

КРЕСТЬЯНКА

№11 НОЯБРЬ 2014

НОВОЕ
ЛИЦО
ЗНАКОМОГО
ЖУРНАЛА

*Чужие
среди своих*
одна семья –
разные взгляды

*девочка
созрела*
как и о чем
говорить
с подростками

Мой маленький *он рассеянный
или вам
это кажется?*

Мой маленький *11 способов
распрощаться
с простудой*

34
рецепта

«пьяные» пряности

какая дичь!

завтраки со звездами

шиповник –

страсти виновник

тренд:
кеды под платье,
надеть кипарис,
детокс-вода,
кафе, где можно
почитать, кого
любит кофе?

сказать
прошлomu
спасибо

**Елена
Осколкова**

**СОГРЕТЬСЯ
В НОЯБРЕ**



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

МАХЕЕВЪ

PREMIUM
МАХЕЕВЪ[®]

МАЙОНЕЗ
ПРОВАНСАЛЬ
С ЛИМОННЫМ СОКОМ

ГОСТ Р 53590-2009

67%

**ВКУСНО,
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ!**



Наши авторы

Главный редактор
Наталья Щербаненко
ncher@idr.ru

Шеф-редактор
Елена Аверина
eaverina@idr.ru

Арт-директор
Ани Ирбит

Бильд-редактор
Дарья Киселёва

Редактор
Елена Денисова («Звезды»)

Корректор
Екатерина Жмурова

Цветоделение, препресс
Максим Макаров,
Анна Корнюшина

Редакция журнала «Крестьянка»
109544, Москва, ул. Б. Андроньевская, 17
(495) 745 84 43
e-mail: krestyanka@idr.ru

Коммерческий директор
«ИДР-Формат»
Ирина Минакова
iminakova@idr.ru

Директор по рекламе
журнала «Крестьянка»
Елена Седова
esedova@idr.ru

Менеджер по рекламе
Дарья Макарова
dmarkarova@idr.ru

Корпоративный отдел
Ирина Хохлова
ikhokhlova@idr.ru

Телефон рекламной службы
(495) 745 84 02

PR-служба
Наталья Фокина
pr@idr.ru

Учредитель и издатель
ООО «ИДР-Формат»
109544, Москва, ул. Б. Андроньевская, 17
(495) 745 84 43

Тираж: 180 000
Цена свободная.
© «Крестьянка», 2014. Все права защищены.
В оформлении использованы фотографии:
Shutterstock.com, фотоархив «ИДР-Формат».

Отпечатано
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»
143200, Московская обл.,
г. Можайск, ул. Мира, 93,
(495) 745 84 28, (49638) 20 685
www.oaomprk.ru, www.oaomlk.pf

16+

На обложке: Елена Осколкова
Фото: Павел Антонов



по художественной гимнастике и фитнес-аддикт идет по жизни красиво. И в скором времени обещает представить на страницах «Крестьянки» фитнес-рубрику «Трансформация» – личный опыт, как перестать мечтать и начать наконец делать фигуру своей мечты. В этом номере с присущей ей грациозностью Инна живописала нравы Москвы XVIII века. Хм, оказывается, тогдашние барышни умели зажечь (стр. 104).

Чтобы пережить ноябрь, нужно многое. Мягкие новые вещи – те, что преданно прошли через целую прошлую осень, – потом теряют силу. Несколько хороших книг – зачитанных авторов и пока вам еще не известных. Чтобы ближе к ночи валяться на диване в полосатых носочках, предвкушая забытые и новые ощущения, идущие со страниц. Толстая пачка свежоотпечатанных фотографий – как вы провели весну, лето и теплую осень. Не нужно их сразу

раскладывать в альбомы, лучше растянуть удовольствие на подольше. Вымытые окна, напрочь залитые дождем. Чтобы рано утром и вечером, что теперь одно и то же, когда расплываются фонари на промокшем асфальте, смотреть на улицу и не хотеть никуда идти. Кофейные зерна. Апельсины и облепиха солнечного цвета. Банка прозрачного малинового варенья – даже не для еды, а для воспоминаний о лете. Крем для тела с запахом, который поднимает настроение. В ноябре хорошо влюбиться – вопреки весне. Да, и главное! Чтобы пережить ноябрь, нужно, чтобы дома было тепло. И это зависит, конечно, не от того, насколько хорошо работает центральное отопление.

Наталья Щербаненко, главный редактор



Лет 15 назад **Наталия Черенкова** была спокойным и не особо разговорчивым ребенком. Она и подумать не могла, что будет работать в сфере PR. Сейчас одна из самых ярких пиар-леди столицы благодарна людям и обстоятельствам, которые привели ее во вкусный и ароматный ресторанный бизнес. «То, чем я занимаюсь, приносит мне не только деньги, но и радость. У меня есть возможность реализовывать невероятные идеи, общаться с чудесными людьми и посещать самые интересные мероприятия. Сейчас я занимаюсь проектом, который не перестает очаровывать меня уже третий год – это ресторан дикой кухни «Шотландская клетка» на Сретенке (осенние рецепты на стр. 96).

P.S. Я люблю вкусно поесть и работаю в ресторанах, но домой чаще всего прихожу голодной, что каждый раз удивляет мою семью».

Некоторые считают **Инну Юрьеву** похожей на сложносочиненное предложение и просят быть проще. Журналист, многолетний обозреватель журнала «Профиль», обладательница спортивного разряда КМС

Анна Людковская – титулованный кулинарный критик. Более 15 лет занимается кулинарией профессионально, и ее одинаково восхищают и рецепты бабушки, и дерзкие эксперименты гастрономических трендсеттеров. В этом сезоне Аня запустила сайт «Вкусный год» – о домашней готовке. Видеорецепты, статьи о продуктах и утвари, хитрости, благодаря которым курица получается сочной, а оладьи пышными и воздушными. Ну и быстрая помощь – можно задавать любые вопросы онлайн самой жизнерадостной кулинарке и маме двух малышей. В этом номере Аня написала о глинтвейне (стр. 92).





104

**Москва видела
всякое:** о курту-
азных нравах
столицы
XVIII
века



6

**Прошлое заслуживает
только одного слова: «спасибо»**
Елена Осколкова – о том,
как начать новую
прекрасную жизнь

84

**С чего начи-
нается:**
четыре
варианта
полезных
завтраков
от звезд



48

Кофеин:
любит ли
нас кофе
так же,
как любим
его мы?



24

**Ландшафтный
дизайн**
цвет сезона –
вечнозеленый
кипарис



26

**Бархатная
революция:**
доступная
роскошь
нынешней
осенью



50

Месяц из замши:
как согреться
душой
и телом в этом
ноябре



108

**Духовная
пища:** обзор
московских
кафе-
библиотек

В этом номере

- 14 Чужие?**
Как пережить супружеские войны и примирить разные взгляды
- 18 Дочка выросла**
Новое знакомство отца со своим повзрослевшим ребенком
- 20 При условии, что он чёрный**
Большая история маленького платья
- 28 Смешать, но не взбалтывать**
Разговор со стилистом о сочетании несочетаемого в одежде
- 38 Мы долгая нежность**
Как ухаживать за кожей в холода
- 42 Правда про Золушку**
Эффективные очищающие средства для лица
- 54 Про простуду**
Как на самом деле быстро избавиться от насморка и кашля
- 60 Человек с Бассейной**
Откуда берется детская рассеянность и можно ли ее победить
- 64 Ручное управление**
Развиваем эмоциональные переживания малыша
- 66 Цыплят по осени съедают**
Птица и яйца – почему они так полезны для детей?
- 68 Не плачь, солнышко!**
Все о том, из-за чего может плакать грудничок
- 72 И всё-таки он вертится**
О чем расскажут будущей маме шевеления малыша
- 90 Радости и пряности**
Девушка «с перчиком» Сати Казанова и ее любимые рецепты со специями
- 92 Некоторые любят погорячее**
Самые головокружительные глинтвейны осени
- 96 Операция «Дичь»**
Дикие, но симпатичные блюда из цесарки и косули
- 100 Зелёный свет**
Как превратить скучное помещение в яркую южную кухню-гостиную
- 110 Вкусы и звуки**
Едем в пасторальную Швейцарию за перезвоном колоколов

ОН ТО,
ЧТО НАДО

обогащен
КОМПЛЕКСОМ
NUTRI-3X
ОМЕГА
3+6+9



представляем

Anew | для женщин
УЛЬТРА-ПИТАНИЕ | ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

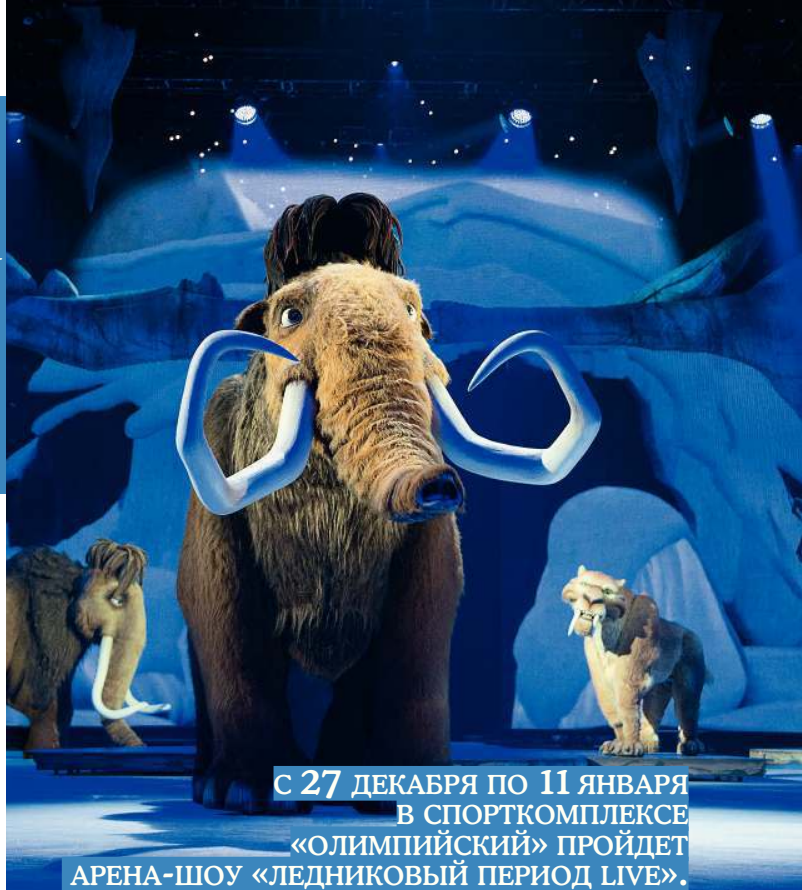
Новый крем дарит комфорт и мягкость коже, питает кожу и возвращает сияние.

Реклама. ООО "Эйвон Бьюти Продактс Компани", 119048, г. Москва, ул. Усачева, д. 2, стр. 1, ОГРН 1037708067320.

AVON ты украшаешь
ЭТОТ МИР

Лёд и танцы

В дни зимних каникул дети и их родители увидят представление, в котором соединятся ледовая хореография высочайшего уровня, танцы, песни, акробатика, элементы воздушной гимнастики и великолепная 3D-сценография. Герои шоу говорят и поют на русском языке голосами известных ведущих и самых смешных артистов популярных stand-up шоу! Веселые шутки, узнаваемая музыка и спецэффекты никого не оставят равнодушными. Билеты на шоу можно купить в кассах СК «Олимпийский» и на сайте olimpik.ru.



С 27 ДЕКАБРЯ ПО 11 ЯНВАРЯ
В СПОРТКОМПЛЕКСЕ
«ОЛИМПИЙСКИЙ» ПРОЙДЕТ
АРЕНА-ШОУ «ЛЕДНИКОВЫЙ ПЕРИОД LIVE».



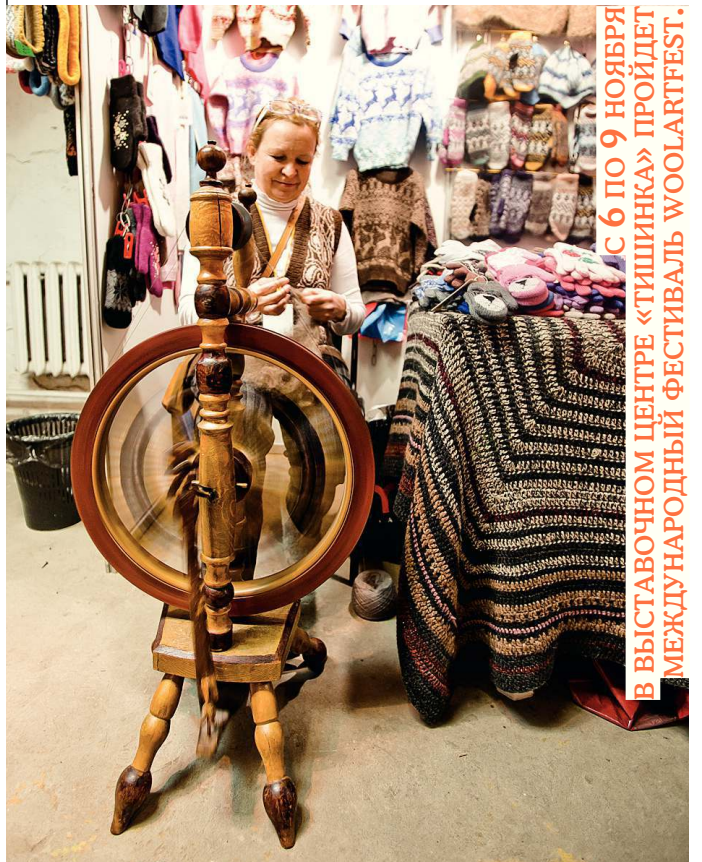
Забота каждый день

ФРАНЦУЗСКАЯ КОМПАНИЯ BIOSEA ВЫПУСТИЛА НОВУЮ ЛИНИЮ СРЕДСТВ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ ULTRA INTENSIVE.

В основе линии – питательный комплекс Marin Nutritif, который борется с негативным воздействием окружающей среды. Комплекс обладает омолаживающими и антиоксидантными свойствами, дарит глубокое и интенсивное увлажнение. Благодаря маслу ши, пчелиному воску и органической цветочной воде лаванды дневной и ночной кремы линии обеспечивают глубокое питание и поддерживают длительное увлажнение кожи. Концентрированный бальзам стимулирует регенерацию клеток кожи, восстанавливая ее барьерные функции. Его рекомендуется использовать как скорую помощь при трещинах, порезах и ожогах.

Тёплый фестиваль

Это самое интересное в году мероприятие, посвященное шерсти, валянию и вязанию. На фестивале будут представлены ручные работы в техниках вязание, гобелен, прядение, ткачество, ковроткачество, фелтинг, художественный войлок, crazy-wool, фетр и т. д. К тому же здесь можно будет приобрести все необходимое для творчества: оборудование, машины, аксессуары, инструменты и принадлежности, фурнитуру, наборы для рукоделия, пряжу, выкройки, журналы, книги и многое другое.



С 6 ПО 9 НОЯБРЯ
В ВЫСТАВОЧНОМ ЦЕНТРЕ «ТИШИНКА» ПРОЙДЕТ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ WOOLARTFEST.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ДИАБЕТЕ

Современная жизнь, к сожалению, располагает к развитию сахарного диабета 2-го типа: мы мало двигаемся, питаемся фастфудом и полуфабрикатами, из-за чего у многих появляется лишний вес и нарушаются основные обменные процессы в организме. Но сегодня, благодаря достижениям медицины, это заболевание можно успешно контролировать и жить полноценно.

Конечно, придется кое-что поменять в своем привычном режиме, регулярно следить за уровнем глюкозы в крови и правильно питаться. Без ограничений не обойтись, но все же при СД 2-го типа ваше меню может быть разнообразным и вкусным.

Необходимые ограничения:

- продукты с высоким содержанием сахара: мед, конфеты, сладкие фрукты (виноград, инжир, финики, дыни, бананы), сладкие газированные напитки, пакетированные фруктовые соки (при их изготовлении используется много сахара, даже если на упаковке вы не всегда найдете упоминание об этом);
- изделия из пшеничной муки тонкого помола (белой муки): сдобная выпечка, белый хлеб и т. п. Их лучше заменить ржаным, отрубным, цельнозерновым хлебом;
- продукты с высоким содержанием жира: в том числе свинина, баранина, мягкие сыры, жирная сметана, молоко, сливочное масло;
- овощи с большим количеством крахмала: картофель, бобовые;
- также следует ограничивать чрезмерно соленую, острую, жареную пищу и алкоголь.

Но не стоит огорчаться из-за ограничений, ведь они не означают полного запрета на эти продукты. Их можно включать в свой рацион, просто с большей осторожностью и в очень умеренных количествах, предварительно посоветовавшись со своим врачом.

Рекомендуемые продукты:

- овощи: капуста, лук, свекла, болгарский перец, кабачки, баклажаны, огурцы, помидоры, стручковая фасоль, чеснок, сельдерей, листовой салат, репа, редька, редис, спаржа;
- свежие фрукты и ягоды: яблоки, груши, вишня, черешня, сливы, цитрусовые, ананасы, киви, гранаты и т. п. – кроме тех, которые входят в список ограничений;
- молочные продукты: нежирные сыр, творог, сметана, молоко, кефир, йогурт, простокваша, ряженка;
- крупы и макаронные изделия: геркулес, пшено, рис, макароны из твердых сортов пшеницы;
- мясо и яйца: курица, индейка, говядина, перепелиные и куриные яйца;

- рыба и морепродукты: любые виды рыб из естественных водоемов, креветки, мидии, кальмары;
- напитки: травяные чаи, кофе без сахара и сливок, минеральная и обычная питьевая вода.

Только помните, что большинство продуктов нужно использовать в объемах, примерно вдвое меньше ваших привычных.

При СД 2-го типа важно соблюдать режим питания, не пропуская завтраков, обедов и ужинов, а также следить, чтобы уровень глюкозы постоянно оставался в пределах нормальных значений. Теперь это легко и удобно осуществлять в любых условиях – и дома, и даже на работе – с помощью глюкометра **OneTouch Select®** (ВанТач Селект). Особенно он подходит для пациентов с СД 2 типа на инсулинотерапии. У прибора есть необходимые функции, которые позволяют без всяких затруднений следовать схеме назначенной терапии и соблюдать рекомендации врача. Меню на русском языке, отметки «до» и «после еды», средние значения результатов, память на 350 результатов – все это позволяет держать уровень глюкозы в крови под контролем и жить полной жизнью.

Питайтесь правильно, контролируйте ваш диабет и оставайтесь молодыми и энергичными как можно дольше!

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



*98.2% пользователей OneTouch Select® рекомендуют его друзьям и членам семьи, которые уже начали или переходят на инсулинотерапию. Польша, 2011

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Прошлое
заслуживает

ТОЛЬКО ОДНОГО
СЛОВА: «СПАСИБО»



Сценарист

ЕЛЕНА ОСКОЛКОВА

о том, как пережить расставание и найти себя в новой жизни, полной красок и света.

Текст: Наталья Юрьева,
фото: Павел Антонов





часами болтаем о ерунде, но молчим о самом главном.

– Признаюсь честно, непросто говорить о себе правду, местами неприятную и болезненную. Тем более когда тебе уже 40 лет. К сожалению, у меня, как и у большинства женщин, за плечами много разного – отчаянной радости, горьких слез, стыда, открытий и разочарований, боли и любви.

– К сожалению? Может быть, наоборот, к счастью? Чем больше оттенков у жизни, тем она полнее?

– Помните фразу из знаменитого фильма: «В 40 лет жизнь только начи-

нается?» Моя жизнь началась в 35 лет. С душевного нуля. Сложилось так, что я, мама трех прекрасных маленьких дочек, вдруг почувствовала страшное одиночество в собственном доме. Осуждаете? И правильно делаете! Я винила себя каждый день.

– Как можно быть одинокой, когда по дому бегают три пары родных ножек?

– Когда я укладывала девочек спать, наконец оставалась сама с собой. День был забит миллионом внешних

дел – кружки, школы, полдни, уборка, но вечером, когда в доме наступала тишина, я оставалась один на один со своими внутренними проблемами. Когда пыталась уснуть, они приобрели космические размеры.

Друзья, люди из киношного мира, видя мое состояние, посоветовали «рассказать» все бумаге. По профессии я искусствовед, и когда написала первый в жизни сценарий, было неловко кому-то его показать. Но я рискнула! Профессионалы, которые, мягко говоря, скупы на комплименты,

сказали, что получилось! Я задумалась. Или состояние совсем плачевно и меня просто поддерживают добрым словом, или... сценарий и правда ничего! Его приняли, в Германии даже вышла книга. Но когда приятное волнение улеглось, я вновь почувствовала себя за пределами одинокой. Однажды в компании знакомых встретила прекрасного врача, которая сказала мне, что я больна депрессией, причем давно.

– Обычно о таких диагнозах принято молчать – мало кто признается, что у него такое заболевание.

– Да, и это ошибка. Депрессия – такая же болезнь, как, например, гастрит или сердечная недостаточность. И ее нужно лечить у врача. Чем раньше – тем эффективнее. Депрессия – как перелом. Само не пройдет.

– Часто с депрессией мы путаем элементарную лень или капризы.

– Это окружающие путают! А ты сама настоящую депрессию не спутаешь. Да, ее принято прятать за «приличные» диагнозы вроде «хроническая усталость» или «вегетосудистая дистония». Так состояние только усугубляется. Симптомы депрессии – когда вдруг в компании милых людей внезапно понимаешь, что хочешь немедленно сбежать. Или ощущение бессмысленности действий: зачем заправлять постель, если вечером снова лечь? Зачем мыть голову, если завтра она снова будет грязной? Уровень тревожности зашкаливал. Я отводила детей в школу, и воображение рисовало страшные картины: толкнут, обидят, причинят боль... Когда ты психуешь, но не можешь озвучить повод, союзников нет. Ты один на один с бедой. Если у тебя болит горло, друзья привезут лимоны и мед, но когда проблемы связаны с нервным напряжением, близкие люди отворачиваются. Так произошло и со мной. Я боялась сказать о своем состоянии мужу. Боялась стать эмоционально непривлекательной в глазах любимого. Погрузилась в проблемы с головой. Поправилась на тридцать килограммов – чай с конфетами и тортами кажется хорошим лекарством. Пила кучу успокоительных препаратов, что-

бы уснуть, наутро вставала с тяжелой головой и придумывала отговорки, чтобы куда-то не идти и никого не видеть. Мне было стыдно перед всеми – детьми, мужем, мамой, друзьями. Кто-то скажет – «дурь», «блажь»... Но, к сожалению, я знаю, что многие женщины поймут мое душевное состояние. Оно не зависит от финансового благополучия, успехов на работе или даже успехов детей.

– А как выглядела ваша жизнь со стороны?

– Как сказка! Три очаровательные дочки, муж-мечта, умный, состоятельный, душа компании. Но в прекрасной сказке началось раздвоение. Мужчина, который работает с утра до ночи и делает все, чтобы семья не нуждалась ни в чем... Женщина, которая содержит дом на 5 с плюсом... Но эти мужчина и женщина – чужие друг другу люди. Мы жили вместе, но вместе не были. Парадокс: чем сильнее было старание двух сторон жить счастливо, тем меньше это получалось.

– С чего же началось ваше разъединение?

– Наверное, с меня.

Мне кажется, все всегда начинается именно с женщины.

Третьи роды были очень тяжелыми, речь шла о выборе: спасать жизнь матери или еще нерожденного малыша. Я твердо сказала врачам: «Спасаем ребенка!». Мужу не дала возможности ответить на этот вопрос, и, возможно, в этом моя ошибка. Я сказала ему: «Если все закончится плохо, постарайся найти хорошую маму для наших девочек». Слово «мачеха» у меня язык не повернулся произнести. Думаю, эти слова мистическим образом стали влиять на нашу жизнь. Работы у мужа прибавилось в разы, бизнес становился все успешнее. Друзья говорили: «Про вас нужно снимать кино, красивый кинороман». Только мы с мужем знали, что это – драма. И хеппи-энда уже быть не могло.

”

– Может быть, это была просто нормальная послеродовая меланхолия? Упадок сил? Просто эмоции?

– Я пыталась бороться. Стала изо всех сил заниматься спортом, остригла длинные рыжие волосы, стала брюнеткой с острым каре. Прическа и внешний вид измени-



лись полностью, но я сама осталась прежней. Насильно мил не будешь. Никто в этом мире не рожден любить конкретно тебя. Я поняла, что моя внешность перестала нравиться мужу. Вернее так: моя внешность никак не влияет на чувства мужа. Он просто меня не замечает. Дошло до абсурда: я подстриглась почти налысо и перекрасилась в жгучую блондинку. Мне было интересно – до какой степени он меня не замечает? Оказалось – совсем.

Кстати, винить мужчину в этом – огромная глупость. Женская мудрость в том, чтобы не довести ситуацию до края.

Есть еще одна тема, о которой не принято говорить... Интимные проблемы. Можно рожать прекрасных детей, но при этом секс не является источником наслаждения.

Я долго молчала, боясь обидеть родного человека. Я притворялась. И это был самообман. Опять же имею право советовать: лучше вдвоем идти к врачу и пытаться решить проблему, чем делать вид, что ее нет.

– Может, стоило заняться своим делом – выйти на работу, например?

– Я хотела работать, но по понятиям моего окружения тогда это было неправильно. Жена пошла работать? Значит, ты недостаточно хорошо ее содержишь. Хочешь развеяться? Сходи в спа-салон, займись шопингом. Мое желание выйти на работу расценивали как очередную блажь. Но для меня отсутствие работы – отсутствие самореализации. В моем случае это мина замедленного действия. К великому сожалению, у нас не любят успешных людей, особенно счастливых женщин. Это самые одинокие люди на планете. У нас не умеют сорадоваться.

И еще. Нет пророка в своем отечестве. Парадокс: сильный мужчина, как правило, знакомится с яркой женщиной с высокой самооценкой. Но потом за несколько лет бес-сознательно делает все, чтобы сбить ее самооценку до нуля. Например, я решила показать мужу свои стихи. Ему они совсем не понравились – «это графоманство». Я ни капли не обиделась. Мне и самой многие стихи не нравятся. Интерес ради отправила несколько четверостиший Юзу Алешковскому – «ну, мать, ты даешь, это потрясающе!».

– Ругались страшно?

– Никогда. Мы никогда не повышали друг на друга голоса, никогда не выясняли отношения в скандалах. Но если в семье царит тишина, это вовсе не означает, что в семье нет проблем. И вот в очередной раз мы спокойно поговорили и приняли решение попробовать пожить отдельно. Не знаю, что чувствовал он. Но мне стало легче. Знаете, что самое ужасное в семейной драме?

Когда у самого близкого человека нет на тебя сил!

– По папе дети скучают?

– Дети в любой момент могут быть с папой. Когда родители не разрешают видеться с мамой или

папой, мотивация у них одна – месть. Самые уязвимые в момент семейного кризиса – дети. Старшая дочка как-то призналась мне: «С вашим разездом мы обрели папочку». Я могу сказать спасибо своим девочкам и мужу – их мудрость безгранична.

– С чего вы начали свою «новую» жизнь после 40?

– Для начала решила заняться здоровьем, творчеством, красотой – не для других, а для себя. Эгоизм, скажете вы? До, но эгоизм как инстинкт самосохранения! Нам нужно учиться жить для себя. А мы не умеем даже час в день провести «без цели». Многие ли женщины могут позволить себе просто погулять? Подумать, посмотреть вокруг? Мы «гуляем» до метро, до кондитерской, до школы. Но почти никогда – просто так.

– Наверное, это целая наука – отпустить любимого...

– Да! Как часто женщина не дает мужчине доплыть до другого берега! Помните «Покровские ворота»? «Будешь у нас на глазах. Так спокойнее». Мой совет – оставьте мужей в покое. Дайте им возможность быть взрослыми. Есть специалисты, которые измеряют давление, и с непосильной, на ваш взгляд, задачей заказать билет на сайте «Аэрофлота» он тоже справится. Если правда любите – дайте свободу близкому человеку. Так вы и сами станете настоящим свободной.

Случайно включила телевизор, шел концерт Стаса Михайлова. С творчеством этого певца я, мягко говоря, не была знакома. Но меня тронуло, как он обратился к залу: «Любимые разведеники, поднимите руки!» И ползала подняло руки! Это здорово, что женщины перестали стесняться. Быть одной – главный страх женщины. Она готова быть замужем за чужим человеком, потому что боится уйти. Готова жить жизнью женатого человека – тоже из-за страха быть ничьей, тратить свои годы, свои и его силы и нервы. Не надо бояться быть одной.

– Ну, часто мы боимся не только одиночества, но и непонимания, даже осуждения тех, кто рядом. Есть социальные нормы, и, хотя они меняются, все равно – есть.

– Мое школьное образование началось в 80-е годы. Какой был девиз жизни? «Скромность, невыпячивание, все одинаковое». Мы не умели сказать «нет». Не знали, что ответить на вопрос: «Ты что, самая умная?»

К счастью, найти в себе силы быть собой можно. Я очень надеюсь, что снова полюбила. Девочки говорят: «Мама, у тебя снова сияют глаза». И от этого папу они меньше не любят. Папа для них святое!

Сейчас, в свои сорок, мне кажется, что недавно исполнилось 6 лет! Я пошла в первый класс – класс жизни, где преподают такие важные уроки небоязни. Пишу сценарии (сейчас, кстати, семейную комедию) – у меня получается, и я хочу этим заниматься. Я учусь мир воспринимать по-другому. И, похоже, получается! Я надеюсь, что со мной будет человек, который любит не идеальную женщину, а меня. Который меня вдохновит, примет меня любой, будет уважать мое прошлое.

Это дает силы радоваться жизни и видеть тысячи ее оттенков, даже когда за окном черно-белая осень.

Я могу сказать спасибо своим девочкам и мужу – их мудрость безгранична.

– С каким чувством вы оглядываетесь назад?

– С огромной благодарностью! Мое прошлое было прекрасным (в понятие «прекрасное» входит и горе и радость). Прошлое заслуживает только одного слова – «спасибо». Сейчас я живу так, как хочу. Взяла на себя смелость отвечать за поступки. Может быть, наконец выросла? В 40 лет захотела брать ответственность за встречи и расставания. И мне это нравится!



Елена Аверина



Алина Ячменникова, Психолог-сексолог психологической студии «Две жизни», более десяти лет назад создала брачное агентство. Многие из пар, которые создали семью, теперь пытаются с ее же помощью решить супружеские проблемы — в том числе и конфликты из-за разности взглядов на жизнь.

Представьте: живет счастливая вроде бы пара, родные уже люди. И вдруг на пустом месте или на вполне удобренной почве разгорается супружеская война. Она может быть несерьезной, недолгой и даже веселой — с быстрым и бурным примирением. А может стать боем на поражение, где будут задействованы

Несмотря на штамп в паспорте, годы, прожитые вместе, общий дом, детей, радости и грусти, Он и Она вдруг понимают, что они – совершенно разные люди. Что делать, когда эта «разность» становится такой сильной, что хочется не просто уйти, а убежать друг от друга?



Ян Брейгель и Поль Рубенс. Эдемский сад с грехопадением

Другой вариант: один из партнеров неожиданно предстает перед другим в незнакомом и даже пугающем образе. В связи с последними политическими событиями многие из нас сейчас переживают это на собственном опыте: в одной семье оказываются люди с совершенно разными взглядами. Каждому из партнеров убеждения другого кажутся чудовищными. Любой идеологический спор между ними превращается в скандал. Люди не понимают, как они могли столько лет жить рядом и не видеть друг в друге ужасных черт. Ведь во время диспутов о будущем страны с обеих сторон высказываются весьма радикальные идеи, которые уже не столько про политику, сколько про жестокость, подлость, равнодушие, раболепство.

У неожиданного перевоплощения «белого и пушистого» супруга в «монстра» может быть два объяснения: либо вы плохо знали своего партнера, либо корни надо искать в детстве. Например, человек рос в ксенофобской семье, а когда повзрослел, сознательно избрал иной путь. Но испытав некий стресс, оказался снова отброшенным в детство и связанные с ним взгляды на жизнь – и из милого либерала вдруг превратился в расиста и антисемита.

Или была у человека застарелая психологическая травма, связанная, например, с наказанием, унижением. И вдруг во взрослой жизни он испытал что-то, оживившее детскую травму. Это могло дать внезапное изменение личности: человек неожиданно стал жестоким.

Что делать во время конфликта? Вы чувствуете агрессию, вас категорически не принимают и тем более не понимают, вы оглушены. Есть универсальное средство, которое помогает не только при семейных скандалах, но и при любом сильном стрессе: надо резко выдохнуть, сделать паузу и потом очень медленно вдохнуть. Если вы с силой не выдохнете из себя весь свой ужас, он останется внутри, впитается в вас, прольется в кровь. Избавьтесь от него! Медленно вдохнув и немного успокоившись, можно осмотреться и понять, что делать дальше.

Что делать? Ответ на этот вопрос можете дать только вы сами. Главный критерий – безопасность. Чувствуете угрозу для себя и своих детей? Тогда бегите без оглядки! Если вам дорога близость с супругом, совместное воспитание де-

ракетные удары обидных слов и атомные взрывы обвинений. Как выжить в этой войне, да еще и сохранить брак? Конечно, сначала стоит разобраться, почему война началась.

Проще всего проанализировать ссору, которая стала результатом застарелого конфликта: когда-то у одного из супру-

гов возникла некая обида. В нужный момент отношения в паре выяснены не были, и со временем эта обида выросла в гигантскую проблему. Так что в данном случае хорошо, что конфликт произошел: он все равно случился бы позже, только стал бы еще тяжелее из-за накопившихся претензий.

тей, дом, материальное благополучие, вы останетесь с партнером. И будете жить как ни в чем не бывало, стараясь избегать в разговоре взрывоопасных тем. Но если близости нет, и даже дома нет – потому что туда вам не хочется возвращаться – это тревожный сигнал, и стоит проанализировать: а что, собственно, связывает вас с мужем, почему вы вместе?

Когда-то вы создали отношения, потому что у вас было нечто общее. Но с годами многое меняется: у отношений, как у людей, есть возраст. Бывает период гармонии и счастья, но наступает и время завершать отношения, особенно если один из партнеров развивается, движется вперед, а второй деградирует. Но даже тогда люди часто решают остаться вместе, потому что на первый план выступают дом и дети.

Часто супруги конфликтуют потому, что просто не слышат и поэтому неверно понимают друг друга. Тогда поможет «переводчик», который объяснит партнерам, кто из них что имел в виду. Существуют даже психологи-медиаторы, которые занимаются этим. Если вы не созрели для обращения к психологу, выберите «третейского судью» среди своих знакомых. Это должен быть человек, которому доверяют оба супруга. К тому же он обязан соблюдать нейтралитет – поэтому медиаторами не могут стать родители или друзья одного из супругов.

Если чувствуете, что отношения очень сильно надломились, но разводиться окончательно вы не готовы, расстаньтесь на время. Это очень полезно! Вспомним хотя бы, что по статистике супруги, которые редко видятся из-за командировок, живут счастливее, чем обычные пары.

Разъезжаться надо спокойно, без истерик и обвинений. Это должен быть обоюдный договор, а не «хлопанье дверью». Тот, кто затеял разъезд, должен потом стать инициатором сближения. Обычно люди боятся: вдруг съехаться потом будет трудно. Чего бояться? Даже если через месяц-другой вы поймете, что врозь вам только лучше, такое открытие принесет лишь пользу: станет ясно, что вместе вам делать просто нечего. В кон-

це концов, для чего вы живете: чтобы быть счастливыми или чтобы постоянно терпеть и мучиться?

У фразы «Я больше не могу» большой диапазон. Так можно сказать о «невозможности» жизни с человеком, у которого другие взгляды на что-то. Но, во-первых, жизнь разнообразна, и у вас с партнером могут быть тысячи общих интересов.

Во-вторых, взгляды, принципы – это не навсегда, со временем или под влиянием обстоятельств наши убеждения меняются.

Взгляды – это от ума. А вот то, что идет от тела, от инстинктов, не изменится. И если вы «не можете» чего-то на физиологическом уровне – это тоже веский повод пересмотреть отношения.

Но «не мочь» не значит «сразу расстаться». Например, вы не в состоянии выполнить сексуальные желания супруга. Что же, бывает. Не надо отталкивать партнера. Выслушайте его фантазии, отнеситесь к ним с пониманием – это усилит доверие и близость между вами.

Физическая близость – отличный способ прекращения конфликтов. Если супруги с удовольствием занимаются любовью, помириться им будет просто. Близость тел решает многие проблемы. Если же партнеры отдалились, договориться будет сложнее. И здесь все зависит от более гибкого супруга – чаще всего это женщина: она сделает первый шаг к примирению, найдет способ смягчить и порадовать супруга, вызвать его на откровенный разговор. А спокойный диалог решает конфликты гораздо лучше, чем хороший секс.

Обычно мужчины избегают таких моментов. Они не любят откровенничать, им трудно анализировать свои чувства и тем более рассказывать о них. В таком случае вместо диалога произнесите монолог. Только не сыпьте обвинениями, не приписывайте партнеру своих умозаключений и не давите на его чувство долга: он и без того в жизни всем постоянно должен, на нем и так лежит гигантский груз ответственности. Лучше говорите о себе, о своих чувствах, о своей боли, о необходимости перемен. Просите помощи и поддержки. Если вы действительно пара, супруг пойдет вам навстречу.



Danger, Roja Dove



Touch, Tous



Femme Individuelle, Montblanc



Keep Calm & Envy Me, Creative Colours Ltd



Contradiction, Calvin Klein



Now, Azzaro



Beyond Paradise, Estee Lauder



Playing with the Devil, Kilian



Hot, United Colors of Benetton

Sotto Voce, Laura Biagiotti



тест

умеете ли вы слушать?

«Ты меня не слышишь!» – обычно с этого начинаются почти все супружеские распри. Мы стали бы гораздо счастливее в браке, если бы научились слушать друг друга...

2 – всегда поступаю так, 1 – делаю так иногда, 0 – никогда так не делаю

1/ Начиная разговор, я всегда откладываю в сторону дела, выключаю телевизор, отрываюсь от компьютера.

0 1 2

2/ Я сажусь ближе к собеседнику так, чтобы разговор шел «лицом к лицу».

0 1 2

3/ Я слежу за малейшими изменениями в интонациях собеседника с тем, чтобы лучше понять его чувства.

0 1 2

4/ Во время разговора я смотрю в лицо партнеру, но стараюсь, чтобы мой взгляд не показался ему суровым или равнодушным.

0 1 2

5/ Пока собеседник не закончит говорить, я не перебиваю его, торопясь высказать свое мнение.

0 1 2

6/ Я подаю знаки внимания. Например, киваю головой, когда собеседник сообщает что-то особенно важное.

0 1 2

7/ Во время разговора я не отвлекаюсь на телефонные звонки и другие помехи.

0 1 2

8/ Я сохраняю спокойную, неприужденную позу независимо от содержания разговора.

0 1 2

9/ Время от времени своими словами я формулирую вслед за собеседником его основные мысли.

0 1 2

10/ Я задаю уточняющие вопросы, чтобы лучше понять партнера.

0 1 2

11/ Я не раздражаюсь, если он неясно формулирует свои мысли.

0 1 2

12/ Я не возражаю, если партнер, увлекшись, иной раз отклоняется от темы.

0 1 2

13/ Если он волнуется, я стараюсь ободрить его.

0 1 2

14/ Я преодолеваю искушение подсказать собеседнику слова, завершающие его фразы, или сделать заключение вместо него.

0 1 2

15/ Во время разговора я избегаю нетерпеливых жестов и не поглядываю на часы.

0 1 2

16/ Я не повышаю голоса и разговариваю дружелюбно и неприужденно.

0 1 2

17/ Я уважаю чувства собеседника и благодарю за то, что он делится ими со мной.

0 1 2

18/ Если партнер о чем-то спрашивает меня, я отвечаю просто и искренне. Оценок его вопросу я не даю.

0 1 2

19/ Я не боюсь сказать «не знаю», если это так.

0 1 2

0–15 баллов – вы с трудом слушаете собеседника. 15–28 баллов – вы посредственный слушатель. 28–38 баллов – вы обладаете редким умением слушать и говорить в меру, общаться с вами – одно удовольствие.

Книжки,

которые рассказывают, как уживаться противоположностям. Рейтинг ReadRate

Парень с соседней могилы

Катарина Масетти

Фермер плюс городская интеллектуалка. Шведский роман о любви этих бесконечно разных людей. Он не читал ничего со школьной скамьи, а она – библиотекарь. В книге рассказывается мужская и женская версия событий. Объединяет их, пожалуй, одно: неуверенность, страх признаться даже самому себе в собственном одиночестве и глубине возникшей привязанности.



Во власти женщины

Эрленд Лу

Властная женщина плюс слабый мужчина. Будничные зарисовки о повседневной жизни норвежской пары. Он – слабый, бесхребетный, готовый во всем подчиняться ей – властной, сильной, самоуверенной. Она делает то, что ей вздумается, уходит, когда хочет, и возвращается, когда сочтет нужным. А ему и всем остальным остается... просто потакать ей и исполнять ее желания.



Один плюс один

Джоджо Мойес

Умник плюс ходячее несчастье. Джесс – мать-одиночка с двумя детьми, огромной вонючей собакой и фирменной невезучестью. Эд – молодой основатель огромной корпорации, мегаум и сверхбогач. В один день по глупости он теряет почти все, а затем в порыве предлагает помощь совсем незнакомой женщине. Разным людям предстоит совместное автомобильное путешествие и почти неделя на решение нетрудной арифметической задачки: сколько будет один плюс один?



Исчезнувшая

Гиллиан Флинн

Неудачник плюс жертва своих родителей. Согласитесь, просто так с пятилетней годовщины собственной свадьбы не исчезают. «Исчезнувшая» Гиллиан Флинн, хоть и мистический триллер, прежде всего история семьи. Эми и Ник не то чтобы противоположности, они два искалеченных человека, которые при всем желании не могут помочь друг другу. Кто кого добил, а кто попытался помочь, неизвестно. Это запутанный клубок, который разматывается всю книгу.



Любовник моей матери

Диана Чемберлен

Сухарь плюс жертва эмоциональных катастроф. В центре романа Дианы Чемберлен – не совсем обычная пара, инвалид-колясочник Джон и его жена Клэр: они счастливы, хотя и давно вместе, у них общее дело и ребенок. Но все же жизнь рушится...от полного неумения Джона слушать. Он слишком заиклен на их общем деле. А что если у второй половины эмоциональный кризис?





Отцовский эгоизм готов отменить законы при-

роды. Верить в то, что дети вырастают, не хочется. Троекратный отец Алексей Беляков о том, как заново познакомиться с собственным ребенком.

У нас с дочкой Асей было двое любимых героев. Белочка и Лягушка. Они жили в Тимирязевском парке, у маленького пруда. Точнее, Белочка у пруда, а Лягушка в самом пруду. Родились они давно, когда Асе было года четыре, во время прогулки. Ася устала, приуныла, и надо было срочно придумать историю, да пошумнее и поинтереснее. Так осенним днем возникли эти двое. Белочка была наивна, восторженна, всего на свете боялась, но при этом отличалась непомерным любопытством, которое вечно заводило ее в дурацкие ситуации. Белочка тогда восклицала тоненьким несчастным голоском: «Ах!» И тут ей на помощь приходила умница Лягушка. Она была резонером, занудой, но зато очень верной подругой, которая всегда оказывалась рядом в трудную минуту. Этот эпический комикс я продолжал много лет, Белочка и Лягушка стали нашими с Асей веселыми спутниками, тайными любимцами, у которых всегда было много приключений, – короче, не соскучишься.

Первый тревожный сигнал для Белочки и Лягушки прозвучал года два назад, Асе было уже двенадцать. Она попросила меня принести ей какой-то глянцево-журнал для подростков: подружка читала, и ей захотелось. Потом, с другой подружкой, уже на даче, они увлеклись фильмами о любви и даже два раза посмотрели «Ромео и Джульетту» Дзефирелли. (Это, конечно, Асе мама подсказала.) Теперь Асе почти четырнадцать, она требует шестой айфон, после школы погружается в социальные сети и на все мои причитания отвечает: «Ой, не пиши!»

Я стараюсь не «пищать», но мне до слез жалко. наших дурачеств, наших нежностей, наших игр, наших Белочку и Лягушку. Честно скажу: я не думал, что дочь повзрослеет. Да, это такой



отцовский эгоизм, готовый отменить законы природы, но что поделать? На самом деле она и так задержалась в детстве, таков ее психологический склад. У нее даже последние молочные зубы выпали совсем недавно. Подруги уже начинали красить ногти и прокалывали уши, а Ася говорила мне, что никогда этого не будет делать, ну разве что смешную татуировку, но не знает где. Я всегда опекал ее со страстью старого дурака из романа Александра Грина и, кажется, прикрикнул всего два раза в жизни. И для нее это было так страшно и неожиданно, что выступали слезы, а я уже проклинал себя за эту жестокость. Асина мама не раз просила меня поговорить с ней строго (ну что-то там насчет учебы или некрасивого поступка) и вот я приходил, начинал, но тут же

весь заготовленный монолог забывался, потому что Асе было достаточно сказать милую глупость, и все расспалось, и на этих обломках морализаторства с веселым угаром отплясывали наши Белочка и Лягушка. Да ну к черту, думал я, пусть зудят и наставляют мамы, у них такая роль, я не против. Вообще моя педагогическая концепция проста. Дочерей надо баловать. Ходить у них на поводу. Позволять им садиться себе на голову. Выполнять любой каприз. Моей второй дочке Кире всего полтора года и она, кажется, уже догадалась о моей концепции: пользуется ею в свое удовольствие. И хорошо. Это всего каких-то 12–14 лет жизни, кто, как не отец, сделает их самыми счастливыми? Потом у дочерей начинается другая, своя жизнь, в которой столько тревог и несчастий, что лучше выключить телевизор.



ВЫРОСЛА

Да, я уже смирился с Асиными гуляньями допоздна на даче, с какими-то мальчишками, которые заезжают за ней на велосипедах, с ее подростковыми грубостями и иронической интонацией. В конце концов, эту интонацию она унаследовала от меня, равно как и любовь к дурацким шуткам с важным лицом.

Она, конечно, хитрит, пользуется моей слабостью и всегда готова «дать Белочку», если я пристаю с серьезными вопросами. Хотя однажды, года полтора назад, мы сидели в кафе, и я завел разговор о том, что очень жалею о своем свинстве по отношению к ее маме, с которой мы разошлись лет пять на-

зад. Исключительно по моей вине. Ася внимательно выслушала меня и вдруг, глядя в сторону, чуть смущенно произнесла что-то вроде «хорошо, что ты это понял наконец». Она явно ждала таких слов от меня. Хотя бы потому, что, как ни крути, я для нее пока главный мужчина в жизни, она меня очень любит – такого, как есть, но ведь можно становится лучше. В жизни всегда есть место подвигам. Мудрая Лягушка это подтвердит.

Сейчас мне предстоит узнавать нового человека – свою родную дочь. Она уже многое скрывает от меня – не потому, что не доверяет, а потому, что у девушки должны быть свои тайны.

Если раньше она с готовностью шла со мной в музей, ресторан или

просто погулять вокруг дома, то теперь у нее находится очень много причин отказать. Когда мы встречаемся, она рассеянно отвечает на мои вопросы, глядя в телефон: там жизнь намного интереснее!

Еще год-два, и мы уже будем общаться совсем по-взрослому – про поступление в институт, про то, что ухагеры должны провожать до двери и оставлять ранним утром цветы на пороге, про то, что ей хочется вот такое пальто или серьги, нет ли у меня лишних денег случайно.

И только Белочки и Лягушки уже никогда не будут в нашей жизни. Они сидят у своего маленького холодного пруда, растерянно смотрят нам вслед и машут лапками. Прощайте, друзья, нам с вами было очень весело. Прощайте.

Моя педагогическая концепция проста. Дочерей надо баловать. Ходить у них на поводку. Позволять им садиться себе на голову.

Большая пестрая история маленького черного платья.



Адриана Лима в платье Alessandro dell Acqua

Кейт Мосс на показе Stella McCartney



Фото с выставки «Маленькое черное платье» (Великобритания, 2011)

При

что совершенно неожиданное: простое лаконичное платье из черного муслина, с заниженной талией и узкими длинными рукавами. Без воротничка и пуговиц, с полукруглым вырезом, с юбкой, точно закрывающей колени –

по мнению Шанель, самую некрасивую часть женского тела. Из всех аксессуаров допускалась только длинная нитка искусственного жемчуга.

Женщины и раньше носили скромные черные платья – либо во время траура, либо из-за бедности. Но для Шанель, воспитывавшейся в сиротском приюте католического монастыря, черный и белый на всю жизнь стали двумя главными цветами. И по-



серьги, Swarovski

УСЛОВИИ,
что он чёрный



том, из своей жизни она умела творить легенды. Ее всегда окружали мифы. Например, считается, что причиной появления маленького черного платья стала трагическая любовь. Габриэль Шанель, ставшая впоследствии Коко, была натурой увлекающейся, но ни разу в жизни не вышла замуж. Одной из самых ярких историй был ее роман с блестящим англичанином Боем Кейпелом. В 1925 году молодой и полный сил Кейпел разбился в автокатастрофе, и Шанель была сама

почти при смерти после этой страшной новости. Но официальный траур она носить не могла, поскольку ее возлюбленный был женат. Трауром стало маленькое черное платье.

Правда была в том, что ядовитый на язык французский свет не стал проявлять сентиментальность: платье было отмечено как «анекдот» и «недоразумение». «Зато оно не отвлекает взгляды мужчин, позволяя женщине, а не ее наряду, находиться в центре внимания. Да, оно шито из отно-

сительно дешевой ткани, но достаточно иметь в гардеробе всего одно такое платье, чтобы всегда быть хорошо одетой», – отбивалась Коко. Через полгода все те, кто смеялся над Шанель, заказывали у нее точно такое же «маленькое черное», в своей простоте уравнивавшее аристократок и служанок. В 1931 году французский журнал Vogue назвал его «фордм среди платьев», намекая одновременно на простоту и совершенство модели, на ее популярность и престижность,

а также на известное высказывание Генри Форда: «Вы можете выбрать любой цвет автомобиля – при условии, что он черный!» Шанель в ответ подтвердила свое стремление к демократизму: «Я создаю форды, а не роллс-ройсы». И действительно, ее изобретение было первой одеждой «на выход», которую могла позволить себе любая женщина, вне зависимости от уровня доходов.

Мода и «Чёрный квадрат»

Еще одна правда заключается в том, что даже без трагической любовной истории Шанель все равно придумала бы подобную вещь. Маленькое черное платье как нельзя лучше отражает принципы ее искусства. Во-первых, это предмет без прикрас – без декора и почти без отделки, в нем есть только форма. Во-вторых, это вещь одного цвета. Искусство Шанель, которое было вроде бы исключительно портновским, на самом деле тесно связано с европейским художественным авангардом. Черное платье Шанель для мира моды – то же, что «Черный квадрат» Малевича для изобразительного искусства. Нулевая точка отсчета. Рубеж, разделяющий старое и новое.

Вот что писал о черном цвете другой купюре, Кристиан Лакруа: «Черный – это начало всего, точка отсчета, контур, футляр и лишь потом содержание. В то же время черный – это сумма всех цветов. Существует множество оттенков: нежный черный вуали, матовый и печальный черный крепа, интенсивный королевский черный бархата, богатый черный тафты или струящийся черный сатина, радостный и официальный черный лака... Он ни печальный, ни радостный, это выправка и элегантность, он совершенный и непреходящий». В безликой и лаконичной модели маленького черного платья таится уйма возможностей проявить неповторимость. Это штучка с двойным дном. Оно может быть настолько незаметным, что женская красота проявляется ярче обычного. Черный цвет – идеальный фон. Простота кроя – поле для фантазий с аксессуарами. Поэтому женщина в одном и том же платье может выглядеть стильно, загадочно, романтично, мистично, траурно, агрессивно, ярко, вызывающе и провокационно.

Лучшее – враг хорошего

Многие дизайнеры, как и сама Шанель впоследствии, немало экспериментировали с длиной рукава, формой горловины, длиной юбки и отделкой. Оказалось: любое отклонение от первоначального варианта лишало платье его уникальной безликости. Оно становилось деловым,



Gucci

часы, Anne Klein

Mango

кольце, Honey Hush Vintage

Erdem

клатч, Lulu Guinness

Zhor and Nema

Ganni

туфли, Klingel

кольцо, SUNLIGHT

Twist & Tango

Mexx



в фильме четыре раза. Дважды

Одри надевает его на встречу с мафиозным авторитетом в тюрьме Синг-Синг. Третий раз – на вечеринку в собственной квартире

и еще раз – на выход, который был прерван встречей с бывшим мужем. Это и есть то самое «маленькое черное», которое можно надеть и на вечеринку, и на официальную встречу – платье чуть ниже колена, без рукавов, с небольшим черным пояском, подчеркивающим талию. С ним сочетаются бежевые чулки, черные туфли-лодочки и эластичные перчатки. Хорошо смотрятся крупные украшения (серьги, бусы, брошь), шарфики и шляпки. Завершает образ небольшой клатч или дамская сумочка классической формы.

Современное маленькое платье изменилось, сохранив главное: однотонный темный цвет и простой крой. Сейчас «маленькое черное» может быть темно-серым, темно-синим, даже темно-зеленым. А значит, любая женщина, независимо от типа внешности, может найти для себя нужный оттенок. Сегодня платье может быть с рукавом или без него, возможна длина выше колена и любая линия талии. Платье можно сочетать с яркими чулками.

Для офиса под такое платье можно надеть цветную тонкую водолазку, а поверх него – тонкий кожаный пояс в тон водолазки. Другой

офисный вариант – дополнить платье приталенным пиджаком иного цвета. Для похода в ресторан

платье украшаем броскими аксессуарами: крупные браслеты, объемное кольцо и серьги, стильный клатч, туфли на шпильке. Хорошо выглядят и серебристые или черные босоножки. Пожалуй, только на любовное свидание такое платье надевать нехотят: его почти вековая история уже вобрала в себя слишком много смыслов, и романтика в этом ряду – на одном из последних мест. Сегодня такое платье считается вечерним или коктейльным.

Изобретение Шанель давно превратилось из платья в идею. В идею об одежде, подходящей всем неза-

висимо от возраста, цвета кожи, индивидуальных особенностей. Но история жизни самой Мадемуазель оказалась противоречивой: из пламенной революционерки 1920-х годов она превратилась через полвека в олицетворение французской буржуазии. Да и сегодня нет более узнаваемого статусного лейбла, чем Chanel. А маленькое черное платье из оригинальной вещи, вызывавшей когда-то язвительные насмешки и даже упреки в бедности, оказалось самым элегантным и классическим предметом одежды XX века. Который, похоже, скоро потребует новых революций.

коксейным, вечерним – и переставало быть универсальным. а значит, требовало новых вложений в гардероб.

Модифицирован-

ное платье бросалось в глаза, запомнилось окружающим – и становилось опасно надевать его слишком часто. А в классическом варианте для нового имиджа достаточно было сменить аксессуары. Время развеяло легенду о том, что маленькое черное платье идет любой женщине. Оно обязывает иметь хорошую фигуру. Ноги должны быть близки к совершенству, ведь длина до середины колена – самая опасная. А черный цвет, которому приписывают способность стройнить, требует безупречной кожи. Это платье привлекает внимание к лицу и глазам, а значит, требует грамотного макияжа. Нет ничего хуже, чем дама с невыразительным лицом и оплывшей фигурой, облаченная в короткое черное платье.

Вторая молодость

Одним из самых известных вариантов маленького черного платья считается тот, в который Юбер Живанши одел героиню Одри Хепберн в фильме «Завтрак у Тиффани» (1961). Это платье появляется



Серебряная СКАЗКА

*Попасть в сказку. Что может быть проще?
Сегодня каждая женщина станет принцессой или
даже королевой, добавив уникальную деталь к своему
образу — серебряное украшение от L-Silver.*



Вы — молодая и уверенная в себе девушка, работающая в офисе? Добавьте к строгому деловому костюму нотку женственности и притягательности: изящные серьги из серебра с ширконом в тон блузки раскроют Вашу индивидуальность в глазах коллег и клиентов. Украшения из этого благородного металла приятно носить не только на работе, но и на отдыхе, они будто созданы для прогулок в парках, пикников на природе, поездок за город с семьей. Солнечный свет выгодно подчеркнет их, сделав Ваш образ изысканным и запоминающимся. Ткани металлических оттенков и аксессуары из матовой кожи, модные тренды этого сезона, прекрасно дополняют естественную красоту серебра. Цветовые решения осенне-зимнего сезона позволят Вам сочетать шотландскую клетку ярких оттенков с такими полудрагоценными камнями, как жадеит, лабрадорит и амазонит: красочный комплект поднимет настроение в самые хмурые осенние дни. Широкий ассортимент серебряных украшений Корпорации L-Silver позволит Вам собрать собственную коллекцию ювелирных изделий: от элегантной классики на каждый день до аристократического шика и утонченной роскоши для особых случаев.

Серьги с россыпью драгоценных камней, большой кулон-капля, оттеняющий цвет Ваших глаз, брошь из черного серебра с растительным узором и камнями-марказитами — и вот уже Золушка становится прекрасной незнакомкой, к ногам которой падают не только принцы, но и короли. Доступные цены, предлагаемые Корпорацией L-Silver, позволят женщинам самого разного достатка стать обладательницами качественных и модных украшений из серебра 925 пробы и натуральных камней. С ювелирными изделиями от Корпорации L-Silver Вы всегда неповторимы и уникальны, Вы в центре внимания, Вы — главное украшение званого ужина при свечах или любой молодежной вечеринки, ведь бренд L-Silver задает тон на рынке серебра, создавая и продвигая новые тренды.

Меховая отделка ткани снова на пике популярности: декоративный воротник или оторочка платья, пальто или накидка — с этими изделиями Вам больше не страшна осенняя непогода. Серебро, драгоценные камни и мех — сочетание, достойное уверенной в себе женщины, знающей цену красоте и элегантности. Модный в этом сезоне каракуль сделает акцент и на благородном молочном цвете кожи, и на магическом свечении бриллианта круглой огранки, венчающего кольцо на Вашем пальце.

Украшения от L-Silver станут заключительным этапом в создании неповторимого модного образа, подчеркнут Вашу природную красоту и индивидуальность. Чудесное перевоплощение, не требующее взмаха волшебной палочки, магия, которая не утратит своей силы после двенадцатого удара часов — неповторимый мир серебряной сказки ждет Вас в фирменных магазинах L-Silver.

АДРЕСА МАГАЗИНОВ:

г. Москва, ТРК «АФИМОЛЛ СИТИ», ЮЦ «ГОЛДЕН СИТИ», Пресненская набережная, д. 2. Тел.: +7 (964) 774-68-64
ТЦ «ГОЛДЕН ГРОСС», Верхняя Сыромятническая улица, д. 2 (салон 42). Тел.: +7 (495) 698-52-68
г. Сочи, ТЦ «МЕЛОДИЯ», «L-SILVER», 1 этаж. Тел.: +7 (918) 903-23-12
г. Санкт-Петербург, «СТИЛЬНОЕ СЕРЕБРО», Большая Московская улица, д. 18. Тел.: +7 (812) 312-84-91

Официальный сайт Корпорации L-Silver: www.l-silver.ru



серьги,
Marni

Ландшафтный дизайн ЦВЕТ

Анна Малинова

серьги,
L-Silver



пудра,
Clinique



Вечнозеленые растения радуют глаз не только жителей загородных домов. В городе кипарису самое место, особенно в холода.

Психологи уверяют, что женщина, отдающая предпочтение глубокому благородному зеленому цвету, знает себе цену, как никто другой. Она сдержанная и спокойная, идет по жизни с гордо поднятой головой. Цвет «кипарис» отлично сочетается с глубоким желтым оттенком и с оттенком «сияющая орхидея». Calvin Klein, Marc Jacobs, Christian Siriano, Bottega Veneta, Christian Dior – все-все трендсеттеры засадили пространство подиумов стройными кипарисовыми модельками. Кипарис – символ природной силы и возрождения. Это если сухим языком. А если легким – то зеленоглазые немедленно расцветут в платьях и плащах цвета в холодные ноябрьские дни.

шатенки и блондинки
живого зеленого

увлажняющее
молочко
для лица,
The Body
Shop

сумка-
рюкзак,
Mulberry



тени для век
Make Up For
Ever

ботинки,
Bogs



фото
с показа
Jean Paul
Gaultier



браслет,
Juicy Couture



юбка,
Oscar de la Renta

платок,
Marc By
Marc Jacobs



часы,
Nixon



блузка,
Zara



клатч,
Olympia
Le-Tan



перчатки,
Nina Ricci



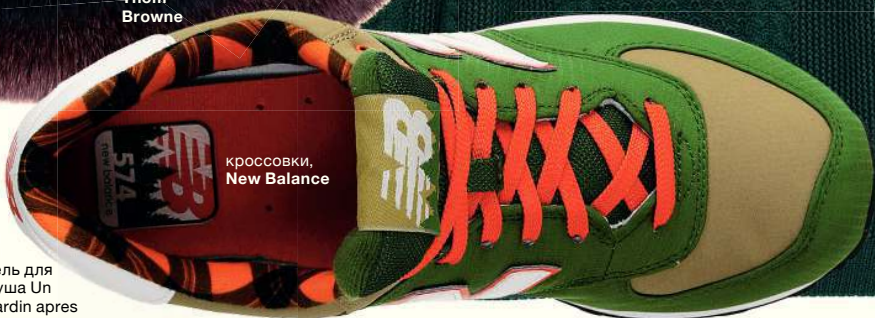
кольцо,
SUNLIGHT



духи Paris
L'Édition
Reflets,
Balenciaga

UN JARDIN
APRÈS LA MOUSSE
GEL DOUCHE
POUR LE CORPS
BODY SHOWER GEL
HERMÈS
PARIS

горжетка,
Thom
Browne



кроссовки,
New Balance

гель для
душа Un
Jardin après
la Mousse,
Hermès



очки,
Gucci

пуловер,
Chinti & Parker

Бархатная революция



Фото с показа John Galliano



маска для сна, Goldendoor

Анна Малинова

Помните шутку «У тебя платье из театральной шторы»? Так вот, это уже совсем не смешно. Поздней осенью нежный бархат будут носить все, кто соскучился по доступной роскоши.

Отныне наряды из бархата не выглядят тяжело и громоздко. Благодаря комбинации с шелком и шифоном они стали более легкими и изящными. Дизайнеры предлагают уйти от клише «бархат – синий» и разнообразить гардероб оттенками драгоценных камней: винным, изумрудным, рубиновым, а также вещами с эффектом деградации.

Все мы любим цирк и чудеса, не правда ли? А бархат умело скрывает все недостатки фигуры (иллюзионные возможности черного бархата давно используют фокусники и мимы). Все эти складки, драпировки... Вечерний наряд будет полон загадок, и это правильно. Впрочем, даже на работу правильно ходить в бархатной компании – брючные костюмы, укороченные пиджаки с шелковыми однотонными блузами: будет тепло и мягко – и вам, и тем, кто рядом.



ободки для волос, Andreas Beau

туфли, Bruno Magli

серьги, Feather Obsession



блузка,
Etro

пиджак
chicos.com



кашне,
Dana
Herbert

юбка,
Diane von
Furstenberg



юбка,
Nina Ricci



часы,
Toywatch



пиджак,
Barbour

сумочка,
Moyna

сумочка,
Chanel



перчатки,
Elisabetta
Franchi

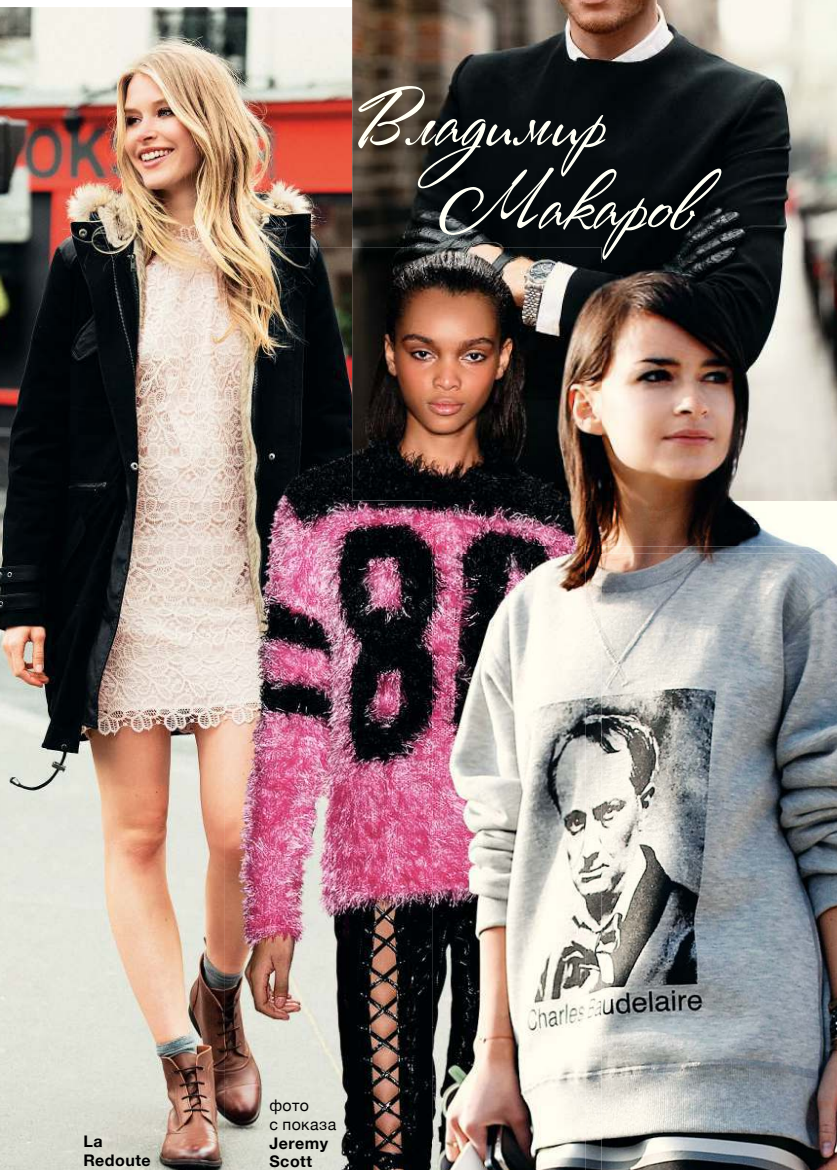
юбка,
Olympia
Le-Tan



браслет,
Givenchy



гребень,
Enchantic
Enchantilly



Владимир
Макаров

фото с показа
Jeremy
Scott

уличная
мода,
Париж

Сочетая не-сочетаемые стили, эпохи, фактуры, мы врываемся в пространство свободы. Дизайнеры назвали этот прием словом «фьюжн». У него есть свои правила и запреты. Какие – расскажет ведущий проекта «Посольство красоты» на телеканале «Ю» Владимир Макаров.

Смешать, но не взбалтывать

Елена Денисова

– Одни говорят, что моду на фьюжн в одежде ввела Кейт Мосс, появившись в начале двухтысячных в коротких шортах, ишфоновой блузке и ковбойских сапогах. Другие уверяют, что все случилось еще в начале девяностых, в провокационных коллекциях Kenzo, Marc Jacobs, Yamamoto. Ваша версия?

– Думаю, стиль зародился намного раньше, чем в нулевых. Вспомните 90-е: девушки в легких платьях с цветочными принтами и в кожаных байкерских косухах, а на ногах чуть ли не армейские грубые ботинки. В какой-то момент дизайнеры поняли, что с модой можно играть, и начали работать свободнее, каждый в своем стиле. А вслед за ними и люди раскрепостились. Им явно понравилась эта «игра». Первыми откликнулись люди творческие. Помните «Секс в большом городе»? Светская журналистка Керри Брэдшоу гуляет по арабскому рынку с Мирандой: вечерняя пышная юбка в сочетании со спортивной футболкой выглядит просто отлично. Стиль этой культовой героини многих вдохновил на эксперименты.

– В последних коллекциях известные дизайнеры снова дерзко миксовали. Что вам запомнилось?

– На мой взгляд, отлично получилось у Jeremy Scott в его зимней коллекции: микс спорта, классики и рока.

Balmain – сочетание милитари, рока и женственной элегантности. Blumarine – микс Европы и Азии.

– То есть фьюжн – это отсутствие любых правил и запретов? Но бездумное сочетание может выглядеть безвкусно.

– Да, есть опасность скатиться в безвкусицу.

Поэтому грамотно миксовать могут только профессионалы или люди с отменным чувством стиля, знающие «правила». Я бы посоветовал пользоваться подсказками стилистов, модными журналами, фильмами и снимками зарубежных звезд со светских мероприятий. Там трудятся целые команды над созданием образа, а не просто «она оделась, как ей взбрело в голову». А если говорить о правилах, главное – не сочетать в одном образе более двух стилей и более трех цветов, чтобы не превратиться в ходячий светофор. А если вы начинающий «модный игрок», лучше используйте два цвета и их оттенки. Например, серебро и черный, туда легко ввести серый. Или песочный, синий и белый. Очень легко в качестве третьего цве-

та вводить базовый, с которым будет сочетаться все: черный, серый, белый, темно-синий.

- Очень впечатляющий эффект получается, когда дизайнеры сочетают ткани совершенно разной фактуры, часто на контрастах.

- Да, это всегда играет. Мне самому больше всего нравится сочетание грубого и нежного: легкий шелк и жесткая кожа, тяжелый бархат и прозрачное кружево, объемный мех и тонкий шифон. Жан-Поль Готье часто используется этот принцип. Если выбирать из последних коллекций осень-зима, это Prada, Christian Dior, Moschino.

- Какие стили лучше всего миксуются между собой?

- Я больше всего люблю сочетать романтику и рок, классику и спорт, деним и гранж. Но нужно понимать, что, например, юбка-карандаш, сшитая из разных материалов, может относиться к разным стилям, из кружева – романтический, из твида – классический. Так что лучше привязываться не к стилям, а к конкретному сочетанию вещей. Очень интересно и провокационно можно обыграть обувь, например сочетав кеды с летящим романтическим платьем или надев ботфорты с джинсовыми шортами и пончо. Большой осторожности требуют аксессуары. Это очень тонкая грань – легко скатиться в стиль «новогодняя елка». На мой взгляд, шляпы в стиле 70-х отлично подходят к этническим пончо, а массивные рокерские цепи – к свободным спортивным майкам.

- С чего начать?

- Поверьте, в вашем гардеробе найдется немало вещей, которые раньше вы и не думали сочетать между собой. Лично мне нравится такой микс: классическая юбка-карандаш и спортивная футболка. К такому образу можно добавить клетчатую кантри-рубашку и вечерние босоножки на шпильке – ярко и не вульгарно. Можно надеть футболку со спортивным принтом и смокинг или юбку-карандаш и спортивный бомбер.



платье, Twin-set

куртка, Mexx

ремень, Marc Cain

ботинки, Corcoran

ремень, Burberry

гольфы, Twin-set

воротник, Pull&Bear

кепи, Stetson

рюкзак, Kokosina

- В каких случаях уместен такой наряд? Можно ли прийти в нем, например, в офис?

- Наверное, для офиса такой наряд не подойдет, если только это не пятница, когда мы можем позволить себе чуть-чуть расслабиться. А в любых других случаях можно не стесняться, проявляя свою фантазию. Например, запросто посетить театр в романтической пышной юбке из кружева и классической белой сорочке.

- Правда, что этот стиль очень идет девушкам с неидеальными формами?

- Думаю, да. Ведь в отличие, например, от классического стиля, который требует соблюдения пропорций в образе, стиль «фьюжн» допускает некоторые вольности. И легко можно уравновесить верх и низ вещами из разных стилей. Допустим, широкие бедра и узкие плечи: чтобы выглядеть более пропорционально, достаточно надеть легкую юбку, а верх немного увеличить за счет недлинной рокерской косухи. Главное – перед выходом в «свет» посмотреть на себя в зеркало критическим взглядом. Если все нравится, можно смело идти «в люди».



фото с показа TCN

Новоторжская ярмарка – праздник шуб и дублёнок!



НОВОТОРЖСКАЯ ЯРМАРКА

Автор текста
Денис Борисов

«Мы отличаемся от любых других выставок-продаж качеством и красотой шуб и дубленок, выбором мехов и фасонов, – отмечает директор и вдохновитель Новоторжской ярмарки Наталья Серова. – Ярмарка близка русским людям, и женщинам и мужчинам. Ведь это традиционная форма торговли на Руси.



Шуба из рекса, 59 000 руб.

Ничего не придумано лучше ярмарки! Много покупателей, изобилие товаров, цена на любой кошелек, услужливость продавцов, примерки, радость покупки. Это и есть Новоторжская ярмарка «За шубой!» – большая российская меховая выставка-продажа натуральных шуб и дубленок!



Новоторжская норка, 180 000 руб.



Ярмарка – всегда праздник. Новоторжская ярмарка – праздник шуб и дубленок для каждого!»

ВЫ К НАМ ЗА ШУБОЙ? ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Все приходят на Новоторжскую ярмарку, чтобы купить натуральные шубы и дубленки, выбор которых очень велик. Более 1000 готовых шуб из мутона, овчины премиум, каракуля, нутрии, рекса, бобра, енота, соболя, и, конечно, норки! Размеры – от 42-го до 60-го. Это меховые новинки и изделия, уже ставшие популярными у покупателей. Шубы и дубленки ждут вас на Новоторжской ярмарке в вашем городе.

СКОЛЬКО СТОИТ ШУБА?

Цена меховых изделий может различаться в несколько раз, даже если они выполнены из одного вида меха. Например, при ценообразовании норковой шубы на Новоторжской ярмарке учитываются следующие объективные параметры:

- тип норки (российская, скандинавская, североамериканская, китайская);
- цвет (самая демократичная по цене норка цвета стандартный коричневый, далее – все цветовые мутации);
- качество полуфабриката (густота, ровность, шелковистость волоса, качество выделки);
- количество шкур (зависит от модели, длины и размера изделия);
- сложность изделия с точки зрения пошива и дизайна;
- уровень фирмы-изготовителя; влияние моды.

ИЗ КАКОГО МЕХА ВЫ ХОТИТЕ ШУБУ? ВЫБИРАЙТЕ!

Выбор меха – один из главных этапов покупки. Каждый вид меха имеет свои особенности: уникальный внешний вид, вес, тепло-

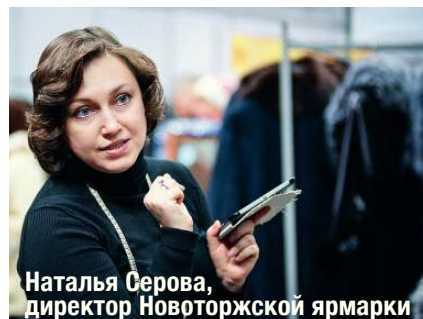
защитные свойства, срок носки. Вид меха определяет цену изделия. Решите, из какого меха вы хотите шубу и сколько денег собираетесь потратить на покупку. Выбирайте и покупайте!

МУТОН И ДУБЛЁНКИ – НА ЛЮБОЙ ВКУС

Мутон (овчина) – ноский, теплый и красивый натуральный мех. На Новоторжской ярмарке каждый купит мутоновую шубу по своему вкусу и кошелечку. Здесь есть мутоновые шубы разных фасонов и длины. Они стоят

от 24 до 40 тысяч рублей.

В торговом зале «Распродажа» за теплую шубу из овчины вы заплатите от 12 до 18 тысяч рублей. Примеряйте то, что нравится вам!



Наталья Серова,
директор Новоторжской ярмарки



Шуба из мутона, 41 980 руб.

ЦЕНЫ НА НОВОТОРЖСКИЕ ШУБЫ

Мутон
от 12 до 58 тыс. руб.

Дубленки
от 28 до 56 тыс. руб.

Нутрия
от 17 до 44 тыс. руб.

Каракуль, енот, бобер, рекс
от 59 до 135 тыс. руб.

Шубы и дубленки для мужчин
от 22 до 130 тыс. руб.

Норка
от 69 до 250 тыс. руб.

Выбирайте на Новоторжской ярмарке шубу по своему вкусу и достатку!

Все шубы на Новоторжской ярмарке сшиты по ГОСТам. Действует гарантия от 3 месяцев до 1 года. Кредит. Подарок при покупке шубы из норки, каракуля, рекса – чехол для хранения.

Особое внимание на Новоторжской ярмарке обратите на шубы из овчины премиум. Эти шубы легкие, сидят, как французские платья. Мех нежный, словно бархат. При покупке шубы из овчины премиум с воротником вы получаете меховой берет в подарок. Стоят шубы из овчины премиум от 26 до 58 тысяч рублей.

Дубленки на Новоторжской ярмарке представлены в торговом ряду классических дубленок «Примадонна» и в яркой модной коллекции «Огни большого города». Обязательно примерьте дубленки из тосканы «Зимушка». Тоскана – мех тонкорунной породы овец. Дубленки из тосканы ценятся во всем мире за тепло, легкость, комфорт. Дубленки на Новоторжской ярмарке стоят от 28 до 56 тысяч рублей.

АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВ, ИСТОРИК МОДЫ, О НОВОТОРЖСКОЙ



ЯРМАРКЕ: «Новоторжская ярмарка – царство меха и триумф пушнины. Красиво представлена овчина – оригинальная, переливающая, так замечательно сидящая. Здесь много вещей интелесного конструктивного кроя».

НОРКА – МЕЧТА КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ!

На Новоторжской ярмарке норковые шубы представлены в торговых рядах «ШУБОПТТОРГ», «ЗИМОС» и «Новоторжская норка». Стоят они от 69 до 250 тысяч рублей.

«Новоторжская норка» – бренд Новоторжской ярмарки. Эти норковые шубы шьют из отборного меха с международных пушных аукционов. Они красивые, удобны и хорошо сидят.

«ЗИМОС» – марка Новоторжской ярмарки. Кроме аукционного меха норки, для производства этих шуб используют сырье собственного зверохозяйства Новоторжской ярмарки «Ильятино».



Меховой жилет, 23 980 руб.



Это шубы натуральных цветов: черный, пастель, сапфир, деми-бафф.

Сегодня на шубы из коллекций «Новоторжская норка» и «ЗИ-МОС» – скидка 20 тысяч рублей. С такой скидкой норковая шуба «Бабочка» будет стоить 125 тысяч рублей.

«ШУБОПТТОРГ» Новоторжской ярмарки – для тех, кто хочет купить шубы из норки фабричного производства по оптовым ценам. Так, норковая шуба «Белла» вам обойдется в 99 тысяч рублей. Покупать норку на Новоторжской ярмарке сейчас – выгодное дело!

КАРАКУЛЬ, НУТРИЯ, РЕКС, БОБЕР, ЕНОТ

Шубы из каракуля на Новоторжской ярмарке – для тех, кто хочет подчеркнуть свои индивидуальность и утонченный вкус. Каракуль на Новоторжской ярмарке стоит от 70 до 130 тысяч рублей.

Особое внимание обратите на куртки, полупальто и длинные пальто из меха нутрии. Красивые шубы из нутрии продаются на Новоторжской ярмарке по очень выгодным ценам – от 17 до 44 тысяч рублей.

Мех рекса – французского королевского кролика – прекрасно имитирует ценные виды пушнины: норку, бобра и шиншиллу, но стоит меньше.

Женские и мужские шубы из бобра на Новоторжской ярмарке шьются по стандартам Евросоюза. Они прекрасно сидят на фигуре. Бобровые шубы носятся до 18 сезонов!

На пике моды – изделия из пушистого и теплого меха енота. Они для тех, кто любит быть в центре внимания.

Енот, бобер и рекс на Новоторжской ярмарке стоят от 59 до 135 тысяч рублей.

МУЖЧИНАМ – ДУБЛЁНКИ И ШУБЫ!

Одежда из натурального меха придает мужчине удивительную статью и достоинство. В ней он выглядит красиво и основательно.

Новоторжская ярмарка подготовила новую коллекцию натуральных шуб и дубленок для мужчин. Это куртки, полупальто и пальто классического и модного покроя из овчины и бобра.

Шубы и дубленки для мужчин стоят на Новоторжской ярмарке от 22 до 130 тысяч рублей.

ЭТО ВАЖНО!

Подготовьтесь к покупке новой шубы на сайте Новоторжской ярмарки www.shubu.ru. Посмотрите коллекцию шуб и цены на меховые изделия. Мы можем бесплатно доставить шубу прямо вам на дом! Для этого закажите понравившееся меховое изделие на сайте Новоторжской ярмарки www.shubu.ru. Оплата – только после примерки. Мы доставим выбранную шубу вам или на Новоторжскую ярмарку в вашем городе. Расписание работы Новоторжской ярмарки смотрите на нашем сайте. Телефон «горячей линии»: 8 (800) 100-63-92 (будни с 09:00 до 21:00, выходные с 10:00 до 19:00 по московскому времени). Покупайте новоторжские шубы так, как вам удобно!

ВСЕ НА ПРАЗДНИК ШУБ И ДУБЛЁНОК НОВОТОРЖСКОЙ ЯРМАРКИ!

Покупка новой шубы на Новоторжской ярмарке – приятное событие. Вас встречают улыбки на лицах продавцов, музыка, праздничная ярмарочная атмосфера. Выбор из широкого ассортимента меховых изделий, примерка, и вот лучшая шуба – ваша! Те, кто уже купил шубу или дубленку на Новоторжской ярмарке, возвращаются к нам за покупками вновь и вновь. Приглашаем на праздник шуб и дубленок!

Мы работаем ради покупателя!



Дубленка,
45 980 руб.



НОВОТОРЖСКАЯ®
ЯРМАРКА



Приходите за шубой в своем городе
или закажите шубу прямо сейчас на сайте
Новоторжской ярмарки
www.shubu.ru.

Телефон «горячей линии»:
8 800 100 63 92

(будни: с 09:00 до 21:00, выходные: с 10:00 до 19:00)



Праздник к нам приходит

Не пропустите в онлайн-магазине Next рождественскую коллекцию. В ней много ярких праздничных моделей для детей. Девочкам придется по вкусу очаровательные шифоновые платья нежно-пастельных оттенков, рубашки в шотландскую клетку, теплые махровые свитера и модели, декорированные бантиками и бахромой. Хиты коллекции для мальчиков – кожаные куртки, галстуки-бабочки и рубашки с заклепками и бархатной отделкой. Доставка из онлайн-магазина займет всего 6–8 дней.



Лучший мой подарочек

Ноябрь – самое время не спеша выбирать новогодние подарки для любимых подружек. Ну и о себе, конечно же, забывать не стоит. Именно поэтому интернет-магазин немецкого бренда LASCANA создал специальную подарочную коллекцию домашнего трикотажа: уютные пижамы с брюками и футболками с длинным рукавом, очаровательные короткие комплекты с шортиками и ночные сорочки. Модели выполнены из мягкого одинарного джерси из 100%-ного хлопка и украшены принтом в виде забавных овец, символа наступающего 2015 года.

Что такое осень? Это шармы

Осень вдохновила ювелиров SUNLIGHT на создание новой коллекции шармов-подвесок, из которых можно создать собственный аксессуар – надо только взять за основу браслет из серебра 925-й пробы (его цена – всего 1490 рублей). Шармы сделаны в форме кленовых листьев, тыквы, желудей, снежинок. Материалы – серебро, муранское стекло, эмаль, фианиты, цвет – золотисто-коричневый.



Юным модникам

В магазины «Детмарт» поступила коллекция одежды TM Jetem сезона осень-зима 2014. Jetem – это качественная одежда из натуральных тканей: богатый ассортимент, разнообразие фасонов и цветовых решений. Каждая модель может стать отправной точкой для создания стильного образа и подчеркнет индивидуальность вашего ребенка. Ведь умение одеваться со вкусом – целая наука, и овладеть ею можно с малых лет.

Зимний дизайн

Да, настоящие модницы знают, что стильной должна быть каждая деталь и гардероба, и интерьера. Компания Lambi, созданная в 1965 году, всегда находится в постоянном поиске красоты и непревзойденной мягкости. Теперь Lambi – это не только синоним эпитетов «нежно, комфортно и выгодно», но еще и «стильно». К зиме готовы! На привычных белых рулонах бумаги заиграли голубым цветом нарядные снежинки. Она мягкая и прочная, очень приятная на ощупь. И чистейший белый цвет – тренд зимнего сезона.



а снег идет

Елена Арсеньева

Первый настоящий снег и сугробы даны не для того, чтобы мы отсиживались в тепле. Это повод провести вместе чудесный день и заодно выгулять новые ботинки.

1 В парке

Пройдитесь по заснеженным аллеям, взявшись за руки. Вряд ли вы встретите много народа, так что сможете вдоволь подурачиться. А чтобы не замерзнуть, наденьте ботинки и полусапожки на натуральном меху от RALF RINGER.

2 На катке

Музыка, глинтвейн, радостные люди вокруг – что еще надо для счастья. Скорее переобуваться! Модные утепленные кеды от RALF RINGER меняем на коньки – и выделываем замысловатые пируэты на катке. Сегодня вы – звезды льда.

3 На экскурсии

Познавательная экскурсия по историческим местам родного города – одна из лучших идей, как провести выходные. Обуйте что-то максимально удобное, теплое, без каблука. Если вы еще не успели обзавестись такой парой, смело идите в RALF RINGER. Этот российский производитель обуви использует только натуральные материалы и инновационные технологии комфорта.

4 Конная прогулка

Меховой полушубок, высокие сапоги от RALF RINGER – верхом на лошади вы со своим спутником смотрите прекрасно. Не забудьте сделать сотню-другую снимков и выложить их в соцсетях. Соберете кучу «лайков» и восторженных комментариев.

5 Во дворе

А можно далеко не ходить – просто спуститься в собственный двор и слепить там снежную бабу. Главное – надеть что-нибудь теплое и непромокаемое. А потом быстрее домой – отогреться чаем и смотреть вместе любимый фильм.

на моделях обуви
RALF RINGER



Сто лет вместе

Ровно век назад появился первый продукт марки Nivea, призванный сократить потоотделение и нейтрализовать запах пота. Этот первый дезодорант назывался Schweisspulver. Сегодня лаборатория Beiersdorf в Гамбурге, где разрабатываются новые средства Nivea, – один из самых хорошо оснащенных современных исследовательских центров в Европе. Бренд долгие годы остается трендсеттером в области дезодорантов, а в нашей стране дезодорантом Nivea пользуется каждый шестой россиянин.

Красота по-африкански

L'Occitane выпустил лимитированную коллекцию с маслом карите. Это природный эликсир

красоты. Лучшее масло карите – из Буркина-Фасо, именно такое L'Occitane использует для производства своих средств: крема-суфле для тела, который делает кожу невероятно мягкой благодаря 10%-ному содержанию масла карите, крема-суфле для рук с легкой текстурой и 25%-ным содержанием масла карите и воздушного мусса для душа с легкой пенящейся формулой, который бережно очищает кожу.

Ещё один рецепт красоты

Отечественная марка «Сто рецептов красоты» подарила женщинам еще один способ сохранить молодость – лифтинг-гель «Ровный цвет» с розовой водой и соком смородины. Это средство для ухода за кожей лица предназначено для женщин старше 30 лет. Лифтинг-крем выравнивает цвет лица, уменьшает темные круги под глазами, повышает тонус и упругость кожи, быстро и глубоко увлажняет ее, предупреждая появление морщин. Крем моментально впитывается. Наносить на лицо его следует утром и вечером.



Надёжная защита

Новинка от o.b.®: гигиенические тампоны с аппликатором. На российский рынок они выходят в двух вариантах впитывающей способности: Normal и Super. Где бы вы ни находились, гигиеничная, легкая и удобная в использовании новинка от o.b.® обеспечит вам уверенность в себе в любой день месяца. Компактный тампон с аппликатором займет немного места в вашей сумочке и придет на помощь в самый подходящий момент.



Для любимого лица

В продаже появилась очищающая пенка для лица и области вокруг глаз от Avène, предназначенная для нормальной и комбинированной чувствительной кожи лица и кожи вокруг глаз. Это средство отлично удаляет макияж и загрязнения, а запатентованная глутаминовая кислота, входящая в его состав, регулирует выработку кожного сала. Пенка Avène матирует кожу, сужает поры, а ее увлажняющие компоненты восстанавливают эластичность кожи. Термальная вода Avène, которая входит в состав пенки, успокаивает кожу и снимает ее раздражение. Пенка не содержит мыла и адаптирована для кожи вокруг глаз. Это средство предназначено для ежедневного очищения лица и прекрасно справляется с такими проблемами, как блеск кожи лба, носа, области подбородка, тусклый цвет лица и расширенные поры.



Выйти сухим

Бывают шампуни жидкие, то есть те, которыми мы обычно пользуемся. Бывают твердые, они выглядят как кусок мыла. А есть сухие шампуни – между прочим, незаменимая вещь в самых разных обстоятельствах...

Мыть или не мыть?

Сколько раз мы задаем себе этот вопрос! С одной стороны, хочется выглядеть безупречно, и только что вымытые и уложенные волосы – первый шаг к этому результату. А с другой – возникает множество «но»: не хочется смывать вчерашнюю укладку, страшно пере-сушить волосы частым мытьем, хочется дольше сохранить цвет окрашенных волос, по какой-то причине нельзя мочить голову, нет времени, в конце концов. Иногда просто нет возможности нормально принять душ – во время путешествия, например. Для всех этих «но» и существует сухой шампунь.

В его основе – абсорбент, который впитывает лишние сало и грязь с кожи головы и волос: аккуратный вид им обеспечен, жирный блеск исчезает, а в качестве прекрасного бонуса ваши волосы получают дополнительный объем. Теперь давайте рассмотрим этот вопрос на конкретном примере.

Самый популярный сухой шампунь в России – это французский Klorane. В его состав входит рисовый и кукурузный крахмал, который и поглощает излишки жира. Как видите, ингредиенты в шампуне Klorane натуральные. Парабенов, сульфатов, красителей он не содержит. Выпускается Klorane в форме аэрозолей в двух видах: для волос, склонных к жир-



ности (с экстрактом крапивы) и для всех типов волос (с молотком овса). Ингредиенты шампуня обволакивают волосы, за счет чего те получают дополнительный объем у корней



и становятся более послушными, а это упрощает процесс укладки. Одного аэрозоля хватает на 10–12 применений, а стоит одна упаковка всего 600 рублей, так что «сухая мойка» волос – весьма недорогое удовольствие.

Использовать шампунь очень просто: на расстоянии 30 см распыляете его содержимое на волосы, ждете 2 минуты и тщательно причешиваетесь. Делать это можно практически в любой ситуации, а они бывают самыми разными. Ну вот взять хотя бы самую распространенную: вы пришли на работу, и тут выяснилось, что вечером вас ждут на торжественном мероприятии. А волосы чистотой не блещут. Вот тут самое время достать из сумки баллончик с сухим шампунем!

Сухими шампунями с удовольствием пользуются и звезды, например актрисы Диана Крюгер, Гвинет Пэлтроу, Мила Йовович и модель Мариса Миллер.

Елена
Пушкина



Мы долгая нежность

Анна Ильина

Да, массовый запрос во Вселенную, «чтобы лето не кончалось» не сработал. Впереди месяцы холода, ветра, колготок, свитеров, мощного центрального отопления и всего прочего, что несколько не подчеркивает нашу красоту. Что же делать? Зима долгая, а молодость короткая. Примем меры!

• Почаще проветриваем квартиру (на ночь так и вовсе не закрываем окно) и гуляем-гуляем. А как же ветер и морозы? Здесь действует правило «из двух зол» – холодный свежий воздух укрепляет иммунитет, закаляет сосуды, на память о прогулке оставляет милый румянец. Сухой теплый воздух (это когда вы в ноябре

ходите дома в пляжных шортиках) вытягивает из кожи все, что можно. Увлажнители воздуха частично решают эту проблему, но не до конца. Кстати, если у вас не очень хорошо топят дома, не спешите отправлять строгий мейл в коммунальные службы. Прохладный воздух гораздо полезнее для здоровья и красоты.



7

WELEDA
Seit 1921

WILDROSE
Verwöhnende
Pflege lotion

Harmonisiert
das Gleichgewicht
der Haut

Für eine zarte
sensible Haut
Normale bis
trockene Haut

Parapharmazie der Natur

8

CND
HAND BODY

Scentsations
Cranberry
Lotion

59 mL (2 fl.oz.)

6

pharmatheiss
cosmetics

D'oliva
Очищающее молочко
Reinigungsmilch

Для сухой
и чувствительной кожи
Бережное очищение и увлажнение
Für trockene und empfindliche Haut
Reinigt- und spendet Feuchtigkeit

9

Pretty Sweet
ENCHANTED

ESSENCE
GREEN TEA
MACA ROOTS

TRUSTY HAND AND BODY LOTION

10

SALON DE LA FRANCE

EVELINE
COSMETICS

SPA! PROFESSIONAL
ARGAN & VANILLA

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ
БАЛЬЗАМ ДЛЯ ТЕЛА
5x УВЛАЖНЯЮЩЕЕ
3x ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ СИЛА

LUXURY BODY SYSTEM
УВЛАЖНЯЮЩЕ-РЕГЕНЕРИРУЮЩАЯ
ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ И СУХОЙ

1. Экстрим-крем для рук, Mavala.
2. Крем для рук с экстрактом топольных почек, Klorane.
3. Крем для рук, Swisso Logical.
4. Лосьон для тела с лактосывороткой и маслом миндаля, Toitbel.
5. Увлажняющий лосьон Avorplex, O.P.I.
6. Очищающее молочко с оливковым

маслом, D'Oliva.
7. Нежный лосьон для тела Wildrose, Weleda.
8. Лосьон для тела «Клюква», Scentsations, CND.
9. Сливки для тела с ароматом зеленого чая, Pretty Sweet.
10. Эксклюзивный бальзам для тела «Арган и Ваниль», Eveline.

Фото: Алексей Трусович



• Следим за гардеробом. Человек, как ни странно, дышит не только легкими, но и всей поверхностью тела. Но зимой кожа почти лишена возможности полноценно «дышать» из-за нескольких слоев теплой одежды. Чтобы не нарушать естественной вентиляции, лучше выбрать белье из хлопка и прочих натуральных тканей. Легинсы и колготки дома не годятся все, что в обличку, сушит искомое тело сильнее. Воротики свитеров и шерстяные шарфы быстро и незаметно высушивают чувствительную кожу шеи. Так что зимой этой зоне – усиленный уход.

• Делаем похолоднее. Когда прибежишь с промозглой улицы, так хочется тепла! И вот уже журчит горячая вода, наполняя ванну туманом, и все ваши мечты – в пенном домашнем спа. Часто и долго этого делать не нужно. Горячая вода пересушивает кожу со страшной силой, лишает ее естественной защиты, разрушает тонкую гидролипидную мантию. Оптимальный вариант – пару раз в неделю 15-минутный релакс в теплой ванне, и вместо ароматных пенек лучше добавить в воду ухаживающие масла. Питательный и смягчающий эффект подарят медовые ванны. Небольшой стакан

меда растворить в 1 литре теплого молока и добавить 1 столовую ложку душистого масла (розового, лавандового). Смешать и вылить в ванну для купания. При очень сухой, обезвоженной коже добавьте в воду для купания кокосовое масло – это один из самых мощных увлажнителей. Настоящее райское баунти! Гель для душа зимой нужен самый мягкий и питательный. Натуральный скраб (1–2 раза в неделю) поможет распрощаться со всем ненужным, а молочко и лосьоны для тела проникнут глубже и быстрее сделают свое доброе дело.



• Соблюдаем правило 3 минут... Три минуты проводим под душем и в течение 3 минут после наносим на все тело смягчающий лосьон. Кстати, бьюти-профессионалы советуют густо нанести средство на ладони (а не сразу на тело) и потом плавно массировать кожу от пяточек до шеи.

...и 30 минут. Раньше чем через полчаса после нанесения крема (и на лицо, и на тело) на улицу выходить не нужно.

• Проводим ревизию холодильника. В холодный сезон бьюти-специалисты очень рекомендуют

пересмотреть diet-списки. Ну, например, сливочное масло – необходимо 15 граммов в день. Растительные масла (миндальное, тыквенное, льняное, виноградное) подкормят кожу правильными жирами – омега-3 и омега-6. Жирная рыба типа палтуса и лосося, грецкие орехи (5–6 штук), авокадо, кунжут, домашний творог, хороший ржаной, слегка подсушенный хлеб – все это вкусно и полезно, особенно зимой. И насчет питья. Пресловутые 2 литра чистой воды зимой пить не хочется. Но нужно хотя бы полтора. Вода должна быть комнатной температуры.

1. Питательное молочко для тела с миндальным маслом, **Nivea**. 2. Увлажняющий бальзам для кутикулы **Allover, Kiss**. 3. Масло для рук **Carrot Juice, Egomania**. 4. Питательный крем для рук с миндалем и маслом виноградных косточек, **Himalaya**. 5. Увлажняющее молочко для тела «Черешда и масло облепихи», **Green Mama**. 6. Сорбет для тела с зеленым чаем и кофеином, **Erborian**. 7. Сыворотка для тела **Zen White Lotus, Therme**. 8. Крем для рук «Ваниль-Карите», **L'Occitane**. 9. Крем для рук «Комплексный уход», **Dr. Pierre Ricaud**. 10. Крем для рук «Интенсивное питание», **Dove**. 11. Бальзам для рук «Оливковое масло и миндальное молочко», **D'Oliva**. 12. Увлажняющее тонирующее молочко для тела, **Dr. Pierre Ricaud**. 13. Питательное молочко для тела с маслом тыквенных семечек **Happy Skin, Oriflame**.

- 1. Активный очищающий тоник «Гранат и Олива», Green Mama.
- 2. Тоник-баланс Optimals, Oriflame.
- 3. Очищающая пенка для лица, Green Mama.
- 4. Очищающее средство «Драгоценный тоник «Л'Осцитале»», L'Occitane.
- 5. Мицеллярный лосьон «Апельсин», Mivlita.
- 6. Очищающее средство 3 в 1 Vichy.
- 7. Мицеллярная вода «Апельсин», Mivlita.
- 8. Экстраординарная вода «Апельсин», Nivea.
- 9. Очищающий тоник, Swisso Logical.
- 10. Мицеллярный очищающий лосьон Diamond Cellulac, Oriflame.
- 11. Очищающая вода с экстрактом василька, Klorane.
- 12. Средство для снятия макияжа тройного действия на основе трав, Erbotan.
- 13. Тонизирующий лосьон с экстрактом листьев оливы, D'Olive.
- 14. Жидкость для снятия макияжа тройного действия на основе трав, Artistry, Amway.

Хрупкая красавица знала, как перебрать крупу и оставить только лучшее. Принцип любил ее за красоту и аккуратность, да. Мы тоже умеем очищать ненужное.

Правда про



Фото: Алексей Трусович

Анна Ильина



8

11

10

9

12

14

13

Золушкы

Melvita
 Eau EXTRAORDINAIRE
 Fleur d'Oranger
 Pour le visage et les yeux
 Apaisante et hydratante
 3.4 fl.oz. 100 ml

SWISSO LOGICAL
 CLEANSING TONIC
 for normal to oily skin
 LOTION TONIQUE
 pour peaux normales à grasses
 THE FRESHNESS OF
 PLANT EXTRACTS
 Made in Switzerland

ORIFLAME
 SWEDEN
DIAMOND CELLULAR
 Micellar Solution
 Clear
 White Diamond
 100 ml 3.4 fl.oz.

KLORAN
 LABORATOIRES
 Eau florale
 démaquillante
 au bleuet apaisant
 Visage et yeux sensibles
 Sans parabens
 Floral water
 make-up remover
 with soothing cornflower
 Sensitive face and eyes
 Paraben-free
 HYPOALLERGENIQUE
 400 ml 13.5 fl.oz.

pharmatheiss
 cosmetics
Dòliva
 Тонизирующий лосьон
 Gesichtswasser
 Для чувствительной кожи
 Освежает, увлажняет, тонизирует
 Für empfindliche Haut
 Erfrischt, tonisiert und spendet
 Feuchtigkeit
 Не содержит спирта
 ohne Alkohol

ARTISTRY
 essentials
 100 ml 3.4 fl.oz.

erborian
 KOREAN SKIN THERAPY
 PARIS SEUL
HERBAL ENERGY
 CLEANSER
 Triple Nettoyant avec
 des Herbes Médicinales de Corée
 YONGE, YVES ET ANDRÉ
 Triple Cleansing With
 Korean Medicinal Herbs
 FACE, EYES AND LIPS



Как писал поэт, «если звезды зажигают, значит, это кому-нибудь нужно». Но если сосудистые звездочки «зажигаются» на теле и тем более на лице – это не нужно никому, однозначно! Значит, будем безжалостно гасить эти звезды.

Сосудистые звездочки – это расширенные капилляры верхнего слоя кожи. Почему они появляются? Потому что в капиллярах повышается давление и стенки сосудов деформируются. Другие причины их возникновения – нарушение гормонального фона (из-за гинекологических заболеваний, приема гормональных препаратов, беременности, абортов), заболевания внутренних органов (печени, сердечно-сосудистой и эндокринной системы). Часто звездочки появляются у людей, которые набрали лишний вес, мало двигаются, курят. Наконец, самое простое и нестрашное: звездочки могут возникнуть из-за механических повреждений кожи. Лицо, щиколотки и бедра – вот любимые места обитания сосудистых звездочек. Они не причиняют боли или дискомфорта,

все гораздо хуже: они старят наши лица и тела. Сосудистые изменения на лице (чаще всего на крыльях носа или щеках) называют куперозом. Ладно еще, если эта напасть появилась в виде одной едва заметной звездочки: ее можно замаскировать тональным кремом. Но звездочки могут сплетаться в созвездия, и тогда на коже расцветают уродливые синие или бордовые узоры. Избавиться от них можно с помощью лазера. Как это работает? Поврежденный кровеносный сосуд «запаивается», а кожа при этом не повреждается. В сети косметологических клиник «Линлайн» разработали новый метод удаления звездочек. Его суть – в том, что на сосуд воздействуют одновременно два лазера с различными длинами волн. Сначала используют лазер, лучи которого по-

глошаются гемоглобином клеток крови. В результате кровь на обработанном участке темнеет, и звездочка становится более заметной. Надо сказать, что энергия этого лазера очень слабая, она не воздействует на меланин и не губит клетки кожи. Затем настает черед другого вида лазера, который реагирует на темные цвета. Он без вреда для окружающих клеток разрушает почерневшую звездочку, а ее «остатки» естественным путем выводятся из организма. Процедура методом «двух лазеров» безболезненная и не требует анестезии. К тому же не остается рубцов и пигмент кожи не темнеет – а этот риск всегда существует при удалении звездочек методом электрокоагуляции или с помощью фотосистем. После лазерной процедуры на обработанном участке остается покраснение, которое проходит максимум через полчаса. К сожалению, с первого раза удалить звездочку удастся редко, придется сделать несколько попыток с интервалом две-три недели. Но зато потом о куперозе вы забудете навсегда!

Как гаснут звёздочки



EAU THERMALE Avène

Ysthéal Истеаль

ИННОВАЦИЯ

МАКСИМАЛЬНОЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА
РЕТИНАЛЬДЕГИДА



25-40 лет

Усиленный анти-возрастной эффект

На **88%** МЕНЬШЕ МОРЩИН ⁽¹⁾

На **29%** БОЛЬШЕ СИЯНИЯ КОЖИ ⁽²⁾

На **41%** ВЫШЕ ЭЛАСТИЧНОСТЬ КОЖИ ⁽²⁾

Ведущий анти-возрастной продукт
в аптеках Франции

(1) % удовлетворенности - исследования с участием 221 женщин. Результат через 21 день использования крема Истеаль

(2) клинические исследования. Результат через 8 недель использования.

Изготовлено во Франции. Продается исключительно в аптеках. www.eau-thermale-avene.ru

Ysthéal усовершенствованная линия средств профилактики и коррекции первых признаков старения кожи: первых морщинок, ухудшения тонуса и потери сияния кожи. В основе линии:

Ретинальдегид – обладает клинически и дерматологически доказанной эффективностью против морщин. Эффективность ретинальдегида выше эффективности ретинола. Прямой предшественник ретиноевой кислоты.

G.G.O. – открытие 2013 года! Защищает кожный эластин. Наиболее эффективный компонент способный увеличить резервы витамина А в коже, максимально усиливая действие ретинальдегида.

Претокوفيرил – мощный клеточный антиоксидант, защищает кожу от свободных радикалов.

Термальная вода Avène в высокой концентрации – обеспечивает высокую переносимость всеми типами кожи, включая чувствительную.

Ведущий продукт линии Ysthéal – **Крем для контура глаз и губ**, потому что область вокруг контура губ такая же тонкая и нежная, как вокруг контура глаз и может быть подвержена тем же отметкам времени. Теперь у вас есть решение от Ysthéal и для контура губ!

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS


Pierre Fabre

Реклама

Секрет молодости



Все, наверное, уже слышали про гиалуроновую кислоту, которая способна возвращать коже молодость.

А как происходит это чудо? Давайте разберемся.

Елена Барбус

Гиалуроновая кислота – это полисахарид, который содержится в соединительной и нервной тканях нашего организма, в межклеточном веществе и многих биологических жидкостях, например в слюне. Что общего между этими тканями? Их основа – влага, и обеспечивает ее сохранность именно гиалуроновая кислота, ведь одна ее молекула способна удерживать до 1000 молекул воды.

Гиалуроновая кислота, которая содержится в коже, во-первых, восстанавливает ее, а во-вторых, поддерживает в ней нормальный водный баланс: кислота формирует на поверхности эпидермиса тончайшую пленочку, сохраняющую влагу. В результате повышается упругость, эластичность, подтянутость кожи и овала лица. Отличная альтернатива пластической хирургии и уколам ботокса! Вот почему гиалуроновая кислота входит в состав многих современных косметических средств. Только их производители не всегда учитывают одну важную вещь: увлажняющие свойства гиалуроновой кислоты зависят от ее молекулярного веса. Чем он ниже – тем выше способность удерживать влагу.

Этот вид гиалуроновой кислоты способен проникать сквозь роговой слой кожи, доставлять воду во внутренние слои эпидермиса, стимулировать активность фибропластов и защищать кожу от пересушивания. Хорошо, когда в косметике, которой

вы пользуетесь, содержится именно такая «гиалуронка». Но большинство кремов и сывороток, которые продаются сегодня в магазинах, включают в свой состав не низкомолекулярный, а высокомолекулярный полисахарид, который

не способен проникнуть даже в верхние слои кожи. Эффективность такой косметики очень мала. Что же делать?

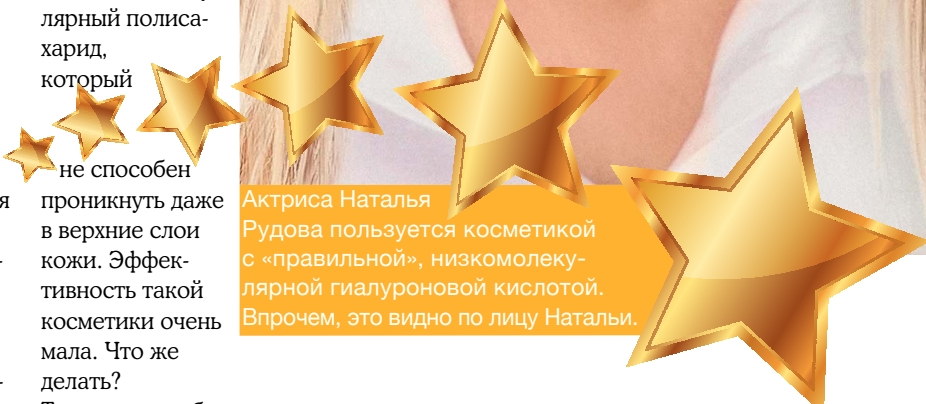
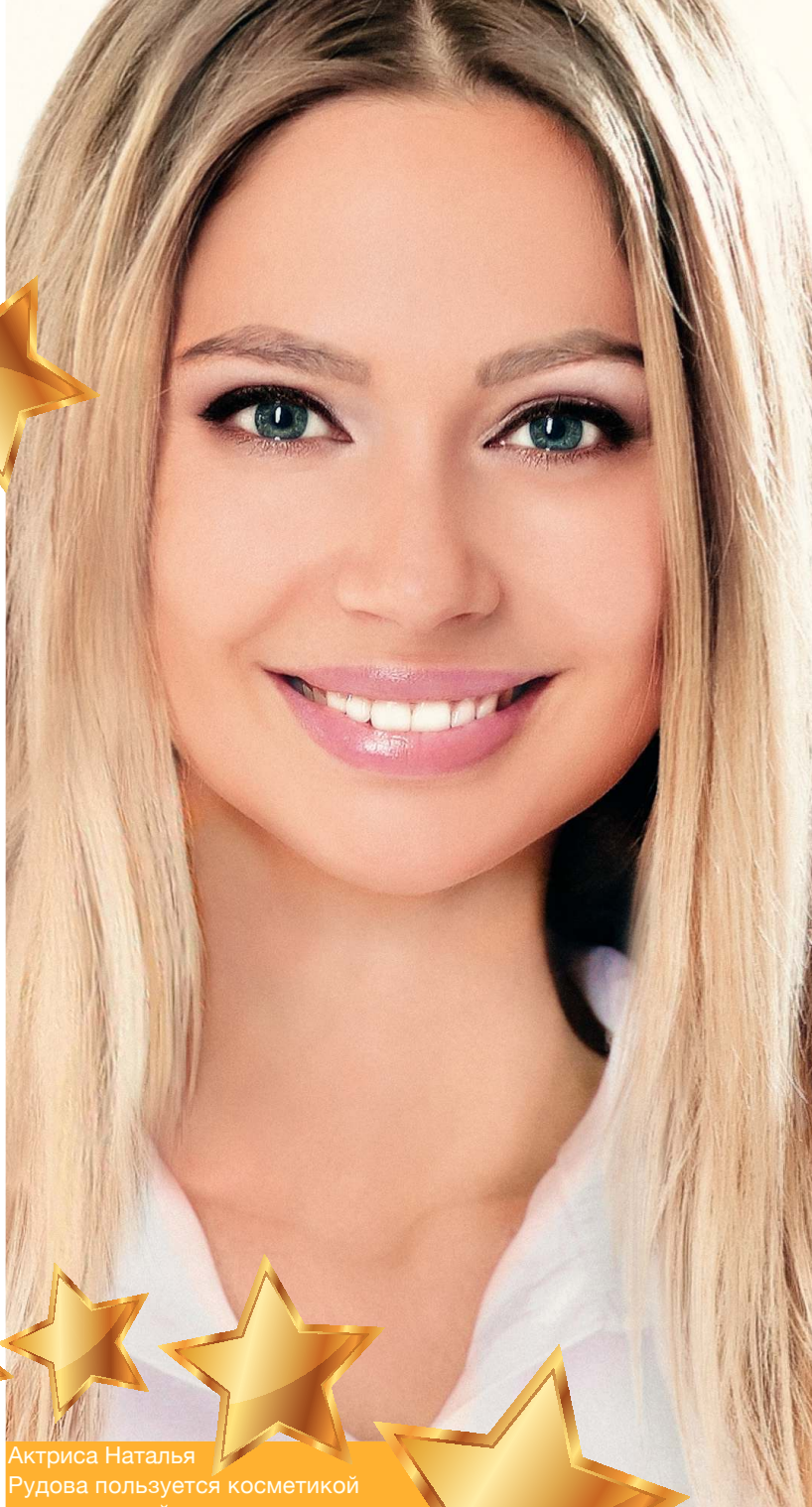
Тщательно выбирать «свое» средство и внимательно читать состав на его упаковке. Главное действующее

Главное в гиалуроновой кислоте – ее молекулярный вес. Чем он ниже, тем выше способность «гиалуронки» проникать в глубокие слои кожи и достигать своей цели.

вещество «Гиалуроновой коллекции» от отечественной лаборатории LIBREDERM® – низкомолекулярная гиалуроновая кислота. Легкие, буквально

Актриса Наталья Рудова пользуется косметикой с «правильной», низкомолекулярной гиалуроновой кислотой. Впрочем, это видно по лицу Натальи.

но тающие на коже сыворотки и кремы от «Либридерм» отлично увлажняют и защищают кожу от сухости и преждевременного старения. Косметика состоит из натуральных компонентов и действует очень активно – так что ее можно по праву назвать «космецевтикой». Использовать LIBREDERM® рекомендуют с 25-летнего возраста по утрам – в качестве профилактики первых мимических морщинок. А женщинам среднего и пожилого возраста необходимо наносить средства не менее двух раз в день. И сиять молодостью!



12+

Реклама

EUROPA
PLUS **★ TV**



НОТ & ТОР*

ПРЯМОЙ ЭФИР

ЗВЕЗДЫ, КЛИПЫ, ИНТЕРАКТИВ

ВЕДУЩИЕ:

ЧАК, ИРЕНА ПОНАРОШКУ, ИЛЬЯ БУЦ

**С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ
С 16:00 ДО 18.00 (МСК)**

ОНЛАЙН ВЕЩАНИЕ НА САЙТЕ WWW.EUROAPLUSTV.COM



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

* ХОТ ЭНД ТОП

КОФЕ in

Елена Осипова



Чашка манящего напитка с непростой репутацией ставит вопрос: пить или не пить? С чем сейчас роман у кофе?

«Да, пусть в моем желудке при вскрытии найдут непереваренный кофе с молоком! Но я ни за что не откажусь от родимого капучино!» Жизнеутверждающие посты запестрели на «Фейсбуке» после того, как знаменитый французский диетолог Анри Шено сообщил, что молоко и кофе – два абсолютно несовместимых продукта. Идол парижских гурманов призвал пить эспрессо, а еще лучше ристретто. И только после еды. Цитата «Кофе должен быть крепким, и его должно быть мало» стала руководством к действию для многих. Но не для всех. Потому что у каждого – свой кофе. Сонное утро, дождливый день, наметившийся романтический вечер, который требует взрыва энергии, – рука поневоле тянется к турке. Кофеин, таящийся в горьковатых зернах, действует волшебным: улучшая кровоснабжение головного мозга, он снимает усталость и стимулирует активность. Педантичные немецкие медики каким-то образом даже вычислили, что под воздействием кофеина продуктивность человеческого мозга возрастает

ровно на 10%. Латиноамериканские ученые установили, что кофе улучшает у мужчин смертогенез и потенцию, а женщинам после пятидесяти дарит вполне «молодое» удовольствие. Дело в том, что кофеин обостряет реакции эrogenных зон. Он же улучшает кровообращение и в других органах: сердце, почках, печени. Американские ученые утверждают, что 4 чашечки кофе действует как легкое слабительное и дарят детокс. Много шума наделало заявление принца Чарльза, в котором он пропагандировал... нетрадиционный вариант приема кофе – кофейные детокс-клизмы! Впрочем, не все врачи одобряют такой радикализм. В «зачете» у кофе – доказанная способность смягчать приступы астмы и аллергии и предотвращать кариес. А индийские медики установили, что кофе может защитить человека от радиации. Бесспорно одно: кофе – отличный антидепрессант и может сгладить осеннюю меланхолию благодаря содержанию серотонина. Существует даже статисти-

ка: любители кофе в несколько раз реже совершают самоубийства. Кофе – отличное лекарство против страхов. Замечено также, что поклонники кофе реже становятся хроническими алкоголиками. Кроме кофеина и гормона счастья, в состав кофе входит около 30 органических кислот. Одна чашка содержит 20% суточной нормы витамина Р, необходимого для кровеносных сосудов. Однако не стоит терять бдительность. Кофе – идеальный напиток для здорового человека. Врачи не советуют пить его людям с ишемической болезнью сердца и атеросклерозом, а также при повышенной возбудимости, бессоннице и глаукоме. А еще от кофе худеют! Бурные аплодисменты, переходящие в овации. Впрочем, мочегонный эффект напитка – не самое лучшее, что может предложить природа. На девичниках увлекательная тема – как правильно пить кофе, и главное – с чем. Про взаимоотношения кофе и молока вы уже прочитали выше. Впрочем, многие гастроэнтерологи, напротив, полагают, что молоко смягчает напиток, и оттого такое сочетание полезно для поджелудочной железы. Те, кто вообще принципиально против молока (с его казеином и лактазой, фи), рекомендуют пить кофе с соевым молоком – пенка на капучино, кстати, получается крепче и пышнее.

Кофе с корицей – отличный вариант для хмурого простудного сезона – корица согревает кровь и снижает сахар в оной. Все эти разговоры про бессонницу – если побаловать себя кофе на ночь глядя – веселят людей с пониженным давлением. Они пьют кофе вместо вечернего кефира и смотрят потом расчудесные сны. Впрочем, легко же проверить, как кофе на ночь действует именно на вас?

А сколько можно пить? Одна-две чашечки кофе в день безобидны. Больше могут вызвать раздражительность и нервозность. Кардиологи предупреждают: более 6 чашек кофе за 24 часа увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний на 71%. Большие дозы кофеина плохо влияют на метаболизм кальция в организме – то есть если вы беременны или вам немного за 40 (а значит, риск остеопороза растет), увлекаться кофе не стоит.



В Европе кофе подают не к десерту, а после. Вот странные люди! Мы же так любим кофе с круассаном, с тирамису, с вишневым штруделем, с мятным сорбетом... Истинные знатоки полагают, что кофе независим и никогда ни с чем не вступает в любовные отношения. Ну разве что сухой короткий поцелуй с крошечным миндальным бискотти.

1. Антицеллюлитный крем с кофеином и экстрактом имбиря Swedish SPA, **Oriflame**. 2. Противоцеллюлитный концентрат Cellu Slim, **Elancy**. 3. Крем-гель для душа «Сливочный кофе», **Palmolive**. 4. Увлажняющий комплекс для волос с маслом какао, **Brasil Cacau**. 5. Антицеллюлитный бальзам с оливковым маслом и кофеином, **D'Olive**. 6. Антицеллюлитный комплекс-уход для тела «Кофеин и розмарин», **Green Mama**. 7. Гель для душа с ароматом шоколада и кокоса, **Therme**. 8. Укрепляющая сыворотка с кофеином и ментолом Vital Booster, **Londa**.



За окном замшевый ноябрь: промозглый серый воздух и игольчатый дождь, пепельные пейзажи и графика черных веток, а дома – теплый ламповый свет абажура и запах яблочного коричневого пирога.

Аглая
Шульженко

Месяц из замши



Чем заняться в этом ноябре? Прогулки, чтение, театр? А если получилось, что болезнь заставляет сидеть дома, можно только спокойно это воспринять – ведь появляется столько свободного времени, а значит – и возможностей.

Пока еще не выпал снег, можно устроить велосипедную прогулку по парку или вдоль реки. Основательно многослойно утеплившись: флисовая водолазка, мягкий свитер крупной вязки и пальто, поспешить любоваться удивительными гобеленами, по которым можно проехать, рисуя волну колесами, фотографировать темнеющие свицовые пруды, греться глинтвейном на деревянной старой скамейке и мечтать про Новый год.

Так как в ноябре достаточно ветрено, важно не забывать кутаться в широкие разноцветные шарфы и прятаться в смешные шапки с помпоном, выходя на длительную прогулку. А с собой можно взять не только укутанную в такой же цветной шарф таксу, но и яркого воздушного змея, чтобы встречать зиму бегающим разноцветьем на фоне монохромного поля.

Если на улице станет совсем холодно гулять, с детьми можно устроить маленький театр теней и поставить небольшой спектакль по любимой сказке, например по «Муми-троллям» Туве Янссон. Из черной бархатной бумаги вырезать толстенные силуэты героев, к ним прикрепить длинные тонкие шляпные булавки – чтобы держась за перламутровую шишечку было удобно управлять фигуркой, подобрать музыку (лучше самостоятельно играть на музыкальных инструментах, так даже интереснее), научиться менять голоса. Нарисовать настоящую афишу и билеты, соорудить сцену, натянув белую простыню или шелковый платок, поставить сзади на пол лампу – и начать представление. Посадить в зрительный зал игрушки и устроить настоящий спектакль, который можно считать генеральным прогоном – перед званым ужином для близких гостей можно будет устроить премьеру, когда зрительный зал заполнится не только плюшевыми зрителями. А еще можно, вспомнив альбомную традицию дворянских девушек, составить свой собственный, наполненный ноябрьскими мыслями. Выбрать плотную бумагу голубого цвета, соединить листы





шелковой узкой сиреневой лентой, найти перьевую ручку и чернила... И записывать туда любимые строки из книг или целые стихотворения, зарисовывать пригревшуюся на скамейке надутую птицу или чашку какао с узорами пара, вклеивать посеребрившие листья дуба или фотографии из полароида. Все это потом останется лежать в ящике стола и будет прекрасной памятью этого ноября.

Если же простуда оставляет дома, значит, настал момент провести время наедине

с собой. В температурный день хочется пить теплые чаи, лежать укутанным в одеяло (желательно несколько) и смотреть старые фильмы с прекрасными Бриджит Бардо, Софи Лорен и Одри Хепберн. В качестве согревающего напитка хорошо пить теплый брусничный морс: подогреть ягодный сбор, добавить звездочки гвоздики, палочку корицы и немного апельсиновой цедры. Перелить отвар в толстую керамическую кружку, дольше сохраняющую тепло, и забравшись в гнездо из одеял смотреть на черно-белых красавиц, думая о скором черно-белом пейзаже Зимы.

Второй день вынужденных каникул можно посвятить написанию писем друзьям, не забыв пригласить их на праздничное чаепитие с открытой датой в честь выздоровления. Писма

нужно писать настоящие, на белой бумаге, и прятать в разноцветные конверты с наклеенными на них марками с птицами. Можно еще на оборотной стороне нарисовать что-то, значимое только для вас и адресата. В день Чаепития переоденем дом для приятного вечера. Нужно просто испечь большой ягодный бретонский пирог, чтобы тепло и аромат наполнили

комнаты, сварить терпкий глинтвейн с перцем, чтобы зябко поеживающиеся гости сразу же согрелись, и достать настольные игры, просто чтобы поиграть. И немного погрузиться в круг близких друзей, вкусного стола и старинного абажура о теплом замшевом ноябре.



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



Концентрированная чистота

Каждая мама знает: отстирать после прогулок и игр детскую одежду – целая проблема. Но корпорация P&G помогла мамам – создала капсулы Ariel 3 в 1 PODS для машинной стирки. Они очищают, защищают и укрепляют волокна тканей. Компактные Ariel 3 в 1 PODS – самое концентрированное средство Ariel с мощной формулой и уникальным трехсекционным дизайном. Они прекрасно очищают ткань, выводят пятна и придает яркость белой и цветной одежде.

Как прекрасен этот мир

В центре Москвы, по адресу Воздвиженка, 10, на месте легендарного «Военторга» открылся флагманский магазин «Детский мир», самый большой детский магазин в России. Площадь гипермаркета – 7000 м². В торжественной церемонии открытия магазина приняли участие Председатель Совета Федерации РФ Валентина Матвиенко, заместитель Председателя Правительства РФ Аркадий Дворкович, топ-менеджеры компаний Lego, Hasbro, Mattel, Disney, Sony и др.



Для зубов и зубок

Oral-B представляет семейный набор из двух электрических зубных щеток: детской Oral-B Kids Power Toothbrush и взрослой Oral-B Professional Care 500. Не все взрослые и тем более дети умеют правильно чистить зубы и уделяют этой процедуре достаточно времени и внимания. Простое решение проблемы – замена обычных зубных щеток на электрические, которые удаляют почти в два раза больше налета и позволяют чистить зубы более качественно.



Удобное купание

При выборе детских средств для купания важно, чтобы они не только не раздражали кожу и глазки малыша, но и были удобными в использовании. Мягкий пенящийся гель для тела и волос Klorane Bébé с экстрактом календулы теперь представлен в новой экономичной упаковке – флаконе с помпой-дозатором объемом 500 мл. Дозатор удобен тем, что теперь одной рукой можно легко отмерить нужное количество геля, а другой в это время – удерживать малыша в ванночке.



Самый сок

Популярный бренд детского питания «ФрутоНяня» представляет новые вкусы соков прямого отжима: в компанию к сладким российским яблокам прибавили сливу, грушу и черную смородину! При создании соков «ФрутоНяня» используются яблоки четырех сладких сортов из Краснодарского края: Golden Delicious, Симиренко, Гренни Смит и Корей. Эти сорта обладают низким уровнем кислотности, поэтому из них получаются самые сладкие соки.





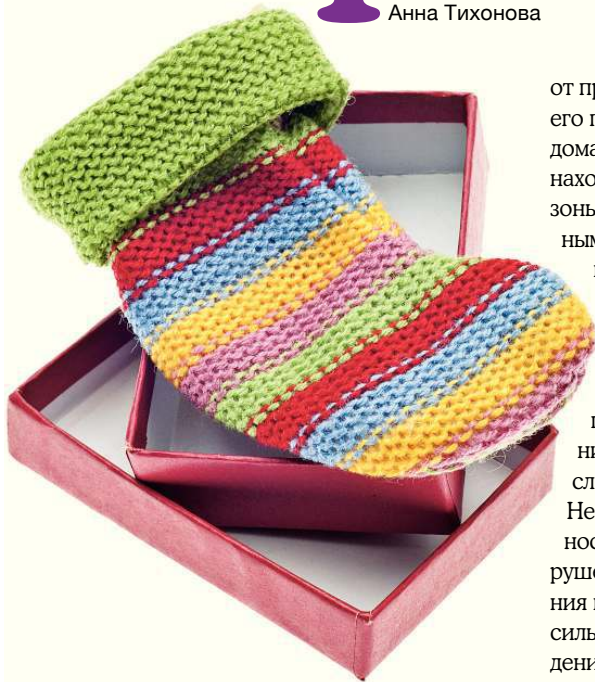
Как сказать простуде «прощай» • Отчего дети выглядят рассеянными • Зачем тренировать эмоции • Переводчик «с плача» • Холодные игры • О чем толкается малыш в животике

МОЙ МАЛЕНЬКИЙ

pro простуду

Анна Тихонова

Мамы, они такие – беспокоятся обо всем и верят всему, что слышат. Как на самом деле лечить простуду – узнаете тут.



от простуд – приучить его постоянно ходить дома босиком (в стопе находятся рефлекторные зоны, связанные с глоточным кольцом). Но именно поэтому резкое переохлаждение ног в морозную или сырую погоду действительно может привести к ослаблению иммунитета и, как следствие, к простуде. Не надевайте много носков на прогулку – нарушение кровообращения приведет к еще более сильному переохлаждению. Если у малыша промокли или озябли ноги, скорее согрейте их в теплой воде, разотрите детским согревающим бальзамом и наденьте на ножки высокие носочки из натуральной шерсти (для комфорта подденьте под них тонкие хлопчатобумажные носки).

Миф первый
Все простуды – от сквозняков. В холодную погоду лучше пореже открывать форточку.

На самом деле: вирусы, вызывающие простуду, прекрасно себя чувствуют в теплом спертom воздухе, особенно в помещениях, где собирается много народу. Мы даже не про метро, мы про обычные квартиры. Регулярное проветривание – надежное профилактическое средство. В идеале форточки в детской комнате должны быть всегда – круглый год и 24 часа в сутки – приоткрыты.

Миф второй
Чтобы не простудиться, нужно держать ноги в тепле.

На самом деле: лучший способ защитить ребенка

от инфекций. Если удалить их без острой необходимости, ребенок не только не перестанет простужаться, но и может начать болеть серьезнее, чем раньше: уже не насморком, например, а гайморитом. Сегодня такие операции делают по серьезным показаниям, а в остальных случаях назначают комплексное общеукрепляющее лечение.

Миф четвертый
Если на улице мороз или ветер, нужно закрывать



нос и рот шарфом, чтобы кроха не наглотался холодного воздуха.

На самом деле: проходя сквозь новые ходы, воздух нагревается до нужной

температуры, а вот сырая теплая шерсть – идеальная питательная среда для болезнетворных вирусов и бактерий, которые легко проникают оттуда в носоглотку. Шарф – вообще не лучший аксессуар для ребенка. Лучше заменить его двухслойным шлемом.

Миф пятый
Чтобы ребенок не простудился, его нужно как можно теплее одевать.

На самом деле: закутанный в несколько слоев теплой одежды ребенок не может нормально двигаться, потеет и именно от этого переохлаждается. Даже в очень холодную погоду не нужно

надевать на прогулку больше трех слоев одежды (боди или маечка, кофточка с длинным рукавом, куртка или комбинезон). Важно, чтобы одежда, которая прилегает к телу, была из натуральных материалов, а верхняя не пропускала влагу и ветер.

Миф шестой
Для профилактики простуды нужно много фруктов, содержащих витамин С.

На самом деле: этого недостаточно. Чтобы защитить организм от вирусов, ребенку пришлось бы съесть в день по несколько килограммов цит-

русовых. От этого у него наверняка начались бы другие проблемы. Настой шиповника, компот из зеленых яблок, блюда из бобовых, брусничный и клюквенный морс – отличные помощники для иммунитета. Впрочем, в полезной азбуке есть другие буквы, кроме С. Сильными помощниками иммунитета являются жирные кислоты омега-3 (их роль в «воспитании» иммунных клеток доказана). Поставщик омега-3 – рыбий жир. Ага, тот самый, который прописывали нашим мамам и бабушкам. Только сейчас он современно «упакован». Хорошо, если блюда из качественной морской рыбы будут на зимнем столе в вашей семье. А еще лучше усильте полезное действие курсовым приемом аптечного рыбьего жира.

Миф седьмой
Простуда отлично лечится народными средствами: чесноком, медом, горчицей.
На самом деле: чеснок, лук, горчица – действительно прекрасные средства на ранних этапах простуды, но они являются сильными аллергенами, поэтому применять их надо очень осторожно, а детям до 3 лет они вообще противопоказаны. Кроме того, все эти средства малоэффективны после того, как вирус начал активно размножаться в организме.

Миф восьмой
Если ребенок простудился, нужно немедленно дать ему антибиотики.
На самом деле: возбудители простуды – вирусы. Антибиотики против них бессильны. Зато они уничтожают полезную микрофлору, которая помогает ор-

ганизму противостоять инфекции. Антибиотики помогают только при заболеваниях, вызванных бактериями: ангине, гайморите, отите, пневмонии. Принимать их нужно по назначению врача, сто раз подумав, есть ли повод.

Миф девятый
Когда ребенок простужен, его нельзя купать.
На самом деле: во время болезни через кожу с потом выводятся токсины. Поэтому купать ребенка нужно даже чаще, чем когда он здоров. Очень полезны ванны с морской солью, отваром тысячелистника.

Миф десятый
Во время болезни ни в коем случае нельзя гулять.
На самом деле: на свежем воздухе активизируется дыхание и кровообращение, улучшается вентиляция дыхательных путей. Поэтому если малыш нормально себя чувствует и у него нет температуры, гулять не только можно, но и нужно. В коляске малютку вывозить на прогулку можно при температуре до 37,5 °С. Особенно полезно гулять в лесопарковой зоне, среди хвойных деревьев. А вот детских площадок стоит избегать, чтобы не заразить других детей.

Миф одиннадцатый
Простуда лечится теплом.
На самом деле: переохлаждение во время болезни вредно, но не менее вреден и перегрев. Не кутайте больного ребенка – все эти шерстяные свитерки и пуховые одеяла совсем ни к чему. Обязательно проветривайте комнату и увлажняйте воздух.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ

Исследования показали, что **80%** тех, кто предпринял меры профилактики, не заболели в период эпидемий гриппа и ОРЗ.

Сделать детский организм сильнее сезонных простуд под силу каждой маме. В этом вам поможет давно известное народное средство – рыбий жир. Природа заложила в него **3** удивительно полезных для иммунитета вещества:

ОМЕГА-3: являются компонентами клеток иммунной системы.

Поэтому прием рыбьего жира благотворно сказывается на сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

ВИТАМИН А: приобрел репутацию врага инфекции задолго до витамина С!

Люди, которые регулярно получают витамин А, реже болеют опасными респираторными вирусными заболеваниями.

ВИТАМИН D: позволяет иммунитету функционировать должным образом, препятствует развитию внутренних воспалений. Основной его источник – это дневной свет, которого мы практически лишены осенью и зимой.

ЗОЛОТАЯ РЫБКА

- ✓ **богатый источник ОМЕГА-3, витаминов А и D**
- ✓ **единственный рыбий жир, одобренный к применению детям с первого года жизни**
- ✓ **снабжен дозатором и мерным стаканчиком**
- ✓ **100% рыбий жир, без добавок**



детский
РЫБИЙ ЖИР №1*

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Вы впервые стали мамой и боитесь прикоснуться к малышу? Поверьте, в этом нет ничего удивительного. Похожие страхи посещают почти всех новоиспеченных родителей. Если не знаете, что именно делать, просто нежно обнимите малыша, погладьте его вдоль тельца, по головке, нежно пожимайте крошечную ладошку в своей руке – для него сейчас нет ничего важнее. Боитесь сделать неловкое движение и «что-нибудь» сломать? Волнения напрасны – на самом деле с виду хрупкие младенцы очень крепкие, и материнские руки вреда им точно не принесут.

Как правильно делать массаж?

Массаж – неотъемлемая часть ежедневных процедур по уходу за кожей ребенка, он очень полезен не только для кожи, но и здорово влияет на опорно-двигательную, нервную и сердечно-сосудистую системы организма ребенка. Ежедневный профилактический массаж укрепляет мышцы и способствует совершенствованию двигательных навыков. Кроме того, массаж – прекрасный способ

пообщаться с малышом, передать ему свою любовь и нежность. Профилактический массаж подходит большинству малышей первого года жизни. Мама может делать самостоятельно, и для этого необязательно овладевать сложными профессиональными техниками. Достаточно один раз посмотреть, как это делает профессионал, и можно будет с легкостью повторить несложные приемы. А через некоторое время вы научитесь понимать, что именно нужно крохе и какие ваши движения ему больше нравятся.

Прежде чем приступать к массажу, убедитесь, что в комнате нет сквозняков. А вот прохладный воздух, напротив, очень полезен. Оптимальная температура в детской комнате, когда малыш не спит, – 20–21 °С.

Выберите спокойное удобное место, в котором и вам, и малышу будет комфортно, и где никто не будет вам мешать.

Снимите с рук все украшения, так как они могут поранить нежную детскую кожу.

Согрейте руки под струей горячей воды или потерев их между собой: ребенку важно чувствовать тепло.

Лучшее время для массажа – примерно через 30–40 минут после кормления, когда малыш сыт, спокоен и у него хорошее настроение.

Чтобы массаж шел особенно легко, можно использовать детское масло. Оно облегчает скольжение и делает прикосновения особенно нежными и мягкими. Налейте несколько капель масла на ладони и разотрите. Никогда не капайте масло прямо на кожу ребенка – при избыточном нанесении оно может впитаться не полностью.

Массаж выполняйте мягкими поглаживающими движениями ладоней или подушечек пальцев.

Кожа ребенка чрезвычайно нежная, и более активные растирания можно использовать не раньше чем с трехмесячного возраста.

Основные приёмы массажа

Голова. Начните массаж с головки малыша. Кончиками пальцев мягко помассируйте лицо и шею. Будьте особенно осторожны с родничком – у новорожденных он особенно чувствительный. Нежно пройдитесь по ушкам, линии бровей, от переносицы к вискам, «нарисуйте» нос и губы.

прикоснуться к главному

Массаж грудничку в исполнении мамы.

Вероника Сизых,
педиатр



Живот. Поглаживающими движениями помассируйте животик малыша по часовой стрелке 2–3 раза. Не рекомендуется массировать область печени (правое подреберье).

Грудь. Бережно помассируйте грудь малыша. Движения выполняйте от центра к бокам, без нажима на грудную клетку.

Руки. Взявшись за кисть, приподнимите ручку и погладьте в направлении от кисти к плечу 4–6 раз.

Кисти. Вложите большой палец своей руки в ладошку малыша. Помассируйте ее круговыми движениями с легким надавливанием. Потом помассируйте каждый пальчик в отдельности: обхватите его большим и указательным пальцами у основания и ведите к кончику.

Ноги. Приподнимите ножку за стопу и снизу вверх аккуратно помассируйте внешние стороны бедер и голени 4–6 раз.

Стопы. Особенно тщательно отнеситесь к массажу стоп, ведь он подарит малышу здоровье, силу и забываемые приятные ощущения, которые дополнительно сблизят вас. Нежно погладьте верхнюю сторону ножки, лодыжку и подошву. Помассируйте каждый пальчик отдельно.

Спина. Переверните малыша на животик и 4–6 раз погладьте спинку ладонью, двигаясь от шеи к ягодицам и обратно.



20% детей и 10% взрослых в нашей стране страдают атопическим дерматитом, то есть экземой. У этого заболевания, к счастью, излечимого, есть очень неприятный симптом – зуд. Он беспокоит детей, не дает им спать. Можно ли облегчить течение болезни? Об этом мы спросили руководителя отдела обучения компании «Пьер Фабр» Надежду Баранову.

Спокойствие, только спокойствие

Елена Арсеньева

– Чем вызван зуд при атопическом дерматите?

– Атопический дерматит – заболевание с наследственной предрасположенностью, протекает оно волнообразно: обострение сменяется ремиссией. У детей снижен врожденный иммунитет, поэтому из-за воспаления и зуда при обострениях у них развиваются вторичные бактериальные инфекции. Главная причина зуда – не в недостатке влаги и шелушении кожи и не в дефиците липидов в составе межклеточного «цемента» эпидермиса, а в выработке клетками кожи избыточного количества активных веществ. Они воздействуют на рецепторы нервных окончаний, и пораженное место чешется. Нередко зуд появляется и при возрастной сухости кожи или при ихтиозе: его причина – несостоятельность защитного барьера кожи и ее повышенная чувствительность.

– Что помогает при зуде?

– Здоровому человеку хватит обычных увлажняющих и питательных кремов. А кожа атопика требует, чтобы средство не только компенсировало

сухость кожи, но и обладало противовоспалительным и противозудным действием. И, конечно, чтобы оно было гипоаллергенным.

– Существует ли на нашем рынке косметическое средство, которое избавило бы от зуда быстро и надежно?

– Да. Французские лаборатории Avène сделали прекрасный подарок людям, страдающим от зуда кожи. Это инновационные средства линии XeraCalm A. D®, в состав которых входит уникальный биотехнологический компонент l-modulia® с выраженным противозудным, противовоспалительным и антимикробным действием. l-modulia® – это комплекс естественных аминокислот, сахаров и полисахаридов, вырабатываемых микрофлорой термальной воды Avène. Они способны успокаивать раздраженную и воспаленную кожу. Абсолютная безопасность и высокая эффективность комплекса l-modulia® позволит помочь и взрослым и ма-

лышам, страдающим атопическим дерматитом. Благодаря средствам линии XeraCalm A. D® наконец-то смогут спокойно спать и маленькие атопики, и соответственно, их родители.

– XeraCalm A. D® – это крем? Как им пользоваться и какого эффекта ожидать?

– Средства по уходу за кожей дермокосметической линии XeraCalm A. D® представлены липидовосполняющим кремом (для умеренно сухой кожи) и бальзамом (он обладает более насыщенной текстурой и предназначен для кожи с выраженным ксерозом). Эти средства можно наносить на кожу по мере необходимости, но не реже чем два раза в день. Исследования показали, что через две недели применения в 95–100% случаев исчезает сухость кожи, а через три недели практически в 100% случаев исчезает зуд. Если пользоваться средствами линии XeraCalm A. D® на протяжении месяца, состояние кожи нормализуется, и атопик почувствует себя здоровым.



Маленький пассажир

Безопасность ребенка важнее всего, в том числе и в путешествии. Директор компании «Детмарт» Татьяна Кузнецова рассказывает, как грамотно выбрать автокресло.



– Каким параметрам должно отвечать кресло для самых-самых маленьких?

– Перевозка ребенка до 12 лет в автомобиле, родитель должен обеспечить его безопасность. Это обязательно, штраф за отсутствие специального удерживающего устройства – 3000 рублей. Очень важно сажать малюток в автокресла. Пристегивая ребенка, рост которого меньше 150 см, ремнем безопасности, вы подвергаете его опасности, ведь ремень находится на уровне шеи или головы малыша. Даже в случае небольшого ДТП он может получить серьезные увечья. Многие просто берут детей на руки, полагая, что так смогут обеспечить безопасность. Это заблуждение! Даже при передвижении в автомобиле на средней скорости в случае удара вес ребенка увеличивается в десятки раз, и вы не сможете удержать его на руках. Более того, велика вероятность, что от резкого удара взрослый может своим весом придавить малыша к переднему сиденью или к лобовому стеклу.



Выбирая автокресло для самых маленьких и не только, проверяйте наличие сертификатов качества ECE R44/03 или ECE R 44/04. Подбирайте модель, которая соответствует возрасту, росту и весу пассажира.

Покупая кресло, берите ребенка с собой. Посадите малыша в кресло, убедитесь, что оно ему впору. Проверьте, как крепятся ремни безопасности. Они не должны перетягивать кроху или болтаться. В автокреслах группы 0, 0+ и 1 имеются внутренние ремни безопасности. Матерчатая прокладка в районе замка-пряжки и накладки на ремни в области плеча и шеи должны быть широкими и плотными. Вокруг головы малыша должна размещаться дополнительная защита.

– Говорят, кресло нельзя передавать по наследству и покупать с рук. Почему?

– Если вы решили купить подержанное автокресло, обязательно обратите внимание на срок его эксплуатации. В среднем он колеблется от 5 до 10 лет. Проверьте, есть ли повреждения: трещи-



ны в корпусе, износ ремней или застежек. Если да, такое автокресло не может гарантировать защиту. Обязательно выясните, побывало ли кресло в аварии. Даже после небольшого ДТП автокресло не рекомендуется использовать, так как возможны скрытые повреждения.

– Прогресс не стоит на месте. Какие новинки есть на рынке автокресел и в чем их «фишка»?

– На смену трехточечным ремням безопасности пришли пятиточечные. Улучшилась боковая защита. Для самых маленьких автокресла выпускаются с дополнительными вкладышами, обеспечивающими еще большую защиту. Появились модели, совмещающие несколько возрастных и весовых групп. Например, от 9 до 36 кг, которые могут прослужить в течение нескольких лет. Помимо штатного ремня безопасности, теперь большинство моделей автокресел крепятся системой Isofix и Lanch. Для самых требовательных родителей есть кресла, которые принимают горизонтальное положение, обеспечивая максимальный комфорт самым маленьким.



Babycare

Cosoon Travel Fit Isofix

- 3 положения наклона спинки
- 3 положения подголовника
- Штатный ремень безопасности
- Система крепления IsoFix
- Трансформируется в бустер
- Группа: 2/3 (15-36 кг)

Omni Penguin Fit Isofix

- Регулируемый наклон спинки
- Регулируемый подголовник
- 5-точечный ремень безопасности для группы 1
- Система крепления IsoFix+Latch
- Трансформируется в бустер
- Группа: 1/2/3 (9-36 кг)



**НОВИНКИ
2014 Г.!**

Адреса магазинов «ДетМарт»:



- м. ВДНХ, ТРЦ «Золотой Вавилон», Пр-т Мира, д. 211, корп. 2, 2-ой торг. ур., Южный проспект, 72, тел: 8(495) 665-1503.
- м. Алтуфьево, 82 км. МКАД, ТЦ «РИО», Дмитровское шоссе, д. 163а, корп. 1, 2-ой торг. ур., сектор В8, тел: 8(495) 988-51-31.
- м. Алтуфьево, 1-ый км Алтуфьевского шоссе, вл.3, стр.1, ТРЦ «Весна», 2-ой торг. ур., тел: 8(499) 707-77-93.
- м. Юго-Западная, ТЦ «Мичуринский», ул. Озерная, д. 42, 2 эт., тел: 8(499) 940-05-60.
- м. Беговая, ТЦ «На Беговой», 3 этаж, Хорошевское шоссе, д. 16, стр. 1, 3 эт., тел: 8(499) 707-14-89.
- м. Митино, МО ТРЦ «Отрада», 7-й км. Пятницкого шоссе, вл. 2, тел: 8(499) 707-10-06.
- МО г. Красногорск, м. Тушинская, ул. Ленина, д. 63, тел: 8(495) 646-75-53.
- МО, г. Сергиев Посад, пр-т Красной Армии, д. 143, «Центральный Универмаг», 2 эт., тел: 8(499) 707-07-44.

Откуда берется малышова рассеянность, и можно ли ее победить?



Ирина Кудинова

Человек

Не может или не хочет?

Детская рассеянность не возникает внезапно. Вот ее основные «виновники».

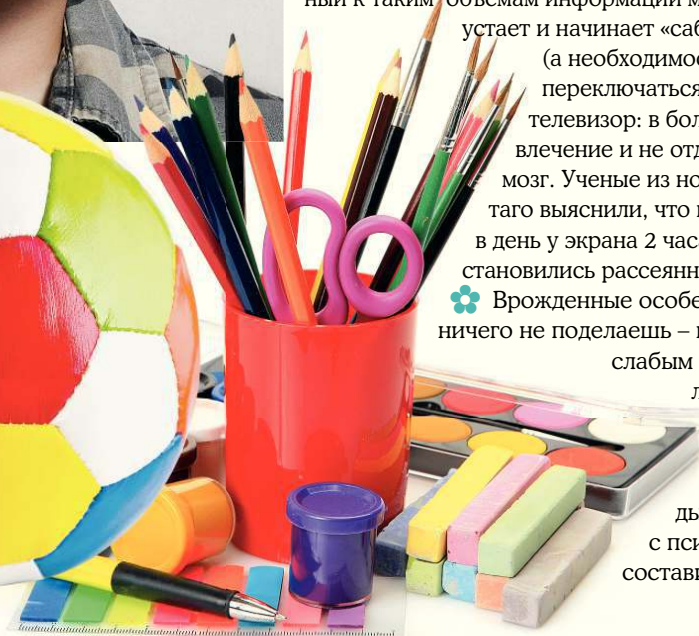
✿ Частые респираторные инфекции. Организм подолгу болеющего малыша постепенно слабеет, и нервная система становится чувствительной к любым, даже незначительным раздражителям. Ребенок легко отвлекается и быстро устает.

✿ Гиподинамия. Малоактивный образ жизни неестественен для малыша. Поэтому его организм «добирает» необходимое количество движения с помощью «домашней» импульсивности и непоседливости.

✿ Интеллектуальные перегрузки. Все мы хотим для своих детей лучшего – поэтому водим их сразу на рисование с лепкой, «ранний английский», в «развивалки», а еще к логопеду и на танцы... Не приспособленный к таким объемам информации мозг 3–4-летнего малыша попросту устает и начинает «саботировать» любые нагрузки

(а необходимость быть внимательным и вовремя переключаться – тоже нагрузка). Отдельно про телевизор: в большом количестве – это не развлечение и не отдых, а труд, истощающий незрелый мозг. Ученые из новозеландского университета Онтаго выяснили, что половина дошколят, проводивших в день у экрана 2 часа и более, почти гарантированно становились рассеянными!

✿ Врожденные особенности нервной системы. Тут уж ничего не поделаешь – все мы рождаемся с сильным или слабым типом нервной системы. Для маленького меланхолика (то есть ребенка со слабым типом нервной системы) очень важен здоровый образ жизни и полноценный отдых. И обязательно посоветуйтесь с психологом – специалист поможет составить оптимальную именно для





вашего ребенка систему занятий.

Отсутствие мотивации. Это случается, когда родители опережают события. Например, если во время прослушивания захватывающего триллера от братьев Гримм малыш поминутно отвлекается,

Читаем, рисуем, лепим... Как?

Прежде всего подготовим комнату для занятий. Она должна быть тихой («фон» в виде радио и тем более ТВ исключается). Лучше, если во время занятий в комнате с рассеянным ребенком будет находиться только один взрослый. Не ставьте

рядом с альбомом 2 карандаша, остальные вынимайте постепенно, убирая те, что художнику уже не пригодятся. То же самое касается красок – наборы, где каждая краска налита в отдельную баночку лучше многоцветных «палитр». Раскраски «разбирайте» на отдельные листочки. Больше пользы на сегодняшний день

с Бассейной

значит, он пока не дорос до прозы. Возвращайтесь к сказкам попроще, желательнее к стихотворным. Бывает, что ребенок «спасается» с помощью рассеянности от малопривлекательного занятия. Ну неинтересен ему этот пиццай и светящийся сортер, который захлеб рекомендует специалисты и на который вы потратили уйму денег. Настаивать? Лучше уберите

на время. С пониманием объема ваш ребенок успешно ознакомится, возводя башенки из консервных банок разного размера или вкладывая одну кастрюлю в другую. Зато сохранит эмоцию интереса, которая так важна для развития, и не вырабатывает у себя привычки избегать скучных занятий с помощью «витания в облаках».

детский стол к окну – даже взрослый не устоит от соблазна поминутно отвлекаться на уличное «реалити-шоу». Вообще, вокруг рассеянного малыша должно быть как можно меньше отвлекающих факторов, по крайней мере горы игрушек по углам лежать точно не должны. Если вы рисуете, не выкладывайте все карандаши – у малыша, испытывающего трудности с концентрацией, глазки и ручки «разбегаются» моментально. Положите

вашему ребенку принесут тоненькие книжки в мягкой обложке с одной-двумя сказками, чем дорогие «подарочные» тома. Только не расстраивайтесь – все эти меры временные, и, конечно же, будут отменены, когда рассеянность выбросит белый флаг. Если вы планируете 10 минут порисовать, а потом поиграть в мяч, не выкладывайте все сразу. Мяч должен быть извлечен из шкафа только после того, как предыдущее занятие окончено.

ВАЖНО

Прежде чем называть малыша «рассеянным», стоит проверить, не слишком ли много мы от него хотим.

1,5–2,5 года. Гибкое одноканальное внимание. Мозг пока может сконцентрироваться только на одной задаче (например,

на возведении башни из кубиков). И если вы раздражаетесь, что увлеченный игрой малыш вас «не слышит», не тратьте нервы – он вас действительно не слышит! Для него это пока непосильная задача. Если ребенка

оторвать от занятия, ему сложно вернуться к нему вновь.

2,5–3,5 года. Одноканальное внимание становится сложившимся. То есть малыш уже может оставить игру и позже с тем же интересом вернуться к ней. Но двух занятий одновременно для него пока не существует. И если инструкция звучит так: «Помой руки, потом переоденься, потом построй башню», – вы вряд ли до-

ждетесь ее выполнения. Новая задача должна ставиться только после того, как выполнена предыдущая. **4–5 лет.** Возникает двуканальное внимание. Дети постепенно учатся удерживать в поле внимания два действия одновременно. И начинают во время игры «воспринимать» ваши указания. Быстро переключаться с того, что интересно ему (возить по полу табуретку), на то, что

«интересно» вам (одеться и отправиться в кружок), ребенок сможет не раньше чем в 6 лет. Произвольное внимание (умение усилить воли отвлекаться от интересного в пользу необходимого) формируется только к 6–7 годам. До этого возраста в основном «царствует» внимание произвольное – что-то яркое зазвенело, заблестело, поманило... и маленький готов забыть обо всем на свете.





Лучшее время для занятий – утро или период после дневного пробуждения, когда мозг малыша отдохнул. Лучшая продолжительность – 10–15 минут, не больше. Важно: если малыш начал «ловить ворон», не старайтесь во что бы то ни стало «досидеть» эти пресловутые 15 минут. Если вы занимаетесь фитнесом, то знаете, что несколько «подходов» с отдыхом гораздо эффективнее, чем непрерывное занятие. Мышцам нужно время для отдыха и восстановления. То же самое правило справедливо и для мозга. Успели почитать 5 минут? Отлично! К с ледующему пятиминутному «подходу» можно будет приступить позже. Чтобы внимание малыша пореже «улетало» в неведомые края, почаще возвращайте его, «переключая» на себя: «Посмотри на меня»; «Послушай, что я скажу». Хорошо помогают мысленно вернуться к занятию легкие прикосновения взрослого. Еще один хороший «стимулятор» внимания – чтение на маминых коленях. От этой комфортной ситуации совсем не хочется отвлекаться. Обязательно комментируйте все, что делает ваш малыш. «Сейчас мы слепим шарик. Сначала берем кусочек пластилина и катаем ладошкой. Та-ак, в эту сторону, потом в другую...» Так вы помогаете ребенку удерживать внимание и контролировать свои действия. Постепенно маленький начнет подражать вам, «проговаривая» свои действия и тем самым удерживая собственное внимание. А значит, научится формировать «алгоритм»

каждого дела, разбивая сложную задачу на более простые. Вообще, замечено, что мамы, которые с пеленок «проговаривают» все манипуляции с младенцем («Сейчас сменим подгузник, расстегнем липучки вжик-вжик...») гораздо реже сталкиваются с детской рассеянностью и неусидчивостью.

Корректирующие игры дома...

Можно ли проводить занятия по развитию устойчивости внимания в домашних условиях? Конечно! Главное условие – эти занятия должны быть веселыми и не должны носить обязательного характера.

❁ «Что надеть на карнавал?» вы просите малыша отвернуться и меняете что-то в своем внешнем облике. Просите ребенка обнаружить эти изменения: «Что фея наденет на карнавал?» Сначала изменения должны быть смешными и утрированными (например, водрузите на голову необычную шапку или наденьте на ладони разноцветные носки). Потом попроще: повяжите на шею косынку, украсьте платье поясом. Постепенно увеличивайте количество новых деталей от 1 до 5–6. Чтобы игра не надоела, в следующий раз меняйте облик любимой куклы или приносите новые предметы в комнату. Детям постарше полезно давать картинки из серии «найди 5 отличий» и т. п.

❁ Повтори рисунок. Задача ребенка правильно повторить действие: например, нарисовать узор по шаблону;

раскрасить вторую половину рисунка точь-в-точь как вы раскрасили первую и т. п. Отличная тренировка умения удерживать внимание.

❁ «Съедобное-несъедобное». Настоящий хит среди игр на умение быстро переключать внимание. Варианты: вы произносите самые разные слова и просите маленького подпрыгивать (хлопать в ладоши, поднимать руку), когда он слышит, например, названия игрушек.

...и на улице

❁ «Море волнуется». Очень полезны эта и другие подвижные игры, где надо повторять движения и мимику ведущего.

❁ «Дневник наблюдений». На прогулке почаще обращайтесь внимание ребенка на перемены вокруг: «Посмотри, сегодня выпало больше снега»; «На дереве появились новые листочки»; «Как ты думаешь, чьи это следы?». Это не только тренировка внимания, но и новые знания об окружающем мире.

❁ «Мы – умные собачки (дрессированные зайчики, мишки)». Проходит на «ура» в малышовой компании на детской площадке. Заранее приготовьте большие карточки ярких цветов (красный, желтый, зеленый, синий). Каждый цвет соответствует определенному заданию – например, увидев желтый, собачки должны подпрыгнуть; красный – присесть на корточки и т. п. Ваша задача показывать карточки, задача «собачек» – выполнять все правильно и ничего не путать. Количество карточек и скорость увеличиваются со временем.

❁ В чем были правы сказочные мачехи?

❁ Золушка, как мы помним, выросла активной, работоспособной и восприимчивой к обучению барышней. Значит, все-таки было что-то передовое в педагогических методах ее мачехи... Современные психологи уверены: кропотливая работа отлично способствует развитию attentionных умений (читай умению слышать и «удерживать» инструкцию взрослого; сосредоточенности; основам самоконтроля).

Ваш малыш наверняка с восторгом отнесется к предложению отделить красную фасоль от белой; почистить пальчиками «крутое» яйцо или сваренную в мундире картофелину; рассортировать по мисочкам сырые макароны разных форм. (Конечно, из соображений безопасности в это время вы должны быть рядом.) Кстати, в детской тоже полезно поставить коробки для каждого вида игрушек: сортировка чего бы то ни было отлично избавляет от рассеянности и заодно учит организовывать пространство вокруг себя.

В ожидании Малыша

Для женщины наступление беременности – это подарок судьбы, чудо. А чтобы ребенок родился здоровым, чудеса будущей маме придется уже вершить самой, и для этого понадобятся знания и умения...

Антон Рубас

Мама в порядке – ребёнок здоров

Беременность – это ответственность не только за себя, но и за жизнь ребенка. Чтобы он родился здоровым, будущие родители должны вести правильный образ жизни и уж, конечно, не курить и не употреблять спиртных напитков. У курящих и пьющих родителей чаще рождаются болезненные дети.

Женщина с ослабленным здоровьем не сможет защитить своего будущего ребенка во время беременности. Поэтому каждая женщина, мечтающая родить здорового малыша, должна быть в форме и повышать свою стрессоустойчивость.

Не секрет, что женщины во время беременности становятся очень уязвимыми. Их гормональный фон меняется, настроение неустойчиво, а ведь правильное формирование еще не родившегося ребенка очень зависит от состояния нервной системы мамы, от ее настроения и эмоций. Именно поэтому для беременных очень важны радостные моменты жизни и повышенное внимание со стороны близких людей. Будьте добры и внимательны к себе, и вы увидите: в большинстве случаев причину плохого настроения легко устранить.



Беременность и работа

Если работа доставляет женщине удовольствие, не требует от нее больших физических и психологических нагрузок, уходить с нее смысла нет. Однако ранний подъем, неудобства в общественном транспорте, пробки, выхлопные газы, спешка, стресс – все это может оказать вредное воздействие на организм будущей мамы и малыша. Женщинам, которые все же решили не бросать работу, необходимо соблюдать несколько простых правил:

- ❁ по возможности не переутомляться и не нервничать;
- ❁ регулярно делать маленькие перерывы, во время которых вставать, ходить, делать простые физические упражнения;
- ❁ правильно питаться;
- ❁ больше бывать на свежем воздухе.

Где найти ответы на вопросы, которые волнуют будущих родителей? Сегодня существует множество пособий и рекомендаций для беременных. Но среди всей информации будущим родителям важно выбрать правильную, качественную литературу. Полезные информационные материалы и практические советы, необходимые женщине в период беременности, собраны в специализированных пособиях, вы-

пускаемых издательской группой «РОМАРТ» в рамках социально-образовательной программы «Университет материнства»: «Беременность», «Подготовка к родам», «Готовимся стать мамой», «В ожидании малыша». Все эти издания подготовлены высококвалифицированными врачами-практиками Первого МГМУ им. Сеченова Минздрава России, одобрены Союзом педиатров РФ и получили хорошие отзывы от молодых мам. Подробную информацию о программе и изданиях, справочные и другие полезные для вас материалы вы найдете на интернет-ресурсе <http://posobie.info/>.

Как правильно
развивать
эмоциональные
переживания
малыша.

Ручное управление

Анна
Ильина



В поле зрения появился новый предмет? Как это интересно! Именно удивление и интерес – предпосылки для познавательной деятельности в дальнейшем. В 1,5–2 года начинают закладываться простейшие нравственные эмоции. Похвала или неодобрение взрослых помогают ребенку узнать, «что такое хорошо и что такое плохо». К 3 годам появляется способность наслаждаться эстетическими категориями – красивым нарядом или распустившимся цветком. Маленькая модница способна отличать действительно красивое и стильное от вульгарного и аляповатого. Этот возраст – наиболее удачный, чтобы записаться в развивающие студии, на танцы, музыку или рисование. К 4 годам малыш становится «почемучкой». Зарождаются социальные эмоции, отношения со сверстниками дарят переживания типа «с этим дружу, он хороший – с этим не дружу, он плохой». «Пожалеть маму может и двухлетка, – уверена детский психолог

Мargarита Оболенская. – Но четырехлетний ребенок умеет сочувствовать и сострадать по-настоящему. Если в 2 года малыш попытается оттащить свою маму от упавшего “чужого” малыша, обливающегося слезами, то ребенок 4 лет может заплакать вместе с ним

Дети – консерваторы. Любое изменение в привычках или распорядке дня, присутствие нового человека вызывает у крохи сильное нервное напряжение. Это может обернуться физическим недомоганием. Ребенок теряет аппетит и сон, не хочет играть, постоянно капризничает.

Первые эмоции малыша ни с чем не перепутаешь. Недовольное кряхтение, крик и плач – то немногое, чем он может привлечь внимание родителей к мокрым пеленкам, голоду, жажде и другим неудобствам. Новорожденный адаптируется к новым условиям: перепаду температур, слишком яркому свету, громкому шуму, трудоемкому способу питания – все это сопровождается бурным выражением чувств. В 2–4 месяца на личике малыша появляется первая осознанная улыбка. Он приветствует мать «комплексом оживления», бурно радуется общению.

В возрасте 5–7 месяцев ребенок начинает распознавать эмоции другого человека по выражению его лица. После полугода младенец способен «заражаться» эмоциями окружающих его людей, прежде всего мамы. Она – главный источник радости, и именно ее ласка и забота формируют у крохи ответную реакцию – умение любить и симпатизировать. В этом же возрасте радовать малыша начинает и новая игрушка, и собственные новые умения. Дотянулся до погремушки? Буря удовольствия!



“за компанию” и попытаться помочь пострадавшему. В это время эмоциональный мир крохи очень богат, он хорошо выражает свои переживания словами. Ему бывает стыдно, он понимает запреты, но еще не всегда может контролировать свои желания. Поэтому часто в этом возрасте у детей начинается игра в “самобичевание”: “Я плохой, потому что поступил плохо!”».

Среди пятилеток провели эксперимент: поставили перед ними коробку со сладостями и попросили в отсутствие взрослого к ним не прикасаться. Послушным был обещан бонус, и все равно очень немногие дети смогли удержаться от со-

блазна запихнуть в рот вкуснотищу, едва взрослый скрылся за дверью. «Но именно «стойкие оловянные солдатики», которые смогли проявить сдержанность в ожидании большей награды, будут наиболее успешными учениками, – комментирует ситуацию Маргарита Оболенская. – Им будет проще договариваться с разными людьми, легче преодолевать трудности, и в избранной профессии их ждет настоящий успех».

Неумение контролировать свои эмоции, особенно негативные, крайнее проявление которых называется аффектом, может привести к проблемам. Малыш, не способный справиться с зашкалившим чувством злости, обиды или стыда, дерется, царапается, рыдает, кусается.

Чтение, походы в музей, в театр, просмотр хороших детских фильмов – это называется эстетическим воспитанием. Существуют и особые методики, позволяющие научить ребенка распознавать эмоции, адекватно выражать их и контролировать. В 1,5–2 года крохе нужны книжки с красивыми, радующими

глаз картинками. Рассматривайте и обсуждайте их, сопоставляя с текстом. Что делает герой? Грустный он или веселый? Хорошо ему или плохо, и почему малыш так считает? Ребенок, анализируя изображения, учится базовым эмоциям и тому, как они могут проявляться и передаваться. Малютка может выразить свое отношение к увиденному: погладить и поцеловать изображение, если оно ему нравится, и захлопнуть книжку или закрасить карандашом нелюбимого героя. Не пропускайте эмоциональных всплесков, поддерживайте чадо, а не наказывайте за испорченную книжку. В 4–5 лет пригодится тряпичная кукла с «говорящим» лицом. Ее брови, глаза, губы крепятся на липучках, она способна из грустной превратиться в веселую по воле малыша. Родительские эмоции, связанные с тем или иным поступком малыша, тоже может выражать кукла – так ребенок легче их заметит, поймет и научится правильно на них реагировать. Можно даже завести две такие игрушки и обмениваться с малышом «эмоциональными посланиями». В любом возрасте рисование – хороший

Даже когда малышу открывается сила положительных эмоций, негативные переживания все равно остаются. И часто их причиной становятся ошибки родителей.

Слишком много «нельзя»

Вам бы тоже не понравилось, если бы на каждый ваш порыв следовал громкий сдерживающий окрик.

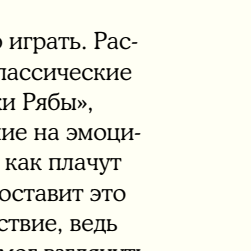
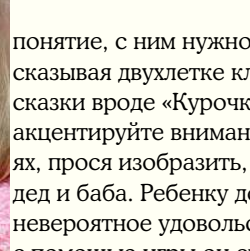
Слишком много «можно»

Ребенку нужно обеспечить достаточное количество развлечений, поле для его любознательной деятельности и – временами – компанию. Но по-

способ выплеснуть эмоции, справиться с ними. Рисунки обязательно нужно обсуждать. Какое настроение у нарисованных персонажей? Важно не мешать ребенку, который рисует для себя. Для передачи эмоций дети часто используют цвет, а также рисуют на лице героя гримасы или слезы. Дети раннего возраста очень искренни и непосредственны. Мир они воспринимают конкретно, образно, а вот отвлеченные нудные

рассуждения родителей совсем не понимают. Чтобы малыш усвоил новое

Лучший пример правильного выражения эмоций – поведение родителей. Образцы поведения усваиваются бессознательно и так же воспроизводятся.



стоянное тисканье, сюсюканье и потакание всем его капризам не дарит малышу счастья. Он очень утомляется от такой возни и плачет. Если кроха – «мамин хвостик», проблем не избежать. Рано или поздно маме придется хоть ненадолго уйти, оставив малыша с бабушкой или няней. Но для маленького человечка это будет трагедией. По мнению психолога, попытка полностью оградить малыша от негатива может привести и к тому, что вырастет робкий и нецелеустремленный человек. В жизни должно быть место трудностям (а значит, и неприятным эмоциям, которые эти трудности вызывают). Важно снизить в ребенка уверенность в собственных силах и возможностях эти трудности преодолеть. Малыш упал? Не нужно кричать: «Опять ты упал, я же говорила тебе не залезать сюда!» Куда лучше спокойно помочь крохе подняться и сказать: «Ничего страшного, у тебя все получится».

понятие, с ним нужно играть. Рассказывая двухлетке классические сказки вроде «Курочки Рябы», акцентируйте внимание на эмоциях, прося изобразить, как плачут дед и баба. Ребенку доставит это невероятное удовольствие, ведь с помощью игры он смог взглянуть на плач (или любую отрицательную эмоцию) со стороны и даже смог с ней «подружиться». Имитировать и проигрывать состояния можно во время игры в куклы. Дети одушевляют любимые игрушки: если кукла падает – ей больно. А как она плачет, когда ей больно? «Имитацией эмоций родители могут пользоваться в воспитательных целях, – уверяет психолог. – После 4 лет играйте в настольный театр. Пусть сюжет у сказки будет посложнее, чем «Курочка Ряба», а малыш исполняет роли добрых, беззащитных и обиженных персонажей.

Щыплют по осени съедают

**Мясо птицы
и яйца в рационе
малыша.**

Ольга
Харитоновна,
диетолог

Яйца

Яичный желток в качестве прикорма до 10 месяцев точно лучше не предлагать, а еще надежнее подождать, пока малышу не исполнится 12 месяцев. Несмотря на то что яйца – концентрат полезных для растущего организма веществ, на самом деле они очень тяжелая для детского организма пища. Особенно белок: аллергия на него – одна из самых распространенных и самых ярко выраженных. К тому же он чрезмерно нагружает неокрепшие почки ребенка.

Для начала прикорма используется только желток яйца, сваренного вкрутую (никаких яиц «в мешочек» и всмятку во избежание инфекций типа сальмонеллеза).

Начинаем буквально с нескольких «крупинок» желтка. Для лучшего усвоения диетологи советуют растереть желток с грудным молоком (можно также использовать смесь, если малыш «искусственник», или творог, если его уже ввели в рацион).

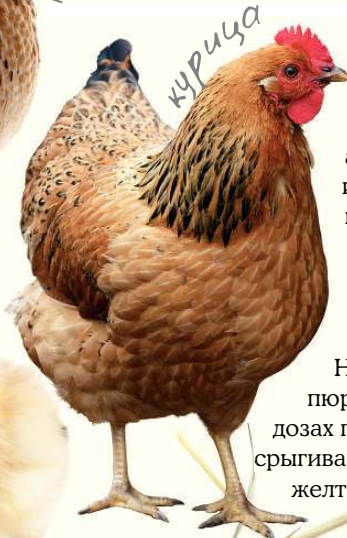
В полтора года ребенку можно давать половинку целого яйца, желток с белком – разумеется, если не наблюдается аллергии.



цесарка



перепелка



курица

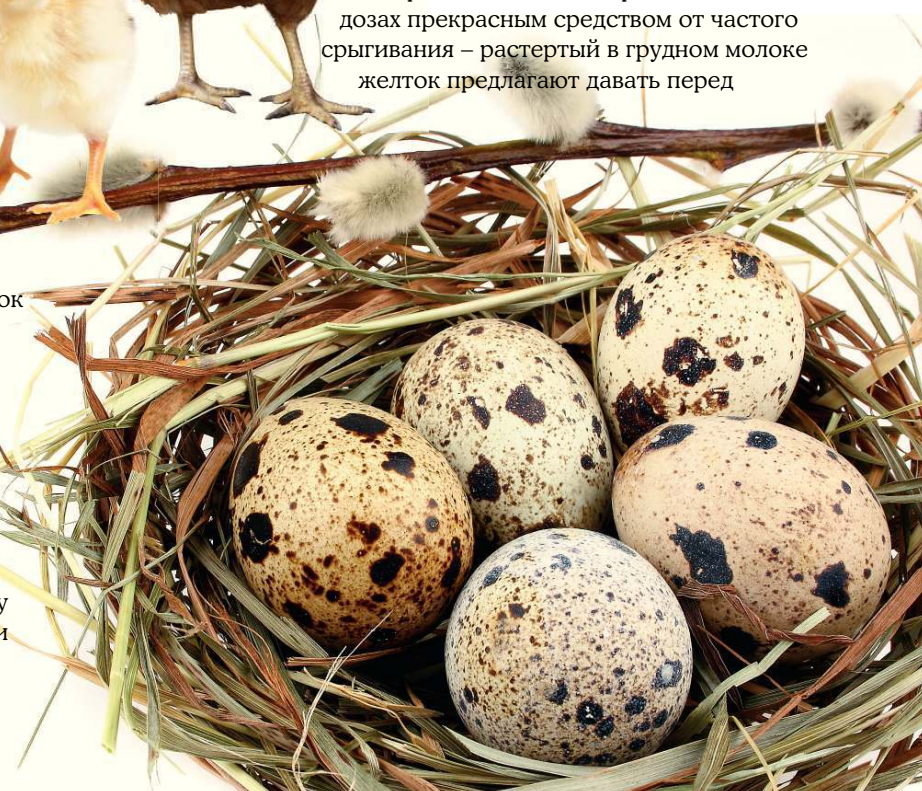


индейка

Как альтернативу куриным можно использовать перепелиные яйца. Они не вызывают аллергии у деток с непереносимостью куриного белка. В них больше аминокислоты триптофана, жира и холестерина. Из-за повышенной питательной ценности ими не стоит злоупотреблять – 1–2 штуки через день вполне достаточно.

Из мифологии

Некоторые диетологи считают пюре из желтка в микроскопических дозах прекрасным средством от частого срыгивания – растертый в грудном молоке желток предлагают давать перед



кормлением в количестве нескольких капель. Некоторые врачи также предлагают давать желток недозрелым маловесным деткам в качестве общеукрепляющего средства. Очень не рекомендуем следовать подобным советам!

Индейка

Индейка – не самая популярная у нас птица, а жаль: ее мясо считается самым полезным из всех птиц. Нежное мясо с минимальным количеством жира и холестерина прекрасно подходит для детского питания. В нем почти нет холестерина, зато много витаминов группы В и никотиновой кислоты, которые незаменимы для нервной системы. Индейка способствует укреплению костной ткани и зубов, активизирует работу сердца и сосудов, повышает иммунитет у малышей.

Это мясо, в отличие от крайне популярной у нас курицы, можно вводить и до года – когда малышу исполнится 8–10 месяцев. Начинают с чайной ложки, наблюдают за реакцией и постепенно доводят количество продукта до 50 г (не больше, ведь 100 г мяса в день – это норма для взрослого человека). Лучше смешивать пюре с привычными малышу овощами, например с кабачком или цветной капустой. Когда малыш подрастет, для приготовления блюда выбирайте только белое мясо индейки.

Курица

По правилам, курицу вводят в меню ребенка после того, как кроха попробует на вкус говядину и крольчатину, то есть где-то около 10–12 месяцев. Мамам, которые сами готовят

мясное пюре малышу, надо учесть, что в пищу ребенку идут

только нежирные грудки без кожи, а не куда более скоромные бедра и прочие части тушки. Нежное нежирное мясо содержит массу витаминов группы В, железа, калия, фосфора, магния и минимум холестерина. Несмотря на то что куриный бульон считается диетическим блюдом, давать его детям до 1,5 года не советуют: при варке в жидкости концентрируются многие тяжелые для усвоения вещества, и печень и почки ребенка оказываются не в состоянии быстро отфильтровать ненужное. Поэтому если вы хотите сварить чаду куриную лапшу, просто добавьте в овощной бульон баночное пюре из цыплят.

Важные моменты

Для питания малышей выбирайте перепелиные яйца или куриные диетические яйца, купленные в супермаркете.

Покупать «яички из под курицы» на рынке стоит с осторожностью – диетологи полагают, что такие

яйца более аллергенны.

Кормящим мамам лучше готовить себе паровые котлеты или просто отваривать индейку. Куриное мясо (а тем более окорочка) – не лучший вариант для женщины, которая кормит грудью.

При приготовлении блюд из курицы или индейки для малыша через 2–3 минуты после закипания обязательно сливайте первую воду.

При расчете рациона малыша старше 1 года учитывайте не только те яйца, которые он ест в чистом виде, но и те, что добавляются при приготовлении в запеканки, котлетки и т. д.

Омлет для малышей старше 1,5 года лучше готовить на пару или под крышкой на медленном огне.



Печенье «Зайчонок»

(с 12 месяцев)

Вам понадобится

1 стакан мелко тертой моркови, 1/2 стакана тростникового сахара, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соды, гашенной лимонным соком

Все перемешайте. Тесто должно получиться таким, чтобы его можно брать мокрой ложкой и выкладывать на противень (удобно использовать бумагу для выпечки). Сверху посыпьте сахаром или молотыми орехами (для деток постарше). В тесто можно добавить изюм или нарезанную кусочками курагу.

Ольга Свиридова и ее дочка Вера

Присылайте рецепты

для малышей и фото детишек на адрес tm@idr.ru. Авторы самых интересных рецептов получают ценные призы. Приз этого номера – стеклоочиститель Kärcher WV 50 Plus, с которым мытье окон, зеркал и керамической плитки превратится в простой и быстрый процесс.



Плач – чуть ли не единственная возможность для грудничка сообщить о том, что его что-то беспокоит. Без причины дети не рыдают. Все о всевозможных поводах для детского плача – устаи самого младенца.



Анна Ильина

миных ручках, а она все время норовит уложить меня в кроватку. Приходится звать, а иногда и требовать. Однажды ведь такой плач сработал: мама сразу передумала заниматься своими делами, подхватила меня на руки, долго обнимала–целовала–успокаивала. Хороший метод, может, и еще раз сработает: вовремя скорчить грустную рожицу, чтобы на тебя обратили внимание, развлекли, утешили. Правда, вскоре взрослые просекли фишку. И если я плачу от скуки, они сначала меня всего ощупывают и осматривают (чтобы убедиться, что других причин для капризов нет), а потом хитрят: предлагают интересную игрушку и оставляют наедине с самой собой. Пусть, дескать, учится играть самостоятельно.

Потому что мне больно

Но чаще всего я не плачу без повода. И мама правильно беспокоится, когда слышит мой рев. Ведь как еще, кроме как громким криком, я могу сообщить ей о том, что мне больно, что я хочу есть, что мне страшно, что весь вспотел, или, наоборот, замерз? Когда болит что-нибудь, я плачу горше всего. Знаете, например, как мучительны колики? Первые три месяца довольно сложно жить, когда у тебя периодически схватывает живот. Я когда услышал, что врач маме рассказывает, что это время даже называют «сто дней плача», подумал: очень правильно называют. До полутора месяцев я беспокоился, сучил ножками и жалобно плакал, срываясь на крик, по многу раз в день, и особенно после кормления, когда боль усиливалась. Потом и приступы стали реже, и мама немножко приспособилась: научилась держать меня столбиком после еды, чтобы я мог отрыгнуть лишний воздух, клала к себе на голенький животик, массировала мой живот по часовой стрелке, грела теплой

Не плачь, солнышко!

В первые недели жизни мама жаловалась, что я постоянно плачу. И во все даже не постоянно! Ну, бывают такие непростые дни, когда придется рыдать по 2–3 часа. Но ведь не кряду же, а с перерывами на отдых, еду и сон. И ничего в этом странного нет, повод покричать всегда нахо-

дится. Или вы думаете, я плачу без причины, просто потому, что мне делать нечего?

Потому что мне скучно

Признаться, и такое бывает, конечно: я могу похныкать, если мне скучно. Или вот, допустим, мне так нравится на ма-

пеленкой, научилась делать гимнастику – все это снимало спазмы, уменьшало боль, и я рыдал гораздо реже. Но когда колики были особенно сильными и мама бралась за газоотводную трубочку, я уж даже и не знал, отчего мне сильнее плачется: от того, что крутит живот, или от того, что сейчас со мной будут проделывать неприятную манипуляцию. Я все понимаю, после нее становится легче, но сам процесс...

Вообще у меня такое впечатление, что регулярно что-нибудь болит. Ох, я сам себе сейчас напоминаю свою старенькую прабабушку, которая регулярно жалуется на радикулит и мигрень, на то, что лапы ломит и хвост отваливается. Но что поделаешь? Не успели колики отпустить, как начались зубы – было мне примерно 4 месяца. Это ведь только взрослых радует появление зубов. А деток – не очень: десны чешутся, ноют, зудят, болят. Иногда и температура поднимается. Очень неприятные ощущения, и даже вкусный гель, которым мама мазала мне десны, спасал ненадолго.

Потому что мне голодно

Но вообще взрослым следует знать, что если я здоров и не лежу в луже, то единственной причиной плача становится мое желание поесть. Вот тут уж мама не ошибется: когда я голоден, я плачу требовательно. Сначала – громко. Потом перехожу на жалобное нытье, тяну руки в рот, ищу грудь. Как только нахожу – сразу успокаиваюсь и чмокаю. Тут я всем доволен и даже пытаюсь улыбаться. Правда, знаете, был момент (мама обозвала его «лактационным кризом»), когда вдруг стало мало молока. Или это у меня аппетит стал больше? В общем, не наедался я несколько дней. И готов был «висеть» на груди у мамы постоянно, жалуясь на свою нелегкую долю (а думаете, легко сосать?). Даже исхудал слегка. Но потом все наладилось, буквально через несколько дней. Вообще мама моя вначале считала любой мой плач проявлением чувства голода. И по совету своих недавно родивших подружек при малейшем писке совала мне грудь. Получалось недопонимание: я ей жалуясь на то, что хочу покакать и не могу, а она мне – давай кушать. Или меня знобит (а что удивляться, просто я еще не умел регулировать температуру тела) – а она опять меня кормит. Пить хочу от того, что жарится, а я закутан по самую маковку – а получаю тоже еду. Конечно, когда твои пожелания не выполняются, начинаешь рыдать от обиды. Неудивительно, что мама буквально сходила с ума от беспокойства. Но по-

Иногда надо просто вы-плакаться, иначе не заснешь. Взрослым проще, они могут выговориться близкому человеку – но я-то разговаривать пока не умею. Вот и плачу. Неслучайно взрослые называют это «поплакаться в жилетку»: мама делает это папе регулярно.

тихоньку и я выработал свой собственный график кормлений, да и она стала лучше понимать меня.

Потому что я болею

Так мы радовались жизни без слез – до тех пор, пока я не заболел. Я сначала и сам этого не понял, только мне хотелось все время капризничать и хныкать. А потом вдруг как поднялась температура, как заболело ухо! Вот тут-то я начал орать ну просто как резаный. Так стреляло в голове, что если бы мог – на стенку бы залез! А уж когда врач пришел и начал на ушко давить, это был вообще ужас. Поставили диагноз «отит». Но пока меня не вылечили, я толком ни спать, ни есть не мог, и даже пустышка не утешала: больно же было сосать. Оставалось только рыдать – жалобно и громко. Это ж вам не простуда какая-нибудь простая, когда просто куksiшься. Есть у детишек болезни, когда болит резко и сильно. И чем сильнее болит, тем надрывнее плач. Так что услышите такой – сразу зовите врача, пусть он разбирается.

Потому что я устал

Ну, не будем о грустном. Все проходит. И это прошло. Иногда мама – да и я сам, если честно, – до сих пор не понимает, почему я плачу. Например, перед сном. Вот плачется, и все тут. Недавно она прочитала в умном журнале, что, оказывается, этот плач – признак того, что малыш приспосабливается к большо-

му миру, который его окружает. И ведь правда: когда на тебя обрушивается волна цветов, запахов, громких звуков и необычных ощущений, от этого быстро устаешь. А если еще мама вдруг беспокоится отчего-то, и ее настроение тебе передается, начинаешь нервничать, чувствуешь, как тебя переполняют эмоции, и надо просто выплакаться, иначе не заснешь. Взрослым проще, они могут выговориться близкому человеку – но я-то разговаривать пока не умею. Вот и плачу. Впрочем, неслучайно и сами взрослые называют это «поплакаться в жилетку»: мама делает это папе регулярно. Тут уж лечение одно – не торопиться меня укладывать «по режиму», дать мне спокойно подрогаться и попищать, не забыть про привычные ритуалы умывания, купания, пения колыбельных и почесывания спинки – они меня успокаивают. И конечно, чтобы я спал без всхлипов и рыданий, нужно позаботиться о моем комфорте. Уж пожалуйста, чтобы никакого шума, духоты, яркого света и других раздражителей. Иначе меня замучают кошмары, а я в результате замучаю вас, дорогие мама и папа.



Кутать нельзя закаливать

Как обратить
«минус» на улице
в «плюс»
здоровью?



Ирина Кудинова

Зима вполне подходит для первых закаливающих процедур, просто проводить их надо с большей осторожностью. Начните с умываний. Приучите малыша умывать не только лицо, но и верхнюю часть груди. Постепенно снижайте температуру воды. После дневного сна помойте ножки ребенка водой, температура которой близка к температуре тела, а затем облейте из кувшина водичкой, которая прохладнее на 1 °С. Сразу же вытрите ноги насухо и слегка разотрите. Постепенно снижайте температуру воды: она не должна охлаждаться ниже 23 °С. Благодаря этим двум процедурам ваш герой мягко готовится к летнему – более активному закаливанию. Ну и самое правильное и комфортное закаливание – длительные прогулки на свежем морозном воздухе.

Морозные проказы Отучаемся, развлекаясь

Нет малыша, который не попробовал бы на вкус сосульку, собравшую в себя все загрязнения городской атмосферы. Или не попытался лизнуть на морозе качели. Запреты и наказания, как правило, не действуют. А если покончить с «вредной» зимней привычкой играя?

Из чего сделана сосулька? Эта игра-наблюдение очень нравится детям. Предложите маленькому отколоть лопаткой

несколько сосулек, положите в ведро и принесите домой. Через полчаса вместе посмотрите, что стало с ледяными «гостыями». Когда ваш отпрыск увидит, из какой грязной, неаппетитной на вид воды «сделаны» сосульки, он перестанет тащить их в рот.

Язычок на прогулке. Для этой игры надо вырезать из ткани большой язычок. Придумайте сказку о непослушном Язычке, который, несмотря на запреты мамы, лизал ледяное железо. Перед выходом на улицу смочите язычок водой. Продолжая рассказывать сказку, предложите малышу дотронуться игрушечным язычком до качелей. Когда ребенок попытается оторвать его от качелей, язычок неминуемо порвется. Такая «наглядная агитация» сработает лучше любых нотаций.

Ворона залетела! Расстаться с опасной привычкой «хватать» холодный воздух ртом поможет игра в «ворону». Каждый раз, когда малыш начнет дышать ртом, легонько дотроньтесь до его губ со словами: «Ворона залетела!» Попросите его дергать вас за руку, если рот будет открыт у вас (понятно, что вы его намеренно откроете несколько раз). Кто пропустил меньше ворон – тот выиграл.



Питательный детский крем с колд-кремом и календулой Nutrition, Klorane Bébé

Детский колд-крем, Mustela Bébé

Бальзам для губ с касторовым маслом и пчелиным воском Hello Kitty, Sanrio

Увлажняющий детский крем с экстрактом хлопка, Oriflame

Блеск-бальзам для губ Hello Kitty, Sanrio

Детский крем для лица и тела с маслом жожоба Swiss Nature, Zepter

Детский защитный зимний крем, Вавуссоле

Детский защитный крем от ветра, Chicco

Детская зимняя гигиеническая помада «Морозко», «Аванта»

Веселье с пользой для иммунитета Три медведя

Сначала по снегу идет папа (медведь Михайло Потапович), потом по его следам мама (медведица Настасья Петровна), а последний ребенок (Мишутка) медведицы и медвежонка попасть след в след главы медвежьего семейства. Ходьбу чередуем с бегом. Отличное упражнение на развитие координации и чувства равновесия.

Передай дальше! Играем около невысокой горки (сугроба). Мама стоит около ребенка и передает ему снежки. Задача малыша спустить все снежки по ледяному спуску, не повредив ни одного из них. Делать это ему придется довольно быстро, потому что папа ловит снежки внизу и передает их снова маме. Проигравшим считается тот, кто разобьет снежки или, не успевая передать «снаряды» партнеру, создаст у себя снежковую «пробку». Море хохота обеспечено всем!

Снежковый тир
Поставьте на сугроб ведерки, пластмассовые кегли и т.п. Задача – сбить наибольшее количество предметов снежками. Отлично развивает глазомер, руку и уверенность в себе. Можно играть хоть всем двором.

Холода?

Не беда!



Пронзительный ветер, ледяной дождь, первые заморозки, снег – несмотря на все это малыш каждый день выходит на прогулку. И если для детского здоровья это очень хорошо, то кожа ребенка испытывает на полезных прогулках большой стресс...

Елена Барбус

Кожа малыша, в отличие от взрослой, очень тонкая, поскольку покрывающая ее гидролипидная пленка крайне непрочная и не может стать полноценным защитным барьером от неблагоприятных внешних воздействий. Так что плохая погода сразу же сказывается на состоянии нежной кожи ребенка: она становится сухой, иногда даже трескается. Поэтому с наступлением холодов и ненастья за кожей детей надо ухаживать с особенной тщательностью. При появлении первых признаков сухости – шероховатостей, покраснений и раздражений на коже исправить положение можно очень быстро с помощью питательных косметических средств с жирной формулой. Чтобы снизить риск возникновения аллергических реакций, лучше выбирать средства, специально разработанные для детей, потому что они оказывают более мягкое воздействие и адаптированы под по-

требности кожи младенцев. Отличным решением является продукция KLORANE Bébé – гипоаллергенная детская косметика, разработанная и произведенная под контролем педиатров и дерматологов. Состав средств KLORANE Bébé абсолютно безопасен, они используются даже в родильных домах для ухода за новорожденными. Питательный детский крем с колд-кремом KLORANE Bébé предназначен специально для защиты кожи в холода. У крема густая текстура, он легко наносится и прекрасно впитывается. Экстракт календулы, который входит в состав крема, содержит бета-каротин и провитамин А – они обладают успокаивающими и смягчающими свойствами и помогают снять раздражение. После нанесения колд-крема KLORANE Bébé кожа младенца мгновенно становится мягкой, увлажненной и шелковистой. Теперь она защищена от неблаго-

приятных внешних воздействий. Дополнительное удовольствие от питательного крема KLORANE Bébé – его тонкий приятный аромат. Это очень важно, ведь запахи способствуют развитию органов чувств, помогают малышу узнавать предметы и познавать окружающий мир. Наносить крем следует два раза в день на чистую сухую кожу – и на лицо, и на тело. Плюс к этому – дополнительно смазывать лицо ребенка перед каждым выходом на улицу. Кстати, крем помогает и при так называемых «молочных корочках». Наносите KLORANE Bébé прямо на корочки. Делать это следует на ночь, а утром помойте голову ребенка шампунем.





О том, чтобы ее
так
толкали, мечтает
каждая женщина.
О чем расскажут
будущей маме
шевеления
мальша?



И всё-таки он вертится!

Ирина Зорина,
акушер-гинеколог

Первое знакомство

Во время первой беременности женщины замечает шевеления ребенка примерно на 20-й неделе. Худенькие могут почувствовать их раньше, чем полные, уже на 17-й неделе. Примерно тогда же радость первых шевелений наблюдают и опытные мамы, ждущие второго или третьего ребенка: они уже знают, к чему прислушиваться, и не перепутают касания крошечной ручки с перистальтикой кишечника.

Норма жизни

Интенсивность и частота шевелений зависит от «возраста» плода, от времени суток, от его самочувствия. Пятимесячный плод совершает от 20 до 60 толчков в час. В 6 месяцев он слегка успокаивается, теперь его «норма» – 10–15 толчков в час во время бодрствования. На время сна кроха затихает. А может, наоборот, активно и недовольно пинаться, пока мама едет в душном автобусе или сидит в прокуренном помещении. Усилением движений малыш реагирует на другие внешние факторы. Например, на музыку, которая может быть «любимой» или «нелюбимой», или еду, которая «нравится» или «не нравится». Внимательная мама быстро разберется в предпочтениях малыша и постарается не доставлять ему неудобств.

Чем старше становится плод, тем сложнее ему шевелиться в матке. Пик двигательной активности отмечается с 24-й по 32-ю неделю беременности, а перед родами малыш может притаиться: его толчки становятся редкими, зато очень сильными. Полное «затишье» на 12 часов и более – повод посетить врача и немедленно сделать КТГ.

Маленькие драчуны

Считается, что слишком интенсивные шевеления говорят о гипоксии и гипотрофии плода. Чтобы по-

лучить необходимое для жизни и разви-

тия, малыш активно двигается: так он заставляет кровь в плаценте бежать быстрее и лучше обеспечивать его кислородом и питанием. Впрочем, врачи перестали считать активные движения однозначным признаком страдания плода. Малыш может бурно реагировать просто в силу темперамента («футболист растет»), при этом исследования показывают, что с его состоянием все в порядке.

Мальчики и девочки

Считается, что девочки деликатнее мальчишек и чаще толкаются слева, а пацаны любят «попинать» мамину печень. На самом деле все зависит не от пола, конечно, а от положения плода в матке. Пока он вертится, локотки и кулачки могут выпирать буквально по всей поверхности живота и задевать любой близлежащий внутренний орган. После 36-й недели ребенок занимает окончательное положение, и локализация толчков сужается. Но будет любимое чадо пихать в под-реберье или в низ живота, предсказать невозможно.

Икота и бокс

Примерно с 24-й недели малыш начинает активно говорить с мамой на языке движений. Например, ритмичное «буль-

Примерно с 24-й недели малыш начинает активно говорить с мамой на языке движений, делая радость, неудовольствием или тревогой.

канье» или «тиканье часов» – это икота. Она тренирует легкие, малыш учится дышать. Толчками ребенок выражает свое недовольство. Часто дети начинают пихаться, если мама лежит на спине или сидит нога на ногу. Эти позы затрудняют кровообращение, и малыш испытывает дискомфорт. Пинками может выражаться испуг, если малыш слышит резкий неприятный звук. Стресс у мамы – тоже повод пихнуть ее изнутри: мол, не нервничай, мне это вредно.

Бессонное царство

Режим ребенка и режим мамы могут не совпадать. Двигаясь в течение дня, мама как бы «укачивает» малыша, и он спит, а просыпается именно тогда, когда мама сама прилегла отдохнуть. Что делать, чтобы не страдать от ночной активности маленького «совенка»? Успокоить непоседу музыкой: вне зависимости от музыкальных пристрастий мамы детям нравится спокойная классика – Моцарт, Вивальди, Дебюсси. Прогулка перед сном поможет обеспечить кроху кислородом и лишить его причин для негодования. А еще малыша можно уговорить! Причем к процессу может подключиться и папа: низкие обертоны его голоса подействуют на кроху успокаивающе.

Неделя за неделей

3-я неделя. Появляются первые сердечные сокращения. Кроме того, зачатки мышечных волокон ритмически пульсируют еще до того, как начинает формироваться нервная система.

8-я неделя. Закладывается нервная

система, отвечающая за двигательную активность. Появляются первые рефлексы в ответ на раздражение зоны около рта.

9-я неделя. Плод может заглатывать околоплодные воды.

10-я неделя. Ребенок умеет менять на-

правление движения, оттолкнувшись от стенки матки.

16 неделя. Появляется двигательный отзыв на звуки, прежде всего на голос матери.

17 неделя – он умеет жмуриться.

18 неделя – сжимает и разжимает пальцы

лицо, перебирает ручками пуповину.

20–22 недели. Формируется спинной и головной мозг. Движения плода становятся регулярными. Именно сейчас мама чувствует их в первый раз.

Подпишитесь на журнал КРЕСТЬЯНКА и получите в подарок

набор чистящих средств FROSCH

В набор входит чистящее молочко «Лаванда», концентрированный ополаскиватель для белья «Шиповник», бальзам для мытья посуды «Лимон» и жидкое средство для стирки «Алоэ Вера». Немецкие средства Frosch – это бытовая химия на основе натуральных природных компонентов. Они очень эффективны и в то же время безопасны для вашего здоровья и окружающей среды. Подарки можно получить при оформлении подписки на _____ или _____ месяцев.



Спешите! 6 12 Количество ограничено.

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

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

ВАРИАНТЫ ПОДПИСКИ:

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

ФИО _____
Индекс _____ Область / район _____
Город _____ Улица _____
Дом _____ Корпус _____ Квартира _____
Контактный телефон (с кодом города) _____

ИЗВЕЩЕНИЕ

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

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

Кассир

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

КВИТАНЦИЯ

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

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

Извещение

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

ОСЕНЬ? Дыши и не болей!



Вы, конечно, подумали о профилактике простуды и гриппа этой осенью? Скорее всего, да! Овощи и фрукты, игры на свежем воздухе, правильный режим дня – все это укрепляет иммунитет. Но что делать, если ребенок с утра пару раз чихнул? А когда в школе его встречают шмыгающие носом сверстники или простуженная воспитательница в детском саду? Оставлять ребенка дома и отпрашиваться с работы? Надеяться, что все обойдется? Бежать в аптеку за «чем-то профилактическим»?

Лекарства – для болезни. А что для профилактики?



В сезон простуды

Большинство препаратов эффективны при лечении простуды и гриппа, но бесполезны для защиты. Нелепо закапывать в нос капли, когда и насморка еще нет! Другие средства на первый взгляд подходят для профилактики, но крайне неудобны в использовании. Кому понравится смазывать нос жирной мазью? А действует она всего несколько часов. Да и не всякий ребенок захочет «лечиться впрок»! Очевидно, что требуется надежное и безопасное средство, которое предназначено именно для профилактики.

Ароматный барьер на пути простуды



Только натуральные масла

Надежной преградой осенним опасностям станет композиция эфирных масел Дыши. Масло Дыши создано, чтобы предупредить простуду и грипп. В состав Дыши входят только натуральные масла можжевельника, эвкалипта, мяты, гвоздики, каепута, гаультерии (зимолубки) и левоментол, которые обладают противовирусными и антибактериальными свойствами. Пары эфирных масел, легко испаряясь, уничтожают вредных микробов

в воздухе, которым дышит ребенок. А это значит, что путь вирусам и бактериям в организм будет надежно закрыт.

Дыши – это просто!

Инструкция по использованию масла написана прямо на упаковке, одним словом, большими буквами: Дыши!



Пылевой мишка – от простуды

Можно намочить маслом Дыши салфетку и положить ее в детской комнате – никто и не заметит. Оставьте несколько капель масла на шарфе или воротничке ребенка, собирая его в детский сад, школу или в гости. Нанесите немного Дыши на краешек подушки или любимую игрушку малыша. Если слегка сбрызнуть шторы спреем Масло Дыши, эфирные пары распространятся по всей комнате. Кстати, Дыши не оставляет следов на ткани – натуральные масла, входящие в его состав, легко испаряются.



Когда есть риск заболеть

Пришла осень? Откройте флакон с маслом Дыши.

масло
Дыши[®]



Включи
силу
природы!



КОМПОЗИЦИЯ НАТУРАЛЬНЫХ
ЭФИРНЫХ МАСЕЛ
В СЕЗОН ПРОСТУД

Смотрите видеoinструкцию на сайте

масло-дыши.рф



www.akvion.ru



Маленькое ЧУДО

В этом
месяце
мальши
получат в подарок
куклу-гномика Magic baby
от сети салонов «Кенгуру».



Рита Пименова, КОРОЛЕВ



Арина Гурьянова, МОСКВА



Злата Трофимчук, МОСКВА Алина Привалова, МОСКВА



Никита Тулюпов, МОСКВА





Милана Равзина, САРАТОВ

Вера Баженков, МОСКВА



Руслана Перевалова, ТВЕРЬ



Ксюша Шашкова, МОСКВА



Алиса Кормилицина, БАМАНЛА



Мама и папа!

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

ШИПОВНИК

Мы собираем светящиеся на солнце плоды розы шипконосной и готовим из них оранжево-красное пюре. С его помощью вкус овощей и выпечки можно сделать более изысканным.



Оставшиеся семечки и кожицу еще раз подержать в горячей воде или соке и снова протереть. Получившийся шиповниковый сироп можно подать как соус к жаркому, использовать для изготовления мармелада, соусов, супов и десертов. Он хорош также как добавка к спиртным напиткам и сокам.

НЕЖНОЕ ПЮРЕ ИЗ ШИПОВНИКА

НА 4 ПОРЦИИ

Пюре из шиповника придает многим блюдам оригинальный вкус. Его изготовление требует много времени, так как ягоды содержат много семечек и волосков, от которых надо избавиться. Характерный вкус шиповника останется наиболее интенсивным, если вы будете обрабатывать его по старинке, холодным способом. Для этого мягкие очищенные ягоды сначала надо мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Затем добавить немного воды и протереть массу через сито – сначала через более крупное, потом через мелкое. Так вы сначала освободите мякоть шиповника от семян, а потом и от волосков. Проще и быстрее проварить целые ягоды и затем протереть их через мелкое сито. Особенно нежный вкус у пюре получится, если вы будете изготавливать его только из плодов, лишенных семечек.

Чтобы получить 800 г готового пюре, надо взять 1,8–2 кг ягод. Очищенные ягоды залить 0,5 л воды и кипятить примерно 30 минут – до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем протереть их через сито. По желанию можно взять вместо воды яблочный сок.

СОВЕТ



После сбора шиповника лучше сразу очистить его от веток и сухих чашечек.

СОВЕТ

Сушите шиповник!

Многие века ягоды шиповника служат людям как лечебное средство. В сушеном виде их можно использовать не только для приготовления вкусного чая. Шиповник лечит простуду и грипп. А если заварить сушеные и смолотые семечки, извлеченные из ягод, такой чай поможет решить проблемы с мочевым пузырем и почками.

ФЕНХЕЛЬ С НАЧИНКОЙ ИЗ МОЛОДОГО СЫРА И ШИПОВНИКА

НА 4 ПОРЦИИ

4 луковицы фенхеля, сок и цедра 1/2 лимона, 2–3 ст. ложки оливкового масла, соль, перец, сахар. Для начинки: 75 г молодого сыра, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 100 г пюре из шиповника. Кроме того: немного растительного масла.

Нагреть духовой шкаф до 180–200 °С. Зелень фенхеля срезать и отложить в сторону. Отрезать жесткие стебли. Луковицы фенхеля разделить, в зависимости от размера, на 2 или 4 части. Внутренние слои вынуть и отложить в сторону. Получившиеся «кораблики» из фенхеля уложить в огнеупорную форму, смазанную растительным маслом. Сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом. Добавить немного воды, тушить в разогретой духовке 15–20 минут, пока фенхель не станет мягким и не приобретет коричневатый цвет. Если «кораблики» уже потемнели, но еще не стали мягкими, накрыть форму крышкой и поддержать на слабом огне. Для приготовления начинки натереть на терке отложенные слои луковиц, нарезать зелень, все смешать, добавить соль, перец, сахар и уксус. Добавить пюре из шиповника, молодой сыр и наполнить получившейся смесью охлажденные «кораблики». Украсить их оставшимся сыром и цедрой лимона.



В сырную начинку можно добавить 1 ст. ложку тертого пармезана и 1 яичный желток. Через 10 минут запекания добавить их в «кораблики» и держать в духовке до готовности.

СОВЕТ



КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА С ЛУКОМ

НА 4 ПОРЦИИ

4 средние луковицы, 1 ст. ложка оливкового масла, соль, перец, 1 ст. ложка меда, 1–2 ст. ложки уксуса из белого вина, 300 г пюре из шиповника.

Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в оливковом масле до золотистого цвета. Посолить, поперчить. Добавить мед и уксус. Затем положить пюре из шиповника, перемешать и убавить огонь. Накрыть крышкой и томить до мягкости. Часто помешивать, чтобы компот не пригорел. Попробовать, при необходимости добавить специй. Подавать холодным или теплым на хлебе. Можно использовать как гарнир к жареному мясу или сочному жаркому.

МАРМЕЛАД ИЗ ШИПОВНИКА

750 г пюре из шиповника, 250 г кислых яблок, 200 мл свежевыжатого апельсинового сока, 500 г желирующего сахара 1 : 2.

Очистить яблоки, удалить сердцевину, очень мелко нарезать. Вскипятить с апельсиновым соком, добавить пюре из шиповника и сахар. Варить, помешивая, 4 минуты. Сразу разлить в чистые банки. Банки с завинчивающимися крышками на 5 минут поставить вверх дном, банки для консервирования держать еще 5 минут на водяной бане при температуре 100 °С.

Кусочки яблок перед консервированием должны быть мягкими.

СОВЕТ



МАЛЕНЬКИЕ ЛЕПЕШКИ С ШИПОВНИКОМ

НА 4-6 ПОРЦИЙ

Основа: 600 г муки, свежие дрожжи, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка соли.

Начинка: 200 г пюре из шиповника, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г свеженатертого и 50 г нарезанного тонкими пластинами пармезана, 3-4 небольших пучка рукколы, соль грубого помола, перец. Кроме того: немного муки и растительного масла.

Свежие дрожжи положить в миску, посыпать сахаром и добавить 300-350 мл чуть теплой воды. Ждать минут 5, пока дрожжи не растворятся, затем размешать их венчиком. Добавить остальные ингредиенты и, если нужно, воды. Мешать, пока не получится гладкое тесто. Накрывать его полотенцем и дать подойти, оставив минут на 30. Объем теста должен увеличиться вдвое. Хорошо вымесить его, раскатать, насыпав на разделочную доску немного муки, и вырезать примерно 12 кружков. Выложить их на противень, устланный пекарской бумагой. Сбрызнуть оливковым маслом и посыпать солью. Сверху положить пюре из шиповника, посыпать тертым сыром и оставить еще на 15 минут. Печь лепешки в духовке, предварительно нагретой до 200 °С, в течение 15-20 минут, до золотисто-желтого цвета. Тем временем вымыть и обсушить рукколу и руками порвать на небольшие куски, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать солью и перцем. Вынуть лепешки из духовки, положить сверху рукколу и тонко нарезанный пармезан и подать на стол.



Лепешки вкусны и в холодном виде. Их надо посыпать сыром и рукколой перед самой подачей на стол.

СОВЕТ



СОВЕТ

Готовое блюдо можно выложить в форму для запекания, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

ТЫКВА С ШИПОВНИКОМ

НА 4 ПОРЦИИ

1/2 тыквы хоккайдо (около 500 г), по 1 ст. л. сливочного и тыквенного масла (или оливкового), по желанию можно добавить эстрагон или тимьян.

Соль, молотый кориандр на кончике ножа, 1 ст. л. тыквенных семечек, 1/2-1 ст. л. меда, 200 мл овощного бульона, 150 г пюре из шиповника.

Тыкву вымыть, разрезать на 4 или 8 частей, удалить семена. Нарезать ломтиками или кусочками. Прогреть на сковороде в смеси масел вымытую и обсушенную зелень, добавить тыкву и обжаривать на среднем огне 3 минуты. Добавить соль, кориандр и мед. Постепенно влить бульон. Тыкву тушить в небольшом ко-

личестве жидкости до тех пор, пока она не станет мягкой. На другой сковороде обжарить без масла очищенные семечки, охладить и крупно нарубить. Убавить огонь под тыквой, добавить пюре из шиповника, мешать 2 минуты. Убрать зелень, добавить семечки. Подавать к птице и мясу.

ПИРОГ С ШИПОВНИКОМ И ПОСЫПКОЙ

Тесто: 250 г муки, 225 г сливочного масла комнатной температуры, 4 яичных желтка, 125 г тертого миндаля, 125 г сахарного песка, 1 щепотка соли, цедра 1 лимона.
Начинка: 200 г мармелада из шиповника.
Посыпка: 300 г муки, 175 г сливочного масла, 175 г сахара, 1 щепотка соли.
 Кроме того: сахарная пудра.

Разогреть духовку до 200 °С. Для теста хорошо растереть масло с желтками. Муку смешать с миндалем, сахаром, солью и цедрой, добавить масло с желтками и вымесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 1/2 см и выложить на противень, покрытый пекарской бумагой. Тесто равномерно наколоть вилкой и смазать мармеладом. Для посыпки нарубить в крошку все ингредиенты и равномерно распределить по поверхности пирога. Выпекать при температуре 200 °С 20–30 минут. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.



СОВЕТ

Из тех же ингредиентов выпечь 3–4 маленьких круглых пирога с посыпкой. Сделать из них торт, положив друг на друга и промазав взбитыми сливками. Нижний пирог оставить целым, а остальные перед формированием торта разрезать на куски.



СЛАДКИЙ СОУС ИЗ ШИПОВНИКА

НА 4 ПОРЦИИ

250 г пюре из шиповника, 50–75 г сахара, сок 1 апельсина, 50 мл десертного вина. Можно еще добавить мелко натертую цедру 1/4 апельсина и лимона.

Вскипятить пюре с сахаром, апельсиновым соком, десертным вином и, по желанию, с заготовкой из цитрусовых. Охладить. Это вкусное дополнение к ванильному пудингу, блюдам из творога, вафлям и суфле.

ПЕЧЁНЫЕ ЯБЛОКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ШИПОВНИКА

НА 4 ПОРЦИИ

8 средних яблок, 100 мл яблочного сока или белого вина.

Начинка: 50 г мармелада из шиповника, 50 г сырого марципана, 1 яичный белок, 40 г сахара, корица на кончике ножа, 50 г молотых орехов, 2 ст. ложки крупно нарубленного фундука.

Кроме того: сливочное масло для смазки.

Нагреть духовку до 200 °С. Вымыть яблоки, срезать верхнюю четверть каждого и отложить в сторону. Удалить сердцевину. Вынуть из яблок столько мякоти, сколько начинки вы хотите положить. Поставить яблоки на смазанное сливочным маслом дно огнеупорной формы, туда же налить яблочный сок и белое вино (или воду).

Для начинки смешать мармелад из шиповника с марципаном. Белок взбить с сахаром и корицей, добавить туда марципановую смесь и молотые орехи. Наполнить этой массой яблоки, посыпать рублеными орехами. Фаршированные яблоки запекать в нагретой духовке минут 10, затем убавить огонь до 180 °С и оставить на 20–30 минут. За 15 минут до готовности накрыть яблоки отложенными верхушками. Фаршированные плоды будут готовы, когда начинка разбухнет и поднимется, а яблоки пропекутся изнутри. Сразу подавать на стол.



КРЕСТЬЯНКА

www.krestyanka.ru



любимый журнал теперь онлайн

виртуальное путешествие в мир бесконечной женственности



Чего начинается?

Начинать день с завтрака – хорошая привычка для тех, кто хочет быть в форме, утверждают диетологи. Стартуем в утро вместе со звездами.

Елена Осипова

Классический завтрак Дженнифер Лопес

Эта «ягодка опять» и в свои сорок пять выглядит так, что взгляды особой обоих полов просто липнут к ее телу. На недавнем концерте Fashion Rocks звезда исполнила новый хит Booty, что в буквальном переводе означает «гуттаперчевый танец попой». Ее серебряное ультрамини дерзко обнажало восхитительно юные ягодички. Сколько пота пролито, чтобы добиться такого эффекта, можно только догадываться. Но не только танцы, специальная гимнастика для ягодиц и ее последнее увлечение – триатлон (бег, велосипед, плавание) – позволяют певице выглядеть стройняшкой, несмотря на неидеальные гены. Когда-то латиноамериканская мама кормила ее на завтрак шоколадными пончиками, и девочка неаппетитно пухла. Но потом Джей попала в обиход самых раскрученных звезд и стала есть по утрам только то, что прописали ей личный диетолог и тренер по фитнесу. У певицы несколько вариантов диет и, соответственно, завтраков, но константой остается стакан теплой воды, который помогает желудку «проснуться».

Чтобы звезда быстро пришла в норму после рождения близнецов, ее диетолог Дэвид Кирш разработал низкоуглеводную диету, богатую овощами и протеином: никаких каш, хлебных изделий и бобовых. И даже фруктов! Ничего, кроме зеленых овощей, томатов, сельдерея и источников нежирного белка вроде рыбы, куриной грудки, яичных белков, обезжиренного йогурта или творога. На завтрак певица покорно ела омлет из 6 яичных белков с порцией тушеного шпината и выпивала чашку черного кофе без сахара. А потом добавила в утренний рацион овсянку, сваренную на обезжиренном молоке, и половинку небольшой дыни.

ОВСЯНАЯ КАША

Смешать 1/2 стакана сушеных ягод (клюквы или барбариса) с 1/2 стакана необработанных зерен овса, 1/2 стакана киноа, 1/4 стакана изюма, 1 ч.л. соли, 1/2 ч.л. молотой корицы, 1/4 ч.л. молотого кардамона, залить 4 стаканами воды, довести до кипения, снять с огня, накрыть крышкой и оставить на ночь. Утром разогреть кашу на среднем огне (5–8 минут), при необходимости добавив молока. Подавать с кленовым сиропом, обжаренными тыквенными семечками и грецкими орехами.



Сладкий завтрак Евы Мендес

Окружающие нервно шушукуются, когда видят, как даже в самом пафосном ресторане секс-символ Голливуда просит официанта не забыть кусочек хлеба к трапезе. Но ничего не поделаешь – привычка. В семье эмигрантов с Кубы принято любые блюда подкреплять хлебом. Дива признается, что ей с трудом даются стандарты Голливуда. «Я обожаю вкусно поесть, кусочничать, склонна к полноте, – признается Ева, – но отлично понимаю, что здоровые продукты и физическая активность важны для сердца, хорошего самочувствия и внешности». Поэтому ей часто приходится сидеть исключительно на свежих овощах и фруктах и щедро добавлять в блюда семена льна и отруби. Излюбленный



Взбитая шоколадная паста, Whole Earth

Овсяная каша с молоком Oats 2 Go, Mornflake

вкусное, но вредное без большого ущерба для фигуры. Встав поутру, Ева готовит особые гренки на небольшом количестве растительного масла. Правда, актриса использует цельнозерновой хлеб. Чтобы гренки были вкуснее, актриса сбрызгивает их сиропом на основе фруктозы, а затем посыпает горстью свежих ягод. Другие варианты завтрака – приготовленный на пару омлет из 2 яиц и чашка зеленого чая или 150 граммов творога и та же чашка чая. В худшие для фигуры времена Ева ест на завтрак 100 граммов твердого сыра или яблоко, запивая зеленым чаем. Второй завтрак – молочно-ягодный коктейль.

И еще одна «утренняя» хитрость: чтобы обязательный стакан воды не казался та-

ким противным, она добавляет в него свежесжатый сок лимона или пару ломтиков огурца.

вариант – пятифакторная диета Пастернака. Впрочем, жизнелюбивая актриса не сильно заморачивается на своем весе. И специально держит в гардеробе три пары джинсов с разницей в один размер. «Я научилась любить свое тело вне зависимости от того, вешу я на три кило больше или меньше. А джинсы не позволяют мне выйти за рамки. Я никогда не допущу, чтобы "худые" джинсы на мне болтались, а если "очень женственные" начинают жать, срочно ограничиваю себя в выпечке и сладях». Иногда Ева позволяет себе расслабиться: «Люблю есть в постели и одновременно смотреть телевизор. Сажусь на кровать, под головой подушка, на коленях – поднос с едой». Еще одна маленькая слабость, которая помогает ей встретить новый день с улыбкой, – сладкий завтрак. Кстати, диетологи в один голос говорят, что именно утром можно себе позволить что-нибудь

ГРЕНКИ С КОРИЦЕЙ

Взбить 2 яичных белка в крепкую пену с щепоткой корицы. Два ломтика цельнозернового хлеба обмакнуть в смесь и обжарить на оливковом масле. Смазать любимым джемом или сиропом на фруктозе, сервировать на красивой тарелке, посыпав сверху 100 г любых ягод.





Большой завтрак Эммы Уотсон

Кто бы мог подумать, что «заучка» Гермиона из знаменитой поттерианы станет известной моделью, мало того – будет сниматься обнаженной для фотоальбомов, отказавшись от образа хорошей девочки. Справедливости ради надо сказать, что это был благотворительный экологический проект и имидж леди не пострадал: великий Карл Лагерфельд окрестил Эмму «настоящей английской розой». Самая юная в истории журнала Vogue героиня обложки обязана держать себя в форме, но признается, что жизнь без любимых (пусть и не очень полезных) блюд для нее не в радость. Неизвестно, знакома ли актриса с «диетой Большого завтрака», которую сейчас уси-

ленно пропагандируют в Голливуде. Согласно ей, большую часть дневных калорий надо потребить именно утром, но, похоже, именно «плотное» начало дня позволяет Эмме сохранять миниатюрные формы. Салат из фруктов, заправленный нежирным йогуртом, и отвар шиповника – вариант для «пожарного» случая, но обычно Эмма завтракает не стесняясь, в свое удовольствие. Большая чашка хлопьев, багет с любимым соусом гуакамоле, горячий шоколад, пирожные макаруны – все равно калории сжигаются в топке длинного энергичного дня. Но самый частый завтрак – обожаемая мексиканская тортилья с курицей: после мощного выброса гормонов удовольствия жизнь начинает восприниматься как карнавал.



ТОРТИЛЬЯ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

Нарезать полосками 300 г филе куриной грудки. Посолить и поперчить. Обжарить в масле до золотистого цвета. Натереть 1 морковь. Нарезать 1 луковицу полукольцами, обжарить. Тонкими ломтиками нарезать 1 помидор и соломкой 1 болгарский перец. Разогреть лепешки (можно лаваш) на сухой сковороде. Смазать горчицей соусом, выложить листья салата, курицу, обжаренные и сырые овощи. Плотно свернуть в трубочку.



Смузи «Зеленый»,
Ella's Kitchen

Пюре
из ежевики,
Boiron



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

Доказано, что отказ от завтрака не приводит к потере веса. Пропустив первый прием пищи, вы вызываете у себя непреодолимое желание съесть что-

нибудь сладкое. Ведь резко упавший уровень сахара в крови приводит к апатии и ощущению разбитости. Кроме того, отсутствие глюкозы в организме может привести к выбросу огромной дозы адреналина, который используется в качестве запасного топлива для пополнения мышечных запасов гликогена. Адреналин – гормон стресса. Вот почему слабость, агрессия, апатия и невозможность сосредоточиться преследуют голодающего. Идеальный завтрак – сытный и одновременно легкий. Лучший вариант: омлет, овсяная каша, обезжиренный творог, сдобренные ягодами или фруктами. Если вы физически не можете заставить себя позавтракать, первое время ешьте хотя бы фрукты и половинку яйца, и постепенно учите себя есть утром – это полезная привычка.

Красивый завтрак Миранды Керр

Обладательница лица и тела на миллион долларов, Миранда мечтает однажды сбежать от светской суеты и «жить на ферме в доме с гамаком и огородом». Пока же ее миссия – быть одной из ангелочков Victoria's Secret. А должность бельевого «ангела» ко многому обязывает. Чтобы нравиться не только мужчинам, например сыну Флинну, Керр соблюдает правила здорового питания – не только ради фигуры, но и ради здоровья. Каждое утро модель выпивает стакан теплой воды с лимоном и яблочным уксусом, чтобы вымыть токсины из печени. Конечно, Миранда не питается «божьей росой», но прохладные смузи в «ангельском» завтраке тоже сытными не назовешь. Одна радость – есть где разгуляться фантазии, знай смешивай. Из любимых вариантов звезды: шпинат, капуста, сельдерей и огурцы – талия тает на глазах. Иногда она пьет коктейли из кокосовой воды, ягод, семян чиа, мака и какао. За полезным напитком следует овсяная каша на воде или яйца с авокадо. Для разнообразия Миранда время от времени готовит кашу из питательного киноа. Завершается завтрак каким-нибудь витаминным коктейлем. Такой набор продуктов объясняется тем, что Миранда придерживается системы питания по группе крови, разработанной доктором Джеймсом д'Адамо. У модели вторая группа, следовательно, вегетарианство – это почти приговор.



Кефир жирностью 3,2%, «Домик в деревне»

Овсяная каша с лактобактериями «Био-Био», Myllyn Paras



ОВОЩНОЙ СМУЗИ

Шпинат, огурцы, капусту, авокадо и обезжиренный йогурт взбить в блендере, перелить в высокий бокал и украсить веточками петрушки, базилика и кинзы.

Гречка стала едва ли не национальным символом. И правильно! Элитные качества, демократичная цена, а главное – вкус здоровья.

Кашу заказывали?

Елена
Денисова



Хотя «гречка», казалось бы, имеет непосредственное отношение к Греции, как раз в Греции, где, как известно, «все есть», именно гречки и нет. Если попытаетесь найти родную и привычную крупу в европейском супермаркете, скорее всего, встретитесь с круглыми от удивления глазами менеджера. Разве что на севере Франции обнаружите на дальней полке гречневые галеты, а в Англии или Германии – зеленую гречку для проращивания в отделе здорового питания. А вот гречневую кашу готовят только у нас. Это наше, без всякого пафоса, национальное достояние, пришедшее из мистических Гималаев на Алтай как волшебный дар. Говорят, при монастырях ее начали выращивать греческие монахи, отсюда и «гречка». Все упоминания о «каше» в русском фольклоре – это упоминания именно о ней. Академик Павлов, которому можно доверять, доказал, что без вреда для здоровья можно провести целую неделю на одной гречке. Потому что она кладень микрорезультатов и витаминов, источник «медленных» углеводов и белка. Гречка выводит шлаки и способствует снижению веса, улучшает состояние кожи, волос и ногтей, а также повышает устойчивость к стрессам.

Странно, что европейцы, помешанные на здоровом питании, до сих пор не ухватились за этот продукт: гречка имеет низкий гликемический индекс, не содержит глютена и не нуждается в химических удобрениях, поэтому она экологически чиста как те самые, девственные снега Гималаев. Зато наши звезды обожают гречку. Вот несколько звездных признаний в любви. Наталья Андрейченко превратилась из щекастой русской девахи в утонченную английскую няню, именно

сидя на гречке с кефиром. Предложив Калягину роль Платонова в «Неоконченной пьесе для механического пианино», Михалков взял фотографию актера и обвел контур, обозначив, до каких размеров тот должен похудеть. Калягин был в ужасе от предложения сесть на диету, но роль Платонова была его мечтой. Актер стал есть одну гречку и быстро сбросил без труда больше двадцати килограммов. До предложения сыграть Наталью Гончарову в фильме «Пушкин. Последняя дуэль» Анна Снаткина и не думала худеть. Но ради роли сбросила 10 килограммов, питаясь только гречкой, овощами и кисломолочными продуктами. Сейчас она уже несколько лет вегетарианка. А гречка – по-прежнему ее любимый продукт. Секрет стройности многолетней Валерии – разгрузочные дни, в которые она ест приготовленную на воде гречневую кашу без соли и масла. Особенно вкусной каша получается, если ее не варить, а запарить в термосе на ночь. Той же диеты придерживалась Оксана Федорова, чтобы прийти в форму после двух родов. Чудесная Пелагея теперь привлекает внимание не только вокальными данными. В новом сезоне шоу «Голос» она удивила публику радикально постройневшей фигурой. Певица поделилась секретом этих счастливых метаморфоз. Оказалось, она всего-то отказалась от любимых пельменей и перешла на столь же родную гречку. Кстати, гречка – это совсем не скучно. На Руси из нее готовили гречники и гречишники, ею фаршировали молочных поросят и зеркальных карпов. Плов, курник, голубцы совсем иначе «звучат», если рис заменить на гречневую крупу. А вот вам звездный рецепт от пани Брыльской, которая умеет готовить не только заливную рыбу: отвариваете стакан гречки, добавляете изюм, мелко рубленные орехи, черный перец, поливаете все оливковым маслом, перемешиваете и наслаждаетесь!

Готовим к лучшему



Дорогой, пора
познакомиться
с...



Мистраль

Дом там, где готовят

Пряности & радости

Звонкоголосая Сати Казанова о том, как девушка, выросшая на Кавказе, смогла отказаться от мяса и нашла тысячу и один рецепт со специями.

Елена Осипова

1. Когда лет 8–9 назад я начала заниматься йогой, мне говорили, что со временем я перестану есть мясо, но я скептически отнеслась к этому. В книге «Сердце йоги» прочитала, что пища, которую мы употребляем, несет определенные энергии. Какую энергию может нести то, что получено насильственным путем? Шаг за шагом я пришла к вегетарианству: сначала отказалась от мяса, спустя пару лет от курицы (как оказалось, у меня аллергия на такой белок), а потом попробовала не есть рыбу.

2. В Москве есть прекрасное кафе «Ганга». Мочу порекомендовать вегетарианцам замечательный армянский ресторан Gayane's. Вам известно, сколько вегетарианских блюд в армянской кухне? Очень много! Я люблю карабахские лепешки из пресного теста с сыром и зеленью, приготовленные на тандыре. А какой вкус у пирога со шпинатом! Для хозяйки этого ресторана ее работа – ее дом, и я знаю, сколько тепла и любви она туда привносит.

3. О гастрономических впечатлениях от Индии могу говорить часами! Там в ресторанах двадцать две страницы вегетарианских блюд и лишь две – с добавлением мяса! Я поражаюсь, как им удается вкусно готовить простые блюда. Возможно, дело в специях. Как гласит аюрведа, в пище должны присутствовать все оттенки вкуса: кислый, сладкий, горький, соленый, вяжущий, острый – и тогда человеку будет достаточно даже маленькой порции еды для насыщения и удовлетворения. В моем кухонном шкафу невероятное количество специй из разных уголков мира! Очень люблю черный кунжут, кумин и уже не могу обойтись без масла ги, им я полностью заменила растительное масло.

4. Люблю готовить, но делаю это редко. Мое кулинарное искусство ограничивается овощами

Салат «Счастье»

От него мои друзья просто в восторге! Это теплый салат, в него входит авокадо, салат корн, жареный адыгейский сыр, небольшое количество овощей, приготовленных на пару (брокколи, спаржа, морковь, цветная капуста), и обязательно специи: черный перец, кумин и немного сушеного базилика.

на пару с использованием смеси индийских специй и масла ги.

5. Удачным получился фруктовый шейк, в него входят половинка банана, замоченный и очищенный миндаль, замоченные чернослив и курага (по 1–2 штуки) и вода, в которой «отмокали» сухофрукты. Всю эту смесь я перемалываю до однородной консистенции.

6. Я обнаружила, что мой организм не лучшим образом реагирует на молочные продукты, поэтому употребление сыров свела к минимуму. Сейчас в мой рацион входит растительный сыр тофу и немного козьего сыра, иногда позволяю себе адыгейский сыр – он производится без сычужного фермента. Кстати, этот сыр очень вкусен в жареном виде.




INFO

Сати Казанова покорила юные и не только сердца, гастролируя по всему свету с группой «Фабрика». Ее самостоятельная карьера идет вверх – новые клипы зависят на макушках хит-парадов, а улыбчивая красotka Сати – любимая модель светских репортеров. В этом сезоне большая модница стала лицом проекта «Модные Недели в МEGE».



Некоторые любят

Анна Людковская



Глинтвейн – самое то
в промозглые вечера.
Он помогает быстро
согреться и поднимает
настроение.
Правила просты: вино
должно быть качественным,
но недорогим. А специи –
немолотыми.

погорячее

Красное вино – 1 бутылка, гранатовый сок – 100 мл, корица – 1 палочка, гвоздика – 1–2 бутона, апельсин – 1 шт. (нарезать), мед – по желанию

В кастрюлю выложить специи и нарезанный апельсин (его можно немно-

го размять, чтобы активнее выделял сок). Влить вино с гранатовым соком и прогревать на слабом огне, не доводя до кипения. По желанию в самом конце добавить немного жидкого прозрачного меда по вкусу. Желательно процедить напиток перед подачей.

ГЛИНТВЕЙН С ГРАНАТОВЫМ СОКОМ



Крепкий черный чай – 200 мл, красное вино – 750 мл, корица – 1 палочка, бадьян – 2 звездочки, кардамон – 3 коробочки, душистый перец – 5 шт., черный перец – 10 шт., гвоздика – 5 шт., апельсин – 1 шт., лимон – 1/2 шт., коричневый сахар – 50 г

Заварить крепкий чай, процедить его. Добавить специи. Довести чай до кипения, убавить огонь до минимума и дать смеси покипеть под крышкой в течение 5 минут. Апельсин и лимон нарезать дольками. В кастрюльку, в которой нагревается на плите вино, добавить чайный отвар и цитрусовые. Прогреть. Добавить сахар. Еще несколько минут подержать напиток на маленьком огне. Готово!

ЧАЙНЫЙ ГЛЮВАЙН





Время пить кефир

128 журналистов из 7 регионов провели эксперимент. В течение двух недель каждый из них в одно и то же время – в 20.00 – выпивал по стакану кефира «Домик в деревне» на живой закваске. До и после программы участники заполняли анкеты о своем самочувствии. Участники отметили положительные изменения в работе пищеварения, сне и самочувствии в целом. Куратором программы выступила известный эксперт по здоровому питанию Римма Мойсенко.



Полезные мультиварки

Японская компания Panasonic представила уникальный продукт для российского рынка – мультиварки SR-TMZ550 и SR-TMZ540. Их главное отличие от уже существующих моделей – специальное меню «Здоровое питание». Исследования подтвердили, что использование «здорового меню» способствует сохранению в пище большего количества витаминов, антиоксидантов и микроэлементов. Новые мультиварки имеют расширенное автоматическое меню, включающее в себя 22 программы, в том числе для варки, тушения, поджаривания, выпечки, варки на пару, а также ручные настройки температуры и времени приготовления блюд.



Под правильным соусом

Традиционное российское застолье не обходится без майонеза, ведь наши праздники всегда сопровождаются селедкой под шубой, «Оливье» и «Мимозой». Да сколько еще вкуснейших блюд можно сделать под этим соусом! Но чтобы все получилось в лучшем виде, надо использовать правильный майонез – такой, как «Махеев». В его состав входят отборные ингредиенты высшего качества, все виды майонеза «Махеев» приготовлены по уникальным рецептам. Каждый из этих разнообразных майонезов позволяет открывать для себя что-то новое и наслаждаться неповторимым вкусом любимых блюд каждый день.

Добрый и бордовый

«Добрый» презентует новинки – сочные вкусы «Бодрый цитрус» и «Бодрый микс», которые помогут бороться с осенней хандрой и усталостью с помощью отличного вкуса и витаминов. «Бодрый цитрус» – это многогранный вкус пяти цитрусовых фруктов. Этот сок сразу наполняет бодростью благодаря витамину С. Один стакан «Бодрого цитруса» (250 мл) содержит 50% суточной нормы этого важнейшего витамина. «Бодрый микс» напоминает о знакомых с детства вкусах, гармонично соединяя в себе апельсин, яблоко и морковь. Он также очень полезен, ведь в нем содержится не только витамин С, но и провитамин А.



Изготовлено вручную

В Москве на Чистопрудном бульваре, 12 открылась новая кафе-кондитерская Hand Made Cake. Здесь представлено множество капкейков, торты, макароны, печенье, тарты, круассаны, сэндвичи, салаты, а также собственное мороженое. Из напитков Hand Made Cake предлагает классические кофейные напитки (в том числе и без кофеина), какао, молочные коктейли, лимонады, фреши и чай. Согласно названию кафе, вся продукция готовится вручную. Кондитеры не используют химических красителей и других вредных ингредиентов – только натуральные кремы, бисквиты и свежие фрукты.



16+ **ВС** 13:10; **ЧТ** 00:10

Авторская программа
Бориса Гребенщикова

«Аэростат»

Борис Гребенщиков:

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

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

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

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



12+ последнее **ВС** мес. 20:10

Ведущий программы -
Владислав Борецкий

«Акустика»

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



«Радио России» 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

**РАДИО
РОССИИ**
www.radiorus.ru

операция «ДИЧЬ»

Дарья Петрова

Ну кто отправится на охоту за курицей?

Другое дело – цесарка или косуля. Попробуем?



Смена сезонов, смена настроения, нарядов, жизненного распорядка и... рациона. Шеф-повар ресторана дикой кухни «Шотландская клетка» Юрий Ламонов уверен, что блюда из мяса диких животных очень кстати для организма в осенний период. «Каждый день мы должны получать с пищей 30 процентов белка. Больше всего белка в мясе. А еще там железо, цинк и витамины группы В для нервной системы и сна. Однако мясо мясу рознь. В чем преимущества мяса диких животных? Косуля гуляет по чистой природе и питается чистой травой. Мясо косули более нежное по сравнению с другими подобными видами дичи (олень, лось или марал), легче усваивается. Самым ценным считается мясо, добытое в самом начале сезона охоты – накопленные животным за лето полезные вещества полностью сохраняются, не успев израсходоваться».

Спинка косули с грушей

Перед тем как приготовить мясо косули, необходимо очистить его от пленок, а затем можно жарить, варить, тушить

либо запекать в фольге. Замариновать 200 г корейки косули в красном вине с добавлением клюквы, розмарина и специй в течение 12 часов. Грушу разрезать пополам, удалить семена и проварить в красном вине с медом. Корейку косули жарить на сковороде до готовности (медиум). Далее необходимо прогреть грушу на плите, нарезать веером и выложить на блюдо, рядом положить корейку. Полить клюквенным соусом. При подаче украсить ягодами клюквы и веточкой розмарина. Нежное диетическое осеннее блюдо готово!

Цесарку величают «царской птицей». Неспроста! У нее величавая походка, интересное и необычное оперение. Мясо цесарок очень вкусное, в нем, как ни в каком другом, ощущается «дикое происхождение». Благодаря своему особому составу оно является лидером по «полезности» среди всех родственных видов птиц. В мясе цесарки гораздо меньше жира, поэтому его можно назвать диетическим. Оно богато магнием, железом, кальцием, калием

и натрием. Есть в мясе и все самые необходимые аминокислоты. Осенний шедевр – цесарка в сочетании с печеной толстенькой тыквой.

Ножка цесарки с печёной тыквой

Цесарку обработать и отделить ножки. Положить их в маринад на 6 часов. Запекать в жарочном шкафу 40 минут при температуре 180 °С. Тыкву нарезать кружочками, срезать корку, посолить, поперчить, смазать растительным маслом и запекать на хоспере до готовности. Готовую ножку также запечь на хоспере вместе с тыквой. Готовую тыкву нарезать кубиками и выложить на блюдо. Рядом поставить ножку цесарки, полить брусничным соусом и украсить ягодами брусники. При подаче тыкву посыпать тертым пармезаном и украсить веточкой розмарина.

Для маринада: смешать красное вино, мед, соевый соус и брусничный морс. В конце добавить специи и свежий розмарин.





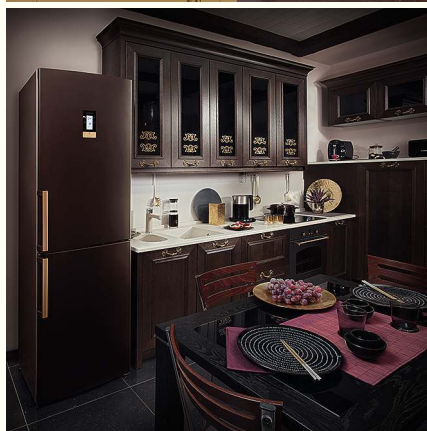
**Новая «Золотая серия»
холодильников Bosch –
это совершенные
технологии и стильный
современный дизайн.**

«Золотая серия» холодильников Bosch не только сохранит вкус и полезные свойства продуктов, но и станет ярким необычным штрихом в интерьере любой кухни. Стильные приборы выполнены в четырех цветах: шоколад, карамель, ваниль и молоко. Внутренние отделения холодильников декорированы элементами благородного золотого оттенка, довершающими превосходную композицию.

Такой холодильник украсит интерьер вашей кухни, в каком бы стиле она ни была оформлена, и сделает ее неповторимым, модным местом в доме. В кухне, оформленной со вкусом, все продукты становятся еще вкуснее.

Благодаря влажной зоне свежести HydroFresh с возможностью герметичного хранения продуктов и регулировки влажности, а также сухой зоне свежести Chiller с температурой, близкой к нулю, овощи, фрукты, зелень, а также мясные и рыбные продукты надолго сохраняют первозданный вид, свежесть и питательные свойства.

**Холодильники Bosch – золотой
стандарт дизайна и технологии.**



нам не всё равно

«Золотую серию» холодильников Bosch вы можете купить в магазинах М.Видео.
www.mvideo.ru

Информационная служба Bosch:
8 800 200 29 61
www.bosch-home.com/ru

 vk.com/boschhomerussia

 facebook.com/boschhomerussia

 odnoklassniki.ru/boschhomerussia

Свежий взгляд на стиль.

Bosch в каждой детали.
Новая «Золотая серия»
холодильников Bosch.



BOSCH

Разработано для жизни



Садоводы – люди увлеченные. Газон с иголки и лавандовые горки манят их и летом и зимой. Но уюта в доме хочется даже самым убежденным сторонникам экологического земледелия, поэтому программа «Фазенда» решила помочь Наталье и Анатолию Иванкевич обустроить гостиную.

Прежде чем браться за проект, дизайнер Надежда Зотова выяснила, что и в быту хозяева предпочитают экологичность и новую гостиную видят простой, светлой и не перегруженной лишними деталями, современной, но не настолько, чтобы отказываться от старинных настенных часов.

Готовим... салат

Обдумав пожелания героев, художник решила разделить комнату на три зоны – столовую, гостиную и каминную, а символом проекта сделать... салат. И не только потому, что зеленый цвет приятен для глаз, но и потому, что свежие листья салата есть на столе

у Иванкевичей круглый год. А еще в комнате будет много воздуха, света и натуральных материалов. Предварительной подготовки понадобилось немного – стены и потолок гостиной уже были обшиты гипсокартоном, их оставалось только тщательно зашпаклевать, да и камин из белого кирпича наши герои сложили сами. Серьезные работы начались с чернового пола – мастера настелили пергамин, деревянные рейки и строительные плиты из шпунтованной влагостойкой ДСП. Материалом для пола стала паркетная доска, шпонирующая темным дубом, а возле камина появился узорчатый «ковер» из бежевой, голубой и шоколадной метлахской плитки.

Потолок в комнате стал белым, а цвет для стен был выбран вовсе не зеленый, как диктовал «символ» проекта – салат, а серо-голубой. Этот спокойный оттенок равно хорошо сочетается и с холодными, и с теплыми красками и очень любит белый цвет – поэтому белым стал и широкий плинтус, и двери, и оконные ставни. Да-да, на одно из окон вместо плотных штор дизайнер решила установить внутренние ставни. Кстати, с помощью таких же ставней она превратила в шкаф маленькую стенную нишу. А перфорированные экраны для батарей покрасили в цвет стен, так что они практически незаметны.

Серьёзное и шутливое

Комната «в черновике» создана – она, как и предполагалось, светла и наполнена воздухом, но пока чрезмерно геометрична и холодна. Однако свет и мебель помогут добавить тепла.

Зелёный свет

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

Оксана Санжарова





Зато возле камина появилось вполне предсказуемое кресло-качалка из ротанга, а в гостиной зоне – мягкая мебель со светлыми чехлами. Впрочем, и здесь не обошлось без дизайнерского хулиганства – маленькие столики Надежда сделала из покрашенных и поставленных на колесики массивных пней, а пристенную консоль – из обновленной хозяйской парты. Ее столешница, предварительно выкрашенная в белый цвет, теперь декорирована рукописными цитатами из французских философов, а на поперечину металлических ножек удобно крепятся плетеные корзины для журналов. Над консолью появилось зеркало в массивной деревянной раме,

Свет – один из лучших способов бережно и неназойливо разделить помещение на зоны. Для «каминного зала» художник выбрала кованые бра в старом духе, в гостиной появились большие белые бра-панно, торшеры и люстра в стиле модерн со светлым тканевым абажуром, а столовую, удачно расположенную в эркере, украсила люстра с изящно выгнутыми «рожками» и хрустальными гирляндами. Казалось бы, под такую люстру просится стол с крахмальной скатертью и чопорные классические стулья, но, как вы помните, хозяева дома ценят простоту и удобство. Поэтому круглый стол на трех массивных ножках мастера «Фазенды» соорудили из старых, но качественных досок, а расставленные вокруг него стулья – из акрилового пластика.

наконец-то салатного цвета. И точно такое же – над камином. Сам хозяйский камин художник оставила почти нетронутым, только снабдила широкой белой полкой.

Соус к салату

Раз появились консоль и каминная полка, значит, пришло время деталей. Без них интерьер – как салат без заправки. И они появились: возле большого зеркала над бывшей партой засверкала целая россыпь разнообразных маленьких зеркал, свет окон эркера смягчили белые римские шторы, декоративный шкаф-ниша наполнился посудой, а каминная полка и консоль – керамическими и стеклянными вещичками. Завершающим штрихом стали букеты... из зелени. Впрочем, этого и следовало ожидать.

Прозрачные вазы и белые кашпо с салатом, петрушкой и фиолетовым базиликом не только добавили цветовых акцентов, но и наполнили гостиную свежим и пряным запахом. Как и хотели хозяева, в комнате много света и воздуха, линии мебели просты, а декор ненавязчив, разные стили здесь уживаются легко, не ссорясь друг с другом, а на стене возле камина отмеряют новое время старинные часы.



Гаджет для непогоды

Правильно сказал поэт об осени: «унылая пора». Холодно и мокро, хочется согреться. И как же приятно, вернувшись с улицы домой, попасть в тепло и провести вечер за чашкой свежесваренного чая. Не обновить ли по этому случаю чайник? Rolsen выпустил новые электрические чайники из нержавеющей стали RK-2713 M и RK-2712M. Они сочетают в себе яркий дизайн и превосходное качество. Объем обеих моделей – 1,7 л. В новых чайниках есть шкала уровня воды, фильтр от накипи, отсек для хранения шнура и функция автоотключения. Корпус чайников может поворачиваться на 360 градусов.

Пейте на здоровье

«Барьер» начал установку питьевых фонтанчиков в столичных зонах досуга. Этим летом чистая питьевая вода появилась на территории Московского зоопарка, парка искусств «Музеон» и Бабушкинского парка. Питьевые фонтанчики, установленные в общественных местах, обладают четырехступенчатой системой очистки воды. Фильтр «Барьер Expert Standard» с дополнительным модулем ультрафильтрации очищает воду от механических загрязнений, хлора и хлорорганических соединений, нефтепродуктов, тяжелых и токсичных металлов, пестицидов и обеспечивает 100%-ную защиту от болезнетворных бактерий.



С бодрым утром

VITEK представляет новинку: многофункциональную автоматическую кофеварку VT-1517. Съемные резервуары для воды объемом 1,5 л и молока (300 мл) позволят одновременно приготовить кофе сразу на несколько чашек. В кофеварке VT-1517 есть система автоматической очистки и поддон для подогрева чашек, что очень важно для приготовления эспрессо: подогретая чашка обеспечивает оптимальную температуру напитка и улучшает его вкус. В комплекте кофеварки есть мерная ложка, которая позволит точно отмерить количество кофе на одну порцию. Кофеварка выпускается в черном и кофейном цветах.

Сам себе стилист

Чтобы ваши волосы всегда выглядели превосходно, специалисты компании Remington создали новый высококачественный стайлер Styler KIT CI97M1 с функцией смены насадок. Это универсальный и очень компактный прибор, который поможет с легкостью создать красивые локоны и волны. В набор входят щипцы диаметром 19 мм для создания мелких кудрей, конические щипцы диаметром 13–25 мм для мягких кудрей и термощетка диаметром 38 мм для придания волосам формы и воздушного объема. С этим универсальным прибором можно использовать дополнительные насадки, которые приобретаются отдельно: щипцы овальной формы, щипцы диаметром 32 мм, щипцы диаметром 25 мм и щипцы большого размера диаметром 25 мм.

Маленький помощник

Bosch создал новый контейнерный пылесос GS-20 Easy'y. Этот легкий, компактный и тихий прибор – настоящая находка для владельцев небольших квартир. Маленькие габариты пылесоса и его небольшой вес (всего 4,7 кг) позволяют легко переносить Bosch GS-20 по квартире. Для его хранения достаточно полки в обычном шкафу. Пылесос не нуждается в расходных материалах: его фильтры легко промываются водой и рассчитаны на весь срок службы прибора – 700 часов. Это значит, что вместе вы будете много лет.



МОСКВА ВИДАЛА ВСЯКОЕ

Инна Юрьева



Нравы и устои Москвы XVIII века занимательным образом пересекаются с обычаями Москвы века нынешнего.

Сосредоточие миров

Москва времен «просвещенного деспота», то есть при Екатерине II, жила преданиями старины глубокой, которой еще не коснулись преобразования Петра. Екатерина называла Москву «сосредоточием нескольких миров» – городов и деревень, из которых была составлена столица. Статус города Москве давали только каменные стены Кремля, Китай-города и Белого города (он располагался на месте нынешнего Бульварного кольца). Москва застраивалась не по архитектурному плану, а по прихоти домовладельцев. Поэтому улицы местами были очень узкими, иногда – не в меру широкими, а переулки часто преграждались строениями.

Дома богатых людей располагались на широких дворах. К барским усадьбам примыкали бедные деревенские избы, крытые тесом и соломой. На улицах разливались лужи и болотца, в которых плескались домашние гуси и утки. Большая часть улиц была вымощена не камнем, а бревнами и фашинами (пучками хвороста, перевязанными проволокой). Грязь с улиц и мостовых использовалась для удобрения царских садов и питомников плодовых деревьев, которыми славились окрестности Москвы. Порой улицы бывали непролазны от грязи до такой степени, что в великие церковные праздники отменяли крестный ход до Кремля. В десять вечера большие улицы запирали рогатками (крестообразно сколоченными кольями, заграждавшими дорогу), а за час до рассвета были открывали. Первые фонари в Москве были зажжены в 1730 году, а любимейшим местом прогулок был Тверской бульвар – единственный до 1812 года в Москве. Прогулки отображали строгую сословную иерархию высшего общества: купцы стояли на бульварах рядами и никогда не сближались с аристократией.

Наполеоновская армия положила конец этой традиции. Французы срубили липы бульвара на дрова, а на фонарных столбах вешали горожан, заподозренных в поджигательстве Москвы. После войны бульвар вновь благоустроили – посадили деревья, разбили клумбы, построили фонтаны, однако прежняя бульварная жизнь не заладилась.

Эстафету модного прогулочного места перенял только что разбитый Кремлевский сад. По воскресеньям и средам там играл полковой оркестр, аристократическое гулянье начиналось в два часа пополудни и заканчивалось в четыре. В шесть часов вечера сад снова наполнялся гуляющими.

Княжны-лепёшки

Русская женщина, только что выпущенная из теремного затвора, была весьма странным явлением в обществе XVIII века, несмотря на благоприятное стечение обстоятельств – петровских реформ с одной стороны и екатерининского просвещения с другой. По мнению бытописателей московской старины, в XVIII веке существовало два типа женщин. Тип первый – не совсем еще освобожденные от идей XVII века женщины, привыкшие всегда находиться в тени мужчины. Чем знатнее был род женщины, тем строже ее воспитание. Такие жены и в свободную екатерининскую эпоху не могли перечить именитым и богатым мужьям, которые с ними особо не церемонились.

Известен случай, когда граф Алексей Кириллович Разумовский, в начале XIX века ставший министром просвещения Российской Империи, в 1784 году прогнал из дома опостылевшую ему жену, урожденную графиню Варвару Шереметеву. Простая набожная женщина надоела своему вспыльчивому мужу, к тому же вольтерьянцу и масону. Сразу после рождения младшего сына Кирилла графиня Разумовская должна была уехать из мужнина дома, детей при этом оставив графу. Графиня боялась мужа и потому беспрекословно исполнила все, что он велел. Она купила себе на углу Маросейки и Лубянской площади место, выстроила дом по типу флигеля, существовавшего при доме ее свекра, и проводила там целые дни. Граф Разумовский после изгнания жены также отдалился от света и перестал видаться даже с родственниками, редко выходя из дома и занимаясь своей любимой ботаникой.

Надо сказать, что хорошие женихи были в Москве XVIII века дефицитом. Князь Вяземский писал, что «на одной улице проживали княжны-девицы, которые всякий день сидели у окна и смотрели на проезжающих и проходящих, выглядывая себе суженого». Алексей Копьев, русский писатель середины XVIII века, метко сказал об этом явлении: «На каждом окошке по лепешке». С тех пор молоденьких дворянок на выданье называли не иначе как «княжны-лепешки». Вторым женским типом, распространенным в XVIII веке, были женщины-щеголихи, всюю пользовавшиеся возможностями и предоставленными обстоятельствами. Всем была известна



Хорошие женихи были в Москве XVIII века дефицитом.

В. Л. Боровиковский.
Лизонька и Дашенька
(1794)

далеко не на высокой ступени умственного и нравственного развития – под золотыми расшитыми кафтанами таились старинные грубые нравы». Высшее московское общество пыталось подражать обществу французскому – сквозь прорубленное окно из Европы хлынула мода на волокитство и любовь петиметров, которые также звались еще щеголями, или вертопрахами.

Светский лексикон изобилует словами, буквально переведенными с французского (их называли «новоманерные петербургские слова»).

Например, выражение *idole de mon ami* переводилось как «болванчик» – так ласково друг друга именовали любовники. Волокитство, которое на новоманерном петербургском языке называлось «маханье», стало вариантом нравственной нормы.

Разговоры между мужчинами и женщинами чаще всего были посвящены сплетням двусмысленного содержания и любовным похождениям знакомых персон. При таких свободных нравах нежные отношения между мужем и женой в свете называли «смешным староверством».

«Он живет три года со своей женой и по сю пору, ха-ха, ее любит!» – «Ах, перестань, мужчина, это никак не может быть, три года иметь в голове своей вздор!» – такие диалоги в стане великосветской публики были весьма нередки. Торжеством моды и одобрением окружающих оборачивались случаи, когда муж и жена жили на разных половинах и имели каждый свой круг общения: жена была окружена роем сменявших друг друга поклонников, а муж имел «метрессу», содержание которой стоило больших денег.

У кого не было постоянной «метрессь», тот находил утешение в компании крепостных актрис и танцовщиц по примеру одного из любимцев императора Павла, графа Михаила Каменского. У него была

княгиня

Полина Гагарина, урожденная княжна Трубецкая. Женщина тяжелой судьбы, вдова молодого полковника Гагарина, убитого во время Варшавской заутрени (нападения поляков в Страстной четверг на офицеров русской армии, расквартированных в польской столице), перенесшая плен в Польше и родившая свою младшую дочь в темнице, слыла в светском обществе очень эмансипированной дамой. Она долго отвергала всякие удовольствия, нося траур по мужу, но, как писал известный исследователь «екатерининской старины» историк Михаил Пыляев, «раз предавшись удовольствиям света, она не переставала им следовать».

Сбросив ярмо предрассудков и законов приличия, Полина Юрьевна, опять же по меткому выражению Пыляева, «стала пользоваться излишней свободой, сльвя бойкой барыней».

В доме Гагариных был театр, и нередко на его подмостках примадонной блистала сама княгиня. В сонме ее воздыхателей числились историк Карамзин, поэт и князь Иван Долгорукий. Известен случай, когда из-за любви к Гагариной застрелился некий молодой человек.

Мода на метресс и маханье

Как писал Пыляев в книге «Старая Москва», «в екатерининское время московское высшее общество было

крепостная труппа актрис, составлявшая гарем графа. Он размещался на третьем этаже каменного здания на территории графского имения, которое носило название «гульбица».

Дамы легкого поведения были известны под кличками Мартона и Неонила – по имени двух героинь популярных романов «Пригожая повариха, или Похождение развратной женщины» и «Неонила, или Распутная дочь».

Любовные нравы в екатерининском обществе по степени легкости были близки к современным. Признания в любви делались быстро, как бы между делом: «Кстати, сударыня, сказать вам

новость? Ведь я влюблен в вас до дурачества». После этого пара несколько дней бывала безумно друг в друга влюблена. Все время – как правило, не более недели – влюбленные проводили вместе: посещали театры, маскарады и балы – до тех пор, пока щеголю не встречалась другая дама сердца.

По вечерам в домах, согласно французской моде, стали давать маскарады и ставить французские же пьесы, а по ночам кипел «банк» – помещики в угаре картежной игры закладывали крестьянские души, и нередко были переходы за одну ночь от роскоши

к разорению, и наоборот. В то старое время ловкого волокиту принимали в обществе с большим почетом, чем примерного семьянина. Чем больше любов-

ных походов сопровождало волоките, тем больше известности и блеска получало его имя.

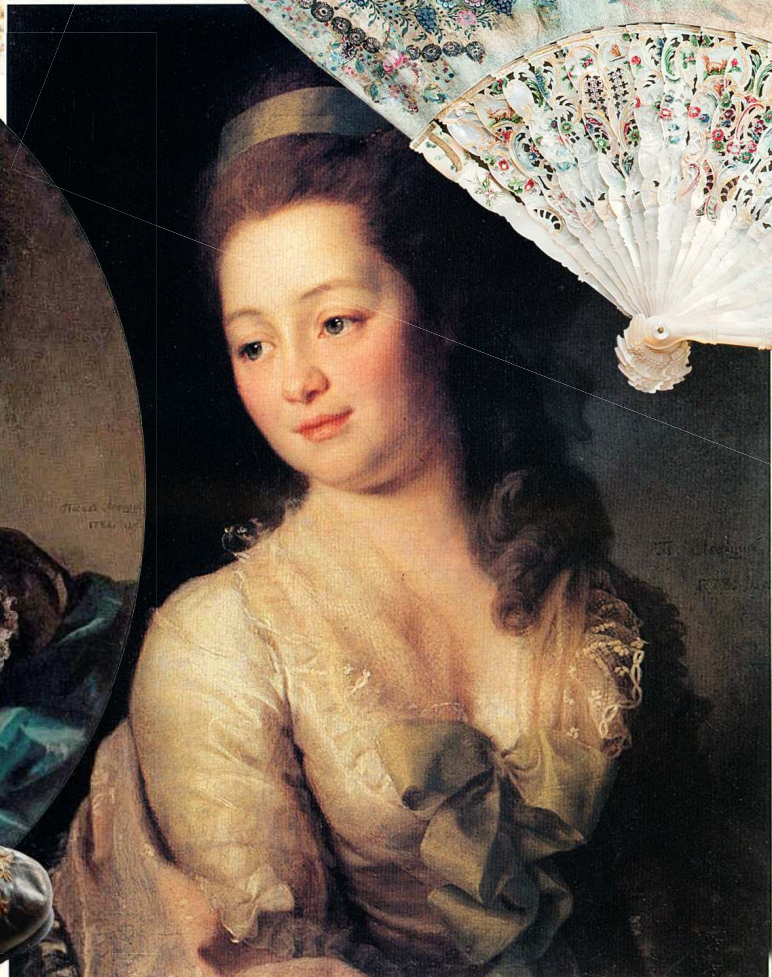
Чтобы стяжать репутацию успешного волокиты, некоторые франты, не особо удачливые в любовном вопросе, пользовались любими, порой не самыми честными способами достижения успеха.

К примеру, историк приводит воспоминание князя Вяземского о некоем г-не Хитрове, который, потерпев неудачу в любовных поисках, мстил не покорившейся ему красавице, высылая ночью к ее дому свою карету, которая стояла там до самого утра. Это не могло остаться незамеченным среди сплетников.

Безнаказанность, свобода и одобрение обществом аморальных поступков приводили порой к чудовищным последствиям. Андрей Баташов, олигарх екатерининской поры, человек необыкновенного ума и непреклонной воли, обладал



Д. Г. Левицкий. Портрет Урсулы Мнишек (1782)



Д. Г. Левицкий. Портрет Марии Дьяковой (1778)

ненасытной жаждой мести в отношении неугодных. Как всякое крупное состояние, его капитал был нажит правдами и неправдами. На металлургические заводы Баташова стекались беглые и каторжники, знавшие, что всегда найдут здесь работу. Баташов открыто покровительствовал разбойникам в Муромских лесах, окружавших его заводы, и за это получал от них свою долю награбленного.

Аферы оставались безнаказанными, это его бодрило, и в конце концов самоуправство достигло крайней степени морального помешательства. Баташову приглянулась жена соседа, и он попросил того «уступить» даму. Муж немедленно прекратил всякое общение с бесцеремонным соседом. Через несколько месяцев сам Баташов призвал его к примирению и пригласил на обед. После застолья хозяин предложил всем прогуляться по его заводу, но как только гости подошли к домам, по знаку хозяйина рабочие из числа разбойников вмиг схватили строптивого соседа и бросили в печь.

После этого случая Екатерина II велела организовать расследование,



которое так и не увенчалось успехом. Чиновнику, прибывшему по приказу императрицы к Баташову, последний передал огромное блюдо с фруктами, под которыми лежал пакет с деньгами и записка: «Фрукты съешь, деньги возьми и убирайся, пока жив».

Жить «по-людски»

Свобода XVIII века вызвала к жизни творчество пиитов, обличавших в сатирических эпиграммах устои дворян, на первом месте у которых была одна лишь мода. Роскошь в костюмах переливалась через край: бархат, кружева и золотые украшения считались обязательными элементами туалета. Особенное внимание уделяли прическам – за-

вивка волос и парики отнимали много времени. Вот как выглядел типичный распорядок дня московского щеголя, согласно сатирическим листкам того времени: «Проснувшись в полдень или немного позже, первое – мажет лицо свое он парижской мазью, натирается разными соками и кропит себя пахучими водами, потом набрасывает пудреман и по несколько часов проводит за туалетом, чистит зубы, румянит губы и наклеивает мушки. По окончании туалета он садится в маленькую манерную карету и едет вскачь, давя прохожих, из дома в дом». Леди Джейн Рондо, жена английского резидента, прожившая в России 9 лет с 1730 года, в письмах к подруге пишет: «Вы спрашиваете меня, как провожу я время? Для удовлетворения Вашего любопытства, представляю Вам описание одного дня. Так мало разнообразия! Вы это увидите, прочитавши, чем я занимаюсь, оставив дружеские общества. Встаю в шесть часов, так я отстала от лучшего тона! Осмотревшись кругом и отдав приказания слугам, в восемь часов иду к завтраку, потом занимаюсь час с учителем французского языка, после иду в свою комнату и занимаюсь одна работою или чтением до двенадцати часов; одевшись, иду в час к обеду, после обеда немножко болтаем, потом я опять занимаюсь работою или пишу до шести часов; в это время садимся в коляску, едем прогуливаться, или прохаживаемся пешком до восьми; тогда садимся ужинать; и в десять часов ложимся спать; так проходит время почти всегда!»

Самой модной частью города был Гостиный двор – сюда московские бары съезжались на шопинг. Волокиты любили назначать там свидания. Местным купцам даже пришлось пожаловаться императрице, что «петиметры и амурщики только галантонят», но ничего не покупают и мешают продавать. Приезд бар в магазины выглядел очень торжественно. Большие высокие кареты с гранеными стеклами, запряженные цугом лучших голландских лошадей, с напудренными кучерами и гусарами на запятках эффектно подъезжали к магазинам.

Кроме Гостиного двора, в почете у московских аристократок было несколько небольших лавочек. К модистке Виль приезжали за модными «шельмовками» (шубками без рукавов) и «маньками» (муфтами). Банты, кружева, цветы и гирианды для дамских платьев по-

купали у мадам Кампиони, а «уборщик и волосочес» Бергуан предлагал избретаемые им накладки для дамских головок в виде башен а-ля висячие сады Семирамиды.

В екатерининские времена в моду вошел нюхательный табак. Нюхали его прак-

тически все, даже молодые девицы. Великосветские львы и львицы любили щеголять роскошными – золотыми с эмалью и бриллиантами – табакерками, коллекции которых были разложены в гостиных по столам. Москва поражала роскошью женских убранств. На шеях и груди знатных

Волокитство, которое на новоманерном петербургском языке называлось «маханьем», стало вариантом нравственной нормы. Над верными супругами потешались и называли их «смешными старорами».

барынь укладывались целые капиталы. В демонстрации благосостояния особенно преуспевали купчихи – никто не мог сравниться с количеством мехов и украшений, которые те одновременно надевали на себя. Страсть московских барынь к драгоценным нарядам была так велика, что за неимением должного количества собственных дорогих вещей вошло в моду меняться друг с другом платьями и украшениями. Некоторые, особенно роскошные убранства даже приобрели известность в обществе и стали узнаваемы, появляясь по очереди то на одной, то на другой светской даме. В силу господствовавшего тогда предрассудка, о котором англичанка Вильмонт, гостившая в Москве у княгини Дашковой, писала, что «уважение к личному характеру здесь заменяется уважением к чину», гости, одетые богаче других, пусть даже в «арендованный» убор, пользовались знаками особенного внимания и почтения.

«Я не разделяю образа мыслей здешней страны, – писала леди Рондо, – в которой поступают с женщинами так, как будто бы они всегда ждали или искали, кто бы к ним присватался, или как будто бы они не знали, что такое брачный союз. Здесь думают, что женщина, встретив мужчину с состоянием, из хорошей фамилии, несмотря на все его недостатки, спешит завербовать его; станут дивиться, если Вы скажете: «он не может быть моим мужем, я не могу любить его», – потому что не имеют никакого понятия, что значит это слово «любовь». Такие важные рассуждения напоминают мне, что и в нашем отечестве есть люди, которые так же думают; главная забота состоит в том, чтоб жить, как называется, по-людски».

ДУХОВНАЯ [и не только] ПИЩА

Ольга Хотянова



женным или морской солью с травами Прованса. На втором этаже притаился Bar republica, манящий запахом капучино. Он обязателен для посещения всем книголюбам. Запах кофейных зерен смешивается с запахом страниц, официанты говорят шепотом, а книжные шкафы отражаются в зеркальном потолке и кажутся бесконечными. Но читать просят осторожно: некоторые издания



Чашка горячего чая, теплый плед и интересная книжка. Кто сказал, что обязательно дома? «Крестьянка» прошла по местам, в которых приятно пошуршать страницами.

«Без повода»

В кафе-клубе-читальне «Без повода» книжные шкафы делят зал на уютные зоны с мягким освещением, полосатыми обоями и черно-белыми фото на стенах. На полках – классические «многотомники» с потертыми корешками и золотистыми буквами на обложках. Обеденный перерыв – удобное время для чтения. Забраться в уголок с томиком Пушкина или Гоголя... А заодно и перекусить без угрозы для фигуры. Тут есть диет-меню, и оно не ограничивается надоевшим «греческим» и овощами на гриле. Автор его – знаменитый французский диетолог Пьер Дюкан. Все блюда в «Меню ДД» приготовлены по его рекомендациям для тех, у кого патологически нет силы воли. Так что берите лучшую подружку и ни в чем себе не отказывайте! «Без

повода» идеально подходит для долгих посиделок за капучино и законным десертом.

А кондитеры здесь творят чудеса. Как еще можно назвать тирамису в 130 калорий?

Bar republica

«Республика» – самый модный книжный магазин Москвы – есть в «Инстаграме» у каждой модницы. Где еще вы увидите продавца с окладистой бородой и в футболке с V-образным вырезом, гуляющего по магазину с игрушечным аккордеоном в руках? Сюда идут за оригинальными подарками: мылом ручной работы, наноморо-



ЦИФЕРБЛАТ



особенно ценятся букинистами. Если с книжкой не захочется расставаться, ее можно купить. Помимо духовной пищи, есть европейское меню, а холодным ноябрьским вечером согреет глинтвейн. Его здесь целых 4 вида. В Европе и Америке кофейни при книжных магазинах очень популярны. Помните, чем хвалялись книжный супермаркет Тома Хэнкса в фильме «Вам письмо»? Капучино!

МариVanna

Кафе МариVanna идеально для того, чтобы с головой окунуться в домашний уют. Интерьер стилизован под обычную московскую квартиру. А дом здесь – полная чаша! Без матрешек и расписных подносов, но с мебелью под старину, сушками в хрустальных вазочках и книгами издания времен наших бабушек. И всеми радостями русской домашней кухни – пирожками, блинчиками, оливье, наваристым борщом. Заведение давно облюбовали иностранцы, а персоналу пришлось подучить английский.

«Циферблат»

Место ультра-студенческое, с гармоничным сочетанием антиквариата и мебели из IKEA, разношерстными картинами, большими книжными шкафами и горами настольных игр в потрепанных коробках. Это антикафе с большой буквы «А». Готовьтесь удивляться! Во-первых, это обычная квартира № 11 в многоэтажке на Тверской улице, в трех шагах от Пушкинской площади и в пяти – от Кремля. Во-вторых, здесь время – деньги, а тариф – 2 рубля минута. Как только войдете, вас попросят выбрать себе будильник, запишут время прихода, ваше имя и имя будильника. А улыбчивый молодой человек за кофейной «барной стойкой» (алкоголь в «Циферблате» под запретом) с обезруживающей пря-



читать, играть в игры. Или пить безлимитный чай под музыку 60-х вперемежку с блюзовыми хитами и саундтреками к старым диснеевским мультяшкам. Здесь

хочется сменить каблуки на кеды, тесную юбку-карандаш – на джинсы, а ноутбук – на чью-то историю любви с книжной полки. Даже если просидеть целый день, вряд ли наберется средний счет московского ресторана.

[цурцум]кафе на Винзаводе

Какие новые модные слова вы знаете? Foodie, selfie, detox... Открывайте словарь и записывайте новое: booksurfing. Буксерфинг – это круговорот книг в природе в формате «прочитал – дай почитать другим». Суть в том, чтобы принести свою книгу в пока еще скромную библиотеку «Винзавода» и почитать взамен любую с полки. Для этого как нельзя лучше

подходит [цурцум]кафе в шаге от книжных стеллажей. «Цурцум» – симпатичное, хоть и непереводимое слово. А еще это уютное место, созданное и активно посещаемое людьми искусства. Сюда приятно зайти на салатик и поговорить о прекрасном.



мотой спросит: «Хочешь кофе?». С того момента, как вы заберете у него горячую кружку, на вас не будут обращать ровным счетом никакого внимания. Тут нет официантов, а меню успешно заменяет стол с печеньками. Все – в неограниченном количестве. Но не за едой сюда приходят. «Циферблат» задумывался как свободное пространство, где каждый будет делать, что хочет: работать (там бесплатный wi-fi),

В меню, помимо вездесущего «Цезаря», много оригинального. Например, салат с бакинскими помидорами или с виноградом, индейкой и сыром скаморца. Официанты особенно рекомендуют салат с кальмаром, креветками и манго – необычно и низкокалорийно. А к нему – впечатляющая палитра фруктовых коктейлей. Попробуем немного экзотики назло наступающей зиме? И обратите внимание на журналы – в них много интересного о моде и искусстве.

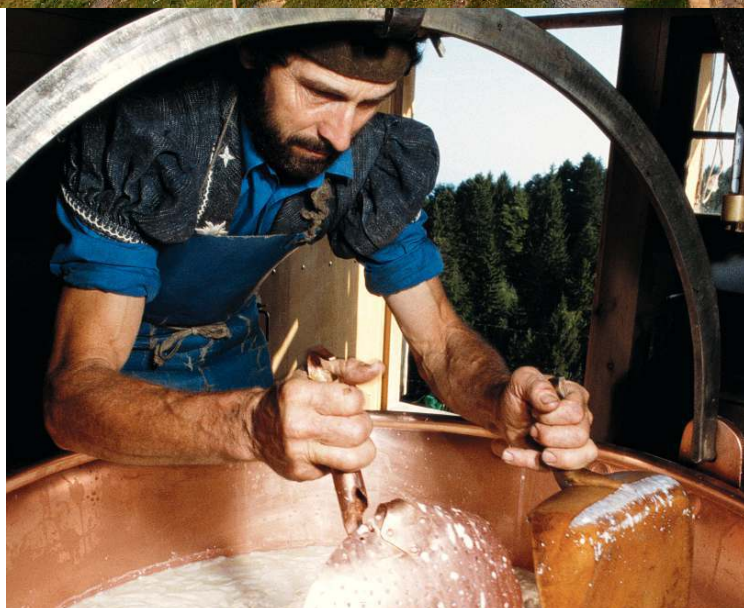


В топ-меню кафе – пельмени, ледяная рыбка и селедка под шубой. Осенним днем согревает чай с горячими пирожками, а вечером – настойка и мурлыканье кота Вениамина. Здесь приятно поужинать с родителями, посплетничать с подружками, хрустя сушками, или взять книгу с «бабушкиной» полки и вернуться в безсмартфонное детство.





Ну, что такое Швейцария – на раз-два-три? Роскошные часы? Шоколадные озера? Государство сыра? Да! А еще потрясающая нестареющая природа, которая бьет через край и границы.



Вкусы и звуки



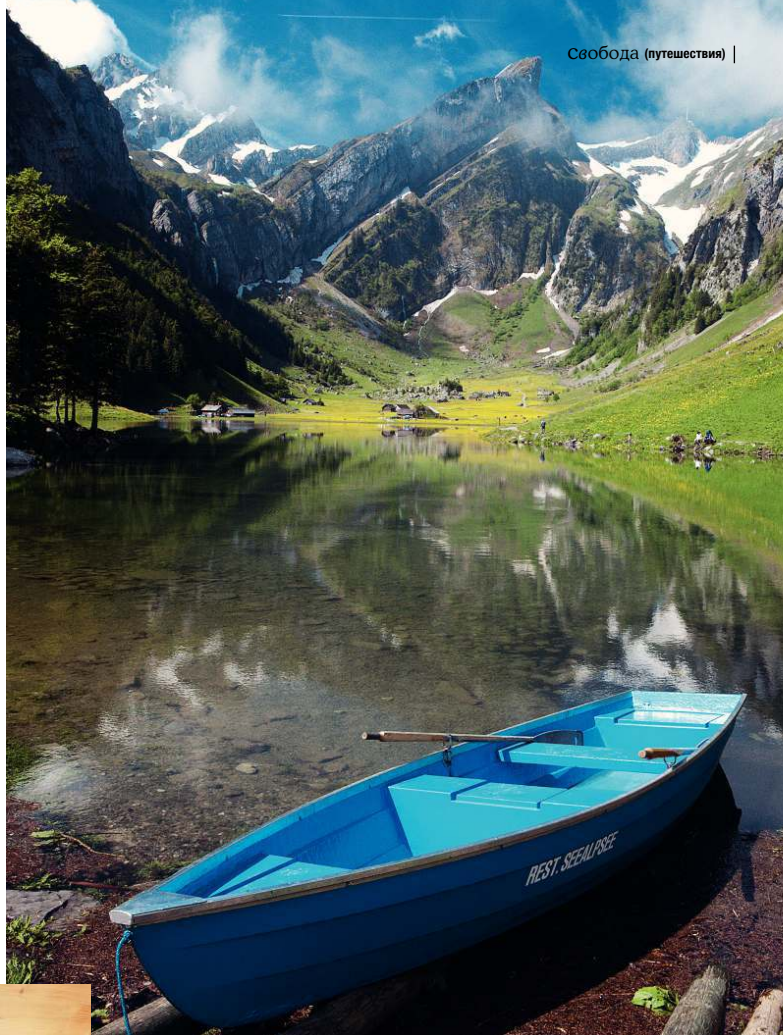
дома – декорации сказок. Несколько часов в вагоне скоростного поезда с билетом свисс-пасс (дороги опоясывают всю страну, словно цепочки коле), и вы в Аппенцелле – уютном полугородке-полудеревне. Фасады домов с рисунками целебных трав и цветов, гномики на окошках с кружевными занавесками... Так что бляники и лодочки оставьте в чемоданах. И платья, обливающие фигуры, тоже. Кроссовки, яркие куртки винд-стоп, ну и свитера – с оленями. Чтобы уже полностью соответствовать стилю – максимально близко к природе. Вперед и вверх: можно пешком, можно на велосипедах. Несколько километров по горной тропинке под релаксаундтрек «мычание коров и перезвон колокольчиков коз». Свежий влажный воздух, настоянный на горных травах, не дает устать, зато очень будоражит аппетит. Дверь семейной сыроварни кстати открыта. Пока вы качаете на коленях розовощеких малышей, их мама –

Наталья Юрьева

Поедем подальше от стройных и строгих Женевы и Цюриха – до свидания, девушки в белоснежных джинсах, рестораны с белоснежными скатертями и умытые

она же мастер по производству домашних сыров – нарежет ароматные ломтики и предложит свежий яблочный сок. Двигаемся дальше. Территория с романтическим названием регион Трех озер притягивает как магнит. Чудная картина: ярко-зеленые горы Невшателя, голубые небеса и зеркальная гладь озер. Такая вокруг тишина, что, кажется, слышно, как ходят по вечному кругу стрелки. Маленькие города из багрового кирпича Ля-Шо-де-Фон и Ле-Локль теперь под охраной ЮНЕСКО –

за то, что когда-то именно здесь завертели ювелирные механизмы часовых мастеров. В часовых музеях время замерло на самых интересных мгновениях: можно рассмотреть неспеша. Открутим, словно кинолентку, в воображении время назад. Маленький завод Пер Франсуа и его сыновей в местечке Валь-де-Травер запустил производство обжигающего горло и душу напитка – абсента. Сейчас на заводе, хранящем ароматы истории, можно узнать всю историю таинственного магического напитка, который так любят люди искусства



среди живописных долин. Вы узнаете, что горы, оказывается, можно зачерпнуть ладошкой – так отражаются они в безупречной глади озер.



(за вдохновение, должно быть). Говорят, за красоту рецепта отвечает Зеленая фея, в честь нее и назван знаменитый местный напиток Grune Fee.

Живые традиции хранят ровные бульжники мостовых и в Солотурне, самом красивом «барочном» городе Швейцарии. Будем слушать перезвон колоколов в храмах, пить кофе с жирными сливками и ореховым тортом. Здесь время идет без суеты, и его хватает на главные мысли о неожиданностях любви. Зеленая энергия снова тянет к себе. Бодрым гостям Бернского региона Юра открываются необъятные просторы.

Кантон Юра, расположенный на высоте 1000 метров, – место, где часто можно встретить человека верхом на лошади – здесь они живут в полной гармонии. Реки мягко протекают вдоль равнин и холмов, а затем забираются на высокие вершины. Кругом горы и цветочные луга, расположившиеся



гороскоп на ноябрь

АДРЕСА

AMWAY,
www.amway.ru

CARACTERE,
Москва, ул. Тверская, 27

DAVINES,
Москва, Лубянский пр-д, 25

DIADEMINE,
Москва, ул. Маросейка, 9

FEMFRESH,
www.femfresh.ru

L'OCCITANE,
Москва, ул. Тверская, 6

MARELLA
Москва, ул. Земляной Вал, 33

MARY KAY,
www.marykay.ru

MELVITA,
Москва, ул. Земляной Вал, 33

NIVEA,
www.nivea.ru

PHARMATEISS,
www.doliva.ru

TASHA,
Москва, ул. Большая Черемуш-
кинская, 1

WELEDA,
Москва, ул. Таганская, 1/2

YVES DELORME,
Москва, Кулузовский пр., 26,
стр. 1

YVES ROCHER,
Москва, ул. Маросейка, 3/13

**КУЛИНАРНЫЙ БЛОГ
АННЫ ЛЮДКОВСКОЙ,**
www.annaonline.ru

ЛИНЛАЙН, СЕТЬ КЛИНИК
www.lineline.ru

Овен

Вам покажется, что вы со всем справитесь сами: поклейте обои, не дожидаясь мужа, сдадите отчет, не прибегая к помощи коллег, дотащите тяжеленный цветочный горшок, не затруднив соседа. Но это вам только покажется. Помните, что вы – хрупкая женщина, и не пренебрегайте своим правом на слабость. Денежный вопрос уладится.

Телец

Неожиданные проблемы на работе вызовут у вас панику. Но вы справитесь, подтвердив репутацию надежного сотрудника. Материальное положение не изменится. А вот свекровь может попортить вам кровь своей просьбой утеплить балкон или отправиться волонтером в приют для бездомных животных. Откажитесь, но тактично. Ноябрьский морозец пойдет вам на пользу. А после прогулки можно завернуть в кафе-библиотеку (стр. 108) и просветиться.

Близнецы

Любая самостоятельность, как и самонадеянность, может вам навредить. Соблюдайте дресс-код, не опаздывайте на работу – и в конце месяца вас ждет премия, которую вы потратите на вождельный гаджет. Пару уик-эндов стоит провести отдельно от любимого – пусть поскучает, пока вы будете болтать с подружкой в вегетарианском кафе (адрес подскажет Сати Казанова на стр. 90). Иногда полезно попоститься – во всех смыслах.

Рак

У вас будет повод надеть маленькое черное платье (стр. 20), чтобы отправиться на первое, самое трепетное свидание: именно в ноябре звезды сведут вас с Мужчиной вашей Мечты. Работа отойдет на второй план, и это правильно. Пусть весь мир подождет. Во всяком случае, сейчас.

Лев

Уймите жгучее желание поделиться со всем миром чужим секретом – и вы не заработаете репутацию сплетницы. На вечеринку оденьтесь сдержанно, но дорого: возможно, вы встретите своих будущих бизнес-партнеров. Недавно завязавшийся роман имеет шанс продолжиться, если вы будете бдительны и не дадите хода хроническому недугу, который уложит вас в постель.

Дева

Вам потребуется помощь коллег, чтобы удержаться на работе. Быговая техника даст сбой. В семье вероятны конфликты и ссоры из-за разницы во взглядах (как их избежать, читайте на стр. 14). Да и со здоровьем возможны проблемы. Увы, ноябрь – не ваш месяц. Но это повод вспомнить о родных и близких: соберите всех у себя дома. Им так вас не хватало!

Весы

Вы думаете, что вас не ценят, что ваша зарплата унизительно мала? Но прежде чем отправляться на поиски лучшего места, подумайте о плюсах нынешнего. Свободный график и фитнес под боком – может быть, стоит перезимовать или хотя бы переспать с этой мыслью? Во всяком случае, не торопитесь. В личной жизни штиль.

Скорпион

Отличный месяц для карьериста: вас ждут интересные и выгодные предложения. Непредвиденную премию лучше приберечь – сейчас не время для покупок. Вы расстались с любимым? Не торопитесь вступать в новые отношения, лучше проанализируйте прежние. Держите ноги в тепле.

Стрелец

Возможны козни за вашей спиной или у вас появится конкурент. Чтобы не потерять работу, проявите свои лучшие качества – креативность и энтузиазм, тогда начальство вас вновь оценит. В личной жизни делайте ставку на искренность. Со здоровьем проблем не будет – можете шуршать опавшей листвой, предварительно выпив чашечку бодрящего кофе (стр. 48).

Козерог

Некоторые Козероги будут против воли втянуты в чужой конфликт. Займите нейтральную позицию, чтобы не нажить себе врага. Дома тоже возможно недопонимание, постарайтесь избежать глупых ссор. Даже если вы недавно виделись с родителями, навестите их на выходных, сделайте подарок. Вот увидите, это прибавит вам здоровья и сил.

Водолей

Вашему благоверному вряд ли понравятся ваши капризы. Он может даже отправиться в одиночестве к друзьям или маме. Впрочем, вы не растеряетесь и весело проведете свободное от семейных хлопот время: шоколадное обертывание, массаж и новые сапожки подлечат ваши нервы. И жизнь сразу же наладится.

Рыбы

Хороший глнтвейн (стр. 92) – вот что спасет нежных Рыб от простуды и осеннего сплина. Только без суеты: медленно поспешая, вы добьетесь прекрасных результатов. Прозрачный ноябрь сулит романтическое приключение – возможно, даже с собственным мужем или бывшим любовником. Для прогулок выбирайте наряд в стиле фьюжн – ваш яркий образ произведет нужное впечатление.

КИНО РЕСТОРАН



ОГРН №1027739418541

на правах рекламы

ТЕЛ. (495) 937-78-72 WWW.KINO-CLUB.RU

БАНКЕТЫ ОТ
10 ДО 500 ГОСТЕЙ

e-mail: artkino16.yandex.ru

BIOSEA®

le charme au naturel

Реклама.

*J'ai eu un réel coup de cœur
pour les soins Perfection.*

«Я по-настоящему
влюблена в линию средств
BIOSEA Perfection!»

*Mireille
Matière.*

Мирей Матье,
лицо компании BIOSEA в России

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

98,8%
NATUREL
натуральный



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

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