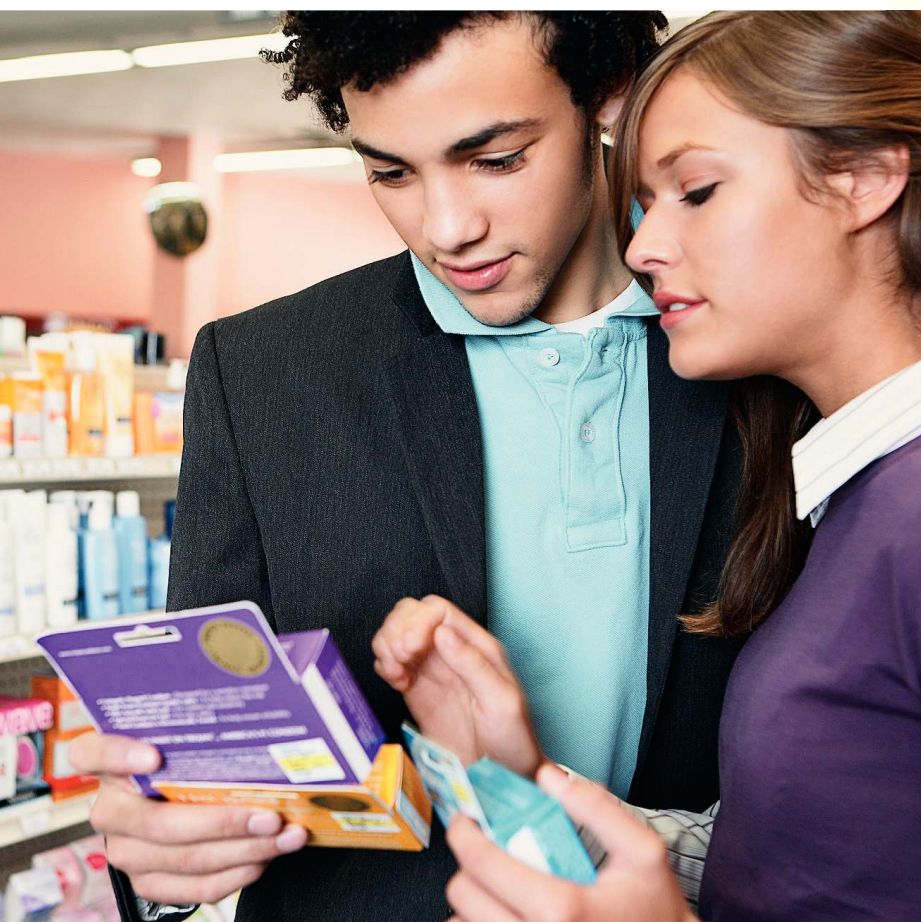
Известно, что электрическая зубная щетка справляется с задачей гораздо лучше обычной. Но многим трудно отказаться от привычного способа ухода за полостью рта. Oral-B представляет новую электрическую зубную щетку TRIZONE 3000, с которой легко и комфортно перейти к более совершенному способу чистки зубов. У новой щетки знакомая продолговатая форма головки, внешне – ничего нового! Но при этом щетинки Oral-B TRIZONE 3000 движутся в трех направлениях, совершая 8800 вращательных и 40 000 пульсирующих движений в минуту. Щетка эффективно удаляет зубной налет, глубоко проникая в межзубное пространство и труднодоступные места, массирует десны и очищает поверхность языка. У нее три разных режима чистки и двухминутный таймер.



Солнечный друг

Специалист в области лечебной косметики компания Librederm выпустила новинку – спрей Пантенол с гиалуроновой кислотой. Это средство станет незаменимым в отпуске, проведенном у моря или на даче. Ведь спрей Пантенол с гиалуроновой кислотой прекрасно заживляет кожу, помогает при солнечных и термических ожогах, а также при сухости и трещинах кожи. Входящий в состав средства D-пантенол (провитамин B₅) ускоряет процессы регенерации кожи и устраняет ее покраснение. А гиалуроновая кислота делает кожу мягкой, гладкой и красивой, потому что это лучшее увлажняющее средство. Еще один плюс гиалуроновой кислоты – она стимулирует образование коллагена и эластина, а эти вещества препятствуют преждевременному старению кожи.

Спрей Пантенол с гиалуроновой кислотой от Librederm имеет удобную упаковку. Средство продается только в аптеках.





Едва вытерев слезы восторга от пируэтов гуттаперчевой Юли Липницкой, соотечественницы готовы были всплакнуть снова. Выяснилось, что девочку вырастила одна мама. Папа дочку вообще не видел. Может быть, только сейчас, по телевизору.



История грустная и оптимистичная. Папа – подлец или балбес, который возникает лишь как внесценический персонаж. И мама – которая в этой истории и главный герой, и драматург, и режиссер. Которая все сама, и все у нее получается. В этом и оптимизм.

История очень российская. Посмотрите статистику разводов и количество неполных семей – ужаснетесь. Мы олимпийские чемпионы по несчастным семьям. Иногда я пишу сценарии для сериалов и знаю, что самая востребованная сюжетная схема в последнее время такая: одинокая сильная женщина всего добивается сама. Лучше еще и с ребенком на руках. Ну да, «Москва слезам не верит». Фильму уже далеко за тридцать, а сюжет свеж и актуален. Он даже стал еще актуальнее, ибо матерей-одиночек заметно прибавилось. Эти женщины смотрят телевизор и восклицают: «Это же про меня!» Миллионы женщин.

Кстати, когда фильм Владимира Меньшова вышел в 1980 году, мы ходили смотреть его с мамой – мне было лет 14 – и мама обрелась в заплыванном зале люблинского кинотеатра «Алтай» над мужественной и прекрасной героиней Веры

Алентовой. Моя мама тоже была одиночка.

Мой папа к этому времени умер, но он и не жил с нами, ибо представлял собой второй вариант, а именно «балбес». Обаятельный, мужественный, талантливый, но – балбес. Да, заезжал, похлопывал меня по плечу («Ты, Леха, вырос!»), давал маме денег, правда, куда меньше, чем мог бы. Но это я скалькулировал много позже. И черт с ними, с деньгами. Важно другое. У меня мамина фамилия, и вырастила меня мама – на зарплату младшего научного сотрудника, печатая на машинке «Эрика» халтуру по ночам, чтобы купить мне коробку любимого мною зефира в шоколаде или ботинки фабрики «Заря», водя меня в Третьяковку и Пушкинский, добывая дефицитные билеты на «Карлсона» в Театр Сатиры, оставляя каждое утро записку: «Заяц, суп в холодильнике. Не забудь позвонить, когда придешь из школы!»

Уже и мамы почти двадцать лет нет в живых, она не успела увидеть даже моего первенца Тимофея, но я помню наизусть номер ее рабочего телефона и даже иногда набираю его во сне, слышу ее глуховатый голос и должен успеть крикнуть: «Мам, все нормально, не волнуйся!»

Среди знакомых у меня много матерей-одиночек. Дело не в том, что я их «коллекционирую», а в том, о чем сказано выше: такая социальная ситуация. Их вообще много. Все мои знакомые милы, умны, обаятельны и – несчастны. Хотя в последнем мало кто признается. Как правило, такая женщина убеждает всех и себя: ребенок – вот смысл жизни, больше ничего мне не надо. Надо. Особенно когда тебе еще нет сорока.

У моей мамы бывали ухажеры, и однажды она даже спросила меня: «А как бы ты отнесся, если бы с нами стал жить дядя Петя?» Не помню, что я ответил, точно не был категорически против, меня если и смущала, то скромностью нашей жиплощади. Но «дядя Петя» сам растворился в осеннем воздухе и больше не возникал.

Из всех моих знакомых повезло только одной: с маленькой дочкой на руках она встретила будущего мужа на черноморском берегу, порядочного человека. Которого еще и звали Гоша,

что до смешного рифмуется все с той же «Москвой, которая слезам не верит». Остальным попадались случайные «дяди Пети». И мне нечего тут посоветовать. Я сам когда-то пережил роман с милой девушкой, у которой был трехлетний сын. Она даже оставляла его со мной, убегая по делам, и мы вполне ладили. Но в конечном итоге ничего не получилось, девушка сама пресекла отношения объявив: «Ты никогда не сможешь принять моего сына, а это для меня главное». И она была права. Этот мальчик не стал бы мне родным, я всегда видел бы в нем чужого. Замуж моя давняя подружка так и не вышла, а сын давно вырос и стал хорошим врачом.

Да, одинокие матери совершенно помешаны на детях – как правило, это один ребенок. (Редкий папаша производит двух-трех и лишь потом исчезает.) Я не знаю ничего или почти ничего об этих отцах, и в общем они меня мало беспокоят. Человек, который не видит своего ребенка или раз в полгода приезжает к нему с китайской игрушкой и спешит поскорей удалиться, мне совсем неинтересен.

Но я знаю, что у таких матерей всегда вырастают замечательные дети. Ну хорошо, не замечательные – просто нормальные. Да, заласканные, зацелованные, забалованные, так это и прекрасно. У матерей-одиночек и их детей особая, животная привязанность. Я всегда очень тосковал без мамы в пионерском лагере, хотя он был очень хорош, просто на удивление хорош. Нет, я не был асоциальным ребенком, пугливым плаксой – был нормальным мальчиком: озорничал, убегал с друзьями в лес и дерзил вожатым. Просто скучал по маме. И нашу с ней тогдашнюю переписку храню, как и первые игрушки. На днях прочитал об исследованиях британских, кажется, ученых, которые выяснили, что «маменькины сынки» приспособляются к реальной жизни никак не хуже тех, кого воспитывали строго. Думаю, им даже проще: они смотрят на мир намного спокойнее и добрей.

Одинокие матери – великие женщины. А в России так просто героические.

...Когда я прихожу на кладбище к своей маме, рассказываю ей о внуках: у нее их уже трое. И у всех именно ее фамилия. И они замечательные. «Мам, все нормально, не волнуйся».

Колумнист Алексей БЕЛЯКОВ, нежный папа троих детей, рассказывает о том, отчего плачут мамы-одиночки и почему на самом деле им вовсе не нужно переживать.

На фото сверху вниз: маленький автор с мамой; старшие дети, Тимофей и Ася Беляковы; Алексей с младшей годовалой дочкой Киной

Конфета-ХОЛОДОК

В жарком июне иногда есть дыхание холода. Оно нужно для контраста чувств.

Аглия Шульженко



Первый месяц лета дарит надежду на теплое солнце, вечернюю реку, тенистые сады, пьянящий аромат улиц после дождя. Но иногда тихим летним вечером очень хочется чего-то прохладного: домашнего лимонада, вина со льдом, холодного ветерка и воспоминаний о ледяном ноябрьском море. Любимая с детства конфета-холодок, которая так смешно шипела и щипалась во рту, становится проводником во времени – достаточно вспомнить, как угощали своих младших подружек и шли строить кукольные домики для игрушек под кустом гортензии. А значит, чудесное состояние зябкости обладает волшебным свойством – свойством переносить во времени и пространстве.



Домашний лимонад

Для того чтобы перенестись в жаркое лето из рассказов Рэя Брэдбери, достаточно приготовить домашний лимонад. Для этого нужно, чтобы дома были лимоны и вода. Все остальные добавки – согласно вашим предпочтениям и вкусам. Существует множество вариаций, но основа такова:

- лимоны – 2 штуки
- вода – 2 л,
- сахар – 200 г.

Лимоны очистить, разрезать пополам и выжать сок. Вскипятить воду, добавить сахар, тщательно перемешать. На этом этапе можно добавить палочку корицы, немного тертого имбиря или веточки мяты – они насытят сироп своим ароматом. Остудить, смешать с лимонным соком, вынуть мяту, разлить по стаканам, добавив лед и свежую мяту. Надеть белые теннисные туфли, побегать за бабочками, прибежать на крыльцо и пить холодный лимонад через соломинку, планируя вечер на дереве.





походе на деревенский рынок найти свежайшие яйца и клубнику для французских тостов для бранча, поехав вечером на велосипеде, собрать большой букет полевых цветов и случайно встретить мыш-полевку, а вечером сидеть у костра рядом с дорогими тебе людьми и разговаривать о холоде. О теплом холоде воспоминаний и мечтаний – ведь для этого и есть июнь.

Здравствуй, небо, море, облака...

Примерный план на вечер пятницы: устроить девичник в парке без повода. Взять белое вино, ягоды и легкие пирожные. Обязательно захватить стеклянные бокалы и фарфоровые блюдца, а вместо скатерти можно взять красивый шелковый платок. Изыщно сесть вокруг «стола», расправив складки легкого платья прохладного мятного цвета, разлить ламбруско и делиться теплыми воспоминаниями о холодном море. О ноябрьском французском море в Нормандии: о том, как увлекательно совершать опасные прогулки по высоким скалам, покрытым цветущими цикламенами. О том, как сильный ветер путает волосы, а пожелтевшую траву вдоль узких тропинок, наоборот, аккуратно причесывает. О далеком, одетом в тельняшку маяке, который одиноко моргает по ночам. О приливе, который медленно и аккуратно, словно одеяло, укрывает каменистый берег. О том, как в старом каменном французском доме уютно сидеть у камина и читать книгу, когда за окном настоящая буря, играя, пыгается рассыпать кукольные домики старого города. А еще о том, как наутро, когда все утихло, выйти в одной легкой рубашке на порог сада с чашкой горячего кофе,



зябко поеживаться и смотреть на волны, мерный ритм которых переносит тебя в детские морские поездки: закрыть глаза – и вот ты уже с мамой раскрашиваешь камешки галечного пляжа, а широкие поля сползающей панамки все время закрывают горизонт.

Утро

А еще летом, как ни странно, утро бывает очень прохладным. И хотя бы раз за июнь нужно встретить рассвет, ощущая, как все согревается вокруг тебя и ты согреваешься вместе со всем. Можно заварить травяной чай и взять его с собой, чтобы запахи цветущего поля, реки и трав смешались и гармонично вписались в картину ожидания нового дня. Стоя в мокрой от росы траве и согревая руки о чашку, можно немного перенестись в будущее и загадывать желания, хотя бы на грядущий день: на ближайшем дневном



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



Как маме познакомиться с грудничком • Что главное в путешествии с люлькой • Куда прогнать комаров • Какие сны видят младенцы • Кто решит горячие летние проблемы • Генеральный план для роддома

Золотых правил семейного путешествия



Новорожденных практически никогда не укачивает. Но чем старше становится человек, тем больше проблем: детей от 2 до 10 укачивает почти всех, подростков – примерно половину, да и взрослым приходится туго. Дискомфорт в дороге может испортить любую, даже очень долгожданный отдых. Как сделать семейное путешествие спокойным и приятным?

Как одеться в дорогу

Обязательно многослойно. В поезде может быть слишком жарко, в самолете – слишком холодно. Одежду лучше выбирать спортивную, не сковывающую движений, не нарушающую кровообращения (как тесные джинсы). Важно, чтобы пояс не давил на живот – и это актуально для всех, а не только для будущих мам. Не забудьте запастись сменным комплектом одежды для сорванцов.

Чем заняться в пути?

Только не чтением и не компьютерной игрой: укачает. Можно играть в города, крестики-нолики, читать стихи и петь песни, слушать музыку и аудиосказки. Это заставит детей сидеть спокойно, не вертеться и не провоцировать дурноту.

Что поесть в дороге

Одинаково плохо переест перед долгой дорогой или отправиться натощак. Поэтому за 1,5–2 часа до отъезда устройте легкий белковый перекус: творог, омлет, сыр, отварное куриное мясо. А вот от супов на мясных бульонах, салатов и свежих фруктов стоит отказаться. Газировку заменяем простой водой без газа, мятным чаем, отваром имбиря – это отличные средства от укачивания.

Где сидеть?

В автобусе – на передних сиденьях, поближе к водителю. В автомобиле – на заднем сиденье, по центру. На корабле качка меньше всего ощущается на носу

и в середине судна. Попросите место у прохода – в иллюминатор смотреть не стоит. В самолете наиболее комфортными являются кресла над крылом.

И для всех видов транспорта есть одно золотое правило: человек должен сидеть только лицом по ходу движения.



Чем спастись от укачивания?

Обязательно выспитесь накануне: недосып провоцирует «болезнь движения». Закапайте сосудосуживающие капли в нос за час до поездки. А вот таблетки от укачивания назначать самим себе или детям нельзя – это прерогатива врача. Зато есть альтернативные, очень действенные методы, которые помогают справиться с болезнью движения, и рецепта при этом не требуется. Один из них – акупунктурные браслеты TravelDream, которые разработаны для подавления синдрома укачивания и тошноты. Причем есть модели и для взрослых, и для детей, и специально для будущих мам. Воздействуя на определенные точки на запястье, браслеты успокаивают желудок, регулируют кровоток и давление. И потому отлично справляются и с укачиванием в транспорте, и даже с токсикозом беременных. Браслеты не содержат никаких лекарственных средств, не вызывают побочных эффектов, начинают действовать уже через

2–5 минут после надевания – и работают все время, пока находятся на руке. Такие волшебные браслеты пригодятся не только в дороге, но и на отдыхе, например в парке аттракционов.



На все

История о том, почему путешествовать с детьми не так страшно, как кажется.

стороны



Маруся Белякова

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

Чуть больше недели назад мне позвонила моя подруга Настя и предложила рвануть на праздники в их с мужем дом в Леж-Кап-Ферре. Я замямлила в трубку что-то вроде: «Эээ, но у меня нет визы, да и дочку не с кем оставить...» «Визу французы дают за 4 дня, документы делают в киоске прямо у посольства, а Киру и собаку, конечно же, бери с собой!» – парировала Настя и была такова. Я хотела было привычно отказаться – год жизни с ребенком научил меня легко отказываться от привычной блажи вроде необдуманной покупки билетов на другой конец света с вылетом через два дня. Но то ли потому, что юго-запад Франции – не другой край света, то ли потому, что в запасе еще было две недели, а может, потому, что на улице стояла легкомысленная весна, на следующий день с полным пакетом документов я ждала своей очереди в визовом центре.

Пока я соображала, какую стыковку лучше выбрать и не заскочить ли на пару дней в Париж, чтобы, как говорится, два раза не вставать, мне приходили гневные СМС от другой моей подруги – Тани, мамы двоих детей, – примерно такого содержания: «Ужас! Дубай вконец испортился! пляж грязный, обслуживание отвратительное! Турецкие “три звезды” и то лучше! Как дальше жить?» «Ну, к счастью, кроме Дубая, есть еще примерно целый земной шар», – отвечала я ей, параллельно рассматривая парижские квартиры на сайте бронирования (а вдруг все же получится заскочить?). Экран загорелся новым сообщением от Тани: «Например, что?» – «Ты серьезно? Ну не знаю, взять хоть Тель-Авив – он прекрасен весной и осенью. Португалия – красивейшая страна, а какие там рыбные рынки!»

Да хоть на машине по Провансу – чем плохо?» – ответила я Тане, пока еще в полной уверенности, что она шутит. И продолжала изучать местность. Так, тут слишком крутая лестница на мансарду – ребенок может свалиться. Не подходит, а жалко: вид на крыши – отвал башки!

Два мира – два детства

Но как оказалось, моя подруга не шутила. В тот день мы чуть не поругались. Таня уверяла меня, что с детьми можно – и нужно! – ездить только туда, где мягкий климат и куда лететь не больше пяти часов. Туда, где дорожные отели «все

включено» и, помимо шампанского для родителей, услужливый батлер приносит в номер подушки. Туда, где море мелкое и теплое, как лужа, а за развлечениями дальше забора отеля ходить не надо. Я со своими португальскими рыбными рынками и Провансом была названа сумасшедшей.

Мысленно я еще долго спорила с Таней о том, что прогулки с ребенком по Сан-Франциско или тому же Парижу мало чем отличаются от перемещения по Москве. Да, Сан-Франциско страшно холмистый, а Париж ветреный. Но все это с лихвой компенсируется полным отсутствием в Москве элементарных приспособлений для проезда колясок вроде пандусов и девятью месяцами беспросветной зимы.

Сколько раз я собирала большой рюкзак со всем необходимым, сажала ребенка в слинг или в коляску, и мы шли бродить по Москве. Я показывала дочке признаки конструктивизма у встречающихся нам зданий, мы считали машины или кормили уток, а когда уставали, заходили в кофейню, перекусывали, немножко играли, переодевались и еха-

ли дальше уже с «отключившимся» от впечатлений ребенком. Потом заходили в какой-нибудь музей или парк, снова делали остановку и двигались к дому. Я искренне не понимала, почему все то же самое нельзя повернуть на соседнем материке?

Недолгие сборы

«Как ты поедешь с чемоданом, коляской и рюкзаком?» – охали и ахали муж и родители. Можно подумать, чемодан чем-то отличается от поводка с собакой и пакетов с продуктами, с которыми я частенько возвращаюсь с прогулки. Ну разве только тем, что чемодан не тянет в разные стороны, а у рюкзака не обрываются посреди дороги ручки. Собралась я минут за двадцать.

Кроме того, что дочкиных вещей в чемодане оказалось больше, чем моих, ничего сверхъестественного не произошло. Детское питание я намеренно решила с собой не

брать: что-то мне подсказывало, что свежайшие овощи и рыба с местного деревенского рынка куда полезнее «еды космонавтов» из стеклянных баночек. За день до отъезда я велела никому нас не провожать, вызвала такси и села дописывать эту колонку. Перед глазами уже стояли устрицы за четыре евро дюжина и молодое бургундское, беснующийся Атлантический океан и не менее дикие чайки, рев и вопли которых куда лучше любой колыбельной. Хотела бы я поехать одна, без дочки? Нет, я хочу, чтобы она услышала и увидела мир как можно раньше. А в пятизвездочный Дубай пусть едет сама, когда вырастет. Если, конечно, захочет.



РЕЦЕПТ

Клубничное мороженое «Облачко»

Вам понадобится:

- 300 г замороженной клубники
- 225 мл сливок для взбивания жирностью 33–35%
- 120 г сахара
- сок 1/2 крупного сочного лимона

Клубнику измельчить в блендере вместе с лимонным соком и сахарным песком. Сливки взбить в плотный крем. Обе части (ягодную и сливочную) аккуратно перемешать, разложить по формочкам и отправить в морозилку на пару часов – больше не нужно, иначе мороженое сильно промерзнет и вкус будет не тот.

Анна Будкова и ее сын Артем, Подольск

Присылайте рецепты

для малышек и фото детишек на адрес ptt@idr.ru. Авторы самых интересных рецептов получают ценные призы. Приз этого номера – 2 сковороды, вок и гриль, из серии Talent от Tefal с уникальным титановым покрытием, которое рассчитано на 9 лет использования. Это прочная, долговечная и устойчивая к высоким температурам посуда.



8

правил обращения с грудным младенцем

Татьяна Жуковская,
неонатолог

Первые шаги к будущему здоровью ребенка начинаются с первой минуты его жизни. Главные правила, на самом деле, довольно просты. Но даже элементарные вещи могут иметь принципиальное значение.

Хорошее начало

ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО

Познакомьтесь со своим малышом в первые часы после рождения и ничего не бойтесь – ни отсутствия опыта материнства, ни своей временной слабости. Вы – лучшая мама на свете. Интуиция и любовь куда важнее опыта. Каждый младенец прекрасен! Он появляется на свет сильным и готовым к жизни маленьким человечком, а задача мамы – просто быть рядом и помогать ему. В роддомах иногда не разрешают распеленывать и раздевать младенца. Но этим правилом можно пренебречь. Голенького малыша, его животик, ножки и ручки мама, по-хорошему, должна увидеть еще в роддоме. Можно попросить медсестру разрешить маме присутствовать в детском отделении во время смены подгузников.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Не беспокойтесь из-за физиологических состояний новорожденных. Новоиспеченных мам часто пугают красноватые пятнышки в области лба, над глазами и в затылочной области. В народе их называют «пятна аиста». Это незрелые сосуды, они побледнеют ближе к году. Половой криз (увеличенные половые органы, кровянистые выделения из влагалища, припухшие молочные железы у мальчиков и девочек) – тоже норма, все пройдет само собой через 7–10 дней. «Косящие» глазки в первый месяц жизни – просто потому, что малышу еще сложно сфокусировать взгляд на чем-то, мышцы глаза действуют без координации. Желтушка новорожденных появляется на 3-й день жизни и исчезает к 10-му дню. Если желтушность долгая или интенсивная, это повод показать малыша врачу.

ЖИВОТИК БОЛИТ

Кишечник новорожденного заселяется микроорганизмами, и повышенное газообразование, спазмы, вздутие – нормальная реакция. При коликах у малыша раздраженный продолжительный крик, он сучит ножками, животик часто становится большим и округлым. Колики – это не болезнь, и лечить их не нужно, но можно постараться облегчить состояние крохи. Для начала положите малыша животиком себе на руку: от руки идет тепло, пахнет молочком – малыш наверняка успокоится. Можно сделать массаж животика по часовой стрелке (избегая области правого подреберья). Когда у малыша болит живот, он ищет грудь. Потому что неосознанно чувствует: процесс сокращения усиливает перистальтику в кишечнике, и «газики» отходят легче.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Кормить грудью нужно обязательно! Что бы не говорили сегодня про то, что современные мамы живут в плохой экологической обстановке, что питание их обеднено витаминами – все равно для младенца нет ничего лучше, чем мамино грудное молоко. Когда оно попадает в кишечник ребенка, то створаживается мягкими хлопьями, в отличие от «тяжелой» смеси. С молоком мамы малыш получает не только питательные вещества, но и антитела, иммуноглобулины, формирующие его иммунитет. Недаром дети первых месяцев жизни, находящиеся на грудном вскармливании, почти никогда не болеют.

4

СЛЕДИТЕ ЗА СТУЛОМ МАЛЫША

При грудном вскармливании стул может быть после каждого кормления. Стул реже одного раза в сутки – уже запор. Малышу поможет массаж животика, газоотводная трубочка или маленькая клизмочка. А еще чернослив, который будет есть кормящая мама. Жидкий стул, пропитывающий подгузник насквозь, или, наоборот, похожий на пластилин – повод показать ребенка врачу. водянистый пенистый стул, повышенное газообразование часто свидетельствуют о лактазной недостаточности. Это значит, что в организме ребенка не хватает ферментов, расщепляющих молочный сахар. Врач поможет подобрать правильное лечение.

ГИГИЕНА – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

Ежедневно промывайте глазки и носик малыша, ухаживайте за половыми органами. Чтобы очистить носик, сделайте тоненькие турундочки и аккуратно, строго по нижнему носовому ходу вдоль носовой перегородки, вкручивающими движениями очистите носик. Если малыш расчихается после этой процедуры – отлично! Никогда не смазывайте турунду маслом. Следите, чтобы в паховых складочках не образовывалось опрелостей. Какими бы дышащими ни были подгузники, не стоит забывать, что переполненный подгузник – это теплый солевой компресс. Меняйте подгузник каждые 3–4 часа и обязательно – после каждого «похода по-большому».

СОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧАМИ

Соблюдайте сроки диспансеризации у специалистов в первый год жизни. Только около 20% новорожденных можно отнести к абсолютно здоровым детям. Остальные или уже имеют проблемы, или находятся в группе риска. Не игнорируйте осмотры у врача – многие проблемы легче выявить на начальном этапе и справиться с ними. Ребенок, конечно, не автомат, и у каждого свои индивидуальные особенности развития. Но сверяться с графиками все же стоит. Например, здоровый доношенный ребенок в среднем набирает 20–30 г в день, то есть за месяц может набрать около 500–600 г. Если этого не происходит, нужно искать причину.

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ПРОБЛЕМЫ

Бытует мнение, что многие заболевания можно «перерасти»: мол, у всей родни «такое» было, и ничего. Ребенок действительно обладает огромными компенсаторными возможностями, но если были проблемы, нужно особо тщательно контролировать показатели, чаще посещать специалистов. Увы, одна проблема с возрастом может «перерасти» в другую. Не впадайте и в другую крайность – поменьше экспериментов с малышом. Йога для новорожденных может привести к тяжелым вывихам и травмам в неумелых руках, и даже лечебный массаж, предписанный врачом для коррекции мышечного тонуса, может делать только специалист по детскому массажу.



Пазл



Вероника Сизых,
педиатр

Летний быт малышей вызывает множество вопросов и волнений. Наш медицинский эксперт на-учит, как провести лето с малышом без больших проблем.



из вопросов

Как избежать потницы?

Потница – точечная красная сыпь, которая появляется в самых нежных местах – в паху, локтевых и коленных сгибах, за ушами, на шейке малыша. Зуд беспокоит кроху. При признаках потницы нужно отказать от клеенки, подгузников и шапочек. А еще лучше – забыть от них на весь летний сезон. В потнице часто виноваты мы, родители. Заканчивайте уже кутать малышей! При любой возможности держите малыша голеньким. В ванночку для купания добавляйте морскую соль, отвар дубовой коры, аптечной ромашки, липового цвета, череды. Иногда потница возникает из-за неправильно выбранного порошка или плохого полоскания. Контролируйте процесс! И еще зарубите себе на носу: памперс – это одежда! Причем теплая. А переполненный памперс – это очень теплая одежда.

Малыш весь в песке – что делать?

Если ребенку в глаза во время игры попал песок, сразу же промойте их чистой (лучше кипяченой) водой, затем закапайте альбucid. Важно, чтобы малыш не усугубил травму: не тер глаза и не зажмуривался, чтобы твердые песчинки не поцарапали роговицу. Если через 2–3 часа резь и ощущение «песка в глазах» сохраняется, пора показаться врачу.

После игр на пляже обязательно подмывайте ребенка, особенно если он шеголял по песку с голой попкой: песчинки в «нежной зоне» могут стать причиной раздражения.

Что-то сорвал – и съел. Мои действия?

Малыши быстро забывают о запретах и предостережениях. Поэтому вместо того, чтобы ругать кроху, постарайтесь определить, какую ягоду или листик он попробовал на вкус. Осмотрите язык и полость рта: краснота, волдыри или распухание свидетельствуют о потенциальном отравлении. Затруднение дыхания, бледность, неровное сердцебиение, сонливость – тоже плохие признаки. Вызывайте скорую помощь, а пока она в пути, постарайтесь дать крохе выпить как можно больше чистой воды.

В больницу возьмите с собой образец растения, чтобы врач смог сразу поставить диагноз и начать лечение.

Что делать, если вода попала в ухо?

Наружный отит (в просторечии «ухо пловца») начинается с того, что в ухе после купания булькает. Удалить воду можно, легонько оттянув мочку уха вниз



и в сторону или попрыгав на одной ножке со склоненной набок головой (пострадавшее ухо – вниз). Взрослые купальщицы в подобной ситуации «прокачивают» ухо ладонью, плотно прижимая ее к ушной раковине. Подобный способ проходит и для малышей, не умеющих прыгать: мама наклоняет голову крохи ухом вниз и создает «помпу» собственной ладонью или дает ребенку попить – глотательные движения создают компрессию внутри слуховой трубы. А вот ватные палочки для удаления лишней влаги лучше не использовать: ими легко травмировать барабанную перепонку. Не нужно надевать резиновую шапочку во время купания, такая перестраховка излишня. Вода всегда попадает в ушко, и обычно в этом нет ничего страшного.

Как извлечь занозу самостоятельно?

Если заноза сидит неглубоко, ее можно удалить и самостоятельно, строго соблюдая правила антисептики. Тщательно вымойте с мылом или протрите спиртом



«пострадавшее» место, чтобы потом грязь не попала в ранку. Если кончик занозы выступает, прокипятите пинцет или окуните его в спирт, захватите пинцетом кончик занозы и вытащите ее плавным движением, не дергая. Если кончик занозы не выступает, но она хорошо видна, значит, она находится под самой поверхностью кожи. Простерилизуйте над пламенем спички иглу и остудите ее. Осторожно надорвите кончиком иглы кожу вдоль занозы, начиная с того конца, где она вошла в тело. Подденьте острием иглы кончик занозы и аккуратно выньте ее пинцетом. Еще раз продезинфицируйте ранку. Если заноза ушла глубоко в мышечную ткань или вы заметили ее, когда уже появилась краснота или нагноение, лучше обратиться к врачу.



«При виде падающей звезды загадай желание – сбудется». До сих пор никому не удалось ни доказать, ни опровергнуть это утверждение. В любом случае, смотреть на звезды и мечтать полезно. Ученые утверждают, что сияние



далеких звезд благотворно действует на здоровье человека: повышает тонус, снимает стрессы. Ученые объясняют это мельчайшими микродозами всевозможных излучений, которые попадают на сетчатку. У ребенка созерцание ночного неба развивает пространственное воображение и фантазию.



Что такое «солнечная крапивница»?

Аллергическая реакция на солнечные лучи часто развивается во время поездок в страны с более активным, непривычным для нас солнцем. Распознать солнечную крапивницу можно по расположению высыпаний: зудящие волдыри и пятна появляются на местах, которые были открыты солнечным лучам: это лицо, шея, грудь, руки. Участки кожи, защищенные от солнца одеждой, не поражаются. Сыпь сохраняется не больше 3–24 часов, а затем бесследно исчезает, но может появиться опять, если ребенок выйдет на активное солнышко. Усилить фотодерматит может прием некоторых лекарств, повышающих восприимчивость кожи к солнечным лучам (например, антибиотиков тетрациклинового ряда), использование детских косметических средств с эфирными маслами бергамота или цитрусовых. Аллергия на солнце может возникнуть как симптом авитаминоза или каких-либо неполадок с внутренними органами (печень, надпочечники). Некоторые растения (смоковница, сельдерей, пастернак, луговые травы, фенхель и др.) выделяют особые вещества – фурукумарины, которые оседают на коже и увели-

чивают ее чувствительность к солнышку. В результате после отдыха на солнечной полянке у малыша могут появиться пятна и волдыри. Лечение сводится к приему антигистаминных препаратов в возрастной дозе и обязательному использованию солнцезащитных средств (обязательно посоветуйтесь с дерматологом).



Как избежать летнего расстройства желудка?

В незнакомом городе во избежание проблем с желудком (начиная от банальной диареи или запора и заканчивая инфекционными заболеваниями) лучше покупать бутилированную воду. Ее пьем, на ней готовим, полощем ею рот во время чистки зубов и ополаскиваем фрукты. Воду из-под крана нужно обязательно кипятить. Это правило касается и российских, и зарубежных курортов. И вот эти забегаловки вдоль набережной – они не для малыша. И еще: поменьше льда в соках и минералке – кто ее знает, как эту воду замораживали.

Можно ли ходить в баню маленьким детям?

Лучше подождать, пока полностью сформируется механизм терморегуля-



«Правда ли, что от лягушек появляются бородавки?»

Многочисленные научные исследования доказали, что безобидные амфибии тут ни при чем. Бородавки – заболевание, которое вызывают вирусы папилломы человека. Их оппано более 70, они поражают кожу и слизистую оболочку, а передаются при пользовании предметами гигиены, при рукопожатии, через поручни в транспорте и т. д. Заблуждение же возникло из-за того, что кожа жаб и лягушек покрыта пупырышками, внешне напоминающими бородавки.

если у ребенка есть проблемы с вегетососудистой системой или кожные заболевания.

Что лучше всего утоляет жажду?

В жаркие дни детям рекомендуется пить мятный чай, негазированную минеральную воду, несладкий морс комнатной температуры. А вот ледяная вода совсем не полезна: при резких перепадах температуры страдают миндалины, по местному иммунитету наносится удар, который может привести к ангине. Кроме того, холодная вода не сразу включается в обменные процессы и не вызывает потоотделения.

Сколько мороженого можно съесть без вреда для здоровья?

Малыш имеет право на 1–2 порции в день. Но при условии, что лакомство заменяет, например, полдник. Выбирайте самое простое сливочное мороженое, без шоколада, орешков и прочих добавок. Красители, ароматизаторы, растительные жиры малышу – и вам, кстати, тоже – ни к чему. И еще: подтаявшее мороженое пусть едят сами продавцы.

Почему посиделки у костра заканчиваются головной болью?



Дым от сгоревшей древесины содержит несколько десятков ядовитых веществ, и в нем в сотни раз превышена допустимая норма окиси фенолов, углерода и т. д. Есть данные, что всего 30 минут у сильно дымящего костра по вредности сопоставимы с длительным пребыванием в автомобильной пробке. Поэтому детей рас-



саживайте подальше от костра и следите, чтобы дым не слался в их сторону. Нельзя бросать в огонь пластик – запах еще тот, а главное, продукты горения действительно токсичны.

MARTA

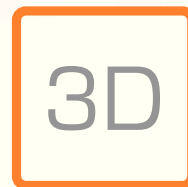
Когда полезное вкусно



Мультивар



Стерилизация



3D-нагрев



Отмена автоподогрева



Реклама



GERMAN QUALITY *

GREBLON[®]
CERAMIC

WEILBURGER. German Technology



* немецкое качество

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».

Мультиварка MARTA MT-1980

Официальный интернет-магазин: 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

Сонное царство

Анна Артемова

С рождением малыша у мамочек начинаются ночные бдения. И вечные вопросы: почему он так беспокойно спит и что можно сделать, чтобы урвать лишнюю минутку на собственный отдых? Подсказки - устами самого младенца.



Когда я только родился, спал почти сутки напролет. Кормлений, гулений, переодеваний на прогулку и бессмысленного созерцания потолка накапливалось от силы на 4 часа в день, остальное время я дремал, просыпаясь только для того, чтобы поесть, как и все новорожденные дети. Но почему-то маме казалось, что я почти никогда не сплю и почти всегда голодный. «Он просыпается чуть ли не каждый час!» – жаловалась она бабушке. «Потерпи, к году станет легче», – отвечала бабуля. Но маму это не утешало.

Плохая новость: некоторым детям даже года мало, чтобы «войти в режим». Хорошая новость – большинство детей уже через несколько недель научатся спать спокойно с полуночи до 6 утра. Да, маме, привыкшей вставать ближе к обеду, все равно было нелегко, но по крайней мере 6 часов непрерывного ночного сна я ей обеспечивал. Поскольку мой сон так всех беспокоил, домашние поначалу ходили

Правила сна

- Откройте окна. Температура в детской спальне не должна превышать 18–19 °С.
- Выключите свет. Даже ночник в темное время суток дезориентирует организм и нарушает выработку важных гормонов.
- Дайте нагуляться. Прогулки на свежем воздухе действительно способствуют засыпанию.
- К году уберите ночные кормления. Сосание груди (или бутылочки) для малыша в этом возрасте – больше привычка, чем потребность. Нескольких ночей его капризов – и сон малыша не будет прерываться на протяжении всей ночи.
- «Нет» играм на кровати! Она должна ассоциироваться лишь со сном и отдыхом. По этой же причине нельзя заваливать ее игрушками.
- Предметный посредник. Это единственная игрушка, которую можно держать в постельке малыша. Плюшевый мишка или кукла заменяют ребенку родителя, дарят ему ощущение стабильности и смягчают чувство одиночества.

на цыпочках, стоило мне закрыть глаза. И напрасно! Под бормотание телевизора и звук льющейся на кухню воды мне засыпалось даже легче. Но, конечно, когда привычный фон убрали, я привык спать только в полной тишине и вздрагивал от каждого шороха. Папа взбунтовался: ни поговорить, ни телевизор посмотреть, когда ребенок – ш-ш-ш! – спит. Мама сначала упрекнула его в эгоизме, а потом и сама сообразила: невозможно бросить все дела и сидеть неподвижно 18 часов в день! Привычные фоновые звуки вернулись, и всем стало жить проще.

Животная жизнь

Зато начались колики. Это главный враг детского отдыха в первые 3 месяца жизни. Травки, теплые пеленки на животик, массаж и даже газоотводные трубочки – все было перепробовано, что-то помогало, что-то – не очень. Зато я полюбил спать на животике – и на груди у мамы или папы. Родное тепло и успокаивающее биение маминого сердца прогоняли боль и укачивали. И я так полюбил это дело, что окончательно перебрался из своей кроватки в кровать родителей. Пока другие мамини подруги спорили, полез ли совместный сон ребенку и возможно ли при этом «придавить» малыша, мы просто спали вместе. При каждом удобном случае. Маме тоже было проще: не нужно подниматься, чтобы покормить меня глубокой ночью.

Колыбельная на ночь

Став постарше, я очень полюбил ритуал укладывания. Каждый вечер меня ждет веселое купание, потом не очень приятные, но неизбежные гигиенические процедуры, потом – сладкое кормление перед сном. Полный желудок мне совсем не мешает заснуть, наоборот, часто я проваливался в сон прямо посреди позднего ужина. А месяца в четыре мама решила, что чего-то не хватает. Может, сказки на ночь? Или песенки? Я обожаю, когда мама поет – пусть она и скромничает, говоря, что ей медведь наступил на ухо. И если вдруг она жалуется, что устала и поэтому споет в другой раз, я начинаю плакать. Завела правило – соблюдай, пожалуйста. Иначе я не засну.

Сплошная путаница

К полугоду периоды бодрствования длились все дольше, и иногда я так заигрывался, что начинал путать день с ночью. Несколько дней дом стоял на ушах: я требовал еды и веселья



Новорожденный младенец спит до 20 часов в сутки. В год – только 13–14 часов, из них на два дневных сна приходится 2,5 часа.

Педиатры и психологи единодушны: детская кроватка служит только для сна, а не для игры.

тогда, когда все нормальные взрослые люди валились с ног. Пережив это однажды, мама вывела для себя правило: дневные кормления должны быть активными и веселыми (чтобы я нагулялся, устал и заснул крепко), а вот ночные – спокойными, при минимуме звуков и освещения.

Любимая снестя

Зато у мамы появились новые вопросы – насчет дневного сна. Сколько мне спать? Нужно ли меня будить, если по графику у меня кормление? Может, лучше мне не дать выспаться днем, чтобы я лучше спал ночью? Правило простое: сон важнее еды. И даже если настало время кормления, не будите спящего кроху. Возможно, у малыша свой собственный суточный ритм, не вписывающийся в привычные рамки. Регулярно нарушая ход биологических часов, родители провоцируют множество проблем – физиологических и психологических. Кстати, даже совсем маленькие детки уже делятся на «жаворонков» и «сов». И если не вовремя укладывать (или пропускать наиболее удачный для засыпания момент) – ежевечерние скандалы гарантированы. Иногда достаточно немножко «сдвинуть» режим, чтобы младенческий сон пришел в норму. А определить, когда пора меня укладывать спать, несложно:

В год у малыша случается возрастной кризис, организм перестраивается – и это отражается в том числе и на сне.

я теряю интерес к игре, становлюсь вялым, зеваю. Значит, пора на боковую. И дневного сна не нужно меня лишать, пытаясь «утомить». Особенно это важно, если ребенок вам достался беспокойный. Дневное переутомление приведет к перевозбуждению вечером. Появятся головные боли, снизится аппетит, малыш станет вялым или, напротив, агрессивным. Бабушка была права. И через полгода, и через год маме иногда по ночам от меня доставалось. Периоды ночных капризов могли быть вызваны чем угодно. Зубки, например, режутся – а они режутся до двух с половиной лет! А может, я простыл или мучаюсь от аллергии. Бывает еще, что мама вводит новый прикорм, и эти эксперименты тоже влияют на сон. Яркие конфетки, глоточек колы (читай красители, глюкоза и кофеин) и даже полезные витамины, которые дали не утром, а вечером, могут вызвать искусственный прилив сил.

5 выбираем сортер для малыша

Игровых поверхностей развлекут малыша и помогут начать знакомство с окружающим миром

Упорно пытается впихнуть квадратик в сердечко? Значит, просто еще слишком мал. Сложность сортера должна соответствовать возрасту ребенка.

Кроха учится извлекать звуки – для него это волшебно! Это делает игрушку особенно интересной для деток 1,5–2 лет.

И немного утомительной для родителей. Терпим и улыбаемся!

Когда начинать изучать время? Когда уже знакомы все цифры. А пока вращаем стрелки и рассматриваем яркие картинки.

Каждому отверстию – только один вкладыш. Если деталь можно вложить в любую прорезь, смысл игры теряется.

Колеса позволяют использовать сортер как подвижную игрушку – это очень нравится детям. И удобно для мамы. А фактурные поверхности яркого куба стимулируют мелкую моторику. Пусть он гладит, стучит ладочкой, хватает, водит пальчиком по всем частям игрушки – это только на пользу!

Деревянные «пазлы» или пластиковые? Главное, чтобы они были безопасны для крохи, который все тянет в рот. Важно, чтобы краски были стойкими и безопасными.



Развивающий куб-каталка линии Safart, Mothercare

Сортер – отличная развивающая игрушка, он помогает воспитывать усидчивость и внимательность. Соотнеся фигурки с прорезями, малыш учится сравнивать, анализировать и принимать решения.

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



С солнцем по жизни

Новая серия BIOSEA Soleil подарит надежную защиту от солнца и большим, и маленьким членам семьи. В состав серии входят средства трех степеней защиты (SPF 30, 15 и 6), а также охлаждающий лосьон, который поможет позаботиться о коже после загара. Натуральные составы и фильтры обеспечивают отличные солнцезащитные свойства, не вызывают аллергии. Главное – не забывать наносить средства каждые 2 часа пребывания на солнце и обновлять сразу после купания.

Моё яблочко

Весенне-летняя коллекция французской марки детской одежды 3 Pommes – «3 яблока» – дарит своим юным поклонникам радость, воздушность и нежность (но и о практичности не забывает!). Рожденная на северо-западе Франции, где много зелени, яблоневых садов и чистого воздуха, марка следует своим традициям и предлагает детям удобную, доступную и оригинальную коллекцию всех цветов радуги. «Три яблока» – это три важнейших момента нашего детства: первая улыбка, первый шаг и первая шалость.



Бегом на велике

Помните свой первый велосипед? Как сложно было научиться кататься на нем с удовольствием! Выход есть – изобретенный заядлым велосипедистом и дизайнером Ральфом Коэршультом беговел FirstBIKE позволяет малышам кататься интуитивно и без всяких усилий. На беговелах даже маленькие велосипедисты способны преодолевать расстояние в несколько километров и подниматься в гору. А попутно учатся самому важному – держать равновесие. FirstBIKE предназначен для детей 2–5 лет.



Хоббиты в кубе

Хоббиты стали героями новой приключенческой игры «LEGO Хоббит» от TT Games и WB Games для приставок, PC и консоли. События нового экшена охватывают сюжет первых двух фильмов трилогии Питера Джексона. Вместе с Бильбо Бэггинсом, волшебником Гэндальфом, гномами и другими героями игрокам предстоит удивительные путешествия по сказочному Средиземью. А на пути к цели компании предстоит решить множество головоломок, поохотиться за сокровищами, сразиться с орками и возвести замки из кирпичиков LEGO.

Бережная уборка

Чем меньше ребенок, тем больше пятен он оставляет. Каша, сок, краска, липкие отпечатки пальцев на одежде и игрушках – малыш отправляется в кровать, а у мамы наступает время уборки. Любая мама знает, что чистящее средство не должно быть едким, ведь завтра любимый мишка снова окажется у малыша во рту. Принцип бережной, эффективной и безопасной чистки положен в основу детских продуктов бренда FROSCH – средства для мытья посуды, мягкого средства для стирки белья и ополаскивателя FROSCH Baby.



Нежное утро

Утро – время для нежности между мамой и малышом, для улыбок, поцелуев и маленьких важных ритуалов – умывания, зарядки, завтрака. Малыш, проснувшийся в хорошем

настроении, дарит маме незабываемые мгновения счастья. А чтобы пробуждения были радостными, важно обеспечить крохе спокойный сон. Новые Pampers Active Baby-Dry обеспечат крохе до 12 часов непрерывного отдыха ночью. Их секрет – рельефный впитывающий слой, который способен поглощать жидкость в количестве, в 30 раз превышающем вес самого подгузника, и надежно удерживать ее внутри.

Днеделя До После

План на 7 дней для глубоко беременной

По санитарным правилам, в роддоме запрещены чемоданы и сумки. Только пакеты. Как, когда и с кем вы окажетесь на пороге роддома, неизвестно. Поэтому «багаж» надо упаковать заранее. Оптимально вещи разложить так: пакет для родов, пакет для маминых вещей, которые понадобятся после родов, пакет с вещичками для малыша. Еще один пакет – одежда на выписку крохе и маме, его оставьте дома на видном

месте. Каждый пакет подпишите несмываемым маркером: «родзал», «палата», «выписка». Напишите свою фамилию и номер мобильного – может получиться, что в суматохе что-нибудь оставите в приемном покое.

ную» – халат и ночнушку универсального размера. В прогрессивных клиниках разрешают свою одежду, но это не всегда преимущество (если выбрали этот вариант, приготовьте не менее 4 комплектов постиранной детским порошком одежды).

Пригодится

➤ Одноразовый комплект для родов. Продается в аптеках, стоит недорого.

Состоит из симпатичного «платья», шапочки, бахил. Правда, бахилы, чтобы не скользить на кафеле родблока, некоторые заменяют на моющиеся

➤ Пара проглаженных пеленок. Они могут пригодиться в приемном покое – во время аврала кушетку после предыдущей дамы могут не успеть продезинфицировать. Кому-то схватки удобнее пережить, стоя на четвереньках – пеленка пригодится.

➤ Теплые носки – после родов сильно знобит.

➤ Шампунь и гель для душа – лучше в маленьких, «гостиничных» флаконах. Зубные паста и щетка. Мыло для интимной гигиены

➤ Пара пачек влажной туалетной бумаги – пригодятся в случае эпизиотомии.

➤ Упаковка гелевых микроклизм или глицериновые свечи на случай запора.

➤ Антисептический гель для рук.

➤ Дезодорант – без запаха и алюминия. Если такого не найдете, от парфюмированного лучше отказаться, заменив его влажными салфетками. Важно, чтобы малыш чувствовал родной мамин запах.

➤ Специальные сетчатые трусы – они многоцветные, их можно стирать. Но лучше не превращать палату в прачечную и брать с запасом.

➤ Пачку вкладышей для бюстгалтера и пару пачек стерильных прокладок для рожениц.

➤ Бандаж. Считается, что он нужен после кесарева, но если хотите быстро вернуть форму, берите заблаговременно. И именно модель «после кесарева» – она плотнее и лучше держит мышцы. Надевайте сразу же, как разрешит врач.

➤ Блокнот, ручка – вопросов возникнет масса. Будете записывать ответы.

➤ Фен. У него есть еще две

Продумайте и составьте заранее список необходимого. «Беременный склероз» – не шутка из фольклора.



Время ланча

Возьмите ланч-бокс. Вероятнее всего, в ближайшие 10–15 часов вам будет не до еды, но по закону подлости зверский аппетит проснется в том случае, если вы не возьмете ничего съедобного. Отменным аппетитом отличаются пришедшие на роды мужья. В качестве перекуса хороши чернослив, курага, детское питание в баночках.

шлепки, в которых потом ходят до выписки. На партнерские роды нужен комплект стерильной одежды для мужа – как правило, футболка и спортивные брюки.

➤ Вода. Негазированная, лучше 2–4 маленькие бутылочки со «спортивной» крышкой. Бутылочки будут удивительным образом падать, укатываться, теряться – спортивная крышка не даст воде пролиться. Да и носить маленькую бутылочку по родзалу удобнее.

➤ Гигиеническая помада для губ. Не красоты и гламура ради – во время родов сохнут губы.

➤ Влажные салфетки – протирать испарину, запачкавшиеся руки.

Или пачку новых недорогих хлопчатых полотенец: их можно смочить водой и «умываться».

Для мамы

Самое важное – документы

Паспорт, обменная карта, полис ОМС и телефон. И контракт на роды, если рожаете платно. Остальное, необходимое для родов, приехавшим «с корабля на бал» дают в клинике. Без документов же имеют право отправить в инфекционное отделение. Копии документов следует положить в каждый пакет. Однажды будущий папа, бросивший из-за пробок машину в паре кварталов от роддома, нес жену до приемного отделения на руках. Документы остались в машине. Которую к возвращению молодого человека... увез эвакуатор!..

В предродовую палату и родзал

В обычных роддомах в родзал разрешают взять воду и иногда (!) телефон. Одежду дают стерилизованную «казен-





В роддоме не нужны:

функции – некоторые отважные дамы им подсушивают швы. А еще под звук фена хорошо засыпают малыши.

- Ночник-розетка. Актуален для многоместных палат.
- Телефонная зарядка.
- Беруши – для тех, кто настроен на раздельное пребывание с малышом. По иронии судьбы ваша палата может оказаться рядом с родзалом.
- Пара бюстгалтеров для кормления.
- Крем от трещин на сосках.
- Упаковку одноразовых бумажных сидений для унитаза.

• Большое махровое полотенце – его неудобно сушить. Пеленки практичнее. Но захватите полотенца для лица.

• Книги-журналы. В свободное время лучше знакомиться с малышом и отсыпаться.

Для малыша

- Памперсы – неизвестно, как на них отреагирует кожа младенца, лучше взять по мини-упаковке разных фирм.
- Детские ножницы – младенцы рождаются с длинными ногтями. Лучше, если мастер-класс по их обрезанию покажет медсестра.

Могут потребоваться:

- накладки на грудь;
- молокоотсос;
- массажер для молочных протоков;
- железосодержащие препараты.

Все это стоит присмотреть в магазине или аптеке заранее, оставив домочадцам подробную инструкцию, что и именно и где они купят, если возникнет такая необходимость.

Чем заниматься неделю в роддоме

- Задавать персоналу много «глупых» вопросов – дома спросить будет не у кого.
- В первые 3 дня до прихода молока сидеть на «водной диете» – ограничить количество выпиваемой жидкости до полулитра.
- Перед выпиской сделать УЗИ матки и услышать слова «все чисто».
- Заниматься восстановлением формы. С одобрения врача, еще лежа на кровати вращать ступнями, делать полумостик и тянуться к коленкам, поднимать и опускать ноги.



Помощники от природы

Мама знает: малышковая косметика должна выполнять много важных функций – ухаживать, увлажнять, защищать, успокаивать нежную кожу. Помогают в этом лекарственные травы, экстракты которых входят в состав лучших средств.

Ольга Воронова



Что еще можно найти в натуральной косметике?

- Череда оказывает противовоспалительное, антисептическое и успокаивающее действие на кожу.
- Лаванду любят не только за антисептические свойства, но и за приятный запах, который успокаивает нервную систему малыша. Вот почему «снотворная» лаванда часто входит в состав средств для вечернего туалета крохи.
- Тысячелистник прекрасно борется с воспалениями, тонизирует, обладает спазмолитическими свойствами.
- Оливковое и другие питательные масла (подсолнечника, каритэ, жожоба) смягчают и питают кожу.
- Оксид цинка незаменим в борьбе с опрелостями. Он обязательно входит в состав крема под подгузник.

Натуральный выбор

Нежная кожа малыша может повести себя непредсказуемо. И даже на самую полезную травку отреагировать аллергической реакцией. Поэтому с самодельными травяными сборами нужно обращаться осторожно, добавлять их в ванночку для купания только после консультации с врачом. Совсем другое дело – био-косметика на основе трав. Она не только разрабатывается с учетом особенностей детской физиологии, но и многократно тестируется и не содержит вредных для здоровья ребенка веществ – таких, как парабены, силиконы и консерванты. В нее входят только те травы, которые проверены временем и опытом многих поколений. На флаконе должна быть надпись о том, что средство предназначено для ухода за малышами с рождения и гипоаллергенно.

Все на защиту

Кожа у новорожденных только на первый взгляд нежна, как персик. На самом деле она тоненькая и чувствительная. Поэтому защита от раздражений – основная задача любой детской косметики, и лучше всего с ней справляются именно растительные компоненты. Например, ро-

машка и календула: в них содержится комплекс полезных флавоноидов, органических кислот и витаминов, и эти скромные цветы – лучшие помощники в борьбе с высыпаниями, покраснениями и шелушениями. Органическая вода календулы и ромашки входит практически во все средства для младенцев Emerveil Natural Baby Care от BIOSEA. Например, в очищающую нежнейшую пенку для ухода за лицом, волосами и телом малыша, ультрамягкая растительная основа которой идеально подходит для новорожденных и детишек с чувствительной сухой кожей.

Полезный дождик

Дети – действительно цветы жизни и нуждаются в усиленном «поливе». Ведь главная проблема младенческой кожи – ее сухость. **Алоэ вера** – один из лучших природных увлажнителей, он идеально успокаивает даже запущенные раздражения на коже, увлажняет и защищает нежную кожу от воздействий внешней среды. Например, сбалансированный натуральный фитокомплекс с экстрактами органического алоэ вера и ромашки входит в состав успокаивающего средства для купания младенцев Emerveil Natural Baby Care и шампуня «Без слезок» той же серии. А комплекс растительных масел смягчает кожу и поддерживает ее защитные функции.

Полезные травы в косметике для ухода за грудничком

12+

последнее **ВС** мес. 20:10Ведущий программы -
Владислав Борецкий

«Акустика»

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



12+

ВС (2,4) 19:10Авторская программа
Маргариты Лянге

«Народы России»

Единственная в отечественном радиоэфире информационно-музыкальная передача, посвященная жизни, истории, традициям больших и малых народов, живущих в многонациональном Российском государстве. Представители различных этносов в этой радиопрограмме сами рассказывают о себе. И нередко описывают удивительные обычаи, сохранившиеся в их домах и семьях. Уникальные этнические новости, интересные гости и аутентичная народная музыка — в каждом выпуске «Народов России».



**РАДИО
РОССИИ**
www.radiorus.ru

«Радио России» обладает уникальной системой распространения сигнала:

«ПЕРВАЯ КНОПКА» проводного вещания

• ДВ – 1149 м [261 кГц]

• СВ – 343,6 м [873 кГц]

• УКВ – 66,44 МГц в Москве

• УКВ – 66,3 МГц в Санкт-Петербурге

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

• Вещание круглосуточное

ЖЕУкусатьсяЮ,

Как уберечь малыша от опасных насекомых?

Алла Шибанова

Откуда вообще берутся эти комары?

Они выходят на охоту с заходом солнца, когда выпадет роса. Предпочитают болотистые места, границу леса. Если в уютной кроватке в высотке мегаполиса малыш страдает от писклявых комариков, это значит, что насекомые проникли не в окна, а по вентиляционным ходам. Одним словом, комары летом есть повсюду – и это не самая хорошая новость. Их укусы сильно зудят, детки их расчесывают и даже могут занести в ранку инфекцию.

И как бороться?

Не гуляйте в парке или у реки по вечерам. И не надевайте на деток темные вещи. Оптимальный цвет – хаки или светло-серый. Включили уютную лампу? Закрывайте окна! Свет привлекает агрессоров. В дверном проеме коттеджа повесьте занавеску ярко-желтого цвета: она отпугнет комаров, а заодно и мух. Держите наготове пылесос – проверенный помощник в борьбе с сидящими на потолке насекомыми. Комары не выносят запаха гвоздики, аниса, базилика, эвкалипта, кедрового масла. Чуть-чуть этих веществ можно капнуть на лампочку.

А если комар уже укусил?

Чтобы снять зуд, нанесите на кожу антигистаминный гель или кашицу из питьевой воды и соды. Если зуд продолжает беспокоить малыша, приложите к месту укуса ватный тампон, смоченный в растворе фурацилина (1 таблетка на 0,5 стакана кипяченой теплой воды). Малыш беспокоен и плохо спит из-за зуда? Сделайте ему успокаивающую ванну с чередой, пустырником и валерьяной.

А как нам быть с осами?

Разгуливая в ярких цветастых нарядах, благоухая духами, да еще и с сочным фруктом в руке, вы «нарыгаетесь» на встречу с пчелами и осами. Ароматные фрукты, копченая рыба, мясо и сласти

Восстанавливающий бальзам с календулой, **Klorane**

Увлажняющий лосьон против укусов насекомых, **Alfresco**

Защитный спрей от комаров, **Gardex**

Защитный спрей от комаров, **Johnson's baby**

Браслет-репеллент для защиты от укусов насекомых, **Mothercare**

особенно привлекают ос и пчел. Не будем пугать, но укус в полость рта правда опасен. Следите, чтобы на кусок, например, сочного арбуза, который ребенок несет в рот, не приземлилась оса. При повышенной чувствительности к пчелиному яду даже один укус может вызвать сильную аллергическую реакцию (поднимается температура, болит голова, мутит). Если появилась кожная сыпь и отеки – немедленно вызывайте «неотложку». Жало, которое остается в коже, может вызвать воспаление. Извлеките его дезинфицированной иглой. Действуйте быстро и осторожно, чтобы не выдавить из жала остатки яда. Затем приложите лед, сделайте примочку со слабым раствором марганцовки или перекисью водорода. Можно наложить марлевую салфетку, смоченную слабым раствором столового уксуса: он нейтрализует остатки яда.

Правда ли, что клещи очень опасны?

Да! И эти «вампиры» все чаще встречаются не только в глухом лесу, но и в городских парках. Клещи активны при сухой, солнечной и теплой погоде. «Подцепить» их несложно. Достаточно задеть веточку, листик или травинку, на которых расположился клещ в ожидании жертвы.

Обосновавшись на коже, он безбо-

лезненно погружает хоботок вглубь, добирается до подкожных кровеносных сосудов и сосет кровь. При этом клещ выделяет в ранку слюну, с которой могут попасть возбудители инфекций.

Отправляясь на прогулку в любимые места клещей (на пашни, в лесополосы, стога сена, а также растительность вдоль реки), выбирайте для ребенка светлую одежду, на которой легче заметить клеща. Обязательны плотные брюки или джинсы, гольфы и закрытая обувь – босоножки не подходят. Штанины брюк заправляйте в сапоги, носки или гольфы. Верхняя часть одежды должна быть заправлена в нижнюю. Ну и головной убор обязателен тоже. Вернувшись домой, осмотрите малыша с ног до головы, особенно внимательно – шею по границе волосяного покрова. Бывалые путешественники советуют осматривать себя и малыша во время прогулки не реже одного раза в 2 часа. Клещей можно принести домой в букете цветов или с ягодами в корзинке. На глаз невозможно отличить «больного» клеща от «здорового». Для профилактики обязательно отвезите малыша в поликлинику в первые 3 дня после укуса.



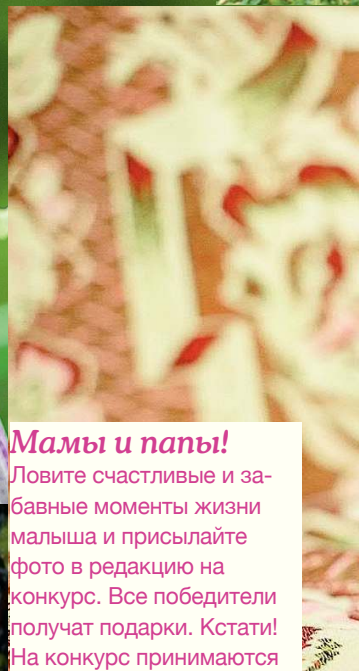
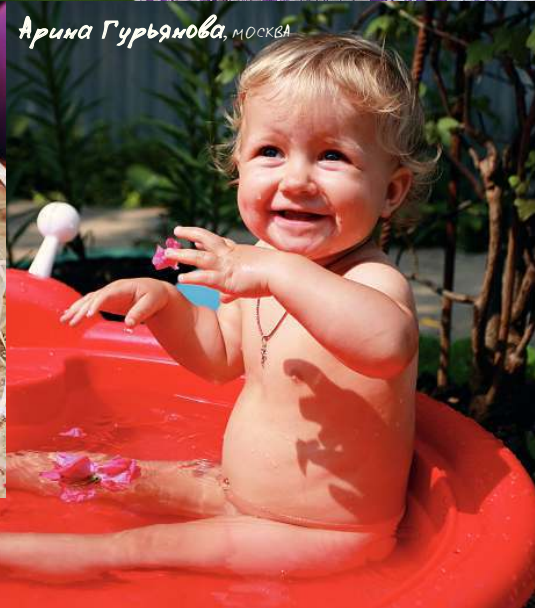
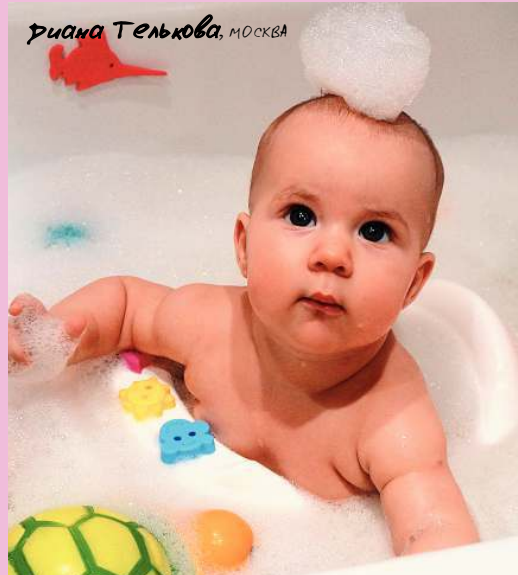


Репелленты (мази и спреи от насекомых) можно применять с трехлетнего возраста, строго выбирая препараты, разработанные специально для детей.

При множественных укусах комаров и других насекомых хороший эффект оказывают противоаллергические препараты в виде гелей в сочетании с антигистаминными сиропами и каплями. Такие средства непременно должны быть в дачной аптечке.

Маленькое ЧУДО

В этом
месяце
малыши получат
в подарок комплект средств
для ухода за зубами
от бренда R.O.C.S.



Мамы и папы!

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



Ксюша Ремидова, МОСКВА



Степа Петухов,
НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ



Мой маленький (фотоконкурс)

Диана Корчева, КРАСНОДОРСК



Родион Ренешко, БЕЛГОРОД

Верочка Иванникова,
СЕРГИУХОВ



Алиса Морозова, ТВЕРЬ



тогдашняя

Заправки соусы

ЗЕЛЁНЫЙ ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС

Ингредиенты (на 1 банку):
по 1 пучку базилика
и петрушки (около 100 г),
4 зубчика чеснока,
примерно 150 мл оливкового
масла,
1/2 ч. ложки соли,
1/4 ч. ложки сахара,
сок 1/4 лимона,
50 г обжаренных орешков пинии,
70 г тертого пармезана

Приготовление: зелень вымыть,
обсушить. Очистить и крупно
нарубить чеснок. Смешать с мас-
лом, пряностями и лимонным
соком, сделать из всего этого
пюре. В конце добавить орешки
и пармезан, посолить.

блюдам на гриле, сыру и хрустя- щему хлебу



ЙОГУРТ С ГОРОШКОМ И МЯТОЙ

Ингредиенты (на 1,5 банки):
 300 г свежего горошка,
 3 ст. ложки оливкового
 масла,
 соль,
 перец,
 1 ч. ложка сахара,
 сок 1/4 лимона или лайма,
 125 г натурального йогурта,
 2 ст. ложки мелко нарезан-
 ной мяты

Приготовление: горошек бланшировать не-
 сколько минут в соленой кипящей воде. Вы-
 ловить шумовкой, отдельно оставить немного
 воды. Горошек сразу опустить на несколько
 минут в ледяную подсоленную воду, чтобы он
 сохранил красивый зеленый цвет.

Добавить в горошек 2 ст. ложки оставшейся
 воды, а также оливковое масло, соль, перец,
 сахар и сок лимона или лайма. Сделать из всего
 этого пюре. Смешать с йогуртом и мятой. Перед
 подачей на стол добавить специи по вкусу.

СОУС ИЗ ТРАВ С ЯЙЦОМ

Ингредиенты (на 1 банку):
 100 г смеси пряных трав (например,
 петрушка, шнитт-лук, эстрагон, чабер),
 1 яйцо в мешочек,
 1 вареная картофелина,
 50 мл бульона,
 150 мл растительного масла,
 1 ст. ложка белого винного уксуса,
 немного сахара,
 1 ч. ложка соли (без верха), перец,
 немного мускатного ореха

Приготовление: очистить яйцо,
 отделить белок, мелко нарубить.
 Желток размять вместе с картофе-
 линой. Зелень вымыть и обсушить,
 мелко нарезать, смешать с бульо-
 ном, растительным маслом, уксусом
 и небольшим количеством сахара.
 Сделать пюре. Смесь картофеля
 с желтком соединить с нарезанным
 белком. Добавить соль, перец, све-
 жемолотый мускатный орех.

СОВЕТ

Перед подачей на стол
 добавьте в соус немного
 уксуса и сахара.





КРЕМ ИЗ ФАСОЛИ

Ингредиенты (на 1 банку):

150 г красной фасоли,
2 луковицы,
2 моркови,
1–2 ч. ложки сахара,
400 мл бульона,
соль,
перец,
100 г сметаны,
1 ст. ложка бальзамического уксуса,
2 ст. ложки оливкового масла
Кроме того: немного растительного
масла для жаренья

Очистить лук и морковь, мелко нарезать и слегка обжарить в небольшом количестве растительного масла. Посыпать сахаром, жарить еще 2 минуты, потом залить бульоном. Добавить фасоль, посолить и поперчить. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне примерно 20 минут. Фасоль будет готова, когда станет мягкой и полностью впитает воду. Охладить, смешать со сметаной, при желании сделать пюре. Придать фасолевому крему пикантность, добавив соль, перец, бальзамический уксус, оливковое масло и сахар.

СОВЕТ

ТОМАТНЫЙ КЕТЧУП С ЧИЛИ

Ингредиенты (на 2 большие банки):

1 кг спелых сладких томатов,
1 средняя луковица,
1 зубчик чеснока,
4 ст. ложки томатной пасты,
70 г сахара,
80 мл яблочного уксуса,
1 ст. ложка ворчестерского соуса,
1 ч. ложка растворимого овощного
бульона,
1–2 сушеных стручка перца чили,
молотая паприка,
соль,
перец
Кроме того: немного растительного
масла для жаренья

Томаты вымыть, нарезать крупными кусками. Очистить лук и чеснок, нарезать кубиками и припустить в небольшом количестве растительного масла. Смешать томаты со всеми остальными ингредиентами и довести до кипения. Варить около 30 минут на небольшом огне, постоянно помешивая. Затем сделать пюре, протереть его через сито, полученную массу снова довести до кипения и варить примерно 1 час. Еще раз добавить сахар, соль и уксус.

Если вы хотите, чтобы кетчуп хранился долго, разлейте его горячим по банкам с закручивающимися крышками и стерилизуйте 15 минут при температуре 80 °С.



ЯБЛОЧНО-ЛУКОВОЕ ЧАТНИ

Ингредиенты (на 1,5 банки):
3–4 красных луковицы,
1 яблоко,
1 ст. ложка сахара,
мускатный орех,
1–2 ложки яблочного уксуса,
соль,
перец,
немного овощного бульона
Кроме того:
немного растительного масла
для жаренья

Лук и яблоко очистить, мелко нарезать. Лук обжарить до прозрачности в небольшом количестве растительного масла, постоянно помешивая. Посыпать сахаром, жарить еще несколько минут, добавить уксус. Добавить нарезанное яблоко, посыпать солью, перцем и свеженатертым мускатным орехом. Минут 10–15 тушить на небольшом огне, добавляя время от времени немного бульона.

Ингредиенты
(на 1,5 банки):
2 огурца,
1 пучок лука-шалота,
1 зубчик чеснока,
1–2 ст. ложки меда,
50 мл белого вина,
3 ст. ложки дижонской
горчицы,
1 ст. ложка белого
винного уксуса,
соль,
перец,
2 ст. ложки нарезанного
укропа
Кроме того: растительное
масло для жаренья

ЧАТНИ ИЗ ОГУРЦОВ С ГОРЧИЦЕЙ

Очистить огурцы, разрезать пополам вдоль, убрать семечки, нарезать дольками, посолить и на 20 минут откинуть на сито, чтобы стекла жидкость. Очистить лук и чеснок, шалот мелко нарубить, чеснок раздавить. Огурцы обсушить салфеткой, обжаривать 2 минуты на сильном огне в небольшом количестве растительного масла, смазать медом. Полить вином, уменьшить огонь. Добавить лук-шалот, чеснок, горчицу и уксус, все вместе тушить несколько минут. Положить соль, перец, уксус и мед, в самом конце добавить укроп.





**Катя
Тарелкина** –
о холодных
супах жарким
летом

В жару холодные супы едят неторопливо. Для основы берем кефир, квас, свежавыжатый сок или минералку.

Ледяной горою

Гаспачо с крутонами

На юге Испании холодные супы – вообще одно из незаменимых блюд. Их не лень готовить и даже смешивают. Например, сочную красноту классического помидорного гаспачо часто украшают белоснежными разводами ахобланко, который готовят из черствого хлеба, оливкового масла и миндаля. И, конечно, на столе обязательно будут хамон, запеченный картофель, дыня и виноград.

Ингредиенты

Красный репчатый лук – 1 шт.
Помидоры – 3 шт.
Огурец – 1 шт.
По половинке стручка зеленого и красного сладкого перца
Чеснок – 1 зубчик
Сахар – 1/2 ч. ложки
Оливковое масло – 2–3 ст. л.
Сок половинки лимона (или 2–3 ст. л. бальзамика)
Соль, перец, пряности – по вкусу
Томатный сок, вода

Помидоры очистить от кожицы. Лук, огурцы, сладкий перец и помидоры нарезать кусочками. Отправить все в блендер и взбить как следует, затем влить в чашу оливковое масло и лимонный сок, добавить соль, чеснок, сахар, перец, пряные травы. Еще раз все перемешать. Добавить кусочек белого хлеба, размоченного в воде, а если суп слишком густой – развести томатным соком или ледяной водой. К гаспачо подойдут крутоны из подсушенного в духовке белого хлеба.



Сладкий суп из ревеня

Суп на десерт? А почему бы нет? Будем считать это компотом, для которого надо запастись ложкой побольше.

Ингредиенты

Ревень – 100 г
Яблоки – 1–2 шт.
Клубника – 1 стакан
Сахар – 4 ст. л.
Крахмал – 1 ч. л.
Вода – 3–4 стакана
Пряности (корица, ваниль, анис)

Ревень очистить от кожицы, нарезать кубиками. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками. Залить водой, засыпать сахаром и пряностями, довести до кипения, выключить. Клубнику измельчить в блендере, половину положить в суп сразу (вторую половину добавим перед подачей на стол). Влить крахмал, разведенный холодной водой. Снова довести суп до кипения. Охладить. Заправить сметаной или сливками, оставшейся частью клубники. К супу подать бисквит или печенье.

Окрошка с языком

«Любой холодный суп – это заправленный жидкостью салат», – думала я, строго овощи для окрошки. Окрошка... Если уж она появляется на столе, значит, в дом точно пришло лето. Рецептов ее – множество, подход один: соберите все, что в доме найдете, и мелко покрошите в квас – лучше кислый. Можно за основу взять и пиво, разбавленное газированной водой 1 : 1. Только за руль после такой окрошки лучше не садиться.

Ингредиенты

Квас – 1 л

Свиной отварной язык – 1 шт.

Мясо (индейка, говядина, вареная колбаса) – 300 г

Картошка – 2–3 шт.

Вареное яйцо – 4 шт.

Свежие огурцы – 2 шт.

Редис – 100 г

Сметана – 250 г

Горчица – 3 ч. л.

Укроп, зеленый лук и соль – по вкусу

Лимон – 1/2 шт.

Мясо мелко нарезать лапшой. Огурцы очистить, нарезать кубиками, так же поступить с картошкой. Вареные яйца нарубить, редис натереть на крупной терке, зелень мелко нарубить. Все смешать. В квас добавить сметану, соль, горчицу, сок лимона. Размешать и поставить в холодильник. Украшать сметаной и рубленой зеленью.



Таратор на простокваше

Болгарский кисломолочный суп таратор подойдет в качестве перекуса – его можно налить в стакан и не столько есть, сколько пить. Таратор часто подают к жаренному на гриле мясу как пикантное сопровождение.

Ингредиенты

Простокваша – 750 мл

Огурцы – 2–3 шт.

Орехи – 70 г

Уксус – 3 ст. л.

Растительное масло – 2 ст. л.

Укроп – пучок

Чеснок – 2–3 зубчика

Соль по вкусу

Огурцы натереть на крупной терке. Раздавить чеснок, перемешать с огурцами, посолить и оставить настаиваться на полчаса. Растительное масло смешать с простоквашей, добавить уксус и соль, при желании – толченые грецкие орехи. Залить заправкой огурцы, можно разбавить водой. Тщательно перемешать, посыпать мелко нарезанным укропом.



Взбей меня

В переводе с английского smoothie означает «вкрадчивый, нежный». Именно так и предлагают худеть на смузи-диете ее авторы.

НЕЖНО

Елена Осипова

ПРАВИЛА

- Смузи едим сразу же после приготовления, чтобы сохранить витамины.
- Сладкие фрукты смешиваем с кислыми ягодами, цитрусами – это придаст смузи богатый вкус и наполнит витаминами.
- Смузи из свежих, запеченных, отварных овощей приправляем пряной зеленью, особенно полезна для худеющих мочегонная петрушка.
- Едим смузи маленькой десертной ложечкой – так быстрее насытимся.
- Порция коктейля или супа-пюре не должна превышать 500 мл.

Психологи утверждают: густые коктейли из измельченных фруктов и овощей с добавлением сока, молока, йогурта или мороженого наполняют нас детской беззаботностью. А сами витаминизированные ингредиенты – сплошная польза. Даже врачи соглашаются: если без злоупотреблений, смузи не нанесут вреда организму, больше того – деликатно очистят его от шлаков и прочих вредных залежей.

Все гениальное просто: любые фрукты (некалорийные) или овощи (менее крахмалистые) режем, кладем в стакан, заливаем жидкостью на выбор, взбиваем блендером – и назначаем основным блюдом в течение дня. В менее строгом варианте можно добавить супы-пюре, цельнозерновые каши, кусочки отварного мяса или рыбы, фруктовые желе, кисели – с таким меню вы точно не успеете всерьез заскучать по булкам и колбасе. Авторы диеты обещают, что за неделю можно с легкостью избавиться примерно от четырех килограммов.

Есть нужно не менее пяти раз в день, а лучше – как только возникнет чувство голода. Придерживаться этой диеты можно несколько дней подряд, чтобы добиться снижения веса, а можно один раз в неделю – для поддержания формы. В июне смело можете добавлять в коктейль сельдерей, зелень петрушки, кинзы, укропа и шпината, крапиву, ростки пшеницы и свекольную ботву. Для обеда отлично подойдут овощные смузи из помидоров, моркови и шпината, свежих огурцов и болгарского перца с добавлением корня сельдерея, имбиря или пряных трав. В качестве завтрака и ужина можно выбрать комбинацию из фруктов и нежирного йогурта. Кефир и йогурт выбирайте обезжиренные. Сахар лучше заменить на сироп агавы. Смузи-диета допускает добавление в коктейль семян и орехов, но без фанатизма.

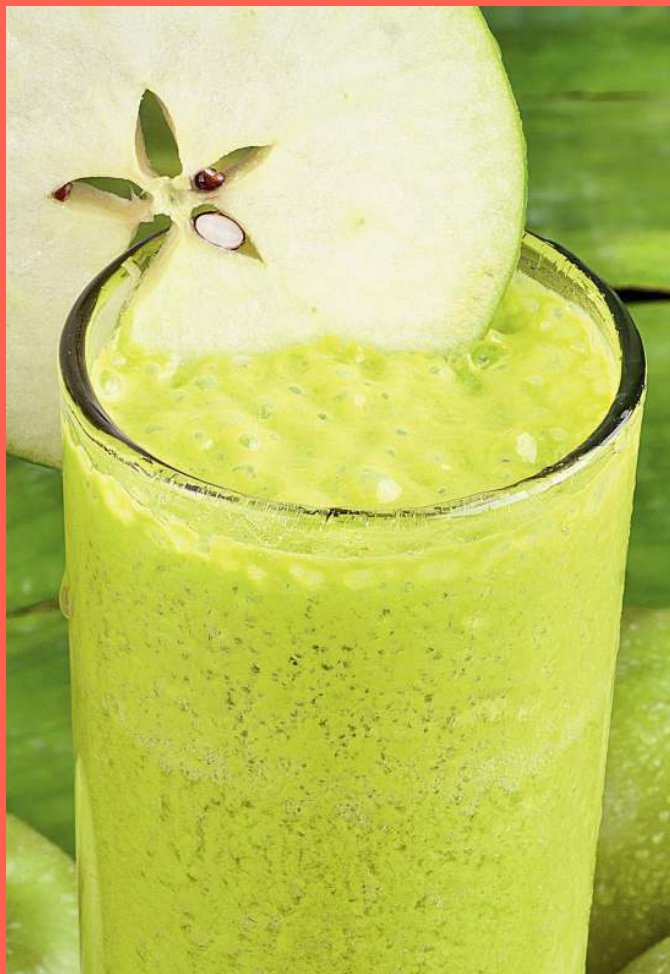
НАШ ЭКСПЕРТ



Ирина Турчинская,
диетолог центра *Wellness Daily Live*,
создатель авторской методики коррекции веса, фитнес-тренер:

Фрукты и овощи в виде густых супов-пюре и коктейлей замечательно очищают кишечник, улучшают процесс пищеварения, положительно влияют на обмен веществ и нормализуют водно-солевой баланс. Но снижение веса у сидящего на смузи-диете происходит за счет того, что все составляющие коктейлей имеют довольно низкую калорийность и в то же время позволяют быстро насытиться за счет густоты.

В медицинских целях эту диету рекомендуют даже при обострении гастрита и язвенной болезни. Но есть и опасность: из-за выраженного мочегонного действия может возникнуть дефицит микроэлементов, а отсутствие твердой пищи неблагоприятно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта. Кишечник может привыкнуть к перетертой, жидкой еде и «обленился». Поэтому сидеть на смузи-диете дольше 7 дней не рекомендуется.



Смузи «Праздник»

Половину банана взбить с 5 ягодами клубники. Вылить пюре в $\frac{1}{2}$ стакана йогурта, добавить $\frac{1}{2}$ стакана апельсинового сока. Украсить 1 столовой ложкой льняных семечек.



Крем-суп из шпината

Вскипятить 2 л воды, добавить 500 г шпината и мелко нарезанную луковицу, варить около 10 минут. Затем процедить через сито (отвар сохранить), шпинат и лук измельчить блендером. В кастрюле растопить 60 г сливочного масла, обжарить в нем $1\frac{1}{2}$ столовой ложки муки. Непрерывно помешивая, постепенно влить 600 мл отвара и мешать, пока не закипит. Выложить шпинат с луком, довести до кипения, добавить 200 мл сливок жирностью 10%, посолить по вкусу, еще раз довести до кипения и заправить сметаной.



Бананово-яблочный смузи

Блендером взбить $\frac{3}{4}$ стакана обезжиренного йогурта, $\frac{3}{4}$ стакана нарезанных яблок, $\frac{1}{2}$ стакана измельченного льда из яблочного сока, $\frac{1}{2}$ охлажденного банана и щепотку корицы.



Оранжевый смузи

Взбить $\frac{1}{2}$ стакана яблочного фреша, горсть абрикосов и 60 г мякоти тыквы, добавить немного куркумы и тмина по вкусу. Можно заменить абрикосы на персик.



Прохладное отношение

Мороженое-2014

Чем необычнее основа, тем лучше. Из чего только не делают нынче замороженные десерты в модных гастрономических заведениях: из черного хлеба и из свеклы, облепихи, кунжута, моркови, тыквы. Из креветок, из фасоли и из тонких сортов чая пуэр... За мороженым из картошки или золота придется лететь за океан, но и в наших краях, чтобы приобщиться к экзотике, достаточно буквально свернуть за угол. Конечно, замороженный йогурт с мюсли не заменит нам любимый с детства, «правильный» сливочный пломбир. И с эскимо на палочке никакой имбирно-горчичный изыск не сравнится. Но попробовать стоит. Хотя бы затем, чтобы загадать желание – оно обязательно исполнится.

33 кокоса

Молоко вокруг нас: в чашке утреннего капучино, в миске с хлопьями, в каше, в любимой булочке, в успокаивающем стакане на ночь. Для тех, кто любит эксперименты, – модное растительное молоко.

Такое молоко стало трендом недавно. Может быть, постарались вегетарианцы? А может, коровки утратили былой авторитет? «Классическое» молоко... и кальция там меньше, чем в брокколи, и лактозу переносят не все, и само производство животного молока оставляет сомнения. Вы давно видели зеленые пастбища с сочной травой? Модные девушки не растерялись и смело заменили 33 коровы на 33 кокоса!

Кокосовое молоко

На самом деле внутри кокоса находится вовсе не молоко, а кокосовая вода. Ее подают на тропических пляжах в кокосовом орехе с соломинкой. Кокосовое молоко получают таким путем: мякоть кокоса измельчают, заливают стружку водой и отжимают.

Большой город оставляет единственный вариант: найти консервную банку Made in Thailand в отделе «все для суши» и успокоиться. Лауриновая кислота спасает от усталости, а витамины E, C и группы B, а также микроэлементы улучшают обмен веществ. Летом девушек мучает главный вопрос: калорийность. На первый... вкус молоко кажется очень калорийным, но (о, чудо!) жирные кислоты хорошо усваиваются, и лишние килограммы на талии не грозят. В древности кокосовое молоко счита-

лось эликсиром молодости и красоты. В Йемене помнят легенду о прекрасной царице Савской, которая смешивала в стакане кокосовое и козье молоко, выпивала половину, а другой половиной умывалась. Через пару тысяч лет косметологи продолжают говорить, что умываться кокосовым молоком –

это счастье для кожи. Оно обладает антибактериальным действием и увлажняет. Кокосовое молоко в тайской кухне добавляют в соусы к мясу. И даже рис варят на кокосовом молоке. Классика жанра – тайский кокосовый суп с курицей том ка гай. Если в любом рецепте выпечки заменить коровье молоко на кокосовое, вкус станет тонким и интересным, и уж точно более летним. Даже обычные блинчики на кокосовом молоке – уже экзотика.

Соевое молоко

Соя – это не только соус из суши-ресторана. Соевым может быть абсолютно все: мясо, сыр, масло. И молоко. Но съесть соевую

Соевый десерт со вкусом ванили, Simply Vanilla, Alpro



Кокосовое молоко, Jеfi



Соевый напиток с ванилью Soya, Isola Bio



Фото: Алексей Трусевич



котлету для многих мясоедов – подвиг, а для Элли из фильма «Сколько у тебя?» – акт самопожертвования ради любви к бойфренду-вегетарианцу. А вот соевое молоко – самое популярное среди заменителей молока.

Впервые его приготовили в Китае во II веке до нашей эры. Легенда гласит, что древний философ Лю Ань делал его для матери-старушки, которая любила соевые бобы, но не могла их прожевать. В начале XX века в США соевое молоко разлили в консервные банки и запустили в массовое производство. Но до сих пор нигде так не любят соевое молоко, как в Восточной Азии. Традиционный китайский завтрак не обходится без свежей выпечки со стаканчиком соевого молока. Да и поле сои вырастить проще, чем стадо коров!

По питательности соевое молоко близко к коровьему, но холестерина и вредных насыщенных жиров в нем меньше. Оно на 35%

состоит из ценного растительного белка и незаменимых аминокислот и легко усваивается, а витамин Е полезен для кожи. Соевое молоко – один из секретов красоты Анджелины Джоли. Правда, вкус соевого молока – на любителя. Бобовое прошлое дает о себе знать. Но в кулинарии огромный простор: и выпечка, и каши, даже бульон для супа. А если смешать соевое молоко с фруктами в блендере, получится смузи – сытный модный завтрак.

Миндальное молоко

Звучит так же странно, как птичье. Волшебники-кулинары и из орехов умеют выжимать все, что угодно! Миндальное молоко пили еще в средневековой Европе во время строгого поста. Тогда о пользе мало думали, привлекал приятный вкус. Позже выяснилось, что

миндаль – один из самых полезных орехов. В нем много магния (больше, чем в овсе и шпинате) и кальция. Особенно много витамина Е, поэтому миндаль – источник красоты. По крайней мере, густых волос, гладкой кожи и красивой улыбки. И стройной фигуры тоже: актриса Блейк Лайвли похудела благодаря каше на миндальном молоке на завтрак. А еще миндальное молоко не содержит лактозы. Вкусный секрет: пьют его с медом и корицей.



Екатерина Белова,
главный диетолог центра персональной диетологии «Палитра Питания»

В растительном «молоке» нет вредного холестерина, зато много полезных мононенасыщенных жиров. Однако чаще оно более калорийно. Есть и другие «подводные камни». Например, в соевом молоке есть растительные эстрогены, которые снижают содержание «плохого» холестерина в крови и, следовательно, риск сердечно-сосудистых заболеваний. При ежедневном приеме 40 г соевого белка на 45% сокращается частота приливов при менопаузе, но наличие фитоэстрогенов повышает риск развития рака груди. В Китае провели исследование, которое показало негативное влияние фитоэстрогенов на гормональный фон именно у европеоидов. Растительное молоко не может полностью заменить коровье, надо употреблять еще и продукты, содержащие кальций, витамин D и витамины группы В.

Овсяное молоко

Мы с детства усвоили: все, что связано с овсянкой, полезно. Овсяное молоко – тоже. На Руси было традиционное деревенское лакомство – овсяный кисель. Его называли русским киселем. В основе – овсяное молочко. Важный летний плюс: овсяное молоко – низкокалорийное, в 100 мл всего 35 ккал. У него легкий сладковатый вкус и волшебный запас клетчатки, которая снижает уровень холестерина, очищает организм, восстанавливает обмен веществ, улучшает кожу и поднимает настроение. А еще овсяное молоко отлично подходит для смузи.

Ольга
Хотянова

Кокосовый крем Cuisine Cocco, Isola Bio

Десерт «Кокос в кокосовом молоке», Atti



С знаниями Соддела

Елена Денисова



Любимец девушек Константин Крюков в новом сериале «В Москве всегда солнечно» (ТНТ) играет владельца бара и ловеласа. Он знает, где в столице можно выпить самый вкусный коктейль, а где – соблазнить красотку.

1. Мой герой управляет баром «Филадельфия». Чтобы выглядеть убедительно, я обратился к друзьям, которые держали бар «Белка» на «Красном Октябре». Их бармен показал мне несколько приемов. Сейчас «Белку» закрыли, а друзья переместились в «Фантомас» и по-прежнему делают самые вкусные коктейли в Москве.

2. Мое любимое место – «Кафе Пушкинь», я патриот в плане еды: люблю русскую кухню (особенно закуски), большие застолья. «Идеальный» ресторан для меня – Bolshoi Аркадия Новикова. Вкусно, строгий, понятный интерьер, белые скатерти... Самое романтическое место – бар на верхнем этаже отеля Ritz, откуда открывается красивейший вид на Красную площадь. Там я встретил будущую жену.

3. На мой взгляд, для гастрономического туризма идеальны Тоскана и Лос-Анджелес. Лос-Анджелес – это гастрономическая столица мира. Столько разнообразных заведений, все известные кухни! Фантастические забегаловки на берегу океана, где готовят морских гадов в кляре, чего стоят.

4. Обожаю готовить, а главное – кормить друзей и близких. Недавно с боль-

шим удовольствием пообедал в Праге в чудесном ресторанчике «Колковна» и привез разных чешских вкусностей вроде колбасы и национальных колбасок домашним (кстати, выяснилось, что на Лубянке есть такой же ресторан). Мое фирменное блюдо – ризотто с шафраном. Рис нужно непременно обжарить, а потом залить белым вином, тогда блюдо получится особенно ароматным. И не советую делать ризотто на воде, только на бульоне. Дежурное блюдо для неожиданно нагрянувших гостей – фондю. В супермаркетах огромный выбор сыров, можно делать самые разные миксы. Хлеб, сыр, вино – лучший выбор для спонтанной вечеринки.

5. Моя слабость – чай. Безусловный фаворит – китайский, один из самых любимых – Да Хун Пао («большой красный халат»). Хотя однажды индусы мне подарили отличный индийский ассам. В Москве такого не купишь. Чай вообще нужно покупать только там, где он произрастает. Даже худший чай, купленный в Китае, превосходит элитный, приобретенный у нас. Коллекционирую глиняные чайнички и прочую утварь для чайной церемонии. Иногда хожу в хорошие чайные места. В районе Старой площади есть клуб «Железный феникс», там подают хороший свежий чай, привезенный из Китая. Но главное – атмосфера: приглушенный свет, тихие разговоры, даже обувь при входе просят снять. Это целый мир со своими традициями.

Мясной «хлеб» (Fleischkäse)

По 400 г нежирной свинины и говядины (мякоть), 200 г сырокопченого бекона без шкурки, 2 ч. л. соли, 250 мл ледяной крошки, 1 ч. л. молотого черного перца, 2 ст. л. кукурузного крахмала, 1/3 ч. л. мускатного ореха, 1 небольшая луковица, 1 ч. л. сушеного майорана, сливочное масло для смазывания формы

Мясо и бекон измельчить в комбайне, добавить соль, перец, ледяную крошку, крахмал, мускатный орех и майоран, снова измельчить. Лук натереть на мелкой терке. Добавить в фарш, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 1 час. Смазать маслом форму объемом 1 л. Заполнить фаршем, тщательно разровнять поверхность и острым ножом сделать неглубокие надрезы в виде клетки. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 1 час.

Константин Крюков – дитя знаменитого кинематографического клана: его дед – Сергей Бондарчук, бабушка – Ирина Скобцева, Федор Бондарчук приходится ему дядей, а Алена Бондарчук – мамой. По образованию Константин геммолог (специалист по драгоценным камням), а по зову души – звезда экрана. Любит фотографировать, почти профессионально плавает. А еще обожает готовить и угощать друзей.



В летних десертах рассказывает Елена Чекалова, телезвезда Первого канала, ведущая программы «Счастье есть» и автор книг-бестселлеров «Мировая кухня» и «Ешьте!».



Торт-мороз

Я люблю холодное – и не только летом. Оно меня всегда взбадривает, тонизирует и заряжает энергией. Но я не люблю сладкого – однозначно сладкого. Чего-то в нем всегда не хватает – может быть, объема и глубины вкуса? Или неожиданности, чтобы после обширной трапезы утомленные вкусовые рецепторы вздрогнули и снова реагировали. Еще больше не люблю сладкого в сочетании с жирным. Поэтому меня в последнее время радует мода на легкие креативные сорбеты и неожиданные холодные штучки, которые могут превратиться в настоящий пир вкусов. Как это часто случается, новое – хорошо забытое старое.

По происхождению сорбет – китайское изобретение. Именно в Древнем Китае впервые стали смешивать снег с кусочками цитрусовых и гранатовыми зернами. А потом уже этот легкий десерт попал к арабам и персам – у них фруктовый снег принял форму шербета, сладкой помадки с цукатами и орехами, но иногда подавался в виде мороженого со специями и пряностями. Еще в древности готовили в том числе и несладкие сорбеты. И вот в сегодняшней продвинутой гастрономии лакомство, которое у большинства традиционно ассоциируется со вкусом натуральных ягод и фруктов, становится полем смелых экспериментов.

Англичанин Хьюстон Блюменталь был первым, кто потряс гастрономический

мир невероятным мороженым из черного хлеба с соленой карамелью. А теперь сорбеты с неожиданными и даже экстравагантными наполнителями – едва ли не главное всеобщее помешательство. В «Paqu» подают мороженое из свеклы и бородинского хлеба, в Delicatessen – из маринованной репы, из моченых яблок, из кукурузы. За последний год в разных заведениях Москвы, Петербурга и мира я пробовала мороженое из сыра, из авокадо с лимоном и острым перцем, из томатов с оливковым маслом, из малины с перцем чили, из клюквы с водкой, из яичных желтков с трюфелями и даже из селедки. Сорбеты – излюбленная тема модного сайта foodpairing, с помощью которого можно составлять нетривиальные сочетания. Скажем, груша и хрен или манго с зернами горчицы. А недавно в Эстонии меня поразил сорбет со вкусом хвои можжевельника – и это было очень свежо! Кстати, теперь научно доказано, что лишние килограммы чаще от скучной однообразной еды, а та, что рождает кучу эмоций, не вредит фигуре.

Креативные сорбеты разнообразят не только десертное меню. К чему вам летом скучная и жирная сметана, когда любой холодный суп, будь он из свеклы или из крапивы со снытью, можно заправить мороженым из йогурта и рокфора или лайма с имбирем? Сорбет с острым перцем прекрасно оттеняет вкус теплого, карамелизированного на

гриле ананаса. Чудесный сорбет для рыбы на гриле и говяжьих стейков получается из петрушки, чеснока, горчицы и йогурта. Чтобы творить такие чудеса, шефы часто используют волшебный гаджет пакоджет (Pacojet), который смешивает в пюре замороженные продукты без оттаивания. В результате кристаллы получаются настолько мелкими, что даже из рыбы или клюквы без капли жира можно приготовить нежнейшее мороженое со сливочным вкусом. Одна беда: пакоджет стоит целое состояние. Не отчаивайтесь! В домашних условиях подойдут и менее совершенные, но несравненно более дешевые сорбетницы. Они продукты замораживают и перемешивают, чтобы не образовывалось крупных грубых кристаллов. Но можно обойтись даже без сорбетницы: вначале продукты заморозить в обычной морозильной камере, а потом, не размораживая, взбить их в мощном блендере. Лучше всего этот номер выходит с маслянистыми по структуре овощами и фруктами, например с авокадо или манго. И, конечно, идеальная основа таких сорбетов – банан. Из него вместе с замороженной клубникой и клюквой без капли сахара получается красивое, густое и достаточно сладкое, но совсем не приторное мороженое, по виду и по вкусу похожее не на сорбет даже, а на фруктовый сливочный пломбир. Разумеется, банан сочетается и с другими замороженными ягодами и фруктами – с персиком, черникой, малиной, клубникой и вишней. Совсем

Торт «Аляска»

4 яйца, 200 г сахара, 20 мл теплой воды, 100 г муки, 1 ст. л. кукурузного крахмала, 1,5 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли, 500 г мороженого (лучше фисташкового), 200 г замороженной клубники и 2 ст. л. любого сиропа или ликера, 2 ст. л. сахарной пудры.

По желанию ваниль.

Для этого торта важно подобрать миску, диаметр которой совпадает с диаметром формы для выпечки или чуть меньше.

Миску выстелите пищевой пленкой так, чтобы свисали концы. Ягоды клубники, не размораживая, нарежьте небольшими кубиками. Мороженое смешайте с ягодами, очень плотно утрамбуйте в миске и поставьте в морозильник часа на два.

Сделайте корж. Разогрейте духовку до 180 °С. Яйца разделите на желтки и белки. Желтки взбейте добела с водой и сахарным песком (3 ст. л. сахара зарезервируйте). Соедините муку, крахмал, соль и разрыхлитель. Мучную смесь добавьте к яичной и аккуратно перемешайте. Дно разъемной формы выстелите бумагой для выпечки. Выложите тесто. Выпекайте около полчаса. Полностью остудите корж и пропитайте его ликером, разведенным водой. Взбейте белки с сахаром в крепкую пену, как для меренги. По желанию можно добавить ваниль. Выньте из морозильника миску с мороженым. Наложите ее на бисквит. Поднимите миску – мороженое в пленке должно остаться на бисквите. Если бисквит чуть больше диаметра мороженого, его надо подрезать миской, чтобы они стали одинаковыми. Освободите мороженое от пленки и густо обмажьте его меренгой. Уберите торт в морозильник. Когда подойдет время подавать его, разогрейте духовку до максимума. Замороженный торт посыпьте сахарной пудрой и запекайте 5–7 минут. Подавайте на стол немедленно и сразу разрежьте на порции.

не сладким, а немного соленым сорбетом из авокадо, лимонного сока и петрушки я жарким летним утром вместо масла заправляю овсяную кашу, в которую добавляю пророщенные семена пшеницы и овса – очень вдохновляющая выходит игра на разнице температур и текстур.

Еще одна креативная холодная штучка из моих любимых называется «бабл-ти». Название произошло от английского bubble tea, что означает: «чай с пузырьками». Изобрели бабл-ти в 1980-х годах на Тайване. Этот густой прохладительный напиток (часто по консистенции он напоминает мусс) готовят из свежезаваренного чая или молока, натурального сиропа или сока, иногда мякоти фруктов и необычных лопающихся шариков с соком или фруктового шарообразного желе, сделанного на агаре, но чаще всего – с крупинками тапиоки. Никогда про такую не слышали? А она и у нас появилась в продаже – в Москве, например, в магазине «Китайские продукты». Тапиока – это крахмалистая крупа, которую получают из корней тропического растения маниоки. Она почти не содержит жиров, поэтому ее любят диетологи. Из крахмала тапиоки делают белые шарики, похожие на мелкий жемчуг. С их помощью соусы и супы не только загущаются, но приобретают необычную пупырчатую текстуру. Самый вкусный из тех бабл-ти с тапиокой, что мне довелось попробовать, приготовил шеф пекинского ресторана The Horizon в отеле Keryu – он из золотого манго с тонким, будто хвойным, и ярким цитрусовым ароматом. Первый – от манго (если его плод не перезрел, в нем всегда слышна еловая нота), второй – от грейпфрута. А шелковая текстура – от густого кокосового молока и тапиоки.

И вот мое последнее холодное открытие – торт из запеченного мороженого, которым можно запросто сразить гостей. Я попробовала его прошлым летом в маленьком прибрежном ресторанчике недалеко от Ниццы. Позже узнала, что торт «Аляска» был изобретен в Нью-Йорке в 1867 году. Именно тогда был подписан договор о передаче Аляски Америке – и в столице США прошли банкеты, на которых эту попкулу шумно и весело отменяли. Один из выдающихся шефов того времени представил изумленной публике этот десерт, который внешне напоминал огромный белый сугроб. Когда его внесли в зал, он пылал огнем и был теплым. Его разрезали – и все ахнули: внутри оказалось мороженое. Как это может быть – не догадываетесь? Все очень просто: готовят бисквитный корж, особым образом водружают на него мороженое или сорбет с ягодами, обмазывают взбитым белком и убирают в морозильник. Там он может стоять хоть сутки, дожидаясь прихода гостей. Когда подойдет время десерта, разогревают духовку до максимума, вынимают торт из морозильника, посыпают сахарной пудрой и запекают 5–7 минут при температуре не меньше 230 °C. В этом весь фокус: торт очень холодный, а духовка очень горячая. Меренга за 5 минут успевает пропечься снаружи, но до замороженной середины тепло почти не доходит. «Аляску» немедленно подают гостям, а для большего эффекта еще обливают ромом и поджигают. Короче, вы поняли? Лето – время ледяных взрывов. Если попадете в точку – холодную, разумеется, – вы поразите своих гостей и услышите заслуженные аплодисменты. Приятного аппетита!

Бабл-ти из манго и грейпфрута



1 грейпфрут, 2 ст. л. шариков тапиоки, вода (1/2 стакана для замачивания и 2/3 стакана для сиропа), 2 ст. л. коричневого сахара, 2 небольших спелых манго, очищенных и без косточек, 1 стакан кокосового молока, 5 ст. л. кокосовых сливок (можно заменить обычными жирными сливками)

Замочите тапиоку в 1/2 стакана холодной воды. Третью манго нарежьте кубиками, а остальное протрите в блендере, чтобы получилось гладкое пюре. Грейпфрут, лучше розовый, тщательно очистите – не только от кожуры, но и от белых пленок, разберите на волокна и уберите в холодильник. Через полчаса шарики разбухнут и вдвое увеличатся в объеме. Откиньте их на дуршлаг – пусть стекают. Тем временем смешайте сахар с водой и варите смесь, помешивая, до полной прозрачности. Добавьте в сироп тапиоку и на небольшом огне доведите его до кипения. Уменьшите огонь до слабого кипения и продолжайте перемешивать примерно 7 минут – до тех пор, пока «жемчуг» не станет полупрозрачным, а жидкость не загустеет. Выключите огонь, влейте кокосовое молоко, кокосовые сливки и пюре из манго, хорошо перемешайте. Перелейте мусс в банку, закройте крышкой и поставьте в холодильник на 6–8 часов. За это время бабл-ти загустеет, и у него появится текстура. Добавьте мякоть грейпфрута, а перед самой подачей разложите по охлажденным креманкам и украсьте кубиками манго. Другие рецепты автора вы можете найти на сайте chekalova.ru.

Банановый сорбет



100 г очищенного банана, 100 г клубники, 50 г клюквы

Свежий банан (зрелый и мягкий) нарубить, сложить в пакет и отправить в морозилку минимум на час. Если ягоды свежие, их тоже нужно заморозить, но практичнее купить уже замороженные. Обледневший банан вместе с ягодами измельчить в блендере. Это лучше делать в 3–4 приема: сначала все рубится на мелкие кусочки, а потом начинает образовываться «сливочная» пена, которую нужно, останавливая блендер, проворачивать ложкой. Сорбет готов, когда масса будет совершенно однородной. Готовое блюдо украсить свежими ягодами и листочками мяты.

Подпишитесь на журнал КРЕСТЬЯНКА

и получите в подарок серебряную подвеску с фианитами от SUNLIGHT

Это изящное изделие из серебра 925-й пробы украшено россыпью сияющих фианитов. Обратите внимание на оригинальный узор подвески! Эта вещь станет желанным подарком и достойным украшением для любой женщины.

Читатели, оформившие в июне подписку на **6** или **12** месяцев, получают эту подвеску 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 _____

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
за _____ месяцев

КРЕСТЬЯНКА

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
за _____ месяцев

КРЕСТЬЯНКА

в т.ч. НДС 10%



Оксана
Санжарова

парусами

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» показывают, как сделать уютнее и красивее дачное пространство. На этот раз дизайнеры делают из миниатюрной кухни... яхту с причалом и верхней палубой.

Дружная семья Малага любит устраивать друг другу сюрпризы – то на день рождения папы исхитрится собрать ВСЕХ его друзей, то сыну kota в чемодане подарит... Но, согласитесь, полностью переоборудовать дачную кухню – это не кот в чемодане, здесь не обойтись без доброй феи, золотой рыбки или программы «Фазенда». Пожалуй, «Фазенда» даже лучше феи – у нее к чуду всегда прилагаются какие-то дополнительные бонусы.

За проектную часть волшебства на этот раз отвечают дизайнеры Ольга Ширяева и Мария Луценко. Размах предполагаемых действий у них не «фейский»: это скорее масштаб для джинна из «Тысячи и одной ночи». А что поделаешь, если старая кухонька совсем мала и без полной перedelки ее не расширишь? Да и превратить сухопутный домик в прекрасную яхту (а именно такая у наших художников возникла идея) без глобальной перестройки не получится.



Дом вокруг печи

Легче всего было бы все снести и построить заново. Но это дорого, к тому же на старой кухне есть красивая и любимая хозяевами печь. А так как печь стоит на фундаменте, то и его сохранили, хотя и существенно увеличили. Итак, после разбора летней кухни до фундамента возле него установили винтовые сваи, которые затем связали обвязкой из швеллера. Поскольку в планах у нас дом-яхта, форма фундамента далека от квадратной. Для постройки самого дома выбрали технологию «вертикального домостроения». Этот способ хорош своей быстротой, дом получается сразу с внутренней и внешней отделкой и не дает усадки, а значит, к его «внутреннему наполнению» можно приступать сразу же после окончания строительства.

Дверные и оконные проемы в доме предусмотрели заранее, сверху объединили конструкцию верхней обвязкой, настелили на нее лаги и установили стропила. По краю этого «первого слоя» крыши устроили наклонный скат-карниз для свободного стока дождевой воды, а сверху уложили еще одну систему из лаг – для настила верхней «палубы».

Сияя белизной

Основа «яхты» готова, можно приниматься за отделку. На пол внутри кухни пошла доска из термообработанной сосны – ее естественная структура и коричневый цвет хорошо подходят к «морской» теме. Потолок зашили деревянными обоями, на которых незаметны стыки. Пригодились и некоторые детали разобранной летней кухни – ее большие раздвижные окна отлично встали в подготовленные проемы. Дверь в новой кухне тоже будет раздвижная и прозрачная – через ее большие стеклянные панели просматривается весь участок. Белый цвет ассоциируется с парусными яхтами, поэтому и внутри и снаружи наша «морская» кухня сияет белизной, и лишь часть внутренней стены выкрашена вертикальными серо-голубыми полосами. Для окраски внешней части выбрали стойкую глянцевую краску, способную долго сохранять свой «непрактичный» цвет в чистоте.

На верхнюю «палубу» и приступку-«причал» мастера настелили темно-коричневую террасную доску из древесно-полимерного композита.



Ей не страшны перепады влажности и температур. По всему периметру верхней палубы установили хромированное ограждение, а для подъема на крышу снаружи дома построили металлическую винтовую лестницу.

Практичность и уют

Внутри кухни две зоны. Первая – кухонная, здесь установили столешницу из искусственного акрилового камня, белые кухонные шкафчики и удобную круглую мойку. Вторая – столовая, отделенная от кухни барной стойкой. Здесь появился деревянный диван-подиум, белые кресла и три стола из искусственного камня на металлических основаниях. Хозяева могут эти столы соединять, расставлять и выносить на улицу.

Для освещения яхты изнутри была использована закрепленная по периметру потолка светодиодная лента, две необычные зеркальные люстры и несколько бра и подвесных светильников над барной стойкой. Электропроводку решено сделать внешней – пожалуй, для дачных помещений это самый безопасный вариант. Благодаря керамическим изоляторам, розеткам и выключателям в ретро-стиле этот вынужденный прием выглядит вполне элегантно.

Приключение начинается

Теперь на «яхте» просторно, светло, есть куда присесть и даже прилечь. Добавляем уюту дивану с помощью мягких матрасиков в светлых чехлах и декоративных подушек. Жесткость интерьера смягчат римские шторы на окнах и декоративная веревочная завеса на двери. В погожие дни на «палубе» можно расставить столики, шезлонги и разноцветные кресла-мешки, а чтобы «палуба» и «причал» по вечерам не оставались в темноте, их будут освещать круглые светодиодные светильники. Теперь художникам осталось сделать последние штрихи – развесить зеркала и фотографии, расставить подсвечники, посуду и цветы... А плеск волн, запах соли и крики чаек пусть каждый додумает сам.



Магия бульона

Хорошие хозяйки используют бульон не только для приготовления супов: в нем хорошо тушить мясо и овощи. А чтобы он всегда был под рукой, МАГГИ создал «Секрет блюда» – густые бульоны с натуральными овощами и зеленью. Специальная технология пастеризации без использования консервантов позволяет максимально сохранить вкусовые и питательные свойства каждого ингредиента бульонов. Новый МАГГИ «Секрет блюда» выпускается в двух вкусах: куриный и говяжий. Одна упаковка рассчитана на 15 порций или 3 килограмма готового блюда, то есть из нее можно приготовить четыре блюда для всей семьи.

Аллергии – бой!

Пыльцу, бактерии, грибки невозможно увидеть невооруженным глазом, но они постоянно находятся в пыли у нас в доме и способствуют развитию аллергии. Чтобы избежать неприятных последствий этого «соседства»,

эксперты советуют в первую очередь ответственно подходить к уборке в доме. Пылесос Dyson Cinetic способен улавливать частицы пыли размером от 0,5 микрон – это в 200 раз меньше толщины человеческого волоса – и надежно удерживать их в устройстве, очищая воздух в помещении от опасных аллергенов.

Помимо этого, эффективность технологии Cinetic позволила исключить необходимость обслуживания фильтров. Теперь их не нужно мыть, ни менять – никогда.



Нажми на кнопку – получишь результат

Moulinex представляет инновационную мультиварку-скороварку CE503. Благодаря высокому давлению еда готовится в ней в два раза быстрее, чем в обычной мультиварке. Два температурных сенсора обеспечивают CE503 точный контроль температуры. В мультиварке от Moulinex – 33 автоматических и 25 ручных режимов. Опция «Мультишеф» позволяет вручную выставлять температуру и время приготовления.

Вам не придется контролировать готовность блюда: просто положите продукты в чашу новой мультиварки и нажмете несколько кнопок.



Детское время

Компания Scarlett представила новую коллекцию настенных часов и будильников с изображением героев Disney.

Теперь на циферблатах красуются медвежонок Винни и его друзья, очаровательные принцессы, Микки и Минни Маус, а также герои анимационных фильмов «Тачки» и «Самолеты». В серии также представлены часы и будильники с изображением Микки Мауса, выполненном в ретро-стилистике. Дизайн был разработан специалистами Scarlett совместно с компанией Disney. Однако уникален не только внешний вид часов и будильников, но и упаковка – на яркой коробке размещены увлекательные игры и комиксы. В ближайшем будущем известные герои Disney появятся и на других моделях бытовой техники Scarlett.

Включите нам СОЛНЦЕ

Как >солнечная энергия воздействует на организм?
>накопить ее на год вперед?

Екатерина Рыкова

И как с ней правильно
обращаться?



Приветствуем... Солнце!

Древняя медицинская наука аюрведа делит лето на два сезона. И использует для этого не солнечный, а лунный календарь. По указке луны сменяют друг друга сезоны и ритмы, она во многом определяет поведение Солнца, его окружение. В зависимости от циклов Луны более активными становятся те или иные природные стихии. С полнолуния мая до полнолуния августа Солнце набирает максимальную силу, значит, в природе преобладает стихия Огня. С полнолуния августа до полнолуния сентября сила Солнца идет на спад, увеличивается роль Воды и Воздуха: учащаются дожди, усиливаются ветра.

Что означает такой круговорот стихий для нашего организма? Как и все в природе, наше тело – динамический баланс пяти первоэлементов: Огня, Воды, Земли, Воздуха и Эфира. Пять элементов – простейшая, но крайне практичная «таблица Менделеева», придуманная древними для познания себя и мира. Если какой-то элемент увеличивается в природе, он непременно увеличивается и в организме. Усилились Вода и Воздух – нам становится холодно и вяло. Растет Огонь – и мы чувствуем, что нам жарко. Огонь в природе представляет

главным образом Солнце. Наш организм – тоже маленькое Солнце, он постоянно «горит», в нем все время происходят процессы окисления и химические реакции. Активное внешнее Солнце может активизировать Огонь, осушить Воду и Землю, нагреть Воздух нашего организма. Зная о подобном поведении первоэлементов, мы можем поддерживать здоровье – свое и близких.

Питаемся легко!

Благодаря активности Солнца период с середины мая по середину августа – время, когда любительницы диет могут пуститься во все тяжкие – и питаться чуть ли не травой. Листовые салаты, сырые или почти не обработанные овощи, фрукты, ягоды, легкий кефир – лучший рацион для жаркого лета. Сытную, тяжелую и маслянистую пищу можно отложить до осени и зимы, летом организму она не нужна. Он с ней не справится: активное Солнце ослабляет внутренний Огонь пищеварения, как бы выводя жар изнутри наружу. А не до конца переваренная пища в перегретом организме – прекрасная почва для жизнедеятельности бактерий. Отсюда летний всплеск отравлений и инфекций. Разгрузочное питание не может

длиться вечно. Когда придет Ильин день, самое время начинать вводить в рацион теплую и пряную пищу. Дожди и ветра увеличат в организме элементы Воды и Воздуха: это приведет к накоплению в нем слизи и к охлаждению. Часто по этой причине на август приходится пик летнего гриппа и простуд. Теплая и пряная еда позволит сбалансировать элементы и избежать сезонных заболеваний.

Как сохранять красоту?

Восточная медицина рекомендует ежедневно промасливать тело пищевыми маслами. В жару стоит использовать масла с охлаждающими свойствами: масло виноградной косточки, авокадо, оливковое, подсолнечное. Как станет прохладнее, можно использовать кунжутное масло, масла орехов: они обладают

Какая еда вредна в жаркий сезон

В жару стоит избегать маринадов, копченостей, жареного (особенно во фритюре), слишком соленого,пряного и острого. Нежелательно большое количество твердых сыров, кислых фруктов и ягод, плотные йогурты, и простокваши в неразбавленном виде. Все они разжигают огонь, которого и без того в организме много летом. Осторожнее надо быть с медом: он сушит и согревает организм, что хорошо в холодные сезоны, когда не хватает солнца (огня) и нужно подсушить слизь (вода+земля). Сейчас же, летом, он еще не выработал необходимые для усвоения ферменты, употреблять его стоит в малых дозах, как витаминки. От майского меда лучше воздержаться — это пища для пчел, ослабленных долгой зимой. Кроме того, майский мед не очень хорошо усваивается человеком.



«огненной» природой. Промасливать можно каждый день, желательно утром, за 15–20 минут до душа. Эта процедура в любой сезон помогает сбалансировать в организме самый подвижный и сложный из элементов – Ветер. Для загара, как, впрочем, и от ожога, отлично подойдет кокосовое масло: загар будет ровным, продержится долго, а ожог, если успел случиться, быстро заживет. Загорать с маслом хорошо в ранние утренние часы и перед закатом.

К чему ведет избыток жара

Слишком активное Солнце может создавать в организме избыток тепла, а это приводит к кожным высыпаниям и воспалениям, поражению слизистых оболочек к отравлениям и инфекциям, к жжению в теле и глазах, к повышению давления. Аюрведа предлагает простые решения, как вывести патологический жар из организма. Раз в 1–2 недели в жаркий сезон можно принимать мягкие послабляющие препараты. В середине сентября – пройти курс гирудотерапии: пиявки эффективно очищают кровь от скопившегося в ней жара. Такие меры особенно важны для людей с «огненным» типом конституции.

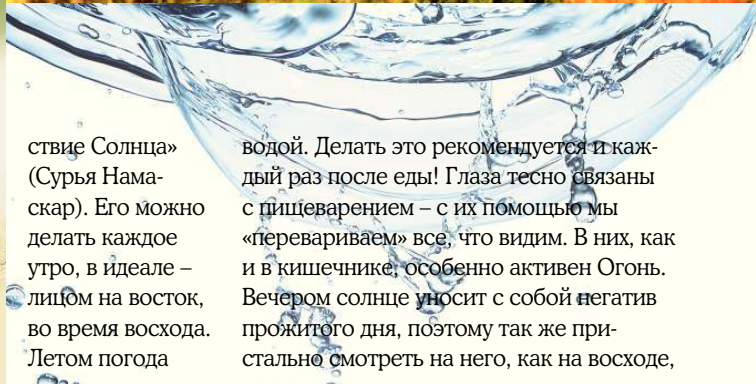
Солнце про запас

Летом можно запастись чистой солнечной энергией. Один из способов подзарядки – комплекс упражнений «Привет-



Люди «огненного» типа

Те, в конституции которых преобладает Огонь, особенно чувствительны к Солнцу. В организме у них много жара независимо от сезона. Обычно у таких людей в любую погоду теплые конечности, для них характерна ранняя седина, а для мужчин – лысина. Как правило, это активные люди среднего телосложения, быстро обгорающие на солнце; у них часто краснеет кожа лица. Таким людям особенно важно соблюдать рекомендации для жаркого сезона.



улице глядя на солнце. Полезно и просто смотреть на восходящее солнце. Несколько минут в день достаточно, чтобы наполниться здоровьем и даже улучшить зрение. В условиях, когда солнца нет, упражнение можно выполнять со свечой, размещенной на расстоянии вытянутой руки. После процедур важно промывать глаза прохладной

стивие Солнца» (Сурья Намаскар). Его можно делать каждое утро, в идеале – лицом на восток, во время восхода. Летом погода позволяет выполнять комплекс на

водой. Делать это рекомендуется и каждый раз после еды! Глаза тесно связаны с пищеварением – с их помощью мы «перевариваем» все, что видим. В них, как и в кишечнике, особенно активен Огонь. Вечером солнце уносит с собой негатив прожитого дня, поэтому так же пристально смотреть на него, как на восходе, не рекомендуется.

На Востоке знают, что лучше всего охлаждает организм жарким летом Луна. В полнолуние и у нас всегда можно найти много замечательных занятий. Особенно для людей «огненного» типа.

Всякое бывает в жизни: например, вместо того чтобы поехать к морю, вам пришлось остаться в мегаполисе. Но даже такой удар судьбы – не повод для огорчения. Было бы лето, а уж мы придумаем, где его провести. В качестве идеи – веранды Москвы, где воздух свеж, а виды – ошеломительны.



отвлечь от вида на Москву-реку и итальянской стряпни высшего пилотажа от Валентино Бонтемпи. Меню все время меняется, так что если сегодня с первой страницы меню в тарелку просятся ravioli из крапивы и террин из тыквы, завтра на их месте, возможно, уже окажутся лингвини с омаром и цветы цуккини.

Главный парк всея Руси ЦПКиО им. Горького богат на террасы, веранды и прочие гастро-забавы на открытом воздухе. Прямо у моста через Голицынский пруд расположился 8 Oz – приятнейший островок небаналь-

Есть, дышать,



Летняя веранда кафе **«Хачапури»** органично вписалась в зеленый уголок московского центра. Выходите из метро «Киевская», проходите метров пятьсот в сторону Кутузовского и, сами того не замечая, оказываетесь посреди шумного, тенистого грузинского двора. Лобио, люля из ягненка, хинкали и хачапури всех мастей, тархун и лимонады... Квинтэссенция сытной и гостеприимной Грузии в расслабленной московской обработке.

«Простые вещи»

Название, в общем-то, говорит за себя. В гастропабе и по совместительству винотеке чувствуешь себя одинаково хорошо, сидя утром с чашкой кофе и Stouffe Madame или заедая в обед мясо кабана утиной ногой. Но лучше всего теплым июньским вечером сесть за крайний столик на веранде, заказать тарелку паштетов и вина, глазеть на влюбленных прохожих и болтать о важном.

Летняя веранда ресторана **«Бонтемпи»** выползла не за дверь, а на компактную крышу. Здесь все лаконично: рифмованные меж собой венские стулья, белоснежные скатерти и палубная доска – ничего лишнего, что могло бы



ной итальянской кухни посреди суетного ЦПКиО. В меню 8 видов интересной пиццы, практически у ног бьется вода и поддакивают друг другу утки. Лимонады вроде облепихового с эстрагоном освежают – одним словом, все располагает к тому, чтобы не уходить отсюда никогда.

«Понтон»

Ресторан на воде – то что надо для неспешных летних вечеров. *Dolce far niente*, как говорят итальянцы, здесь проходит на открытой палубе в окружении светлых льняных диванов и романтических видов на реку. Едой здесь командует селебрити-шеф, испанец Адриан Кетглас.

Strelka

Если днем Strelka – просто очень хороший ресторан с модным скандинавским шефом и открыточным видом на ХХС, то ближе к ночи его терраса становится магнитом для прогрессивной части города. С последними лучами солнца (закаты здесь ошеломительные) главную летнюю



веранду Москвы оккупируют люди один другого краше, и начинается беззаботное веселье под отменные коктейли и музыку. Летние кинопоказы, лекции и концерты проходят тут же, под открытым небом.

Time out bar

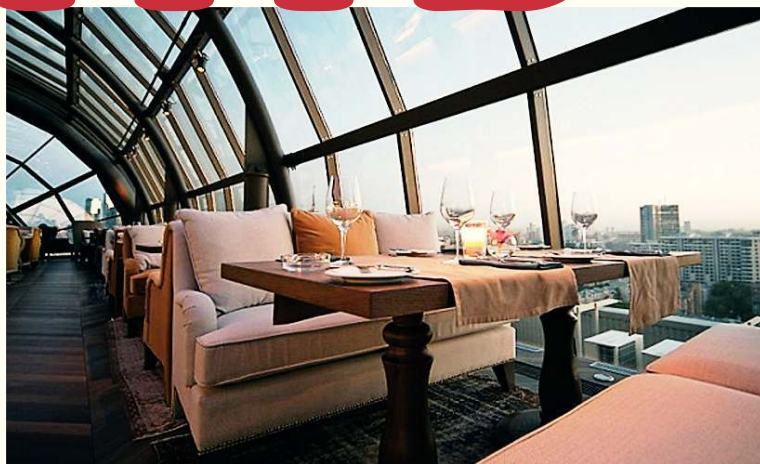
Даже если бы в этом заведении вообще не кормили, сюда все равно стоило бы подняться. Глазеть на Москву со шпиля гостиницы «Пекин» – самодостаточное наслаждение. В «Тайм-ауте» все крутится вокруг коктейлей (один из его основателей – известный столичный миксолог Александр Кан). Им заведено и строго соблюдается «алкорасписание», по которому посетителям предлагают те коктейли, которые подходят под конкретное время дня. Если в жаркий полдень вы решите заглянуть на 13-й этаж «Пекина», чтобы освежиться бокалом-другим Bloody Masha, косо на вас никто не посмотрит.

White Rabbit

Кроме впечатляющего вида на Москву с высоты птичьего полета, место славится молодым шефом Владимиром Мухиним. Публику он развлекает литературным меню, предлагая попробовать любимые блюда Гоголя и Пушкина, Толстого и Некрасова. Русская «идея» заведения приправлена ультрамодными гастрономическими приемами вроде пены из фуа-гра и барбекю-бэзе – скучать над бабушкиным рассольником не придется.

Хотя бы раз в год нужно устраивать день баловства. Например, превратить воскресный завтрак в разудалый бранч на крыше ресторана **«Турандот»**. Начните наконец утро с шампанского, устриц, пирожков из оленины с устричным соусом и черным перцем, спринг-роллов с манго и креветками. Размахнитесь на стерлядь с соусом из лобстера и спаржей, перепробуйте на спор если не все 18 домашних шербетов, то хотя бы сколько влезет.

ПИТЬ



все чайки летят в Порту

Ущипните меня! Картинки из ярких снов

внезапно перед глазами.

Синее-синее море,

белые-белые чайки,

желтые-желтые изразцы на синих-синих стенах.

Немыслимая яркость запахов и ощущений находится по адресу Португалия.



Наталья Юрьева



Портал Lonely Planet составил рейтинг самых интересных европейских направлений. Лидером признали город Порту и расположенную рядом долину Дору. По мнению экспертов, эти места обязательны для посещения из-за живописных пейзажей, знаменитых крепленых вин и колоритных музеев. Здесь не бывает снега, а температура зимой редко опускается ниже +15, но главное – в воздухе разлито человеческое тепло. Европейцы, живущие

на краю света, могут позволить себе радоваться простым удовольствиям жизни, несмотря на скучные финансовые кризисы Евросоюза. До того как была открыта Америка, считалось, что Земля заканчивается именно здесь, в Португалии. Мыс Сан-Винсенте – самая крайняя юго-западная точка Европы. Каждый вечер тут собираются сотни туристов поглазеть на закат. Товарищи из Японии на мгновение замирают от восторга и не щелкают затворами «мыльниц»: в тот момент, когда солнце исчезает за горизонтом в Португалии, оно поднимается у них на родине.

Здесь всего немного через край – улыбок, сочного ветра, пряного порто всех оттенков вкуса, лазурного неба, красок предельной яркости... А еще бесконечных песчаных пляжей. Линия воды океана плавно перетекает





в небо, и кажется, что ты в водовороте соленого мощного бриза. У погоды решительный характер, течения меняются часто, поэтому даже в разгар лета вода вдруг становится прохладной. Для пляжниц самый комфортный район – Фаро: здесь больше шансов избежать сильного ветра, а вода потеплее, чем в других регионах. Для ликих серфингистов, которые лучшей считают именно ветреную погоду, годится Эшторил – пригород Лиссабона, один из самых фешенебельных районов на берегу Атлантики. Словно ласточки в черных комбинезонах, спортсмены рассекают солнечные волны, а по вечерам потягивают в соломенных креслах с видом на покоренный океан коктейль кайпиринья (лед, кашаса, лайм, сахар, смешать, но не взбалтывать).



Португалия – территория, где, как и полагаются в земном раю, любят есть, пить, петь, любить. Еда из моря, приправленная ароматной солью Flor de sal, – вы видели более совершенный рецепт? Местных устриц считают одними из лучших в мире. Сардины на гриле, осьминоги, соленая сушеная треска бакаляу... Потом калду верде – густой суп из капусты и картофеля с колбасой чорисо. Еще принесите фейжоада – запеченные черные бобы с сушеным мясом, говяжьими потрохами и чесноком. Еда, пожалуй, отдельная достопримечательность страны. «Сладкая точка» – пирожное Pastel de Belem с заварным кремом из сливок и желтков. Говорят, его лет сто назал придумали монахи: белок шел на строительство храмов, а тысячи желтков на вполне светское дело – лакомство. В легендарной кондитерской-паштелария в просторных кафельных залах с синими столиками никогда не бывает пусто. Впрочем, португальцы умеют не только отдыхать, но и работать – еще как! На заводе Tupperware, где делают экологичную посуду из чудопластика, трудятся профессионалы, и фраза «сменить работу» звучит для них как непереводаемая игра слов. Разноцветная многофункциональная посуда известна хозяйкам во всем мире, а новые коллекции ждут с нетерпением, как каталоги модных домов.

Ну и для тех, кто считает себя принцессами (а мы все так думаем, засыпая, не правда ли?). Отправляйтесь в Синтру, резиденцию королевских семей. Это сказочное место высоко в горах, там каждый барельеф на замках – волшебная история, где гармонично сочетаются три стиля: мавританский, готический и мануэлино. Отсюда открывается вид на просторы страны. Он наводит на мысль, что принцессам в самом деле

принадлежит весь мир. Лорд Байрон называл это место «славный Эдем», а его вкусу можно доверять. Капля вишневого джинджу на десерт – и спускаемся с небес на землю...

...где тоже чудесно. Лиссабон – на третьем месте в списке романтических городов после Парижа и Венеции. Прогуляться по району Байша, полюбоваться на арку на Площади коммерции, заглянуть в монастырь Жиронимуш – карта насыщена красотоми must-see. А еще здесь нереально чистый для мегаполиса воздух (все, что может его омрачить, вынесено за десятки километров от столицы).





АДРЕСА

ALDO , ТЦ «Европейский», Москва, пл. Киевского вокзала, 2	сква, ул. Земляной Вал, 33
ATOS	MANGO , ТЦ «Европейский», Москва, пл. Киевского вокзала, 2
LOMBARDINI , ТК «Светлановский», Санкт-Петербург, ул. Энгельса, 33	MARINA RINALDI , ТЦ ГУМ, Москва, Красная пл., 3
DEHA , www.sportplusmoda.ru	MARELLA , Москва, ул. Земляной Вал, 33
CARACTERE , Москва, ул. Тверская, 27	MAX&CO , ТЦ ГУМ, Москва, Красная пл., 3
DAVINES , Москва, Лубянский пр-д, 25	MILAVITSA , Москва, ул. Вятская, 3
DIESEL , ТЦ «Европейский», Москва, пл. Киевского вокзала, 2	MONKI , Москва, Каширское ш., 14
DKNY , ТЦ «Метрополис», Москва, Ленинградское ш., 16	NEW BALANCE , ТЦ «Метрополис», Москва, Ленинградское ш., 16
JUICY COUTURE , ТЦ ГУМ, Москва, Красная пл., 3	PATRIZIA PEPE , ТЦ ГУМ, Москва, Красная пл., 3
LASCANA , www.lascana.ru	PINCO , Москва, ул. Земляной Вал, 33
LAUREL , Москва, Кутузовский пр-т, 18	TIMBERLAND , Москва, ул. Никольская, 17/1
LEE COOPER , ТЦ «Атриум», Москва, ул. Земляной Вал, 33	TRUSSARDI , Москва, ул. Тверская, 20/1, стр.1
LEVI'S , ТЦ «Атриум», Мо-	WOOLSTREET , ТК «Галерея-Аэропорт», Москва, Ленинградское ш., 62а, 2 эт.
	ZAGLIANI , Москва, ул. Тверская, 6, стр. 1

ГОРОСКОП НА ИЮНЬ

Овен

Никак не можете найти решение давней проблемы? Есть шанс в корне поменять точку зрения – и новый ракурс понравится Овнам гораздо больше прежнего. Вдруг окажется, что оттопыренные ушки или маленькая грудь – вовсе не беда-беда, а уникальная изюминка? Освежить взгляд на собственную внешность поможет яркий сарафан и украшение из цветов на голову – вы будете самой модной.

Телец

События то несутся вскачь, то ползут, как улитка. И даже если есть возможность не делать ничего, все время приходится быть начеку. Неудивительно, что Тельцы чувствуют себя выжатыми. Не путайте упадок сил с ленью (о пользе которой мы пишем в этом номере) и выжимайте лучше бодрящий сок из сельдерея и лимонграсса.

Близнецы

Слова – ничто, дела – все. В этом месяце Близнецам придется доказывать именно на деле, чего стоят все их знания и умения. А чтобы в ответственный момент не подвело здоровье, очень важно поберечь собственные нервы. И если в зал йоги не успеваете, а расслабиться дома не дают близкие, забегите хотя бы в спа на процедуру с горячими камнями или масляный аюрведический массаж.

Рак

В этом месяце нужно помнить, что поспешать лучше медленно. Следуя этому правилу, Ракам удастся обойти всех конкурентов. Месяц хорош для анализа и накопления информации, поэтому именно сейчас можно задумывать глобальные проекты – от переезда дома и второго высшего до серьезных косметологических вмешательств. Информация о лучших институтах, мастерах, процедурах будет сама идти к вам в руки.

Лев

Львы продолжают беззаботно разбазаривать свой, как им кажется, безграничный запас энергии. Не на пустяки: в то время как коллеги предаются отпускным мечтам, самое время строить карьеру, да и родные требуют внимания. Но чтобы через месяц не пришлось отлеживаться в тихом месте, предаваясь медитации, не забывайте про авокадо, свежую зелень и клубнику.

Дева

Удача повернется к Деве лицом, и ее ждет успех во всех начинаниях. Главное – побольше нежности, в том числе и в отношении к себе. Наряды из шелка, невесомое суфле вместо тяжелого крема, новый цветочный парфюм – окутайте себя духами и туманами, и счастье само вас найдет.

Весы

Если вы решите отправиться в путешествие с любимым – выбирайте места, где уже были и где вам очень понравилось. Поверьте, в этом месяце очень даже возможно войти дважды в одну реку. И это касается не только любви, но и дел. Не исключено, что бывлые сослуживцы предложат вам новый проект – и новые перспективы.

Скорпион

Месяц не для прорывов и свершений, он спокойный и даже скучный. Хорошо в такое время заняться интерьером дома или тем, до чего никак не доходили руки, например записаться на курсы капоэйры или продегустировать меню всех кафе, где давным-давно советовали побывать друзья. Кстати, вот друзья-то и будут радовать, периодически вытаскивая на фантастические вечеринки. Придется зарезервировать время и небольшой бюджет на создание креативных причесок, профессиональный макияж и новое коктейльное платье.

Стрелец

Потратить много на себя, любимую, в этом месяце не получится: поступление крупной суммы ожидается, но чуть позже. Поэтому поездку к морю придется отложить. Пока изучите варианты экономичных городских развлечений: опен-эйры, велосипедные прогулки в парке, катание на каруселях. Не прячьтесь от солнца, и все будут спрашивать, где это вы так классно отдохнули.

Козерог

Небольшие пикировки идут только на пользу отношениям. Может получиться так, что, поссорившись, вы уже начнете собирать вещи, но такое «чемоданное настроение» закончится не разрывом, а совместным отпуском – вдалеке от родных берегов, полным романтики. Можете диктовать своей половинке абсолютно любые условия, ведь вы правы всегда – а в этом месяце особенно.

Водолей

Не торопитесь – все и так проходит слишком быстро. Например, не спешите приступать к десерту, не наладившись основным блюдом. О том, как важна прелюдия (абсолютно ко всему), мы пишем в этом номере. Хотя и не отрицаем, что иногда хочется невозможного. Например, снега в июне. Что ж, вам расскажут секретные пароли и явки.

Рыбы

Для Рыб июнь – месяц признания их заслуг. Впрочем, иногда может болеть голова от круговорота дел. Поможет вылазка на свежий воздух, но резко менять климат не стоит. Вообще лучше пока ничего не менять. Даже если хочется новый нос или нового мужа – время еще не пришло.

КРЕСТЬЯНКА

www.kreстьяnka.ru

крестьянка

1 Е

О ЖУРНАЛЕ

РЕДАКЦИЯ

ПОДПИСКА

РЕКЛАМА

АРХИВ



СВЕЖИЙ НОМЕР



Прозрачные намёки

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 своей 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, сделал его практически верхней одеждой. Именно в его бостонской и корсетной мастерской в 1990 году. С тех пор красивые женщины никого не пугают «неприличностью».

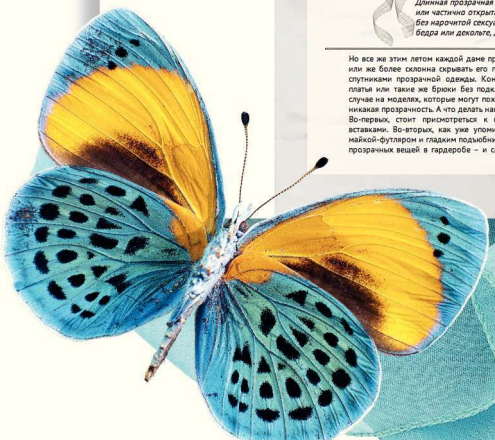


Важно!

Сочетание цветов: в прозрачной наряде лучше комбинировать пастельные оттенки или отдать предпочтение одному цвету, например белому. Длинные прозрачные юбки, надевая вместе с плотным мини-платьем, или частично открытая спина в спортивном ансамбле – это образы без нарочитой сексуальности. Всегда можно, прикрыв часть спины, бедра или декольте, добавить образу кокетливости, но остаться адекватной.

Но все же этим летом каждой деве придется принять решение: готова ли она показать миру белье, или же более склонна скрывать его под футларами и подбюстниками – практически постоянными спутниками прозрачной одежды. Конечно, радикальные вещи (например, полностью прозрачные платья или такие же бюстики 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 реальной среде?

Во-первых, стоит присмотреться к менее рискованным вещам с крупными пелюдоразрешенными элементами. Во-вторых, как уже упоминалось, обязательна подкладка: тонкая пелюда-футлара, набойка-футлара и гладкая подбюстник. А в-третьих, помнить закономерности сочетания и баланса прозрачных вещей в гардеробе – и смело носить их, не вращая в себе никаких комплексов по



любимый журнал теперь онлайн

виртуальное путешествие в мир бесконечной женственности



