

КРЕСТЬЯНКА

№07-08 ИЮЛЬ-АВГУСТ 2014

НОВОЕ
ЛИЦО
ЗНАКОМОГО
ЖУРНАЛА

*каникулы
любви*

как расслабиться и
получить
удовольствие

*диагноз -
шопоголик*

жаркий тренд:

котики, оттенки мяты,
гоа-стайл, спортивный
шик, глянец на губах

МАЛЕНЬКИЙ
*сценарий
праздника
на траве*

*дача и курорт:
полезные советы*

32
рецепта

накрыть
за 60 секунд

▼
пьяная вишня
и марабель

▼
другая
тайская диета

Евгения
Брик **оттепель**
продолжается

ПОЗВОЛЬ
себе лето

14007
KRETYANKA D: 7,00 €;
A, B, I, CY, E, SK, P: 7,20 €;
TR: 16,50 TL; F: 8,00 €;
CH: 11,60 CHF; CZ: 215 CZK



9 770130 264702

Стильный... Надежный... Верный...
RALF RINGER!

РЕКЛАМА



**ДОВЕРЬСЯ
МУЖЧИНЕ!**

Ralf[®]

RINGER

ПУТЬ ОТКРЫТ!



www.ralf.ru
8 800 200 10 11

Наши авторы

Учредитель и издатель

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



Главный редактор

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

Шеф-редактор

Елена Аверина eaverina@idr.ru

Арт-директор: Ани Ирбит

Билд-редактор Дарья Киселёва

Редакторы:

Анна Артёмова («Дети»),

Елена Денисова («Звездь»)

Корректор Екатерина Жмурова

Цветоделение, препресс:

Максим Макаров, Анна Корнюшина

Директор по рекламе ООО «ИДР-Формат»

Елена Юданова

Директор по рекламе журналов «Крестьянка» и ГНМ

Елена Седова

Директор по спецпроектам журналов «Крестьянка» и ГНМ

Анна Серова

Менеджер: Ирина Логинова iloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmakarova@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.rf

Тираж:

общий тираж 180 000

подписной 60 000

розничный 120 000

Дата выхода в свет: 25.06.14

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:

lbulb.org, EastNews, Shutterstock.com, архив.

На первой обложке: Евгения Брик

Фото: Борис Захаров

16+



Хватит уже, не слушайте больше никого – только шум моря. Не размышляйте, куда уходит любовь, тем более что она буквально рядом. Не расстраивайтесь, что красивые слова внезапно превращаются в невесомый эфир: с самыми главными такого не случится. Не переписывайте сценарии прошлого – просто следите за шорохом волн в солнечных блистах. Каникулы – это время, когда обнуляется лишнее. И остается чистая радость – от снов и рассветов, от бесконечного пространства новых дорог, от свежего ветра, которым захлебываешься, от нежных платьев в брызгах шампанского. От того, что сейчас в твоих глазах отражаются только те и то, кто и что делает тебя счастливой.

Наталья Щербаненко,
главный редактор



Анна Артёмова – редактор журнала «Мой маленький» и мама двух белокурых дочек – знает о детских радостях и проблемах буквально все. Она гарантирует: с рождением детей жизнь женщины только начинается. И в ней всегда есть место невероятным путешествиям, страстным танго-милонгам и даже игре на джебре. Легкие и позитивные советы начинающим мамочкам на **стр. 70**.



«Женщина не всегда знает, что принесет ей радость – это мужчина должен задавать маршрут, корректировать желания любимой. Женская стихия – хаос. Мужчина помогает ей справиться с эмоциями, структурирует жизнь, – уверен арт-директор легендарного журнала ГНМ **Борис Захаров**. – Увидев первые кадры «Оттепели», я понял, что смотреть придется до конца. Сцена с героиней Жени Брик задала высокую психологическую планку. После эпизода, где она, утонченная и ранимая, сидит голой на скамейке, я понял, что хочу ее снимать». У него получилось! **стр. 06**

Главный редактор журнала «АиФ ПРО кухню» **Екатерина Маслова** закончила философский факультет МГУ и стала кандидатом политических наук. Долгие годы обучения напроочь отвратили ее от серьезной науки и привели к развлекательной журналистике. Спорт, мода, красота, здоровье, путешествия – перепробовав все, Катя остановилась на еде. Она знакома со всеми знаменитыми шеф-поварами Москвы и сходу может дать 20 рецептов маринадов для шашлыка, рассказать, как правильно зажарить стейк, запечь сибас в соли или приготовить тирамису. В свободное от гастрономии время Екатерина катается на сноуборде, ныряет с аквалангом и вышивает крестиком. А еще прыгает с парашютом! Ее личный опыт любви под облаками на **стр. 108**.





6 *Евгения Брик*
Самый счастливый день

То, что блестит
Драгоценная бижутерия

24



В этом номере

- 14** *Роман с камнем*
Курортный роман: вход и выход
- 22** *Sale-мания*
Спасти шопоголика
- 30** *Назло рекордам*
Актуальный спорт-шик
- 32** *Свежая мята*
Оттенки прохладной зелени
- 34** *Индия*
В моде – гоа-стайл
- 36** *Феноменально*
Выбираем свой фен
- 38** *Созрели*
Овощные эликсиры для кожи
- 42** *Тубы бантиком*
Нежный уход для поцелуев
- 44** *Загляни в души*
Всё по правилам
- 46** *Мирный лазер*
Возвращает красоту
- 52** *Это нам не нужно*
10 вредных привычек
- 54** *Родиться, чтобы рожать*
Секреты женского здоровья
- 62** *Тод на траве*
Первый день рождения малыша
- 64** *French-пресс*
Интервью с Памелой Друккерман
- 68** *Такие делишки*
Приучаем ребенка к горшку
- 70** *Детский лепет*
Первые слова – «Устами младенца»
- 88** *Недалеко от яблони*
Яблоки на все случаи застолья
- 90** *Плоды трудов*
Ананасы и папайя помогут похудеть
- 96** *Кино и коктейли*
У звездной плиты – Дарья Екамасова
- 98** *20 быстрых идей лета*
Эспрессо-рецепты от Анны Людковской
- 102** *Римские каникулы*
Средиземноморье на «Фазенде»
- 108** *Вершатся на небесах*
Где прыгнуть с парашютом
- 110** *Станция «Беговая»*
Джоггинг как искусство



28
Лайкни котика



51
Мужчина мечты
Райан Гослинг

58
Букеты жизни от Аглай Шultzженко

82
супы и настойки из ягод



106

Цветы не в горшках



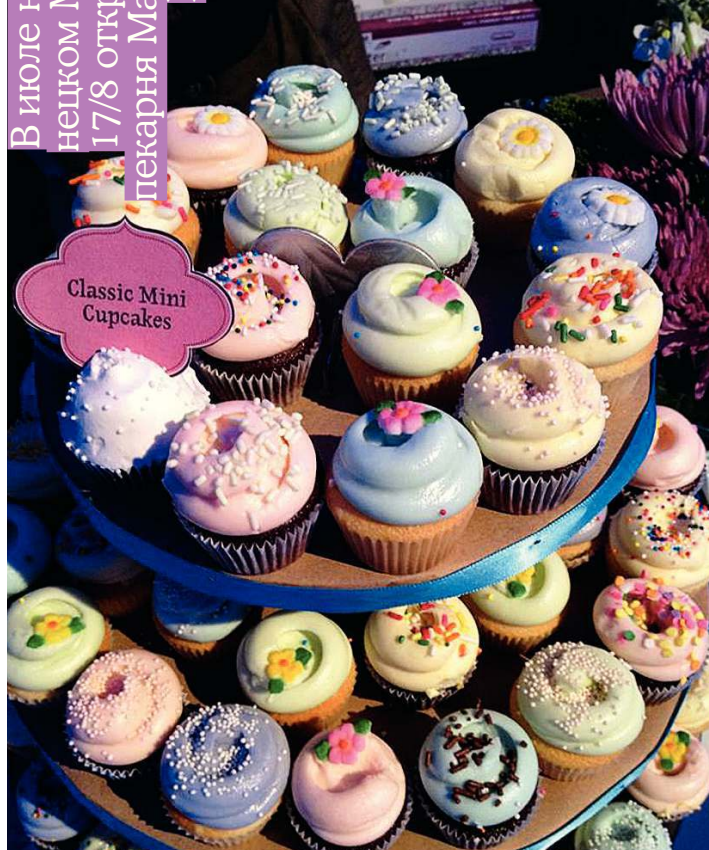
По субботам и четвергам в 19.00 на телеканале «Мать и дитя» смотрите ток-шоу «Отноля до пяти с Туттой Ларсен».

Тутта ведёт

Пока вы отдыхаете с детьми на дачах, известная телеведущая и увлеченная мама Тутта Ларсен проводит серию расследований и находит ответы на самые непростые вопросы. Что происходит с психикой ребенка, если мама рано выходит на работу? Чем опасны иммуномодуляторы? Кормление грудью на людях – что за этим кроется? Как архитектура города может влиять на воспитание? Об этом и многом другом в студии у Тутты будут рассуждать самые уважаемые эксперты по детству – психологи, социологи, педиатры, журналисты и многолетние родители. Будут и жаркие дискуссии, ведь именно в спорах рождается истина. Одно можем сказать точно: некоторые из высказанных теорий изменят ваше отношение к привычным, казалось бы, вещам и помогут лучше понять своих детей.

В июле на Кузнецком Мосту, 17/8 откроется пекарня Magnolia Bakery

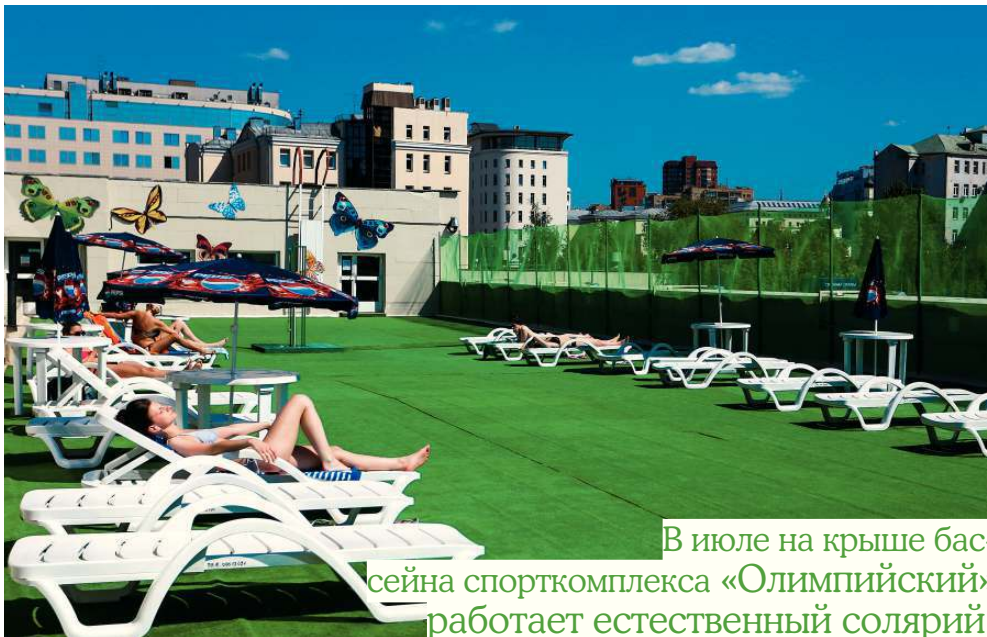
Те самые капкейки



Куда дует ветер

До 1 сентября на зеленых полянах недалеко от водоема в знаменитом «Аптекарском огороде» (Ботанический сад МГУ) разместится экспозиция скульптур «Куда дует ветер»

Это многометровые хитро устроенные движущиеся и плавающие объекты. Их авторы – дети, а выставка представляет собой их серьезные размышления на важные темы: какие физические свойства ветра и с чем его можно сравнить, стоит ли общаться с ветренными людьми, что такое направление ветра, где его начало, как его остановить и что в мире меняется, когда ветер дует. Рядом со странными и чудесными произведениями стоят таблички с историями, которые рассказывают о том, как была придумана скульптура и как она создавалась.



олимпийское спокойствие

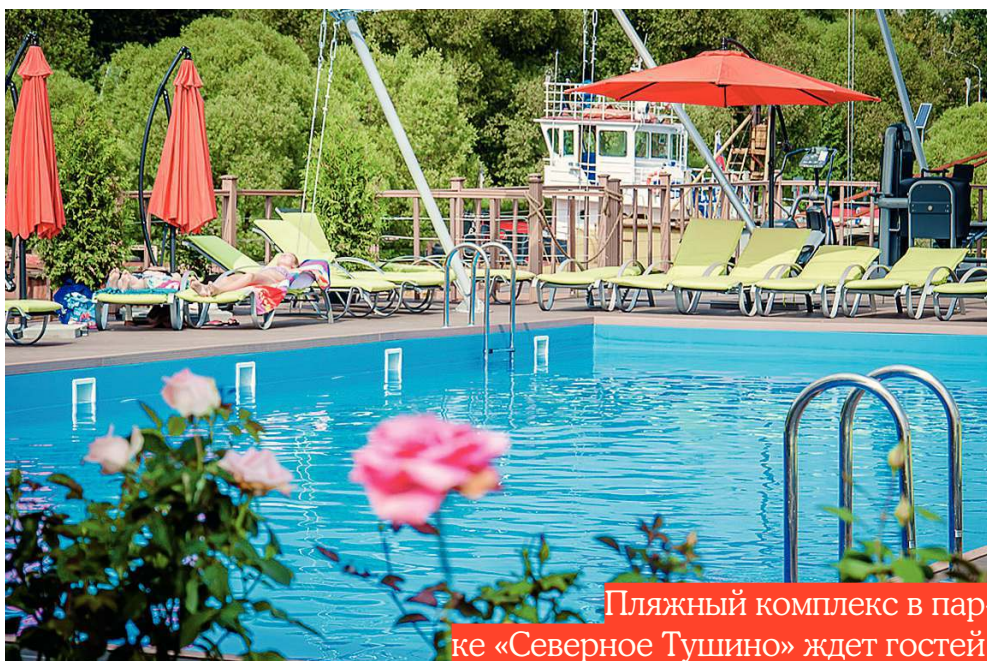
О чем мечтает житель мегаполиса, вынужденный летом торчать в городе? Наверняка о том, чтобы искупаться и позагорать. Это можно сделать на крыше бассейна спорткомплекса «Олимпийский»: здесь расположилась площадка с шезлонгами и зонтиками, устланная мягким искусственным газоном, откуда открываются прекрасные виды. Освежиться можно с помощью оборудованного здесь душа или же в бассейне. Для посещения пляжа надо купить билет за 250 рублей, а также предъявить абонемент или разовый билет в бассейн. Кстати, в августе бассейн и солярий закроются на технический перерыв, так что торопитесь!

В июле на крыше бассейна спорткомплекса «Олимпийский» работает естественный солярий.

танцуют все

На деревянной террасе Крымской набережной можно не только научиться танцевальным движениям у профессионалов, но и поучаствовать в веселой ретро-вечеринке (каждую среду в 20.30). В остальные дни расписание такое: вторник – разучиваем буги-вуги, четверг – contemporary dance, пятница – бразильские танцы. Начало занятий в 20.30, длительность – 2 часа. Приходите с партнером! А вот на занятия по йоге можно приходить и в одиночку, все семь дней в неделю. По будням утренняя практика длится с 8.00 до 9.00, вечерняя – с 19.00 до 20.30, по выходным – с 10.00 до 11.30. А по вторникам в 10.00 – специальное занятие для пенсионеров.

Все лето до 1 сентября в парке «Музеон» будут проходить уроки танцев и йоги. Совершенно бесплатно!



На курорт в тушино

Плавающий оазис в Тушинском парке ждет утомленных жителей мегаполиса. Чем заняться на тушинском пляже, кроме купания в бассейне с кристально чистой водой и загорания под яркими зонтиками? Во-первых, заказать расслабляющие spa-процедуры – массаж и nail-услуги. Во-вторых, посетить бар с освежающими напитками, смузи и мороженым, отведать блюда тайской кухни. В выходные проходят промомероприятия, там участники получают полезные подарки. А самые активные отдыхающие могут взять напрокат водные мотоциклы и вейкборды. В качестве бонуса – прекрасные виды и отличное настроение.

Пляжный комплекс в парке «Северное Тушино» ждет гостей.

Реклама

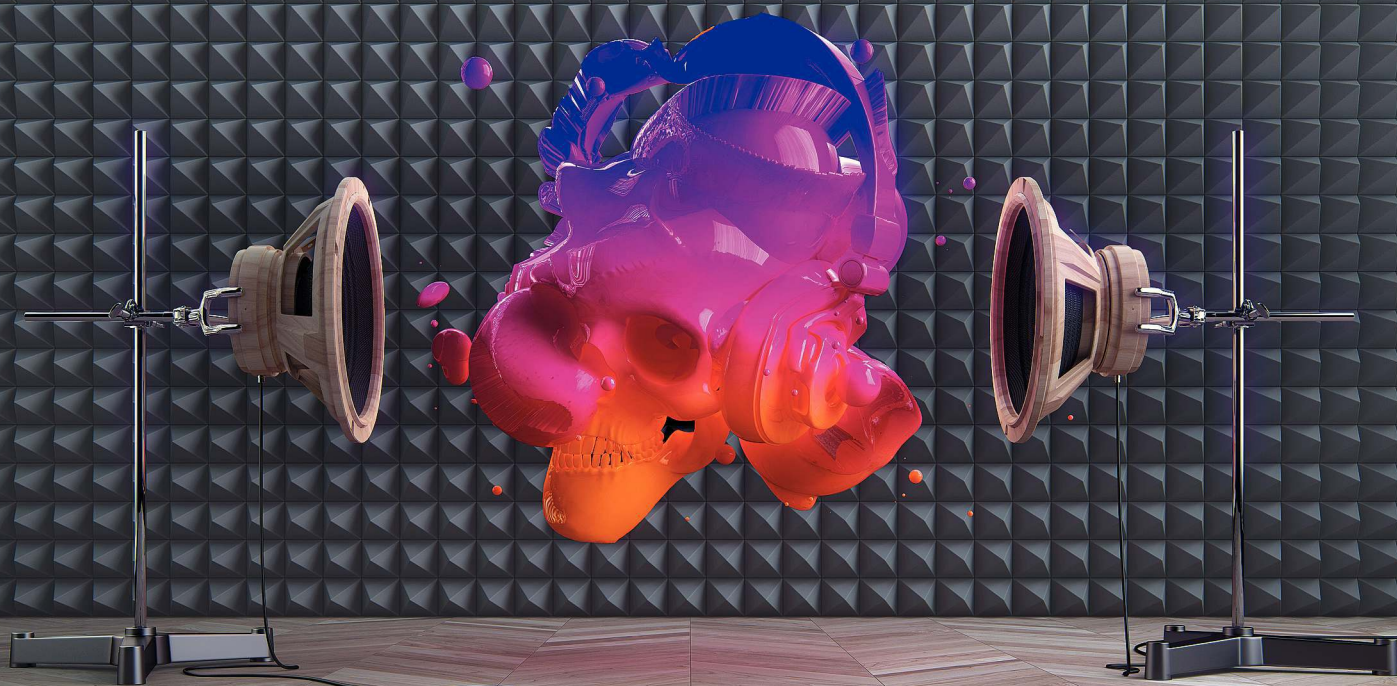
12+

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

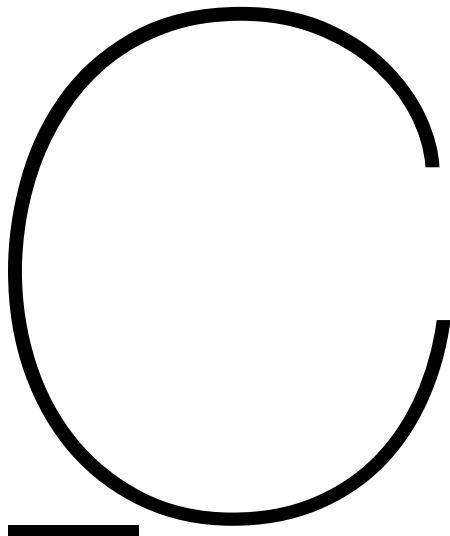


Текст: Елена Денисова
Фото: Борис Захаров
Визаж и прическа: Лидия Владимирская
Стилист: Наталья Репрева
Продюсер: Дарья Киселёва

Все ее роли бьют наотмашь, врезаются в память. Но счастливая жена, мама пятилетней дочки, уверена: главные роли у нее впереди.

ЕВГЕНИЯ БРИК

САМЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ ДЕНЬ



егодня погода во время съемки не баловала: дождь, ветер, пару раз промокли, пару раз высохли. Будни актерской профессии: ты дрожишь от холода, но изображаешь, что тебе жарко, партнер тебе неприятен, а ты рисуешь пылкую страсть.

– Да, так часто бывает, это данность. Впрочем, мне вот всегда везло, я уж не говорю про партнеров: Цыганов, Хабенский, Серебряков, Матвеев, Бондарчук. В «Тисках» и «Стилягах» снималась одна и та же потрясающая молодая компания, мы до сих пор дружим.

– А какие погоды стояли, когда снималась знаменитая «обнаженка» на скамейке из «Оттепели»?

– Слава богу, было тепло. Но когда такое снимается, мне кажется, даже не чувствуешь, холодно или нет. Ощущение, что с парашютом прыгаешь. Это было целиком мое решение – мне предлагали взять дублершу, но это всегда заметно: голова отдельно, тело – отдельно. А мне казалось, что это очень важный кадр, который задает тон всей картине. В этом был вызов, драматизм, шок: абсолютно голая героиня сидит в центре Москвы и курит – здорово же для начала. Причем никаких «подробностей» не видно, все вполне целомудренно.

Я себя спросила: могу я это сделать? И ответила: могу. Дальше уже было дело техники: ассистенты держали плед, потом мотор, камера – плед убирала. Главное, в этом не было никакой пошлости, потому что все было художественно оправдано. Кстати, и другие актрисы – Паулина Андреева, Аня Чиповская, снявшиеся в откровенных сценах, ни о чем не пожалели.

– Вы сейчас прилетели в Москву из Лос-Анджелеса. Часто там бываете?

– Когда здесь нет работы, лечу в Лос-Анджелес, где меня ждут дочка с мамой. Зочка там родилась, а потом мы решили, что это лучший вариант для ее здоровья: океан, чистейший воздух, солнце круглый год. Это ее родная стихия. Дочка привыкла ходить босиком и полураздетой. Когда она в год с небольшим прилетела в Москву, никак не могла понять, почему я на нее надеваю столько одежды. Главным потрясением был снег. Сначала он ее напугал, а потом она поняла, что его можно потрогать, что из него можно что-то слепить. Так что она знакомилась с родиной на ощупь. Зое нравится в Москве. Мы гуляем с ней по моим любимым местам: это Арбат, где я родилась, Камергерский, где училась во МХАТе. Когда надолго уезжаю из родного города, мне

он начинает снится. Причем снится не сегодняшняя Москва, а Москва, например, из фильма «Летят журавли», город времен детства моих родителей. Ностальгическая Москва из фильмов, рассказов очевидцев.

– Трудно дается расставание с дочкой?

– Не то слово! Но мы общаемся по «Скайпу» каждый день, причем в режиме онлайн: она ходит с телефоном, и я вижу, чем она занимается, – и так пока батарейка не сядет.

– Вы прилетели в Москву на озвучание. Что за проект?

– Телевизионный фильм «Долгий путь», премьера должна состояться осенью. Мне снова очень повезло с партнерами, там играют Лиза Боярская, Даша Мороз, Александр Лазарев, Артем Ткаченко. Это драма, настоящая семейная сага. Моя героиня – девушка сложной судьбы, с непростым характером. Такой роли у меня еще не было. Очень жду премьеры. Осенью же должна выйти картина ирландского режиссера «Москва никогда не спит» – тоже очень интересная работа в отличной компании.

– Роли, по которым мы вас знаем, яркие, запоминающиеся, но все же не главные. Самолюбие не страдает?

– У меня есть проекты, в которых я играла главные роли, просто они не имели такого резонанса, как, например, собравший все мыслимые и немыслимые призы «Географ глобус пропил». Там один главный герой, а вокруг него уже все вертится. Но сыграть в таком проекте кого угодно – уже счастье. Я не говорю, что не хочется главных ролей, но важнее, чтобы совпал пазл: сценарий, режиссер, интересная героиня. Это случается очень редко. Сейчас у меня есть три предложения, везде – главные роли. И я выбираю. Не хочется ошибиться.

– А насколько вы амбициозны в принципе? У вас же был период после рождения Зои, когда вы даже подумывали, не стать ли простой домохозяйкой.

– Был такой момент, причем сразу после «Стиляг», когда была номинация на «Нику» и очень много интересных предложений. Но у меня случилось абсолютное помешательство на ребенке. Я не представляла, как работать, потому что не могла расстаться с Зоей даже на день. И только когда ей исполнилось полтора года, я снялась в военном фильме «Доставить любой ценой».



Платье: Jussy Couture
Шляпа, Diva
Колье, taSha



Платье, Laurel
Панама, Diva
Туфли, Alberto Guardiani

“

Хорошо бы дожить до правнуков. Может, будут летающие машины, а связываться мы будем с помощью голограммы, висящей в воздухе. Главное, чтобы тебя внуки не «выключали», когда ты им звонишь.

– Сейчас дочке уже почти пять лет. Стало легче расставаться?

– Что вы! Еще сложнее. Но сейчас у меня особый период: масса предложений, причем от режиссеров, с которыми я мечтала поработать. Есть и иностранные проекты. У меня наконец-то появился агент в Америке. Раньше я считала, что русской актрисе там пробиться невозможно, но, кажется, была не права. В общем, открывается масса возможностей, главное – всем этим правильно распорядиться.

– А вдруг все так закрутится, что все-таки придется пожертвовать общением с дочкой?

– Я лучше от чего-то откажусь. Вот сегодня ей звоню, и она мне говорит: «Мамочка, я так хочу тебя обнять». Я чуть не в слезы: «Потерпи, я скоро приеду!» А она рассуждает: «Я знаю, ты как Анжели Жоли (так она называет Анджелину Джоли, фанаткой которой стала после сказки «Малефисента»), она тоже снимается, и у нее тоже дети, и они любят смотреть на свою маму в фильмах». Я говорю: «Конечно, мне далеко до Анжели Жоли, но...» Кстати, хочется сняться в сказке. Думаю, это желание часто встречается у актеров-родителей.

– Говорят, девочка растет с уникальными музыкальными способностями. Гены?

– Раньше думала, что я – сумасшедшая мама, которой кажется, что все, что делает ее ребенок, гениально. Но потом и наши друзья-музыканты подтвердили: у девочки абсолютный слух. Наверное, от дедушки Петра Ефимовича Тодоровского передался. Об этом мало говорят, но он же был еще и замечательным композитором и музыкантом. Приходил к нам домой и начинал наигрывать на фортепиано, например, вальс Шопена, не зная нот, просто на слух. Когда Зое был год, она замороженно смотрела по телевизору, как играет оркестр, пыталась дирижировать. А сейчас: «Мама, сегодня у нас Григ, «Пер Гюнт»». Она не просто знает музыку и может напеть с любого момента, ей интересно, о чем произведение, что делает герой.

– Похоже, дело в удачно выбранном папе.

– Определенно! Тем более что она страшно похожа на Валеру Тодоровского в детстве. Он тоже был светленький. Как рассказывает его мама Мира Григо-

рьевна, все хотели его снимать – он был такой хорошенький. Зоя тоже светленькая, у нее такие же огромные зеленые глазки. Видите, я могу говорить про нее бесконечно.

– Вы как-то сказали, что в противовес своим героиням с трудной судьбой, в личной жизни реализовали счастливый сценарий.

– На самом деле даже страшно на эти темы говорить. Все так хрупко в этом мире. Иногда ощущаешь прилив, хочется кричать: боже мой, какая же я счастливая, но следующая мысль – лучше промолчать. Очень хочу родить второго ребенка. А может быть, и не одного. Я смотрю на многих современных актрис, многодетных мам, и восхищаюсь: как они выглядят, как все успевают – и снимаются, и семью держат. Я думаю, что тоже так смогу. Иначе потом дочка подрастет и скажет: «Мама, а почему ты перестала сниматься?» Тем более что каждый день возникает что-то новое. Сейчас появилась интересная работа

и в театре: мы начинаем репетировать в «Современнике» спектакль по произведению Бродского с Артуром Смольяниновым. В октябре премьера на малой сцене.

– Любите Бродского?

– Да. Мой папа научил меня слышать их. Лет с пяти я слушала его стихи в исполнении Козакова. Эти кассеты с записями у меня до сих пор сохранились, хотя и сыплотся. Отец был человеком удивительным. С одной стороны – математический склад ума, доцент, преподавал физику и информатику в институте, с другой – знаток и любитель искусства. Театры, музеи, консерватория – все это пройдено вместе с ним. На ночь он ставил мне аудиокассеты с «Евгением Онегиным» в исполнении Смоктуновского. К сожалению, папа рано ушел из жизни: мне было восемнадцать, сестре Лере шесть.

– Вы сменили мамину фамилию Хиривская на фамилию прабабушки Брик из каких соображений?



Наш роман с Годоровским развивался медленно. Сначала мы просто не могли наговориться.

”

Топ, Dena
Шелковые брюки,
Laurel
Шляпка, Dina
Кольцо, rasNa

– Софья Брик – это папина бабушка, уникальная женщина с потрясающим характером и биографией, по которой можно снимать кино. Будучи замужем за богатым киевским купцом Крейном, она жила в огромном доме с прислугой. Но влюбилась в бедного студента, который снимал у них комнату, и, оставив мужа, уехала в Москву. У бабушки сохранились ее ветхие фотографии в роскошных платьях. Она похожа в них на героиню Кейт Уинслет из «Титаника». Красивая, статная, породистая. Свою фамилию Хиривская я очень люблю, но когда начала работать на радио, быстро поняла, что никто не может ее правильно произнести.

– **А бабушкина авантюризм в вас присутствует?**

– Думаю, нет. Я скорее трусиха, всего боюсь. Мне кажется, что все авантюры плохо заканчиваются.

– **А ваш роман с Валерием не был авантюрой?**

– Точно нет. Наш роман развивался очень медленно. Мы долго друг к другу присматривались, осторожничали, потому что когда в первый раз встретились на пробах, оба были несвободны. Сначала просто общались. Мы встречались в одном и том же ресторане, нас там все уже знали: просто не могли наговориться и наглядеться друг на друга. Но женатый мужчина был для меня табу. Хотя в первую нашу встречу я поняла, что если бы дала себе волю, то влюбилась бы и... пропала. Только через несколько лет мы снова встретились, и как-то все завертелось.

Мне все говорят: «У вас такие прекрасные дети получаются, делайте еще!»

– **Ваш самый счастливый день, с чего он должен начинаться, чем закончиться?**

– Начаться? С завтрака. Валера надо мной смеется, потому что, когда мы куда-то вместе едем, самое главное – завтрак в отеле. Набираю, словно я из голодного края: яичница, блинчики, сырники, обязательно десерт и кофе со сливками! Поесть я люблю. Многие люди, глядя на мою фигуру, мне не верят, но это правда. И вечером мы с Валерой идем в магазин, где самые вкусные десерты, и дома все это с удовольствием поглощаем. А если серьезно, самый счастливый день – это когда рядом со мной все мои родные и любимые. Кстати, так часто бывает – мы все толпимся в одной комнате или на кухне: мама, Зочка, Валера приходит с работы, сестра Лера возвращается из института, а на связи по «Скайпу» еще



и тетья – она живет в Швеции. А еще лучше, если в гости пришли Валерины дети. Катя уже совсем взрослая девушка, учится в МГУ, у нас с ней очень близкие отношения. Она дружит с моей сестрой. Вот это счастье: все параллельно разговаривают, ужинают чем-то вкусным, а потом мы садимся и смотрим какой-то фильм, благо у нас примерно одни вку-

сы. Семья – это все-таки самое главное. Без нее я чувствую себя незащищенной. Хорошо бы дожить до правнуков. Не знаю, как тогда продвинется прогресс, может быть, будут летающие машины, а связываться мы будем с помощью голограммы, висящей в воздухе. Главное, чтобы тебя внуки не «выключали», когда ты им звонишь.

Густав Климт. «Поцелуй»

Роман

Чемодан платьев, замечательное настроение – в отпуск мы едем в полной готовности. Мы хотим приключений, удовольствий и романтики. Наверняка не обойдется без курортного романа. Как легко и непринужденно войти в него, а потом безболезненно выйти, рассказывает психолог Оксана Андреева.



Оксана Андреева – семейный психолог, интегративный психотерапевт. Более 10 лет занимается индивидуальной психотерапией.

Есть женщины, которые относятся к романам очень просто. Они вообще живут легко, запросто заводят знакомства, без сожаления расстаются с людьми и вечно ищут новое. Иногда они переживают из-за своего неумения построить близкие отношения, но страдают недолго: глубокие переживания – не их жанр. Вот для них курортный роман будет только веселым приключением и игрой без болезненных «побочных эффектов». Ведь флирт, секс и легкие мимолетные отношения на берегу моря – именно игра. В этих отношениях мало нас реальных. На курорте женщины расслаблены, красивы, сексуальны, открыты, они себя любят и балуют вкусной едой, массажем, удовольствиями. Это не обычная жизнь с бытовыми проблемами, тяжелой работой, семейными скандалами и отвратительной погодой. И мужчины приезжают в отпуск такими же ошеломительными красавцами. От всех курортников исходит сияние и феромоны. И когда между ними случается роман – это встреча двух идеалов, двух мечтаний, а не реальных людей. Это не по-настоящему. Сказка красивая, но она должна закончиться. Мы получим максимум удовольствия и... уедем домой.

Сегодня молодые красивые умные женщины, да и мужчины тоже, не могут найти пару – я как психолог постоянно сталкиваюсь с этой проблемой у клиентов. Для таких женщин курортный роман стал бы прекрасной возможностью ненадолго сбежать от одиночества, но велик риск сильно обжечься. Потому что, как правило, такие женщины относятся к знакомствам слишком серьезно. Для них поцелуй и тем более секс – веская причина для замужества. Мы, женщины, вообще постоянно находимся в поисках второй половины – это в нас заложено природой. Не успев познакомиться с мужчиной, уже представляем, сколько у нас будет детей и как мы будем вместе ездить на дачу. Так вот, курортные романы – не тот случай.

Возникает вопрос: если женщина давно и безрезультатно ищет мужа, а не секса без обязательств, может, ей лучше избегать курортных знакомств? Не пробовать этого соблазна, чтобы не было мучительно больно? Нет, пробовать надо все – ведь мы хотим получить новый опыт и эмоции. Для женщины, которая в обычной жизни закрыта, напряжена, закомплексована, курортный роман – отличный способ попробовать вещи, которые казались ей невозможными: вскружить кому-то голову, быть кокетливой и безрассудной «зажигалкой», которая способна на всякие безумства типа секса на ночном пляже. Потом она будет скучать по этим ощущениям.

С камнем

КНИГИ,

которые сделают курортный роман бесконечным. Рейтинг ReadRate

Монт-Ориоль

Ги де Мопассан

В классической литературе описаны десятки курортных романов: взять хотя бы «Вешние воды» или «Даму с собачкой». Но Мопассан первый вслух заговорил о том, что другие обсуждали в будуарах и исключительно шепотом. В его книге старый еврей отправляет молодую жену в курортное местечко Монт-Ориоль подлечиться. Пока он занят бизнесом, супруга знакомится с другим. Дело заканчивается беременностью, а книга продолжается...



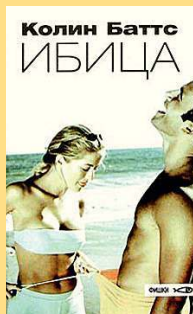
Самая большая ошибка – связывать эти эмоции исключительно с курортным мужчиной: дескать, раз он исчез, значит, и бывшего счастья уже не испытать. Неверно! Это были ее эмоции, ее поступки. Если женщина блистала и соблазняла, была живой и сексуальной летом, значит, она может быть такой не только на берегу моря со своим курортным принцем, но и в родном городе с любимым приглянувшимся мужчиной.

Обычно женщине, которая «зависает» на каждом встречном мужчине, в детстве не хватало общения с отцом. И она до сих пор ищет «любящего папу». О каждом мужчине она думает: «Вот он меня спасет, он насытит своей любовью!» А курортный кавалер еще и расставляет «крючки», чтобы вернее поймать женщину. Ведь абсолютное меньшинство честно признается: «Ты знаешь, я женат, разводиться не собираюсь, у нас с тобой будет несколько замечательных дней, но больше мы не встретимся». Нет, курортный принц жарко шепчет, что наконец нашел женщину своей мечты и теперь ни за что ее не потеряет. И на годы совместного счастья тоже недвусмысленно намекает. Он считает, что иначе ему женщину не завоевать. Что же, он добивается своего, но какими методами! Ведь это – почти как обмануть ребенка. Потому что женщины, ищущие в мужчине отца, и в самом деле как дети. И когда кавалеры бросают их, они так плачут, им так больно! Но сколько бы мужчин ни было у этих женщин, они не заполняют внутренней пустоты. Заполнить ее можно только собственным «я», своими интересами. Для этого надо повзрослеть, полюбить себя, «вырастить» в себе стержень, личность и главное – расстаться с иллюзией, что мужчина сможет любить тебя безусловно и заменить тебе родителя.

Ибица

Колин Баттс

Эту книгу лучше читать после отпуска, иначе курортные излишества в вас просто не ползут. Автор, британец Колин Баттс, долгое время владел баром на веселом острове. Впечатлений ему хватило на целых три книги («Ибица», «Ибица – это глагол» и «Ибица круглые сутки»). Сюжеты достаточно однообразны. Но что поделаешь, если вся жизнь пляжного места состоит из алкоголя, флирта разной степени тяжести и секса без обязательств.



Во всем надо видеть хорошее, даже в несчастливом курортном романе, который никак не отпускает. А не отпускает он потому, что не был завершен. Фантазии о том, как могли бы развиваться отношения, поддерживают в нас иллюзию продолжения любви. Здесь важно «виртуально» завершить отношения и проститься с героем романа.

Чтобы разложить по полочкам свои чувства и мысли, напишите мужчине письмо. Отправлять его по адресу не нужно, это письмо в первую очередь для вас. Описывайте все чувства, что вас переполняют: как вы ждали от мужчины каких-то проявлений любви (известных только вам, между прочим: может, вы думали, он побежит за вашим поездом с криком «Не уезжай!»), а он не оправдал ожиданий, как вы надеялись, а ничего не произошло – и так далее. Пока есть претензии – изливайте их на бумаге, в вас не должно остаться ни капли обиды. Когда выплеснете все плохое, обязательно вспомнитесь и радостные моменты, о них тоже надо написать: «Помнишь, как было здорово и весело, когда мы...». И вот тут обязательно поблагодарите мужчину: «Спасибо, что научил, показал, подарил, развеселил, помог поверить в себя».

Почему важна эта благодарность? Во-первых, это взрослая позиция – в отличие от предъявления претензий: зрелый человек во всем находит полезный урок для себя. Во-вторых, сформулировав мысль, вы убедитесь, что в результате своего несчастливом романа многое приобрели. В-третьих, простив и поблагодарив человека, вы перестанете испытывать боль обиды. Только не надо изображать благородство и в первых же строках говорить любовнику «спасибо». Сначала выплесните негатив. Иначе останется такой «осадочек», что вся терапевтическая затея с письмом окажется напрасной.

Размышляя о Брюсе Кеннеди

Герман Кох

До середины книги вы будете думать, что это самый классический курортный роман на свете. Мириам переживает кризис сорокалетнего возраста и семейных отношений. Она едет на непримечательно дорогой испанский курорт, где размышляет о надломленной жизни и между делом знакомится с известным актером Брюсом Кеннеди. Пара свиданий и... А дальше будет то, за что вы никогда не сможете назвать Германа Коха предсказуемым писателем.

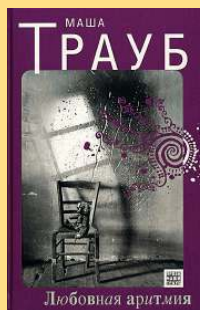


Большинство мужчин-отпускников рассчитывают на мимолетный курортный роман. Только малая часть ищет серьезных отношений. По статистике, лишь 10% курортных романов не прекращаются с окончанием отпуска, и все женщины уверены: это именно их случай. Но чтобы встречи продолжались, надо, чтобы было «о чем» встречаться. Приключений и сумасшедшего секса мало для долгих отношений. Надо понять, что у вас общего, какие интересы, жизненные принципы. А для этого надо поговорить, как друзья. Задавайте мужчине обычные вопросы: где он учился и работал, какие у него цели, чем он увлекается, как относится к семье, детям, своим родителям, вообще к людям и ситуациям в мире. Наблюдайте за его отношениями с окружающими людьми. Вскоре вы увидите не сказочного принца, не «набор конфет», а настоящего живого мужчину из обычной, некурортной жизни. И его можно полюбить – уже на другом уровне. Или разочароваться в нем. Из ответов даже на нейтральные вопросы станет понятно, по каким правилам живет человек. Если они совпадают с вашими – это может стать поводом для дальнейшего общения.

Любовная аритмия

Маша Трауб

Заброшенная деревенька в Италии – неподходящее место для курортного романа. Здесь, вдали от шумных отелей, обитают совсем другие «отдыхающие». Они хотят только тишины и покоя. Бизнесмен Артем приобрел один из таких тихих домиков, и эта покупка становится долгосрочной инвестицией в его собственную жизнь. Через много лет дом подарит ему чужую жену с маленьким ребенком. Получится ли удержать любовь вне сладкого итальянского воздуха?



Бриджит Джонс: Грани разумного

Хелен Филдинг

Курортные романы – это еще и непредсказуемые последствия. И самый их гипертрофированный вариант, конечно же, случился у Бриджит Джонс – неудачницы с отличным чувством юмора. Путешествие в Таиланд чуть не привело ее к старой ошибке – объятиям Даниэла Кливера. Но что еще хуже, поездка закончилась тайской тюрьмой и обвинением в транспортировке наркотиков. Ладно бы виной был собственный роман, так ведь чужой. В этом вся Бриджит!



Любовь длинной в отпуск

Для начала отметим два основных способа, с помощью которых курортные любовники охотятся на своих жертв. Первый – движение: в поисках любви мужчина фланирует по своему «участку», прогуливается по улицам, заглядывает в увеселительные заведения, ездит на экскурсии. Даже на пляже ему не ложится и не сидится на одном месте. Такой мужчина находит гораздо больше «жертв», чем тот, кто исповедует другой метод – засаду: этот герой-любовник бережет силы. Он поджидает женщину, которая скрасит ему часть отпуска, в одном месте – в кафе, на пляже. И, кстати, играет при этом роль «наживки»: ведь женщина, которая тоже находится в поиске, наверняка обратит внимание на него, такого одинокого и загадочного.

Сколько людей – столько и вариантов курортных романов, столько и типажей знойных обольстителей. Но мы все же попытаемся систематизировать героев курортных романов.

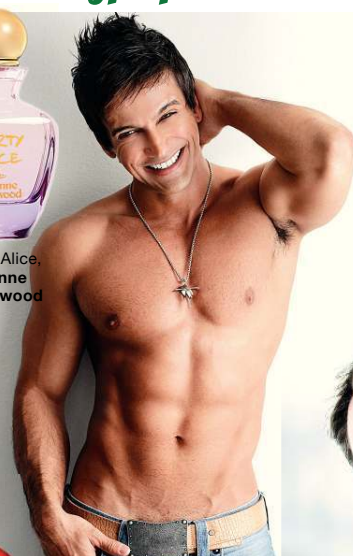
Популярные виды курортных кавалеров

1/ Молодой и быстрый

Он уверен в своей неотразимости, поэтому не считает нужным ухаживать за дамой. Разве что щедро угощает ее алкоголем. В тот же вечер – по его сценарию – следует более близкое знакомство. К сожалению, в постели все происходит так же быстро: женщина ничего не успевает почувствовать. Второй встречи обычно не происходит. **Результат:** разочарование в курортных интрижках и осознание того, насколько прекрасен собственный муж.



Flirty Alice, Vivienne Westwood



2/ Молодой, но умелый

Этот тоже обходится без ухаживаний, однако в постели делает все, чтобы дама сочла секс с ним «волшебным». Ловите момент, ведь второго раза у вас не останется: у этого парня просто не будет на вас времени, его цель – затащить «в койку» как можно больше женщин. **Результат:** наслаждение хорошим сексом, отсутствие «отношений», о потере которых потом можно было бы горевать.



CK One Summer, Calvin Klein



3/ Настоящий полковник

Мужчина «за сорок», часто ищет для соблазнения ровесниц. Первым делом ведет даму в ресторан. Правда, там выясняется, что кавалер поиздержался на курорте, и платить приходится женщине. Зато он не скупится на комплименты, шутки и истории о своем героическом прошлом. В постели тоже пытается балагурить, но заниматься с ним любовью гораздо скучнее, чем болтать и пить шампанское.



Rock Romance, Laila Bagge



Результат: в этого харизматичного человека можно было бы и влюбиться, но его альфонство и секс «на троечку» вызывают раздражение или вообще жалость.

4/ Донжуан

Сражает дам наповал галантными манерами. Может и ручку поцеловать. Но главное – умеет слушать и играть на тонких душевных струнах. Он не стремится тут же затащить женщину в постель: предпочитает задушевные разговоры, которые то и дело пересыпает комплиментами и дифирамбами в честь дамы сердца. Этот мужчина

охотится не за телом женщины, а за ее душой. Скажем прямо: он собирает разбитые сердца, это доставляет ему большое удовольствие. Как только донжуан заметит, что дама смотрит на него влюбленными глазами, он тут же найдет себе следующую жертву. Причем постарается, чтобы бывшая подруга это увидела. **Результат:** разбитое сердце и заниженная самооценка.



Forbidden Affair, Anna Sul



5/ Невзрачный любовник

Да, он не блещет красотой: невысок, лысоват, полноват.

Tease, Please, Victoria's Secret



Но зато с ним весело днем и хорошо в постели ночью! Такой мужчина не жадничает, не бросает даму после первого секса и предлагает ей захватывающие приключения. С ним можно провести действительно незабываемый отпуск. **Результат:** боль расставания и прекрасные воспоминания на долгие годы.

Быстрее, чем кролики

Анна Артемова

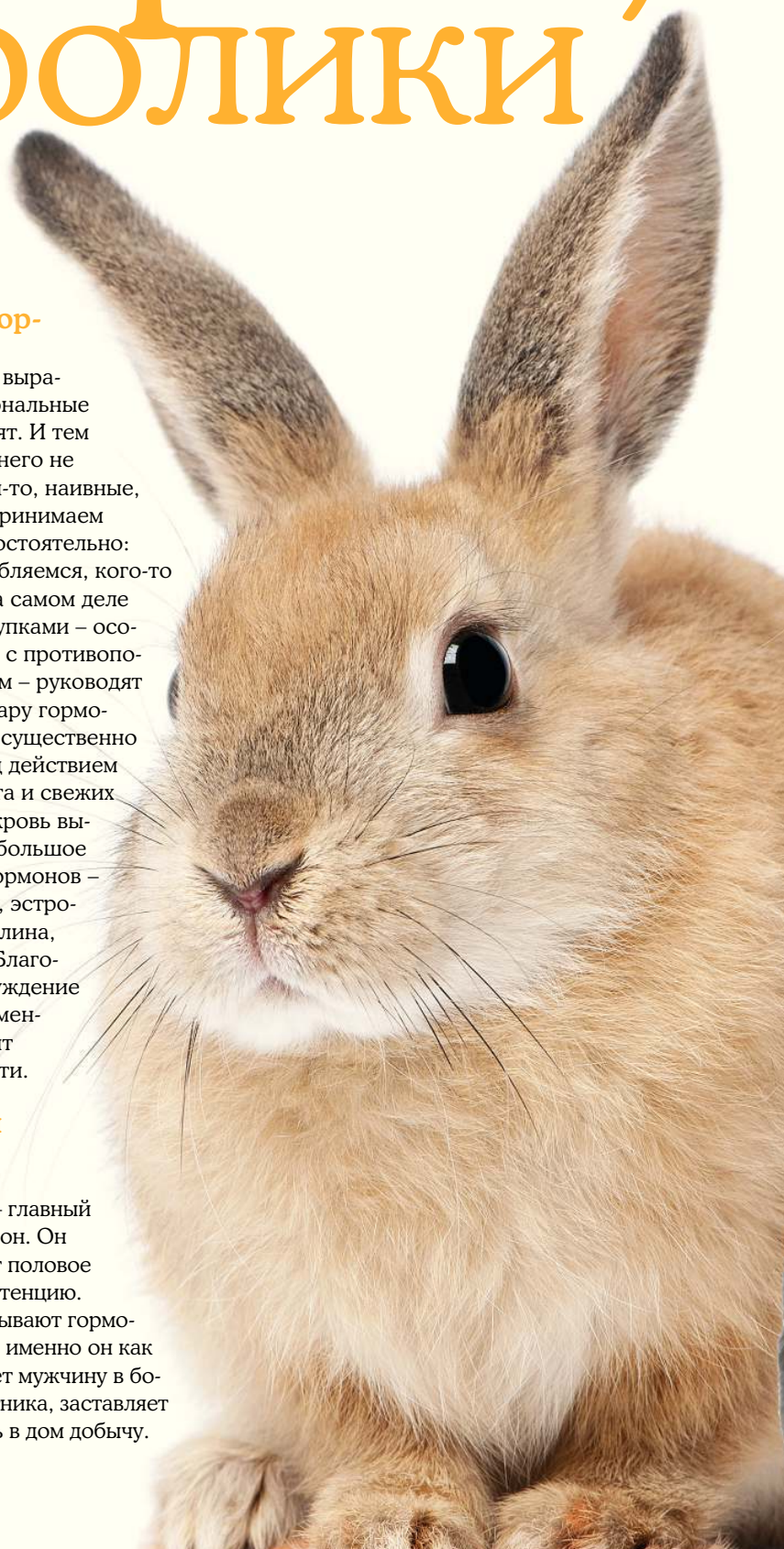
Летом наш организм нацелен на поиск пары и размножение. Хочется романтики – и мы внезапно обращаем внимание на красавца из соседнего отдела или летим на курорт в поисках мужчины мечты. Но почему все так быстро случается – и заканчивается?

Во всём виноват гормон

Специалисты выражение «гормональные бури» не любят. И тем не менее без него не обойтись. Мы-то, наивные, думаем, что принимаем решения самостоятельно: в кого-то влюбляемся, кого-то отвергаем. На самом деле нашими поступками – особенно в связи с противоположным полом – руководят гормоны. В жару гормональный фон существенно меняется: под действием ультрафиолета и свежих витаминов в кровь выбрасывается большое количество гормонов – тестостерона, эстрогенов, адреналина, окситоцина. Благодаря им возбуждение наступает моментально и кипят жаркие страсти.

Мальчики vs девочки

Тестостерон – главный мужской гормон. Он поддерживает половое влечение и потенцию. А еще его называют гормоном агрессии, именно он как бы превращает мужчину в бордатога охотника, заставляет его приносить в дом добычу.



У женщин этот гормон тоже есть, но в гораздо меньших количествах: если его больше нормы, приходится лишний раз бегать на эпиляцию и устранять сложности с зачатием и вынашиванием ребенка.

Зато у женщин есть эстроген – их главный половой гормон. На нем все построено – и регулярность менструального цикла, и формирование вторичных половых признаков (например, груди идеального 3-го размера). Он делает женщин мягкими и покладистыми. А еще эстроген превращает женщин в блондинок.

Буквально! Потому что светлый цвет волос является показателем высокого уровня эстрогена в крови – а следовательно, высокой способности к зачатию.

В общем, несмотря на всю романтику и возвышенные мечтания, в глубине организма мы остаемся немного животными, руководимыми гормонами и основными инстинктами. Большинство братьев наших

меньших занимаются размножением именно в теплое время года. У нас происходит то же самое: летом организм самонастраивается на интим. И шансы забеременеть летом, кстати, на 25% выше.

Привязанность по заказу

Недавно ученые совершили открытие: всех мужчин, периодически рассматривающих «налево», можно превратить в верных мужей, если регулярно «пшикать» им в нос спрей, содержащий окситоцин.



Окситоцин – гормон привязанности. Но кратковременной. Именно он стимулирует людей на романтические

подвиги. Он порождает в нас эротические фантазии. А еще его называют гормоном оргазма – его уровень достигает пика после сексуального удовлетворения. И этот гормон тоже зависит от погоды – под воздействием горячего солнца он вырабатывается быстрее. Некоторые люди только летом испытывают сильные сексуальные ощущения, а зимой холодны.

А еще накал страстей на курортах зависит от адреналина – его вырабатывают надпочечники, которые летом тоже работают эффективнее. Возбуждение, быстрые и резкие реакции, скоропалительные знакомства и поспешный секс – все это адреналиновые следствия.

Лови момент!

Статистика говорит о том, что стремительность – главная черта летних романов. Потому что гормоны, увы, не формируют стойкой привязанности. Да, они вызывают половое влечение, страсть, но это не то же самое, что любовь. Принц на белом коне оканчивается всего лишь раздражителем, на который бурно реагирует ваше либидо.

«В чем разница между любовью и страстью?»

Любовь на самом деле не слепа, как мы привыкли считать, она рациональна и заставляет задуматься: что даст тебе этот человек, какие от него получатся дети, какое будущее вас

ждет? – рассказывает психолог Ольга Речиц. – А влюбленность – это феромоны, помноженные на харизму, и проходит она очень быстро.

В июле вы жить без объекта своей страсти не можете, а через пару месяцев недоумеваете:

и что я только в нем нашла?

Поэтому не ждите от летнего романа длительного конфетно-букетного периода. Среднестатистический промежуток между знакомством и первым сексом равен 14 дням, за которые мужчина и женщина успевают узнать друг друга, сходить в кино, погулять по городу и составить друг о друге хотя бы поверхностное мнение. Но летом, на курорте, все может случиться дней за 5. А то и вовсе закончиться сексом прямо в день знакомства.

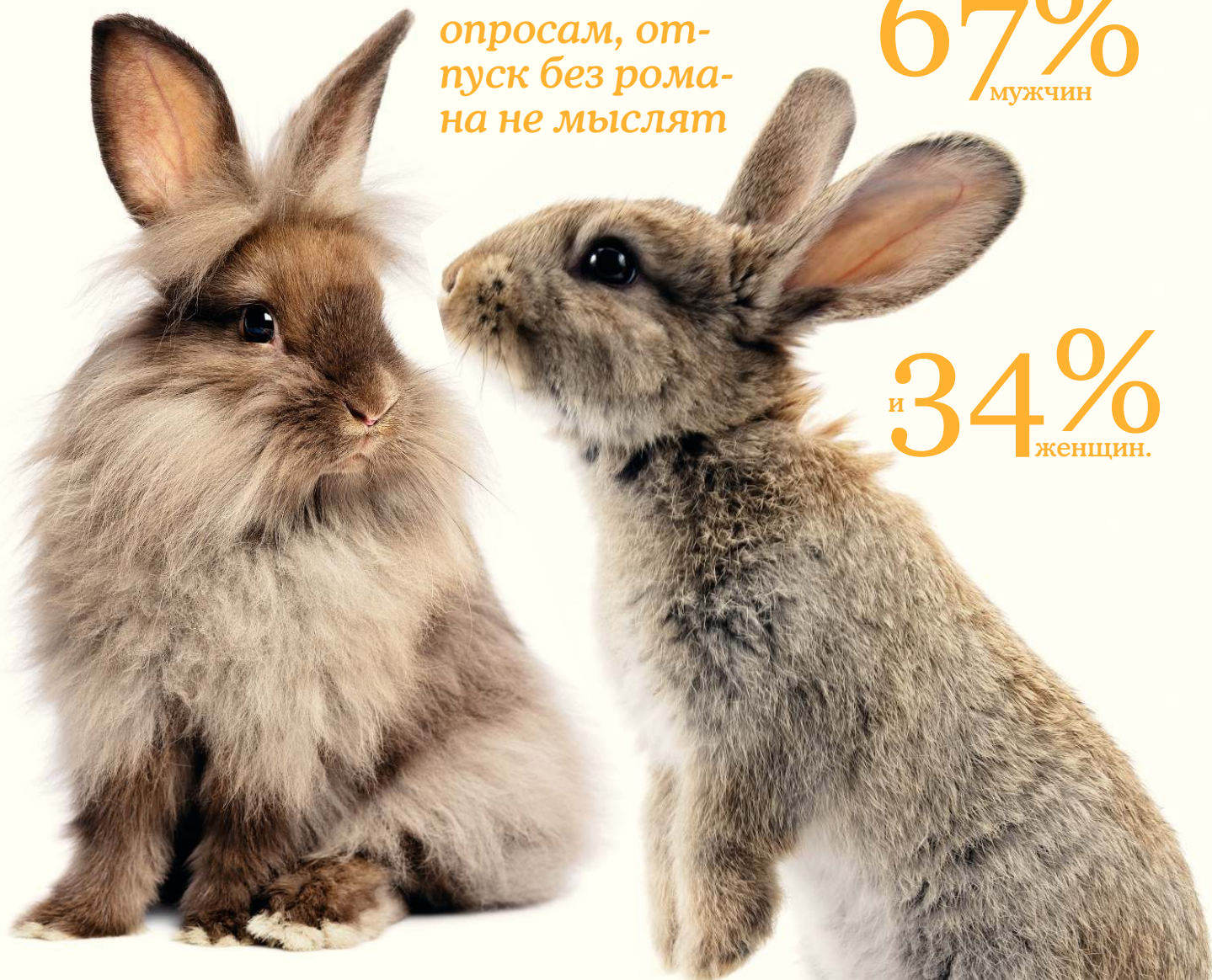
Быстрый старт – не самый лучший. Особенно если вы нацелены на долговременные отношения. Ведь те самые общепринятые две недели без секса и нужны для формирования стойкой привязанности: ощущения, что вы нашли человека, которого ждали всю жизнь и с которым дальше готовы идти вместе. А когда чувствами управляет гормональный коктейль, все по-другому. Наплыв гормонов схлынет, и останется только чувство недоумения. Поэтому под



Согласно
опросам, от-
пуск без рома-
на не мыслят

67%
мужчин

и 34%
женщин.



воздействием “солнечного удара” не принимайте решений: отойдите “в тени” и дайте себе остыть».

Второе дыхание

Даже пары, которые давно и накрепко связаны постоянными отношениями, в летнее время занимают сексом чаще. Причина – не только



О секс, ты – жизнь!

Ученые выяснили, что сексуальная активность продлевает жизнь.

Те, кто занимается любовью регулярно (не меньше 2 раз в неделю), в два раза реже страдают от инсульта и инфаркта по сравнению с людьми, занимающимися сексом раз в месяц и реже.

в гормонах, но и в том, что именно летом супруги общаются больше. Отпуск, совместные поездки на дачу – это не то же самое, что коротать вечера у телевизора. По статистике, в обычное время муж и жена общаются друг с другом не больше 20 минут в сутки. И только в летний выходной это может длиться целый день. Отсюда – взаимный интерес, который подогревается практически полным отсутствием одежды, что будоражит кровь.

Курортный роман

Лишь 10% летних романов делятся вне пляжа и моря, а под венец идут вообще только в 3 случаях из 100. Но при этом подавляющее большинство мужчин и женщин не мыслят отпуск без романа и романтики.

«Курортный роман ничем не отличается от любого

другого, разве что скоротечностью, – рассказывает сексолог Юрий Прокопенко. – Потому что отпуск – это не жизнь как таковая, а только ее маленький кусочек. И люди настроены заранее на то, что роман – короткое приключение. Сама курортная жизнь к этому располагает, все вокруг расслабленные, голые, делать по большому счету нечего. Приехал, оторвался – и вернулся домой. Кто-то крутит роман, чтобы похва-

статься перед друзьями, кто-то – чтобы набраться опыта и повысить самооценку. Женщины чаще едут в отпуск за романтикой. Но темп завязывания отношений – ускоренный, и разочарования неизбежны. В том числе и в качестве секса. Чтобы все было феерично, к партнеру надо приспособиться. А если времени на это нет, возможные самые разные осложнения».

Интимные опасности

Романтический секс на пляже или в набегающей волне... Эти идиллические картинки, которых мы насмотрелись в фильмах, в реальной жизни – сплошная головная, и не только головная, боль.

■ **«Стыдные болезни».** Секс (особенно с малознакомым принцем) должен быть защищенным, это знают все, но забывают многие.



По данным опросов, только

44,4% наших соотечественников пользуются презервативами при случайных половых контактах. И еще один сюрприз: от нежелательных последствий могут не спасти даже «резинковые изделия». Во-первых, потому, что от жары они портятся и рвутся. Во-вторых, потому что в пылу жарких страстей их часто надевают неправильно, или вскрывают торопливо, зубами, и повреждают, или надевают наизнанку. Да и использование презервативов в море, например, резко снижает эффективность защиты.

■ **Пляж.** Секс на пляже – романтический образ, но не пробуйте повторить это на деле. Песок во всех местах – полбеды (хотя микротравмы могут отравить весь последующий отпуск). Пляж в оживленный курортный сезон – это настоящий рассадник бактерий, которые любят места, где влажно и жарко. В песке, например, гнездятся споры энтерококка и кишечная палочка.

■ **Море.** При повышении температуры на 10 градусов количество бактерий в воде увеличивается на 17%. Они способны вызвать самые разные инфекции: желудочно-кишечные, дыхательные, кожные. А еще соленая вода очень эффективно смывает смазку – как с презерватива, так и из женских тайных мест.

■ **Трава.** На лесной полянке или в стогу сена прячутся мириады насекомых: муравьи с их болезненными укусами, клещи – разносчики энцефалита и боррелиоза, и т. п.

■ **Жаркий полдень.** Когда на улице 30+ и столько же влюбленным, секс может стать опасным для жизни. Стенокардия, инфаркты, гипертонические кризы – риск жаркую погоду выше. Особенно отношения сопровождаются стимулирующими ками.

пертонические кризы – риск жаркую погоду выше. Особенно отношения сопровождаются стимулирующими ками.

Ведь в момент оргазма и так почти вдвое подскакивает артериальное давление, а сердце бьется часто-часто. А под стимуляторами оно и вовсе может не выдерживать. Так что как бы ни приспичило, лучше дождаться вечера с его упоительной прохладой.



РАЗРАБОТАНО И ПРОИЗВОДИТСЯ «ИНФАРМА»

Эффективное решение серьезных проблем

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

Ограничение двигательной активности человека сокращает продолжительность жизни на 10–15 лет. Применение косметического крема «ЦИТРАЛГИН» улучшает питание тканей суставов и позвоночника, нормализует перекисное окисление липидов, увеличивает объем движений. Исследования показали, что максимальное уменьшение неприятных ощущений отмечено при применении «ЦИТРАЛГИНА» в случаях, трудно поддающихся коррекции изменений суставов и позвоночника. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.



70 руб

ЗАМУЧИЛА «ЛИХОРАДКА» НА ГУБАХ?

Частые высыпания на губах, лице, половых органах вызывают неудобство и раздражение. Крем «ВИРОСЕПТ» представляет собой новое косметическое очищающее и регенерирующее средство. Он на 30% ускоряет заживление высыпаний и в течение трех суток устраняет эти проявления. Применение «ВИРОСЕПТА» уменьшает раздражительность, улучшает настроение в проблемные периоды, что связано с быстрым уменьшением интенсивности местных высыпаний и улучшением внешности. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» в 4,3 раза сокращает частоту высыпаний на коже.



60 руб

ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЫЕ НОГИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти – такими изменениями страдает до 30% населения старше 50 лет. Как правило, это грибковая инфекция. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей или быстрое их возвращение после лечения, побочные эффекты вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика применения косметического крема «ФУНДИЗОЛ» поможет удалить поврежденные и растущие участки ногтевых пластинок, позволит вырастить здоровый ноготь и предупредит повторение проблемы.



80 руб

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Высыпания, зуд, расчесы могут являться проявлением аллергии у детей и взрослых. Для защиты кожи от аллергической реакции необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, предотвращение вторичной инфекции. Отечественными учеными создано новое противоаллергическое средство местного действия «ГЛУТАМОЛ». Не обладая побочными эффектами, «ГЛУТАМОЛ» может применяться длительно, что особенно важно при хроническом течении процесса. «ГЛУТАМОЛ», являясь естественным метаболитом живой клетки, способен подавлять выброс гистамина тучными клетками. Его применение поможет устранить покраснение, шелушение, утолщение кожи, кожную сыпь при аллергии. Эффект «ГЛУТАМОЛА» усилен компонентами, заживляющими и увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



180 руб

СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ

Справки по применению: (495) 729-49-55
www.Inpharma2000.ru

Реклама



sale.

МАНИЯ

Период летних распродаж – большой соблазн потратить все, что в кошельке, и забить гардероб ненужными вещами. Как не превратиться в «растратчика»?

Анна Артемова

Хорошая новость: всерьез беспокоиться о том, что «я слишком много трачу денег на вещи», можно, только если есть что тратить. Но психологи говорят, что вредные зависимости людей за последние годы существен-

но изменились. В топ-10 вредных пристрастий современного горожанина ониомания – непреодолимое желание покупать – стоит не на последнем месте. И даже подразделяется на разные виды: например, есть

Красный день календаря

Существует Всемирный день отказа от покупок. Во многих странах мира он отмечается в четвертую пятницу ноября. Ровно на сутки сторонники разумного потребления призывают отказаться от ненужных трат и потуже затянуть... кошелек.

люди, в диагнозе которых можно было бы указать «болезненно зависим от eBay».

Почему нам нравится тратить?

Для одних шопинг – охота с последующей гордой демонстрацией трофеев. Для других – сложный квест «как купить побольше за недорого». Для третьих – временная мера, помогающая чуть ослабить ежедневное эмоциональное напряжение, которым сопровождается жизнь в большом городе. Кто-то запивает стресс, кто-то заедает, кто-то крутит виртуальные романы – а кто-то идет в магазин и покупает сотую юбку или туфли, которые хоть и малы на два размера, но такие миленькие! Просто для настроения! Психологи выделяют еще несколько причин шопоголизма.

■ Адреналиновая зависимость. Мы получаем дозу гормона не только когда несемся по горному серпантину или ловим волну доской, но и обогнав конкуренток на свой ходовой размер в момент распродажи капсульной коллекции.

■ «Ваше величество». Покупая, мы становимся владельцами – это тонизирует. А еще услужливые продавцы всячески стараются убажить – тоже приятно.

■ «Могу себе позволить». Когда осознаешь, что можешь себе позволить купить не то, что нужно позарез, а то, что захотелось мизинцу на твоей левой ноге, – это ли не свобода?

Хобби или увлечение?

Когда желание купить что-нибудь – что угодно! – становится непреодолимым, обычный шопинг превращается в психологическую зависимость. От рядового похода по магазинам ее отличают несколько признаков.

■ После даже самой пустяшной покупки наступает кратковременная эйфория, которая вскоре заменяется самобичеванием.

■ День прошел без захода в бутик? Вечером будет синдром отмены: раздражительность, слезы, головная боль.

■ Полное отсутствие понимания, с чем и куда носить выбранную вещь.

■ Желание «пойти в магазин развеяться» стойко появляется в момент, когда накрывает злость, недовольство или тоска.

■ Большая часть свободного (а иногда и рабочего) времени проводится в магазинах.

■ Траты не вписываются в бюджет. Жизнь не по средствам – частое «осложнение» шопоголизма. «В психологии есть понятие “зависимой личности”, – рассказывает семейный психолог Светлана Золотарева. – Обычно это инфантильные люди, которые не умеют принимать решения, они, как дети, хотят удовлетворения прихотей “здесь и сейчас”. Но шопоголизм может быть и побочным эффектом: например, если не привыкшая отказывать себе в еде барышня вдруг решила сесть на диету, где ей черпать удовольствия? Она начинает отвлекаться, бродя по магазинам (да еще и утешая себя тем, что обновления – бонус за новое подтянутое тело)».

Лечить или не лечить?

Тяжелые случаи шопоголизма лечить нужно с врачами-психотерапевтами. Ведь в корне проблем – депрессия, затяжной стресс, а то и что-нибудь посерьезнее. Но, поскольку от легкой степени шопоголизма страдают буквально все, придерживаемся простого плана.

■ Не носите большие суммы с собой – тогда и тратить будет нечего.

■ Расплачивайтесь только наличными. Деньги с карточки тратить психологически легче.

■ Сдерживающий фактор. Это должен быть человек, который вовремя отговорит вас от ненужной покупки, например муж или подруга.

■ Не торопитесь. Принцип такой: если вещь твоя, она тебя дождет. Пообещайте себе вернуться за новым платьем наутро. Может, и передумаете.

■ Составляйте списки. И выбирайте кратчайший путь к интересующему товару.

■ Хватайте все. В больших супермаркетах попробуйте такой ход – нагружайте тележку всем, что нравится и за чем потянулась рука. Но не спешите к кассе. Еще раз пройдитесь с нагруженной доверху тележкой вдоль длинных полок – разум вернется. Теперь возвращайте на полки лишнее – и к кассе.

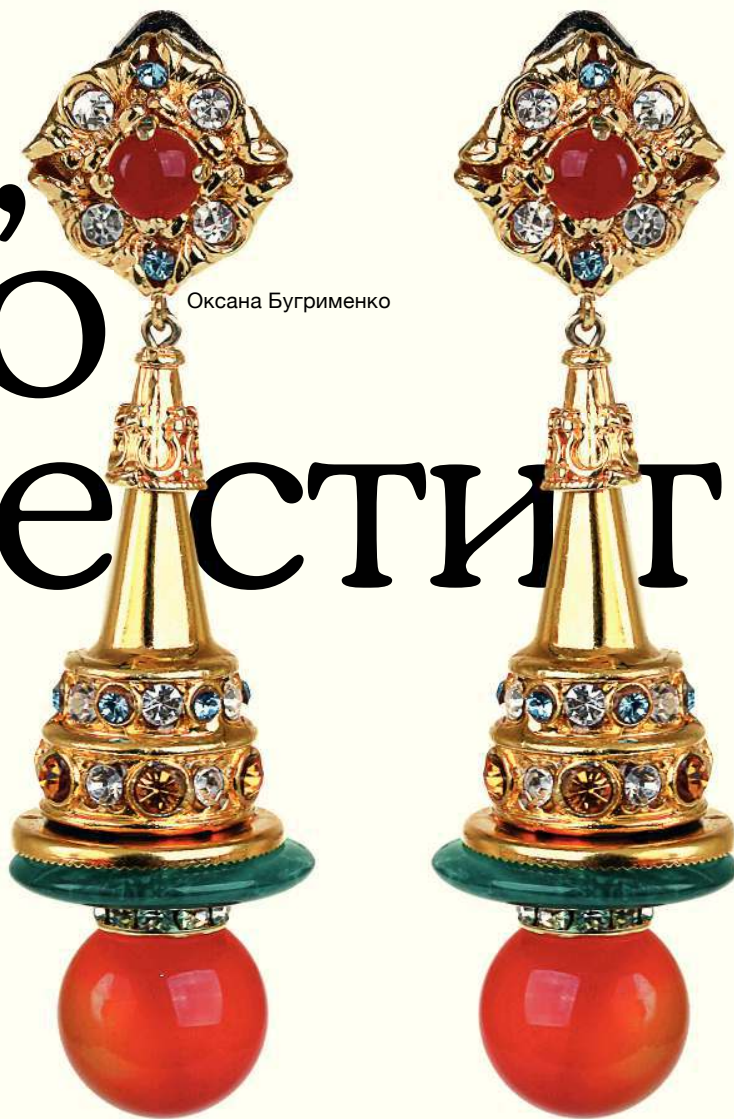
■ Не идите в магазин, если вам грустно, одиноко, плохо и хочется развлечься. Пойдите лучше в кино, на встречу с друзьями, на прогулку в парк.

Повод для расстройств

В некоторых странах шопоголизм может стать основанием для развода и отказа в содержании. В Италии при расторжении брака мужчине присудили выплачивать алименты экс-супруге, а он сослался на то, что его жена – шопоголик, и подал апелляцию. И выиграл! Жену обследовали медики и признали, что у нее типичный синдром ониомании. Ее стремление покупать ненужные вещи расценили как нарушение семейных интересов. Теперь жене, чтобы спустить на обновления всю имеющуюся наличность, сначала придется ее заработать.



То, что блестит



Оксана Бугрименко

серьги,
magia di
gamma



брошь,
marina
rinaldi



браслет,
patrizia
pere

Драгоценности вечны. Но от их вечности иногда веет скукой. У нас бывает разное настроение, мы играем разные роли, по-разному реагируем на мир. И неудивительно, что любим меняться внешне. Новая прическа, новый макияж и, конечно, бижутерия – прекрасный способ сделать жизнь ярче.

Перестав быть драгоценными и ювелирными, «многотиражные» украшения открыли направление массовой бижутерии. Сегодня она бывает «дневная» и «вечерняя». «Дневная» разделилась на деловую, предназначенную для офисного костюма, и более легкую, для выходного дня или праздника. Кроме того, бижутерия бывает классическая, авангардная и этническая. Классическая подражает драгоценностям – и чем точнее, тем лучше. Для этого используется гальваника – покрытие недорогого металла золотом, серебром или родием – и традиционные вставки: стекло, кристаллы Swarovski, фианиты, цирконы, фарфор, искусственный жемчуг. Авангардная бижутерия – высокохудожественные авторские работы. Они абсолютно самостоятельны и не пытаются выдать себя за изделие известного бренда. Художника никто не ограничивает в выборе материалов: в ход идет кожа, пластмасса, искусственные смолы, составные металлы, дерево,

Храни меня, мой талисман

Бижу – так французы называли не «серьезные» фамильные драгоценности, а украшения более простые, не отличавшиеся уникальностью. В том числе и подделки. Сегодня бижутерией называются украшения из не драгоценных материалов – сплавов, стразов, искусственных камней. Это именно та изюминка женского облика, которая способна рассказать о сиюминутном настроении женщины и ее отношении к моде. Сотни лет назад всевозможные кулоны, браслеты и заколки использовались вовсе не для декора, как сегодня. Древние люди наделяли бижутерию магическими свойствами: и женские, и мужские украшения служили оберегами от злых духов, амулетами. Но уже в Древнем Египте, античных Греции и Риме стремились заменять редкие и драгоценные благородные камни легко доступными и более



пайетки, тафта, ленты. Этническое направление появилось недавно. В этом стиле смешаны африканские, китайские, индийские, японские мотивы – в общем, все, что кажется западному человеку далеким, загадочным и экзотичным. Материалы природные: дерево, бисер, перламутр, ракушки, полудрагоценные камни, скорлупа кокоса, семена тропических растений.

кольце, Evgenia Linovich

кольце, magia di gamma

кольце, magia di gamma

серьги, Les Nereides

кольцо, prada

кольцо, Les Nereides

дешевыми суррогатами. В эпоху Возрождения ремесло подделки стало средством обмана и наживы. Именно в это время в кругу богатых людей стало зазорным носить украшения из дешевых металлов с недорогими камнями, даже если они были искусно выполнены. Но производство подделок не всегда имело целью обман. Например, в XVIII веке стразы (хрусталь бриллиантовой огранки) были модны сами по себе: ими украшали пряжки башмаков, расшивали камзолы, из них делали пуговицы на жилетах. Никто, конечно, не надеялся, что эту блестящую россыпь примут за настоящие камни. В том же XVIII веке великий ювелир Жорж Фредерик Страсс (его именем называются теперь имитации драгоценных камней – «стразы») научился мастерски подделывать бриллианты, но, несмотря на искусность и красоту его подделок, остался в истории лишь авантюристом-мистификатором.

«Из грязи в князи»

Родившись из подделок, бижутерия долго, вплоть до XX века, продолжала стыдливо прикрывать свое «плебейство», подражая по форме и ассортименту «настоящим» украшениям. Благодаря дому Swarovski, основанному в 1895 году, ее впервые стали воспринимать как произведение искусства, дорогой и элитный товар. Богемский ювелир Даниэль Сваровски превратил имитацию драгоценных камней в оригинальное, законное, весьма востребованное и выгодное занятие. И бижутерия Swarovski

со временем стала символом изящества, красоты и богатства, как некогда ювелирные украшения. Но настоящий переворот в ювелирной моде совершила неугомонная революционерка Коко Шанель. Она изменила саму манеру носить и сочетать украшения. Женщинам, покинувшим камерную атмосферу гостиных и будуаров, понадобились универсальные и в то же время броские вещи, с помощью которых даже небольшой набор нарядов (костюм, маленькое черное платье, блузка, джемпер) смотрится разнообразно и легко трансформируется по обстоятельствам времени и места. Шанель укрупнила украшения, лишила их привычной ювелирной утонченности. Сделанные из металлов «под золото» и «под серебро», ее знаменитые цепи, как когда-то стразы, совсем не стремились обманывать. Но их сложные плетения, сочетание блестящих и матовых поверхностей, гибких и круглых, крупных и мелких элементов создавали определенный художественный образ. Кроме того, Шанель

кольцо, magia di gamma

кольце, Philippe Ferrandis



очень любила искусственный жемчуг, а также впервые использовала пластмассовые бусы и браслеты.

Наряду с этим еще в 1932 году «великая мадемуазель» представила свою первую ювелирную коллекцию. Платина и бриллианты в браслетах, колье, кольцах и серьгах восхищали абсолютно всех. Однако мадемуазель Коко считала, что дорогие ювелирные изделия не стоит носить постоянно, они подходят только для исключительных случаев. А что же делать женщинам, которые хотят ежедневно дополнять свой образ красивыми аксессуарами? Специально для них была создана линия бижутерии Chanel, уже более 80 лет покоряющая сердца прекрасных дам. Украшения делаются из высокотехнологичной стали, керамики, латуни, сплавов с серебром. Они покрываются золотом, серебром или родием, что позволяет им долгое время не темнеть и не терять блеска.

Смена декораций

Французы, законодатели мод, считают, что женский образ формируют детали. Известный модельер Пьер Карден не раз говорил, что женщине, желающей выглядеть элегантно, просто необходима хорошая бижутерия. Драгоценности не способны удовлетворить стремление человека к переменам, а демократичная бижутерия – вполне. Она соответствует стремительно меняющимся тенденциям.

Колечко с тусклым александритом, купленное горячо любимой троюродной прабабушкой, конечно, очень мило и трогательно. Но с такими семейными ценностями не угнаться за модой. Новые бриллианты под цвет перчаток – это слишком накладно. Поэтому лучшие друзья современной девушки – стразы, искусственный жемчуг и прочая бижутерия. Это абсолютное выражение женского непостоянства. Она стремительно меняется, под-

Всё самое настоящее

Еда без консервантов, жизнь на свежем воздухе в домах из натуральных стройматериалов... Следом за этими трендами пришла мода на экостиль. На показе весна-лето 2014 все модные дома выпустили коллекции одежды из тканей с «природной» темой в принтах, а многие дизайнеры предлагают украшения из натуральных материалов. Например, Наталия Шестопалова, основатель бренда taSHa: «Меня не перестает восхищать, как бусины, камни, стекло, фарфор, шелк, кожа, собранные в разных странах и городах, становятся единым целым и превращаются в чье-то украшение. Я работаю только с натуральными материалами, а нахожу их в путешествиях. Например, могу купить кулон в восточной лавочке, а через полгода увидеть необычайной красоты камни и понять, что именно их и ждет мой кулон. Ни с чем не сравнимое чувство, когда женщина примеряет одно за другим несколько украшений, и вдруг находит свое. Вот оно – счастье дизайнера! Как правило, если наши вкусы совпадают, мы вместе надолго. У каждой женщины, которая заботится о себе, должен быть «свой» гинеколог, парикмахер, косметолог. И дизайнер украшений!»

Выбирая бусы или браслеты, женщины обычно думают: «С чем я буду это носить?». Это неверный подход. Надо покупать украшения, которое «легло на душу», в котором вам комфортно. У каждой из нас так много одежды, что с вероятностью 90% вы найдете, с чем носить новинку – особенно если хочется побыстрее «выгулять» это чудо. Нынешним летом новая коллекция taSHa представлена фарфоровыми бабочками, стеклянным крыжовником и необычайной красоты яблоневыми цветами ручной работы. Эти украшения – для влюбленных в жизнь!

страиваясь под сезон, погоду, музыкальные направления и политическую ситуацию в мире. Новые коллекции бижутерии появляются раз в три месяца. За ней невозможно уследить, но это и не нужно. Бижутерию подбирают под настроение. Можно купить кольцо со стразами под новое пальто, к платью на один вечер или просто чтобы раскрасить дождливый день. Бижутерия помогает нам меняться, перевоплощаться и играть в самих себя. Она использует свободные формы и смелые решения. Она бесконечно разнообразна – и в этом ее обаяние и главное достоинство.

Бижутерия

Психологи утверждают, что бижутерия лечит. Покупка сережек или колечка помогает снять стресс и поднимает настроение. А примерка украшений вводит в некое подобие транса и позволяет отвлечься от повседневных мыслей. Чтобы успокоиться вечером или перед ответственной встречей, достаточно рассыпать по столу и несколько минут перебирать любимые украшения, любясь ими. Именно потому, что бижутерия использует насыщенные цвета, она может стать частью вашей собственной цветотерапии – лечения цветом. Чистые цвета – это волны разной частоты, которые влияют на энергетический баланс человека. Поэтому с помощью яркой бижутерии можно моделировать настроение. Например, желтый цвет побуждает к работе, красный прибавляет сил, голубой борется с аппетитом, коричневый успокаивает, оранжевый ослабляет страх. Остается только надеть браслет или кольцо нужного цвета – и удачный день вам обеспечен. Кроме того, бижутерия лечит физически. Особенно если она из натуральных материалов. Дерево содержит ароматические смолы и масла, которые постепенно испаряются, проводя скрытые сеансы ароматерапии. Морские раковины содержат вещества, обладающие обезболивающим эффектом. Замечено, что любители перламутровых украшений реже других пьют аналгин и обращаются к врачу.

Новая волна

Сегодня даже «иконки стиля» сменили модные предпочтения. Например, супруга принца Уильяма, Кейт Миддлтон, герцогиня Кембриджская, предпочитает не драгоценности королевской семьи, а скромную бижутерию. Что ж, это не удивительно – мы ведь знаем о любви Кейт к платьям Zara.



кольце, taSHa



кольце, taSHa

кольце, taSHa

трикотаж Навсегда

Мода и удобство – два этих понятия гармонично объединились в трикотаже. Гибкий и пластичный материал, повторяющий форму тела, незаменим в гардеробе каждой женщины.



Трикотаж – настоящая находка для тех, кто может похвастать соблазнительными изгибами фигуры, но не любит провоцирующих откровенных нарядов. Найти и «поселить» в своем гардеробе правильные трикотажные вещи – значит отдать дань не только удобству, но и моде.

Недаром марка одежды для женщин Woolstreet когда-то сделала ставку именно на трикотаж – и не проиграла. Сегодня Woolstreet радует своих поклонниц красивой и удобной одеждой из этого мягкого материала. Такая одежда не только современная, она очень женственная, элегантная, утонченная.

Дизайнеры компании постоянно работают над новыми моделями. Они стремятся добавить в жизнь женщины хорошее настроение и уверенность в себе.

Новая коллекция Woolstreet несет определенную интригу – а все из-за обилия густых оттенков фиолетового, бирюзы и танжерина, то есть мандаринового. Последнему цвету посвящена отдельная линия, где жгучий оранжево-красный оттенок сочетается с кофейными или молочными тонами. Эта аппетитная комбинация встречается на джемперах и платьях. Струющийся крой кардиганов дополняет воздушный шифон. Облегающие платья выставляют в лучшем свете то, что надо, а остальное удачно маскируют...

Все предметы одежды изготовлены из высококачественных тканей и прекрасно скроены. Поэтому одежда Woolstreet превосходно сидит по фигуре и не теряет формы даже после длительной носки.

лайкни котика

Изящные умельцы приземляясь на четыре лапы захватили Интернет и подиумы. Хочешь привлечь внимание (на страничке в соцсети или к большой груди) – запости или лайкни котика. Впрочем, недалеко отстали и пушистые кролики, и смурные совы, и карамельных тонов попугайчики. А зебры вообще сочетают в себе

сразу несколько модных трендов этого лета: полоски, черно-белые принты, африканские мотивы. Мир живой природы территориально далек от жительниц мегаполиса. Но душа-то требует нежного и живого! Завести питомца и «выгуливать» его прямо на груди – мы можем себе позволить это в каменных джунглях!



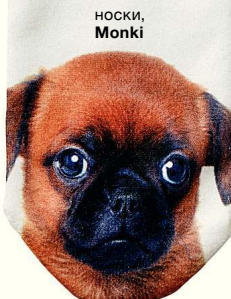
подушка, H&M

футболка, Bernard Lafond

майка, Stella McCartney



часы, Amazon.com



носки, Monki





футболка,
Lauren Moshi



брошь,
Lanvin



сумка, Desigual



серьги,
SUNLIGHT

плащ, Miu-Miu

кашне, La Redoute



браслет,
Modcloth.
com



шорты,
ТВОЕ



босоножки,
Wenz





WE ARE
THE FUTURE

шорты,
Diesel



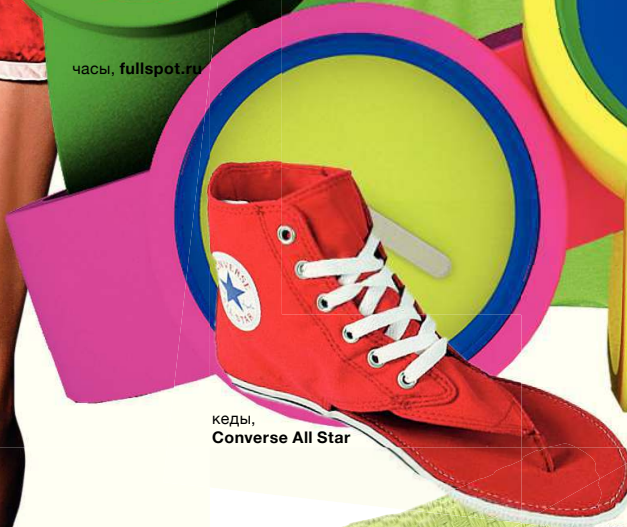
майка,
American Vintage



часы, fullspot.ru



кеды,
Converse All Star



кроссовки,
Ellos



подвеска,
SUNLIGHT



кеды,
Reebok



кеды,
Trussardi

фото
с показа
Marc
Jacobs



свитшот, ТВОЕ

жакет,
Calvin Klein

топ,
H&M

шорты,
Deha

кеды,
Wenz

майка, Ellos

Назло рекордам

Фитнес – это наше все. Родные олимпийские чемпионы заслуженно катаются на мерседесах и как бы напоминают нам, что чем выше планка – тем выше награда за прыжок. Спортивный стиль резво проник на светские рауты и дискотеки. Впрочем, спортивный шик не купишь в магазине спорттоваров. Здесь игра утонченных профессионалов. Кроссовки с вечерним платьем – пять баллов. Майка с логотипом любимой команды под строгую юбку-карандаш и шпильки – трибуны ликуют. Кеды на танкетке – призовое место за вами.

фото
с показа
Tommy
Hilfiger



фото с показа
Carolina
Herrera

чемодан,
Samsonite



лак, Jealous,
much?, Orly

свежая мята

цвет

Наталья
Репрева



тушь для ресниц
ScandalEyes,
Rimmel

Цвет природы, в котором не получится слиться с окружающей средой – он сразу выделяет из толпы. Цвет самой жизни, цвет возрождения – зеленый во всем многообразии его оттенков. С привкусом прохлады, освежающий, как мятный дайкири. Первые всходы, яблочное послевкусие, горькая полынь... Мятный цвет дарит нежность шатенкам, а блондинкам добавляет мягкости. И цвет сердца – вовсе не красный, а зеленый: ему он дарит свою гармонию.

крем для
душа Lemons
& Limes,
I love...



мороженое,
Baskin
Robbins



тени для век,
Lancome



лак
Aquamarine,
Mavala



ремень,
Wenz



сумка,
PINKO



крем
для век,
Clinique

CLINIQUE
redness solution
daily relief cream
crème soulagement quot

лак Mint
Convertible,
Vinylux,
CND



кошелек,
Modcloth.com

блузка,
Halens

платье,
Marina Rinaldi

платок,
Woolstreet

колье,
Mango

подвеска,
SUNLIGHT

жилет,
Diesel

туфли,
Motivi

лак
Peppermint,
Salon Pro
Lycra,
Rimmel

соль для ног
«Мята»,
Corine
de Farme

Лак, Menthe,
Biosea

туалетная вода
«Волнующая
вербена»,
L'Occitane

слиперы,
Wenz

чехол для
iphone,
Etsy.com

лак, Thanks a
Windmillion, O.P.I.



Катя Волкова

Женственный и манящий гоа-стайл покорил все континенты. О том, почему индийская одежда влюбляет в себя сразу и навсегда, рассказывает завсегдай райских пляжей и самая красивая девушка российского экрана Катя Волкова.

Океан внутри

- Первое впечатление от нарядов на Гоа - какое оно?

- Невероятно стильная и удобная одежда. Вещи, которые я в первый мой приезд взяла с собой, остались невостребованы. В Гоа хочется покупать новые «тряпочки», наряжаться творчески, благо вещи там стоят недорого и там есть все! И абсолютная женственность вещей – это необъяснимое словами волшебство преображения.

- В чем вы и ваши детки ходят, когда вы живете там?

- Детей в Индии обожают. Жаркий климат предполагает минимум одежды – мы и обходимся этим минимумом. Классика: штаны «али-баба» для мальчика с футболкой и шорты с майкой или трикотажный комбинезон для девочки. Плюс всегда лучше иметь с собой «кенгурушку» на случай вечернего путешествия на скутере.

- Где вы покупаете одежду для жары, там или в Европе?

- В чем разница между сари из местной лавочки и нарядом а-ля сари из бутика?

- В Гоа есть много лавочек одежды, например в Арамболе целая улица, где можно найти все. Есть flea market по средам в Анжуне и night market по субботам – огромные рынки. Сари носят только индийские женщины, но можно приобрести очень красивые – в подарок или на память. Наши соотечественники иногда используют сари вместо занавесок, украшая



купальник, Милавица



серьги, Motivi



кольцо, SUNLIGHT
сандалии, Patrizia Pepe



сандалии, Halens



колье,
Mango

туника,
Halens

блузка,
BGN

тандалы,
Hane
Caovilla

юбка,
Mango

жилье. Смысла носить дорогие вещи в Индии я не вижу: все заняты совершенно другими вещами, и на то, как ты одет, обращают внимание в последнюю очередь – если вообще обращают.

- В чем, на ваш взгляд, философия одежды гоа-стиля?

– Удобство! Гоа – это свобода, каждый творит себя как хочет. Там культура транс – передвижение на скутерах и мотоциклах, песок и солнце располагают к творчеству. Можно обойтись даже обычным платком невероятных расцветок, их в огромных количествах продают на пляжах индийские женщины. Сделав два движения, обматываешь его вокруг себя, и получается маленькое платье.

Попадая на пати или на концерт, огромное удовольствие получаешь именно от красок, вариантов, изобретений, фантазии человека в одежде и создании образов. Свобода сочетаний, силуэтов, фактур и... юмор.

Я не привязываюсь к вещам, и мне нравится та легкость, с которой вещи приобретаются, носятся и выбрасываются. Хотя бывают супер-удачные экземпляры, которые задерживаются в гардеробе надолго.

- Твои вещи-обувь-аксессуары - must-have для Гоа?

– Скорость передвижения в Гоа высока – поэтому на первом месте сумка-ремень, куда можно положить деньги, кредитки, ключи, бумагу и табак. Самые красивые сумки в индийском стиле продаются на night market у филиппинца Алана и в его бутике в Анжуне.

Обувь купить, наверное, лучше в Европе, стильные сапоги на Гоа стоят недешево.

Но можно обойтись и японскими самурайскими ниндзя-шуз.

Короткое трикотажное платье и лосины тоже очень удобны для передвижения на мотоцикле. Выглядит спортивно и без возраста. Ну и татуировки бывают выразительным дополнением к образу.

- Обувь - какая она там и почему?

– Самые обычные вьетнамки на пляж, сапоги для мотоцикла, кроссовки для спорта. Ну и Crocs – любимые, наверное. В Кандолиме есть фирменный магазин, детский ассортимент огромен: сразу берешь несколько пар деткам, потом и себе, и маме, и в подарок в Москву.

В Гоа очень много разных украшений, фриковских и нет, с натуральными камнями, много серебра – так что тут надо только дать волю фантазии. Прически тоже разные – от дерзких дредов до блестящей лысины. Хотя сейчас, по-моему, длинные волосы в сочетании, например, с серебряной диадемой – вообще самый популярный стиль. И сережки-перышки, я на съемки себе нашла такую «надевалку» на ухо из перьев, мы ее так и включили в сцену.

- Это правда, что на Гоа люди меняются? Встречают себя настоящих?

– Да, и скоро выйдет в прокат фильм об этом. Называется «Родина», режиссер Петя Буслов. Фильм о людях, об их обнулении в этом священном месте, месте силы, о трансформации человека, о любви, о смерти, фильм-размышление о том, что есть Родина и где она...

фото с показа
Manish Arora

Ни модная сумка, ни новые туфли не спасут образ, если прическа не удалась.

Нам, милым дамам, кажется, что фен придумали лысые женоненавистники, чтобы доставить нам массу беспокойства. Жалобы слышатся следующие: пересушивает, электризует и лишает волосы здорового блеска... А ведь как лихо умирят наши локоны этот прибор в руках парикмахера: волшебство да и только! Так, может быть, мы просто неправильно подбираем себе фен?

Если дома вы используете компактный дорожный фен... немедленно прекратите это делать! Лучше спрячьте его до следующего отпуска. За пару недель использования ощутимого вреда он не причинит, а вот за несколько месяцев совершенно точно лишит волосы их здорового вида. Все дело в том, что во многих случаях такие «помощники» выдают очень высокую температуру воздуха. Оно и понятно: в дороге нужно высушить волосы как можно быстрее.

«На себе не экономят!» – скажете вы и купите профессиональный фен. Тоже выход. Однако за гораздо меньшие деньги можно подобрать аналог из категории «домашних» с теми же наворотами. Например, с **ионизацией**. Чудо, а не технология! В двух словах этот процесс можно объяснить так: выдуваемые с воздухом ионы размельчают молекулы воды в волосах. Получившиеся микрокапли высыхают быстрее, а значит, волосам наносится минимум вреда. К тому же локоны перестают электризоваться, и у них появляется здоровый блеск. Проверено! Для тех, кому ионизации кажется мало: пожалуйста, к вашим услугам последний

тренд феностроения – **турмалин**. Этот минерал выделяет еще больше ионов и помогает справиться даже с самыми непослушными волосами, убирая эффект «одуванчика».

Классика жанра – **керамическое покрытие**. Никаких частиц оно, конечно, не излучает. Зато обеспечивает равномерное нагревание воздуха и создает **инфракрасное излучение**. Таким образом сушка волос происходит одновременно снаружи и изнутри. Крайне удобная вещь для сложной укладки, между прочим.

Но чтобы не пенять на фен, нужно знать еще две вещи: мощность не влияет на скорость сушки и каждому типу волос – свой режим. С этого места поподробнее! Прямые волосы смело сушим мощной струей, плавно и по всей длине. Чтобы справиться с волнистой копной, выбираем низкую скорость и высокую температуру. Кстати, в этом случае нам может пригодиться диффузор. Для секущихся, ослабленных или непослушных волос используем узкий концентратор и щадящий режим.

Вуаля! Вот мы и получили гладкие и блестящие локоны и доказали, что умирить фен может каждая из нас.

Материал подготовлен при поддержке сайта по лабораторному тестированию и экспертной оценке товаров Product-test.ru.

Юлия Акимова

фене



С ним мы встреча-
емся каждое утро.
От него зависит
наше обаяние. Он
жужжит, но не без
толку. Выбираем
свой фен.

Н
оменально!



Все новое – это хорошо забытое старое, и этот факт подтверждается наблюдениями косметологов: одним из самых модных трендов сейчас стал «овощной». Шоколадные обертывания, фруктовые кислоты, медовый массаж – всей этой «сладкой жизни» мы слегка объелись. Хочется по-простому и понятному: сорвать огурчик с грядки, положить на лицо – и наслаждаться «хрустящим» эффектом. И косметологи это только приветствуют: трудно найти что-то более универсальное, эффективное и освежающее, чем уходы, основанные на принципах здоровой овощной диеты.

1. Минерализация. Любой овощ – кладь полезных витаминов, а еще макро- и микроэлементов, которых нашей коже часто не хватает. Поэтому «овощные» маски и обертывания – лучший способ минерализации кожи и улучшения ее вида.
2. Ни один овощ не увеличивает риска возникновения комедонов. Напротив, большая часть плодов и корнеплодов способствует очищению и сужению пор, они регулируют функцию сальных желез. Причем если у натурального продукта очевидно биопроисхождение, маска, приготовлен-

3. Овощи оказались незаменимыми в антиэйдж-



реши

1. Крем для тела «Роза карите», **L'Occitane**. 2. Свежая маска для лица «Море фруктов», **Tasha**. 3. Увлажняющий крем с экстрактом мака, **Biosea**. 4. Гель для век с экстрактом алоэ vera Love Nature, **Oriflame**. 5. Крем-гель для умывания «Эхинацея и белый чай», **Avon**. 6. Антиперспирант «Аромат огурца и зеленого чая», **Go Fresh, Dove**. 7. Туалетная вода «Момент счастья», **Yves Rocher**. 8. Укрепляющий крем против первых признаков старения Pur de Rose, **Melvita**. 9. Шампунь «Аромакология. Живительная свежесть», **L'Occitane**. 10. Освежающая маска «Зеленый чай», **Purederm**. 11. Очищающий гель для лица с маслом чайного дерева Love Nature, **Oriflame**. 12. Мыло для волос «Авокадо-яйцо», **Blumau**. 13. Ультраувлажняющая маска с маслом ши «Олива», **Purederm**. 14. Скраб для тела «Олива», **The Body Shop**. 15. Антивозрастной дневной лифтинг-крем с экстрактами ржи, овса и гибискуса, **Melvita**. 16. Интенсивный дневной крем Skinactive, **Skin Doctors**. 17. Томатная глубоко очищающая маска, **Yes To Tomatoes**. 18. Увлажняющий спрей «Растительный уход», **Yves Rocher**



терапии. Для сухой и уставшей кожи подойдут средства с экстрактами огурца и салата, очень полезен от преждевременных морщинок томат (кладезь ликопина). Бобы и авокадо не только питают кожу, но и обладают ярко выраженным лифтинг-эффектом.

4. Очень популярны сейчас «овощные» скрабы и пилинги – они и рельеф улучшают, и обновление клеток ускоряют, и питают. Основа – соль или сахар, а к ним добавляются натуральные экстракты сельдерея, тыквы или моркови, 5. Имбирь, артишок, перец и специи –

лучшие помощники в деле расщепления жиров и борьбы с целлюлитом. 6. Дыня, топинамбур, сельдерей очень эффективно увлажняют кожу, а заодно восстанавливают ее барьерные функции. Петрушка защищает кожу от всяческих воспалений, а заодно и от летнего ультрафиолета.



1. Тоник для волос «Аромакология», L'Occitane. 2. Освежающие салфетки «Вербена», L'Occitane. 3. Драгоценная маска красоты Gardenica, Faberlic. 4. Маска для волос «Фруктовая свежесть», Tasha&Co. 5. Успокаивающая маска с увлажняющим эффектом «Алоэ», Purederm. 6. Освежающий спрей для полости рта Fresh Mint, R.O.C.S. 7. BB-маска, восстанавливающий ночной уход, Erborian. 8. Увлажняющий двухфазный крем «Подорожник и мать-и-мачеха», Green Mama. 9. Крем для глаз, активизирующий молодость, Youthcell, Skin Doctors. 10. Огуречный скраб для рук и ног, O.P.I. 11. Крем для ног с экстрактом косточек грейпфрута и органическим маслом черного тмина, Melvita. 12. Палочки для ванн «Розмарин, лаванда, корица», Blumau. 13. Лосьон для тела «Женипану», L'Occitane. 14. Освежающая коллагеновая маска с экстрактом огурца, Purederm. 15. Огуречная успокаивающая маска для лица, Yes To Cucumbers. 16. Оживляющие подушечки для глаз с огуречным экстрактом, Purederm. 17. Спрей для тела «Мята и малина», Nature Secrets, Oriflame.

Модные сладкие губы



К поцелуям готовы!

Под обжигающим солнцем и соленым бризом наши губы страдают первыми. Нужно их спасать. **Отшелушивание.** Загар подчеркивает несовершенства, и трещинки на губах не скроет даже гляцевая помада. Нежные сахарные скрабы поправят дело, ими можно пользоваться ежедневно. **Питание.** Самая простая маска – намазать губы медом. Но можно использовать питательные бальзамы на основе богатых витамином Е масел. **Защита.** Прежде всего от солнца, поэтому все летние помады должны быть с SPF-фактором. А если под сквозняком кондиционера на губах вскочила «простуда», пострадавшее место нужно защищать вдвойне, специальными средствами – иначе пигментное пятнышко сохранится на годы.

Шоколад, мед, ягоды и фрукты - палитра модных оттенков губных помад летнего сезона. Целоваться будем много и сладко, нет сомнений!

- | | | | | |
|--|---|----------------|---|-----------------------------|
| 1. Бальзам Orange blossom, Les Couvent des Minimes. | 3. Блеск Perfect Kiss, Avon. | Mavala. | 8. Бальзам с маслом карите и арганы, Melvita. | цвета», Yves Rocher. |
| 2. Блеск-бальзам BB, Л'Этуаль | 4. Бальзам Orange cat, Faberlic. | Maiva. | 9. Помада «Растительное сияние | 11. Сияющий |
| | 5. Бальзам с экстрактом лианы, | Everon. | 10. Помада «Растительное сияние цвета», Yves Rocher. | |
| | | WELDA. | 11. Сияющий | |

фото: Алексей Гусевич



Увлажняющий и питательный крем-гель «Фисташковый крем и магнолия», Dove

Увлажняющий гель для душа «Райский сад», Avon

Натуральный гель-скраб для душа с травами, Twin Lotus

Лавандовый расслабляющий гель для душа, Weleda

Гель для душа «Малина и пихла», Le Petit Marseillais

Гель для душа «Пять драгоценных масел. Искусствие роскошью», Melvita

Освежающий гель для душа «Морской» с экстрактом водорослей, Oriflame

Гель для душа «Морской» с экстрактом водорослей, Thierme

Гель для душа «Белый лотос», Thierme

Заглянуть

В городе и даже на курорте – душно! А значит, в душ мы будем заходить чаще прежнего.

- Закаляются пускай маленькие детки. А мы с вами просто будем снижать градус температуры воды – красота кожи того требует. Горячая вода сушит кожу.

Хотя вечером, если вы много нервничали и дико устали, немного постоять под горячим дождем можно – напряжение спадет, и захочется спать. Холодный душ отлично бодрит, снимает утренние отеки после сладких снов, тонизирует и даже укрепляет сосуды.

- Трижды в день использовать мочалку, пожалуй, не стоит. Все-таки мы не в шахте.
- Гели-скрабы – тоже не чаще одного раза в день. Пилинг, если с ним, перестараться, делает кожу капризной до невозможности.

Текст: Анна Артемова, фото: Алексей Трусевич



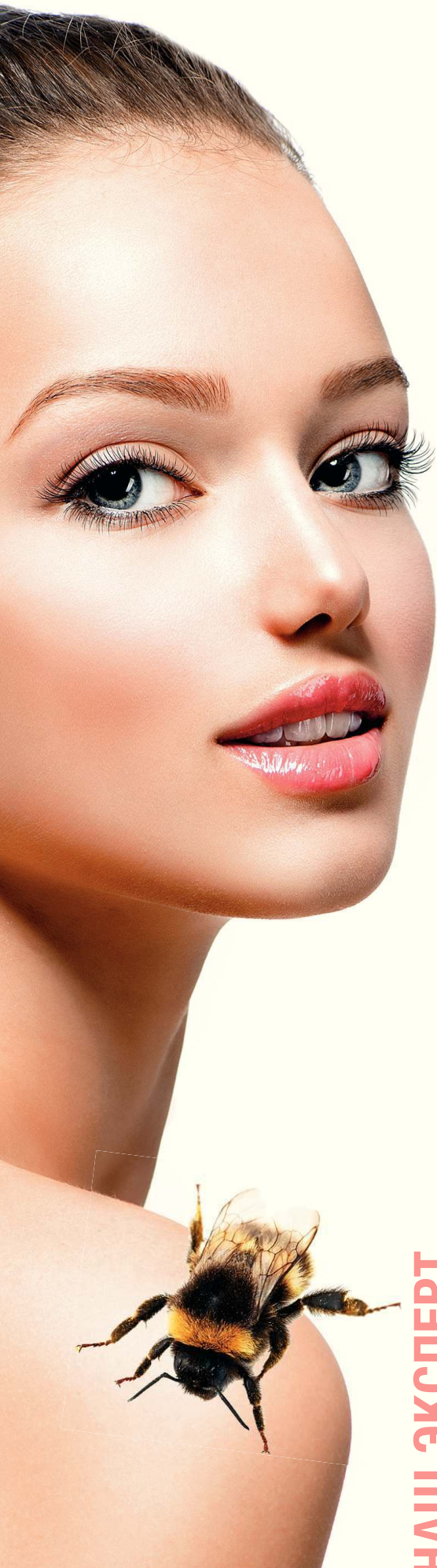
Благодарим Sia Home за помощь в организации съемки

ВДУШИ

● Главное правило губки – вам она должна нравиться. По ощущениям – визуальным и тактильным. Натуральная губка полирует кожу и едва пахнет водорослями. Мягкие губки-полотенца (особенно удачные получаются у японцев) способны создать облако пены,

и ими можно ласково помассировать себе спинку. Жесткие щетки годятся для массажа зоны вокруг попки: массаж улучшает микроциркуляцию и целлюлитные неровности немного сглаживаются. Пластиковые губки-розочки идеальны для ежедневного рядового душа.

● После душа увлажняем кожу нежным легким лосьоном. И полчаса ходим голышом или в уютном халате. Лето – это короткое отдельное удовольствие, и каждую минуту, в том числе проведенную в душевой кабинке, стоит прожить с радостью.



Мирный лазер

Лазер – слово, знакомое девушкам, далеким от мира физики. Лазер помогает нам быть красивыми – это мы знаем наверняка. Но как именно он это делает?

Елена Барбус

Пятновыводитель

Лазер используют при выведении пигментных пятен. Это абсолютно безболезненная процедура. Во время сеанса кожа не повреждается, а значит, не инфицируется. И реабилитационного периода после процедуры нет: ну разве что полчаса продержится легкое покраснение. Примерно неделю будет интенсивное отшелушивание, и пятна постепенно исчезнут. Лазером пятна можно удалять даже летом! А вот с помощью химического пилинга от гиперпигментации можно избавиться только в разгар зимы, когда солнце практически не выглядывает.

Эпилятор

Без боли лазер способен сделать и эпиляцию. Последняя технология – Qool-эпиляция – самый безопасный метод удаления нежелательных волос. За все время его использования не было отмечено ни одного случая ожогов, рубцов, вросших волос. Нет и ограничений: сразу после сеанса можно идти в солярий или на пляж, брызгаться дезодорантом и т. д. Благодаря своей безболезненности Qool-эпиляция подходит для самых чувствительных участков тела – зоны бикини, подмышек, верхней губы.

Ловец угрей

Лазер лечит угревую болезнь без рубцов и синюшных пятен. Во время процедуры лазер удаляет мертвые частички кожи и грязь, которые закупоривают поры, уничтожает микроорганизмы и стимулирует приток иммунокомпетентных клеток. То есть повышает иммунитет прямо в месте воспаления. Уже после первой процедуры угри могут исчезнуть.

Обновить кожу

Лазерное излучение стимулирует обновление кожи за счет стимуляции внутренних ресурсов организма. Возьмем, к примеру, новую процедуру наноперфорацию: лазером на коже делаются микроранки, и организм запускает механизмы восстановления. Другая, более мягкая стимулирующая процедура, – LIGHT Skin Boosting: при помощи особого спектра излучения стимулируется кровоснабжение, ускоряются процессы регенерации клеток, выработка коллагена, эластина и синтез собственной гиалуроновой кислоты.



Наталья Калашникова,
директор по научной работе сети клиник «ЛИНЛАЙН»

НАШ ЭКСПЕРТ

Если удалять новообразование на коже скальпелем, обязательно будет кровотечение, возможно, придется накладывать швы. А при использовании лазера сразу происходит коагуляция сосудов. Скальпель, даже одноразовый, может занести инфекцию в организм. А от раскаленного лазерного луча гибнут все микробы и бактерии. Лазер бесследно удаляет расширенные сосуды и татуировки. При удалении пигментного пятна лазер реагирует только на клетку с повышенным содержанием меланина и разрушает связи между молекулами пигмента (он затем выводится из кожи). Остальные клетки кожи остаются невредимыми. Кстати, эта методика была разработана в научном центре нашей сети клиник: мы настраиваем лазерный луч индивидуально для каждого пациента, учитывая тип его кожи и глубину пигментного пятна. В этом случае не бывает ожогов, рубцов и гиперпигментации кожи. А если обрабатывать пигментное пятно химическим пилингом или жидким азотом, такие побочные эффекты возникают очень часто.



Что я носил этим летом

Halens представляет новую коллекцию одежды самых ярких и насыщенных цветов – розового, фиолетового, зеленого, желтого... Самые летние оттенки наверняка будут вам к лицу в нынешнем жарком сезоне. В коллекции можно найти не только «свой» цвет, но и подходящий узор и фасон: от восточного пейсли и леопардовых узоров до нежных пастельных тонов и изящных деталей.

Это наш с тобой секрет

Women'secret – одна из самых чувственных, комфортных и женственных марок дамского белья. Любая девушка, у которой есть «женский секрет», подтвердит это. Но Women'secret знает толк не только в нижнем белье, но и в пляжной одежде. К нынешнему сезону для нас, красивых, приготовили парео, пляжные платья и купальники с разнообразными деталями, волнующими вырезами и эффектными модными принтами. Можно создать идеальный образ и для отдыха в шезлонге, и для прогулок теплыми вечерами.

То, что доктор прописал

Dr. Martens представляет новые ботинки Pascal с принтами Skins Tattoo – изображениями бульдогов, черепов, крестов, роз и прочей панковской тематики, которая так популярна еще с 1970-х годов. Ботинки сделаны из качественной мягкой кожи, они черного или белого цвета и прошиты фирменной желтой строчкой. Подошва крепкая, рифленая. А благодаря специальной технологии создается впечатление, что идешь по воздуху.

Знак качества

В 2001 году в Латвии появилась компания STENDERS, которая стала выпускать натуральную косметику для ванн и ухода за телом. Сегодня STENDERS – это 320 наименований косметических средств, которые продаются в 230 магазинах 20 стран мира. И вот совсем недавно бренд получил долгожданные сертификаты международного образца, которые подтверждают высокое качество продукции.



Время собирать чемодан

Вот уже больше 80 лет путешественники всего мира покупают чемоданы American Tourister и с комфортом отправляются в путешествия. В этом году вышли новые коллекции твердого и мягкого багажа, который подойдет как приверженцам классики, так и молодым активным путешественникам. Качество этих сумок и чемоданов очень высокое, а цены – демократичные.



Есть, на что

Знаменитый бренд Mango создал линию удобной, женственной и современной одежды специально для девушек 46–58-го размеров. Первая коллекция новой линии Violeta by Mango была создана как раз к нынешнему сезону. Ищите ее в магазинах Mango и на сайте компании.



генеральная уборка

Елена Аверина



Вся наша жизнь в физиологическом плане состоит из череды отравлений. Это касается даже вегетарианцев и мастеров йоги. Это плохая новость. А хорошая – в том, что если периодически избавлять организм от накопившихся в нем ядов, можно будет жить долго и счастливо.

Откуда отравы?

В первую очередь токсины мы получаем с едой. Той, что содержит консерванты, красители, ароматизаторы, стабилизаторы, загустители, усилители вкуса; с продуктами, у которых изменена молекулярная структура, – это рафинированное масло, маргарин, сахар. Натуральные, но несвежие продукты – тоже яд, как и овощи-фрукты с нитратами, жирное мясо, да и вообще животный жир в большом и даже среднем количестве. Словом, список богатой токсинами еды гораздо длиннее перечня безоговорочно полезных или просто безопасных продуктов. Именно поэтому организм часто очищают голоданием.

Второй источник токсинов – яды, которые люди добровольно принимают в виде алкоголя, никотина и лекарств. Про первые два все и так ясно, а вот во вред медикаментов многие упорно не верят и «закидываются» таблетками при малейшей боли или повышении температуры на пару десятых градуса. Мало того что антибиотики и обезболивающие подавляют иммунитет и отучают наше тело самостоятельно бороться с болезнями, так

еще и вся химия, из которой состоят таблетки, оседает в организме. Но даже если мы будем питаться правильно, откажемся от вредных привычек и будем принимать медикаменты только в случае необходимости, наш организм все равно получит немалую порцию токсинов – из окружающей среды. Ведь мы будем дышать грязным воздухом, химическими испарениями, автомобильными выхлопами... А вода из крана? Ее не то что пить, в ней даже мыться небезопасно.

Тревожные «звоночки»

Организм сам даст понять, что его пора чистить. Вы просто начнете себя неважно чувствовать. Ведь что такое быть здоровым? Это значит иметь отменный аппетит, неисчерпаемые запасы энергии и прекрасное настроение, хорошо спать и не чувствовать внутренних органов – потому что они не болят.

Отравленный же организм нездоров, поэтому вы будете ощущать слабость, апатию, тяжесть в теле, будете уставать от малейшей нагрузки и простужаться от каждого сквозняка.

Другие симптомы зашлакованности: бледная, вялая, покрытая сыпью,



Анна Федина,

директор женского клуба «Тонус-клуб»

Моя любимая семидневная диета, которая позволяет очистить организм, такова: первый день – только вода, травяные отвары и свежевыжатые соки (желательно овощные или смешанные). Во второй день добавляются фрукты. В третий – свежие овощи. На четвертый день, кроме всего вышеперечисленного, можно есть тушеные овощи и бурый рис. На пятый – орехи и бобовые. Обратите внимание: каждый день в рационе появляется новый вид продуктов. Так, на шестой день уже можно есть кисломолочные продукты жирностью до 5%, а еще рыбу. Последним в рацион вводится мясо. Таким образом за неделю вы очистите организм от токсинов, перестроите его на правильное питание, сбросите от 1 до 5 килограммов, не будете голодать и вводить свой организм в стресс. На всякий случай напомним основы правильного питания. Они просты: есть часто и понемногу, 5–7 раз в день, по 200–250 граммов (это объем кружки). Завтрак нужно начинать с полезных углеводов – гречки, овсянки, бурого риса, многозернового хлеба и фруктов. Сладкого на завтрак избегаем, тогда и весь день легче будет от него отказываться. Во второй половине дня переходим на белковую пищу: молочные продукты, мясо нежирных сортов, овощи. Сокращаем жареное, избегаем фастфуда, отдаем предпочтение крупам, которые долго готовятся, и не забываем пить воду. Токсины хорошо выводятся с помощью тренировок. Но они должны быть щадящими: ведь если вы давно не занимались спортом, есть риск навредить организму, получив растяжения, травмы, спазмы мышц.



угрями и пигментными пятнами кожа; жирные волосы; постоянный дискомфорт в желудочно-кишечном тракте (запоры, вздутие живота); неприятный запах изо рта. Приступы мизантропии и уныния тоже могут быть симптомами интоксикации. Впрочем, это не только следствие, но и причина отравления организма. Злоба, раздражительность, зависть, обиды способны в буквальном смысле заполнить тело шлаками. Так что «фильтруйте» яды не только на материальном, но и на ментальном уровне!

Следствие по телу

Существует великое множество способов освобождения организма от «грязи». Одни, что называется, народные, у других есть конкретные авторы – диетологи, терапевты и натуропаты. Одни ратуют за лечебное голодание, другие выводят шлаки фруктовыми соками, третьи прописывают клиентам исключительно блюда из огурцов, ведерные клизмы и йогу.

Главные принципы всех детокс-методик – ограничение в еде и выведение шлаков через почки, кишечник, печень, кожу и легкие. Но и в этой сфере постоянно появляются новые приспособления типа последнего изобретения – бамбукового детокс-пластыря, который клеится на ступни.

Правила детокс-питания тоже постоянно обновляются. И первыми им начинают следовать звезды. Певица Бейонсе верит в новый детокс-способ под названием Veganuary. Если коротко и просто, это отказ на месяц от всей животной пищи. Анжелина Джоли начинает утро с ложки касторового или льняного масла, поэтому у ее кишечнике не задерживается ничего лишнего. Практически все звезды поголовно пьют фреши из овощей и делают хитроумные смузи из множества компонентов. Например, Гвинет Пэлтроу делает коктейль из свеклы, лимона, моркови, яблока и имбиря.

Что делать

Не будем расписывать конкретные детокс-диеты – их полно в Интернете, выбирайте исходя из своего образа жизни, а также рекомендаций и запретов врачей. Кстати, это важный момент: не посоветовавшись с доктором, НЕЛЬЗЯ приниматься за радикальные методики, например подолгу голодать, питаться исключительно соками или назначать себе промывание кишечника по нескольку раз в день.

А мы попробуем обозначить общие правила детоксикации в домашних условиях.

- ✓ Каждое утро выпивайте натощак стакан воды комнатной температуры – это улучшает перистальтику кишечника.
- ✓ Ешьте помалу, но часто.
- ✓ Через день принимайте ванну, в которой растворено 2 кг соли: она «вытянет» шлаки из кожи.
- ✓ Отрегулируйте процесс пищеварения! Никаких запоров!
- ✓ Откажитесь от тяжелых углеводов: сахара, кондитерских изделий, булок. Замените их сухофруктами, медом, цельнозерновым хлебом. Вместо сливок, масла, свинины ешьте нежирное мясо, рыбу, птицу. Количество мяса, даже диетического, надо сократить.
- ✓ Основу рациона должны составлять овощи и фрукты, желателно сырые – вот почему детоксикацию лучше всего проводить летом и ранней осенью.
- ✓ Больше двигайтесь, причем делать это следует на свежем воздухе. В одной из известных клиник пациенты, оплатившие курс детоксикации, ежедневно проходят 15 км по пересеченной местности с перерывом на йоговские асаны, упражнения на пресс, мышцы бедра и ягодицы. Ориентируйтесь именно на такие нагрузки.
- ✓ Если позволяет здоровье, ходите в сауну или парную. Только за 15 минут в парной из организма с потом выходит столько же солей тяжелых металлов, сколько почки выводят за целые сутки!
- ✓ Не хандрите, не злословьте, не ведите ненужных войн. Помните, что привычка предаваться негативным чувствам подрывает здоровье не меньше пьянства, курения или загрязненной окружающей средой.
- ✓ Курс детоксикации не ограничивается одним «правильным» днем. Он должен длиться не меньше недели. А в идеале стоило бы полностью перейти на такой образ жизни.



- 1/ Петрушка
- 2/ Сельдерей
- 3/ Спаржа
- 4/ Свекла
- 5/ Виноград
- 6/ Морковь
- 7/ Арбуз
- 8/ Коричневый рис
- 9/ Яблоки
- 10/ Картофель в «мундире»

Продукты, которые лучше всего выводят из организма токсины

Создай своего... ...Райана Гослинга

Стройного, рационального,
небритого **it-boy**

1

Сухощавая фигура нашего героя – результат занятий... балетом. Нет, бойфренда в пуанты паковать не надо. Растяжки достаточно в пилатесе и йоге. Важно находиться в статичной позе несколько долгих минут.

2

Чтобы любимый в сердцах не брякнул что-нибудь эмоциональное, дайте ему выспаться 7–8 часов без перерывов. Кстати, ученые выяснили, что мужчинам крайне редко снятся женщины. Наоборот – куда чаще.

3

Свежие татуировки в первые дни не любят прямых солнечных лучей, их нельзя растирать, прижигать спиртом, с ними нельзя ходить в баню или бассейн. Несколько дней – никаких физических нагрузок.

4

Многие компьютерные игры развивают логику, поэтому их и любят рационалы. А если вы уже видеть не можете все эти «шутеры», предложите любимому поиграть в скрэббл. Или даже в карты – на раздевание.

5

Пряная и ароматная марокканская кухня способствует тому, чтобы любимого называли «Мистер Озабоченность». Самые проверенные афродизиаки – имбирь, шафран и жгучий перец. Они пробуждают страсть!

6

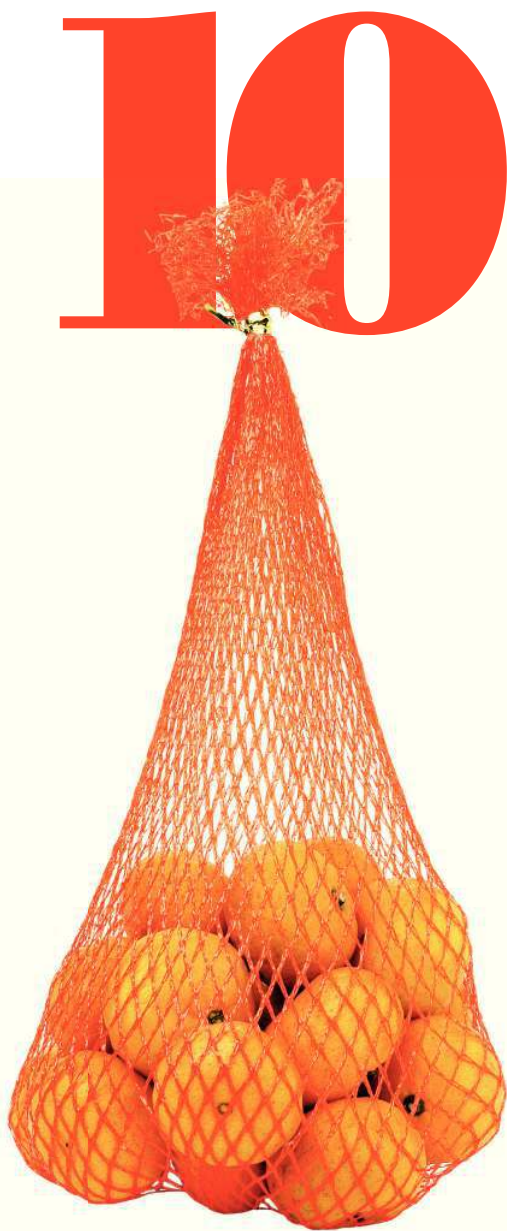
Если верить статистике, мужчины тратят на уход за щетиной 3350 часов за всю жизнь. И удаляют 8,4 метра волос с лица. Чтобы было что удалять, корми любимого творогом и рыбой – в них больше всего кальция.

7

Не забываем, что витамин D тоже важен для образования густой растительности. Поэтому подставляем ненаглядного солнечным лучам, пока есть такая возможность. Или покупаем витамин в каплях и капсулах.

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.

Это нам не нужно



Анна
Артемova

**ОБЫЧНЫХ
И ОЧЕНЬ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК,
КОТОРЫЕ
ЛИШАЮТ
НАС КРАСОТЫ
И ЗДОРОВЬЯ**

1. ЗАБЫВАТЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ

Оправдания «я всего-то выскочила на пару минут, зачем мне очки?» не принимаются. УФ-лучи незаметны для глаза, но способны проникать и через стекло автомобиля, и через облака. И самое разрушительное действие оказывают на нежную кожу вокруг глаз, ведь на солнышке мы еще и щуримся. А потом удивляемся, откуда у нас преждевременные «гусиные лапки».

Что делать? Всегда надевать очки, когда на дворе солнце. Зимой, летом – неважно. Выбирайте большие очки: стекла должны закрывать всю область вокруг глаз, не пропуская УФ-лучи типа А и В (должна быть соответствующая маркировка). И обязательно пользуйтесь средствами для глаз с SPF-фильтрами.

2. ПИТЬ СОК ЧЕРЕЗ СОЛОМИНКУ

Все, что заставляет вас собирать губы в трубочку, – потягивание коктейлей или курение тонких пахитосок – вредно. Рано или поздно эта привычка оставит свой мимический след в виде мелких морщинок вокруг рта. С ними можно бороться, но это всегда будет заметно.

Что делать? Пейте через край. Бросьте курить. Не свистите (в кармане денег не будет – они уйдут на косметолога). Выкиньте жвачку: ее мы часто жуем остервенело, и эта мимика тоже деформирует кожу вокруг рта. Увлажняйте кожу губ и окрестностей специальными бальзамами – хотя бы гигиенической питательной помадой.

3. СЛУШАТЬ, ПОДПЕРЕВ ЛИЦО

Даже если вам очень интересен собеседник, слушайте его, не подпирая лицо рукой. Или двумя. Особенно если кожа на лице сухая и чувствительная. Она незаметно, но неуклонно растягивается и становится дряблой. И милый овал лица плывет (врачи именуют это «птозом» – опусканием). **Что делать?** Не мять лицо и вообще поменьше его трогать. Ведь невозможно мыть руки каждый раз после того, как прикоснулся к поручню в метро или к дверной ручке. А значит, микробы все равно окажутся на лице. Итог – прыщики и раздражение.

4. НЕ СМЫВАТЬ МАКИЯЖ

Когда усталость берет свое, вы позволяете себе лечь спать, не смыв косметику. Результат – воспаленные

глаза, реснички с проплешинками, серая кожа (под слоем косметики регенерация идет в ней плохо).

Что делать? Умываться. Нет времени на поэтапное очищение кожи – купите средство, которое убирает макияж в один прием: пенку для умывания, мусс или специальное мыло. Или хотя бы используйте салфетки, которые берете с собой в поездку.

5. НЕДОСЫПАТЬ

По статистике, женщины спят около 6 часов в сутки – на 2–3 часа меньше, чем необходимо примерно в 25 лет. Мы уж не говорим про то, что за первый год жизни ребенка молодая мать теряет от 400 до 750 часов сна! Итог: повышенное давление и сахар в крови, ухудшение памяти, нервозность. И лишний вес: мы заедаем стресс, вызванный недосыпом, а гормон кортизол запасаает излишки на боках. Плюс раннее старение – оно вам надо?

Что делать? Спать. И спать с чувством и с толком. Активной нужно быть днем, вечером всякие кардионагрузки или посиделки в кафе противопоказаны. В крайнем случае ограничьтесь йогой или бассейном – от них не растет адреналин в крови. Откажитесь от кофе и газировки и не садитесь за компьютер минимум за 2 часа до сна. А вот качественный секс засыпанию очень способствует.

6. ЕЗДИТЬ НА ЛИФТЕ

Мы сидим на работе, сидим дома. И гулять нам некогда, ведь ездим мы тоже на машине. Сидя. Домой в свой пентхауз поднимаемся на лифте, полумертвые от усталости. В результате гиподинамия, лишний вес, проблемы с позвоночником и венами.

Что делать? Не баловать себя. Пару остановок от метро можно проехать, только если очень плохая погода или вы сильно опаздываете. Поднимайтесь пешком. Не думайте, что это банальное упражнение – многие модели не пренебрегают бегом по лестницам. Например, Алесандра Амбросио именно так борется с целлюлитом – 170 ступенек вверх-вниз, и так 6 раз. А если ноги устают, пользуйтесь специальными антиварикозными гелями и лечебными колготками.

7. СПАТЬ НА ЖИВОТЕ

Уткнуться лицом в подушку – и спать, спать, спать. Об этом особенно сильно мечтают будущие мамы. И на-

прасно: спать на животе вредно всем. Грудь и органы брюшной полости сдавливаются, дыхание затрудняется – от нехватки кислорода страдает весь организм. И красота тоже: мышцы шеи не расслабляются, и со временем на ней появляются косые морщинки. А складки и «заломы» от подушки сохраняются на лице часами.

Что делать? Спать на спине. Так организм не испытывает дискомфорта и нигде ничего не пережимается. Легкие работают в штатном режиме. Лицо не страдает. Не забудьте открыть окошко и выбрать удобную ортопедическую подушку – и спокойной ночи!

8. ЗАМЕНЯТЬ ОБЫЧНУЮ ВОДУ МИНЕРАЛЬНОЙ

Минеральная вода – лечебная. Она содержит соли, которые помогают справиться с проблемами пищеварения. А здоровому организму минералка в больших количествах может навредить. Особенно осторожны должны быть люди с болезнями сердца и почек, склонные к отекам и беременные.

Что делать? Не злоупотреблять. Выпивать в день не более полулитра целительной влаги, и то по предписанию врача. А если хочется пить, выбирать обычную столовую негазированную воду.

9. НОСИТЬ ТЯЖЕЛУЮ СУМКУ

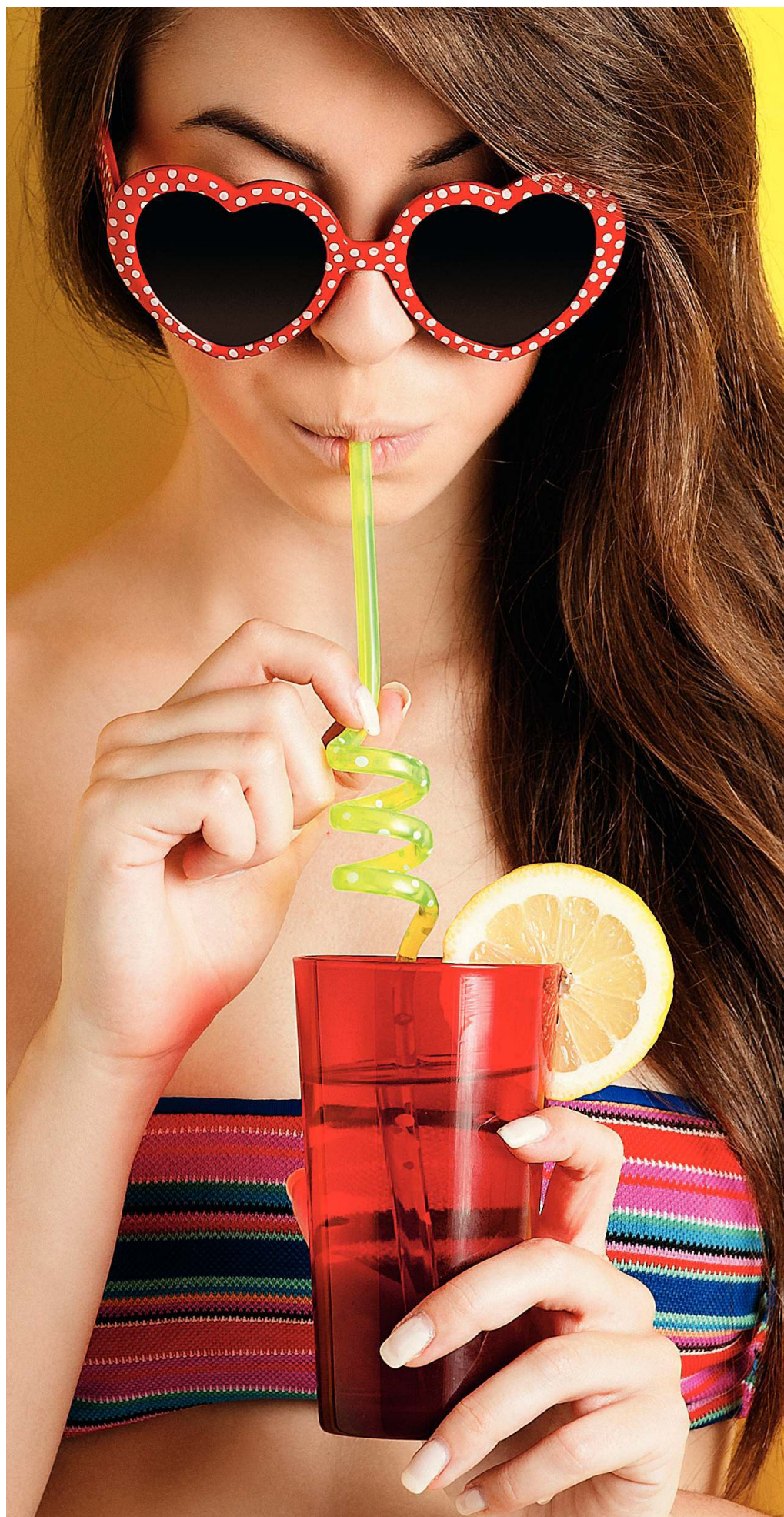
Огромный баул на одном плече приведет к проблемам с позвоночником, например к остеохондрозу. Первые проявления – головные боли, головокружения, усталость.

Что делать? Лучшие друзья девушки – маленькая сумочка или клатч. А если нужно нести тяжесть, выберите рюкзак – так нагрузка распределится равномерно. Не ставьте сумку на колени и не сажайте туда ребенка, который может сидеть самостоятельно. При нагрузке на ноги свыше 3–4 кг вены пережимаются, так что привычка все свое держать при себе аукнется варикозом.

10. БОЛТАТЬ ПО МОБИЛЬНОМУ

Результаты одних исследований говорят, что электромагнитное излучение мобильных опасно, другие – что они влияют на скорость метаболизма в отдельных участках мозга, но абсолютно безвредны. А третьи – что самая большая проблема – неправильная утилизация мобильных (вредит окружающей среде) и психологическая зависимость от гаджетов. Поэтому, например, во Франции запрещено иметь мобильные детям младше 6 лет.

Что делать? Болтать по «Скайпу» или писать СМС. Купить гарнитуру – риск получить дозу ЭМИ сведется к нулю. Не носить (на всякий случай) телефон в переднем кармане. Не прижимать его к уху плечом – это точно приведет к проблеме в шейном отделе позвоночника.



Родиться, чтобы рожать

Малютка, девочка, девушка, женщина – мы рождаемся для того, чтобы стать мамами. Гинеколог Ольга Мачанските рассказывает о том, в каком возрасте нужно проверять здоровье, чтобы все сложилось хорошо.

– Новорожденная девочка появляется на свет с зачатками данных именно ей яйцеклеток – в среднем их около 2 млн, около 300 из них – те, что могут быть оплодотворены. Она их будет «расходовать» вплоть до менопаузы. В отличие от мальчиков, чьи половые клетки образуются в течение всей жизни, девочке отпущено определенное количество.

– И как ими правильно «распорядиться»?

– Маме важно следить за здоровьем и гигиеной малышки. Прописные истины – грудное вскармливание, полноценный разнообразный прикорм – увы, соблюдаются не всегда. В ежедневном меню девочек должны быть качественные жиры – сливочное масло обязательно. Пустые углеводы не нужны нам с самого детства – потом они аукнутся лишним весом. А вот белок необходим. Худые девочки – это привлекательно, но не очень здорово. Милая девичья «припухлость» (не путать с лишним весом!) – это нормально! Девочки терпеть не могут рейтузы – это факт. Но доказано и то, что переохлаждение ног и даже рук вызывает рефлекторное сокращение сосудов яичников, маточных труб и матки. Жертва красоте в данном случае слишком велика.

Очень важно вовремя делать прививки по календарю – перенесенные заболевания вроде краснухи и ветрянки могут

сильно ударить по формирующейся репродуктивной системе. В свой час, в 13–14 лет, девочку нужно привить от вируса папилломы человека.

– **А зачем? Нас в свое время не прививали.**

– Современные исследования доказали связь между вирусом папилломы и развитием рака шейки матки. Он вышел на второе место после онкологии молочной железы. Передается вирус половым путем – то есть девочку нужно защитить до начала половой жизни. Кстати, «стыдные» болезни вроде сифилиса или гонореи стали почти архаизмом. Они теперь диагностируются и лечатся элементарно. На смену им пришли скрытые, а оттого более грозные инфекции – хламидиоз, микоплазмоз, папиллома-вирус. Часто они себя вообще никак не проявляют, «молча» руша женское здоровье.

– **Когда девочке нужно пойти к гинекологу?**

– Если нет проблем, то в 12–13 лет. Лучше именно к детскому гинекологу – они все делают максимально деликатно. Взрослеют современные барышни рано. Например, начало менструации в 9,5–10 лет считается нормальным. После первых месячных маме стоит научить дочку заполнять менструальный календарик. В течение года должен установиться регулярный цикл – месячные через определенное количество дней (от 21 до 35), почти безболезненные, не доставляющие девочке дискомфорта.

– **Что бы вы посоветовали мамам, чьи девочки «созрели»?**

– Помнить о том, что начало месячных означает способность к оплодотворению. Но вовсе не означает способность выносить и родить здорового малыша. В школе, где учатся мои дочери, мы с другими мамами организовали «курсы молодого бойца» – говорим с подростками о правилах половой жизни, рассказываем и показываем, что такое презерватив. Для современного человека презерватив – такой же нормальный и обязательный предмет личной гигиены, как, например, зубная щетка. Девочки должны четко понимать: аборт – это подрыв всех систем организма. Первый аборт самый опасный. Не говоря уже о чудовищном психическом потрясении. Предохраняться от нежелательной беременности и половых инфекций, современная девушка имеет все возможности защитить себя и своих будущих детей.

– **Почему так много девушек нынче жалуется на проблемы в интимной сфере? Почему так распространена молочница?**

– Все в природе человека взаимосвязано. Например, антибиотики. К сожалению, некоторые врачи их назначают кому ни попадя по любому поводу.

В России антибиотики продаются без рецепта, и девушки «прописывают» их сами себе по совету подружки с интернет-форума. Это реально опасно. Если девочка с детства «сидит» на антибиотиках – от простуды, кашля и т. д. – недалек тот час, когда ее организм станет резистентным, устойчивым к антибиотикам. Нарушения иммунитета приводят, в свою очередь, к развитию множества заболеваний. Это же замкнутый круг! Например, в США в последние годы расцвели инфекции, не поддающиеся лечению антибиотиками.

– **Ну мы же любим «помогать» организму бороться с вредностями. В той же Америке модно обрабатывать руки антибактериальными гелями.**

– Такие гели хороши в походных условиях, в самолете, на улице, когда помыть руки негде, а хочется съесть яблочко. Но ежедневно дома использовать, например, мыло с триклозаном нельзя. В организм живут и взаимодействуют тысячи микроорганизмов. У них, что называется, «своя жизнь». И человеку вмешиваться в нее не стоит – это приведет к сбою естественных процессов. Кстати, нельзя заниматься «санацией» половых органов без назначения врача. Мыло для интимной гигиены – да. Самолечение серьезными препаратами, спринцевание – нет.

– **А что говорить дочкам про тампоны?**

– Тампоны можно использовать только после начала половой жизни. И иногда, а не все дни месячных. Менять их необходимо каждые 3 часа. На ночь тампоны ставить не нужно.

– **Наше настроение, сосудистые проблемы, аппетит, либидо, уровень жидкости в тканях – все во власти гормонов?**

– Да. И гормональные препараты позволяют скорректировать ситуацию. Я бы посоветовала девушкам (только

вместе с врачом!) подобрать гормональные контрацептивы и не бояться их. Эти препараты гарантируют, что не будет нежелательной беременности (в отличие от условных «безопасных дней», прерванного акта, свечей и т. д.), и одновременно налаживают комфортный цикл. Кроме того, позволяют яичникам не растрчивать попусту яйцеклетки. При приеме гормональных контрацептивов овуляция не происходит.

– **Кстати, правда, что если месячные болезненные, значит, овуляция в этот раз была?**

– Это миф! Если месячные болезненные, значит, что-то идет не так. Причин множество: строение матки, воспалительные процессы, эндометриоз.

Но овуляция точно ни при чем. УЗИ определит реальную причину дискомфорта.

– **А правда, что нервничать нам вредно, потому что это напрямую влияет на месячные?**

– Правда. Яичники – это органы-мишени, а органы управления – гипофиз и гипоталамус головного мозга. Поехали на море в жару, сильно переволновались – цикл может

сбиться. Чрезмерные физические нагрузки тоже негативно влияют. Когда на прием приходит мама с дочкой, из которой растят чемпионку, и у нее уже есть медали, но еще нет

месячных, я могу посоветовать только одно: снизить нагрузки.

– **Говорят, от гормонов поправляются...**

– Поправляются от еды и пищевой распушенности. Торты, глазированные сырки, булочки с кремом, бургеры, картошка-фри – девочкам и женщинам не нужно их есть и в «обычной» жизни, и при приеме гормонов тоже. Нужно любить себя и заботиться о себе и будущих детках.



НАШ ЭКСПЕРТ
Ольга Мачанските,
кандидат медицинских наук,
врач Московского областного НИИ акушерства и гинекологии

Девочка уже рождается женщиной. Если лет в

25-30

внезапно занять своим здоровьем и правильным питанием, много времени будет упущено.

сбиться. Чрезмерные физические нагрузки тоже негативно влияют. Когда на прием приходит мама с дочкой, из которой растят чемпионку, и у нее уже есть медали, но еще нет

месячных, я могу посоветовать только одно: снизить нагрузки.

– **Говорят, от гормонов поправляются...**

– Поправляются от еды и пищевой распушенности. Торты, глазированные сырки, булочки с кремом, бургеры, картошка-фри – девочкам и женщинам не нужно их есть и в «обычной» жизни, и при приеме гормонов тоже. Нужно любить себя и заботиться о себе и будущих детках.

планета «Мечта»



плетеной корзинкой, в которой будут бутылка вина и бокалы. Никаких пластиковых стаканчиков. В моем идеальном мире у собак на шеях повязаны банты, дом наполнен тихими звуками джаза, а в ванной горят ароматические свечи. Только не надо думать, что я из тех чванливых особ, которые никогда не ковыряют в носу, а в туалете только руки моют. Я навожу такую красоту без напряжения и не сижу потом в ней, застегнутая на все пуговицы. Все мои красоты еще и очень удобные. Это мой спасательный круг.

Идеальным может быть только преступление. Все остальное – самообман и иллюзии, уверена Светлана Рысева.

Надо мной все друзья смеются. Говорят: после твоих завтраков посуды остается, как после предводителей дворянства. Ложка такая, ложка другая, стакан, кружка, чашечка фарфоровая, тарелка для хлеба, тарелка для сыра. Корочке, выставить нарезку в картонном поддоне и положить в стакан чайный пакетик – это не про меня. Я люблю, чтоб все красиво. Идеально красиво. Если жить в отеле, то в таком, где мне нравится интерьер и вид из окна. Если ехать далеко, то по красивой и интересной дороге, даже если так длиннее. Белье надевать только красивое, даже если собралась на дачу. Идти на пикник только в длинном кружевном платье и с идеальной



Я много думала о таком своем поведении и стремлении к красивым картинкам и пришла к забавному выводу: я сознательно избегаю уродства, ведь тогда мне начинает казаться, что этот мир вокруг меня тоже становится идеальным. Хотя, конечно, будь он идеальным, одежда не мялась бы в чемоданах, рейсы бы не задерживали, кино всегда было бы хорошим, а чужие дети вели бы себя почтительно. В идеальном мире не смазывается лак для ногтей, йогурт открывается одним движением, светофоры всегда зеленые, а телефон никогда не зазвонит в неподходящий момент. В идеальном мире ягодный джем не капает на белые брюки, а в ужасе отпрыгивает. Стельки не вылезают из обуви вслед за ногой. Таксисты не говорят о политике. Набойки на обуви не стираются, каблучки в щелях не застревают. На щеке не оста-

все иллюзия. Самообман. Мы с моим бывшим мужем были идеальной парой в глазах многих. Умницы, красавцы, высокие, видные, перспективные, яркие. Мы жили в большом красивом доме, не ревновали, почти не ругались, и все-все нам завидовали – по собственному признанию, – хотя нам на это было наплевать. Поэтому, когда я объявила подругам, что хочу развестись, они не могли поверить.

В раю гроза.

Я не стала никому объяснять причины развода, просто попросила принять этот факт без комментариев. Но одна моя подруга все же не выдержала:

– Вы были такой хорошей парой! (Кстати, запомните, эту фразу нельзя говорить женщине, которая рассталась с мужчиной. Кроме раздражения, она ничего не вызывает.)

– Значит, не были. Иначе не развелись бы.

– Но у вас все было так идеально!

Ну конечно же, не было! И не могло быть, потому что идеального мира нет.

Нет людей, которые всегда правы, не придумали еще колготки, которые не рвутся. Молоко будет убежать, а трава –

желтеть. Нам нужны все эти трудности, мелкие пакости, огромные проблемы и испытания, чтобы еще больше ценить те идеальные моменты, которые есть в нашей жизни. У машины будет спускаться колесо в самую неподходящую минуту. Вы будете обливать клюквенным морсом белые рубашки, ставить кляксы на важных документах, спотыкаться. Нет тех, кого невозможно искусить, нет абсолютно справедливых людей. И нет и никогда не будет идеальных пар. Счастливые бывают, несчастные бывают, а идеальные – нет. Даже среди тех, кто завтракает на белом императорском фарфоре.

ется след от подушки. Если перед сном прическа идеальная, то утром она такая же. У столов, стульев, шкафов и прочих «опасных» предметов нет претензий к большому пальцу ноги. Но раз таких чудес в мире не бывает, я ищу свои способы сделать этот мир хоть немного идеальным. Не для кого-то, не для того, чтобы мне позавидовали. Для себя. И знаете, о чем я часто думаю? Это





Букет ЖИЗНИ



Аглая
Шульженко

Июль – месяц цветения, а значит – месяц цветов и всего, что с ними связано.

Пионы, лютики, ромашки, анемоны, ирисы, ранункулы, жасмин, маргаритки, цветочные принты на плиссированных платьях, летящих юбках и шелковых платках, венки и цветочные мысли в голове.

Цветы всегда сопровождаются приятными событиями – будь то день рождения, велосипедная прогулка до речки, свидание, встреча с подружками или просто цветочное настроение. Поэтому каждый букет – это воспоминание, это sachet милого момента, которое сохраняется в ароматной подушечке – и в памяти.

Сбор букета с ребенком в утреннем саду

Встать рано, часов в восемь, когда на ветках деревьев сверкают бисерные капли росы, а на траве еще лежит ее россыпь. Тихо разбудить своего младшего друга и прямо в ночных легких льняных летних рубашках спуститься в прохладный сад. В сторону клумб босиком пройти по влажной тропинке, стараясь не испачкать



плюшевых лап любимого медведя. Старыми ножницами с медными ручками срезать несколько крупных кустовых роз, немного ирисов, хосту, листья которой словно обмакнули в сливки, пару-тройку гортензий, веточку яблони или вишни с маленькими завязями плодов. Охапку цветов отнести на скамейку, разложить и начать собирать букеты, туго перевязывая их основания бечевкой.

После этой утренней церемонии к колленкам будет прилипать влажная ткань льна, а к лапам медведя – тропиночная





пионовидные розы и веточки роз кустовых, там – немного распускающихся тюльпанов и ароматных фрезий, тут – солнышки небольших подсолнухов и облако белых ромашек. Придя домой, разложить все на столе, налить бокал белого вина и, расставив вокруг белоснежные вазы, формировать красоту на подоконнике и обдумывать планы на последний летний месяц, глядя на вечерний город.

А ещё

Можно из каждого букета вынимать по одному цветку и составлять из отдельных засохших цветов букет, который соберет все приятные и необыкновенные моменты и события. Слово засохший секретик под стеклом резного буфета, он будет храниться и хранить.

менно плести венок. За основу взять податливые березовые ветки, куда вплетать пушистый хвощ, милые глупые незабудки, еловые лапки с яркими светлыми кончиками, маленькие сосновые шишки, ветки орешника и травинки. Главное – не перегружать его деталями, сделать его легким. В своем круге он будет хранить воспоминания об этой прогулке, словно вышивку мыслей в круглых пяльцах.

Букет в городе

В городе гораздо приятнее собирать букет самому, нежели покупать готовое нелепое нечто в ярком целлофановом пакете. Поэтому бесцельная летняя прогулка по жарким улицам может стать интереснее, если попутно заниматься поисками цветов. Будет это подарок для мамы, крестницы, подруги или просто для самой себя – неважно. Главное – сам процесс поиска красивых составляющих, цветочное кладоискательство. Для этого можно отправиться на цветочный базар около одного из московских вокзалов, где в большом павильоне плавать между рядами в прохладе и ароматах свежести и собирать свой собственный букет. А можно просто заглядывать в лавки с цветами и выбирать отдельные виды: здесь найти пушистые

пыль, но в руках будет три букета (по одному на каждого из действующих лиц). Самый большой можно поставить в стеклянной банке на кружевную скатерть круглого стола на веранде. Букет поменьше поместить в белую фарфоровую чашку на тумбочке у кровати в детской. А самый маленький, в рюмочке, поставить в кукольном домике, чтобы все игрушки тоже смогли попить утреннего чаю с сырниками и цветами на столе.

Плетение венка в лесу

Забить дома телефон, нарядиться в струящиеся одежды естественных оттенков: песочный, травяной, белый – и уйти гулять в одиночестве в июльском лесу – это получится отдельная удивительная встреча с самим собой. Вдыхать терпкий и жаркий хвойный воздух, впитывать в себя красоту, удивляться размерам куличей-муравейников и одновре-



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

Прелестные ушки

1. Малышам до года после купания ушки промокают мягким полотенцем, пеленкой или ватным диском. Лазить глубоко в ушки ватными палочками совершенно не нужно. Во-первых, есть риск травмировать ушную проход, а во-вторых, слишком частая и интенсивная «прочистка» ушей только стимулирует излишнюю выработку серы.

2. При походе к педиатру попросите его заглянуть в ушки и при необходимости промыть и удалить серную пробку. Процедура эта безболезненная и занимает около 5–10 минут. Пробки нужно удалять обязательно: при простуде, когда повышается температура, они могут разбухать и причинять боль.

4. Если в самолете заложило ушко, во время взлета и посадки дайте малышу что-нибудь попить. Груднички пусть сосут маму, а детки постарше – бутылочку. Можно пожевать кислое яблочко. Попросите малыша сидеть приоткрыв рот – давление на ушко будет меньше. Если ушко заложило и малыш рыдает, не бойтесь – это больно, но не опасно.

6. У младенцев за ушками часто образуются опрелости или трещинки. Для ухода за ними используйте специальные кремы или вазелиновое масло. Можно попробовать нанести тонкий слой крема «под подгузник».

8. Как правильно закапывать капли в ухо? Сначала их необходимо согреть до температуры тела, иначе холодная жидкость причинит малышу сильную боль. Опустите пузырек (или пипетку) в теплую воду или подержите несколько минут у себя подмышкой. Уложите малыша на бочок, больным ушком вверх. Одной рукой оттяните ушную раковину назад и вверх, чтобы выпрямить слуховой проход, другой рукой закапайте капли. Закройте слуховой проход чистым ватным тампоном и оставьте его кончик торчать наружу.

3. Перед началом летнего сезона, особенно если вы планируете путешествие на самолете, не поленитесь навестить ЛОР-врача. Если он обнаружит серную пробку, ее лучше сразу удалить. Дело в том, что при полете из-за давления ушки и так закладывает почти у всех деток, а серная пробка усугубит дискомфорт.

5. Когда малыш купается в ванне, вода непременно попадет в ухо. Особо впечатлительные родители, случается, вставляют перед водными процедурами ватные «затычки» или надевают резиновую шапочку. Очень зря! Лучше после купания просто промокнуть ушко ватной турундочкой – для каждого ушка своей.

7. Когда болит ушко, малыш становится беспокойным, плачет, склоняет головку, прижимает к уху ручку. Во время кормления он неохотно берет грудь с «больной» стороны. Если из ушка выделяется гной – срочно вызывайте врача.

9. Выбирайте головные уборы по сезону.

В холодные ветреные дни ушки должны быть защищены шапочкой, идеальный вариант – шапка-шлем. Если на улице сильный ветер, но тепло – вполне достаточно трикотажной шапочки, которая прикрывает ушки. Дома шапочки и чепчики не нужны, может, только на полчаса после купания. И обязательно снимайте шапки в помещении.

10. Когда болят ушки, нередко повышается температура, особенно ближе к ночи. Не стесняйтесь вызывать скорую, а пока облегчите состояние ребенка, дав ему жаропонижающее и обезболивающее в дозировке по возрасту. Можно сделать сухой теплый компресс и надеть чепчик. А вот закапывать что-либо в ухо без предварительной консультации с врачом нельзя – не провоцируйте осложнения.



Вероника Сизых,
педиатр, мама двоих детей

ухода за детскими ушами



Год На траве

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

Надо ли отмечать первый детский день рождения или это исключительно блажь взрослых? Не поймешь, пока не попробуешь!

На фотоотчеты о первых детских днях рождения в «Фейсбуке» и «Инстаграме» я стала обращать внимание задолго до того, как увидела на тесте свои собственные две полоски. «Ну что за бред? – думала я. – Эти пока еще зверята толком умеют разве что пузыри пускать, а их зачем-то превращают в уменьшенную копию участников венского бала, водружают на трон перед тортом, в три раза превышающим размер самого именинника, и водят вокруг этой конструкции хороводы в надежде, что виновник торжества загадает желание и задует-таки свою единственную свечку». Однако ничего не понимающий «годовас» (на жаргоне молодых интернет-мам именно так называется ребенок, которо-

му стукнул год) увлеченно размазывает хлопья взбитого крема по платьям присутствующих и лопочет на своем языке что-то там о смысле бытия. Впрочем, никто из гостей и не думает выглядеть огорченным.

На реальных днях рождения детей моих подруг я откровенно скучала, даже когда приходила на них с дочкой, уже сама будучи мамой. Все это мне казалось какой-то ярмаркой тщеславия: кто краше всех нарядит чадо да какие чудеса «дрессировки» продемонстрирует («Ой, а мы в 8 месяцев уже всю решали уравнения с двумя неизвестными!» – «Да вы что? А вот мой в полгода “Евгения Онегина” цитировал наизусть»). Тем временем мои подружки и приятельницы разделились на два лагеря. Воинствующие активистки считали, что первый юбилей – это самый важный день в жизни, и его нельзя не отмечать – родина измены не простит. Расслабленные пофигистки же уверяли меня, что ребенок все равно потом ничего не вспомнит и все это

никому, кроме родителей, не надо, и вообще – успеете еще намучиться в этой жизни.

Терзаться сомнениями я начала где-то за неделю до дня X – первого дня рождения моей дочки Киры. Вроде бы несомненно важный день, но важен ли он кому-то, кроме меня? С другой стороны, близкие и друзья уже атакуют вопросами, что подарить и на какой день планировать визит с поздравлениями. Сил и финансов на что-то масштабное у меня нет, а звать всех в тесную квартиру на унылую селедку под шубой – лучше уж не отмечать вовсе.

На помощь мне пришел прогноз погоды. Конец мая в этом году стоял на редкость теплый, ни намек на дождь или холодный майский ветер. Решено: идем на пикник, будем валяться на покрывалах и подушках в тени раскидистых деревьев у Новодевичьих прудов, есть черешню с больших старинных подносов, играть в тарелку и бадминтон, пускать мыльные пузыри и наслаждаться почти уже летним dolce far niente. Ну и заодно, как бы между прочим, будем поздравлять Киру и ее мамашу с первым днем рождения.

Вторым фактором, определяющим формат мероприятия, стала моя любовь ко всякому винтажному хламу: тканям, наволочкам, скатертям, прочему текстилю и посуде. Все это «богатство», скучающее и пылящееся дома, так и просило выгулять себя. Потратить-ся пришлось только на еду, но

опять же «крестьянский завтрак на траве» (так называлось мероприятие) подразумевал багеты, сыры, колбасы, пироги с разными

начинками, фрукты и вино – ничего, что требовало бы каких-то безумных сил, времени и денег. За день до пикника я сгоняла в супермаркет за едой и недостающим реквизитом, заказала пироги и села писать всем точный адрес парка. Кстати, на приглаительных билетах я тоже сэкономила – создала группу в «Фейсбуке», где и сообщила всем гостям подробности дресс-кода (цветочные узоры и стиль «прованс») и вывесила скромный и необязательный список подарков (в конце концов, это ведь еще и день рождения!).

В день пикника осталось раскидать пледы, подушки и рукотканые килимы под выбранным заранее деревом; растянуть гирлянду с праздничными флажками от одной ветки к другой; расставить этажерки и деревянные стремянки с водруженными на них блюдами с фруктами,

Первый день рождения не отмечать нельзя – родина измены не простит.

деревянными досками с сырами и корзинами с хлебом; наполнить жестяные вазы для цветов водой из ближайшего пруда и завалиться

отдыхать в тень с бокалом белого. Деревянный ящик из-под вина отлично вписался в «интерьер», правда, через несколько часов вино стало теплее положенных 18 градусов подачи. На будущее: в ящике надо было просто замаскировать сумку-холодильник.

Расслабленный сценарий пикника позволял гостям подтягиваться в удобное им время, а не являться строго к назначенному часу застолья, а мне в равной степени пообщаться со всеми, потому что народ, как я и думала, прибывал и убывал сменами. Разумеется, на празднике было много детей разных возрастов. Для них была накрыта отдельная большая полянка с кучей игрушек, купленных накануне, доской для рисования, ракетками и пластилином. Впрочем, ничто не мешало им носиться по «взрослым» подушкам и пледам, таскать черешню, печенье, хлеб и чоризо, бегать за нашим джек-расселом Мотиком и бросать ему палки с мячами, всем вместе пускать мыльные пузыри и просто валяться на солнышке. Да, я, конечно же, устала. Да,

пара моих любимых пледов была измазана черешней. Да, мы чуть не потеряли

в этом кагале собаку и чуть не разбили фарфоровое блюдо XIX века. Но о том, что мы все таки решились на праздник, ни я, ни дочка ни капли не пожалели. Гостям тоже понравилось – они потом звонили, восхищенно благодарили. Некоторые лишь жалели, что у их детей день рождения зимой – на траве в легком платье не поваляешься. Не уверена, запомнила ли Кира что-нибудь из того дня, но мы ведь помним, что мелочи создают совершенство. Пусть этот день будет деталью паззла ее удивительной жизни. А свой день рождения она еще полюбит, со всеми его милыми глупостями.



Мусс из моркови и кабачков (от 6 месяцев)

Вам понадобится

120 г молодой моркови
1 маленький кабачок
1 ст. л. оливкового масла
1/2 ч. л. меда

Очистить овощи. Кабачок разрезать вдоль на две половинки и ложкой выскрести сердцевину с семенами. Нарезать морковь и кабачок мелкими кубиками.

Все положить в кастрюлю, добавить масло и тушить при постоянном помешивании около 2 минут. Затем долить 4–5 ст. л. воды (лучше негазированной минеральной), накрыть крышкой и оставить томиться 15 минут на слабом огне, пока овощи не станут мягкими.

Дать овощам остыть, добавить мед и взбить миксером, чтобы получился пышный мусс.

Наталья Миронова и ее сын Матвей, Мытищи

Присылайте рецепты для малышей и фото детишек на адрес tm@idr.ru. Авторы самых интересных рецептов получают ценные призы. Приз этого номера – мультиварка/хлебопечь VT-4209 5G от VITEK. Это пять приборов в одном: мультиварка, хлебопечь, фритюрница, йогуртница и творожница.





Автобиографическая книга «Французские дети не плюются едой» Памелы Друкерман стала «библией» молодых родителей. Оказывается, женщина, став матерью, остается прежде всего

– «Французские дети не плюются едой» – своего рода гимн французской системе воспитания, которую вы противопоставляете американской. Истина, скорее всего, где-то посередине. Какие плюсы и минусы есть в обоих подходах?

– Истина где-то посередине? Это русское выражение? Интересно! Я стараюсь взять лучшее, что могут дать обе образовательные системы. Например, французки полны жизни и уверены, что абсолютная сосредоточенность на ребенке вредит и матери, и малышу. Если ребенок для

матери – единственный смысл жизни, ему приходится несладко: слишком велика ответственность. Французы считают, что у мамы должна быть личная жизнь! Более того, дети должны чувствовать присутствие этой взрослой интересной жизни, куда вход им пока воспрещен.

Плюсы воспитания в Америке? Американцы более оптимистичны, предприимчивы, открыты всему новому. У них есть чувство, что каждый может при желании стать космонавтом.

Я пытаюсь передать этот дух моим детям, в том числе через американскую

детскую литературу с обязательным хеппи-эндом: герой сталкивается с проблемами и преодолевает их.

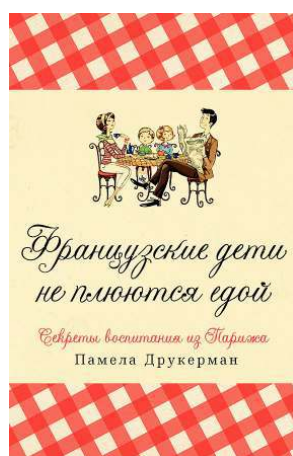
– Как вы считаете, мамам обязательно надо работать?

– Работа не является непременно условием, хотя



French-пресс

женщиной!
В этом году вышла новая книга Памелы



Друкерман «Французские родители не сдаются», содержащая 100 практических советов мамам и папам. Писательница поделилась с «Крестьянкой» секретами воспитания троих детей, дала рекомендации, как сохранить фигуру после родов, и рассказала о любимом Париже.

финансовая безопасность для французов важна. Ведь муж может остаться без работы или пара может развестись.

– У вас лет семь назад вышла книга про измены (на русский она не переведена). А есть ли статистика, какие пары чаще изменяют и разводятся, американские или французские?

– И в США, и во Франции примерно одинаковое число разводов и измен. А вот в России статистики измен нет. Я говорила с психологами и социологами в Санкт-Петербурге и, если верить

Мария Ганиянц

им, русские изменяют мужьям и женам в 3 раза чаще, чем французы или американцы.

– Если верить стереотипам, навязанным кино, французские – это шик и стиль, а американки – смесь сексуальности и независимости. А как на самом деле?

– Неужели кто-то считает американок сексуальными? Далеко не все из нас Анжелины Джоли! Мне всегда казалось, что в американках мало женственного, зато слишком много самостоятельности, порожденной феминизмом. Мы не любим, когда перед нами открывают двери или подаются пальто, и хотим всего добиваться сами. Отличаемся мы, и став мамами. По французам непонятно, есть ли у них дети. Сексуальные, раскрепощенные, элегантные – у них масса других интересов, и можно довольно долго приятельствовать, прежде чем узнаешь, что мадам такая-то – мать двоих детей. Мне кажется, у русских это тоже присутствует. В США не так. Когда появляется ребенок, из женщины ты становишься мамой. Можешь позволить себе растолстеть, влезть в «мамочкины джинсы» – стрейч-ужас, который носят большинство американских мам, распрощавшихся с надеждой вернуть хорошую фигуру. Если американке удастся сохранить фигуру и активную личную жизнь, для нее есть другой специальный термин: MILF – «мамочка, которую хочется трахнуть». Французенок термин MILF не удивляет и не оскорбляет – материнство у них не отнимает ни грамма сексуальности. И общество их в этом поддерживает. Располневшую американку утешают: «Ты же всего год назад родила, через пару лет будешь в форме. Ты мама, это самое главное!» А на парижанку начинают косо поглядывать, если через 3 месяца после родов она еще не убрала появившиеся за время беременности бочка. Я не говорю, что верна та или иная позиция, но любопытно наблюдать, как формируются и существуют эти культурные стереотипы.

– А как вам удается поддерживать прекрасную форму? Диеты, фитнес?

– Я очень занята, времени не хватает, забываю даже позавтракать. При этом я могу работать дома и уделять детям время.

– Если верить американским сериалам про 1960-е годы, например Mad Men, в США система воспитания в то время мало отличалась от французской системы сегодня. Та же строгость, те же хорошие манеры...

– Действительно, общее было, но в США детей воспитывали намного строже. И во Франции тоже. В 1970-е опубликовали исследования французского педиатра и психоаналитика Франсуази Дольто и стали считать, что дети

– А как обстоят дело с запретами? В России нынешние родители редко в чем-то отказывают детям.

– Во Франции нет – это нет. А вот американка, скорее всего, скажет: «Я не разрешаю это делать, но мне не хотелось бы стеснять твою свободу». В общем, во французских семьях такая же нормальная семейная жизнь, полная забот, но она немного проще и понятнее, чем у американцев.

– Если верить американским сериалам про 1960-е годы, например Mad Men, в США система воспитания в то время мало отличалась от французской системы сегодня. Та же строгость, те же хорошие манеры...

– Помогает ли французкам чувствовать себя женщинами система соцзащиты: ясли и сады, бесплатные университеты?

– Да, а еще есть такая прекрасная вещь, как дни рождения. Дети ходят туда во Франции по выходным. С трех лет, приводя ребенка в гости, вы оставляете его с другими детьми, а вечером забираете. Вуаля, у вас выходной!

Ни соцзащиты, ни подобных традиций в США нет. Но есть вещи, которые может сделать каждая женщина: например, перестать есть мороженое тазиками или пить молочные коктейли. А как ведут себя американки на детских площадках! Они беспрерывно разговаривают с ребенком, носят за ним по всем горкам, ни на минуту не оставляя одного. Французки стараются не вмешиваться в игру, стоят неподалеку и разговаривают с подружками. Они позволяют себе быть свободными и дарят это чувство детям. Нравится мне и то, что французским детям запрещено прерывать разговор взрослых, но и к их беседе также относятся с уважением.

– А как обстоит дело с запретами? В России нынешние родители редко в чем-то отказывают детям.

– Во Франции нет – это нет. А вот американка, скорее всего, скажет: «Я не разрешаю это делать, но мне не хотелось бы стеснять твою свободу».

В общем, во французских семьях такая же нормальная семейная жизнь, полная забот, но она немного проще и понятнее, чем у американцев.

– Если верить американским сериалам про 1960-е годы, например Mad Men, в США система воспитания в то время мало отличалась от французской системы сегодня. Та же строгость, те же хорошие манеры...

– Действительно, общее было, но в США детей воспитывали намного строже. И во Франции тоже. В 1970-е опубликовали исследования французского педиатра и психоаналитика Франсуази Дольто и стали считать, что дети

тоже люди, у которых есть такие же права. Дольто принадлежит идея, что необходимо внимательно выслушивать детей и концентрироваться на их чувствах. Но это не означает, что детям надо во всем потакать.

В США переход в воспитании от излишней строгости ко вседозволенности произошел постепенно и был связан с рядом факторов.

Простым американцам стало все сложнее пробиваться наверх. И родители стремились дать детям больше возможностей, чтобы они могли жить в этом мире высокой конкуренции. Кроме того, на 1980-е в США

пришел пик разводов: мы, дети распавшихся браков, чувствовали себя обделенными и стремились дать детям больше, чем получали сами.

Наконец, повлиял психоанализ с идеей, что события детства остаются с человеком навсегда и влияют на его судьбу. Мы чувствовали вину, нервничали, читали о том, как важны для ребенка

первые три года его жизни. И погрязли в этих вопросах, проблемах, самокопании, вместо того чтобы наслаждаться жизнью.

– А вы вините себя в том, что недостаточно времени уделяете детям?

– Конечно, но вместе с тем мне нравится то, что я делаю. Да и детям полезно видеть полки с книгами, которые написала мама, и гордиться этим. К тому же работа дает мне массу энергии. И я не понимаю, как можно видеть ребенка всего 15 минут перед сном.

– Кто сидит с детьми, пока вы ездите по миру со своими книгами?

– Я живу в Париже, у меня трое детей – старшая девочка и два близнеца-сына 5 лет. Сейчас с ними муж и моя мама, которая прилетела из США.

– А куда лучше всего отправиться с детьми, если вы в Париже?

– В сад Тюильри.



будем

есть.

Лето на-крыло для всех огромную поляну. Кормящим мамам и малышам-гурманам лучше выбрать из меню то, что принесет радости, а не проблемы. Мы расскажем как.

Олеся Хромова, педиатр, мама 3-летней дочери



Овощи

Почти безопасны с точки зрения аллергии картофель, репа, цветная капуста, кабачок. Их обычно рекомендуют и для первого прикорма. Богатые витаминами А и Е тыква и морковь иногда могут вызывать нежелательную реакцию, как и любые другие овощи красного, оранжевого и желтого оттенков из запретного списка. То же можно сказать и про свеклу: она способствует профилактике запоров, но иногда красит щеки малыша в красный цвет.

Самыми полезными из листовой зелени считаются салат, укроп, шпинат и щавель. В них много кальция, железа, фолиевой кислоты, витаминов А, С и Е, различных каротиноидов. Эти вещества, помимо всего прочего, повышают защиту кожи от ультрафиолетового излучения. А укроп входит в состав многих средств, смягчающих младенческие колики. Есть свежую зелень кормящей маме можно и нужно, но, как и все остальные продукты, сначала ее вводят «на пробу» – листовые овощи могут спровоцировать диарею у младенца.

В зеленом луке витамина С больше, чем в квашеной капусте и апельсинах, что очень способствует выработке иммунитета. Нужно есть в сезон и перья чеснока – в них много йода, натрия, кальция, магния, железа и особенно калия и фосфора. Фитонциды, придающие аромат чесноку, убивают все микробы во рту за 1–2 минуты жевания. Но кормящим мамам чесноком и луком лучше не злоупотреблять. От пряных овощей и трав молоко, говорят, может приобрести неприятный вкус и запах. Некоторым грудничкам на это, правда, наплевать.

Пока малышу не исполнится 4–5 месяцев, маме не стоит налегать на продукты, от которых «дует» животики: это свежая и квашеная капуста, бобовые, огурцы, помидоры, баклажаны.

Фрукты

Главное правило – то же, что и с овощами: яркие плоды вводят в рацион с осторожностью. Реакцию ребенок может дать практически на любой фрукт. К тому же многие плоды, помимо иммунного ответа, могут вызывать и нежелательную реакцию кишечника: запор или, наоборот, понос, колики, метеоризм. К числу таких предсказуемых фруктов относятся слабящие абрикосы, сливы и персики, закрепляющие груши и виноград, вызывающий брожение в кишечнике.

В свежесжатых соках много не только витаминов, но и пектиновых волокон, улучшающих перистальтику. стакан «фреша» по калорийности способен заменить полдник. Но фруктовые кислоты в концентрированном виде могут стать причиной отрыжки и изжоги. Поэтому детям до 3 лет и кормящим мамам лучше пить свежий сок, на 2/3 разбавленный водой. Самый безопасный вариант – свежий сок из зеленых яблок.

Ягоды

Ягоды «с куста» не успевают растерять своих полезных свойств – сейчас для них самое время. Но как бы ни хотелось накормить ребенка от души, давать ему больше пригоршни не стоит. И, конечно, далеко не каждая ягода пойдет ему впрок. Самые распространенные «ягодные аллергены» – клубни-

Методом проб и ошибок

Вводите в рацион ребенка или кормящей мамы только один новый продукт за раз. Это важно, чтобы вовремя отследить, что именно стало причиной аллергии. К тому же многокомпонентные блюда могут содержать не один аллерген, а несколько – их действие на организм крохи усилится в геометрической прогрессии. Незнакомый продукт вводите в рацион не раньше чем через 3–4 дня после предыдущего. Начинайте всегда с минипорции: знакомство – буквально на доннышке чайной ложки, затем – половина, и так постепенно доводите объем до нормы.



ка, малина и черная смородина. Детям с пищевой аллергией, а также кормящим мамам их лучше пока не есть.

Клубнику лучше заменить лесной

земляникой. Она вкуснее и богаче фолиевой кислотой и биофлавоноидами. Но учтите, что маленькие косточки малины, земляники, клубники и других ягод раздражают стенки кишечника и могут вызвать диарею у малышей. Малина – свежая или в виде варенья – популярное натуральное средство для снижения жара. Но если у ребенка аллергия на эту ягоду, с тем же успехом можно

использовать чай из листьев малины. Черные ягоды – черника, ежевика и черная смородина – вызывают аллергию так же часто, как и красные. Зато

красная смородина, несмотря на яркий цвет, практически гипоаллергенна, за что и любима кормящими мамами. А у будущих мам она успешно справляется с проявлениями токсикоза. Самый подходящий для ягод прием пищи – второй завтрак или полдник.

У вашего малыша еще впереди лет сто – он успеет полакомиться всеми дарами садов и огородов. Так что принцип «все и сразу» – не для разумных мам.

Когда продукт не впрок?

Даже самые полезные продукты могут стать вредными, если есть их в неограниченном количестве. Овощей кормящая мама должна съедать не меньше 600 и не больше 800 г в день, фруктов – не менее 200–300 г. И не стоит сидеть только на огурцах или клубнике – фрукты и овощи должны быть разными. Осваивайте новые способы приготовления пищи. Малышу стоит предлагать запеченные, паровые и вареные овощи. И на пробу – кусочек сырого яблочка.

Знакомство с горшком – весьма серьезное дело. Как сделать процесс приятным и маме, и малышу?

Анна Ильина

Такие делишки

Главный критерий

готовности ребенка к горшку – умение малыша контролировать мочевой пузырь и кишечник. Этот рефлекс «созревает» примерно между 18 и 30 месяцами, у девочек обычно раньше, чем у мальчиков. Теперь малыш способен не только связать между собой причину (мокрые штанишки) и следствие (дискомфорт), но и напрячь соответствующим образом мышцы брюшного пресса и сфинктеры, чтобы сдержаться. Начинать приучать ребенка к горшку, только если вы твердо убеждены, что настал «тот самый момент». Ни пример соседа Пети, ни упреки

бабушки, ни рекомендации педиатра не являются решающим критерием. Существуют признаки, по которым можно вычислить удачный момент для начала обучения:

- перед тем, как сходить в туалет, ребенок начинает беспокоиться: приседает на корточки, хватается за штанишки, скрещивает ножки;
- постфактум сообщает о случившемся («а-а», – указывая между ножками);

- способен самостоятельно сесть на горшок и встать с него;
- пытается снять и надеть штанишки;
- сохраняет подгузники в сухом состоянии более 1,5–2 часов;
- понимает простые просьбы и в состоянии их выполнить;
- знает слова, которые нужно произнести, когда хочет на горшок.

Нельзя начинать обучение, если малыш нездоров или у него активно режутся зубы. Важные события в семье (переезд, отпуск на море, рождение еще одного ребенка, развод, появление няни) – тоже не лучшее время для обретения новых навыков. Важно, чтобы к процессу обучения были готовы родители. Одноразовый подгузник – это очень удобно, и отказаться от комфортного предмета непросто. Вам придется стирать вдвое больше и мыть туалетную комнату чаще. Поэтому если вы утомлены, нездоровы, пережили стресс, подождите, пока к вам не вернется душевное равновесие.

Как его выбрать

Разнообразные горшки – плод фантазии дизайнеров на выбор родителям. Одновременно с этим разнообразием появились жалобы мам на то, что их малыш редкий привереда: этот горшок ему не нравится, тот не подходит. При сидении на горшке попка малыша не должна проваливаться, а края не должны давить. Низкий горшок предпочтительнее высокого «трона»: для отправления естественных надобностей максимально физиологична именно поза на корточках. Это основные требования к горшку. Все остальное – детали. Для мальчиков выбирайте горшок с высокой передней стенкой. С точки зрения гигиены форма сосуда должна быть простейшей, без украшений – он должен легко мыться. Не стоит выбирать экземпляры, оснащенные игрушками, лампочками или музыкой, это будет отвлекать ребенка и мешать тому, что красиво называется «формирование сознательного навыка».



Приучение шаг за шагом

- Выберите неделю, которую вы сможете посвятить этому вопросу.
- Чтобы малыш почувствовал разницу между вечно сухим памперсом и мокрой попкой, после года-полутора почаще давайте на него обычные трусики.
- Наблюдайте за малышом. Вам кажется, он хочет в туалет? Спросите его, так ли это, и посадите на горшок. Через несколько минут позвольте ему встать с горшка, вне зависимости от результата.
- Позвольте ему наблюдать. Замечено,

что если у малыша есть старшие братья или сестры, «науку горшка» он осваивает быстрее. Мама может взять с собой в туалет дочку, папа – сына. И еще: высаживайте на горшок куклу.

• Выберите наиболее подходящее время для «высаживания», но руководствуйтесь при этом не собственным желанием, а желаниями малыша. Успех наиболее вероятен,

если предлагать горшок после еды или питья, после прогулки, до купания или укладывания в постель.

• Напоминайте о том, что пора сходить в туалет: некоторые дети так заигрываются, что забывают попроситься вовремя. Но не злоупотребляйте: правильнее с самого начала учить обращать внимание на его состояние, чтобы не вы, а сам ребенок привыкал замечать, когда пора попроситься. Когда, по вашему мнению, малышу пришло время пописать, не тяните его на горшок, а попросите: «Хочешь писать? Скажи маме!»

• Хвалите ребенка за то, что он попросился на горшок; за то, что сидит на горшке, и за результат. Похвалите, даже если о «событии» он сообщил постфактум.

• Дайте ему полюбоваться результатами своего «творчества» (а именно так относятся к «делам горшечным» маленькие дети).

• Шаг за шагом усложняйте процесс взаимодействия с горшком. Пусть ребенок знает, где тот стоит, сам достает его, сам снимает и надевает трусики.

Будить ли кроху ночью?

Вопреки распространенному заблуждению, не нужно ночью высаживать ребенка на горшок, если он не просится сам. Рано или поздно, ближе к 3,5–4 годам он, конечно, начнет просыпаться сам. Но ночные высаживания в полусне отодвигают сроки. Даже после того, как ребенок научится обходиться без памперса днем, он будет требоваться ему на время сна. Если вы заметили, что малыш регулярно просыпается после дневного сна сухим, попробуйте класть его без подгузника. Если «аварии» после этого будут случаться лишь изредка, не обращайтесь на них внимания. Вернуться к подгузнику стоит только в том случае, если ребенок просыпается мокрым регулярно. Перестать надевать «памперс» на ночь можно тогда, когда малыш полностью откажется от ночного кормления. После 2,5–3 лет ребенок должен спать без подгузника, даже

если он продолжает мочиться во сне. В норме периодические «лужи» позволительны девочкам до 4–5 лет, а мальчикам – до 7–8.

Чего не стоит делать

- Не ругайте малыша за «проколы». Это так же нелепо, как ругать за падение ребенка, который учится ходить.
- Не удерживайте его на горшке

Кажется, он хочет в туалет... Многие малыши будут терпеть до последнего (а потом, не исключено, напишут в штанишки), но не оторвутся от игр или просмотра мультлика. Если ребенок перебирает ножками или слегка передергивается – значит, пора в туалет.

силой, а также с помощью книжек или мультиков: это будет бессмысленное «сидение», а не осознанная потребность.

Самое главное

Не устраивайте из горшечных дел великой проблемы. Не посвящайте этому долгих разговоров, не переживайте, если сверстники вашего ребенка уже ходят на горшок, а ваш все еще носит памперс. Сроки, в которые малыш освоил горшок, вовсе не свидетельствуют об уровне его интеллектуального развития. Мамы со спокойной душевной организацией рассуждают здраво: «вы видели, чтобы первоклассник сидел за партой в памперсе? Нет? Значит, и наш ребенок рано или поздно расстанется с подгузником».



Д



етский лепет

Агу-агу... Как мы ждем долгожданных первых гулений, как умиляемся лепету, понятному только нам! А скоро - черед первых слов и фраз, вызывающих море эмоций. О первых уроках общения малыша - устами самого младенца.

Анна Артемова

Наверное, моя мама – страшная болтушка. По крайней мере, сколько я себя помню, она вела со мной нескончаемые беседы. Даже когда я был еще в животишке, меня развлекали по полной программе: гладили,

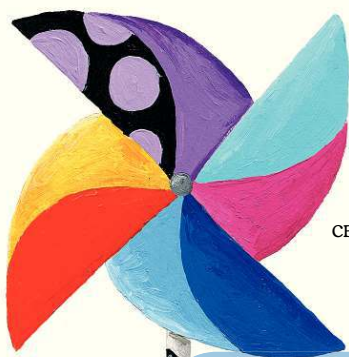
приговаривали, подбирали мне имена и спрашивали, какое больше нравится, пели колыбельные, читали стихи... Отвечать я мог единственным образом: выпирающей пяткой или попой в ответ на мамины обращения.

Но голос у меня прорезался сразу же, не успев я еще даже вылезти на белый свет. Я думал, напугаю их своим ревом – а все вокруг страшно обрадовались.

Я даже немного обиделся: я кричу, потому что мне страшно, слишком

светло и холодно, а они радуются! И знаете, что самое удивительное? Мама признавалась, что несмотря на то, что все детки в детском отделении вроде бы кричали одинаково, мой голос и мой «рык» она распознавала сразу. Как сердцем чуяла. Оказывается, голос каждого младенца от рождения уникален и неповторим.

Очень быстро я понял, что голос – это еще и прекрасный инструмент, которым можно мамой управлять. Чуть что не по мне – я в крик, и она бежит с причитаниями: «Что случилось, мой сладкий?». А если все хорошо и мне хочется подольше с ней пообщаться, кричать необязательно – тут я изо всех сил пытаюсь улыбнуться и повторить за ней ее смешное сюсюканье. Знаете, она так радовалась моему первому «агу», как будто я прочел стихотворение наизусть (забегая вперед скажу, что когда я прочитал ей первое стихотворение, она радовалась так, будто я сам его написал).



Гуление, лепет и любые попытки ребенка изъясниться родители должны всячески поощрять. Хотите вырастить из малыша оратора? Всегда отвечайте на его попытки пообщаться с вами.

Разговаривать мне с мамой нравилось. Не только потому, что я сразу чувствовал себя любимым-любимым! А еще и потому, что в первые недели жизни я мало что замечал вокруг, если мама не обращала на это моего внимания. Вот вроде и со зрением у меня все в порядке, но чтобы увидеть «о, какая ложечка! Погремушечка! Листик! Собачка! Папа (тоже миленький)», и заинтересоваться этим, нужно было, чтобы это все мне показала и предложила мама. И не молча, а подробно объясняя, что это, для чего это и как с этим управляются. Тогда мне сразу хотелось схватить это новое, рассмотреть и показать маме: «Смотри!».

Сказать не получалось, по правде сказать, довольно долго. В 3 месяца я уже знал, что маме очень, очень хочется услышать из моих уст – «ма-ма». А папе – «па-па» (он тоже вносил свою лепту в мое речевое развитие и вел со мной по вечерам долгие мужские разговоры «за жизнь»). Но я – нет, не молчал, но звуки издавал, даже отдаленно не похожие на то, что хотели услышать мои родители. Агу – и все тут. Бабушка было

заикнулась, что какое-то из моих «га» – это вылитое «ба», но оказалось – показалось.

Я уже сам заводил беседы. Мне нравилось слушать голос взрослого, смотреть в глаза и радостно «кхыкать», я уже мог смеяться, перебирать ручками-ножками и даже переключаться с мамой на расстоянии, когда она уходила в другой угол комнаты. Мне стали лучше удаваться разные звуки – кроме гласных, много согласных, и даже раскатистое «р» мне удавалось тогда прекрасно (потом перестало). Когда мне исполнилось полгода, мама стала говорить, что певец растет – таким мой голос

был протяжным и певучим. И я с удовольствием занимал себя сам бормотанием и гулением, пока мама занималась своими делами.

Когда я сказал свое первое слово? Куда позже, на самом деле, чем начал понимать, что от меня хочет мама. Примерно в 7–8 месяцев я уже реагировал на ее простые просьбы типа «Скажи “пока” дедушке». И я махал ручкой, но вот сказать «пока» еще не умел. Зато я каждый день узнавал новые слова, потому что мама очень много со мной разговаривала и все время спрашивала: «где то, а покажи это». И сначала сама показывала, а потом и я узнавал, где машинка, где кукла, а где папин телефон, который «нельзя».

В 9 месяцев я порадовал родителей первым обращением к ним. Причем сразу к обоим, потому что язык меня еще слушался плохо, и получилось и не «мама», и не «папа», а что-то среднее – что устроило обоих. Мне так понравилось, как это звучит, да еще в моем исполнении! Хорошо, что мама не уставала просить: «скажи “ложка”, скажи “собака”, скажи то и это». Я добросовестно пытался повторить любое название и так учился новому – и словам, и понятиям.

На самом деле мне совершенно неважно, как назовут это специалисты – гуление, лепет, псевдослова (это, чтоб вы знали, всякие «ав-ав» и «би-би»). Для меня это общение! Я умею говорить – пусть пока это и получается у меня плохо. К концу первого года я знал более 10 слов, и чуть меньше умел произносить самостоятельно – и вполне сознательно. А если взрослым что-то в моей речи пока непонятно, так я им потом объясню. Дайте только подрасти – хотя бы лет до полутора.

Центр речи и центр, отвечающий за мелкую моторику кисти, в нашем мозгу находятся по соседству. Стимулируя один, мы заодно задействуем и второй. Очень полезно занимать маленькие ручки различными видами мозаики, конструкторами, рисованием, лепкой, шнуровками и клубочками пряжи, которую можно перематывать, завязывать в узелки и заплетать в косички, перебиранием семян, пуговиц и т. п. Любые игры, развивающие мелкую моторику, параллельно развивают и речь малыша. Особенно если мама играет вместе с крохой и общается с ним.





Для мам и малышей

Родители мечтают, чтобы средства для ухода за нежной кожей были безопасными, деликатными, и (что немаловажно!) доступными по цене. Специалисты Motherscare впервые разработали линию косметических средств, которые подходят не только ребенку, но и маме, и продаются в экономичной упаковке 500 мл. В серию входят мягкий шампунь «без слез», лосьон для тела, гель для душа и пенка для ванны. Они не содержат парабенов, pH-сбалансированы, бережно очищают и увлажняют кожу и не вызывают аллергии.

В праздники и будни

Ярко выраженная индивидуальность, красота, изящная легкость, настроение тепла и уюта – все это можно найти в новой коллекции детской одежды Jetem для деток от 18 месяцев до 7 лет. В основе коллекции – самый органичный в своем стремлении к легкости и простоте, вечно актуальный стиль «прованс». Вышивка, аппликации, различные строчки – все эти варианты декора делают удобные наряды подходящими и для праздника, и для повседневности.



Под парусами позитива

Основные мотивы новой коллекции детской одежды от Reima – каникулы у моря, велосипедные прогулки, походы в лес и поиски сокровищ. В создании новой коллекции задействовали тех, кто непосредственно будет носить одежду финского бренда: рисунки победителей прошлогоднего конкурса «Reima: Создано детьми» отражены в принтах новых моделей. Все элементы прекрасно сочетаются между собой. В этом году в коллекции появились аксессуары: солнцезащитные очки с УФ-фильтрами и вместительные, стильные и эргономичные рюкзаки.



Пора в путешествие!

Приятно, когда наряды для малышей не только удобны, но и соответствуют самым последним модным трендам. А этим летом ведущие модельеры решили, что нет ничего лучше, чем морское путешествие, яркое солнце, теплый ветерок и кристально чистая вода. Вот и дизайнеры французского бренда DPAM в жаркие дни отправляют подрастающее поколение в большое плавание, представив «морскую» коллекцию со звучными ретро-акцентами. Задорные пляжные комплекты и рюкзаки со сказочными героями порадуют юных модников и всех окружающих. Все товары DPAM – в интернет-магазине.

Детство в безопасности

С самых первых дней жизни каждый родитель делает все, чтобы его ребенок рос в безопасном и комфортном мире. Правильный уход, продуманная организация дома и окружающего пространства, правила поведения на прогулке и в путешествии – все это должно защитить кроху от неприятностей. JOHNSON'S®



Baby хочет привлечь внимание общественности к актуальным вопросам. В рамках проекта «Вместе за безопасность детей!» в День защиты детей 1 июня была запущена онлайн «Азбука безопасности», она теперь работает в форме портала, на котором можно в игровой форме научить малышей (а также мам и пап) безопасному поведению.



По статистике, каждый третий житель России подвержен аллергии. От аллергенов равно страдают и взрослые и дети. Вот почему важно знать, где притаилась опасность и, самое главное, как с ней справиться.

Какие аллергены нас окружают и где они таятся?

Источников веществ, которые воздействуют на нашу иммунную систему и вызывают аллергические реакции, много.

Пыльца. Очень сильный аллерген, который разносится ветром на большие расстояния, и будучи занесенным в дом, способен оставаться в нем годами.

Пылевые клещи – их может содержаться до 30 тысяч в одном грамме пыли.

Аллерген – пищеварительные ферменты клещей, которые выделяются в окружающую среду.

Плесневые грибы – высокая концентрация их спор способствует развитию хронического кашля и астмы.

Организуем пространство

Когда в доме появляется малыш, очень важно оградить его от аллергенов. Это несложно сделать, следуя определенным правилам.

■ **Пылесборники** – вон! Из комнаты, в которой будет жить малыш, уберите подушки и одеяла с натуральными наполнителями, замените их гипоаллергенными. Исключите ковры и плотные гардины, по возможности – мягкую мебель. Все это – любимые места обитания пылевых клещей. Поэтому всю мягкую мебель, оставшуюся в детской, придется регулярно пылесосить (не реже одного раза в неделю) с использованием специальных насадок. Делайте это, пока малыш на прогулке. Особенно тщательно нужно пылесосить матрас – в нем скапливается большое количество отмерших клеток, и клещам там тепло, сытно и уютно.

■ **Игрушки.** Крохе обязательно надарят плюшевых медвежат и зайцев. Но в них тоже скапливается пыль, к тому же малыш обязательно потянет игрушку в рот.

Заслон для аллергии



Раз в месяц помещайте плюшевых друзей в морозилку на 12 часов – холод убивает пылевых клещей. Или стирайте их при температуре не ниже 50 °С.

■ **Книга** – источник знаний и... бытовых аллергенов. Поэтому книжным шкафам тоже не место в детской или они должны быть снабжены плотно закрывающимися дверцами. И не забывайте их пылесосить.

■ **Создайте атмосферу.** Оптимальная влажность воздуха в комнате, где живет малыш, – 30–50%. Сухой воздух может привести к заболеваниям дыхательных путей у новорожденного, а слишком влажный создаст благоприятные условия для размножения плесневых грибов. Оптимальная температура в помещении, где находится ребенок, 18–20 °С.

■ **Всюду жизнь.** Обильный полив растений способствует размножению грибов и бактерий в цветочных горшках. Поэтому растения из детской стоит вынести.

■ **Регулярно делайте генеральную уборку** в комнате, где живет малыш. Используйте для этого эффективные пылесосы, которые улавливают и задерживают мельчайшие аллергены. Последняя разработка инженеров Dyson – циклонная технология Cinetic – позволяет улавливать аллергены размером менее 0,2 микрон – тогда как средний размер аллергенов 0,5 микрон – и надежно

удерживать их в устройстве, не давая вырваться наружу. Этот результат обеспечивает высокоэффективная циклонная технология, которая позволяет фильтровать мелкую пыль еще на этапе циклонов, до попадания частиц на фильтр тонкой очистки. Герметичность всей конструкции позволяет гарантировать удержание загрязненного воздуха в устройстве. В результате воздух на выходе из пылесоса чище, чем воздух, которым мы обычно дышим. Помимо этого, эффективность циклонной технологии Cinetic позволила исключить необходимость смены или промывания фильтра в течение всего срока службы пылесоса, избавляя вас минимум от одного пункта обязанностей. Соблюдая эти правила, вы можете быть полностью спокойны, что на протяжении многих лет ваш дом будет надежно защищен от аллергенов и опасности, которая с ними связана. Это уже не мало, правда?



ПОДРОБНЕЕ: 8 800 100 100 2 WWW.DYSON.COM.RU WWW.FACEBOOK.COM/DYSONRU

выбираем автокресло для малыша



Груднички с удовольствием дрыхнут во время движения машины. Автокресло группы 0-1 нельзя использовать как переноску, но малышу можно в нем полежать и поспать, ведь наклон креслица можно регулировать в четырех положениях.

О, как наши дети любят крутиться и вертеться! Очень важно пристегнуть непоседу. За безопасность отвечают пятиточечные съемные ремни с мягкими накладками и системой корректировки по росту. А их замок слишком сложен для детских пальчиков.

Новорожденный защищен мягкой вкладкой практически со всех сторон, даже на случай боковых ударов. Высота подголовника регулируется под рост крохи.

Постоять в пробке – как без этого? Малышу будет комфортно, потому что съемный чехол выполнен из специальных «дышащих», легко очищающихся тканей. Но под ними – надежный ударопрочный пластик.

Сколько тысяч километров проедет юный пассажир в кресле? Путешествовать в нем может любой кроха, вес которого не превышает 18 кг.

При покупке обязательно убедитесь, что выбранная модель соответствует европейским стандартам качества и имеет сертификат ECE 44/04.

Такое кресло устанавливается только на заднее сиденье автомобиля. Малыш восседает в нем лицом вперед и может следить за дорогой. И так его гораздо меньше укачивает!

С безопасностью не шутят, но в данном случае ошибиться просто невозможно! Кресло легко и надежно крепится с помощью штатных ремней безопасности автомобиля. Фиксатор натяжения ремня делает установку простой и удобной, а защиту – максимальной.

Первый в своей жизни путь – из роддома домой – новорожденный должен проделать в автокресле. Ехать на руках у мамы – небезопасно и даже противозаконно. Кресло группы 0-1 прослужит 3 года.

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

Автокресло Baby Care BV-013

По рукам?

Как нельзя отучать

О чём это говорит?

Грудные дети часто сосут палец от голода.

Но если привычка никак не связана с режимом кормления, скорее всего, так проявляется нереализованный инстинкт сосания – один из самых древних и мощных.

Еще одна причина сосания пальцев – процесс познания. В первые месяцы жизни он осуществляется через осязание и вкус. Поэтому грудничок тянет в рот все, что попадет под руку. И пальцы тоже. В возрасте 4–6 месяцев дети постоянно держат руки во рту: режутся зубы.

После года палец во рту – сигнал, что ребенок устал, его что-то беспокоит, он чем-то огорчен. Процесс сосания успокаивает, а малыш не знает пока других способов отвлечься и успокоиться.

Многие 1–2-летние засовывают палец в рот, когда на чем-то сосредоточены или хотят спать. Неуверенность в любви родителей, дефицит внимания и ласки, сильный испуг, повышенная требовательность взрослых, не соответствующая возрасту ребенка, развод, рождение брата или сестры – все это может спровоцировать желание сосать пальцы.

И что теперь делать?

Ребенок чем-то расстроен или обижен? Всегда обращайтесь на это внимание, спрашивайте, что случилось, и предлагайте занятия, для того чтобы отвлечься и забыть про палец. Сосание пальца перед засыпанием – своеобразный ритуал, нужный ребенку, чтобы расслабиться. Нужно придумать новый: почитайте книжку, спойте колыбельную, погладьте малыша, включите тихую музыку.

Иногда дети начинают сосать палец, увлекшись сюжетом мультлика. Сядьте рядом и поясните происходящее: малыш и не вспомнит про пальцы. И поменьше оставляйте ребенка одного. Сосание пальцев – хорошее развлечение, когда попросту скучно.

Малыши начинают сосать пальцы еще в утробе матери. Но вот кроха рождается, растет, идут не только месяцы, но и годы – а вредная привычка все не исчезает.

Алина Фомина, педиатр

Насильственные методы отучения лучше сразу отбросить.

С грудными детьми это бесполезно, а у малышек старшего возраста родительские окрики и наказание могут вызвать настоящий невроз.

Нельзя:

- ❑ кричать и ругать. Ребенок «закроется» и от волнения станет сосать пальцы еще больше, уже тайком;
- ❑ насильно вытаскивать палец изо рта и тем более бить по рукам;
- ❑ мазать палец горчицей или горьким лекарством. Возможно, на какое-то время ребенок перестанет тащить руки в рот. Но если не докопаться до причины такого поведения, то, как только вы решите, что все в порядке, палец снова поселится во рту;
- ❑ дразнить, стыдить, читать нотации – «отрицательное» внимание может только усилить привычку.



Анна Артемова

ПОДД

СТЕЛИТЬ СОЛОМКУ

Летом у детей место для прогулок почти безгранично! А ваш кроха готов сблизиться с природой? Мы расскажем, как избежать типичных летних неприятностей.

Ссадины и царапины

Летние травмы-чемпионы – это обычные ссадины и царапины. Второе место занимают синяки и порезы.

Нельзя! Никогда не оставляйте ранку без повязки, даже если она совсем небольшая и перестала кровоточить – велик риск занесения инфекции. Йод, зеленку и другие спиртовые антисептики в рану лить нельзя – обрабатываем только кожу вокруг ссадины.

Правильные действия. При ссадинах промойте рану холодной проточной водой, обработайте перекисью водорода, наложите стерильную салфетку с антисептическим средством, потом закрепите ее нетугой стерильной повязкой, а ее зафиксируйте эластичным бинтом-сеточкой. При ушибах приложите лед или любой холодный предмет. При порезах обработайте рану перекисью водорода. Не можете остановить кровь – срочно везите ребенка в травмпункт.

Ваша страховка: приучите малыша надевать защиту, если он катается на велосипеде, самокате или роликах.

Тепловой удар

Если ребенок перегрелся, он вялый, у него может быть рвота, головная боль, нарушение ориентации.

Нельзя! Не давайте пить сладкую газировку или томатный сок. Они усиливают жажду.

Правильные действия.

Отнесите малыша в тень, обеспечьте приток свежего воздуха, обложите бутылками с холодной водой и выпаивайте чаем или морсом.

Ваша страховка: не разрешайте ребенку играть на жаре. В аптечку положите парацетамол, ибупрофен и жаропонижающие свечи.



Источник – бассейн

Поосторожнее с бассейном (даже в самой люксовой гостинице). Малышу сложно объяснить, что во время купания воду лучше не глотать. И даже после купания в детском бассейне ребенка необходимо ополоснуть под душем – хлорированная вода может стать причиной раздражения, а нехлорированная – проблем с кишечником.

Аптечка первой помощи

Сорбент (активированный уголь, энтеросгель, смекта) нейтрализует и выводит из организма токсины.

Регидрон – солевой препарат для выпаивания при сильной рвоте и поносе.

Средство для восстановления нормальной флоры кишечника.

Йод, зеленка, перекись водорода, мирамистин – антисептики. Пригодятся для обработки ссадин. Антигистаминные препараты в каплях, сиропах и гелях – для снятия зуда при крапивнице.

Ядовитая трава

Детская кожа может бурно реагировать даже на прикосновение к крапиве. Но есть и более серьезные враги – например борщевик Сосновского, который вызывает сильные ожоги.

Нельзя! Пытаться стереть сок растения салфетками. А еще сок борщевика, попавший на кожу, провоцирует сильный фотодерматит – уходите в тень!

Правильные действия. Обмойте «обоженное» растением место водой. Не выходить на солнце несколько дней, потом – только под защитой солнцезащитных средств. Все лекарства и мази должен назначать только врач.

Ваша страховка: держите под рукой антигистаминные препараты (фенистил, супрастин, телфаст, зиртек).

Расстройство пищеварения

Причин летней диареи может быть много: бактерии, токсины из испорченных продуктов, резкая смена рациона или климата, аллергия, вирус.

Нельзя! Давать препараты, «закрепляющие» стул – они препятствуют выведению из организма токсинов.

Правильные действия. Опасно обезвоживание, особенно в жару. Вместе с водой малыш теряет и нужные организму соли. Поэтому при сильном поносе и рвоте детей выпаивают раствором препарата регидрон – из пипетки или с ложечки. Можно использовать отвар изюма, зеленый чай, отвар ромашки, рисовый или овсяный отвар. Грудничкам продолжают давать грудь, но часто и понемногу. Для очищения желудка можно использовать сорбенты: энтеросгель или обычный активированный уголь (в пропорции 4 таблетки на 1 кг веса, измельчить и развести в воде). Если за 6 часов понос и рвоту остановить не удалось, ребенка необходимо показать врачу.

Ваша страховка: пейте только бутилированную воду, не заказывайте напитки со льдом на отдыхе.

фото: Сергей Андруевский

1. Влажные салфетки для смены подгузников с календулой, **Corine de Farme**.
2. Средство от спутанных волос, Pia's Pineapple, **Circle of Friends**.
3. Увлажняющий солнцезащитный спрей, SPF 30, Sun kids, **Nivea**.
4. Детское солнцезащитное молочко SPF 25, Sun zone, **Oriflame**.
5. Жидкое мыло с антибактериальным эффектом, **Safeguard**.
6. Волшебная пенка для защиты от кариеса, **Splat**.
7. Влажные салфетки «Счастливей малыш», **Avon**.
8. Детский восстанавливающий бальзам с календулой, **Klorane**.
9. Влажные салфетки для очищения лица и тела с органическим экстрактом ромашки, **Lallum Baby**.
10. Солнцезащитный крем с растительными маслами, SPF 30, **Leto, Faberlic**.
11. Еспокаивающий крем под подгузник, **Corine de Farme**.
12. Водостойкий крем-комфорт SPF 50, Sun for kids, **Lancaster**.
13. Универсальный детский крем **Caramel, Faberlic**.
14. Очищающая пенка для нежной кожи малышек с календулой, **Emervell**.
15. Шампунь для волос «без слез» **Han's Blueberry, Circle of friends**.

Важно помнить: иногда безобидная с виду аллергическая крапивница заканчивается отеком Квинке. Опасно отеkanie слизистых рта и носоглотки – это может быть причиной удушья. Во время пикников на природе стоит буквально заглядывать крохе в рот: пчела или оса, притаившаяся в куске фрукта или на конфете, может ужалить в ротовую полость, это очень опасно и почти всегда гарантированно заканчивается сильным отеком.

Ожоги

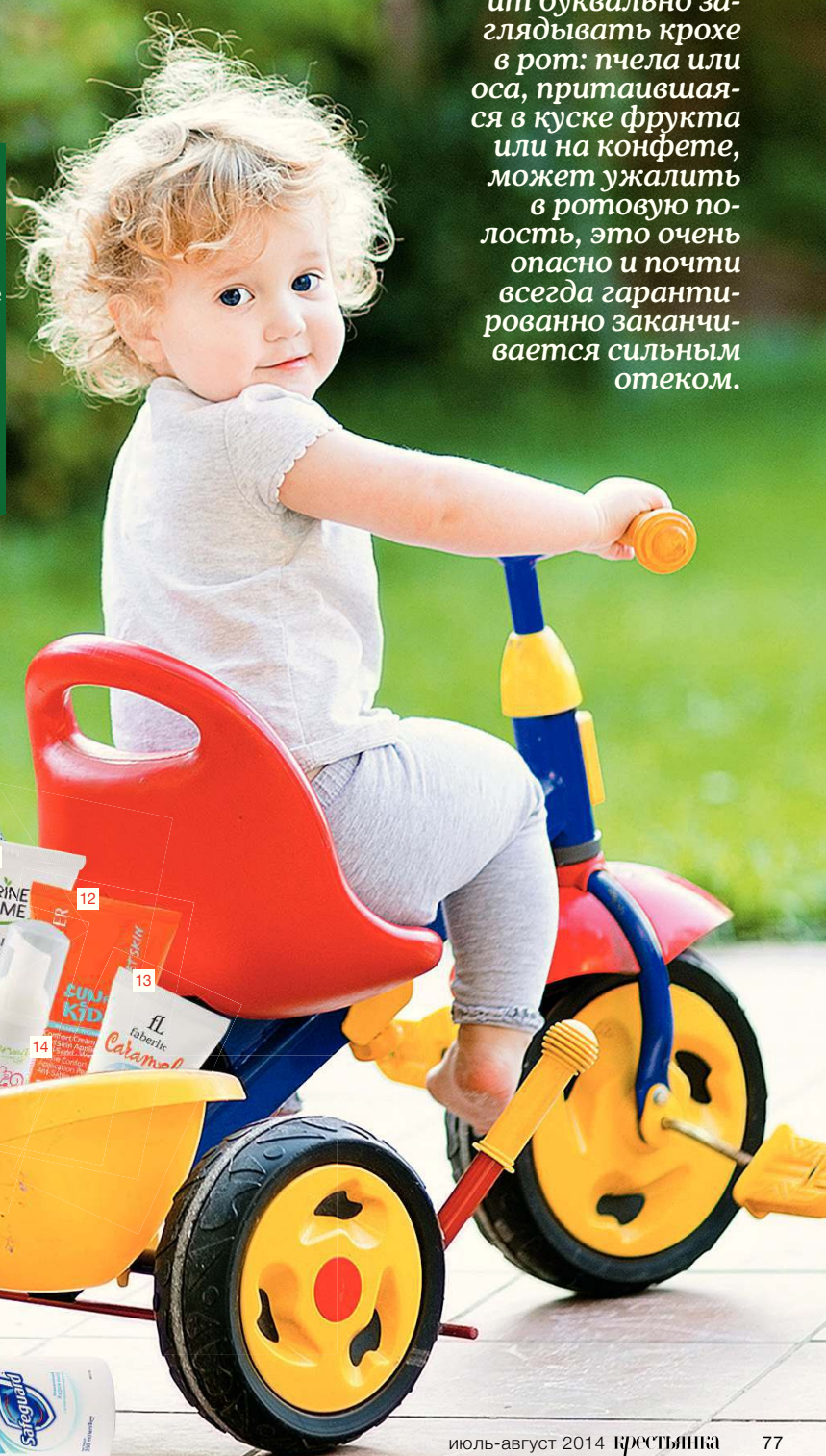
Во время пикника с шашлыком все дети будут пытаться поиграть с огнем и схватиться за раскаленный шампур.

Нельзя! Не смазывайте ожоги маслом и яичным белком: они образуют на поверхности пленку, под которой раневые ткани продолжают греться и глубина ожога увеличивается.

Правильные действия. Охладите обожженную поверхность под струей проточной прохладной воды (держите около получаса). В это время можно дать ребенку антигистаминное, не забывайте и поить. Если появились пузыри, не прокалывайте их. Обработайте ожог неспиртовым антисептиком, наложите сухую повязку и покажите врачу.

Без экзотики

Отдыхая с ребенком в экзотических странах, не экспериментируйте с едой. Не стоит знакомить малышек с морепродуктами, непривычными мясными блюдами и тропическими фруктами – они могут вызвать самую неожиданную реакцию кишечника. Перед началом путешествия имеет смысл в течение 2-3 недель подавать малышу для профилактики препарат с лактобактериями, особенно если кроха в течение последнего года принимал антибиотики или недавно перенес желудочно-кишечное заболевание.



Маленькое ЧУДО

В этом
месяце
мальши
получат в подарок
замечательную интерактивную
собачку **FurReal Friends** от
Hasbro для детей от 4 до 7 лет.



Вероника Лавренко, МОСКВА



Полина Колесникова, МОСКВА



Ксюша Шацкова, МОСКВА



Валера Шицов, МОСКВА



Тима Баранов, САРАТОВ



Варя Архипова, МОСКВА

Саща Ли, МОСКВА



Алина Сулейманова, ГУБКИНСКИЙ



Ульяна Касатова, МОСКВА

Арина Громова, РЯЗАНЬ



Мамы и папы!

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

подарок

плюсов

здоровой беременности

Ольга Корнилова,
гинеколог

Кто вам сказал, что состояние, похожее Да, всякие бывают но большинство водит 9 меся-повторимом

беременность - на болезнь? ситуации, будущих мам про-цев ожидания в не-блаженстве. Вот,

Например:

1

Кожа как шёлк

Любой дерматолог подтвердит: гормональные изменения во время беременности могут существенно улучшить состояние кожи. Организм омолаживается, работа клеток (и клеток кожи тоже) улучшается, они лучше снабжаются кровью. А значит, лицо выглядит отдохнувшим, помолодевшим, появляется здоровый румянец и сияние. Будущая мама слегка округляется из-за прибавки в весе, и пропадают мелкие морщинки напряжения.

А если нет? Если отражение в зеркале вас не радует, помните: прыщики, шелушение и пигментные пятна на коже – явление во время беременности тоже абсолютно естественное, а главное – временное. Щадящий уход, защита от солнечных лучей – и все само по себе придет в норму после родов.

2

Густые волосы

Из-за гормональных изменений потеря волос замедляется. Волосы во время беременности практически не выпадают – а новые-то растут!

Поэтому и шевелюра зримо гуще и пушистее. Меняется и структура волоса, что тоже сказывается на объемах прически.

А если нет? Волосы могут доставить другие хлопоты. Иногда они растут там, где не надо. Или, например, перестают укладываться в привычную прическу. Или краска их «не берет». Или им вдруг разонравится старый шампунь, и приходится искать новый подходящий. Поэтому все эксперименты с волосами лучше отложить до окончания грудного вскармливания.

3

Ноготок к ноготку

Усиленный приток крови может благоприятно повлиять и на рост ногтей.

А еще будущим мамам прописывают сбалансированное питание и кучу витаминов, в том числе А и Е, и кальций. Это строительный материал для кератина, из которого состоят наши ногти. Вот и наступает у них «строительный бум».

А если нет? Если с началом второго триместра ногти начали ломаться, значит, кальций в организме все-таки не хватает. Нужно включить в рацион больше творога, зелени, рыбы. И не увлекайтесь наращиванием ногтей: акрил или гель могут плохо держаться на ногтевой пластине. Причина все та же – гормональные и структурные изменения.

4

Кризисам – нет

Цикл, которому подчинена жизнь женщины, очень утомляет ее организм. И не только психологически сложны все эти скачки настроения перед месячными и все неудобства, связанные с критическими днями. Из-за ежемесячных колебаний гормонов наш организм изнашивается, как мотор, работающий вхолостую. Неслучайно говорят, что беременность омолаживает: теперь организм может отдохнуть от ежемесячной спешки, работая на высшую и более отдаленную цель – вынашивание младенца.

А если нет? Конечно, и во время беременности гормональный фон меняется, но наша химическая внутренняя фабрика работает совсем по-другому, и изменения происходят постепенно. Все это для того, чтобы тело спокойно выполняло свою главную задачу – вынашивало малыша.

5

Увеличивается грудь

Один из первых признаков наступившей беременности – ставший тесным бюстгальтер. Даже у тех, кто шикарным бюстом похвастаться не мог, грудь становится пышной и вырастает на несколько размеров. Особенно интенсивный рост происходит в первом триместре и перед родами.

А если нет? Минус процесса – повышение чувствительности груди. Да, иногда к ней невозможно прикоснуться, и бюстгальтер подходит не красивый кружевной (он царапается!), а простенький, из хлопкового трикотажа. Ближе к родам начинает вырабатываться молозиво. Но все это – естественные процессы, стесняться их не стоит.

6

Пробуждается сексуальность

Научно доказано, что многие будущие мамы только во время беременности и после рождения ребенка стали испытывать удовлетворение от секса,

стали чувствовать себя более желанными и привлекательными. Исчезает страх забеременеть, это внутренне раскрепощает женщину и делает ее очень чувственной.

А если нет? Бывает, что врачи говорят: на время беременности – никакого секса. Печально? Конечно. Значит, ситуация проблематична и требуется особая осторожность. Но ни один врач не скажет будущим родителям, что им нельзя проявлять нежность и внимание друг к другу. Поцелуи, объятия, знаки любви – все это нужно будущей маме.

7

Новое в себе

С практической точки зрения вся беременность проходит в тесном общении с врачами разных специальностей. И это плюс: когда и что еще могло бы подвигнуть здоровую женщину регулярно сдавать анализы и заботиться о своем здоровье?

А если нет? Говорят, многие знания – многие печали. Но лучше знать о возможных проблемах и заниматься профилактикой, чем не знать – и потом лечить. Во время беременности будущая мама обязательно посетит ряд врачей и сдаст кучу анализов. Беременность заставит будущую маму отказаться от вредных веществ и продуктов – алкоголя, никотина, шоколада, кофе, жирного и соленого. А еще откроет в ней море талантов, например к рисованию. Проверено!

сладкие

Летом холодный суп из прекрасного первого блюда превращается... в изящный десерт

СУПЫ

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ВИШНИ

НА 4 ПОРЦИИ

250 г вишни, 1 л вишневого сока, 4 столовые ложки желе из красной смородины, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки кукурузного крахмала
Кроме того: мята для украшения

Вишню вымыть, ягоды разрезать пополам. Удалить косточки. Смешать вишневый сок с желе из красной смородины и лимонным соком, довести до кипения. В небольшом количестве воды развести кукурузный крахмал. Влить его в суп, постоянно помешивая. Продолжать мешать, пока не загустеет. Добавить вишню, варить, помешивая, еще несколько минут. Охладить. Перед подачей разлить по тарелкам, украсить каждую порцию листиками мяты.

СУП ИЗ ЯГОД

НА 4 ПОРЦИИ

400 г ягодной смеси (малина, черника, красная и черная смородина, ежевика), 100 мл малинового сиропа, 300 мл сока черной смородины, сок 1/2 лимона, 1 пакетик ванильного сахара, 1 столовая ложка апельсинового ликера

Ягоды перебрать, очистить от веточек, вымыть и откинуть на дуршлаг. Смешать малиновый сироп, сок лимона и черной смородины, ванильный сахар и апельсиновый ликер. Добавить ягоды, перемешать и дать постоять примерно 1 час. Особенно вкусно, если подать с ванильным мороженым.



ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ПАХТЫ

НА 4 ПОРЦИИ

1 л пахты,
3 столовые ложки сахара,
3 сдобных сухаря
Также: сахар с корицей
для посыпки

Растворить сахар в пахте, поставить в холодильник примерно на 30 минут. Сухари крупно наломать. Разлить холодный суп по тарелкам. Подавать, посыпав сухарями и корицей с сахаром.



ВИННЫЙ СУП С ЯБЛОКАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

5 яблок, 250 мл белого вина, сок 1 лимона, 130 г сахара, 3 столовые ложки кукурузного крахмала
Кроме того: немного миндального печенья Amarettini

Яблоки очистить, удалить семечки. Нарезать дольками. Смешать вино, 250 мл воды и лимонный сок, добавить сахар, довести до кипения. Добавить яблоки, варить, пока не станут чуть мягкими. В небольшом количестве воды развести кукурузный крахмал. Влить его в суп, постоянно помешивая. Продолжать мешать, пока не загустеет. Дать немного остыть, снова добавить яблоки. Охладить в холодильнике. При подаче посыпать каждую порцию крошками Amarettini.

Я Настаиваю

«Богатый урожай фруктов идеально подходит для фантазий на тему мармелада и начинок пирогов. Но это еще не все! Мелкие яблочки, вишню, ягоды можно консервировать и в алкоголе с сахаром. Из-за высокого

АБРИКОСЫ В СПИРТУ

1 кг плотных спелых абрикосов,
цедра 1 лимона,
350 г мелкого сахарного песка,
500 мл абрикосового бренди или
фруктового спирта

Абрикосы разрезать пополам, вынуть косточки и снять шкурку. Уложить плоды в большую банку, добавить 2 абрикосовые косточки и лимонную цедру. Растворить сахар в слегка подогретом абрикосовом бренди. Дать остыть. Залить абрикосы бренди. Банку укупорить. На следующий день несколько раз перевернуть банку, чтобы содержимое хорошо перемешалось. На несколько дней поставить абрикосы в прохладное темное место.





Кристинльде Хаферланд

содержания спирта плоды долго хранятся, а сахар обладает консервирующим действием. Пьяные фрукты вкусны и сами по себе, и вместе с мороженым, пудингами, молочным рисом или даже с жарким. Фрукты в красивых банках круглый год напоминают о лете и хороши как сувенир».





ЯБЛОКИ В БРЕНДИ

6 яблок, сок 1/2 лимона, 2 столовые ложки изюма, 100 г сахара, 250 мл бренди

Яблоки очистить, сердцевину вырезать. Яблоки нарезать кольцами толщиной примерно 1/2 см. В кастрюлю налить 200 мл воды и лимонный сок, довести до кипения. Варить яблоки до мягкости. Выловить и смешать в банке с изюмом. В 125 мл отвара добавить сахар и варить 4–5 минут. Залить этим сиропом яблоки. Добавить бренди, следя, чтобы яблоки были покрыты жидкостью. Плотно укупорить банку и убрать на 3–4 недели.

Особенно вкусны такие яблоки с жарким из свинины.

ВИШНЯ В МИНДАЛЬНОМ ЛИКЕРЕ

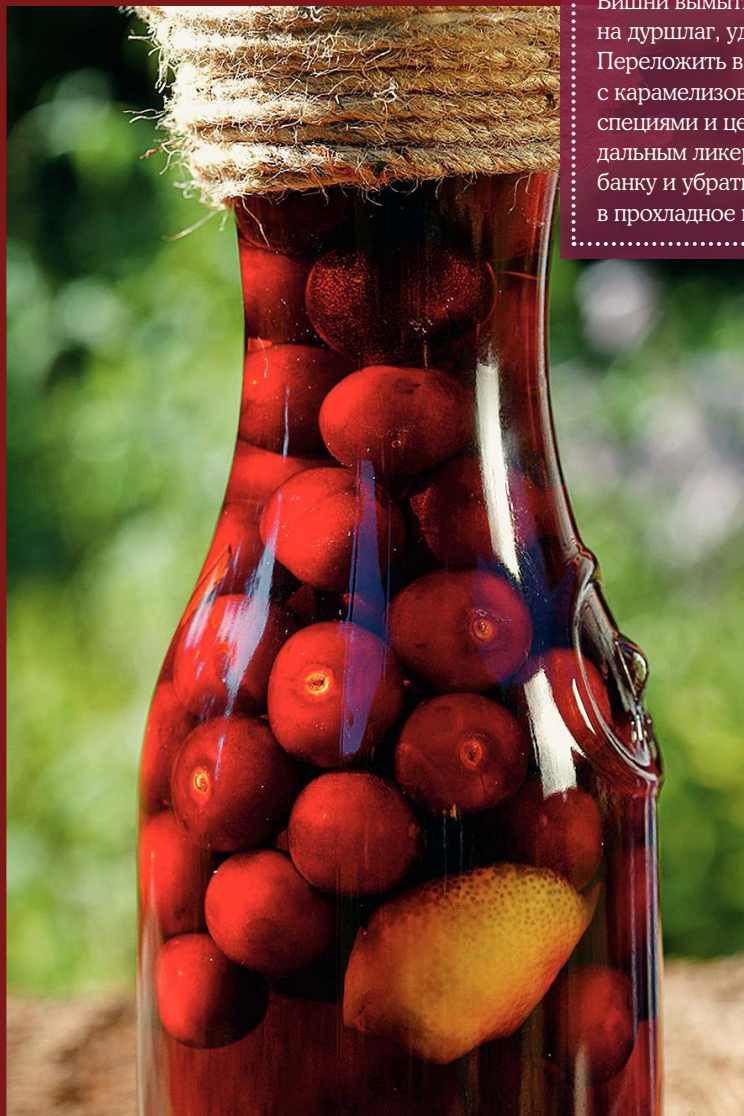
750 г вишни,
400 г белого карамелизованного сахара,
1 палочка корицы,
1 звездочка бадьяна,
цедра 1 лимона,
750 мл миндального ликера

Вишни вымыть, откинуть на дуршлаг, удалить косточки. Переложить в банку вперемежку с карамелизованным сахаром, специями и цедрой. Залить миндальным ликером. Укупорить банку и убрать на 3–4 недели в прохладное место.

МИРАБЕЛЬ В ДЖИНЕ

500 г мирабелы,
200 г коричневого карамелизованного сахара,
1/2 стручка ванили,
около 250 мл джина

Мирабель вымыть, удалить косточки, обдать кипятком и откинуть на дуршлаг. Сложить в банку вперемежку с карамелизованным сахаром. Разрезать стручок ванили и положить в банку. Залить джином так, чтобы он полностью покрыл мирабель. Настаивать 2 недели.



Подпишитесь на журнал КРЕСТЬЯНКА

и получите в подарок

замечательный набор для ухода за волосами «Лошадиная сила»

Это шампунь-кондиционер с коллагеном и ланолином, бальзам-ополаскиватель с коллагеном и витамином В₅ и питательная «тающая» маска с гиалуроновой кислотой и вытяжкой из перца.

на **6** или **12** месяцев, оформившие в июле подписку, получают этот замечательный набор в подарок.



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 **крестьянка**
за _____ месяцев _____ в т.ч. НДС 10%

КВИТАНЦИЯ

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

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

Назначение платежа _____ Сумма, руб. _____

Извещение

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

Недалеко от яблони



Летний декор – яблоки на деревьях в садах и на столе. Европейские дизайнеры, например, раскладывают яркие плоды в пространстве дома просто «для красоты». Мы расскажем про более банальное применение любимых даров природы.

«Яблоко в день, и доктор не нужен» – английская поговорка не так уж далека от истины. Пектина в яблоках – море, поэтому они важны для нормального пищеварения. О витаминах в яблоках тоже все слышали. Самый важный – витамин С, с которым происходит странная штука. Если яблоко хранить, оно постепенно (и довольно быстро) разрушается. А вот в моченых яблоках или компоте оно сохраняется долго, до двух лет! Третий большой бонус яблока – железо. Любовь к яблокам и анемия попросту несовместимы. И делать с яблоками можно все, что угодно: печь и сушить, варить варенье и пастилу, добавлять их в супы и салаты, выжимать сок и заквашивать. Жарите любое мясо – добавьте под крышку сковородки яблок, и получите совершенно новый вкус. Покрошите яблоко в простой овощной салат или винегрет, и он заиграет новыми красками.

Закуска

Салат с сельдью и яблоками

Ингредиенты:

250 г очищенного филе сельди, 1 яблоко, 100 г капусты, 100 г листьев салата, пучок укропа, 100 г сметаны, 1 ч. л. горчицы, соль и сахар по вкусу

Сельдь нарезать маленькими кусочками, яблоко очистить и нарезать кубиками. Тонко нашинковать капусту, салат порвать руками. Все смешать. Залить заправкой, для нее сметану смешать с горчицей, сахаром, солью и мелко нарезанным укропом. Обязательно поставьте салат в холодильник на пару часов, чтобы вкусы перемешались. Подавать лучше всего с молодой отварной картошкой и черным хлебом.



Напиток

Яблочно-коричный смузи

Ингредиенты:

2 банана, 4 яблока, 2 столовые ложки меда, 1 чайная ложка корицы, 250 мл молока (можно обезжиренного)

Бананы очистить, нарезать кусочками, сложить в блендер. Туда же добавить яблоки, предварительно срезав с них кожицу, удалив семечки и нарезав. В ту же чашу блендера добавить корицу, влить молоко, мед и теперь взбивать до однородной массы. Готовый смузи перелить в бокал, украсить тонкой долькой яблока, сверху посыпать корицей. Корица и ваниль – классика, их вкус очень гармонирует с яблоком. Впрочем, в выпечке и напитках можно попробовать добавить к яблокам мускат или имбирь, главное – делать это деликатно.

Второе

Куриная печень с яблоками в карамели

Ингредиенты:

500 г куриной печени, мука для панировки, 2 ст. л. оливкового масла, 1 большое яблоко, 100 г корня сельдерея, 1 луковица, 2 ст. л. бальзамико, 2 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла, 200 мл вермута, соль, перец по вкусу

Замариновать лук: нарезать полукольцами, посолить, поперчить и залить соусом бальзамико. Печенку обвалять в муке, соли и перце, обжарить в оливковом масле, а затем переложить в огнеупорную посуду и прогреть в духовке, разогретой до 80 °С, минут 10–15. У яблока вырезать сердцевину и нарезать кольцами, сельдерея – тонкими ломтиками. Теперь разогреть в сковороде сливочное масло, насыпать сахар – и в эту смесь поочередно бросать яблоки и сельдерея, карамелизируя. Выложить на отдельную тарелку, в оставшейся карамели обжарить лук, влив вермут и соус бальзамико, оставшийся от маринада. Подавать так: яблоки с сельдереем, затем печень, сверху – луковый соус.



Катя Тарелкина
устроила близким
яблочные дни. Правда,
не разгрузочные.

▶ Хотя пирог и классический, я решила поэкспериментировать – и приготовила шарлотку не в духовке, а в мультиварке (мне обещали такую возможность!). Главное – чтобы был режим «выпечка». Сначала на режиме «подогрев» растопила масло и смазала стенки кастрюли. Добавила 2 столовые ложки сахара в растопленное масло и перемешала – получилась карамель. В сироп выложила дольки яблок – сделала это красиво, по спирали или по кругу, ведь это «лицо» пирога. Сверху залила тестом. Для него яйца взбила с сахаром, добавила муку и пряности. Разрыхлитель можно не использовать, важно хорошо взбить белково-сахарную пену, к тому же пирог в мультиварке получается пышнее. Осталось только включить устройство на режим «выпечка» и установить время – 45 минут.



Десерт

Классическая шарлотка

Ингредиенты:

1 стакан сахарного песка, 1 стакан муки, 3–4 яйца, 3–5 яблок, 0,5 ч. л. корицы, специи по вкусу: 1 звездочка бадьяна, щепотка сушеного имбиря. Сахарная пудра для посыпки.



Если вам не удастся этим летом попасть на экзотические острова, не огорчайтесь – устройте себе собственный рай с помощью диеты на тропических фруктах, заодно приведете в порядок фигуру.

Елена Осипова

Плоды трудов

чем они полезны

Говорят, что прообразом современной диеты на экзотических фруктах был старейший вариант голливудской диеты, придуманной еще в конце 1920-х годов. Следуя ей, томные красавицы отказывались от вульгарного картофеля и простецких макарон и переходили на аристократичные омары, креветки, натуральные бифштексы с кровью, мясо птицы и салаты без масла. Калорийность еды составляла не более 600–800 ккал. К этому списку добавлялись экзотические фрукты – ананас, киви, папайя и свежий инжир, поскольку они содержат ферменты, расщепляющие жиры и ускоряющие обмен веществ. Кстати, Николь Кидман пользуется голливудской диетой и сегодня. Кэтрин Зета-Джонс восстанавливала с помощью нее свои формы после родов. А про Ким Бейсингер судачат, будто она всю жизнь сидит на этой диете и потому так роскошно выглядит. Известны и вариации экзотической диеты. Например, грейпфрутовая, появившаяся

в 1930-е годы и тотчас облюбованная звездами. После о ней забыли, но в конце 60-х диета возродилась, поскольку началась «мода» на Твигги. Софи Лорен пользуется грейпфрутовой диетой до сих пор. Вот суть диеты: каждый день нужно съесть 1–2 грейпфрута. Фрукт, если есть его на десерт, поможет сжечь до 50% потребленных калорий. За неделю жесткая грейпфрутовая диета обещает избавить от 3–4 килограммов. Но самая популярная, пожалуй, ананасовая диета. Этот фрукт содержит бромелайн, прекрасно справляющийся с жиром. Недаром многие голливудские красавицы начинают обед с дольки

Папайя содержит папаин, расщепляющий жир, кроме того, она заряжает энергией, утоляет жажду, нормализует работу нервной системы. Киви практически не содержит калорий, способствует выведению из организма лишней жидкости. Помело действует как мочегонное средство, борется с целлюлитом, холестерином, отеками. В манго много антиоксидантов, которые способствуют лучшему усвоению сахара. Авокадо снижает уровень холестерина в крови, притупляет чувство голода. Грейпфрут обладает желчегонным действием, ускоряет метаболизм. Самое полезное в нем – горечь прозрачной пленочки и перегородок. Кумкват снижает уровень холестерина.

ананаса. А вот гуава и смузи на ее основе – любимый диетический продукт Дженнифер Энистон. Она сочетает гуаву с ревенем. Остается загадкой, кто именно придумал такой коктейль – диетолог или сама кинозвезда, но лишнего веса у нее явно нет.

Кстати, последние исследования доказали, что экзотические фрукты гораздо эффективнее для похудения еще и потому, что смена привычного рациона помогает ускорить метаболизм.

Принцип современной экзотической диеты прост: на завтрак, обед, полдник и ужин ешьте фрукты в виде салатов, гарниров, ингредиентов супов, соусов. И пейте свежевыжатые и разбавленные водой соки. Второй важный момент: низкоуглеводное питание и ограниченное потребление жиров. Главные ингредиенты всех блюд – морепродукты, нежирное мясо, яйца, молочные продукты, крупы. Вычеркните из рациона алкоголь, сахар,

соль (ее можно заменить на измельченные водоросли), выпечку и сладости, а также хлеб. Под запретом все, в чем много крахмала. Предпочтение отдавайте отварной и приготовленной на пару пище.

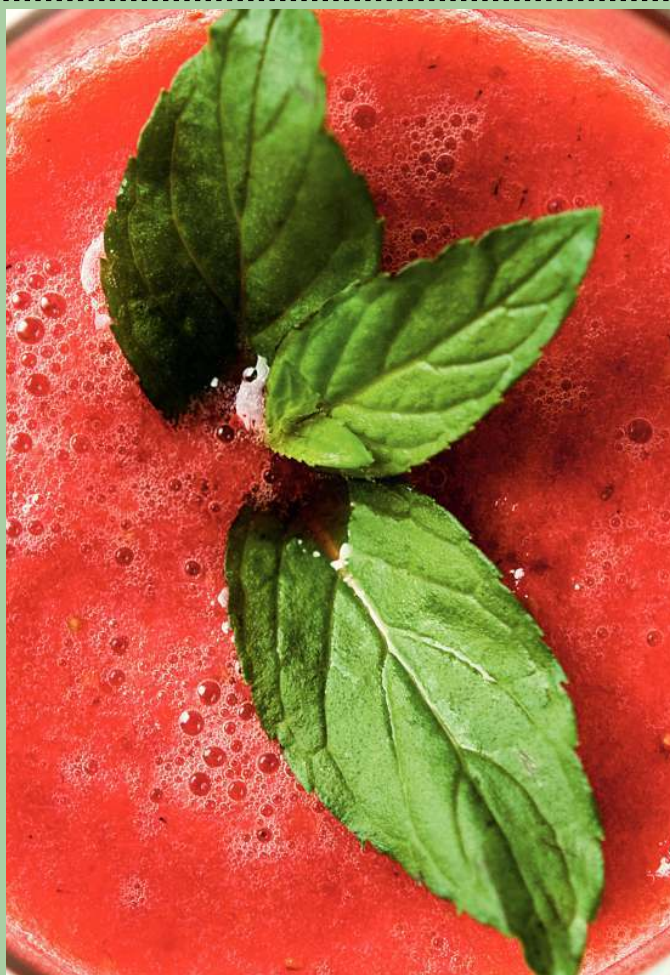
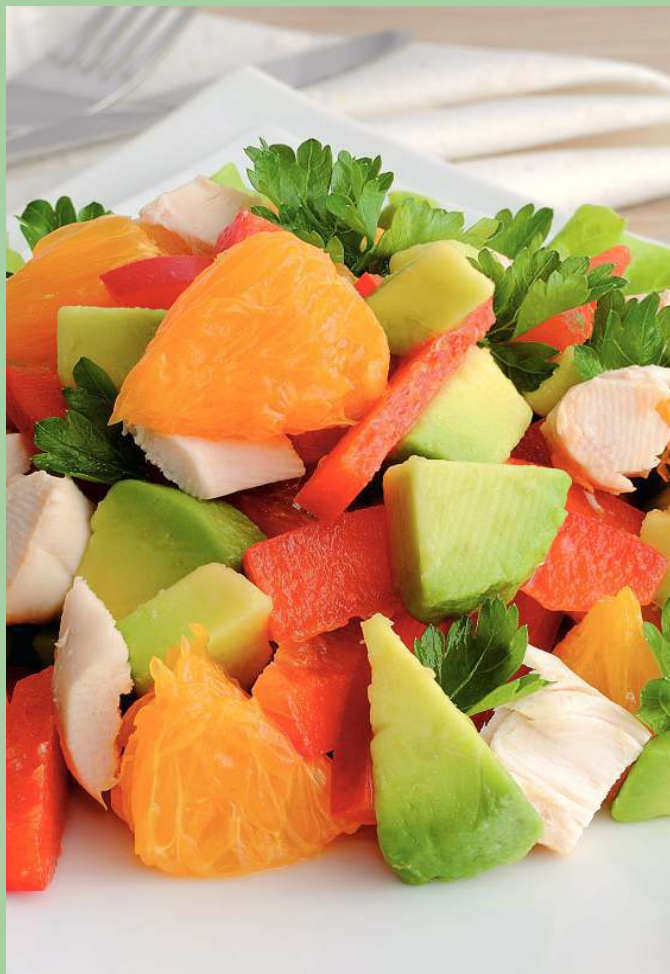
НАШ ЭКСПЕРТ



Екатерина Белова,

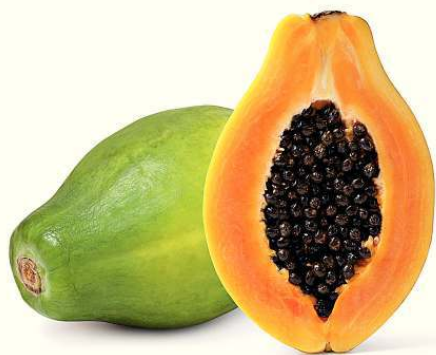
врач-диетолог, руководитель центра персональной диетологии «Палитра Питания»

Реакция организма на диковинные фрукты может быть непредсказуемой. Старайтесь вводить в рацион не больше одного нового плода раз в день, чтобы, если случится аллергическая реакция, понять, какой фрукт не к месту. Диета, в которой преобладают кислые фрукты, противопоказана людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и тем, у кого слабые почки. Женщинам не стоит употреблять грейпфруты при менопаузе. Лучше использовать экзотические фрукты не для длительной диеты, а для разгрузочного дня, раз в неделю. Бесспорное достоинство диеты: сочная мякоть зарядит энергией в жаркие дни. Рассчитывать на витаминный заряд можно, только поедая свежие плоды, что называется, с дерева – под солнцем Таиланда или Марокко. По дороге в наши супермаркеты экзотические фрукты теряют большую часть пользы.



САЛАТ «ЭКЗОТИКА»

Смешать 100 г отварной куриной грудки, 100 г фруктовой мякоти, мелко нарезанный свежий огурец, половинку авокадо, несколько измельченных веточек сельдерея, добавить ложку зеленого горошка, приправить измельченными сушеными водорослями, перцем и 1 столовой ложкой нежирной сметаны или йогурта.



СУП ИЗ МАНГО

Кусочек имбиря размером с палец натереть, стручок перца чили измельчить. Нарубить 1 луковицу и 1 зубчик чеснока, 400 г брокколи разобрать на соцветия, 1 манго очистить и нарезать кубиками. В кастрюле нагреть масло, добавить лук, чеснок, имбирь, 2 чайные ложки пасты карри, манго и брокколи. Готовить, помешивая. Влить 800 мл овощного бульона, довести до кипения и варить до готовности. Измельчить в блендере. Подавать со сметаной и кусочками манго.



ФРУКТОВЫЙ ЗАВТРАК

При помощи миксера приготовить пюре из 100 г мякоти любых экзотических фруктов. Добавить 100 г обезжиренного йогурта и 3 чайные ложки мюсли, взбить еще раз.



РИС «ТАЙСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ»

Замариновать 10–12 больших креветок в рыбном соусе. Ананас нарезать кубиками. Обжарить чеснок и лук, добавить креветки, подрумянить, положить нарезанную кубиками морковь и 1/2 стакана зеленого горошка, готовить еще 2 минуты, а затем выложить смесь из сковороды. В той же сковороде обжарить чеснок и лук, добавить 2 чашки отварного риса и 1/2 столовой ложки рыбного соуса и подержать на сильном огне 5 минут. Затем добавить в рис взбитое яйцо, порошок куркумы, перемешать. Добавить смесь креветок с овощами, кусочки ананаса, по 1/4 стакана изюма и орехов кешью и готовить несколько минут.



Вкусная польза

Сторонники здорового питания по достоинству оценят новинку – свежий сыр «Домик в деревне». Благодаря тому что процесс его производства занимает не более двух часов, в сыре сохраняется большинство полезных свойств молока. Продукт богат кальцием и фосфором (в 100 граммах продукта – 30% суточной нормы). Свежий сыр «Домик в деревне» идеально подойдет для приготовления оригинальных салатов и изысканных десертов в сочетании с овощами, зеленью, фруктами и ягодами. Он расфасован в удобную упаковку, которая сохраняет вкус и полезные свойства сыра. Хозяйка может выложить сыр на тарелку, не нарушая формы, а потом нарезать любым способом: кубиками, кружочками или соломкой.



Кофе, как в кофейне

Легендарный бренд NESCAFÉ компании «Нестле» представляет в России принципиально новый продукт – NESCAFÉ GOLD Barista Style. Это сочетание растворимого кофе высшего качества и 100%-ной арабики ультратонкого помола. У напитка богатый аромат и яркий насыщенный вкус свежеваренного кофе из кофейни. Растворимый кофе в основе продукта позволяет напитку мгновенно завариваться, а легкий кофейный осадок на дне кружки объясняется использованием в рецептуре молотого кофе.

Общаться и развлекаться

Компания Huawei представила в России два новых планшетных ПК – MediaPad X1 7.0 и MediaPad M1 8.0. Huawei MediaPad X1 – это ультратонкий планшет (7,18 мм) с 7-дюймовым экраном и поддержкой LTE Cat4, а также камерой 13 Мп, которая ломает привычные представления о фотовозможностях планшета. А Huawei MediaPad M1 – настоящий медиацентр с 8-дюймовым экраном, двумя фронтальными динамиками и двумя микрофонами, способный заменить домашний кинотеатр или стереосистему.



Обед в три счёта

Первое – раз, второе – два, третье – три! Плюс компот. Можно ли вот так запросто, в три счёта, приготовить полноценный обед для всей семьи? Можно – если пользоваться правильной техникой.

Scarlett представляет новую мультиварку SL-МC411S01, которая заменяет одновременно десять устройств: пароварку, хлебопечку, духовку, варочную панель, вок, суповарку, фондюшницу, стерилизатор, йогуртницу и рисоварку. Новинка из эргономичной и функциональной линейки Scarlett Silver Line оснащена 11 автоматическими программами, 450 режимами ручной настройки приготовления блюд, технологией 3D-нагрева и идеальна для приготовления каш, супов, омлетов, пиццы, блюд из мяса, рыбы, курицы, десертов, детского питания и выпечки.



В ТЁМНОМ ПРОХЛАДНОМ МЕСТЕ

Александра Маянцева

Какое масло должно быть в холодильнике у девушки, живущей по принципу beauty&health?



Модные диетологи уверяют, что у уважающей себя девушки должно быть на кухне минимум 7 растительных масел. У меня есть! Куплены в дорогом супермаркете под воздействием порыва «с понедельника – новая жизнь». Есть и конопляное, и из авокадо, и экзотическое рыжиковое. Шеф-повар Сергей Кукларос обещает открыть мне их секретные формулы. Сергей наполовину грек – его профессиональные навыки подкреплены опытом предков. А Греция – родина отличного оливкового масла. Ну, и другое там тоже имеется.

Огласите весь список

Посмотреть и понюхать есть что: масло из абрикосовых, виноградных и вишневых косточек, зародышей пшеницы, амарантовое, аргановое, горчичное, конопляное, льняное, кукурузное, масло из грецкого ореха. А еще кедровое, миндальное, кунжутное, облепиховое, тыквенное, рапсовое, соевое, рыжиковое и хлопковое.

Наш эксперт не советует жарить на нерафинированном, ароматном. «Рекомендую дезодорированное и рафинированное масло. В процессе рафинирования устраняются лишние составляющие: красящие вещества, слизь и осадок. При дезодорировании удаляются ненужный запах и остатки веществ. Все масла, кроме оливкового, нужно хранить в темном прохладном месте. Идеальный “дом” для них – отсек в дверке холодильника».

Кардиолог прописал

Возможно, мы доживем до времен, когда кардиологи в рецепте, кроме таблеток, будут назначать еще и смесь масел. Разные комбинации, например подсолнечное и льняное, помогают выводить из организма холестерин, защищая кровеносные сосуды от образования тромбов и атеросклероза. Растительные масла – это очень полезно и реально вкусно. В европейских ресторанах зерновой хлеб с крупной солью и изысканным маслом – блюдо, от которого никто не в силах отказаться.

Облепиховое масло

За что уважаем: богатейший источник природных витаминов, рекордсмен по содержанию витамина Е.
Зачем потребляем: для выведения солей тяжелых металлов, заживления ран, ожогов и слизистых, для активизации деятельности поджелудочной железы, улучшения работы сердечно-сосудистой системы, нормализации жирового обмена и работы печени.
Как готовим: это монопродукт, его не смешивают и пьют по 1 ч. л. перед едой.

Масло шиповника

За что уважаем: за комбинацию сложных эфиров лауриновой, миристиновой, пальмитиновой и стеариновой кислот.
Зачем потребляем: ради его антисептических, ранозаживляющих, вяжущих, тонизирующих и очищающих свойств, для лечения сухости кожи,

экзем и ожогов. А еще это мягкий, но мощный антидепрессант и отличная альтернатива поливитаминам.

Как готовим: масло шиповника хорошо в дуэте с ореховым – так они дополняют полезные свойства друг друга.

Тыквенное масло

За что уважаем: за комплекс из 50 макро- и микроэлементов, и редкие витамины Т и К.

Зачем потребляем: для улучшения усвоения кальция и нормализации свертываемости крови, для улучшения работы нервной, эндокринной и репродуктивной систем, стабилизации зрения, иммунитета и гормонального баланса.

Как готовим: смешиваем с тыквенными семечками или кунжутом и заправляем салаты. Или экспериментируем и делаем томатную подливу: смешиваем в стеклянной миске 8 частей масла, 4 части томатного сока, 1 часть лимонного сока и 1 часть тертого на мелкой терке корнеплода сельдерея.

Масло грецкого ореха

За что уважаем: за уникальную комбинацию аминокислот и витаминов.
Зачем потребляем: отличная профилактика атеросклероза.
Как готовим: для салатной заправки из грецких орехов берем 1/4 стакана красного винного уксуса, 2 ст. л. мелко рубленого лука-шалота, по 2 ст. л. масла из грецких орехов и светлого меда, по 1 ст. л. лимонного сока и

фото: Сергей Андруевский

ядер грецкого ореха, морскую соль и черный перец. Смешиваем красный уксус, лук-шалот, масло и орехи. Расплачиваем мед, смешиваем с лимонным соком, добавляем перец. Льем все это в уксус с маслом. Храним не больше двух недель.

Кукурузное масло

За что уважаем: за комбинацию ненасыщенных жирных кислот, запас фосфатидов, витамин F и особое вещество – токоферол.

Зачем потребляем: для улучшения метаболизма, снижения риска тромбообразования, нейтрализации процессов брожения в кишечнике и лечения желчного пузыря.

Как готовим: тушим на небольшом огне с маслом мясо и овощи, заправляем салаты. Для соуса на кукурузном или горчичном масле нужна 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 лимона, 1 ч. л. сахара, 2 дольки чеснока, по 1 ч. л. мелкорубленной зелени петрушки и укропа. Выжимаем сок из лимона, давим чеснок – и смешиваем с остальными ингредиентами.

Кокосовое масло

За что уважаем: за кладезь антиоксидантов и увлажняющие кожу элементы.

Зачем потребляем: для профилактики онкологических заболеваний, укрепления иммунной системы и от растяжек во время беременности.

Как готовим: у масла длительный срок хранения, оно не теряет вкусовых качеств при многократном нагревании. Полезно принимать его по утрам по 1 ч. л., запивая теплой водой.

Кунжутное масло

За что уважаем: за омега-кислоты, кальций и мощный антиоксидант сквален.

Зачем потребляем: для удовлетворения потребности в кальции

(1 ч. л. обеспечивает нас необходимой нормой), а также для снижения раздражительности в период ПМС.

Как готовим: вариант для завтрака – поливаем зерновой хлеб кунжутным маслом, сверху кладем ккужочки бананов и посыпаем семенами льна.

Секретик

- Открытое масло холодного отжима храним в темной стеклянной посуде в темном прохладном месте не более 3–4 месяцев.

- Жарить на нерафинированных маслах нельзя.

- Чем уже горлышко бутылки – тем лучше. Это минимизирует контакт с воздухом.

- Соль в масле не растворяется – для салата овощи надо посолить, дождаться, когда пойдет сок, после этого залить маслом.

1. Кунжутное масло, Organic Life
2. Органическое льняное масло, Bio Planete
3. Масло из виноградных косточек, Divo

4. Масло грецкого ореха, Le Tourangelle

5. Тыквенное масло био, Ales Balon

6. Конопляное масло био, Mediterra



Сергей Кукларос,
шеф-повар компании
«Мастер-фуд»

Рецепторы у всех разные, и один и тот же вкус люди воспринимают по-своему. Есть два универсальных рецепта соусов на масляной основе.

Первый: 1/2 стакана растительного масла, 2 ч. ложки молотых белых сухарей, 2 сваренных вкрутую яйца, свежесжатый сок 1 лимона, молотый черный перец и соль по вкусу. Яйца мелко нарубить. Сухари обжарить в масле до золотистого цвета, добавить сок лимона, масло, черный перец, соль

и перемешать. Отличная заправка к отварным овощам. Второй: смешать в блендере 1/2 стакана растительного масла, 1–2 ст. л. яблочного или виноградного уксуса, по 1/4 ст. л. соли и сахара, поперчить.

Кино

ШКОК-теи-ли

Елена Денисова

Звезда экрана Дарья Екамасова о блюдах, которые спасают ее от летнего зноя, любимом индийском десерте и «русском духе» Нью-Йорка.

и манго. Летний хит – холодные супы. Мое сердце покорила гаспачо из огурца в «Лимончелло». Друзьям нравится в моем исполнении «холодник» со свеклой на кефире – отличная альтернатива традиционной окрошке. А вообще в жару советую поменьше есть и побольше пить.

3. Каюсь, я сладкоежка. Поэтому периодически приходится садиться на низкоуглеводную диету, плюс йога и танцы. Не всегда могу устоять перед выпечкой или десертом. Вот недавно открыла для себя прекрасное кафе рядом с домом, на Большой Пироговской, под названием «Голубка». Отличный панорамный вид, приятно и деловую встречу назначить, и с друзьями посидеть, но стараюсь туда часто не заглядывать – там самый большой выбор свежих сластей в Москве.

4. Любимый десерт – расмалай, индийское блюдо. Я не была в Индии,

итальянскую кухню. Когда бываю в этих странах, стараюсь ни в чем себе не отказывать. Кстати, отличная азиатская и итальянская кухня в Нью-Йорке. Лучший стейк можно отведать в «Трайбеке» – ресторане Роберта де Ниро. Но мое любимое место в Нью-Йорке – «Русский самовар», в котором «Русью пахнет».

6. Готовить не успеваю, но сейчас, затеяв ремонт, особое внимание уделяю кухне – пора освоить гастрономический мирок. Кухня у меня будет большая и красивая, с большой плитой и уютным столом для гостей. Очень хочу плиту и холодильник в стиле ретро. Пока я умею немного:

пеку пахлаву и готовлю все виды яичницы.

И любое мясо в горшочках у меня получается вкуснее, чем в изысканном ресторане.



Расмалай

Приготовьте расгуллу (шарики из прессованного творога с сиропом) в соответствии с рецептом.

Смешайте 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. толченого миндаля и 1 ч. л. фисташек, сделайте углубление в центре каждого шарика и наполните его этой смесью. Закройте отверстие и скатайте шарики так, чтобы они снова стали гладкими. Кипятите 1,2 л молока, пока оно не упарится на одну треть, добавьте 4 ст. л. сливок, 75 г сахара и, доведя до кипения, снимите с огня. Смешайте 1 стакан воды с 350 г сахара, кипятите 15 минут, затем добавьте еще 1 стакан воды. Уменьшите огонь и положите в него шарики, накройте крышкой и варите при слабом кипении 10 минут, после чего снимите крышку и варите еще 10 минут, чтобы шарики увеличились в объеме почти вдвое. Затем выньте их и положите в сливочный соус.

1. Летом люблю назначать встречи в «Панораме» на Бережковской набережной – ощущение, что ты находишься где-то на море. Еще одно очень летнее место – сад «Эрмитаж», кафе «32.05». Там всегда радужная атмосфера и качественная кухня. Ну а под настроение можно отправиться с компанией на «Красный Октябрь» – там масса классных летних кафешек.

2. Любимый летний напиток – мохито, алкогольный или нет. Лучший мохито делают у меня на даче друзья, мы так открываем сезон: все привозят мяту, лимоны, мандарины, клубнику. Любимый летний десерт – смузи из киви, банана

но индийскую кухню уже полюбила благодаря заветному местечку, где мы устраиваем посиделки с подружками. Делюсь по большому секрету его координатами: «Восточная комната» в Смоленском пассаже. Туда ходят люди, знающие толк в индийской кухне. Там прекрасные бириани с курицей, фреши и, разумеется, любимый расмалай. Он отлично подойдет любителям сладкого, молочного, творожного и ароматного. Как говорят в рекламе: если ты не пробовал расмалай, ты не пробовал настоящую нежность!

5. Больше всего люблю тайскую и

7. Любимый напиток – кофе. Ищу проверенные, недорогие сорта, но, как ни странно, нравится кофе take away, который часто покупаю на бензоколонках, особенно зимой – вот такая маленькая причуда. Предпочитаю крепкий кофе, варю его в старой маминой турке, которая за многие годы впитала в себя ароматы разных сортов, и, может быть, поэтому кофе получается особенно вкусным. Иногда добавляю в готовый напиток корицу, имбирь и шоколад, но это уже совсем не летняя история.

INFO

Дарья Екамасова прославилась самообойтной игрой в фильмах «Небесные жены луговых мари», «Легенда №17», «Игры мотыльков», «Солдатский декамерон», «Доктор Живаго», «Живи и помни». Ее звездная роль — деревенская девушка Варвара в фильме Андрея Смирнова «Жиза была одна баба». За эту работу актриса удостоилась титула лучшей актрисы года и высшей национальной премии страны. «Ники». Воспитывает джек-рассел-терьера Гаврика и чихуашку Лунтика, любит путешествовать и пробовать новые блюда.



Совсем не хочется летом стоять у плиты часами. В жару идеальны экспресс-рецепты. Стоит добавить ломтик хлеба или салатных листьев – и можно есть прямо со сковородки или выходить ужинать на траве.

Анна Людковская



1. Холодный томатный суп

В блендер отправьте пять помидоров, один болгарский перец, зубчик чеснока, треть красной луковицы, огурец и немного воды. Сдобрите солью, чайной ложкой уксуса и черным перцем.

2. Летний свежий суп

Остатки вчерашнего зеленого салата отправьте в блендер, залейте кефиром и измельчите – получится свежий летний суп (можно добавить зубчик чеснока).

3. Ягодный смузи

В большой блендер вылейте кефир (ряженку, йогурт без добавок или простоквашу), добавьте любимых ягод и фруктов, немного сахара или меда, взбейте – и получите смузи.

4. Лёгкий десерт-пятиминутка

Нагрейте сотейник на среднем огне, отправьте туда нарезанные абрикосы (персики, сливы, ревень, клубнику), добавьте столовую ложку сахара, если нужно, чуть-чуть воды, накройте крышкой и прогревайте несколько минут. В конце можете добавить листья мяты или ванильный сахар. Ешьте на завтрак – с творогом или как десерт – с шариком ванильного мороженого.

5. Домашние полуфабрикаты

Вареная картошка, перловка, рис и яйца облечат летнюю жизнь, если будут лежать в холодильнике. Картошку можно обжарить как гарнир, перловка прекрасна ведет себя в зеленых салатах, а яйца хороши в любом виде, хоть под майонезом с зеленым горошком, хоть опять-таки под майонезом, но со свежим укропом и вареными креветками – такое сочетание особенно любят шведы.

6. Сочные горячие тосты

Нарежьте толстыми ломтиками огромный мясистый помидор. Разогрейте в сковороде подсолнечное масло, поджарьте на нем тосты из бородинского хлеба, переложите на тарелку, затем в той же сковороде обжарьте помидоры. Приправьте свежемолотым черным перцем, выложите на хлеб. Лучше есть с помощью вилки и ножа.

7. Экспресс-стейк

Летним вечером нет ничего лучше хорошего стейка или бифштекса! Если позволяют средства, купите в гастрономе американской говядины, сильно нагрейте сковородку и жарьте кусок толщиной 5–7 см по 3 минуты с каждой стороны. (Жарьте меньше, если любите мясо с кровью, и дольше, если вы поклонник хорошо прожаренных стейков.)

8. Перец для любого случая

На даче после шашлыка, пока угли еще теплые, выложите на решетку сладкий перец и запеките его. Потом счистите шкурку и переложите в банку. В течение недели делайте с перцем бутерброды, добавляйте его в салаты или приготовьте простой соус для пасты: на сковороде в оливковом масле обжарьте ломтики 3 зубчиков чеснока, нарезанные полукольцами 2 красные луковицы, добавьте 3 стручка перца и – если есть – каперсы или анчоусы.

9. Моментальный гарнир

Нарубите охапку свекольной ботвы или шпината, отправьте в сотейник, где уже разогрето оливковое масло и ждет нарезанный дольками зубчик чеснока, потушите буквально минуту. Сбрызните лимонным соком, поперчите и ешьте как гарнир к омлету, хороши колбаскам или куску буженины.

Вот

20

быстрых идей лета

кулинарного

10. Лечо «на глазок»

Сделайте лечо: нарежьте 5 стручков перца вдоль, репчатый лук полукольцами и нарубите 5 помидоров. В сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте до полупрозрачности лук, добавьте перец и тушите 10 минут. Затем добавьте томаты, 1 столовую ложку паприки и оставьте еще на 10 минут. Ешьте с колбасками или просто так.

11. Соус для пасты

Приготовьте пасту с томатным соусом: в сотейнике на оливковом масле обжарьте нарезанную луковицу и ломтики чеснока, добавьте нарезанные спелые томаты, немного сахара, по желанию – аночусы или размороженный морской коктейль, в конце положите петрушку.

12. Паста для бутербродов

Возьмите пару спелых плодов авокадо, разрежьте пополам, выньте косточки и ложкой выскоблите мякоть. Мелко нарежьте 1–2 помидора, добавьте к авокадо, разомните вилкой, сбрызните лимонным соком, приправьте перцем и солью. Можно мазать на ржаной хлеб, выложив сверху несколько размороженных вареных креветок. Еще вариант – вмешать в авокадо мясо криля (оно продается в банках).

13. Курица спешит на помощь

Купите курицу-гриль из расчета на двоих, ножки съешьте на ужин, а белое мясо разделите от костей и кладите хоть в салат, хоть на бутерброд, добавив для нежности йогурта или майонеза. С курицей дружат любые соусы и приправы, начиная с ткемали и заканчивая варри.

14. Фасоль по-быстрому

Белая и красная консервированная фасоль – идеальная еда лета. В сотейнике разогрейте масло, обжарьте рубленый бекон, ломтики чеснока, добавьте фасоль, прогрейте и ешьте хоть с салатом, хоть с колбасками.

15. Роллы «навынос»

Возьмите армянский тонкий лаваш, кусочек слабосоленой семги, ломтики огурца, зелень и – по желанию – дижонскую горчицу и немного майонеза. Если есть, добавьте пару ломтиков спелого авокадо. Сверните в ролл и возьмите с собой на работу.

16. Кускус на второе

Заварите кускус – в пиалу насыпьте крупы, залейте кипятком, накройте крышкой – и через 2 минуты получите основу для салата или сытный гарнир. Приправьте лимонным соком, оливковым маслом, любыми специями. Можно в кускус нарезать болгарского перца, огурцов или помидоров, нарубить зелени – и у вас будет сытный салат. А можно подать кускус к мясу, рыбе или морепродуктам.

17. Русский капрезе

Нарежьте спелые помидоры и мягкий адыгейский сыр, базилик, добавьте оливковое масло и бальзамический уксус – готов русский вариант итальянского капрезе.

19. Форель без усилителей

Речной форели положите в живот разных трав, заверните рыбу в фольгу и отправьте в разогретую духовку. (Средней рыбине может понадобиться не 10, а 15 минут.)

18. Куринная печенка с петрушкой

Поджарьте куриную печенку на сливочном масле (не пережгите, иначе печенка будет сухой), в конце добавьте пучок рубленой петрушки, соль, перец и сок лимона.

20. Рыба на «раздва»

Филе любой белой рыбы обжарьте с двух сторон в сливочном масле, в конце приправьте зеленью и лимонным соком.



КРЕСТЬЯНКА

www.krestyanka.ru

крестьянка

1 2

О ЖУРНАЛЕ

РЕДАКЦИЯ

ПОДПИСКА

РЕКЛАМА

АРХИВ



СВЕЖИЙ НОМЕР



Прозрачные намеки

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 даме придется решить: игнорировать прозрачность или нет. И если нет, как при этом не выглядеть смешно или вульгарно.

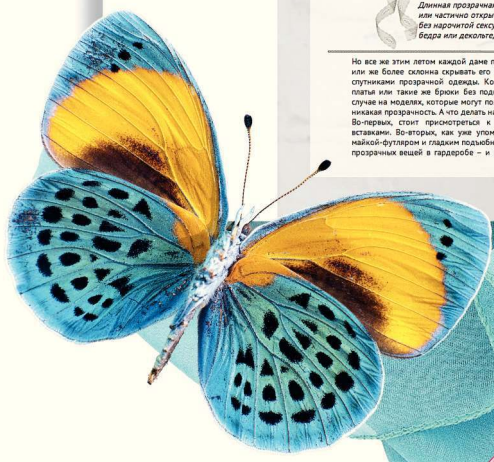
Гордиться, а не стесняться

В прозрачной одежде самой по себе никакой вульгарности нет. Точно так же, как нет ее в нижнем белье. Но при знаменитом дизайнере 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 бостонских и корсетках с «ашечками» в виде конусов Мадонна произвела фурор во время своего мирового турне в 1990 году. С тех пор красивые лифчики никого не пугают «неприличностью».

Важно!

Сочетание цветов: в прозрачной одежде лучше комбинировать пастельные оттенки или отдать предпочтение одному цвету, например белому. Длинная прозрачная юбка, надевая анжест с платяным мини-платком, или частично открытая спина в спортивном ансамбле – это образы без марочной сексуальности. Всегда можно, приоткрыв часть спины, бедра или декольте, добавить образу кокетливости, но оставить одетой.

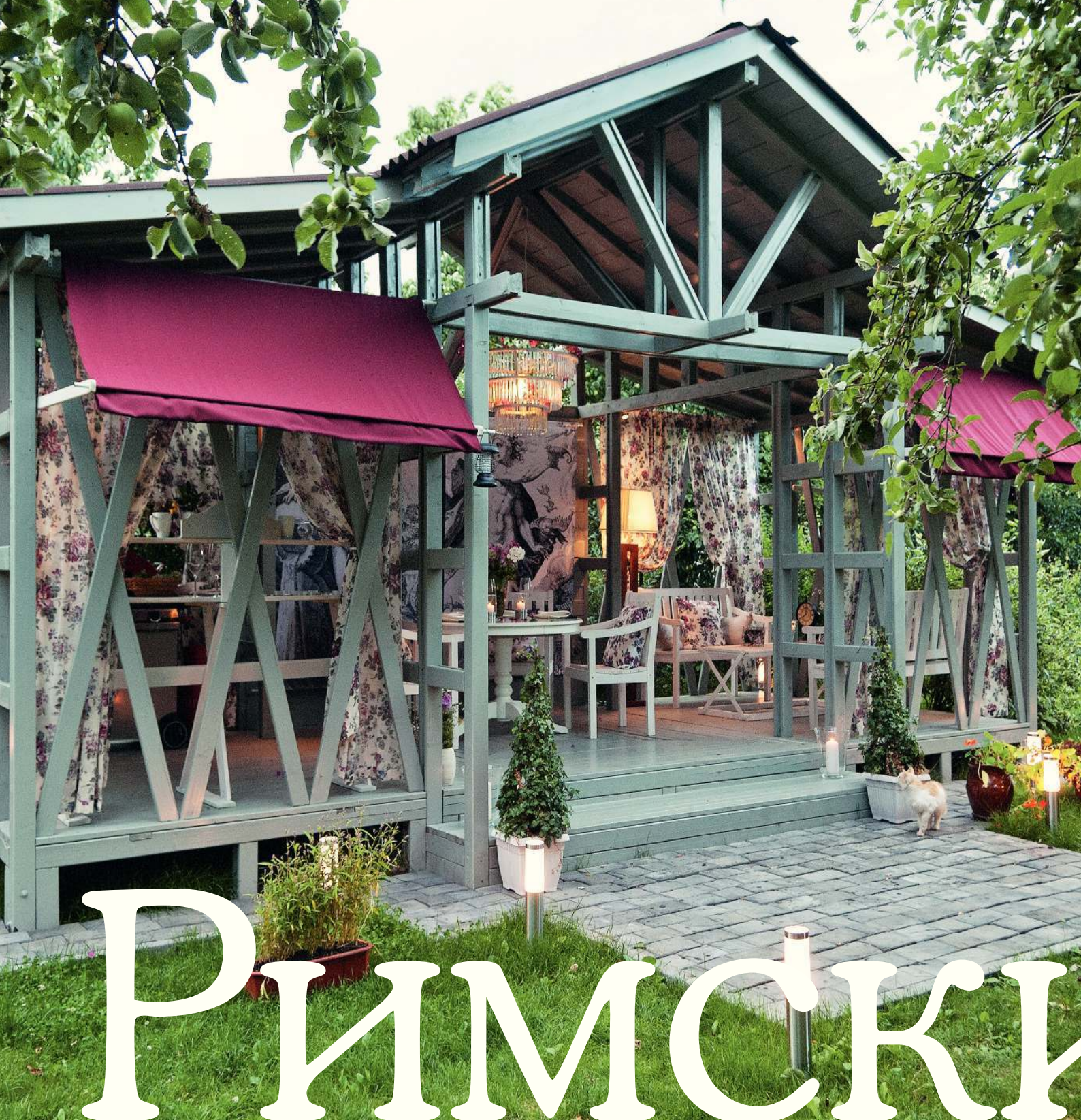
Но все же эти летом каждой даме придется принять решение: готова ли она показать миру белье, или же более скромно скрывать его под футлярами и подвязочками – практичные последние ступени прозрачной одежды. Конечно, радикальные вещи (например, полностью прозрачные топы или такие же бюсты без подкладки) так и останутся в подумных коллекциях. В крайнем случае на моделях, которые могут похвастаться такими размерами и формами, которым не страшна никакая прозрачность. А что делать нам, живым людям в реальном теле? Вспомним, сплет прокатывается и менее рассказывать: мешки с крутыми полупрозрачными вставками. Впрочем, как уже упоминалось, обязательны подкладочные тонкие платяно-футляр, майко-футляр и гладкие подвязочки. А в третьих, понять 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





Оксана
Санжарова

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» показывают, как сделать уютнее и красивее дачное пространство. На это раз дизайнеры создадут на обычной подмосковной даче уголок романтического Рима.

Помните старый фильм «Римские каникулы»?

Юная принцесса из неведомой страны сбегает посмотреть на Рим в сопровождении циничного репортера. Романтические прогулки по Вечному городу, приключения, недолгая любовь без перспектив и улыбка Одри Хепберн (как и положено в лирической комедии – сквозь слезы печали, потому что принцессы за журналистов замуж не выходят). Так вот, в этой «Фазенде» все будет совсем по-другому: здешняя принцесса уже замужем, слезы будут исключительно от радости, а Рим (для проведения каникул) возникнет прямо в саду возле дачи. Этот маленький личный Рим дизайнеры телепрограммы «Фазенда» построят для Евгении и Алексея Ведениных, которые очень любят бывать на даче у родителей и при этом совершенно очарованы Италией.



Ме

Каникулы

Возводим стены

Главным «римским строителем» телепрограмма назначила архитектора Дмитрия Свириденко, который предложил построить в саду уютную беседку, напоминающую уличное кафе – с тремя отдельными зонами, но под одной крышей.

Конечно, очень по-итальянски было бы начать работу с выбрасывания старой мебели, но до Нового года еще далеко, да и выбрасывать пока абсолютно нечего – ведь беседка существует только

в проекте. Поэтому в первую очередь для нее выбрали место на небольшой лужайке возле забора. Обозначив границы нашего будущего «Рима», рабочие выкопали ямки и установили в них опоры из консервированной древесины – этот материал не боится влаги, и опоры можно вкапывать прямо в землю. Из такой же древесины

собрали нижнюю и верхнюю обвязки, стропильную часть и обрешетку. Над средней частью сделали намекающий на античную архитектуру треугольный фронтон. Между собой зоны разделили ажурными перегородками, оставив по центру широкий проход. На крышу настелили битумный шифер коричневого цвета.

Немного античности

Беседка – сооружение, которое должно выдерживать перепады погоды, поэтому на пол настелили все ту же консервированную древесину. Заднюю стенку средней части беседки зашили деревянными обоями с гладким профилем – их, как и все остальные деревянные части, покрыли декоративной пропиткой серебристо-серого цвета. Этот сдержанный и благородный цвет хорошо сочетается как с теплыми, так и с холодными оттенками. Периметр беседки облагородили, уложив вокруг «мостовую» из серой плитки.

Строительство закончено, пора приниматься за наполнение и украшение нашей беседки. Сложно представить себе Рим без античных богов и богинь, поэтому они появятся – на закрепленных на задней стенке оригинальных фото-принтах.

В кухонной зоне установили гриль и печь для пиццы, напротив гриля поставили удобный стол для готовки. В столовой зоне разместили большой белый круглый стол, за которым можно собрать всю семью, а вокруг него появились белые садовые кресла. В зоне гостиной – раскладной кофейный столик и белые скамейки.

Итак, у нас есть кров и очаг, столы и стулья, но нет ни света, ни ярких пятен, ни тех мелочей, из которых возникает уют. Пора им появиться.

Свет и уют

Для начала свет – его будут давать целых четыре вида светильников: поворотные споты, освещающие все зоны, многоярусная люстра из стеклянных пробирок, созданная декоратором Екатериной Савкиной, высокий торшер и уличные светильники вокруг каменной площадки снаружи.

В «окна» повесили шторы из прореженного льна с двусторонним рисунком – по приглушенно-белому полю разбросаны небольшие букеты в серебристо-лиловой гамме. Подушки из такой же ткани украсили кресла и скамейки. Такие шторы – защита довольно эфемерная, по-

этому и от солнца, и от возможного дождя сооружение дополнительно защищают плотные навесы–«маркизы» из ткани приглушенно-вишневого цвета.

Самыми естественными «детальями» в беседке будут растения, поэтому возле крыльца установили квадратные белые вазоны с плющом, а внутри появилось множество букетов в стеклянных вазах, и даже ярусы люстры к приходу хозяев украсили цветами.

Теперь осталось сервировать стол белым фаянсом, расставить бокалы и свечи в прозрачных подсвечниках – и уединенное место для романтического свидания ждет свою сбежавшую от домашних забот принцессу.



Фото: Владимир Бурцев

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

Автор и ведущая
программы –
Инна Зотова

«Детский вопрос»

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



12+ **ВС** (2,4) 19:10

Авторская 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

Садились, ПЯТЬ

Стулья, кресла, шезлонги... Они стареют, дряхлеют и выходят из моды. Выбрасывать их жестоко. Дадим им второй шанс! Тут же, на милом газочике у дачного коттеджа. Старый стул, банка краски из дизайнерского магазинчика, широкая кисть. И еще щедрая порция вашей фантазии! В итоге – великолепная подставка для цветов. Стулья, на которых красуются горшки с цветами, уютно смотрятся и в саду среди кустов, и на веранде, где за дачным обедом собирается вся семья, и на балконе городской квартиры.

Подставкой, горшком или маленькой клумбой для цветов может стать любая садовая утварь, честно отслужившая свой срок: лейка, сломанная тачка, ржавое ведро, престарелый ящик для хранения овощей. Пригодятся и вышедшие из строя кастрюли, дуршлагаи и соейники. Куда девать чугунную раковину с отбитой эмалью? Ясное дело – посадить в нее по осени луковицы тюльпанов! Или не ждать так долго и заполнить емкость цветущими фиалками и петунией. Главное во время «реанимации» старья – не жалеть цвета и красить предметы в самые яркие и жизнерадостные оттенки, рисовать странные узоры, приклеивать украшения и не сдерживать воображение. Ландшафтный дизайн – ваше второе призвание, мы уверены.





Вершатся

Одиноким (и не только) девушкам посвящается... Где можно встретить мужчину мечты, а заодно получить порцию вау-эмоций.

На

Екатерина Маслова

В субботу в погожий летний день приезжайте на аэродром – прыгнуть тандем, пройти курс AFF, полетать на двухместном самолете, просто позагорать и подышать свежим воздухом. Многие девушки (я, например, и еще десяток-другой-третий) так и ездят до сих пор на аэродром, теперь уже не одни!

Где-то год назад, сидя у родителей на даче, решила я прыгнуть с парашютом. Среди знакомых появилось несколько скайдайверов, рассказывающих, как это нереально восхитительно – лететь сквозь облака в свободном падении, наслаждаясь открывающимися сверху видами. Новички первый раз прыгают, прицепленные к опытному инструктору, который все берет на себя, а тебе остается в полной безопасности любоваться красотами. Поехала, как была, – ненакрашенная, в старых джинсах и затрапезной майке. Мама еще поинтересовалась,

действительно ли я собираюсь в таком виде «в люди». «Мам, ну кого можно встретить на аэродроме?!» – ответила я. Увидев стоянку аэродрома, забитую дорогими авто и мото, я засомневалась. А в ангаре и у стартовой площадки просто оторопела. Здесь не просто много мужчин, здесь толпы мужчин, настоящий шведский стол мужчин! Давно не видела в одном месте такого количества статных красавцев на любой вкус (в облегающих комбинезонах!). При этом обеспеченных (парашютизм – недешевое хобби), образованных (по статистике,

90% парашютистов имеют высшее образование) героев, которые столько раз бросали вызов бездне. И с ними так легко познакомиться – общих тем у людей, увлеченных одним делом, сколько угодно.

Как там всё устроено?

Дропзона – место притяжения энергичных людей. Это небольшой, как правило, частный аэродром, где выполняются прыжки с парашютами. В советские времена попасть в такое место, не имея отношения к профессиональному спорту,

неббесах

было практически невозможно. Сегодня парашютизм стал доступным для всех. Хотя стоимость прыжков, курс обучения свободному падению, аренда парашютов, пошив собственного комбинезона, номер в отеле на аэродроме и ужин в ресторане дрозны обходится, прямо скажем, недешево. Позволить себе подобные траты, тем более каждую неделю, могут лишь обеспеченные люди. Но кто запрещает вам приехать в дрозну, выпить кофе, позагорать на лавочке на солнышке и полюбоваться на виртуозных парашютистов – на небе и на земле?

Окунувшись с головой в жизнь дрозны, я узнала, что большинство пар на аэродроме познакомились именно здесь.

Как осуществить задуманное

Если вы хотите легкого флирта и недолговечных приключений, проще всего ехать на дрозну с подружками. Например, скинуться и подарить одной из них на день рождения подарочный сертификат на прыжок с парашютом в тандеме с инструктором. Солнечным и безветренным летним

днем в субботу приезжаете в дрозну веселой женской компанией, одна прыгает, остальные ее дружно поддерживают, а заодно флиртуют с парашютистами. Если ваша цель – найти спутника жизни и создать семью, дело другое. Здесь одним тандемом не отделаешься. Чтобы выбрать, навести справки, приглядеться к потенциальному избраннику и наконец познакомиться с ним, потребуется время. Недостаточно просто сидеть в кафе, попивая капучино. Придется влиться в дружный коллектив дрозны, что

Дрозны:

можно сделать, лишь начав прыгать с парашютом. Для этого придется пройти курс обучения свободному падению AFF. Одежда для прыжков, как и все остальное оборудование, входит в стоимость обучения. Среди арендных можно найти обтягивающий фигуру секси-комбинезон. Приезжаете каждые выходные в дрозну, учитесь прыгать и... все остальное.

Конечно, если душа к парашютам совсем не лежит, вам придется не просто. Хотя я знаю много девушек, которые даже курс обучения не успели закончить – сделали пару прыжков, встретили мужчину своей мечты и вышли за него замуж.

Теперь они приезжают на аэродром уже просто так – кто с коляской погулять, кто позагорать на травке с книжкой. Некоторые, правда, и сами «подсели на небо» и сопровождают любимого не только на земле, но и в облаках.

Skycenter DZ Пушино – 86 км от Москвы по трассе М2.

Прыжок в тандеме – 7500 рублей. Курс первоначальной подготовки AFF (теория + 2 прыжка, включая все оборудование) – 17 700 рублей. Сайт: skycenter.aero

Аэроград Коломна – 113 км от Москвы по трассе М5.

Прыжок в тандеме – 7500 рублей. Курс перво-

начальной подготовки AFF (теория + 2 прыжка, включая все оборудование) – 19 180 рублей. Сайт: aerograd.ru

■ DZ Дубки – 8 км от Саратова. Прыжок в тандеме – 4800 рублей. Сайт: aeroclub-gagarin.ru

■ Авиационный клуб Dropzone в Липецке.

Прыжок в тандеме – 7000 рублей. Сайт: dzlipetsk.ru

Станция «Беговая»

Маруся
Белякова

**О том,
почему
девушки
носят платья
с кроссовками
и зачем
нужно бегать в
компании.**

Года три назад в Москве появился клуб Moskva River Runners, где люди встречались... нет, не для того, чтобы обсудить творчество Виктора Цоя или раскурить джойнт, а чтобы разделить вместе бег. То есть, конечно, кому надо, тот бегал и раньше, но западную манеру превращать спорт еще и в социальную активность наши люди переняли не так давно.

Члены клуба Moskva River Runners бегают каждый вторник и четверг в 19:30 и по выходным в парках. База клуба и место встречи – дружественный организаторам магазин Sneakerhead. Записываться на тренировку нужно заранее, поскольку ящиков для одежды всего 15. Дальше прибывшие переодеваются (или приходят уже в форме) и вместе выбегают. Прибегать стараются тоже вместе (но тут уж как получится), снова переодеваются и разбегаются дальше по своим делам. Кроме того, клуб регулярно устраивает забеги-вечеринки и прочие развлекательные мероприятия, информацию о которых можно найти на фейсбук-странице клуба. На ней же записываются на тренировки.

Почти одновременно с Moskva River Runners вытаскивать москвичей из-за компьютеров в парки начала красавица-журналистка Александра Боярская-Уэйтт. Заразившись вирусом бега в Лондоне, Саша вернулась в Москву делать беговой клуб в парке Горького. Спустя полгода фейсбук-лента каждого второго хипстера превратилась в стену личных спортивных достижений, в ней запестрили «селфи» в беговых леопардовых лосинах и карты покоренной беговыми кроссовками местности.

Кстати, о кроссовках. С легкой руки все той же Александры Боярской-Уэйтт в кроссовках отныне стало модно ходить всюду: на вечеринки, вручение премий, свадьбы, свидания и на работу. И даже если последняя твоя пробежка была от дивана к холодильнику, натягивая кроссовки, ты автоматически становился «одним из них» – хипстером, решившим вдруг, что бегать – это модно.

Сейчас, помимо парка Горького, под амортизированным каблучком у Александры беговые клубы в парках



Лучшие беговые маршруты

- [Парк Горького](#)
- [Лужнецкая набережная](#)
- [Андреевская набережная](#)
- [Воробьевская набережная](#)
- [Набережная Гребного канала](#)
- [Тимирязевский парк](#)
- [Измайловский парк](#)
- [Парк «Кусково»](#)
- [Парк «Сокольники»](#)
- [Велотрек «Крылатские Холмы»](#)
- [Парк «Покровское-Стрешнево»](#)
- [Парк «Царицыно»](#)
- [Битцевский парк](#)
- [Парк «Мещерский»](#)
- [Поклонная Гора](#)

в Филях и Сокольниках. Схема все та же: выбираешь тренировку по длине дистанции, записываешься, берешь с собой кроссовки, шорты и майку – и вперед с песней (в наушниках).

Не так давно на Арбате в магазине «Кеды и Олимпийки» открылся беговой клуб для девушек Girl&Sole. Забеги по вторникам и четвергам в 20:00, забеги выходного дня, тренер для начинающей группы (5 км), шкафчики для переодевания, вода и женская компания – вот что получает каждая бегунья этого клуба. Есть еще клубы в Лужниках и на Красной Пресне, там тренировки по вторникам, четвергам и субботам в 19:30.

На самом деле, отбросив иронию, можно найти кучу плюсов в этой всеобщей бего-эпидемии. Во-первых, ты окружен единомышленниками. Кто еще даст



пусть виртуального, но пинка, если ты проспичь тренировку или забудешь завести будильник на 6 утра, чтобы успеть «поджогить» перед работой?

Во-вторых, в беговых клубах учат технике бега. Повредить колени, бегая «с пятки» в гордом одиночестве, – плевое дело. Тренер же пресечет подобное насилие над суставами и покажет, как правильно бежать «с носка».

В-третьих, когда тебя никто не видит, есть большое искушение схалтивать. Пробежать только полпути, срезать угол, снизить темп, остановиться покурить за деревом. Когда бежишь стадом, всегда обнаруживается условный вожак, еле-еле плестись за которым, свесив язык, не позволяют гордость и лидерские

амбиции. Так что победить самого себя во время групповой тренировки легче, чем труся в компании лесных белочек. В-четвертых, бег и околобеговая жизнь становятся неотъемлемой частью жизни собственной. Поездки на забеги по России и всему миру, воскресные вылазки, точнее, выбежки в парки, вечеринки, посвященные бегу, – все это становится отличной альтернативой чипсам и пиву перед монитором компьютера. Ну хорошо, пусть не чипсам и пиву, а даже набившим оскомину свиданиям с девушкой

в кино. Ведь, как выяснилось, разминать друг другу спину перед забегом куда романтичнее и полезнее, чем держаться за липкие от попкорна и колы руки в темноте кинотеатра.



ГОРОСКОП НА ИЮЛЬ-АВГУСТ

АДРЕСА

ALBERTO GUARDIANI,

Москва, Ветошный пер., 17
ASOS www.asos.ru

ATOS LOMBARDINI,

Санкт-Петербург, ул. Энгельса, 33
CARACTERE, Москва, ул. Тверская, 27

DEHA,

www.sportplusmoda.ru

DIESEL,

Москва, пл. Киевского вокзала, 2

DIVA,

Москва, Карманский пер., 9

IMAGINE ITALIA,

www.imagine.ru

JUICY

COUTURE,

Москва, Ленинградское ш., 16а/3

LAUREL,

Москва, Кутузовский пр., 18

LEE COOPER,

Москва, ул. Земляной Вал, 33

MAGIA DI

GAMMA

Москва, Пресненская наб., 8/1, башня «Москва», апартаменты 621м

MAGNOLIA BAKERY,

Москва, ул. Кузнецкий Мост, 17/8

MANGO,

Москва, пл. Кевского вокзала, 2

MARELLA

Москва, ул. Земляной Вал, 33

MARINA

RINALDI,

Москва, Красная пл., 3

MAX&CO,

Москва, Красная пл., 3

MONKI,

Москва, Каширское ш., 14

NEW BALANCE,

Москва, Ленинградское ш., 16а/3

NEXT,

www.next.com.ru

PATRIZIA PEPE,

Москва, Красная пл., 3

PINCO,

Москва, ул. Земляной Вал, 33

SIA HOME,

sia-homedecor.ru

TASHA,

www.tashashop.ru, +7495 726 1070

TRUSSARDI,

Москва, ул.Тверская, 20/1

Овен

На работе – чересполосица: расслабленное летнее настроение не способствует трудовым подвигам, как редкие тучки могут набегать мелкие неприятности. Не переживайте: впереди абсолютно белая полоса, а пока самое время рвануть к морю (если отпуск) или закрутить бешеный роман (если вы свободны от других обязательств). Сейчас даже невинный обмен взглядами грозит перерасти в нечто большее. Так что флиртуйте аккуратно, чтобы не влипнуть в историю. Особенно если вы все же выбрались к морю. О прочих опасностях летнего секса читайте в этом номере на стр. 18.

Телец

Добрые сердцем Тельцы попытаются разгрести проблемы других. Не стоит этого делать – пусть амбразуры закрывают сами виновники. Вашего участия все равно никто не оценит. Включите энергосберегающий режим, но не впадайте в спячку. Встряхнуться помогут бодрящие гели для душа на основе фруктовых и овощных экстрактов (стр. 44) и активные прогулки на велосипеде, роликах или модном самокате.

Близнецы

Любые конфликтные ситуации разрешатся в вашу пользу. Ваша задача на ближайшие два месяца – научиться доводить все начатое до конца. Это касается важных дел, значимых отношений и даже диеты. Есть секрет: нетерпеливым Близнецам помогут экспресс-рецепты (стр. 98) и самые простые пути решения. Все, что можно сделать быстро, сэкономит не только время, но и нервы.

Рак

Время избавляться от лишнего. Килограммы не дают спокойно жить, но никак не можете пойти до фитнес-клуба? Обратите внимание на парк под окнами: пробежки в нем не будут стоить ни копейки, а пользу принесут нешуточную (стр. 110). Займитесь разборкой завалов: выбросьте ненужные вещи, проститесь с неприятными воспоминаниями, подвергните апгрейду отношения с любимым.

Лев

Перестаньте рычать на близких, они не виноваты в том, что на шкурке появились проплешины, да и грива не такая пушистая и шелковистая. Просто вы слегка запустили себя. Наверняка у вас найдется парочка вредных для красоты и здоровья привычек из списка, приведенного в этом номере. Начните работать над собой, с финансами у вас полный порядок, и позволить себе вы можете не только новый блеск для губ (стр. 42).

Дева

Что-то вы совсем махнули рукой на свое питание. Бургеры и бутерброды лягут тяжелым грузом на талию, да и до гастрита рукой подать. Срочно переходите на овощные коктейли, облегченное меню, яблоки и экологические жиросжигающие продукты (о них – на стр. 90). И не гонитесь за неизведанными ощущениями – сейчас поиск приключений не приведет ни к чему хорошему.

Весы

Запоминайте и записывайте свои сны: в пору, когда звезды падают с небес, они могут быть вещими. Но дневная беготня быстро сотрет сюжет из памяти. А бежать придется много. О пользе такого способа передвижения читайте на стр. 110, но не забывайте про бедные ноги. Им достается сильнее всего. Поэтому чаще меняйте обувь, держите под рукой удобную сменку, а вечером устраивайте контрастные ванночки с эфирными маслами.

Скорпион

Отличное время для смены имиджа. Вы поразите всех, появившись с новой прической или в новом наряде – кстати, чем не повод пробежаться по магазинам в период распродаж (как это делать правильно, читайте на стр. 23). А всех «лишних» поклонников – о, их обнаружится немало после смены «картинки» – переводите в виртуальный режим. Это поможет и сохранить отношения, и перевести их в более безобидное русло.

Стрелец

Экономного Стрельца может заинтересовать тот факт, что во многих спортивных и фитнес-клубах тоже скидки. Самое время построить программу совершенствования на обозримое будущее. А вот во всем прочем инициативы лучше не проявлять. И даже гениальные идеи, которые будут тесниться в голове, не спешите воплощать в жизнь – обдумайте их еще раз чуть позже и не действуйте впопыхах.

Козерог

Солнечные лучи освежат вашу кожу лучше, чем самые раскрученные модные косметические средства. Так что чаще бывайте на свежем воздухе. Если вам покажется, что жизнь не удалась, зовите на помощь друзей и устраивайте вечеринку. Не отказывайтесь от веселых посиделок, чаще выбирайтесь в свет. У одиночек в момент таких вылазок есть реальный шанс завести роман (стр. 14).

Водолей

Отдых – обязательен! Только позволяя себе немножко побездельничать, работающие Водолеи смогут справиться со всем объемом дел, которые на них свалятся. Такое впечатление, что все вокруг ушли в отпуск, оставив бедных вас отдуваться. Правда, будут среди текучки и приятные хлопоты: выбрать подарок на день рождения подруги, спланировать поездку в далекую страну, купить новый диван в отремонтированную квартиру. Чем не простор для полета фантазии?

Рыбы

Избегайте суеты, отключите эмоции, этим вы оградите себя от многих неприятностей. Ваша нервная система сейчас особенно уязвима, а окружающие будто специально подливают керосинчику в огонь. Срочно выходите из зоны риска! Если нельзя уехать или убежать подальше, спланируйте жизнь так, чтобы иметь возможность побыть одной или только с самыми близкими людьми. С ними вы сможете расслабиться и насладиться этим летом по максимуму.

FNМ

Журнал
мужского
рода



АВТО

МОДА

ДЕВУШКИ

ГЕРОИ



MARTA

Когда полезное вкусно

Реклама

Мультиварка MARTA MT-1984



3D-нагрев



Отсрочка старта



Отмена
автоподогрева



**60 ПРОГРАММ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

ШЕФ-ПОВАР

Уникальная функция «Шеф-повар» позволит менять температуру и время в момент приготовления пищи. Вы сможете создавать кулинарные шедевры по своим собственным программам.

НЕМЕЦКАЯ КЕРАМИКА GREBLON CK2®

Только в мультиварках MARTA! Профессиональный запатентованный материал для тех, кто любит готовить, и чувствует себя в ответе за здоровое питание своей семьи.

- Абсолютная безопасность и экологичность. Не окисляется и не выделяет вредные примеси.
- Сохраняет истинный вкус и полезные свойства продуктов.
- Высочайшая стойкость к естественному износу и механическим повреждениям. Имеет увеличенный срок службы.
- Непревзойденный стандарт немецкого качества.



*Немецкое качество

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., д. 93, лит. А, оф. 7Н