

КРЕСТЬЯНКА

№12 ДЕКАБРЬ 2014

**Идеи
необычайных
подарков
под елку**

готовность №1

как встретить
лучший в жизни
Новый год

**Стоит
только
захотеть**
загадать
желание,
чтобы
сбылось

**33
рецепта**

хиты меню-2015

полночная утка

строим пряничный дом

успеть сбросить вес

**праздничный
выбор:**
овечки
в гардеробе,
мерцать и мечтать,
все оттенки
белого, спать
и молодеть,
секреты быстрой
красоты

*мой
звёздный год*
**Катерина
Шпица**

**мой
МАЛЕНЬКИЙ**

*Аллергия на холод
и другие зимние
вопросы*

*Как родители
превращаются
в волшебников*

**Чудеса
начинаются**



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



КОРПОРАЦИЯ L-SILVER

Продукцию бренда L-Silver можно приобрести на территории всей России: в крупных торговых центрах, мультибрендовых ювелирных салонах, а также в фирменных магазинах L-Silver.



АДРЕСА МАГАЗИНОВ:

- г. Москва, ТРК «АФИМОЛЛ СИТИ», ЮЦ «ГОЛДЕН СИТИ», Пресненская наб., д. 2. Тел.: +7 (964) 774-68-64
- г. Москва, ТЦ «ГОЛДЕН ГРОСС», Верхняя Сыромятническая ул., д. 2 (салон 42). Тел.: +7 (495) 698-52-68
- г. Москва, «L-SILVER», ювелирный салон, ул. 9-я Парковая, д. 30, стр. 1. Тел.: +7 (495) 465-24-14
- г. Санкт-Петербург, «СТИЛЬНОЕ СЕРЕБРО», Большая Московская улица, д. 18. Тел.: +7 (812) 312-84-91
- г. Сочи, ТЦ «МЕЛОДИЯ», «L-SILVER», 1 этаж. Тел.: +7 (918) 903-23-12
- г. Мурманск, «JEWELLER'S», проспект Ленина, д. 70. Тел.: +7 (8152) 45-11-77

Наши авторы

Главный редактор
Наталья Щербаненко
ncher@idr.ru

Шеф-редактор
Елена Аверина
eaverina@idr.ru

Арт-директор
Ани Ирбит

Билд-редактор
Дарья Киселёва

Редактор
Елена Денисова («Звезды»)

Корректор
Екатерина Жмурова

Цветоделение, препресс
Максим Макаров,
Анна Корношина

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
dmakarova@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, пресс-служба Веры Брежневой,
фотоархив «ИДР-Формат».

16+

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

На обложке: Катерина Шпица
Фото: Борис Захаров
Платье Laurel,
украшения L-Silver

Полное или частичное использование материалов допускается только с согласия ООО «ИДР-Формат». Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Регистрационный номер ПИ № 0077-47/806 от 26.12.2011

Снег сахарной глазурью покрывает город. Лунный свет в серебро переокрасит фасады. Огни иллюминаций проложат контуры дорог в завтра. Город на мгновение затаит дыхание, за полшага до будущего наступит спокойная тишина. За минуту до смены лет все слова окажутся лишними, каждый подумает о главном и загадает главные желания. В эти мгновения все до одного будут самыми добрыми и прекрасными на свете людьми. Миллионы людей одновременно подумают об отфильтрованном и понятном хорошем, ведь когда часы отбивают время до старта нового года, нет времени думать о лишнем. Этого достаточно, чтобы так оно и было.

Наталья Щербаненко, главный редактор



Бьюти-индустрию без красоты **Анны Киселевской** трудно себе представить. В 18 лет она придумала программу «Уроки красоты» для кабельного телеканала. Передача быстро вышла в топы, и ей отдали лучшее время в эфире. Бумажный глянec – Hello, Cosmo Shopping, SNC – тоже сдался без боя. Следующую бьюти-вершину – организацию собственного пиар-агентства – Аня взяла все с той же обезоруживающей улыбкой. Ее любимый проект – интернет-сервис по торговле косметическими наборами MaxiCase.

«Благодаря титаническому труду, широким связям и колоссальной поддержке коллег я быстро вывела MaxiCase на федеральный уровень». И юные красавицы учатся у Ани умению держать спину и сохранять безупречный вид победительницы. Ее профессиональные советы, как сиять в новогоднюю ночь, читайте на **стр. 40**.



В дружной и веселой семье **Юли Чернышевой и Сергея Скоробогатова** двое детей и масса интересных идей. Молодые люди занимаются социальными проектами – это эко-образование в школах, восстановление зеленых насаждений и лесов, раздельный сбор мусора. Еще они придумали красивый проект «Подари дерево», который дает каждому прекрасную возможность озеленить свою жизнь. Семья живет в стиле «органик» и признается, что после перехода на вегетарианский рацион их дни засияли новыми красками. «Бездумно расходовать природные ресурсы – немодно. Модно и правильно помогать планете. Теория малых дел приносит огромную пользу». О том, как встретить Новый год в стиле эко, читаем на **стр. 82**.



В Рождество каждому хочется побыть волшебником. Нам захотелось устроить праздник для одного совершенно необыкновенного человека, который работает ангелом. Именно так называют номинанта на звание «Благотворитель года – 2014» Лиду Мониаву (**стр. 88**).

Встретиться с ней мы попросили **Машу Варгенга**. Маша пишет и редактирует сценарии, преподает в Московской школе кино. А раньше была журналистом и больше всего на свете любила писать о необыкновенных людях. В ответ на наше предложение Маша потрясенно воскликнула: «Как вы угадали, что я уже года два мечтаю познакомиться с Лидой?!» Да, волшебниками быть определенно приятно!



8

**Под
счастливой
звездой**
Катерина
Шпица
и ее добрая
Вселенная

40

**Золотые
девочки**
Правила
блестящего
макияжа

22

**Шик,
блеск, красота**
Об искусстве
носить
новогодние
наряды

84

Подарки себе,
ему, маме и малышу

80

**Столы &
фантазии**
Алена Хмельницкая
об икре воблы
и зеленом
зачапури



82

**Ночь в стиле
«ЭКО»**

72

Как игрушки
Рецепты
самых
красивых
капкейков

В этом номере

- 16 Быть по-моему вели**
Захотеть – и получить: как загадывать желания, чтобы они наверняка сбылись
- 18 Пять минут**
Спокойно, мы все успеем! Составляем план дел до конца года
- 20 Арифметика судьбы**
Нумерологический гороскоп специально для читательниц «Крестьянки»
- 30 Молчание ягнят**
Певица Глюк'oZa о самом актуальном мехе сезона – овчине
- 42 Время пошло**
Быстрые способы навести красоту, когда на это остались считанные минуты
- 50 Перелистать**
Важные вещи, которые надо сделать в декабре
- 56 Первый в колыбельке**
Знакомим малыша с миром
- 68 По-быстрому**
Экспресс-диеты: испытано на звездах
- 74 Птица счастья**
Не так страшна утка! Праздничные блюда из рождественской птицы, которые у вас наверняка получатся
- 78 Проведи время с пользой**
Советы от шеф-поваров, которые помогут сделать ваш праздничный стол достойным комплиментов
- 88 Прямо в сердце**
История Лиды Мониавы, ангела в человеческом обличии
- 97 Праздник своими руками**
Украшаем дом к Новому году самодельными штучками и игрушками
- 104 Посеять характер**
Как воспитывали детей в дворянских семьях
- 108 Что это**
Сережки-каффы, кольца миди, мопсы, Лео, монопод и другие тренды уходящего года

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

какая чудная игра



Если вам надоели традиционные развлечения, HintHunt подскажет, чем заняться в каникулы.

HintHunt – новая веселая интерактивная игра-квест для всей семьи, друзей и вашего трудового коллектива. Это выглядит так: группу людей закрывают в небольшом пространстве, похожем на комнату, стилизованную под офис детектива 1970-х годов. Она называется «Офис Джеймса Мердока». Однако это не просто комната, а специально разработанная среда, где люди должны действовать согласованно, чтобы найти множество скрытых кодов и подсказок, которые помогут им достичь конечной цели – выйти из комнаты! На это команде дается 60 минут. Этот аттракцион сложнее большинства известных квестов. По статистике, на территории России успеха удастся достичь только 10%. Для продвинутых игроков есть и вторая комната, под названием «Маленькая Азия». Уровень сложности там выше.
Сайт игры: hinhuntmoscow.ru; адрес: Москва, ул. Народная, 20

До 30 ноября на Тишинке будет открыта IV Международная выставка-продажа «Восточная коллекция». Здесь можно будет найти необычные украшения с драгоценными камнями и самоцветами, красочные палантины и платки, благовония, косметику, аромамасла, сувенирное оружие, кальяны и табак. А также диковинные предметы интерьера: изделия из керамики и фарфора, чеканку, живописные работы, икебану, витражи. Гурманов ждет галерея еды, где можно будет попробовать ароматный кофе, приготовленный по старинным рецептам.

восточные



сказки

С 24 декабря по 8 января в павильоне № 8 киностудии «Мосфильм» пройдет «Киноелка».

Юным зрителям и любопытным взрослым посчастливится попасть в самое сердце «Мосфильма» – настоящий музей, в котором хранятся экспонаты советской и российской киноистории. Сюжет представления, которое они там увидят, захватывающий и невероятный: накануне Нового года великий изобретатель кинематографа Луи Люмьер попадает на «Мосфильм» и вынужден срочно спасать кинематограф. Все закончится хеппи-эндом, ведь в мировом кино множество настоящих героев, способных помочь героям представления! Не обойдется и без Деда Мороза – именно ему предстоит зажечь огни на прекрасной красавице-елке! На протяжении всего спектакля зрителям предстоит активно включаться в процесс. Команда «Киноелки» – это коллектив профессионалов высочайшего уровня, имеющий огромный опыт проведения масштабных мероприятий.



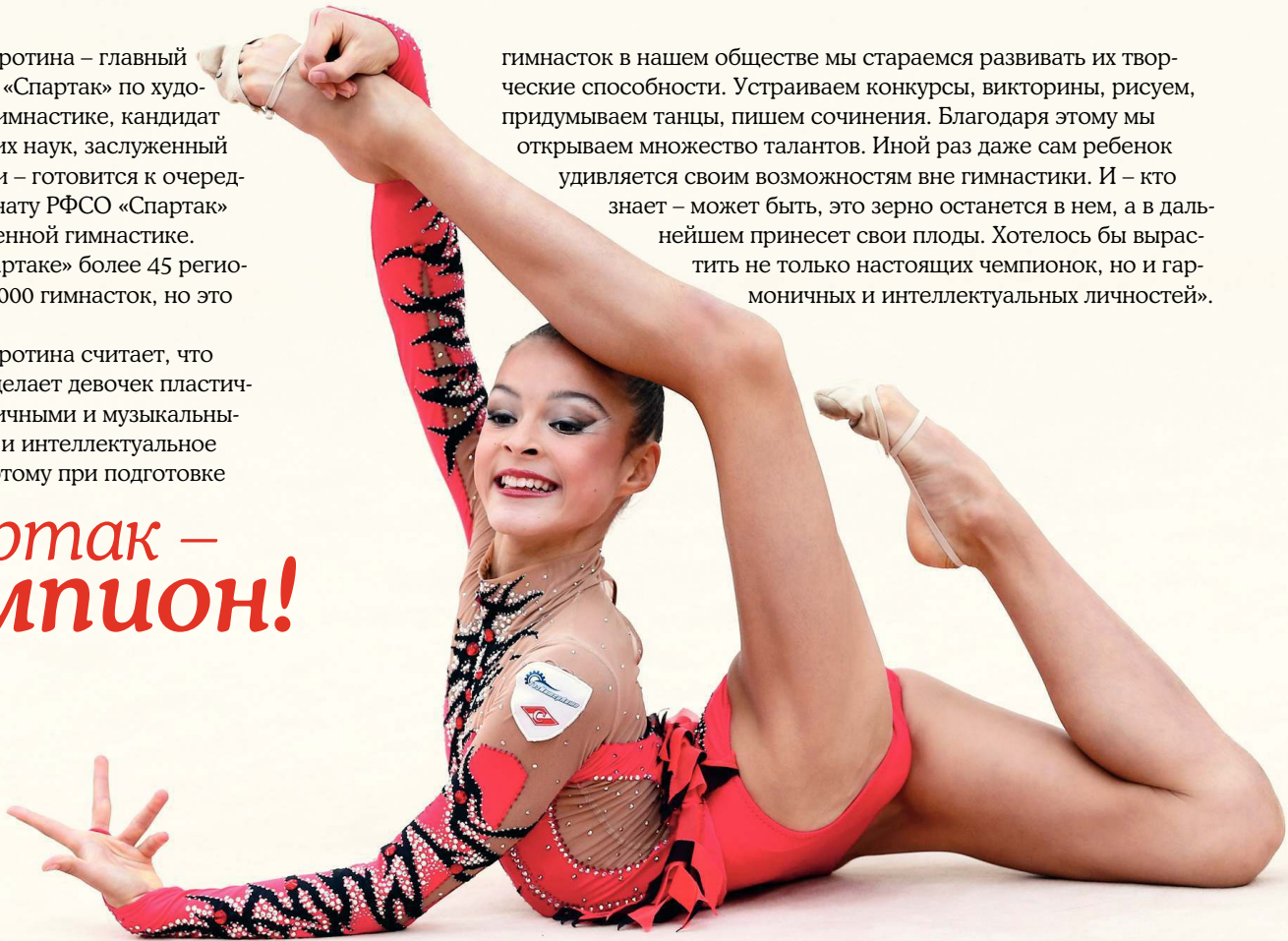
На Мосф

Екатерина Сиротина – главный тренер РФСО «Спартак» по художественной гимнастике, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России – готовится к очередному Чемпионату РФСО «Спартак» по художественной гимнастике. Сейчас в «Спартаке» более 45 регионов и около 1000 гимнасток, но это не предел.

Екатерина Сиротина считает, что «гимнастика делает девочек пластичными, артистичными и музыкальными. Но важно и интеллектуальное развитие. Поэтому при подготовке

гимнасток в нашем обществе мы стараемся развивать их творческие способности. Устраиваем конкурсы, викторины, рисуем, придумываем танцы, пишем сочинения. Благодаря этому мы открываем множество талантов. Иной раз даже сам ребенок удивляется своим возможностям вне гимнастики. И – кто знает – может быть, это зерно останется в нем, а в дальнейшем принесет свои плоды. Хотелось бы вырастить не только настоящих чемпионов, но и гармоничных и интеллектуальных личностей».

Спартак – чемпион!



Шотландская клетка

Чем хорош ресторан «Шотландская клетка»? Во-первых, он расположен в центре Москвы. Во-вторых, он оформлен в стиле старой доброй Шотландии: два этажа уюта. А главное – здесь можно заказать оригинальные блюда «дикой кухни»: из кабана, косули, редких северных рыб. Также гости могут попробовать национальное шотландское блюдо «хаггис» и любой из 101 сорта знаменитого шотландского виски из обширной коллекции ресторана. Здесь можно не только поесть и пообщаться, но и развлечься. Для детей проходят кулинарные мастер-классы, а для веселых взрослых компаний – уроки шотландских танцев.

Где провести праздничные, предпраздничные и послепраздничные вечера?





С 27 декабря по 8 января в ледовом дворце «Сокольники» пройдет шоу «Малыш и Карлсон».

Илья Авербух и Kinder® собрали лучших фигуристов, чтобы показать сказку Астрид Линдгрен в необычной интерпретации. Роль Малыша исполнит чемпионка мира в парном катании Мария Петрова. Родители Малыша – двукратные чемпионы мира среди профессионалов Елена Леонова и Андрей Хвалько, звездный фигурист Алексей Тихонов сыграет Фрекен Бок. В роли жуликов – чемпионы мира по ледовой акробатике Владимир Беседин и Алексей Полищук. Ну а Карлсона сыграет Михаил Галустян – умный, красивый, в меру упитанный мужчина в самом расцвете сил, завоевавший приз зрительских симпатий в телепроекте «Ледниковый период».

Спортивные

Новый год – время чудес, но подготовка к нему чаще всего связана с большими хлопотами и с поиском подарков. Прокупка подарочного сертификата от спортивного комплекса «Олимпийский» поможет существенно сэкономить время и сделает ваш новогодний сюрприз оригинальным. На выбор предлагаются как сертификаты на популярные спортивные услуги: «Личный тренер по плаванию», «Плавание в выходные дни» и «Посещение тренажерного зала», так и сертификаты различного номинала (от 1000 до 5000 рублей), что дает



С 4 по 7 декабря на Тишинке пройдет Международная выставка Hello Teddy

Музей медведей Тедди специально для выставки подготовил уникальную экспозицию исторических игрушек. На выставке можно увидеть классических мишек – золотисто-охристых, только ручной работы, скроенных таким образом, чтобы все пять пришивных частей могли вращаться вокруг туловища и своей оси. А еще – совершенно неординарных мишек, например в стиле стимпанк, собранных из компьютерных схем, микрочипов, лампочек – роботоподобных Тедди. Или мишек Тедди из вельвета и бархата, искусственно состаренных и стилизованных под игрушки начала века.

подарки

возможность владельцу карты самостоятельно выбрать из перечня спортивных услуг «Олимпийского» ту или иную секцию, посещение бассейна и т.д. Эти сертификаты универсальны и подойдут как для мужчин, так и для женщин. За такой подарок вам точно скажут «спасибо», причем неоднократно. Подробности на сайте Olimpik.ru.



16+ **ВС** 13:10; **ЧТ** 00:10

Авторская программа
Бориса Гребенщикова

«Аэростат»

Борис Гребенщиков:

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

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

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

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



12+ **ПН-ПТ** 13:15;
22:30

Радиотеатр

Главная радиостанция страны сделала радиотеатр одним из своих приоритетных направлений.

Литературные сериалы и радиоспектакли занимают особое место в эфире.

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



**РАДИО
РОССИИ**
www.radiorus.ru

«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



Платье **LAUREL**,
клипсы **MAGIA DI GAMMA**

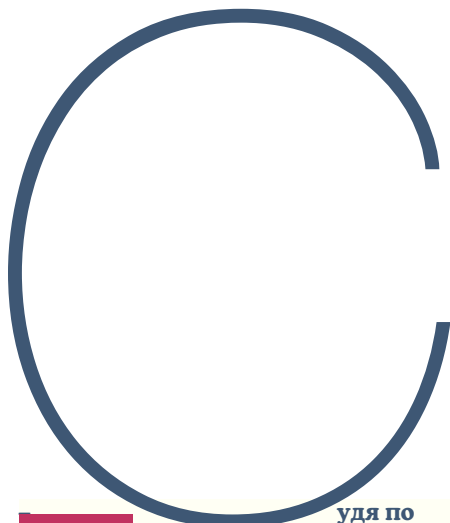
Текст: Елена Денисова
Фото: Борис Захаров
Визаж и прическа: Антонина Роман
Стилист: Наталья Репрева
Продюсер: Дарья Киселёва
Идея: Ани Ирбит

ПОД
СЧАСТЛИВОЙ
ЗВЕЗДОЙ

КАТЕРИНА

ШПИЦА

Талантливая, амбициозная, верящая в добрую Вселенную актриса Катя Шпица подводит итоги и заглядывает в будущее.



Уда по всему, уходящий год стал для вас «урожайным». Вспомним самые яркие премьеры с вашим участием?

– Да, очень насыщенный был год. Три кинопремьеры – «Подарок с характером», «Иван Поддубный», «Веселые ребята» (ремейк известного советского фильма с Любовью Орловой), сериал на Первом канале «Яма» по мотивам произведений Куприна. По телевидению повторяли мои любимые картины «Метро» и «Ангел в сердце», кто-то из зрителей увидел их в первый раз, были хорошие отзывы – безусловно, это приятно. Еще одно важное для меня событие – в феврале, марте и апреле ездила по стране с туром «Ледникового периода» и посетила около тридцати городов. Двадцать первого апреля выступала в своей родной Перми. Это были незабываемые ощущения. Я прожила там с тринадцати до девятнадцати лет, ходила в школу, занималась в театральной студии, училась в институте.

В зале было много близких мне людей: родители, друзья, моя любимая учительница литературы, мой мастер по актерскому мастерству. Для меня было большой радостью после выступления поклониться людям, которые научили меня чему-то важному в жизни – и как человека, и как артиста. Из неслучившегося – я так и не попала в театр, хотя после «Ледникового периода» поняла, что очень соскучилась по его магии, по творчеству «здесь и сейчас», когда чувствуешь моментальную отдачу зала. Но, думаю, все впереди.

– Самая ожидаемая премьера?

– Конечно же, «Поддубный», где я сыграла любимую женщину главного

героя, и «Яма» – там очень сложная актерская работа. «Веселые ребята», пожалуй, вызвали меньший резонанс, но мне было очень любопытно поработать с замечательным музыкантом Ваней Дорном, который оказался действительно талантливым человеком. И, к моему удивлению, на кинофестивале «Улыбнись, Россия» за эту работу я получила из рук Аллы Суриковой свой первый приз «За лучшую женскую роль».

– Вы так молоды, но уже столько заметных ролей в громких проектах. Это везение?

– Удача, конечно, присутствует, но мне кажется, что это больше чем везение. Есть ощущение, что какая-то очень мудрая рука ведет меня по жизни, складывает события в некий пазл. Я благодарна Небесам за то, что рождена под счастливой звездой. Но я и много работаю над собой. Я чувствую ответственность, хочется оправдать надежды, тех, кто в меня верит, поэтому стараюсь соответствовать – а это огромное напряжение эмоций, воли, физических сил. Такова моя плата за удачу.

– Съемки «Метро» проходили под землей, в «Поддубном» вам пришлось раскачиваться под куполом цирка на трапедии. Сейчас вы снимаетесь в еще одном громком проекте – ремейке знаменитого «Экипажа». Это фильм-катастрофа. И снова что-то экстремальное?

– Конечно, не очень приятно погружаться в воду, температура которой 17 градусов, пусть и в гидрокостюме. Но в «Метро» главный экстрим был в том, что я снималась беременной. Например, когда имитируешь приступ астмы, реально испытываешь недостаток кислорода, и голова кружится по настоящему. Или был момент, когда мне пришлось затаскивать партнера на своей шее в вагон, пытаясь не напрягать мышцы живота. А еще однажды у нас случился коллективный приступ клаустрофобии. В «Поддубном» я работала со страховкой под присмотром экстрапрофессионалов, поэтому ничего не боялась. Что касается «Экипажа» – очень холодно сниматься в костюме стюардессы, на шпиль-

ках на аэродроме в Жуковском при минус двенадцати. Но там настолько все хорошо организовано, к нам так бережно относятся и создают такую комфортную атмосферу, что мы не успеваем сильно замерзнуть. Очень греет работа с чудесными партнерами: Данилой Козловским, Владимиром Машковым, Агне Грудите.

– Под самый занавес уходящего года выйдет еще одна премьера с вашим участием – «Елки-3», уже ставшие традиционными для Нового года.

– Да, я играю главную героиню в одной из новелл. Все в жизни неслучайно и взаимосвязано: едва закончился «Ледниковый период», я пошла на пробы «Елок» и была утверждена на роль фигуристки.

– Будем ждать. А ваши любимые новогодние фильмы?

– Конечно, «Ирония судьбы!» Честно скажу, каждый год рука сама тянется включить Первый канал, а там «Иван Васильевич меняет профессию», «Приключения Шурика»... Режешь салаты, смотришь одним глазом, начинают наплывать воспоминания. Мы же, по сути, ждем от этого праздника повторения детства, тех самых ощущений. Поэтому не хочется ничего менять.

– Сыну в Новый год исполнится почти три года, уже придумали для него развлекательную программу? Кстати, что может порадовать трехлетнего малыша?

– В первый Новый год Германа привела в восторг елка. Во второй Новый год он уже чинно сидел со всеми за столом и поедал взрослую еду. Ну а в этом году его будут ждать подарочки под елкой и, возможно, настоящий Дед Мороз. Подарки – самое главное, он уже вошел во вкус, понимает, что это такое.

– Вы таким образом компенсируете свое частое отсутствие?

– Я противница сублимации в этом плане: никакие материальные блага не могут компенсировать отсутствия мамы, и я стоически сражаюсь с искушением «купить» прощение ребенка за то, что меня часто не бывает рядом. Я разговариваю с сыном по-взрослому, объясняю, что маме надо зарабатывать денежку, чтобы покупать ему еду, одежду, подарки. Чувство вины в принципе неконструктивно. Это подспудное отрица-

Мы ждем от Нового года повторения детства, тех самых ощущений. Поэтому не хочется ничего менять.



ние действительности и заявление в космос, что реальность – такая, какая она есть, – тебя не устраивает. Но это же не так. Мне нравится, как я живу, мне нравится моя профессия, мне нравится, что я востребована. И я надеюсь, что и дальше так будет. Да, я актриса, а не офисный работник с нормированным рабочим днем. Но иногда выдается целый свободный месяц, и я полностью посвящаю его сыну. Если есть возможность, беру его с собой на съемки. Когда мы только начали снимать «Поддубного», Герману было всего два с половиной месяца, я кормила его грудью, потом шла в кадр. Я горжусь, что кормила его до двух лет и двух месяцев.

– А сами долго в Деда Мороза верили?

– Лет до двенадцати. Сейчас, конечно, другое время, дети уже не такие наивные. Не знаю, это такой тонкий момент – создавать ребенку сказку и при этом помнить, что когда-то весь этот волшебный флер рассеется, и он столкнется с реальностью. Это может быть очень болезненно. Я помню свое разочарование, когда мне подружка рассказала, что никакого Деда Мороза нет, а подарки – дело рук родителей.

Когда мы только начали снимать «Поддубного», Герману было всего два с половиной месяца, я кормила его грудью, потом шла в кадр. Я горжусь, что кормила его до двух лет и двух месяцев.

”

Правда, у меня и до этого были какие-то подозрения: Дедом Морозом и Снегурочкой наряжались друзья родителей, и в них всегда угадывались какие-то подозрительно знакомые черты.

– Самый крутой подарок помните?

– Разумеется! Двадцать четыре киндер-сюрприза. Очень длинные зимние каникулы, я каждое утро просыпаюсь и открываю очередной, а там такие замечательные игрушки: бегемотики, львята, пингвины. Эта коллекция у меня до сих пор жива, хранится в Перми. Мама мечтает сделать когда-нибудь экспозицию: заказать стеклянную столешницу, где под вакуумом навсегда поселятся мои любимые игрушки.

– Хочется законсервировать детство?

– Да. У мамы много еще чего хранится. Например, я как-то написала такое письмо Деду Морозу, что родители схватились за голову. Я на голубом глазу просила Барби, Кена, игрушечный дом, машину. В результате я получила розовый будуар для Барби и кровать с постелью, которую сшила мама, – у меня закрались подозрения, потому что я заметила, что пододеяльник странно напоминает наши старые шторы. Мама у меня вообще потрясающая рукодельница, талант, все эти новогодние платья Снежинок, костюмы Царевны-лягушки и прочих сказочных персонажей, в которые я наряжалась

Это очень важно – когда ты отдаешь тепло и понимаешь, что оно действительно нужно.



на утренники, она делала своими руками. И мне кажется, что у меня были лучшие костюмы.

– В Деда Мороза, как мы выяснили, вы уже не верите. А верите в исполнение желаний, отправленных в космос под бой курантов?

– Конечно! Даже будучи беременной, я выпила бокал шампанского, в котором был растворен пепел от записки с желанием. Я искренне верю, что Вселенная слышит наши просьбы.

– Мы, россияне, счастливые люди у нас два Новых года, два Рождества. У вас есть какие-то любимые рождественские маршруты?

– К сожалению, довольно давно не отдыхала зимой. Но как-то побывала в доме финского Деда Мороза, в другой раз попала на рождественскую ярмарку в Баварии, накупила там елочных игрушек – до сих пор вешаю их на елку. Мечтаю как-нибудь поехать с сыном на европейское Рождество в Прагу, очень люблю этот город – глинтвейна попить, на коньках покататься.

– Любимые новогодние запахи?

– Мандарины, селедка под шубой, мамины пельмени со сливочным мас-



Свитер LAUREL, лосины N&M





Это такой тонкий момент – создавать ребенку сказку и при этом помнить, что когда-то весь этот волшебный флер рассеется, и он столкнется с реальностью.



лом и медовый торт. Пельмени, как у мамы, у меня не получаются, а вот ее фирменные салаты делаю с удовольствием.

– Поделитесь рецептом?

– Конечно, но с обязательным указанием, что это от Галины Федоровны Карповской. Во-первых, надо сделать сухарики из ржаного хлеба: нарезать целую буханку кубиками сантиметр на сантиметр и отправить в духовку при 90 градусов на пару часов. Затем смешать банку консервированной кукурузы с сухариками и тертым твердым сыром. Заправить перед подачей майонезом с чесноком. Второй салат: на баночку мяса криля надо отварить три столовые ложки риса, взять белок трех яиц, немного репчатого лука (можно спассеровать его в растительном масле), все смешивается и заправляется майонезом, лучше, конечно, собственного приготовления.

– Родители к искусству отношения не имеют?

– Нет, кроме того что мама у меня очень артистичная и когда-то хотела стать актрисой, но жизненные обстоятельства не позволили ей это сделать: она родилась в многодетной семье железнодорожников и с ранней юности много работала, обеспечивала сама себя, поэтому получила очень земное образование – среднее медицинское и высшее юридическое. Но она очень талантливый человек, танцует точные танцы, поет частушки. Думаю, я пошла в нее.

– Новый год для вас – домашний праздник или хочется разделить радость с веселой толпой?

– Не помню, чтобы когда-то в Новый год выезжала в клуб или ресторан. Мне хватает публичности и в жизни. Так что Новый год – это праздник в узком кругу очень близких людей. Нет большего

удовольствия, чем утром первого января стоять на кухне в теплых носках и пижаме и доедать остатки вчерашнего стола, припрятанные в холодильнике. Все вместе: и салат, и торт, и пельмени – это круто. А потом – щенячий восторг от подарков под елкой. Мне нравится получать подарки и нравится дарить. Люблю смотреть, как разворачивается бумага, как в глазах человека появляется радость.

– А если не привязываться к Новому году, что вас больше всего радует в жизни?

– Встречаться с людьми, которые меня действительно любят, для которых я что-то значу, и дарить им максимум тепла. Это очень важно – когда ты отдаешь тепло и понимаешь, что оно действительно нужно. Ближний круг мой достаточно узкий, но я открыта для того, чтобы в моей жизни появились новые люди.





Быть ПО-МОЕМУ вели

В эту самую
ночь мы
загадываем
самые завет-
ные желания.
Как сделать,
чтобы они
исполнились
наверняка?
Читайте
нашу
«инструк-
цию».

Татьяна Степанова

Желания в картинках

Многие психологи советуют визуализировать свои желания. Например, сделать коллаж из фотографий, на которых изображено то, о чем мечтаешь, и почаще на него смотреть. Это очень правильно – так желание будет четко сформулировано, а это первый шаг к его исполнению. Ведь часто наши мечты очень неконкретны: «Пусть все будет хорошо». А как именно хорошо? Надо определиться.

Или, например, многие люди под бой курантов загадывают кучу денег. А на что вы их собираетесь потратить? И зачем? Вот это и есть настоящее желание. Иногда, хорошенько разобравшись со своими целями, понимаешь, что они или не требуют денег вовсе, или необходимая сумма намного меньше, чем кажется.

Ничего лишнего

Не нужно думать, каким конкретно образом сбудется ваша мечта. Если загадать свое заветное

желание так: «Хочу, чтобы у меня было много работы, тогда я получу много денег и в отпуск уеду в Доминикану», – получится, что вы мечтаете о путешествии, но перед этим нажелали себе целый воз дел.

Многие, кстати, так увлекаются зарабатыванием денег, что на реализацию главного желания времени и сил уже не остается. К тому же зарабатывать – дело азартное: всегда кажется, что денег все равно как-то мало, и надо еще, еще. Так что расслабьтесь и доверьте воплощение вашей мечты Вселенной. Уж она точно найдет лучший способ отправить вас в Доминикану или куда вам там еще хочется.

Следите за речью

Чтобы желание сбылось, надо произносить его правильно:

- ★ текст должен быть простым, очень конкретным – чтобы даже ребенок сообразил, чего вы хотите, и нельзя было понять желание как-то по-другому;
- ★ желание должно быть коротким – пусть оно уместится в предложении из семи слов;

★ загадывая желание, не используйте «не» и других отрицаний – наше подсознание их не воспринимает.

Умение ждать

Одни верят, что надо очень истово желать, чтобы мечта сбылась, и не отвлекаться на другие мысли. Другие убеждают, что, наоборот, лучше расслабиться и желаемое «само придет». Кто прав? Однажды поставили такой эксперимент: курицу поместили перед прозрачной Г-образной стенкой, а за ней насыпали зерно. Птица начала упрямо ломиться сквозь эту преграду. Но для того, чтобы получить еду, ей нужно было всего лишь двинуться в противоположном направлении: обойти стенку. Прямой путь – не самый короткий.

Другие психологические эксперименты также предостерегают от чрезмерной одержимости мечтами. «Есть так называемый закон Йеркса – Додсона. Психологи предлагали людям решить несложные задачи, а за успешное решение обещали деньги. Оказалось, что если вознаграждение маленькое, люди работают спустя рукава. Если расценки повышаются, результативность растет. А если за те же головоломки обещаны очень серьезные деньги, то... люди решают их даже хуже, чем за самую низкую плату! Просто мысли о возможном выигрыше мешают им думать над головоломкой. Поэтому не стоит себя накручивать, мечтая о сбывшемся желании. Загадали – и забудьте.

Страхи сбываются

Нельзя думать, что желание не сбудется. Сбывается все, и страхи в том числе. Поэтому если вы считаете, что сейчас нет реальной возможности осуществить вашу мечту, она не сбудется. На самом деле страхи и сомнения – это «отговорки», которые мешают вам пойти дальше. Или же в глубине души вы просто не хотите того, чего заставляете себя желать.

Идите навстречу

Пожалуй, самое популярное желание, которое загадывают под елкой, – встретить любовь. Это про вас? Тогда, загадав желание, не сидите сложа руки, а идите навстречу мечте! Если в вашем кругу общения нет подходящего мужчины – расширьте этот круг. Ступайте в другие места, завязывайте контакты. И учитесь себя подавать, быть приятной: когда люди встречают приятного человека, они с ним не расстаются.

Получите вашу мечту

Как только вы посылаете импульсы своего желания в пространство, мир начинает давать вам знаки и подсказки, которые помогут приблизиться к желаемому. Нужно пользоваться ими! К примеру, деньги не прольются на вас в виде золотого дождя. Зато кто-то подскажет способ их получения, принесет добрую весть или откроет нужную дверь. Но часто люди пугаются и говорят: «Ой, ну не знаю, может, в следующий раз».

РАЗРАБОТАНО И ПРОИЗВОДИТСЯ «ИНФАРМА».

Эффективное решение серьезных проблем

ОТВЕТНАЯ САМЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ!

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

Ограничение двигательной активности человека, сокращая продолжительность жизни на 10-15 лет. «ЦИТРАЛГИН» помогает суставам с 1985 года. Применение косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей в области суставов и позвоночника, что позволяет увеличить объем движений и уменьшить неприятные ощущения в «проблемных зонах». «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.



70 руб

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ

Холодная сырая погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивает риск простудиться. Причина недомогания – вирусы, распространяющиеся воздушным путем. Защита от них должна быть комплексной. Немаловажное значение имеет ограничение посещений общественных мест, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, мытье рук после посещения общественных мест с применением антисептиков. Защитить слизистую носа поможет крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин – ворот для инфекции, облегчают отделение слизи. Профилактическое применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от простуды.



60 руб

ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

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



80 руб

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Частые спутники простуды. Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Тщательно подобранный состав косметического крема «МУКОФИТИН» из камфары, масла пихты, эвкалипта, алоэ, витамина РР и др., обеспечивает благотворное влияние на бронхо-легочную систему, имеет согревающее действие.



80 руб

СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ

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

Реклама

Накануне боя курантов нас поражает странный вирус. Он вроде ветрянки, распространяется за пару дней и охватывает практически всех. Только сказывается не на физическом, а на психическом самочувствии. Его основной симптом проявляется в двух фразах: «быстрее, еще быстрее» и «ой, не успела»...

Как выработать иммунитет к массовому безумию и со спокойной душой навести красоту, пока все суетятся вокруг тарталеток с оливье, рассказывает психолог и специалист по тайм-менеджменту Инна Иголкина.

Фокус-покус

– Вот откуда в нас это неустрашимое желание переделать до боя курантов все накопившиеся за год дела и сделать маникюр и укладку в перерывах между оплатой налога за дачу в Малаховке и нарезкой оливье?

– Людям свойственна тяга к мистицизму. Начало нового года – дата условная, однако люди относятся к ней как к магической – со всеми вытекающими последствиями. На деле в «мистических» датах нет ничего плохого. Стремление начать жизнь «заново», с «чистого листа» помогает навести порядок дома, завершить «висящие» дела. Оставьте разумный запас времени на случай, если какие-то дела затянутся. Такое «окно» сбережет нервы, если что-то пойдет не по плану.

Ловим «настроение праздника» заранее

– Елки появляются уже к середине ноября, абхазские мандарины – в первых числах декабря. Так что ловить «антураж праздника» можно заранее – купить несколько кило «тех самых» оранжевых ша-

риков, почистить, закрыть глаза и вдохнуть неповторимый аромат, который с детства ассоциируется с елкой и подарками. Бокал шампанского тоже можно. И вперед – за подарками и предпраздничным куражом. Магазины в конце ноября уже вполне себе новогодние, а истеричных толп в них еще нет. Да и мы еще не успели запрыгнуть в карусель под названием «успеть все за неделю».

– Начинать готовиться к празднику лучше заранее. Есть дела, занимающие сравнительно мало времени. Например, покупка елки. Их можно отложить и сделать за 1–2 дня до Нового года. А те дела, которые занимают непонятное количество времени, лучше делать заблаговременно. Например, купить подарки. Можно предварительно провести генеральную уборку, составить список блюд, купить платье – сделать все, что «не портится».

Надо ли стремиться раздать все долги?

– Еще неизвестно, где перед праздником многолюднее – в банках или магазинах. Многие накануне боя курантов вспоминают, что уже месяца три не платили за квартиру или полгода игнорировали платежку из налоговой. Стоит ли томиться в очереди в кассу или за квартиру вполне себе можно заплатить и 11 января?

– Долги, особенно финансовые, лучше отдавать до Нового года. Потому что в пылу предпраздничного ажиотажа вы можете легко утратить контроль над бюджетом и выйти за его рамки. И заплатить даже сравнительно небольшую сумму будет после каникул просто не из чего.

Это очень распространенное явление – на финансовой «мели» после праздников оказываются в первую очередь люди с большими доходами. В какой-то момент у них включается установка «один раз живем», и купюры летят, словно снегопад. Можно, конечно, часть «долгов» раздать и после праздника, но до окончания новогодних каникул. Но это должны быть приятные «долги» – вроде посещения дорогих вам людей.

«Must do!»

– Перед праздником мы начинаем метаться. Нас, словно волков на охоте, окружают грозные флажки с надписью «сделать обязательно». И чем ближе праздник, тем меньше вокруг пространства и тем больше флажков. Но если стряхнуть на пороге нового года искусственные социальные догмы из этого бесконечного «ты должна сделать», словно снежинки после снегопада при входе в теплый дом, мы увидим, что реально обязательных флажков останется немного. В конце концов, мы никому не обязаны накрывать канонический стол «на три хрусталя». Это наш выбор, где слушать бой курантов – за накрахмаленной скатертью, на лесной опушке с поролоновыми оленьими рожками или вообще пропустить речь президента, прыгая через волны на другом краю земли.

– Выбор зависит всецело от вас. Вообще слово «обязательно» мало сочетается со словом «праздник». Хотите сделать доброе дело – сделайте, но не как очередную «обязаловку», а от чистого сердца, с хорошим настроением. Не пытайтесь осчастливить тех людей, которых вы не знаете – в первую очередь уделите внимание тем близким, которым,

... 5 минут,
 Как «все успеть» и не растерять
 в предновогодней суете настроение праздника.
 5 минут.

Александра Маянцева



возможно, не хватает вашего времени в обычные дни. Это, как ни удивительно, ваши родители, дети, друзья. И если у вас после этого еще остался запал – делитесь со всеми, с кем считаете нужным.

Запишите в файл на компьютере или на листке бумаги дела, которые необходимо успеть сделать. Затем начните сортировку – разделите их на личные и рабочие, напишите сроки, оцените, сколько времени займет каждое дело (по максимуму и по минимуму), что требуется, зависит ли одно дело от предварительного выполнения какого-либо другого. Разделите план на 3 колонки – «обязательно», «желательно», и «необязательно». Дела из первой колонки старайтесь успеть выполнить в срок. Остается время – выполняйте дела из второй колонки, а если не успеете выполнить дела из третьей колонки – никто этого и не заметит.

5 снежинок в карму

– Новый год связан с ритуалами: мы покупаем новое платье, знак финансовой удачи в наступающем году, сжигаем записочки с желаниями и запиваем пепел шампанским, готовим «тематические блюда». А одинокие девушки покупают красные стринги – кто-то придумал, что это «магнит» для нового мужчины в новом году.

– Обязательно подведите итоги прошедшего года. Очень важно хвалить себя за достижения и прощать за неудачи. Не несите в новый год груз старых обид, долгов, неприятностей. Наведите хотя бы немного порядка на рабочем столе. Осуществите хотя бы одну свою мечту, пусть даже маленькую. Поделитесь с кем-нибудь, кто нуждается, тем, что у вас в избытке. Попросите прощения у тех, кого обидели. Вспомните тех, о ком забыли.

Стоп, стоп, стоп!

– У психологов есть термин «психическое заражение», или «эффект толпы». Когда мы видим, что вокруг нас все бегают, нервничают и какие-то неочевидные поступки, бессознательно хочется быть «как все», – рассказывает Инна Иголкина. – Не поддавайтесь этому вирусу! Думайте своей головой, это полезная привычка. Надо ли вам присоединяться к этой суете?

Если нравится быстро двигаться и принимать решения, возможно, это ваш способ получить свою дозу адреналина. Попробуйте заменить многочасовую беготню по магазинам катанием на лыжах. Если к моменту, когда пробьют куранты, будете понимать, что намеченные дела благополучно выполнены, это добавит вам гордости. И обязательно оставьте на последние полдня старого года время, чтобы просто отдохнуть.

Арифметика Судьбы

Если вы решили круто изменить свою жизнь, загляните в гороскоп. Ведь когда известно, что ждет впереди, можно правильно распределить силы и добиться огромных успехов. В этом нам поможет нумерология, древняя наука о числах.

Для того чтобы узнать, что вас ждет в наступающем году, необходимо произвести несложные подсчеты. Сложите число и месяц вашего рождения и прибавьте к полученной сумме 8 (это число 2015 года).

Например, вы родились 18 октября:
 $18 + 10$ (октябрь – десятый месяц) = 28.

К полученной сумме прибавьте число 8:
 $28 + 8 = 36$. Теперь необходимо привести 36 к однозначному значению. Для этого складываем между собой составляющие этого числа:
 $3 + 6 = 9$. 9 – это число вашего персонального года. Смотрите предсказание для «девятки». Если у вас в сумме получились числа 11 или 22, приводить их к однозначному значению не нужно, это исключения. Предсказания для персонального года 11 и 22 смотрите в конце статьи.

И еще. В конце прогноза для каждого персонального года будет указан драгоценный камень, который станет вашим талисманом на ближайшие 365 дней: носите в 2015-м украшения с этими камнями, и они привлекут в вашу жизнь удачу. У «исключительных» годов талисманом будут не камни, а металлы.

Число вашего персонального года – 1

В 2015-м хорошо начинать новые проекты и отношения. У вас будет много энергии и идей. Учтите, что все начатое в этом году останется с вами надолго, будь то романтические отношения или рабочие связи. Разработайте план достижения вашей цели и немедленно приступайте к его осуществлению уже в этом году. Помните, что посеянные зерна должны прорасти, прежде чем они дадут урожай. Будьте собой и уверенно двигайтесь вперед. Держите все под контролем, рассчитывайте больше на себя, чем на партнеров.

Рубин

Нумерологический прогноз на 2015 год специально для читателей журнала «Крестьянка» подготовила Виктория Железнова, эксперт программы «Гадалка» на ТВ-3.



Число вашего персонального года – 2

Пополняйте свои знания в интересных и нужных вам областях. Практикуйтесь в дипломатии и развивайте чувство такта. Лучше всего в этом году вам удастся коллективная работа. Будьте готовы идти на компромиссы. Обращайте внимание на детали, подводные течения и подковерные игры. При любых обстоятельствах сохраняйте спокойствие и ждите – возможности сами к вам придут. В этом году вы будете нуждаться в отдыхе, позаботьтесь об этом. Хороший год для любви и семейных отношений.

Лунный камень

Число вашего персонального года – 3

Для вас наступающий год – период удовольствия и веселья. То, что вы начинали в 2013-м и 2014-м, наконец даст свои плоды. Верьте в себя, старайтесь больше времени проводить с друзьями и заниматься тем, что вам нравится. Самовыражайтесь в творчестве. Устраивайте каникулы или ходите на вечеринки, и вы почувствуете, как радость переполняет вас.

Топаз

Число вашего персонального года – 4

Пора хорошенько поработать. Подойдите ответственно к организации своего времени, будьте продуктивны. Составьте расписание и четко следуйте ему. Приведите свою жизнь в порядок, обращайтесь внимание на мелкие детали. Будьте дисциплинированы и не допускайте лени. Чем больше сил вы вложите в дела в этом году, тем богаче урожай получите в будущем.

Изумруд

Число вашего персонального года – 5

Вас ждут перемены, вы начнете заниматься чем-то необычным. Меняйте свою жизнь и меняйтесь сами. Сделайте перестановку дома, смените место жительства, уйдите с нелюбимой работы. Этот год станет удачным для вас, если вы будете вносить перемены в свою жизнь. А еще вспомните, что вы наконец заслужили отпуск.

Аквамарин

Число вашего персонального года – 6

Наступающий год – время для дома и семьи. Сделайте дом центром своей жизни. Будьте ответственны, справедливы и честны. Помогайте другим и с любовью выполняйте свои обязанности. Заботьтесь о родных и близких людях.

Это лучший год для бракосочетания и отличное время для переезда в новую квартиру. Любите веселые шумные вечеринки? Тогда почаще устраивайте их у себя дома: в ближайшие 12 месяцев это принесет вам только радость. Девиз года: «Будь ответственным во всем». Заканчивайте начатое, намечайте новые высокие цели и не опускайте планку. В целом для вас это будет очень удачный и благополучный год.

Сапфир

Число вашего персонального года – 7

Начиная с января вам стоит уделять больше времени обучению и самопознанию. Проводите время в одиночестве, это поможет собраться с мыслями и построить конструктивные планы на будущее. Анализи-

руйте свои мысли и действия, подумайте, что бы вы хотели в себе изменить. Число 7 обычно выводит на поверхность вещи, которые в остальное время остаются незамеченными. Это время внутреннего роста. Не торопите события: впереди у вас большие перемены, и они не заставят себя ждать. Больше медитируйте и отложите участие в публичной жизни на потом. Запомните: это спиритический год для вас, позвольте своей душе расти и развиваться.

Аметист

Число вашего персонального года – 8

2015-й – год вашего успеха и достижений. Время собирать урожай! Вам повезет в бизнесе и денежных делах. Приложите как можно больше усилий, и вы многого добьетесь. Решите, чего вы хотите больше всего, и приз будет ваш. Будьте самодостаточны и уверены в себе.

К вам могут прийти неожиданные деньги, и вы будете легко их зарабатывать. Вам предстоит успех в переговорах.

Бриллиант

Число вашего персонального года – 9

Наступающий год – время завершения всех ранее начатых дел, конец цикла и весеннее обновление. Пересмотрите все и избавьтесь от ненужных вещей, идей и даже людей. Благословите и отпустите их. Так вы освободите место для новой жизни.

2015-й – год не только окончания, но и начала, так что смело стройте планы, но не воплощайте их в этом году. Не ищите новых любовных отношений – в этом году они продлятся недолго. Лучший вариант для вас – уехать в долгое путешествие, открывать для себя новые страны, культуры, людей, размышлять и мечтать.

Опал

Число вашего персонального года – 11

Пришло ваше время засиять, как звезда. Установите себе новые внутренние стандарты. Больше интересуйтесь метафизическими и духовными вопросами. Вас может увлечь эзотерика. В этом году любовь к миру станет для вас важнее, чем любовь к себе. Однако сохраняйте внутреннее спокойствие, несмотря ни на что. Это время внутреннего роста. 2015-й будет не слишком удачен для бизнеса, но зато у вас появится много идей на будущее. Приготовьтесь: к вам может прийти слава и известность. Не забывайте о терпении и дипломатии.

Серебро

Число вашего персонального года – 22

В наступающем году вы способны осуществить грандиозные планы и добиться почти невозможного. Общество нуждается в вас! Если вы будете трудиться только для себя, то упустите преимущества этого года. А вот если начнете работать над большими планами для всеобщего блага, ваши проекты будут успешными. 2015-й для вас – год власти и больших проектов. Число 22 выпадает редко, поэтому используйте свои возможности по максимуму!

Бронза и медь

Шик,

блеск, красота

Оксана Бугрименко

На вечеринки по случаю смены годов блески, пайетки и стразы получают VIP-приглашения. Откроем несколько секретов, как в таких нарядах выглядеть элегантно и не напоминать дискотечный шар.

Сверкающий мир

Пайетки – это блески в виде плоских чешуек, обычно с отверстием для нитки. Хотя сегодня они считаются неотъемлемой принадлежностью гламура, традиция расширять

кольцеворотник, Golalala

накидка, Pinko

платье, CFL

палетка теней Come to Town, Essence

клатч, Diane von Furstenberg

кольцо, Uno de 50

блузка, Miss Selfridge

юбка, H&M

угги, Ugg Australia

балетки, Pago Jil

одежду мелкими блестящими деталями пришла с Востока. В Индии декоративными блестящими украшениями украшали сари, и те переливались на солнце всеми цветами радуги.

В 20–30-х годах XX века бисер и пайетки стали популярны в Европе. Коктейльные платья чуть ниже колен и вечерние сумочки полностью обшивали блестящими бусинами. Затем пайетки засияли под софитами классического Голливуда на одежде Марлен Дитрих, Мэрилин Монро и Элизабет Тейлор – звезды ведь должны блистать! Вновь о бисере и пайетках вспомнили в 1960-е годы с появлением хиппи, которые заимствовали детали гардероба у восточных народов. И, наконец, самый яркий период усыпанных пайетками нарядов пришелся на 80-е с их стилем диско.

За долгую историю пайетки были обязательным атрибутом вечерних платьев и эстрадных костюмов, украшением легкомысленных девичьих кофточек и даже гардероба дам сомнительного поведения. Сегодня пайетки, стразы и бисер незаменимы для создания шикарного образа.

Чтобы выглядеть элегантно, а не кричаще, надо соблюдать несколько простых правил. В ансамбле должна быть лишь одна блестящая и «чешуйчатая» деталь: либо блуза, либо юбка, либо платье, либо туфли. Допустимый максимум – два аксессуара (туфли и пояс или туфли и клатч), к которым нужно подобрать платье из гладкой ткани. Ведь еще будет и украшения! Если переборщить, вы станете похожи на новогоднюю елку, а та завянет от зависти. Блестки и пайетки визуально добавляют объема, поэтому широкие бедра не стоит подчеркивать блестящей юбкой. Для оптического эффекта увеличения груди используйте бюстье, украшенное блестками. Все остальные вещи должны быть приглушенных или нейтральных оттенков. И запомните: ткань со сложным декором вроде пайеток и стразов предполагает крайне простой крой. Тем, кто с пайетками на «вы», можно посоветовать вечернее платье, расшитое не полностью, а каким-либо узором. Более мягкие цвета (серый, светлосиреневый, бежевый) помогут создать благородный образ.

Можно сделать акцент на аксессуарах: например, яркие туфли, расшитые блестками, станут по-настоящему волшебными, как в сказке про Золушку. Главную роль может играть также клатч, браслеты и длинные серьги, массивное ожерелье. Обязательное дополнение – блестящие глаза.

Золотое шитьё

Вышивка золотой и серебряной нитью, от которой произошли современные ткани с люреком, – очень древний вид рукоделия. На Руси металлическую нить выделяли особым способом – волочением. Полученную тончайшую проволоку называли волоченым золотом (или серебром) и обвивали вручную этой прово-



фото с показа Carolina Herrera



фото с показа Venexiana



фото с показа Tory Burch



фото с показа Ralph Lauren



украшение, Madison

фото с показа Elie Saab



платье,
Virginie
Castaway



туфли,
Jimmy Choo

сумочка,
Моупа

Мода на люрекс периодически возвращается. Сегодня это не обязательно цитаты из 70–80-х годов. Люрекс везде, будь то шикарные вечерние платья, шарфы, шапки, водолазки, чулки и даже деловые костюмы. Louis Vuitton, Gucci, Diane von Furstenberg, Max Mara, Salvatore Ferragamo и Oscar de la Renta демонстрируют в своих коллекциях одежду с добавлением люрекса. Популярность таких вещей неувидительна – они всегда выглядят нарядно, при этом их можно носить как в повседневной жизни, так и «на выход». Знаменитости часто появляются на светских мероприятиях в элегантных платьях с мягким люрексным блеском.

инопланетяжкой с далекой планеты, либо с феей из волшебной сказки. Металлизированные ткани и парча с золотыми узорами всегда уместны в торжественной обстановке. Но в этом сезоне блестящие элементы есть и в вещах на каждый день. Дневные строгие платья лаконичных силуэтов из тафты или костюмы из материалов с металлической нитью – одежда для тех, кто не боится внести немного блеска в повседневную жизнь. Также стало модным носить днем блестящее коктейльное платье в сочетании с кардиганом.

Траницы дозволенного

Грань между сумасшедшим блеском диско-шара и сиянием, достойным стильной женщины, очень тонка. Мы всегда восприимчивы к блестящим предметам, особенно к концу года. Оберточная бумага, мерцающие огни праздника и искристый снег – блеск вокруг нас и внутри нас. Поэтому

зимой уместно включить некоторые элементы, украшенные стразами и пайетками, в наш гардероб. Прошли те времена, когда стразы использовали только в ювелирных изделиях. Современные дизайнеры украшают ими вечерние платья, ремни, обувь и даже белье. Стразы и пайетки вошли в повседневную жизнь еще и из-за ее ритма: многие после работы сразу едут в ресторан или клуб. Блестящая одежда, нарядная или повседневная, сегодня в моде. В холодное время года, когда природные краски угасают, такие наряды привносят праздничные нотки, делают дни ярче и радостнее.

балетки,
Palazzo
Bruciatto



локой льняную нить. Из-за дороговизны материала и трудоемкости процесса такие нити стоили баснословно дорого. Золотошвейные работы выполняли в монастырях, где для церковнослужителей вышивали дорогие плотные ткани: тафту, атлас, парчу и бархат. Позже золотое шитье стали применять и для украшения одежды богатого люда.

В XX веке металл стали повсеместно заменять искусственной металлизированной нитью, придающей блеск шелковой и хлопковой пряже. Так появился люрекс. Одежда с ним была невероятно популярна в эпоху диско (70-е и 80-е годы). Еще одна особенность этого времени – синтетический блеск и обилие трикотажа. Биллу Джиббу (Bill Gibb), культовому дизайнеру 1970-х, пришлось в голову сделать трикотажные топы с добавлением люрекса.

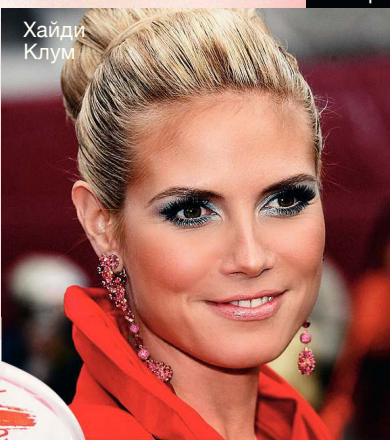
Свет далёких звёзд

Тем, кто абсолютно отвергает пайетки и люрекс, подойдут наряды из блестящих тканей. Эти материалы привносят в облик девушки «космический» эффект, она кажется заброшенной на вечеринку из будущего или с другой планеты. При этом крой наряда может быть футуристично-асимметричным, классически-уравновешенным или обладать лаконичными линиями по моде 60-х, когда и началось повальное увлечение космосом и фантастикой.

Четкие скульптурные формы одежды и неземной характер образа создают контраст, способный заинтриговать всех присутствующих. Вы будете ассоциироваться либо с прекрасной



Кирстен
Стюарт



Хайди
Клум



Аврил
Лавин



Кира
Найтли

Синий это новый черный



С наступлением холодов в декоративной косметике появились новые тренды, которые теперь всю зиму будут вдохновлять нас на создание ярких образов. Главная из этих тенденций – синий макияж глаз. Глубокий синий – это даже не «новый черный», это просто абсолютный хит сезона! Синие тени, карандаши и подводка – вот что будет теперь must have у модниц всего мира. Создать идеальный макияж в синих тонах вам поможет набор средств из нескольких серий декоративной косметики BIOSEA: металлизированные тени BIOSEA Couleurs «отвечают» за искрящийся блеск, а палитра BIOSEA Créations и Interprété par BIOSEA – за мерцающие и матовые насыщенные оттенки синего.

Эльвира
Кацнельсон



белый иней

ЦВЕТ

кисть для
тонального
средства,
La Mer

клатч,
Marchesa

Начать год
с белого, чистого
листа?
Запросто.

Белые оттенки
в гардеробе обещают
светлое будущее.

масло для губ,
Cath Kidston

Анна
Малинова



лак для
ногтей,
Clinique

Белые одежды к лицу тем, кто беззащитно и очаровательно наивно смотрит на мир вокруг. Белые наряды выбирают красотки, которые не боятся запятнать (во всех смыслах слова) свою репутацию, а заодно и платья, и блузы, и джинсы. Классический наряд ангелов не делает вас стройнее (будьте особенно аккуратны с белыми колготками и трикотажными водолазками!), но точно придаст свежести. На школьном утреннике вы надевали наряд снежинки и умели успех? Правильно! Белое располагает к доверию. И да, если верите в примету, что в новогоднюю ночь «на счастье» нужно надеть что-то новое, – смело выбирайте это новое белого, как снег и облака, цвета. Даже фрагментарно. Желания сбудутся!

сумка,
Pinko

кольцо,
Bibi van der
Velden

бальзам для
губ Kiss Mix,
Eve Lom

духи
Love In White,
Creed



блузка,
Temperley
London

серьги,
J. Crew

шарф,
Valentino

платье,
Bijan

браслет,
Sylvia
Toledano

юбка,
Mehx

пальто,
Giambattista
Valli

пальто,
Elisabetta
Franchi

платье,
Lela Rose

ботинки,
Jimmy Choo

щетка
для волос,
John Lewis

подвеска,
Afalina

ремень,
Zadig &
Voltaire

юбка,
Lover



Посадить В клетку

В золотых клетках пусть щебечут попугаи и канарейки. Мы, свободолюбивые девушки, выбираем другие! Например, теплую «шотландку».

Яркая контрастная история взорвала подиумы этого года. Не в первый раз, конечно, но все равно! Кутаться модно в клетчатые пледы у камина, а также накидки, юбки, платья, жакеты, брюки и носочки. Клетка идеально вписывается в геометрию любого гардероба. Правил нет, кроме одного: клетка предпочитает доминировать. То есть дружит с лаконичными, однотонными и не претендующими на первые роли вещами.

Анна
Малинова

медведь,
amazon.
co.uk



все
Missoni,
бейсболка,
Wigens



пальто,
Marks&Spencer



пуловер,
Mexx



шляпа,
Klingel



браслет,
Chanel



юбка,
Next.com



брюки,
Sessun



брюки,
Mango



рубашка,
Gap



сумка,
Tommy Hilfiger



носки,
Tabio



туфли,
Christian Louboutin



на моделях
все
Mimisol





Тюк'оЗа

В дверь стучится год овцы - белой и пушистой. Овечки те же блондинки - милые, мягкие, не экономят на улыбках. Очаровательная Тюк'оЗа об овчине - самом актуальном мехе этого сезона.

Молчанше ягнят

Елена Денисова

- Будущий год - год Овцы. Какие модные ассоциации вызывает у вас это милое животное?

- Отличные ассоциации. Сразу вспоминаю свою первую дубленку. Я ходила в каких-то немислимых комбинезонах, пуховиках. А тут родители подарили мне настоящую дубленку, кажется, турецкую (тогда это был страшный дефицит!). Это был праздник. Я почувствовала себя настоящей принцессой, хотя дубленка была мне заметно велика (взяли на вырост). Овчина - теплый и очень комфортный мех. А про каракуль и говорить нечего - совершенно роскошный материал, особенно современный, тончайшей



фото с показа Just Cavalli



жакет, Love Republic



фото с показа Cacharel



берет, «Русский мех»

сумка, Desmo



жилет, Virtuale

варежки, Royal Wool

угги, Love Couture

клатч, Alexander Wang

выделки. Не сказать, что я большая любительница шуб, скорее, ношу их по необходимости – российские зимы непросто пережить в искусственных материалах, тем более когда отправляешься на гастроли, скажем, в Сибирь. Кстати, вспомнила, у меня есть любимые домашние тапочки на овчине: после морозца – просто рай для ног.

– В прошлом году знаменитые дизайнеры «отметились» в игре с каракулем. В этом году тенденция продолжилась. И это уже совсем не тот мех, что носили наши бабушки.

– Я люблю каракуль и не считаю, что у этого меха сохранился привкус нафталина из советской

застойной поры. Сейчас он приобрел совершенно новое, неожиданное качество. Например, Раф Симонс, креативный директор Christian Dior, в коллекции осень-зима 2014–2015 предложил элегантные каракулевые пальто лаконичного кроя. Но кроме привычных серого и черного, я отметила пальто из каракуля ультрамодного розового оттенка. Экстравагантный крашенный каракуль есть и в коллекции Miu Miu. Еще одна интересная тенденция осени-зимы 2014–2015 – комбинирование каракуля с драпом при создании пальто, как, например, в коллекциях Celine, Givenchy, Salvatore Ferragamo. Еще мне понравился комплект из каракуля, куртка и юбка у Тома Форда. Но самое завораживающее – платья, юбки и топы из тончайшего каракуля в коллекциях Carolina Herrera и Alexander Wang. Это так впечатляет, что хочется

экспериментировать. Пока у меня есть только тонкое каракулевое пальто. В нем я чувствую себя максимально женственной.

– Каких ошибок стоит избегать, когда выбираешь вещь из каракуля или овчины?

– Я думаю, не стоит утяжелять образ, делать его слишком «серьезным». Я, например, надеваю свое каракулевое пальто с платьем и босоножками с носочками.

– Как вы относитесь к валенкам?

– Валенки я люблю, но, разумеется, не ношу их «на выход». Для меня это обувь для прогулок, но никак не альтернатива красивым женским сапожкам. Если выбрали валенки, стоит поддержать национально-русский колорит. Я добавила бы к ним дубленку, на голову повязала бы красивый «бабушкин» павлово-посадский платок и с детьми – на горку!

– Угги носите?

– Угги вообще, по-моему, есть в каждом доме. Я люблю в них гулять по лесу со своими детьми. Понимаю мужчин, которые хотят видеть на своих женщинах более изящную обувь. Но это так удобно! Всегда как сумку вожу их в машине. Иногда после съемки или концерта хочется переобуться во что-то мягкое, уютное, и угги – идеальный вариант.

– На последнем показе Céline каждая вторая модель выходила с муфтой. Александр Вэнг открыл дефиле серией образов, где руки моделей прятались в меховое «нечто». Похоже, муфты – самый модный аксессуар сезона. А вам они нравятся?

– Муфты очень нравятся, но они безумно непрактичны. Я не выпускаю телефон из рук, а голым ручкам на холоде некомфортно. Хотя, с другой стороны, в varejках еще более некомфортно печатать или отвечать на сообщения. Да, муфта – отличная идея. Надо подумать!

– Многим нравится, немного впадая в детство, носить вещи с забавными принтами – символами года. Есть желание купить пижамку себе или дочкам?

– С удовольствием носим смешные пижамы. Иногда перед сном мы считаем овец, и делать это в пижаме, на которой нарисованы овцы, будет гораздо удобнее.

жакет, Symetrie

жилет, Bella Potemkina

фото с показа Moncler

дубленка, «Снежная королева»

сумка, Hermes

ботинки, Braude

топ, Twin-set



вытянутой формы (серьги-цепочки, длинные кольца и цепи с кулонами). Все круглые украшения лучше не использовать. Если лицо слишком длинное и вытянутое, визуально эту длину уменьшат украшения округлой формы.

Как подчеркнуть достоинства? Длинную изящную шею и плечи сделают еще краше круглые бусы под горло или средней длины. Длинные кольца вам не нужны – они будут зрительно еще сильнее вытягивать шею, а куда уж больше! Золотые и позолоченные украшения прекрасно смотрятся на загорелой коже и темных волосах, а платиновые, серебряные и серебристые – на светлогокожих блондинках.

Сложение и сочетание

Украшения можно подбирать как дополнение или как контраст к одежде. Дополнение – это, например, серое платье и кольцо ему в тон. А контраст – черное или белое платье и яркие бусы. Если украшения крупные, цветные и замысловатые, одежда должна быть простой и одноцветной. К разноцветному необычному наряду лучше выбирать простые маленькие украшения, иначе вы затмите собой новогоднюю елку.

Время собирать камни

Сейчас появилось много недорогих интересных украшений из металла, дерева, пластика, стекла, поделочных камней. Летом популярны природные материалы: перламутр, перья, даже

Елена Пушкина

У женщин не так много потребностей. По большому счету, всего одна: мы любим красивое. Поэтому украшения для нас – необходимость. Как их носить и сочетать, что сейчас модно? Давайте разберемся.

К лицу и фигуре

Украшения должны подчеркивать «выгодные» части лица и тела и отвлекать внимание от «невыгодных». Неужоженные ногти и руки, не слишком изящная форма пальцев – все это не стоит дополнительно выделять ярким кольцом или крупным браслетом. При двойном подбородке или полной шее противопоказаны короткие нитки бус. Как исправить

недостатки? Хорошо стройнятся запястья простые тонкие круглые браслеты.

Несколько ниток длинных бус визуально вытянут фигуру и сделают вас немного выше.

Если у вас круглое лицо или полная фигура, выбирайте украшения

украшения

живые цветы. Зимой – камни, хрусталь и неожиданные материалы типа текстиля или каучука. Но никто не отменял и традиционные драгоценные и полудрагоценные камни. Например, в нынешнем осенне-зимнем сезоне Корпорация L-Silver представила серебряные украшения с жадеитом, сапфиром, рубином, агатом – эти камни идеально подходят для холодного времени года.

На работу и на праздник

В офисе уместны очень сдержанные украшения из ценных металлов и жемчуга. Их размер должен быть маленьким, фасон – строгим. Чем меньше в них цвета, тем лучше. Не носите много предметов: в будни стоит ограничиться часами, маленькими серьгами-пусетами и гладким кольцом. Вечером можно позволить себе гораздо больше: серьги до плеч, перстень во всю фалангу пальца, массивную брошь. Но акцент надо сделать лишь на одном броском аксессуаре – браслете, коктейльном кольце или длинном ожерелье с большой подвеской необычной формы.

Модные штучки

Коктейльное кольцо

Оно очень крупное и сразу бросается в глаза. Это любимое украшение тусовщиц и ярких девушек – они могут по-

зволить себе надевать такие кольца даже днем. Брюки или джинсы с блузой, туфли – и коктейльное кольцо, которое выгодно украсит простой образ. Если кольцо с цветным камнем, лучше, чтобы он гармонировал по цвету или типу оттенка (теплый/холодный) хотя бы с одним предметом одежды. Не надевайте несколько коктейльных колец сразу.

Серьги-люстры

Они зрительно делают лицо вытянутым, аристократичным и подчеркивают линию шеи. Подходят к шикарным струящимся платьям. А вот с пиджаком, джинсами или брюками и майкой смотрятся безвкусно.

Колье-воротник

Его можно надевать с платьем, рубашкой, свитером и майкой. С помощью колье простой образ приобретает шик. Очень короткое колье-воротник подходит женщинам с угловатым лицом и длинной шеей. Для прямоугольного лица подбирайте колье с округлой линией. Длинное колье – выбор девушек с широкими плечами и небольшой грудью. Ко-

лье V-образной формы подходит к круглым лицам. А вот девушкам с короткой полной шеей такое украшение носить вообще не рекомендуется.

Ошейник

Он идеален с большим и V-образным вырезом. Широкий «ошейник» скроет большой подбородок. Женщинам в возрасте такое украшение не рекомендуется, оно только привлечет внимание к неидеальной коже шеи. Это правило актуально и для колье-воротника.

Браслеты

Их можно надевать по несколько сразу. Сейчас в моде смешение браслетов из разных материалов – металла, текстиля, кожи, дерева и пластика и т.д. Со всем этим набором можно даже надевать часы. Главное, чтобы на руках, кроме браслетов, не было других ярких акцентов. Например, того же коктейльного кольца.

Бусы

Под закругленный вырез надевайте круглые короткие бусы, под V-образный – длинные, завязанные узлом. Однотонные украшения носите с одеждой с рисунком, разноцветные – с однотонной. Девушкам худощавого телосложения лучше носить нитки бус средней длины или совсем коротенькие. Бусы под горло отлично смотрятся с платьями и топами без рукавов на бретелях. Прекрасное сочетание – одежда с круглым воротом или вырезом-лодочкой и бусы средней длины. Длинные бусы и колье идеальны с водолазками, свитерами под горло или туниками.

Женщинам с пышными формами подойдут яркие и крупные украшения. А худеньким – маленькие и тонкие ювелирные изделия. Чем короче шея, тем длиннее должна быть цепочка. Не носите бриллианты и их имитацию днем. Нельзя сочетать украшения с камнями разной окраски. Например, жемчужное ожерелье не комбинируется с аквамаринном или рубином.

еще немного красоты



Энергия природы

Agate – так называется новая коллекция Корпорации L-Silver – предлагает манящее сочетание агата и серебра. В коллекцию входят кольца, серьги, браслеты, колье, подвески и камеи. Оттенки камня – самые благородные: черный, белый и голубой. Огранка камней подчеркивает красоту агата и выгодно оттеняет изысканную геометрию серебряной оправы. Agate – это аристократичные оригинальные украшения, наполненные энергией природы.

Импульс молодости

Фитокосметологи института «Чистая линия» разработали уникальную программу «Импульс молодости». Она создана специально для ухода за волосами в зависимости от возраста: от 25 лет, от 35 лет, от 45 лет. Это стало возможным только благодаря инновационной идее встроить в шампунь активную фитосыворотку. Она содержит активные компоненты, полученные из редких растений, и стимулирует природное омоложение волос и кожи головы.



Для любимого тела

Компания Nu Skin (подразделение Pharmanex) разработала программу похудения и оздоровления TR90. Она включает биоактивные комплексы и диетические батончики, которые налаживают обмен веществ, снижают аппетит и способствуют быстрому насыщению.

А еще – советы по оптимальному питанию и физической нагрузке. В результате уходят лишние сантиметры, а мышцы крепнут, благодаря чему фигура становится подтянутой и молодой.



Новая материя

Ученые японской лаборатории LEVEL разработали новое поколение красителей MATERIA NEW, 92 оттенка. Это стойкий цвет и великолепный уход за волосами, одновременное окрашивание и восста-

новление волос. Цвет держится в два раза дольше, чем обычно, лечебные компоненты обеспечивают восстановление волос, а пять растительных экстрактов в составе краски ухаживают за волосами и кожей головы и защищают их.

Реанимация волос

Появилась новая система салонных процедур для реанимации, восстановления и ухода за волосами на основе аминокислот – Egomania Professional KERNOX. Уже после первой процедуры уменьшается ломкость и сечение концов, волосы не путаются, легко расчесываются и блестят. Преимущество средств от KERNOX – в том, что они не содержат искусственного кератина, а работают с собственным кератином волоса и не перегружают его.

LABORATOIRES

KLORANE

БОТАНИКА • СОВЕРШЕНСТВО • КРАСОТА

Мода изменчива, Klorane всегда в тренде

Сухой шампунь с молочком овса.
Чистые и послушные волосы за 2 минуты.

Средства Klorane
ПРОДАЮТСЯ
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО
В АПТЕКАХ



Реклама

Сухой шампунь с крапивой.
Сверхпитывающая формула, очищает жирные волосы
без воды. Объем и легкость в любой ситуации.



Pierre Fabre

ООО «Пьер Фабр»
119435, Москва, Саввинская набережная, дом 11
Тел.: (495) 789-95-33
www.eau-thermale-avene.ru
Изготовлено во Франции



Анна
Малинова

365 дней и ночей года, и одна из них – самая главная. Пусть сбудутся все мечты, пусть вас поздравят именно те, чьих нежных слов вы ждете. Главное, будьте красавицей в собственных глазах.

Самая короткая



НОЧЬ

- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|-------------------------------------|--|--|------------------------------------|---|---|--|---|--|
| 1. Регенерирующий крем Le Visage, Rivoli. | ирисом, Biosea. | 4. Питательный крем с аллантоином и авокадо, Toitbel. | Doctors. | Erborian. | крем Aqua effect, Nivea. | 11. Ночной крем Nanogold silk, LR. | The Body Shop. | Himalaya. | Laboratories. | увлажняющий крем, Nu Skin. | Renassance de nuit, Dr. Peirre Ricaud. |
| 2. Ночной крем для рук с маслом оливы и | 3. Крем-сыворожка «Источник совершенства», Lift +, Diademine. | 5. Ночной крем Skinactive, Skin | 6. Ночной крем «Вербена», Faberlic. | 8. Мультивитаминный крем Nutrifusion, Herbalife. | 10. Восстанавливающий крем с гиалуроновой кислотой Prolixir. | 12. Масло-сыворотка «Витамин Е», | 13. Восстанавливающий крем с экстрактом лилии и помидора, | 14. Комплекс ценных масел с фитоэстрогенами Em Treatment + More, Bb | 15. Освежающий ночной уход «Ирис», Weleda. | 17. Сверхактивная восстанавливающая сыворотка | 18. Ночной крем «Иммортель», L'Occitane. |



Сладкая Вата

Анна
Малинова

Десерты – это наше все. Позволить себе маленькую радость можно и даже нужно. Сладкий вихрь предпраздничных сборов мобилизует все резервы радости нашего организма. Лишние килограммы тают на глазах: подготовка в праздник – лучший

фитнес. Впрочем, есть и совсем бескалорийная альтернатива клубничному чизкейку, мильфею с ежевикой и крем-брюле с хрустящей корочкой. Средства для ухода с экстрактами ягод, скрабы для тела с сахаром, пряные бальзамы для губ... Кондитерская временно перемещается в ванную комнату. Порции неограничены, хватит на всех. Кстати, учеными доказано, что аромат ванили и пирога с тыквой и корицей бесконечно нравится большинству мужчин. И это вовсе не к тому, что пора бежать на кухню.

1. Лосьон для тела «Пряности и ваниль», Naturals, Avon. 2. Скраб для тела с ароматом клубники, Pretty Sweet. 3. Блеск для губ «Клубничный чизкейк», Essence. 4. Скраб для рук с натуральным сахаром Manicure, O.P.I. 5. Гель для душа «Ваниль и гранат», Nature secrets, Oriflame. 6. Бальзам для губ «Зефир», Hello Kitty. 7. Крем-гель «Персиковый шербет», Palmolive. 8. Масло для губ «Крем-карамель», Nivea. 9. Крем для тела «Ваниль-Карите», L'Occitane. 10. Восстанавливающий крем для рук и тела «Ваниль», Reac Only. 11. Укрепляющая детская зубная паста «Мороженое», Splat. 12. Гель для душа «Ароматная клубника», Biosea. 13. Сухое масло с ароматом сахарной ваты Pretty in pink, Pretty Sweet. 14. Скраб для тела «Ваниль Брюле», The Body Shop. 15. Шелковый бальзам для тела с маслом аргании, Melvita. 16. Крем для рук «Клементин», The Body Shop. 17. Скраб для губ «Мармелад», Eye to Eye. 18. Крем-десерт для тела «Вишневый штрудель», Egomania. 19. Гель для душа «Апельсин и грейпфрут», Le Petite Marseillais.

8



9



13



14



10



12



11



15



16



18



19



17



Золотые девочки

Если вы собрались на карнавал, эти советы вам не нужны. Можете устроить хоть фейерверк на лице. Но если предстоит светская вечеринка, придется умерить свой пыл.

Анна Киселевская

Огонек в глазах с помощью блесток надо подчеркивать аккуратно. Переборщите – будете переливаться, как страза. Кстати, о крупных одноцветных блестках – черных, белых или серебряных. Они прекрасно смотрятся соло на верхнем веке. Носить такой макияж некомфортно, но выглядит он очень эффектно. Делается базовый нюд (тон, брови, скульптура), блестки клеятся на клей для накладных ресниц (например, DUO), по одной при помощи пинцета с узкими кончиками. Губы нейтрального цвета и матовые. Такой макияж ни в коем случае не выглядит вульгарным или блестящим, но идет только девушкам с большими глазами. Наряд должен быть минималистичным, в футуристическом ключе.

Блестки на губах и под бровью – привет, 90-е. Так что забудьте об этом до нового витка моды.

Салюта не будет

Если вы только начали знакомство с блестками, выбирайте универсальные цвета – золотой и серебряный. К светлой коже больше подходят

оттенки серебра и платины, к загорелой – золота и бронзы. Яркие блестки подбирайте по тому же принципу, что и яркие тени: они должны контрастировать с радужкой глаза.

Синие и голубые оттенки идут кареглазым, фиолетовые заставят зеленые глаза сиять ярче, а коричневая гамма подчеркнет голубизну глаз. Нанося блестки, избегайте резких переходов. Все должно быть тщательно растушевано. И помните, что перламутр и блестки визуально прибавляют возраст. Так что добавьте искру лучше на волосы, а на веки нанесите матовые тени.

Блестки на бровях и ресницах – явный перебор.

Максимум, на что мы подписываемся, – легкая золотистая



дымка на волосах, едва заметный перламутр на шее и ключицах, немного золотистой пудры на лице – и никаких блесток на глазах. Вы же не девушка-салют.

Правила подготовки

Теперь что касается кожи лица. Чтобы нанести блестки, начните ее готовить задолго до события, потому что блестки и перламутр подчеркивают все

наносит, и потому именно он создает ощущение праздника. Правда, снимать такой лак гораздо сложнее, чем обычный. Блестки непросто смыть и с лица. Используйте средства для снятия водостойкого макияжа или примените секреты профессиональных визажистов – улайте блестки ватным диском, смоченным в оливковом масле, или детским маслом Johnson`s Baby.



изъяны. Так что бегом на чистки и пилинги – как минимум за полтора месяца. Не удалось довести кожу до идеала? Тогда просто припудрите и не соперничайте с Фантомасом. Разноцветный глиттер прелестно смотрится на ногтях. В обычные будни его мало кто

1. Лак Topaze blue, Biosea. 2. Палетка теней Mountain calling, Essence. 3. Лак Rollin'in cashmere, O.P.I. 4. Наклейки для ногтей, Avon. 5. Гель для тела с блестками, Hello Kitty. 6. Лак Santa Fe brown, Make Up Factory. 7. Лак Million brilliance, Catrice. 8. Золотистый блеск для губ L'Or Bio, Melvita. 9. Блеск для губ «Жемчужное сияние», Nivea. 10. Аромасредство для ванн, Tasha. 11. Лак Icy Top, Flormar. 12. Запеченные тени для век Diamonds Terracotta, Flormar. 13. Блеск для губ The One, Oriflame. 14. Экстра-блеск для губ Long wearing, Flormar. 15. Лак, Faberlic. 16. Лак Glitter, Flormar. 17. Мерцающее масло L'Or Bio, Melvita. 18. Сияющая пудра для тела и волос Arlesienne, L'Occitane. 19. Мерцающий лосьон с маслом арганы Botanika, Tasha. 20. Мыло ручной работы, Tasha. 21. Карандаш для глаз, Eye to Eye. 22. Тени-тату для век On and On Bronze, Maybelline. 23. Палитра теней для век «Люкс», Avon. 24. Тени для век Metal glam, Choco-chic, Essence. 25. Тени для век Teal for Real, Maybelline. 26. Подводка для глаз Lumiere, Vivienne Sabo. 27. Лак Hot to handle, Anny. 28. Лак Startrooper, Orly.



Время

Даже если вы внимательно прочитали материалы «Крестьянки» и поняли, почему психологи советуют держаться подальше от предпраздничного марафона на выживание, вы все равно не устоите перед декабрьской суетой. Даже если вы весь год заботливо выби-

рали милые сердцу «личные» подарки для близких и лучших друзей, вы все равно нырнете с головой в рождественский шопинг. Даже если вы решили накрыть стол в стиле «минимализм» и ограничиться фруктовым салатом с ледяным брютот, вы все равно реши-

те «чисто традиционно» приготовить тарталетки с оливье. Так что времени на собственную красоту может и не остаться, да. Но это несправедливо! Мы откроем вам секреты экспресс-волшебства. Переверните страницу и... действуйте!

ПОШЛО

Анна
Малинова



1. Разглаживающий кондиционер для прямых волос Frizz Ease, John Frieda. 2. Тушь экстра-объем Cabaret, Vivienne Sabo. 3. Гель-скраб для душа «Нежное обновление», Dove. 4. Сухой шампунь с молочком овся, Klorane. 5. Шампунь-детокс с салициловой кислотой, Cadiveu. 6. Бальзам для волос с комплексом жидких кератинов, Gliss Kur. 7. Naturalный шампунь «Жожоба», Lebel. 8. DD-крем «Совершенный дневной уход», Garderia. 9. Тоник «Экстрагустота волос», Head&Shoulders. 10. BB-крем для волос с эссенцией жемчуга Omega repair, Essence Ultime, Schwarzkopf. 11. Интенсивная восстанавливающая маска с протеинами Penetraitt, Sebastian. 12. Защитный спрей для термоукладки Tite, Lebel. 13. Лифтинг-концентрат для лица на основе минеральных термальных солей Deluxe, Frais Monde. 14. Сыворотка для кожи вокруг глаз Biosea. 15. Лифтинг-маска для кожи лица после 40 лет с морской ромашкой и маслом шиловника, Biosea. 16. Смягчающий патч с экстрактом василька для области вокруг глаз, Klorane. 17. Гелевые подушечки с фитоколлагеном против морщин под глазами, Purederm. 18. Экспресс-лосьон для снятия макияжа 2 в 1, Garnier. 19. Липосомальная маска «Банкетная», «Альпика». 20. Успокаивающая увлажняющая маска на основе термальной воды, Avène. 21. Лифтинг-сыворотка Dynalift HYA, Swisscode. 22. BB-маска «Совершенное утро» с корейским чаем матча, Erborian.

Коротко и ясно

Пышные локоны

Татьяна Симоновец, сеть салонов красоты для всей семьи «Мечты Виктории»:
 «Крупные локоны визуально увеличивают объем волос и делают прическу нарядной. Используйте щипцы и накрутите локоны по всей длине, затем зафиксируйте лаком. Даже если они станут менее пышными в течение дня, все равно эффект будет значительно отличаться от прямых волос. Визуально добавить пышность помогут «слои». Накануне праздника можно сыграть на контрасте цветов: осветлить одни локоны, а другие, напротив, сделать темнее».

Укладка для дочки

Надежда Салаватулина, салон «Стриж»:
 «Разделяем волосы на 3 равные части. Из боковых прядей плетем косы. На затылочной зоне вплетаем все в одну косу. Расправляем косички для придания объема, делаем их более свободными. Формируем из косы пучок и закальваем шпильками и невидимками. Украшаем по желанию всевозможными аксессуарами».

Придать свежесть

Натрите морковь на терке и наложите на лицо, желателно вместе с соком. Через 15 минут смойте и нанесите увлажняющий крем. Эффект легкого загара гарантирован. Или нанесите румяна. Если улыбнуться, на щеках образуются «ямочки» — именно в них нужно «вбить» пальцами косметику и растушевать ее по направлению к вискам. Излишки промокнуть салфеткой.

Убрать отечность

В идеале надо бороться с отечностью с вечера: не есть соленое и не пить ничего, даже воду, за 3–4 часа до сна. На завтрак — непременно кофе, который успешно выводит жидкость. Такими же свойствами обладают кабачок, брокколи и спаржа. Припухлости под глазами можно убрать, приложив к векам холодную ложку — это способ хорош тем, что его можно использовать без ущерба для макияжа. Или натереть свежую картошку на крупную терку, завернуть в марлю и полежать с маской на глазах хотя бы 5 минут.

Круги — долой

Патч под глаза можно нанести в любое время — даже когда вы носитесь по дому в предпраздничной суете, патчи, никому не мешая, делают свое доброе дело.

Раскрыть взгляд

Оформите брови карандашом или тенями для бровей — их оттенок должен быть в цвет волос или на тон темнее. Макияж глаз должен быть легким, но при этом выразительным. Желательно использовать карандаш средней мягкости и тени натуральных оттенков. Тушь нанесите один-два раза — ясный открытый взгляд готов. А макияж хищницы примерим какнибудь в следующий раз.

Выровнять тон

Нанесите на лицо тонирующий увлажняющий крем, который сочетает в себе функции защитного дневного крема и легкого тонального флюида, выравнивающего тон кожи. BB и CC — ваши помощники в приятной спешке.

Спрятать прыщики

Протрите лицо любым средством, которое помогает бороться с акне. Возьмите консилер, лучше тот, который имеет зеленоватый цвет и поможет замаскировать красноту. Если консилер жидкий, наносить его лучше при помощи ватного диска. После этого припудрите замаскированные места. Теперь возьмите тональную основу. Сначала нанесите ее на чистые участки кожи, и только потом на пораженные. Затем припудрите — совсем чуть-чуть.

Мягкие губы

Намажьте губы медом и оставьте на максимально долгое время. Потом просто слизните. Нанесите прозрачный блеск с эффектом пуш-ап или бальзам с цветным пигментом.

Есть на планете чудесные уголки, где вечная могучая природа и новейшие научные технологии гармонично соединяются. Завод группы компаний PIERRE FABRE – эко-рай на земле.

Наталья Юрьева

Уроки



ботаники

В 1961 году молодой французский фармацевт Пьер Фабр создал лабораторию в городке Кастр. Все началось с разработки активного компонента из рускуса для лечения венозной недостаточности. Спустя несколько лет успешный фармацевт приобрел Лабораторию Klorane, что положило начало дермокосметического направления деятельности компании. Сегодня группа PIERRE FABRE, вторая по величине частная фармацевтическая компания Франции, известна во всем мире не только своими медикаментами, но и марками лечебной косметики. Вы ведь знаете бренды с безупречной репутацией – Avène, Ducray, Galenic, Elancyl, Rene Furterer? Все они родом отсюда! Пьер Фабр во Франции – вообще человек-легенда. Этот энтузиаст своего дела, страстно увлеченный медициной и ботаникой, любил свою работу больше всего, она и была, по сути, его семьей. Да, те, кто работает здесь, – одна большая семья. Это не просто слова – это можно увидеть и почувствовать, прогуливаясь по огромному офису, полному зелени и цветов снаружи и... внутри.

«Природа – источник нашего творчества», – говорят здесь. Огромный пруд с кувшинками, лавандовые поля, кристаль-

но чистый воздух, настоянный на ароматах трав, ботаническая оранжерея, где выращивают и изучают свойства всевозможных растений, – живые декорации, в которых трудятся лучшие ученые-биологи и медики. Изучение природных веществ – основное поле исследований Группы. Экспертный анализ, наряду с концепцией Phytofilière® (фитоэпочка), укрепляет позиции в качестве ведущей фармацевтической и дермокосметической компании, специализирующейся в области растительных препаратов. Стильный экодизайн упаковки продуктов – тоже визитная карточка PIERRE FABRE. Здесь ежегодно сокращают использование пластика и картона, уменьшили общий вес упаковки, используют чернила на растительной основе.

Лаборатории Klorane придерживаются правила «одно растение – одно решение», эффективность растения при этом научно подтверждена. Здесь первыми в мире ввели в состав продукции растительные экстракты, выпустив на рынок 50 лет назад первый фитошампунь с экстрактом ромашки. Сейчас линия Klorane – это гамма шампуней и средств для ухода за волосами, дермозащитная гамма с экстрактом тополиных почек, гамма средств с экстрактом василька, мужская гамма для

комфортного бритья с экстрактом алоэ и уникальная гамма средств для ухода за кожей малышей Klorane Bébé с экстрактом календулы.

Другой знаменитый бренд – Avène – прославил на весь мир целебные свойства термальной воды и препаратов для чувствительной и атопичной кожи на ее основе. Термальный источник Avène еще в XIX веке был признан национальным достоянием Франции, на нем был построен первый бальнеологический курорт. «Новейшая» история бренда Avène началась, когда источник и термальный курорт перешли в руки Лабораторий PIERRE FABRE. Термальная традиция, основанная на эмпирических наблюдениях, уступает место научному термализму, основанному на изучении и понимании механизмов действия термальной воды. На базе термальной станции был создан Центр гидротерапии Avène, который ежегодно, с апреля по октябрь, принимает около 4000 пациентов, страдающих различными дерматологическими заболеваниями (атопический дерматит, псориаз, ихтиоз, экзема, ожоги). Чистый воздух, благодатный климат, обилие солнечных дней и чудесные пейзажи – все здесь способствует выздоровлению.

Avène Ysthéal, крем от морщин для контура глаз и губ, 15 мл



Klorane, питательный шампунь с маслом манго, 200 мл



Ducray Ictyane, увлажняющее молочко для тела, 500 мл





Елена Барбус

Всюду

Напасть, которая деликатно называется «проблемой с желудком и кишечником», всегда настигает человека в ненужное время и в ненужном месте. Поэтому лучше заранее озаботиться поиском правильного средства для ее устранения.

Нарушение нормальной микрофлоры кишечника – распространенная проблема. К счастью, для лечения дисбактериоза существуют десятки препаратов, которые свободно продаются в аптеках. Появились и препараты нового поколения – синбиотики. Какой из них выбрать? Тот, который соответствует пяти критериям, приведенным ниже.

Критерий первый: **наличие пребиотика** **в составе медикамента**

В составе медикамента должны быть как пробиотики, так и пребиотики. Ведь толь-

ко при их сочетании продукт имеет право называться синбиотиком. Для победы полезной микрофлоры кишечника над вредной ей нужно питание: оно необходимо для роста и размножения «хороших» бактерий. Пребиотики (неперевариваемые углеводы) и есть это питание. К пребиотикам относится лактулоза, фруктоолигосахариды, глюкоза, олигофруктоза. Все эти вещества есть во многих продуктах. Например, олигофруктоза содержится в пшенице, луке, бананах, меде, чесноке, а ее ферментация в толстой кишке вызывает множество физиологических эффектов – в том числе рост

количества полезных бактерий. Если в рационе человека мало продуктов, богатых пребиотиками, полезные бактерии не получают необходимого им питания, начинают голодать и гибнут.

Критерий второй: **разнообразие** **пробиотических видов**

Пробиотики – это, собственно, и есть полезные бактерии. Чем их больше и чем они разнообразнее – тем лучше. В разных отделах человеческого кишечника живут различные штаммы микроорганизмов. Лактобактерии, лактококки и термофиль-

ЖИЗНЬ

ный молочнокислый стрептококк (*Streptococcus thermophilus*) чаще обитают в тонком кишечнике, бифидобактерии – в толстом. В современных синбиотиках содержатся от 2 до 9 различных штаммов бифидо- и лактобактерий. Прежде чем купить синбиотик, посмотрите на аннотацию: препарат должен содержать разнообразные штаммы микроорганизмов. Чем больше, тем лучше, тогда его действие будет максимально эффективным. Выбирая синбиотик, нужно убедиться, что штаммы бактерий, которые он содержит, хорошо изучены и безопасны. Это различные виды лактобактерий, в инструкции они могут быть перечислены как *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus salivarius*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus reuteri*), бифидобактерий (*Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium adolescentis*), термофильный (молочнокислый) стрептококк (*Streptococcus thermophilus*).

Критерий третий:

количество бактерий

Чем выше концентрация полезных бактерий в составе синбиотика, тем эффективнее средство. Суточная дозировка живых микроорганизмов должна быть не менее 10^7 КОЕ (колониеобразующих единиц бактерий). КОЕ – показатель количества жизнеспособных микроорганизмов в одной дозе препарата. Например, показатель 1×10^9 означает, что в одной дозе препарата – 1 млрд колониеобразующих единиц полезных бактерий, каждая из которых образует в кишечнике собственную колонию микроорганизмов.

Критерий четвертый:

защита бактерий

Для восстановления микрофлоры важно, чтобы полезные бактерии попадали точно к месту патологического очага. В организме человека это толстый кишечник. Но на их пути встречаются как минимум три естественных барьера: кислая среда желудка, соли желчных кислот и ферменты поджелудочной железы. Под их воздействием микроорганизмы могут погибнуть раньше времени, так и не сделав свое доброе дело. Лишь небольшое число штаммов лакто- и бифидобактерий обладает кислотоустойчивостью, и эффективность синбиотика во многом зависит от того, насколько защищены его компоненты. А это, в свою очередь, зависит от формы выпуска. Например, таблетки или полезные бактерии, выпускающиеся в жидком виде, не гарантируют их сохранность. Так что лучше покупать синбиотики, при производстве которых производители используют защитные технологии.

Критерий пятый, дополнительный:

удобство хранения и применения, частота приема

Бактерии – существа нежные, и препараты с ними нуждаются в особых условиях хранения. Если нарушить, например, температурный режим, микроорганизмы погибнут. Особенно часто это происходит с жидкими формами медикаментов. Лучше отказаться от средств, у которых слишком долгий срок годности (более 3–4 лет). Это означает, что при их производстве используются консерванты, а они плохо влияют на активность бактерий. Современные технологии позволяют хранить некоторые синбиотики при комнатной температуре. А сохранность полезных бактерий и при транспортировке, и при хранении в аптеке и дома при этом гарантируется. Это особенно важно, если вы планируете взять синбиотик в поездку. Немаловажный фактор – частота приема. Как часто мы не пропиваем положенный курс полностью, забывая принять очередную «таблетку»! Низкая кратность приема очень удобна и избавляет от множества проблем. Выпил лекарство – и можешь забыть о нем на целый день.

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД

К ВОССТАНОВЛЕНИЮ МИКРОФЛОРЫ ЖКТ



МАКСИЛАК®
СИНБИОТИК
(пробиотик + пребиотик)
9 культур полезных бактерий

10 капсул

Капсула, устойчивая к кислой среде желудка
1 капсула в день
Не требует хранения в холодильнике

- 1 КАПСУЛА В ДЕНЬ
- НЕ ТРЕБУЕТ ХРАНЕНИЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ
- СПЕЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА КАПСУЛЫ MURE®












www.maxilac.ru Реклама. БАД

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ НА КАПСУЛЫ ВЪЕЗДНОГО СРЕДСТВА

Будь здоров, не кашляй

Кашель нужно лечить. В аптеках появилась новинка: растительное средство от кашля «КАШЛЕСТОПЫ» с экстрактом солодки, бузины, чабреца и комплексом витаминов группы В.

Солодка оказывает уникальное действие на организм, это мощное отхаркивающее средство. Без помощи солодки не обойтись при заболеваниях верхних дыхательных путей, сопровождающихся мучительным кашлем. Солодка не только способствует избавлению от кашля, но и снимает воспаление.

Бузину черную рекомендуют при бронхиальной астме и простудах, хронических заболеваниях верхних дыхательных путей, гриппе, ангине, трахеите, она разжижает мокроту. Чабрец обладает дезинфицирующими и отхаркивающими свойствами. Помогает при болезнях верхних дыхательных путей, при любом виде кашля, хроническом бронхите и воспалении легких.

А витамины группы В благотворно влияют на нервную систему. Продается в аптеках.

Кто ищет – тот найдёт

Для любителей аптечной и профессиональной косметики вышло новое приложение «Центр Здоровья Кожи». Где бы вы ни находились, всегда

при вас актуальный и постоянно пополняемый каталог продукции с подробными описаниями и, что важно, отзывами реальных покупателей. Благодаря «Центру Здоровья Кожи» вы всегда в курсе новинок и специальных предложений на лечебную косметику и можете легко ее купить – прямо с экрана вашего iPhone. Уникальная функция приложения – поиск продукта в базе по фото и по штрих-коду. Достаточно сфотографировать средство или просканировать его штрих-код с помощью встроенного в приложение сканера – и полная информация у вас на экране!



В помощь печени

Печень – санитар организма. Она нейтрализует токсичные вещества, поступающие из внешней среды или образующиеся в самом организме, очищает кровь, участвует в процессе пищеварения, создает запасы витаминов, минералов и углеводов для обеспечения тела энергией, помогает бороться с инфекциями. Любые повреждения печени отражаются на состоянии всего организма. Биологически активная добавка к пище Адлив®

создана, чтобы помочь печени очиститься от токсичных веществ, «построить» новые клетки, восстаново-



вить утраченную способность «переваривать» вредные и производить необходимые вещества. Препарат выпускается

в удобной форме – в капсулах – и содержит натуральные растительные компоненты. Рекомендован при алкогольной болезни печени и ее токсических поражениях. Часто капсулы применяют и для предупреждения похмельного синдрома.

Витамины из черники

В период активного роста подростку очень нужен не только «строительный материал» для тела – белок – но и витамины. Ведь у подрастающего человека полностью перестраивается организм, и ему нужна помощь, чтобы все органы развивались правильно. Особенно важно сохранить зрение. Повышенные нагрузки в школе, письменные работы, компьютерные игры могут серьезно его ухудшить. Витамины для глаз «ЧЕРНИКОЕЖКА», благодаря чернике в составе и комплексу витаминов А, Е, D₃ и группы В, йоду и лецитину повысят остроту зрения и помогут защитить глаза от негативных факторов. Продается в аптеках.



Сила льна

Хороших волос должно быть много. Это первое правило красивой прически –

той, что делает нас моложе, роскошнее, сексуальнее.

Как создать из тонких волос объемную шевелюру – это проблема, которую ежедневно решают миллионы женщин. Сохранить пышность волос под шапкой еще труднее.

Нужны проверенные средства!

Французская компания «Пьер Фабр», производящая знаменитую косметику KLORANE, создала шампунь для придания объема тонким волосам. Главный компонент этого средства, «ответственный» за пышную шевелюру, – экстракт льна особого сорта, *Linum usitatissimum L.* Культуру выращивают на юго-западе Франции по всем принципам органического земледелия, а поливают чудо-лен только щедрые южные дожди.

В шампунь KLORANE попало все самое ценное, что было в этом растении, а именно волокна семян льна, богатые водорастворимыми полисахаридами, или, иначе, клейковиной. Она образует на волосах защитную пленку и «работает» как естественная поддержка, делая волосы более прочными и плотными, придавая им объем. Эффективность шампуня KLORANE с волокнами льна была доказана в ходе многочисленных исследований и потребительских тестов*. Опыт дал удивительные результаты: они показали, что после использования шампуня KLORANE объем волос увеличивается в среднем на 38,2% и держится до следующего мытья волос*!

Шампунь KLORANE для придания объема волосам не содержит силиконов и парабенов, что делает его абсолютно безопасным. Это концентрат совершенства с легким притягательным ароматом и кристально-голубой текстурой. Благодаря ему волосы становятся мягкими, послушными и наполненными жизненной силой. За это шампунь KLORANE был признан лучшим среди представленных на рынке средств для придания объема тонким волосам.

В лабораториях KLORANE процесс разработки любого активного растительного компонента должен соответствовать строгим принципам и правилам. В KLORANE этот процесс называют Ботанической Экспертизой Пьер Фабр.

* *Ex-vivo* тесты с использованием средств на натуральных волосах.

* Средний результат, полученный при проведении биометрических тестов 5 прядей волос с использованием и без использования шампуня.



Декабрь стремителен.
Но есть мгновения, которые оставят
месяц в памяти навсегда.



Перелистать

Аглая Шульженко

Увидеть зимнее море. Просто взять билет и на пару дней поехать, например, в Крым или в Нормандию. Идти по узким улочкам на звук волн, словно приложив ракушку к уху, как в детстве. Закрыть глаза, когда густой свежий воздух станет соленым. Укутаться потеплее в шарф и, открыв глаза, увидеть спокойное, любимое, вечное море и понять, как же морская пена похожа на пену от новогоднего шампанского.

Отправить пять открыток с поздравлениями по неизвестным адресам. Просто так. Предварительно окунуть уголок каждой в море – так его кусочек будет подарен этим пяти адресатам. Это удивительный подарок.

Каждый день декабря записывать по одному желанию в толстый блокнот, специально заведенный для этих собирательных целей. А потом, в последний понедельник года, выбрать самую заветную мечту и именно ее загадать под елкой.



Поставить елочные букеты во всех комнатах. И маленький в ванной. Каждый из них нарядить особенно: один – только бусами, второй – только кольцами, третий – самый крепкий – только чашечками из легкого фарфора. Или просто завязать бантики – получится торжественная и одновременно смешная елка, похожая на торт. Или наоборот – просто поставить во всех комнатах цветы вместо елок, если очень не хватает лета.

Украсить гирляндами и другими деталями праздничной зимы и книжные полки, и окна, и двери, и ножки столов. И еще что-нибудь. И тогда весь дом превратится в волшебную светящуюся новогоднюю коробку, полную подарков.

Испекь овсяное печенье с пряностями. А можно испечь шоколадные брауни с орехами. А можно фигурное имбирное. А можно просто ванильные булочки. А когда запах хвои в доме смешается с запахом теплого печева, можно налить молока в красивый кувшин, расставить чашки на красной, праздничного





цвета скатерти и позвать всех играть в слова и запивать теплое печенье холодным молоком, глядя на падающий снег на улице.

Прочитать книгу, сидя в замерзающих парках и уютных теплых кафе. Можно взять сборник Набокова. Или Чехова. Или даже Антоши Чехонте. Если читать по одному рассказу на одном бульваре или по одной новелле в кафе, к моменту захлопывания книги можно будет написать свою: столько всего будет мимоходом увидено и попутно услышано.

Выучить песню на иностранном языке. Самую любимую, даже если не понимаешь перевода половины слов. Обязательно выучить. Потому что каждый раз, когда ты поешь свою любимую песню, где-то расцветает фиалка. Где-то внутри тебя.

Накрыть новогодний стол: маленькая тарелка на большой, любимое кольцо

все это в серебряную коробку. Когда подруга откроет подарок, он будет мерцать перламутром.

Упаковать подарок себе, и открыть его только в следующем году. Что туда положить, зависит только от желания: шелковое платье с бантом или дневник с пожеланиями не забывать счастливые моменты жизни – главное, чтобы в следующем году этот подарок был немного подзабытым, а оттого еще более желанным.

Посмотреть немое кино, установив проектор так, чтобы фильм проецировался на потолок. Лежа на пледе с большими подушками смотреть вверх и по сторонам: привычная комната станет немного похожа на камеру-обскуру и можно будет делать удивительные фотографии, синхронно копируя позы из кино.

Забудь обидные слова, услышанные и сказанные в уходящем году. Отправить нежные СМС всем, с кем были пусть минутные, но отчего-то важные пересечения на дорогах 2014 года. Найти добрые слова для каждого. Посмотреть на окно на белоснежные покрывала и начать рисовать штрихи нового года на огромных белых чистых листах.



перетягивает салфетку, в центре стола стоят дымковские игрушки и свечи, вода и сок разлиты по кувшинам,

бокалы стоят отдельно на зеркальном подносе, оливье лежит в красивой фамильной супнице. Чем больше абсурда и торжественности будет смешано, тем более личной и расслабленной будет первая беседа в новом году.

Прокатиться на карусели. Вечером, когда она становится волшебным маховиком времени и отправляет тебя в детство, когда ты еще веришь в чудеса.

Собрать для лучшей подружки подарок в ее любимой цветовой гамме. Например, если она любит голубой, можно найти на книжном развале старую поваренную книгу в голубой обложке, у бабушек на рынке поискать синие вязанные носки, а в винтажном магазине купить нежно-бирюзовую блузку 40-х годов с жемчужными пуговицами... А после спрятать



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



Самый полезный праздник

В московском детском кафе «Шардам» прошел Международный день мытья рук. Маленькие гости рисовали и лепили из пластилина, а хулиган Грязнуль пытался им помешать. Но супергерою Командор Safeguard проучил его и рассказал детям, как правильно мыть руки: нужно намывать их круговыми движениями не менее 20 секунд, промыть между пальчиками, под ногтями и в области запястий. Для лучшей защиты можно использовать детскую пенку Safeguard, которая превращает мытье рук в игру с мыльными пузырями.



Специально для мам

Самые женственные ароматы Прованса заключены во флаконах с косметикой Arlesienne от L'Occitane. Это шафран, фиалка, ландыш, мандарин и роза из Грасса. Мамам, которые захотят примерить на себя образ арлезианок, особенно понравится шелковистое масло для тела. Оно пропитает кожу и волосы тонким манящим ароматом. А сияющая пудра для тела позволит почувствовать себя соблазнительной и желанной.

Не страшны морозы

В разгаре зимние морозы: самое время защитить нежную кожу малыша, ведь она так чувствительна к внешним воздействиям. Детский питательный крем с колд-кремом и экстрактом календулы Klorane Bébé при нанесении создает на коже тонкую пленку, которая защищает кожу от ветра и мороза и не дает образовываться трещинкам и раздражению. Наносить крем нужно на чистую кожу перед прогулкой. Состав крема абсолютно безопасен.



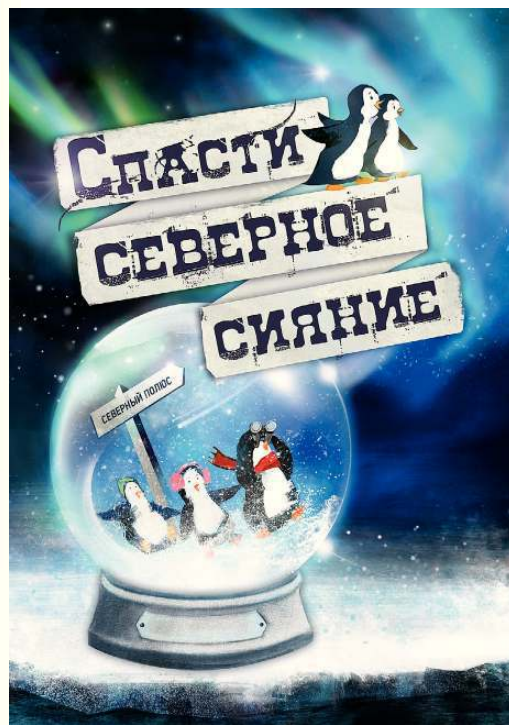
Шоу на воде

С 27 декабря по 10 января в бассейне СК «Олимпийский» пройдет шоу на воде «Спасти северное сияние». В роли спасателей – веселые пингвины. Необычный сюжет, оригинальная музыка, «оживающие» 3D-декорации: зрители окажутся в настоящем мультфильме! Вас покорают выступления звезд синхронного плавания, прыгунов с трамплина и головокружительные трюки чемпионов по аквабайку и флайборду. Организатор шоу – трехкратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию Мария Киселева. Сказочного комментатора озвучит Дмитрий Губерниев.



Новые приключения Щелкунчика

С 1 по 11 января в Концертном зале им. Чайковского можно будет увидеть представление «Щелкунчик, или Новогоднее восстание игрушек». Это не просто музыкальный спектакль, а настоящий блокбастер с новым, захватывающим сюжетом! В невероятной истории объединены прекрасная музыка Чайковского, балет, хореография, выступление звезд театра и цирковые трюки. Благодаря спецэффектам и 3D-графике вы окажетесь внутри сказочного мира, увидите знакомых героев и встретитесь с новыми персонажами. Представление пройдет при участии музыкантов оркестра Московской филармонии.





С М И Ж У Л К А Т Е Л С О В Н О М ОЙ

- Какие проблемы приносит мороз и как их решить
- Что делать с юными меланхоликами и холериками
- Почему Новый год нужно отмечать прямо в колыбели

Как уберечь кроху от холодных проблем.

Вероника Сизых, педиатр



По возвращении домой на щеках может появиться сыпь, похожая на крапивницу. Она захватывает руки, а у совсем маленьких – и внутреннюю поверхность бедер, голени и колени. Через несколько часов все симптомы исчезают безо всякого лечения.

■■■ Слезятся глаза или появляются небольшие отеки вокруг глаз и губ? Симптомы аллергии похожи на конъюнктивит. «Заеды» в углах рта, шелушение губ и их растрескивание, которые раньше приписывали нехватке витаминов и вирусным заболеваниям, тоже могут быть следствием холодовой аллергии.

■■■ Аллергия может проявляться как банальная простуда: ночной сухой кашель, заложенный нос, и все это на фоне покрасневших щек. Если у малыша атопический дерматит, пищевая аллергия, дисбактериоз, холодовая аллергия будет протекать тяжелее.

Холодовая аллергия – реакция не только на мороз, но и на ветер, поэтому она всесезонна: начинает допекать ребенка уже с октября по апрель. Очень часто холодовая аллергия начинается после перенесенных ОРВИ.

Как распознать?

Для постановки диагноза обычно используют холодовые пробы, которые можно провести в домашних условиях. Положите на запястье

малыша на 15 минут кусочек льда и наблюдайте, не появятся ли высыпания и зуд. Ответ утвердительный? Покажите ребенка аллергологу. Но даже если реакции не было, а прогулки по прежнему большая проблема, стоит показать малыша врачу: некоторые формы холодовой аллергии связаны

Мороз –

Малыш вернулся с прогулки, и вы не радуетесь на его румяные щечки? Увы, иногда краснота не спадает и через несколько часов, а еще к ней добавляется сыпь. Похоже на холодовую аллергию – специфическую сосудистую реакцию на резкое понижение температуры.

■■■ При легкой форме холодовой аллергии краснеют, зудят и иногда немного отекают открытые холоду участки тела. Минут через десять после пребывания на морозе ребенок начинает чесаться, пытаясь дотянуться ручками до щек.

с другими заболеваниями и элементарным тестом себя не проявляют.

Ставим защиту

Бороться с аллергией сложно, потому что невозможно полностью устранить главную ее причину – холод. Привы-

кания к нему не происходит, напротив, с возрастом реакция становится только тяжелее.

■ ■ ■ При первых признаках холодовой аллергии дайте ребенку антигистамин.

■ ■ ■ Сведите к минимуму воздействие холода и ветра на тело ребенка. Лицо перед выходом на улицу смажьте тонким слоем колд-крема, а губы – гигиенической помадой.

■ ■ ■ Если малыш уже пытается ходить, не разрешайте ему трогать снег и не забывайте про защиту кистей рук. Непромокаемые варежки и рукавички предпочтительнее перчаток. Надевайте на голову малыша капюшон. И ограничьте время пребывания на улице: прогулки в холодную погоду принесут ребенку больше вреда, чем пользы.

Сказка про рукавичку

Подзабытым словом «цыпки» в народе называют мелкие трещинки, шершавость и красные точки на коже рук, появляющиеся при обветривании. Проблема цыпок у детей известна давно, они упоминаются даже в произведениях классиков – Толстого и Куприна.

Из-за чего они бывают?

Вероятность появления цыпок повышается, если после контакта с водой кожа рук подвергается воздействию холода. Добавляет проблем и характерный для осенне-зимнего периода перепад климатических условий, когда ребенок возвращается с холодной влажной улицы в сухое теплое помещение. Нехватка витаминов А, Е и группы В, обычная для зимы, также чревата появлением раздражения на коже кистей рук. Для начала добавьте в рацион малыша фрукты и овощи, богатые витаминами даже зимой (это клюква, брусника, морковь, курага, морс из шиповника).

Если врач не против, пусть порекомендует мультивитаминные комплексы.

Еще крохе поможет теплая 5-минутная ванна на ночь с использованием увлажняющего средства для купания. После купания нужно аккуратно промокнуть кожу и нанести на нее детское масло или растительное (репейное или касторовое) с добавлением ретинола – 1 ампула аптечного витамина А на 100 мл масла.

На поврежденные места на коже нанесите крем, в состав которого входит глицерин. Если есть ранки от расчесывания, наносите крем с осторожностью – вокруг них, а не непосредственно на ранку.

Крупные трещинки и царапины обрабатывайте антисептиком (например, зеленкой).

На страже ручек

Чтобы цыпки не стали проблемой ваших детей, помните о профилактике: избегайте мытья рук непосредственно перед прогулкой.

Перед выходом на улицу наносите на руки жирный (но не увлажняющий!) детский крем.

После прогулки вымойте руки теплой (не горячей!) водой, обсушите махровым полотенцем и смажьте кремом.

Рукавицы, варежки и перчатки успешно защищают нежную кожу детских ручек от обветривания и переохлаждения. Проблема в том, что малыши не очень любят их надевать, а мамина мотивация «руки отморозишь» слабо действует на 2–4-летнего карапуза. Покупайте «одежку для ручек» вместе с малышом, выбирая то, что ему

ВАЖНО

Подозрение на холодовую аллергию – вовсе не оправдание маминой лени и нежелания лишней раз в плохую погоду выходить на улицу, а также привычки кутать здорового ребенка в сто одежек. Только врач может оценить тяжесть заболевания и дать соответствующие рекомендации.

понравится, и отдавая предпочтение мягким, качественным и удобным моделям.

Надевая перчатки, рассказывайте, что каждый пальчик живет в отдельном домике, и вместе пытайтесь воспитывать непослушные пальчики, не желающие занимать свои места в уютных домиках. Для варежек можно вспомнить сказку про рукавичку, в которой поселились дружные пальчики. Чередуйте варежки и перчатки. Варежки теплее и подойдут

для холодной погоды, зато в перчатках малышу доступнее игры, требующие участия мелкой моторики. Если же за окном мороз, надевайте высокие рукавицы на подкладке, непромокаемые и непродуваемые. Выбирая между комфортом и развитием, в данном случае лучше предпочесть комфорт.





Александра Антонова

Наряжать елку, упаковывать красивые подарки и писать письма Деду Морозу надо, даже если малыш еще не сказал свое первое «агу».

первый в колыбельке



Друг моего детства – психиатр. Работает с тяжелыми случаями. Когда писал докторскую, сделал открытие: у большинства пациентов в детстве не было домашних новогодних хороводов и карнавальных костюмов. Родители считали, что от елки – мусор, подарки – бесполезная трата денег, и честно говорили детям, что приглашенный в гости к соседям Дед Мороз – завхоз с папиной работы. Дети выросли без сказки. А их постаревшие родители, месяцами ожидающие от детей простого телефонного звонка, очень многое отдали бы за то, чтобы вернуться в то время и все переиграть. И чтобы было все – и конфетти по коврику, и диатез от пятого килограмма мандаринов, и Дед Мороз в папиных тапочках и с ватной бородой. В новогодней суматохе с коллективным написанием письма Деду Морозу под чай с имбирным печеньем рождается та крепкая и тесная детско-родительская связь, новообретенная пуповина. Только уже духовная. Ведь ждать вместе чуда и прислушиваться, не скрипят ли под окном дедморозовские валенки, – это так замечательно.

0–6 месяцев

Малыш знакомится с миром. В его головке идет активное развитие восприятия, освоение собственного тела и окружающего пространства. Все вокруг новое: запахи, картинки, звуки. Не переусердствуйте с образами – пусть будет несколько ярких пятен, а не калейдоскоп из мишуры – бенгальских огней – взрывов хлопушек.





Зрительные образы: рассматриваем яркие игрушки, гирлянды, дождик.

Один из первых цветов, которые различают малыши, – желтый: пусть на елке преобладают игрушки такого цвета.

Развитие кинестетики: колючая елка, мягкий плед, пушистый снег под елкой.

Слуховые раздражители: погремушки, звон колокольчиков, поющие игрушки, бой курантов.

Знакомство с пространством – прогулки на родительских руках по украшенной квартире.

(поэтому внимательно следите, чтобы в зону доступа не попало ничего стеклянного). К году малыш понимает слово «дай» – можно вместе «наряжать» елку. Два-три шарика повесить точно удастся. Мягкий пупс, выполняющий днем роль снегурочки под елкой, на ночь может занять любимое место рядом с малышом в кроватке.

Слуховые раздражители: ребенку понравится слушать в мамином исполнении какую-нибудь новогоднюю историю – обязательно с песенками и колокольчиками.

Знакомство с пространством: ребенок уже вполне уверенно чувствует себя на папиных плечах – сверху осматривать полигон предновогодних хлопот интереснее. В этом же возрасте начинаются первые танцы под вечную «Елочку».

Принципы безопасности: большую елку временно заменяем маленькой и поднимаем ее с пола, чтобы малыш не уронил. Стеклянные игрушки меняем на пластмассовые – бумажные – тряпичные. Не допускаем, чтобы электроприборы находились рядом с водой – не вешаем электрогирлянду на елку, стоящую в ведре. Не даем в руки игрушки с мелкими деталями: бусинками, конфетти.

1–1,5 года

Малыш уже понимает разницу между «большой» и «маленький». Пусть подарки будут в разных коробочках – от размером со спичечный коробок до огромной. Будет замечательно, если Дед Мороз под елкой будет большого размера.

Можно рвать «снежинки» из белых салфеток, можно копать настоящий снежок на улице. Разрешите нарисовать «сугробы» йогуртом или зубной пастой

❖ **Сделайте из творожной массы снеговика: глазки из изюма, вместо ведра – шляпа из «хвостика» лимона или апельсина.**

❖ **Заверните орехи в фольгу и красиво сложите горкой под елкой.**

❖ **Привяжите ниточки к конфетам – и на елку: хорошо развивает мелкую моторику. Еще ее развивает совместная выпечка печенья.**

Настройте гирлянду на самый медленный режим мигания: пусть она медленно набирает свет и так же медленно затухает. И в комнате должен быть дополнительный источник света. Елку можно нарядить такую же, как в «прошлой жизни» – большую, с любимыми стеклянными игрушками. Табу на синтетические ароматизаторы (хвоя, апельсин), благовония. У кровати (в радиусе минимум метр) не должно быть гирлянд, дождиков, игрушек.

6–12 месяцев

Знакомство с миром продолжается. Изменились возможности малыша – теперь он ползает и даже делает первые шаги.

Зрительные образы: малышу вдвойне интересно рассматривать игрушки. Он понимает: квартира преобразилась! Полезно озвучивать цвета: белый снег, оранжевый мандарин, золотая мишура.

Развитие кинестетики: кроха уже может активно трясти и исследовать игрушки, пробовать их на зуб



Игрушки подарки поделок

на стекле или зеркале – восторг гарантирован. Пойте больше новогодних песен, шуршите-гремите! Посмотрите на городскую елку, покажите, какая она большая. Сходите к друзьям – пусть малыш увидит, что это странное колючее дерево есть всюду.

1,5–2 года

Кроха уже может связать понятия «елка» – «праздник». Добавляйте к этой базе больше праздничных образов – снежинок, золотой фольги, больших блестящих шаров. Пришло время первого карнавального костюма.

Развитие кинестетики: нарежьте больших конфетти – выкладывайте из них елочки-снежинки на кафеле-стекле-зеркале, вовлекайте в процесс малыша. Снежинки рисуйте также пальчиковыми красками (можно и в ванной!) и обычной кисточкой, методом «тычка». Если малыш перестал тащить все в рот, можно проделать такой фокус: вместе «нарвать» снега из пенопласта. Возьмите еловую веточку и намочите ее крепким



сахарным сиропом, а малыш пусть посыплет «снегом» из пенопластовых шариков. Эта затея хорошо развивает мелкую моторику.

Слуховые раздражители: ребенок может сам включать и выключать безопасную для его возраста игрушку, поющую новогодние песни.

Знакомство с пространством: те же принципы, что и для полугодовалых.

Принципы безопасности: не даем в руки бенгальские огни, не используем для украшения бусины.

2–3 года

Зрительные образы: ребенок уже сам осознанно бежит под елку за подарком, достает его и распечатывает. Пусть Дед Мороз позаботится о ярком оформлении для своего подарка. Активно рисуем.

Развитие кинестетики: раздолье для развития мелкой моторики – рисуем, лепим (например, бусы или колечки из соленого теста), раскрашиваем.

Слуховые раздражители: читаем новогодние сказки и помогаем ребенку озвучивать названия новогодних

украшений (первые слова). Уже можно «запускать» традиции в доме. Рассказываем ребенку, что такое Новый год, и придумываем атрибуты.

Знакомство с пространством: время первых елок в садиках и развивающих центрах. Малыш понимает, что Новый год – это «всехный» праздник.

Принципы безопасности. Не ставьте очень высоко предметы новогоднего декора – малыш уже умеет залезать на стулья-табуретки и не удержится от соблазна посмотреть, что же такое блестит на той стеклянной полке.

3 года

Зрительные образы: малыш уже может вспомнить, что когда-то в доме уже появлялась елка. Добавьте к убранству квартиры и елки новых ярких штрихов! Уже можно написать письмо Деду Морозу – ребенок запомнит и будет спрашивать. А вот для прихода Деда Мороза домой рановато – малютка может испугаться.

Развитие кинестетики: вспомните детство – нарубите мелко дождик. Пусть малыш украшает этим «снегом» свои поделки, предварительно намазав бумагу клеем. «Снежок» можно сделать и из манки.

Слуховые раздражители: можно поиграть в ролевую игру (я – Дед Мороз, ты – Снегурочка). Уже сам поет песенки, рассказывает стихи – тренировка памяти.

Принципы безопасности: уже можно вернуть с комод елку на пол. Но помните, что это возраст «я сам» – кроха может многое захотеть сделать самостоятельно. В том числе и повесить звезду на макушку елки.

Новогодние игры на внимание

❖ **Для одного малыша или компании: развешиваем на елке парные сюрпризы (если собралась компания, количество сюрпризов должно быть равно количеству детей): брелочки, шоколадные яйца, мандарины, магнитики. Ищем к каждому из сюрпризов компанию. В конце игры все находки делим среди игроков, чтобы у каждого получилось по мандаринке – шоколадке – магнитик.**

❖ **Объявляем «охоту за подарками»: на самом видном месте выкладываем маленький сюрприз, например пупсика.**

И карточку с изображением, например, комода с припиской, что следующий подарок ждет там. Пусть это будет еще одна недорогая безделушка. И снова карточка,

где искать другой подарок. Можно усложнить: нарисовать на карточке-подсказке не предмет, а какой-нибудь символ, например колокольчик. И объяснить, что следующий подарок там, где такой знак. А колокольчик приклеить, допустим, на галошницу.

ОСЕНЬ? Дыши и не болей!



А вы уже подумали о профилактике простуды и гриппа? Скорее всего, да! Овощи и фрукты, прогулки на свежем воздухе, правильный режим дня – все это укрепляет иммунитет. Но что делать, если ребенок с утра пару раз чихнул? А когда 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 простуд»

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

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, гвозди-

ки, каепута, гаультерии (зимолюбки) 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!



Плюшевый мишка – от простуды

Можно намочить маслом Дыши салфетку и положить ее в детской комнате. 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. Кстати, Дыши не оставляет следов на ткани – натуральные эфирные масла, входящие в его состав, легко испаряются.

Пришли холода? Откройте флакон с маслом Дыши!



НА ЗАМЕТКУ

Знаете ли вы, что переохлаждение – первый шаг к простуде? Согреться в сезон простуд помогут гели Дыши. Они выпускаются на основе эфирных масел и левоментола. Гель Дыши для детей дополнен барсучьим жиром, а гель-крем, предназначенный для взрослых, – экстрактом красного перца. Воспользуйтесь гелями Дыши, если вы с ребенком замерзли, промокли ноги или долго находились на холоде.

масло
Дыши[®]



Включи
силу
природы!



КОМПОЗИЦИЯ НАТУРАЛЬНЫХ
ЭФИРНЫХ МАСЕЛ
В СЕЗОН ПРОСТУД

Смотрите видеoinструкцию на сайте

масло-дыши.рф



www.akvion.ru



О чем говорит темперамент малыша, и как с ним примириться.

Елизавета Соловьева



шит указаний мамы, либо бросается их выполнять, не дослушав до конца, – и в результате выполняет все не так и небрежно. На таких детей часто жалуются воспитатели и преподаватели: с одной стороны, именно холерик знакомится первым и общителен, с другой – очень вспыльчив, с трудом идет на компромисс, отстаивает свои игрушки и идеи в кулачном бою и может враз поссориться со всеми сразу.

«Распространенная ошибка родителей – попытка жестко контролировать ребенка, ограничивать его активность, а также сравнивать маленького лидера с примерными сверстниками, – рассказывает психолог Ольга Шалопоева. – Все это приведет к невротизации ребенка и потере контакта с ним. Главная задача взрослого – направить бешеную энергию сына или дочери в нужное русло: отдать в «подвижный» спорт, который научит контролировать силы и поможет реализовать стремление к лидерству или пойти в поход, изобилующий трудностями. Для тренировки внимания и укрепления процессов торможения папе стоит вместе с сыном собирать сложную модель парусника, а маме – обучать дочь рукоделию. Очень полезно составлять план работы и убеждать малыша следовать ему, про-

ДЕТОЧКА С ХАРАКТЕРОМ

Уже глядя на новорожденного, можно многое понять. Один терпеливо лежит и даже спит в мокрых пеленках, другой выражает недовольство слабым покаряхтыванием, третий орет так, что уши закладывает. Так же по-разному дети реагируют и на все остальное: чувство голода и жажды, боль и мамину улыбку. Более того, именно по поведению в первые месяцы жизни и можно судить о темпераменте, который достался малышу. Мозг еще незрелый, участки его, отвечающие за обработку сигналов от раздражителей, откликаются на импульс легче легкого. При этом социальный опыт отсутствует, а значит, ни воспитание, ни сила воли, ни запреты или другие привнесенные «ограничители» не влияют на его реак-

ции. Младенцы полностью находятся во власти врожденного темперамента.

Взрывной малыш

Холерики подвижны как ртуть и крайне нетерпеливы, сложно заставить их заниматься чем-то интересным дольше пяти минут. Они бурлят фантазиями, импульсивны, вспыльчивы, подвержены перепадам настроения. Невозможно предсказать, как они поведут себя в непривычной обстановке. И мальчики и девочки ведут себя как сорванцы, потому что именно холерики больше всех прочих любят приключения, даже сопряженные с риском. Родители деток, в которых преобладает холерический темперамент, часто жалуются, что «у них в одно ухо влетает, в другое вылетает». Малыш либо не слы-

веря каждый этап. «Каждое проявление терпения и старательности должно найти родительское поощрение, – говорит психолог. – А еще купите ребенку боксерскую грушу. Пусть лучше молотит ее, чем срывает злость на окружающих».

Король-солнце

Если холерик – движущая сила коллектива, то **сангвиник** – душа компании. «Маленькое солнышко» – так называют этих малышей. Один из ярких представителей этого типа темперамента – Винни Пух. Сангвиники жизнерадостны, уравновешенны, любознательны, всегда в хорошем настроении. Не человек, а сплошной позитив! Большой плюс сангвиников – способность понять других людей, принимать их такими, какие они есть.

Интерес – вот что определяет жизнь ребенка, наделенного сангвинистическим темпераментом. Рутинные дела, нудные занятия – не то, в чем малыши сильны. «Родители обычно не беспокоятся о таких детях, поскольку у тех с виду все хорошо. И могут пропустить момент, когда малыш теряет интерес к тому, чем занимается. А это значит, что как только ребенку предложат еще что-то увлекательное, он тут же набросится на это. К сожалению, в окружении дружелюбного и открытого малыша могут оказаться и люди, интересы которых не очень совпадают с одобряемыми родителями», – рассказывает психолог. Умение сосредотачиваться на методичной, пусть даже скучной работе, умение доводить ее до конца – вот то, на что должны обратить внимание родители.

Маленьких флегматика и меланхолика сложно заставить шевелиться быстрее. Поэтому хвалите ребенка за все, что он делает быстро и эффективно. Можно придумать систему наград в виде вырезанных из картона звездочек или смайликов и отмечать ими быстро и хорошо выполненные дела. Договоритесь, что определенное количество звездочек заслуживает более весомого поощрения.

Пазлы, конструкторы, модели, рисование, вязание и вышивание для девочек – подходящие «тренировочные» занятия для таких малышей, поскольку они воспитывают внимание к мелочам и не теряют небрежности. Как только интерес малыша угасает, надо помочь ему найти в «надоевшем» деле что-то привлекательное, и кроха примется за работу с новыми силами. «Сангвиникам на самом деле не важен результат, – подчеркивает психолог Ольга Шалопаева. – Поэтому любое его достижение – это повод для похвалы. Порадуйте вместе с ребенком успеху и расскажите, что дальше будет только интереснее».

Только спокойствие

Если вы считаете, что детей не должно быть видно и слышно, то к маленькому флегматику проникнетесь всей душой. Он – олицетворенное спокойствие: усидчивый, обстоятельный, аккуратный, избегает беготни и шума, любит поспать и поесть (причем все равно, что). Несколько его любимых игрушек расставлены по порядку, одежда красиво сложена. Он может часами заниматься чем-то своим, не отвлекая взрослых от их больших дел. Взрыв негодования может последовать, если мама решила отойти от привычного ему распорядка: не про-

читала в сто первый раз «Курочку Рябу» на ночь, а заменила ее «Репкой», дала не любимую чашку, а первую попавшуюся, вместо дневного сна отвела в гости. «Главная проблема флегматиков – их медлительность и строгое следование установленным правилам, – рассказывает психолог. – Пока он будет собираться утром в детский садик – аккуратно и в том порядке, в каком привык, – дети уже пойдут обедать. А в ответ на родительские угрозы маленький хитрец словно нарочно будет делать все

еще медленнее. Выход один: начать собираться раньше. Конечно, велик соблазн обзывать маленького флегму «тормозом» и сделать все за него, но не стоит. После окриков может выработаться страх перед любым действием, и ребенок вообще перестанет действовать самостоятельно».

Флегматику невозможно навязать активное занятие, но шахматы, рисование или музыка вполне подойдут. Еще его нужно постоянно тормозить, побуждать рассказывать, а не слушать, учить мыслить и рассуждать самостоятельно, а не как все. «У флегматика с окружающими проблем, как правило, нет. Это у них проблема с флегматиком».

Грустный Пьеро

Застенчивый маленький меланхолик – это мамин хвостик, который долго не слезает с рук, да и потом частенько прячется

за юбку. Он нуждается в поддержке и одобрении, поскольку от природы чувствителен, консервативен, обидчив и очень не уверен в себе. Для него нет ничего хуже, чем оказаться в новом месте, среди толпы незнакомых детей и без мамы. Любое занятие быстро утомляет меланхолика, любые трудности пугают и сбивают с толку, и он не умеет настоять на желаемом. Зато удивляет взрослых не по годам разумными рас-

суждениями, музыкальными и литературными талантами. Если вам повезло стать доверенным лицом такого «маленького взрослого», нужно помнить, что никогда и ни за что нельзя выдавать окружающим тайн меланхолического малыша, какими бы смешными они ни казались.

Хвалите за аккуратную линию, за убранные в ящик игрушки. Приучайте ребенка выполнять одно дело за другим. А чтобы не забыл последовательность, проговаривайте ее вслух, например одеваясь. Перемежайте занятия, которые требуют усидчивости, пятиминутками, когда можно прыгать, бегать, играть в мяч. Устройте соревнования (таким детям это очень важно). Пусть представит себя пчелкой: кто быстрее, он или мама, принесет нектар в улей? А кто из двух ворон, хлопающих крыльями, быстрее долетит до «крыши», чтобы отдохнуть перед новым интересным занятием? Не упрекайте непосед и не запрещайте им быть активными, просто позвольте найти энергии разумный выход.

Предательство станет для него сильным ударом.

«Такие детишки любят оставаться в одиночестве, – рассказывает психолог. – Слезы льются из глаз по любому поводу, нельзя их оставлять без внимания и тем более высмеивать – ребенок еще больше замкнется в себе». Родителям придется разубеждать неуверенного отпрыска, постоянно ноющего: «Все равно у меня ничего не получится». Ему и так достается от воспитателей, которые упрекают его в лени и слабых способностях. Нужно помочь стеснительному ребенку включиться в коллективную игру, научить знакомиться, в лицах и сценках разыграть возможные варианты общения. Не бойтесь захвалить меланхолика: одобрение помогает ему полноценно жить, поэтому хвалите даже за прошлые, давние достижения. «Поручайте ему дела, с которыми он гарантированно справится, или те, что могут вызвать всеобщее одобрение», – советует Ольга Шалопаева.

Два сапога не пара

Что делать, если поведение ребенка просто раздражает? Во-первых, на темперамент часто списывают такие не связанные с ним черты, как хамство, неаккуратность, невоспитанность, безответственность. Все это вполне поддается корректировке, поскольку является не врожденным, а приобретенным «багажом» малыша. Во-вторых, разница в темпераментах родителей и детей тоже может привести к конфликту. Торопыге-холерику сложно понять и принять флегматика, а позитивному сангвинику непросто жить рядом с плаксоид-меланхоликом. Важно осознать эту разницу темпераментов и если не устранить, то хотя бы попытаться сгладить противоречия. Нет плохих темпераментов и хороших, есть неповторимая личность ребенка, который заслуживает любви.



В одном большом городе, где много высоких домов, жила-была маленькая девочка Маша. Накануне Нового года она загадала желание, чтобы мама с папой построили ей маленький домик.

Уже в IX веке на Руси готовили пряники. Называли их тогда «медовым хлебом», ведь пряности (а именно от этого слова и произошел «пряник») попали к нам намного позже, в XII–XIII веке. Самыми дорогими были штучные печатные пряники, вес которых доходил до 10 килограммов. Вот что писал о пряниках историк Иван Голышев: «Доски для пряников вырезались преимущественно на грушевых и липовых досках и имели порядочную ценность, от 3 до 15 рублей серебром, на них существовала своя мода: прянично-пекари перебивали друг друга новыми манерами рисунка и резчики изобретали свои выдумки на досках для привлечения покупателей. Вновь выдуманный рисунок ценился дорого по тогдашнему времени, и первый, приобретший, доску, конкурировал перед другим». Пряник – продукт исконно русский, а вот традиция украшения рождественского стола пряничным домиком пришла к нам из Германии. После публикации

в 1812 году сказки «Гензель и Гретель» пряничные домики стали буквально нарасхват на рождественских ярмарках. Немецкие хозяйки даже устраивали соревнования, чей домик получился красивее и оригинальнее. Для украшения использовали разноцветные сахарные глазури и помады, разные виды мармелада и шоколада, марципан и кондитерскую мастику, всевозможные цукаты, вяленые или засахаренные фрукты и ягоды.

Изготовление пряничного домика – развлечение для всей семьи. Папы проявляют чудеса инженерной мысли, проектируя домик, готовя шаблоны и руководя сборкой. Мамы блещут кулинарными талантами, замешивая ароматное тесто. Детки разрисовывают домик не хуже опытных дизайнеров.

По сути, все мы – маленькие дети, заблудившиеся в лесу современной жизни. Наверное, потому нас так манят стены пряничного домика, готовые спрятать от проблем. И заглядывая в светящееся окошко такого домика, мы ищем внутри не только воспоминания о детстве, но и надежду на сказочное счастье в будущем.

«Когда солнце было уже высоко, Гензель и Гретель вышли на поляну, посреди которой стоял домик. Необычный домик. Крыша у него была из шоколадных пряников, стены – из розового марципана, а забор – из больших миндальных орехов. Вокруг него был сад, и росли в нем разноцветные конфеты, а на маленьких деревьях висели большие изюмины».

Братья Grimm, «Пряничный домик»

Пряничный

**Пряничное тесто**

- 500 г муки
- 250 г меда
- 2 яйца
- 100 г сметаны
- 2 ст. л. рома или коньяка
- пряничная смесь – по вкусу

Пряничная смесь

- 35 г кориандра,
- 30 г корицы,
- 10 г кардамона,
- 10 г мускатного ореха,
- 5 г гвоздики,
- 5 г бадьяна,
- 5 г душистого перца

Глазурь

- 2 яичных белка
- 450 г сахарной пудры
- немного лимонного сока

Все ингредиенты для теста тщательно перемешайте. Если мед очень густой, разогрейте его на водяной бане. Раскатайте тесто в нетолстый пласт и уберите в холодильник на 2 часа. Так тесто станет более пластичным. После этого раскатайте его в тонкий пласт (примерно 3–5 мм). Делать это удобнее уже на пергаменте. На нем же раскроите тесто по заранее подготовленным шаблонам и выпекайте в духовке при 170–180 °С. Это позволит избежать деформации готовых частей домика.

Яичные белки тщательно взбейте миксером или венчиком, постепенно добавляя сахарную пудру, и в самом конце немного лимонного сока. По окончании должна получиться довольно густая глазурь.

Готовые и остывшие детали декорируйте глазурью и соберите на блюде готовый домик. Детали скрепляйте той же глазурью.



ДОМИК



Горячее блюдо «Волшебный горшочек»

Вам понадобится

1 маленькая тыква, 1 луковица, 200–300 г любого фарша, 1 зубчик чеснока, 2–3 ст. ложки сметаны

С тыквы срежьте верхушку, ложкой выньте мякоть. Нарежьте ее кубиками, вместе с мелко нарезанным луком обжарьте на сковороде. Фарш обжарьте отдельно. Смешайте овощи и мясо, выдавите чеснок, добавьте сметану и начините «горшочек» из тыквы. Накройте верхушкой и поставьте в духовку на 30 минут при температуре 180 °С. За 5–7 минут до окончания приоткройте «крышечку» тыквы. Подавайте как самостоятельное блюдо или с гарниром из молодого отварного картофеля.

Василиса Мельникова и ее дочка Катя

Присылайте рецепты

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

Приз этого номера – массажная ванночка VITEK VT-1795B со встроенным ароматодиффузором, технологией InfraRed и магнитотерапией.



Заказы Деду Морозу

Что положить детям под елку?
На этот непростой вопрос отвечает

директор
компании
«Детмарт»
Татьяна
Кузнецова.



– Каков идеальный подарок для разных возрастных групп – для новорожденных, для детей 1–3 и 3–5 лет?

– Новый год – пора волшебства, писем Деду Морозу, красочных гирлянд, новогодних елок и хороводов. Каждый ребенок ждет подарка. Новорожденные детки только начинают знакомиться с миром. Им интересно абсолютно все: восторг может вызвать и простая яркая погремушка, и мягкий мячик с колокольчиком внутри. Дети от 1 года до 3 лет тянутся к куклам, машинкам и мягким игрушкам. А если это игрушки с персонажами из их любимых мультфильмов, им просто цены нет. Также малыши любят различные качалки и каталки. Дети от 3 до 5 лет, кроме кукол и машин, просят уже конструкторы и автотреки, кукольные наборы и музыкальные инструменты, наборы для творчества и игрушечную бытовую технику.

– Есть подарки для радости, а есть для пользы. Какие «полезные» подарки вы порекомендуете для этих же возрастных групп?

– Малышам до года «полезным», а для мамы приятным подарком будет развивающий коврик. Например, у французского бренда LUDI есть модели не только с дугами и подвесными игрушками, но и с надувными бортиками. Вы можете посадить или положить на коврик ребенка и окружить его игрушками. Или использовать коврик

в качестве сухого бассейна, положив туда мягкие шарики. И то и другое очень понравится вашему малышу. Хорошим подарком станет подвесной мобиль в кроватку, особенно если он будет «петь» колыбельные песни. Дети от 1 года до 3 лет будут рады увидеть под елочкой развивающие центры. Они не только надолго увлекут ребенка, но и в процессе игры будет развивать различные его навыки. Обратите внимание на известную и заслужившую доверие торговую марку



WEINA. Под этим брендом выпускаются игровые столики с восхитительными мелодиями, забавными звуками животных и мигающими лампочками, игровые центры в виде животных и даже ходунки с сортерами, которые могут трансформироваться в столики.

Таким подарком ребенок будет играть очень долго. Детям до 5 лет лучше дарить уже более сложные игрушки. Это могут быть конструкторы, автотреки, железные дороги, игрушки с радиоуправлением, наборы для творчества и много другое. Девочкам, например, очень понравятся наборы для создания украшений TM Beadazaar. Это красочные бусины разного размера, бисер, декоративные элементы из натуральных материалов. Каждая мама с удовольствием сядет с детьми, чтобы собрать бусы или браслетик. Даже мальчики присоединяются и делают фенечки со своими именами или в подарок понравившейся девочке. Что касается конструкторов, сегодня в них охотно играют как девочки, так и мальчики. Особенно если это большой трек или железная дорога с человечками. Дети распределяют роли и в процессе игры не только развивают мелкую моторику, воображение и логику, но и навыки социализации.

– Говорят, игрушек много не бывает. И современные родители готовы покупать детям только лучшее. Какие интересные новинки есть сейчас на рынке?

– Из последних новинок, которые пользуются неизменно высоким спросом, можно назвать серию кукол Ever After High (Школа «Долго и Счастливо»). При концептуальной схожести с Monster High новые героини не вызывают отрицательных эмоций и недовольства у родителей. Героини серии Ever After High – дети известных знаменитых героев сказок: Золушки, Чеширского Кота, Пинокио и даже Злой Королевы и многих других, которых успели полюбить дети и взрослые. Также стоит отметить и новые серии конструкторов LEGO. Они неизменно завоевывают сердца детей по всему миру и являются одним из наиболее желанных подарков.

– В новогодние каникулы у малышей много выходов «в свет» – на елки, в театр, в гости. Что из модных нарядов порадует и детей, и их требовательных мамочек-модниц?

– Да, наряжать ребенка – это особое удовольствие. А дети растут быстро, и мамочки используют любой праздник, особенно Новый год, чтобы принарядить своего малыша. Ведь для каждого родителя его ребенок – маленький принц или принцесса. Поэтому для выходов на праздники для мальчиков, как правило, выбирают костюмы с брюками, рубашками и жилетками, а для девочек – воздушные платья, украшенные бантами, стразами и бусинами.

В таких нарядах можно пойти и на новогоднюю елку, и на праздник в детский сад, и в гости.



ДЕТМАРТ

ВРЕМЯ ВЫБИРАТЬ ПОДАРКИ...

-20%

на весь ассортимент
ИГРУШЕК при
предъявлении купона
в любом магазине
«ДетМарт»
до 31 декабря



Колье «Лампочка»,
Bead Bazaar



Чемодан «Бабочка»,
Bead Bazaar



Колье «Кольчочка»,
Bead Bazaar



Машинки и
машинки на ру



Железные дороги,
автотреки и конструкторы,
Vairup



Музыкальные инструменты и
развивающие центры,
Weina



Бытовая техника,
OSIE



Каталки,
Baby Care



Куклы и аксессуары

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.

www.detmart.ru
<https://vk.com/detmart>

Маленькое ЧУДО

В этом
месяце
мальши
получат в подарок
ученого щенка «Смейся
и учись» от Fisher-Price.



Альбина Чистякова, МОСКВА

Ульяна Соловьева, ЛЮБЕРЦЫ



Виталина Серакова, ВЛАДИМИР



Карина
Романова,
МОСКВА



Аврора Булатова, ТУАПСЕ



Анечка Пандурова, МОСКВА



Марья Сернов, БЕАГОРОД



Вера Иванникова, ПЕРМУХОВ



Лиза Баркова, КАЛУГА



Алина Скороходова, ПОРЛОВЕК



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

по-быстрому

Все женщины делают «это». Хотя бы иногда. Даже самые правильные. В канун Нового года и вам «этого» не избежать. Экспресс-диеты – эффективные и... опасные?

Елена Осипова

Рене Зельвегер

Новый облик «Бриджит Джонс» не обсудил только ленивый. Где эти всеми любимые глазки-щелочки? А щечки-пышечки? Кажется, все уже заскучили по пухленькому лицу, которое принесло хозяйке «Оскар», а кто-то забеспокоился: не больна ли? Но Рене утверждает, что «здорова и счастлива, как никогда». Очевидно, что новый облик звезды – результат не только пластики, но и диеты. Девушка явно готовилась, чтобы «выгулять» свое новое лицо.

Бедняжке не раз за свою кинокарьеру приходилось жертвовать фигурой ради роли. «Дневник Бриджит Джонс» обошелся ей в плюс пятнадцать килограммов. Чтобы избавиться от них, Рене пришлось обратиться к диетологам. Они предложили ей план питания с низким гликемическим индексом, в основном из индейки, тунца и салатов – исключительно из свежих или приготовленных на пару овощей без добавления масла и соли. Эффект был, но отражение в зеркале по-прежнему не радовало актрису. Тогда диетолог предложил каждый раз после еды съесть жиросжигающий грейпфрут или выпить стакан сока из того же фрукта. Но и этого оказалось недостаточно. Чтобы продемонстрировать на очередной красной дорожке формы, которые вызовут вздох восхищения, а не сочувствия, Рене прибегла к радикальной мере. Неделю вместо еды она рассасывала кубики фруктового льда, приготовленного из замороженного сока. Результат сногсшибающий. Вот так вот! А вы готовы? Уверены?

ФРУКТОВЫЙ ЛЕД

Свежевыжатый сок или смесь разных соков (можно с мякотью) поместить в формочки для льда и заморозить. Рассасывать в течение дня, по мере возникновения чувства голода, вместо еды.

Бейонсе

Сексапильные формы знаменитой R&B певицы явно достались ей не от природы. В то время как счастливые ровесницы из ее родного штата Техас заказывают в ресторане слюнооточивый стейк с кровью, а на десерт – ее любимые блинчики с кленовым сиропом, Бейонсе приходится довольствоваться скучным цыпленком и пресным овощным супчиком. Чтобы не слишком страдать от голода, она постоянно пьет минеральную воду без газа. Но перед важным мероприятием все равно приходится прибегать к более жестким мерам. Ради восторженных строчек в журналах Бейонсе в течение нескольких дней пьет исключительно мягкий слабительный чай и особый чудодейственный лимонный коктейль. Когда диета завершается, для закрепления результата она еще денек пьет только свежий грейпфрутовый или апельсиновый сок и только потом постепенно возвращается к привычным цыплетам и овощным супам. Создатели диеты утверждают, что красotka не только снижает вес, но и очищает организм от токсинов. Сама певица уверяет, что за неделю так можно сбросить минимум пять килограммов.

ЛИМОННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Сок 0,5 лимона, 1,5 л очищенной или дистиллированной теплой воды, 2 ст. ложки кленового сиропа и 2 щепотки молотого красного перца смешать. Пить в течение дня небольшими порциями вместо еды.

Вера Брежнева

Жила-была девочка, которую одно-классники считали гадким утенком: высокая, угловатая, в очках и с лягушачьей улыбкой. В какого «лебедя» превратилась Вера, мы с восторгом наблюдаем в эфире. Счастливое преобразование потребовало усилий. На завтрак у нее классическая овсяная каша на воде, ужин, как и положено, певица отдает врагу. Любит мясо, морепродукты и свежевыжатые соки, на десерт предпочитает кусочек твердого сыра. Принципиальный момент: порция должна помещаться в ладошку. И еще: питание должно быть раздельным. Вера решительно говорит «нет» белому хлебу и пасте.

А в течение дня тщательно подсчитывает калории. К «голодным»

диетам певица никогда не прибегала... но это ее официальная версия. Ходят упорные слухи, что в «пожарной» ситуации она экстренно приводит фигуру в порядок, садясь на французские растворимые протеиновые смеси, из которых готовятся омлеты, коктейли и супы. В день – не более 1000 ккал. Дополнительно разрешаются только огурцы, помидоры и стебли сельдерея. Придерживается этой диеты певица одну неделю, но в последующие три недели из-за улучшения обмена веществ организм якобы сам избавляется от лишних килограммов. Впрочем, Вера говорит, что лучший способ похудеть, это – не вылезать из постели. Причем в постели следует не только спать, но и заниматься любовью.

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



Быстрая потеря веса – это стресс для организма, поэтому лучше не прибегать к подобным диетам. Экспресс-диеты ориентированы не на сжигание подкожного жира, а на потерю лишней воды. Из-за этого велик риск вызвать обезвоживание. С влагой из организма могут уйти и полезные вещества, поэтому некоторое время стоит принимать комплекс витаминов и минералов. Даже здоровым людям надо внимательно следить за своим пульсом. Если в спокойном состоянии он превысил 95 ударов в минуту, надо немедленно прекратить диету – потеря жидкости стала критической. Недостаток углеводов тоже может вызвать головокружение. «Скорая помощь» в этой ситуации – чашка сладкого чая и порция любой каши.

БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ

Отделить белки от желтков, добавить молоко, соль и перец, взбить, жарить на керамической сковороде без масла. Подавать с салатом из огурцов и сельдерея.

Наталья Водянова

На лондонском фестивале Vogue одна из самых высокооплачиваемых моделей мира заявила: «Лучше быть худой, нежели быть толстой. Надо следить за тем, как питаются дети. К примеру, в Великобритании уже начали отнимать очень толстых детей у родителей, отправляя их в специализированные интернаты». Радикально? Пожалуй. Но она и к себе предъявляет строгие требования. Все были поражены, когда всего через пять дней после рождения третьего малыша модель полностью вернула свою форму и засветилась на подиуме на парижской Неделе моды. Чудесная мама «сидит» на специфической «пульсирующей» диете. Вот ее суть: до 10 утра можно позволить себе любую, даже «тяжелую» пищу, обед должен быть намного «легче», а от ужина в идеале лучше вообще отказаться. Например, на завтрак можно съесть пельмени или плов, но уже на обед – всего лишь салат с добавлением сока лимона. В полдник – выпить чашку чая с медом, а на ужин – пару чашек травяного чая. Хитрость в том, что утром спящий организм вряд ли осилит большое количество даже любимых маминых пирожков, и в итоге за день вы потребите минимум калорий.

Секретная трехдневная экспресс-диета Натальи, которая позволяет скинуть до 3 килограммов, тоже существует. В первый день – два приема пищи, утром и ближе к вечеру. Есть можно только белок, без жиров и тем более углеводов, без соли и сахара, порции – по 2–3 столовые ложки. Во второй день – полтора литра воды без газа, которые нужно пить небольшими глотками. На третий день утром можно побаловать себя натуральным кофе с двумя чайными ложками меда, днем – перекусить стеблями сельдерея или же небольшим пучком листового салата, не добавляя масла, соли или специй.

ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ

В сковороде разогреть растительное масло, слегка обжарить лук и добавить измельченную капусту (половина свежей, половина – квашеной), перемешать, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до мягкости. Тесто взять готовое, постное. Выпекать при 180 °С 30 минут.



Ванильные капкейки с шапочкой из маскарпоне

Ингредиенты

На 24 капкейка: 3 стакана муки
1 чайная ложка разрыхлителя
1/2 чайной ложки соли
170 г сливочного масла
1/2 стакана сахара
4 яйца
немного ванилина
1/4 стакана молока
крем из маскарпоне
снежинки и бусины для украшения тортов
бумажные розетки для капкейков

1. Разогрейте духовку до 180 °С. В формы для маффинов выложите бумажные розетки. В миске смешайте муку, разрыхлитель и соль.
2. В другой миске разотрите сливочное масло с сахаром, чтобы масса стала однородной и светлой. Введите по одному яйца, добавьте ванилин.
3. Добавьте в миску с маслом и яйцами часть муки, молоко и в конце еще раз муку. Тщательно перемешайте миксером. Разлейте тесто по формочкам, так, чтобы заполнить лишь 2/3. Выпекайте 20 минут, затем дайте 5 минут, чтобы остыть, и выньте из формы.

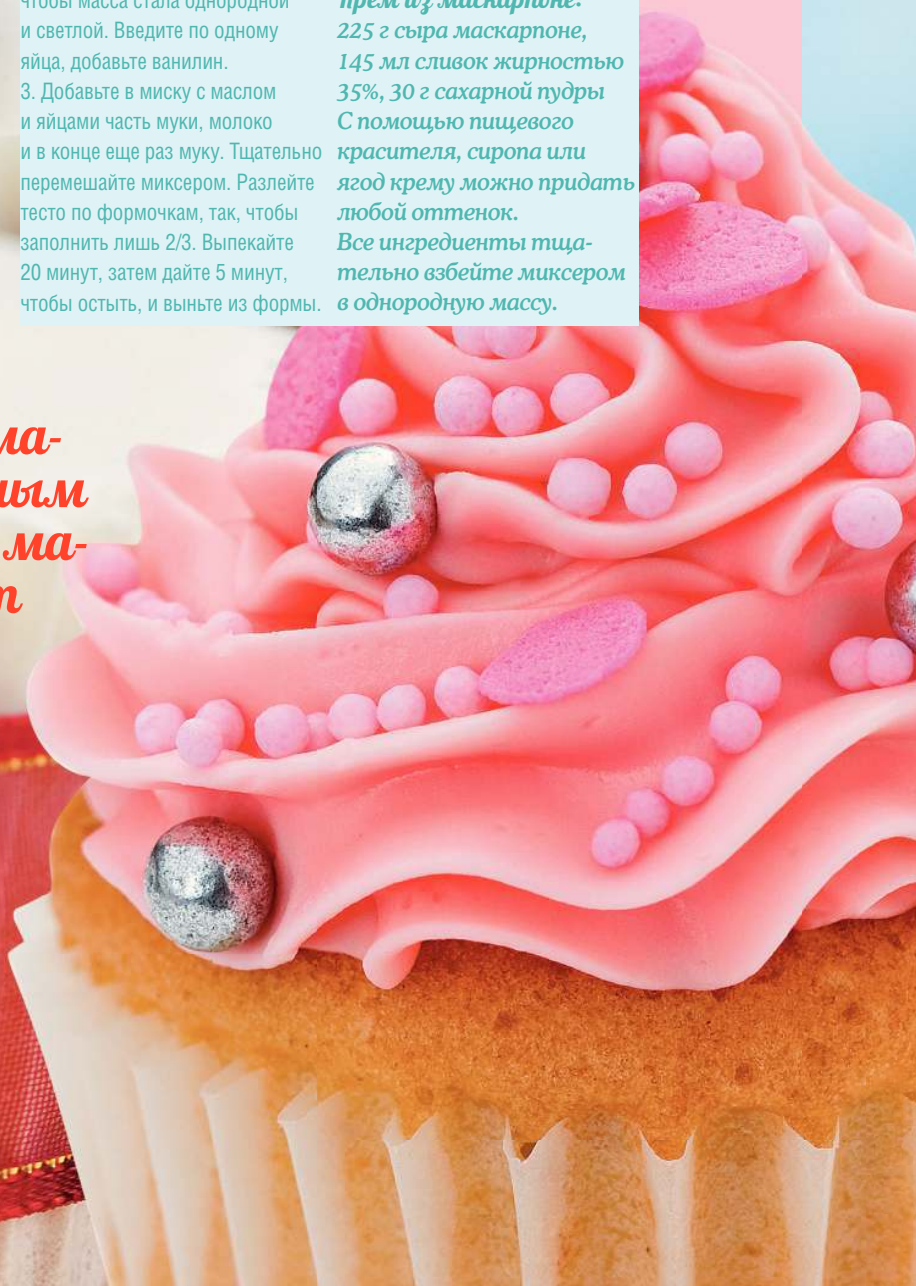
4. Окончательно остывшие капкейки украсьте кремом из маскарпоне. Удобнее делать это с помощью кондитерского мешка. Посыпьте съедобными снежинками, лепестками и бусинами.

Крем из маскарпоне:

225 г сыра маскарпоне,
145 мл сливок жирностью 35%, 30 г сахарной пудры
С помощью пищевого красителя, сиропа или ягод крему можно придать любой оттенок.
Все ингредиенты тщательно взбейте миксером в однородную массу.

Модные капкейки - это маленькие кексикки с нарядным «сугробом» из крема на макушке. Отличный десерт для зимних праздников.

Анна Людковская



Шоколадные капкейки

Ингредиенты

На 18 капкейков: 1/2 стакана муки
3/4 стакана какао-порошка
1/2 стакана сахара
2 яйца
1 чайная ложка разрыхлителя
1/2 чайной ложки соли
3/4 стакана кефира
3 столовые ложки растительного масла без запаха
3/4 стакана теплой воды
1 чайная ложка кондитерского экстракта мяты
декоративные снежинки для украшения

1. В формы для выпечки маффинов положите бумажные розетки. Смешайте муку, какао, сахар, разрыхлитель и соль. Добавьте яйца, кефир, масло, воду и экстракт мяты, взбейте все миксером на невысокой скорости.

2. Когда масса станет однородной, разлейте ее по формочкам, наполняя каждую на 2/3. Выпекайте 20–25 минут при 180 °С. Готовность можно проверить, проткнув капкейк деревянной зубочисткой. Если зубочистка сухая, выключайте духовку.

Дайте капкейкам прийти в себя минут 10, затем выньте розетки из формы, положите на решетку и дайте окончательно остыть. Украшать такие капкейки можно на следующий день, а в морозилке они хорошо хранятся до двух месяцев.

3. Крем (можно взять из первого или третьего рецепта и добавить экстракт мяты или молотую свежую мяту) выложите в кондитерский мешок и украсьте капкейки. Сверху посыпьте декоративными снежинками.

Капкейки с глазурью

Ингредиенты

На 29 капкейков: 3 стакана муки
2 чайные ложки разрыхлителя
1/2 чайной ложки соли
150 г сливочного масла комнатной температуры
2 1/4 чашки светло-коричневого сахара
4 яйца комнатной температуры
3/4 стакана кефира
съедобные бусины для украшения
Для глазури: 115 г сливочного масла,
2 стакана сахарной пудры, 2 чайные ложки экстракта ванили, 2–4 столовые ложки молока

1. Разогрейте духовку до 175 °С. Форму для маффинов выложите бумажными розетками. В миске смешайте сухие ингредиенты: муку, соль, разрыхлитель. В другой миске разотрите сливочное масло с сахаром и, взбивая миксером, введите по одному яйца. В конце добавьте кефир.

2. Продолжая взбивать, в миску с яйцами, кефиром и маслом постепенно введите сухие ингредиенты (лучше это сделать в три этапа).

3. Наполните розетки на 3/4 тестом и выпекайте 20 минут. Выньте форму, дайте остыть 5–10 минут, затем извлеките розетки с капкейками, дайте остыть. Украсьте капкейки глазурью и оставьте, чтобы она застыла. Когда схватится, сверху посыпьте серебряными бусинами. Приготовьте глазурь:

1. В сотейнике растопите сливочное масло и нагревайте его на среднем огне около 10 минут, пока оно не станет светло-коричневым. Аккуратно перелейте в миску.

2. Добавьте к маслу сахарную пудру, ванилин, 2 столовые ложки молока и вымешивайте, пока смесь не станет однородной и шелковистой по текстуре. Если глазурь слишком плотная, добавьте еще молока. Сразу же покройте глазурью капкейки.



Как изгрушки

Птица часть

Елена Аверина

Утку редко готовят просто «на обед». Это блюдо-сюрприз и украшение праздничного стола. Давайте приготовим его так, чтобы порция счастья была огромной.

Определенно: людей, у которых был неудачный опыт приготовления утки, на земле гораздо больше, чем тех, кто пережил неудачу в любви. Друзья, ни того ни другого стыдиться не надо. Ошибки созданы для того, чтобы на них учиться. Все ваши сухие, подгоревшие и жесткие утки были лишь предысторией к великолепной румяной птице, которая несомненно получится у вас на этот раз. А мы предлагаем варианты.

Утка с гречкой и яблоками

Когда вы поставите блюдо с этой аппетитной тушкой в центр стола, всем станет ясно: праздник удался. Правда, блюдо тут же придется снова унести, чтобы нормально разрезать утку на порции. Но нужный эффект мы с вами уже к тому времени произведем...

**Утка весом 1,5–2 кг
4 крупных или 6 мелких твердых**

**зеленых яблок
300 г гречки
5 луковиц шалота
4 зубчика чеснока
150 мл портвейна
(подойдет и красный
сладкий херес)
150 г куриной печени
3 ст. ложки меда
4 ст. ложки соевого
соуса
2 ст. ложки оливково-
го масла
кусочек сливочного
масла**

1/ Разрежьте яблоки на 2–4 части. Небольшие яблоки лучше оставить целыми – они украсят наше и без того бесподобное блюдо. Выложите яблоки в утятницу или противень с высокими бортами, уложите на них утку, посолите и поперчите ее, смажьте кожу смесью меда и соевого соуса. Поставьте посуду в разогретую до 230 °С духовку на 15 минут. Затем убавьте температуру до 170 °С и запекайте 2 часа. Время от времени поливайте птицу ее же соком.

2/ Тем временем приготовим гречку. Мы не будем просто отваривать ее, а сделаем настоящее произведение кулинарного искусства. Для начала надо обжарить шалот и чеснок в оливковом масле, добавить нарезанную куриную печень, обжарить в течение 3 минут, всыпать туда

гречку, жарить 2–3 минуты, залить алкоголем и добавить столько же кипятка. Гречка должна впитать всю жидкость, но остаться чуть твердой, аль денте. Посолите ее, сдобрите сливочным маслом и подавайте к готовой утке.

Салат из утиной грудки с гранатом

Лучший вариант этого салата – когда грудка еще не остыла, а сок для заправки выжат прямо из свежего граната.

**2 филе утиной грудки
2 авокадо
100 г салата корн
1 пучок кинзы
1/3 стакана гранатового сока
1 ч. л. меда
2 ст. л. оливкового масла**

Надсеките крест-накрест кожу на утином филе, положите на сухую теплую сковородку и поставьте на средний огонь. Когда кожа поджарится до румяного цвета, переверните птицу кожей вниз и обжаривайте 3 минуты. Затем минут на двадцать поставьте сковороду в духовку, разогретую до 150 °С.

А тем временем очистите и нарежьте авокадо ломтиками (в идеале – сбрызните их соком лайма), смешайте авокадо с салатом корн и листьями кинзы. Сделайте заправку из гранатового сока, меда, оливкового масла, соли и черного перца.

Выложите салат в красивую посуду, сверху положите тонкие ломтики утки, полейте заправкой и посыпьте гранатовыми зернышками.

Утка с кумкватами и имбирём

Готовьтесь делиться этим рецептом с гостями: азиатский «акцент» блюда произведет неизгладимое впечатление.

**1 целая утка, разрезанная на куски
2 белые луковицы
50 г измельченного корня имбиря
3 зубчика чеснока
1 стакан апельсинового сока
200 г разрезанных
пополам кумкватов
3 палочки корицы**

Обжарьте утку до румяной корочки, добавьте нарезанный перьями лук, имбирь, чеснок, кумкваты и корицу. Залейте все апельсиновым соком. Тушите, иногда переворачивая куски утки, до мягкости (примерно 45 минут). Если это необходимо – добавляйте воду. В конце посолите, поперчите и подавайте с рисом.



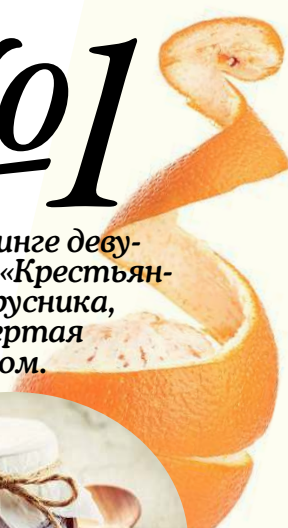
Что любит утка?

№1

К сладковатому мясу утки идеально подойдут кисло-сладкие вкусы.

в рейтинге девушек из «Крестьянки» – брусника, перетертая с сахаром.

Запекают эту птицу обычно с яблоками, апельсинами, черносливом, курагой и финиками. А также с классическим набором для запекания – картошкой и луком.



С этим соусом тушеная и жареная утка идет на ура.

В качестве альтернативы картошке



Можно сделать изысканный ягодный соус к утке: взять 600 г замороженной брусники или клюквы, залить ее 100 мл красного вина, добавить 100 г коричневого сахара и варить, помешивая, на слабом огне минут тридцать. В конце добавить выпотрошенный стручок ванили (или ванилин) и немного разведенного в холодной воде крахмала – для густоты.



прекрасно подойдут каштаны.



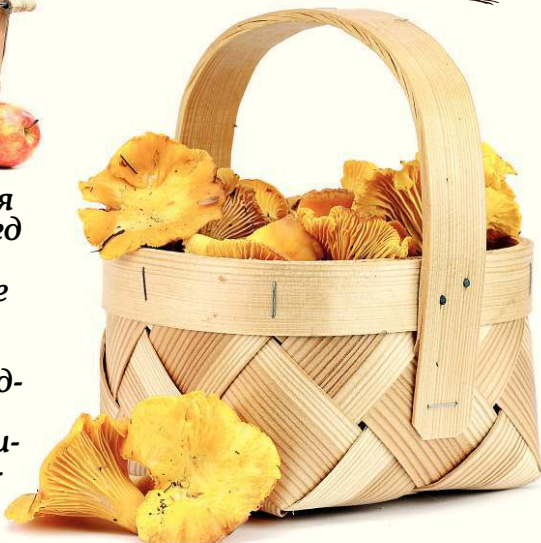
Мариновать и тушить эту, скажем прямо, капризную птицу лучше всего в крепком красном вине. То есть в портвейне или хересе.

Кислая среда ей противопоказана!

Есть безотказный способ получить мягкое утиное мясо по завершении тушения – вбухать в утятницу минимум пол-литра портвейна. И не торопиться, пусть ингредиенты «женятся» в спокойной обстановке часа 2–3 на небольшом огне.



Что касается «смазки» перед отправкой в печь – лучше смеси меда с оливковым маслом и сладким соевым соусом еще ничего не придумано.



Готовим вместе с «Кухней»!

Специально для поклонников сериала (телеканал СТС) компания «Полимер-быт» создала новую яркую коллекцию кухонной утвари: контейнеры для хранения продуктов, доски для резки, кастрюли и пароварки для микроволновой печи. Незаменимые в кулинарном быту предметы созданы в помощь поварам и поварьям, причем вся продукция выполнена из высококачественного экологически чистого пластика!



Горшочек, вари!

Изделия Tupperware известны во всем мире благодаря высокому качеству и длительному сроку службы. Новый «хит» – ковш «От шефа™» (объем 1 л) – позволяет готовить легкие блюда с низким содержанием жира, при этом сохраняя витамины и полезные вещества. В ковше получаются вкуснейшие супы, каши и соусы. Гарантия Tupperware® – 30 лет.



Пять лет вместе

Ровно пять лет назад бренд Röndell присоединился к уникальной инициативе благотворительного фонда «Подари жизнь», в рамках которой оказывается помощь детям с онкологическими заболеваниями. Пять лет. Кто-то скажет, что это мгновение, а для кого-то это большой этап. Для бренда Röndell пятилетняя дружба оказалась огромным и полезным опытом, полным смысла. Ведь в мире нет ничего дороже жизни. Особенно если это жизнь ребенка.

«Кухня» рекомендует

«Кухня» (сериал на телеканале СТС) настоятельно рекомендует мыть руки перед едой. И после. И во время тоже можно – сложно устоять перед мылом от «Красной Линии» с ароматами яблока, лимона и лаванды. Эти запахи подтолкнул вас к новым кулинарным подвигам. Мыло нежно очищает, эффективно нейтрализует неприятные запахи, увлажняет кожу и предотвращает появление сухости и стянутости после мытья. Линия выходит лимитированным тиражом.



По особому рецепту

Майонез – «скрепа» нашей традиционной кухни. Ни одно праздничное застолье не обходится без этого соуса. Можете вы представить себе салат оливье, сельдь под шубой или мясо по-французски без майонеза? Конечно, нет! Главное – использовать



хороший продукт. Можно смешать соус самостоятельно из оливкового масла, желтка, горчицы и уксуса. Но это займет время. Гораздо проще использовать майонез «Махеевъ», приготовленный по особому рецепту из отборных ингредиентов.

Маруся
Соколова

В эти дни мы стоим у плиты, кажется, больше времени, чем простояли за весь уходящий год. Лучшие повара делятся с вами эффективными хитростями.

Проведи время с пользой



Быстро
разделать и приготовить кролика

Алексей Зимин,
главный редактор
журна «Афиша-Еда».

Кролик – нежное существо, почти как лилея. Чтобы его нежирное мясо не потемнело, натрите его соком лимона. Есть небольшая хитрость, как вытянуть лишнюю влагу: слегка присыпьте тушку солью, положите в глубокую сковороду с антипригарным покрытием и поддержите на самом слабом огне десять минут, чтобы кролик «вспотел»: на мясе проступят капли влаги. Промокните плоть салфеткой – и можно приступать к разделке.

Сначала нужно тяжелым острым ножом отрубить задние ноги и разделить их на бедра и голени. Среднюю часть тушки нарубить поперек кусками шириной 3–4 см. Верхнюю часть разрубить поперек хребта и вырезать фрагменты с ребрами. Передние ноги также разрезать на две части.

После того как разделанный кролик полежит ночь в маринаде из красного вина, чеснока, петрушки, тимьяна, нескольких кусочков моркови и лука, соли и перца, его нужно обсушить на салфетках и обвалить в муке. Делается это для того, чтобы потом, когда предвзрительно обжаренный до коричневой корочки кролик будет тушиться в духовке (полтора часа при 180 °С, в сотейнике, запечатанном фольгой с проделанными дырочками) в процеженном маринаде, мука выступила в роли загустителя соуса. Без нее вино с прочими ингредиентами не сцепится, и кролик останется плавать в жидком бульоне. Заключительный аккорд: отвариваем рис с куском сливочного масла и подаем вместе.

Запечь идеальную свеклу для тёплого салата

Вероника Белоцерковская,
кулинарный блогер

Теплый салат с печеной свеклой небанальный и очень вкусный. В форму для запекания насыпаем крупную соль – должен получиться слой сантиметра в два. Хорошо вымытую и обсушенную свеклу плотно заворачиваем в пищевую фольгу и протыкаем по всей поверхности ножом. Соль создаст прекрасный температурный режим, а за счет отверстий в фольге овощ внутри будет «дышать» и отдаст ровно столько влаги, сколько нужно. Отправляем в разогретую до 200 °С духовку часа на два. И да, соль не выкидывайте, она в данном случае много-разовая.

Дальше еще проще: на оливковом масле обжарим красный лук, нарезанный «лепестками» (не поперек, а вдоль), молодую фасоль и помидоры черри. Если добавить ложку бальзамического уксуса или меда, выйдет прекрасная карамель.

Поджарим на сухой сковороде орешки пинии (или кедровые) – они станут фактурнее и вкуснее. Свеклу нарежем кубиками, все овощи перемешаем. Получившийся салат можно даже ничем не заправлять – достаточно вылить в него сок, оставшийся после жарки овощей. Можно еще добавлять сезонные овощи типа кабачков и тыквы.





Сделать домашнюю пиццу

Джейми Оливер,
кулинарный гурู

Как перенести тесто в разогретую духовку?

С помощью длинной деревянной лопаты или тонкого противня без бортиков. Или можно приготовить пиццу на алюминиевой фольге или пекарской бумаге, предварительно постелив ее на обратную сторону противня, а потом просто скинуть фольгу или бумагу с пиццей с противня на заранее разогретый противень.

Как правильно выпекать?

Нужно щедро посыпать противень и пекарскую лопату кукурузной мукой грубого помола перед тем, как класть на них тесто. Выпекайте тесто без начинки в течение 5–7 минут. Придавливайте пузыри воздуха, получившиеся на тесте, большой деревянной ложкой, и только потом выложите всю начинку. Посыпьте основу пиццы слоем твердого сыра перед тем, как выложить соус, или же смажьте тесто оливковым маслом и только потом кладите начинку. Незамедлительно отправляйте пиццу в печь, чтобы корж не промок.

А если корж вдруг начал подгорать, заверните его в фольгу или посыпьте щедрым слоем тертого сыра. Что еще? Ах да: пусть гости захватят пару бутылок красного итальянского.



Испечь правильные эклеры

Светлана Кесоян – бренд-шеф ресторанов
«Шанти» и «Extra Virgin»

Секрет удачных эклеров – в первую очередь в заварном креме. Я использую только хорошее сливочное масло, сделанное из настоящих сливок. Ненастоящее дешевое масло не даст тот самый мягкий и, простите за тавтологию, сливочный вкус, который должен быть у крема. Эклеры с заварным кремом мне нравятся больше, чем со сливочным. Крем из яиц, молока, сахара и сливочного масла достаточно влажный, чтобы снабдить оболочку дополнительной мягкостью.

А еще в заварной крем нельзя добавлять крахмал, как это часто делают в ресторанах для упрощения процесса готовки.

Чтобы эклеры не опали, ни в коем случае нельзя открывать духовку. А еще дайте эклерам немного постоять уже после того, как выключите плиту. Только не передержите, иначе они засохнут.



Чудесная Алена Хмельницкая импровизирует с хачапури, строит крышу из пряников и выжимает лучшее из лимонов.

Елена Осипова



1. В моем детстве был только Новый год. А сейчас есть еще и Рождество, вернее, два Рождества. У нас семья не религиозная, но мы с удовольствием присоединяемся к общей радости. Рождественские ярмарки Европы – это горячий шоколад, имбирные пряники, марципановая сказка в витринах кондитерских и, конечно, глинтвейн, выпитый на легком морозце. Самый вкусный пил в Берлине, там живут и работают мои родители.

2. На каждый Новый год непременно покупаем пряничные домики – со всеми этими бабками-ежками, котиками. Но обычно они у нас к концу праздников засыхают. Самое большее, на что нас хватает, – съесты «крышу». Но каждый год снова покупаем, домики стоят «для красоты», создают настроение.

3. В Новый год стол традиционно ломится, а потом все остается почти не тронутым – пока готовишь, попробуешься и к двенадцати приходишь уже сытым. Но все равно готовимся масштабно. У нас стол смешанный: есть советская классика вроде оливье и селедки по шубой, есть блюда с кавказским колоритом – сациви, хачапури, лобио. Последнее время экспериментируем с птицей. Пробовали фаршировать и утку, и гуся. Самой удачной получилась индейка, фаршированная курагой, черносливом, яблоками и орехами. Чтобы получилась вкусная корочка, кожу натираем предварительно медом, горчицей, специями. Старшая дочка любит оригинальные салаты. А мне нравятся необычные сочетания продуктов, например листья салата с рокфором и грушей. Или с теплой куриной печенью и брусничным соусом. Самое важное в салате – заправка. Я предпочитаю классическую: оливковое масло, бальзамический уксус, горчица, но можно и пофантазировать, например добавить мед, соевый соус, специи, а вместо уксуса выжать лимон. Обязательно добавляю в заправку немного сахара – вкус становится мягче и богаче. Пристрастилась к кавказским специям и соусам, покупаю их всегда у одной и той же грузинки на Дорогомилловском рынке.

4. Почти сразу после Нового Года, 12 января, у меня день рождения. Так что весь волшебный месяц у нас столы, столы, столы. Если гости уже на пороге, быстро замешиваю блины – с икрой, красной рыбкой отлично идут. Часто пеку что-нибудь на тему хачапури. Раньше придерживалась точного рецепта, а сейчас просто беру любой сыр, который есть в доме, добавляю побольше зелени. Тесто – творожное или слоеное. Так как дочка Саша сыр не ест, я стала делать вариант пирога только с зеленью. Вся зелень, которая существует (кинза, укроп, петрушка, шпинат, тархун), мелко-мелко рубится. Добавляются жареный лук, специи, все перемешивается и формируется пирог из слоеного теста.

Стол

1 кочан пекинской капусты, 500 г куриной печени, 2 ст. л. сливочного масла, бальзамический уксус по вкусу, горсть винограда, 100 г кедровых орехов. Листья капусты разложить на 4 тарелки. Печень обработать, промыть под холодной водой, обсушить бумажным полотенцем.

На сковороде разогреть масло, положить туда печень и обжарить, быстро переворачивая куски, до светло-коричневого цвета. Добавить уксус и виноград, а также приправы по вкусу. Все хорошо перемешать и разложить по тарелкам. Посыпать кедровыми орехами и сразу же подавать к столу.

Эфантазии

5. Люблю путешествовать и пробовать новые места «на вкус». Одно из самых «вкусных» мест для меня – Биарриц. Там много прекрасных ресторанов, в том числе со свежайшими морепродуктами. Есть замечательные маленькие ресторанчики «Ателье» и «Сан-Суси». В меню 4 салатика на выбор, 4 вида основного блюда. Крошечные порции, но все приготовлено так виртуозно, что ими наедаешься. В одном из дорогих итальянских ресторанов в Монако я впервые попробовала удивительные спагетти «Ботарга», соус к ним делается из икры какой-то рыбы, похожей на икру воблы. Стоит икра бешеные деньги. Они приправляют ее маслом и добавляют в соус, как трюфели. Давно хочу сделать пасту с икрой воблы. Не удивлюсь, если получится не хуже.

6. Однажды в Ницце попала на выставку итальянских продуктов. Там были павильоны оливкового масла. Именно тогда распробовала и поняла, что это такое. Теперь знаю, что самое вкусное – итальянское масло: тосканское и с юга Сицилии.

INFO

Ее улыбка легко растопит декабрьский лед и сердца поклонников. Звездная актриса и муза прожила с режиссером Тиграном Кеосаяном более двадцати лет и подарила ему двух милых дочек, Александру и Ксению. В августе 2014 года супруги развелись. Но красавица-актриса не печалится: Новый год непременно принесет новое счастье.



Ночь в стиле ЭКО

Есть люди, которые живут не по правилам. С них приятно брать пример. Мама двух детей, вегетарианка и деятельная сторонница экологичного образа жизни Юлия Чернышева делится личным опытом, как обустроить свой быт на радость окружающей среде.

Праздник к нам приходит!

А когда уходит – остается печаль. От засохших осыпавшихся елок, от горы упаковки, превратившейся в мусор. Новый год можно и модно встречать так, чтобы сделать из праздника... подарок природе. От этого нам всем будет только лучше все последующие годы. Вот сценарий экологичного праздника.

В магазин за нужным

Я не покупаю ничего лишнего, т.е. сверх необходимости. Это хорошая привычка, которая позволяет даже в дни дикого шопинг-ажитажа сохранить семейный бюджет и уменьшить количество мусора на ближайшей свалке. Продукты выбираю нерафинированные, без химических добавок и красителей. И по принципу «чем меньше упаковки – тем лучше».

Вега-стол

На планете более 1 миллиарда вегетарианцев, и мы знаем альтернативу традиционным блюдам. К примеру, оливье можно приготовить из картофеля, моркови, соленых огурчиков, адыгейского сыра и горошка, а заправить постным майонезом. На горячее подойдет запеченный картофель с овощами и сыром или итальянская лазанья, начинку для которой пригото-

ТОВЬТЕ



из тушеных овощей, сыра, маслин и знаменитого соуса бешамель. На десерт – замечательный чизкейк без яиц. 250 г бисквитного печенья измельчите в блендере и смешайте с 150 г растопленного сливочного масла, выложите в форму для запекания. Для начинки смешайте 500 г сметаны с банкой сгущенного молока и ванилином. Тщательно размешайте, вылейте на корж и поставьте в духовку на 30 минут при 180 °С. Дайте полностью остыть и выложите верх дольками бананов. Залейте бананы смесью из 1 стакана теплого молока и 1 чайной ложки агар-агара. Уберите в холодильник на час для застывания – и можно подавать!

Подарок – не банальный

Вы когда-нибудь дарили деревья? Новый год – самое время делать живые зеленые подарки! Это оригинально и экологично. Например, подарочный сертификат на дерево. В январе человек получит подарок, а весной вместе с командой «Подари дерево» сможет принять участие в посадке. Это и приятное ожидание продолжения подарка, растянутое до весны, и красота и огромная польза природе.

Сделать главный подарок... природе. Это лучший подарок для всех.

Ёлка для всех

Мы не ставим дома живые елки. Зато наряжаем нашу елочку, которую посадили во дворе. Водим вокруг хоро- воды всем домом в новогоднюю ночь. Она делает наш праздник по-настоящему живым и зеленым и становится частью семейной истории.

Уборка без химии

Генеральная уборка перед главной ночью – только с использованием экологически чистых моющих средств, т. е. без фосфатов и ПАВ. Их можно купить в любом супермаркете по обычным ценам.

Мусор – раздельно

В любые дни, а уж тем более в праздничные, когда количество мусора возрастает в разы, мы собираем отходы – пластик, стекло, металл и бумагу – дома раздельно и отвозим в пункт приема отходов на вторичную переработку. В Интернете есть достаточно информации на эту тему. Может быть, именно эти зимние каникулы стоит посвятить тому, чтобы найти рядом с домом место раздельной сборки?

Упаковка подарков – своими руками

Альтернатива однообразным ярким пакетам – пакеты из крафта. Попросите своих деток украсить их, дайте волю фантазии. Рисунки, пожелания, написанные от руки, аппликации – все это делает пакет по-настоящему личным подарком. Другой вариант – вместо оберточной бумаги использовать старые газеты или журналы, нотные листы или комиксы. Эта идея давно прижилась в Европе – самые изысканные декораторы делают из использованной упаковки настоящее чудо.

Очень нежно выглядят подарочки, упакованные в мешочки ручной вязки. Сделайте такие вместе с дочками – пусть это станет вашей теплой новогодней традицией.



Анна Малинова

кольцо,
L-Silver

дед-мороз,
«Азбука
Вкуса»

подарочные
наборы,
Lush

румяна,
Biosea

тапочки,
Oysho

уход
за телом,
Egomania
игрушка,
Zara Home

для себя

Никто не умеет читать ваши мысли. Так что подарок самой себе окажется именно желанным. И точно нерациональным. Выбирайте то, что вызывает у вас внутреннее «Ах!». Не задавайте лишних вопросов – «С чем я это надену?» или «Зачем мне это надо?». Это надо для счастья – пусть даже всего на несколько минут. Собственно, счастье и есть ваш подарок. А вещь – только упаковка.

туалетная вода
Eternity Aqua,
Calvin Klein

ETERNITY AQUA

брелок,
Uno de 50

платье,
To Be Bride

туалетная вода
Love Diane,
Diane von
Furstenberg

мягкая
игрушка,
Zara

кольце,
Swarovski

носки,
Calzedonia

подарочный набор
«Ваниль-Карите»,
L'Occitane

декоративные
подушки,
Yves Delorme

гель для душа,
Bath&Body Works

сапоги,
Jog Dog

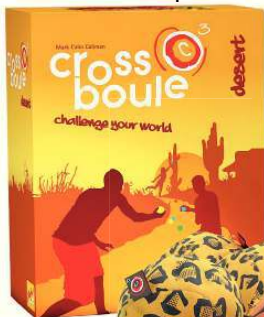
галстук,
Calvin Klein



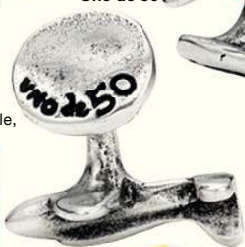
галстук,
Moschino



игра Cross boule,
respublica.ru



запонки,
Uno de 50



декантер,
Riedel



iPod Nano,
Apple



Мужчины – те же дети. Мы уверены, что они тоже отправляют письма, в крайнем случае СМС, Деду Морозу. Заказывают в основном любовь во всех ее проявлениях. Так что материальный подарок – это так, приятное дополнение.

для него

подарочный набор,
The Body Shop



галстук,
Valentino



бритва,
Gillette



электробритва,
Braun



подарочный набор,
Jean-Louis Scherrer



часы,
Diesel
и Uno de 50



кашане,
Etro



туалетная вода Oud Wood,
Tom Ford

туалетная вода L'Eau par Kenzo,
Kenzo

рюкзак,
Dakine



тапочки,
«Ярмарка мастеров»



самокат,
amigosport.ru



«Камни» для виски,
sparq.ru





настольная лампа, «Интерьерная лавка»



подсвечники, «Интерьерная лавка»



кошелек, Klingel



кольце, Inesse-m



подарочный набор «Карамельное яблоко», The Body Shop

елочная игрушка, Tasha



стайлер, Philips



аромасвеча «Первый снег», Wax Lyrical

туалетная вода Premiere Luxe Gold Blush, Avon



туалетная вода, Roberto Cavalli

Ну кто лучше дочек знает мамы вкусы? Подарите ей то, о чем она мечтает: мамы имеют свойства не скрывать таких секретов. Балуйте мам, купайте их в роскоши и уюте, дарите им то, что не можете позволить даже себе. Они это заслужили!

для мамы



набор зубных щеток, Oral-B



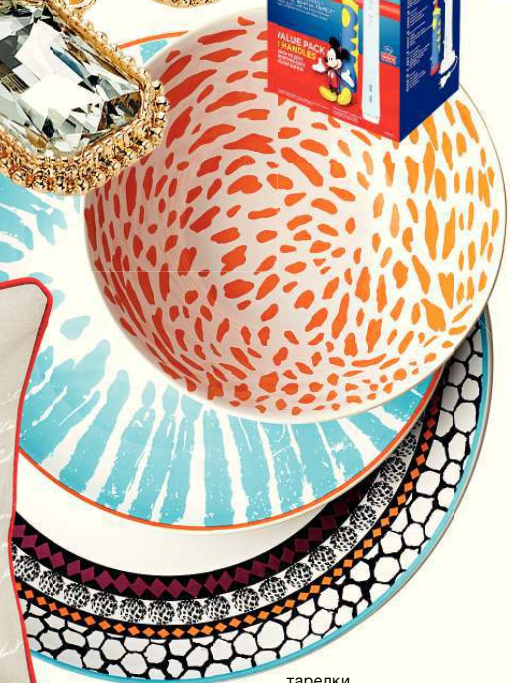
кольце, Vonprix



сумка, Twin-set



декоративные подушки, Halens



тарелки, ИКЕА



кукла Steffi Love, Simba

кукла Ever After High, Mattel

набор для девочек, «Детмарт»



елочное украшение, «Азбука Вкуса»

мягкая игрушка, TY Pluffies



погремушки, Lamaze

варежки, Chobi

комбинезон и шапочка, Next.com



для малыша

Постарайтесь избежать искушения сделать подарок «себе маленькому» – то есть купить то, о чем мечтали в детстве именно вы. Если подарков несколько – не дарите все сразу. От обилия игрушек малыш способен утомиться, «перегореть», и развлечения вызовут не радость, а перевозбуждение или апатию. Лучше растяните удовольствие на два-три праздничных дня.



комбинезон, Mothercare

толстовка, Uniqlo



костюм, Lapin House



жилет, Mango

коньки, «Пионер»



чемодан, Samsonite

игрушки, Disney

музыкальная игрушка, Mariposa

пена – игра для ванны, Kids Stuff

термос, Jack Wolfskin

кукла Barbie Fashionistas Deluxe, Mattel

прямо В сердце



Фото: Павел Антонов

История руководителя детской выездной службы фонда «Вера» Лиды Мониавы – о том, как, живя среди сплошной боли, оставаться ангелом, каждый день делать добро и уметь помогать.

Мария Варденга

Лида работает менеджером детской программы в Фонде помощи хосписам «Вера». Такая молоденькая – 26 лет, как она ежедневно это выносит? И вот мы сидим в кафе. У Лиды чудесное светлое лицо с живыми глазами, а голос совсем детский. Удивительно: взрослая девушка с ангельским голосом.

– Когда я училась в 11 классе, прочитала, что Российская детская клиническая больница приглашает волонтеров. Надо ходить с детьми целый день по больнице и все фотографировать. У меня была цифровая камера, и я пошла. Я не воспринимала эту историю как тяжелую: мне было 17 лет, и я шла на праздник. Меня прикрепили к мальчику, моему ровеснику. Теперь у него у самого уже дети... Он мне провел экскурсию по больнице. Мальчик мне понравился, и другие дети тоже. Я решила к ним ходить. Мы играли, делали мультики из пластилина, все было очень прикольно. А потом умерла девочка Аня, с которой я дружила четыре месяца и даже не задумывалась, что она обречена. Я знала, конечно, что рак – страшная болезнь, часто смертельная, но не думала, что этот вот конкретный человек, который сегодня дружит со мной, завтра умрет... И когда она умерла, я даже не знала, как реагировать. Я боялась к ее родителям подходить: не знала, что сказать. И многие дети, с которыми я там общалась, стали умирать. Это было ужасно, ужасно тяжело.

– Почему вы не бросили все тогда?

– Когда ты волонтер, это не решение, это обстоятельства. Вот я дружила с тремя семьями. Мы с мамами созванивались, перекидывались СМС. Я все про них знала. А потом ребенок умирает. Думаешь: «все, больше я в больницу не пойду». Но ведь там осталось двое других детей. Они ждут меня. Не скажу же я им: «знаете, что-то много вас здесь умирает, так что я к вам больше не пойду...» Ну вот. Сначала я ходила как волонтер к конкретным детям. А потом оказалось, что в одном из отделений РДКБ нет волонтерской группы – и я пошла эту группу создавать. Потом оказалось, что нужно искать деньги и снимать жилье для детей из регионов: в промежутках между блоками химиотерапии жить им негде. И так я провела в этом отделении координатором волонтерской группы пять лет, пока училась на журфаке. Пошла даже на заочный: я ведь в больнице фактически жила, потому что если

Заочно я знаю Лиду года четыре. Познакомилась с ней на «Фейсбуке». Мои друзья копировали интересные статьи, обсуждали кино, делились рецептами. Но я прежде всего читала Лиду. У нее были совсем другие новости.

«Нужно одеть к зиме Даню. Ему 12 лет, ДЦП, и весь прошлый год он просидел дома, потому что выбраться с ним на улицу с пятого этажа без лифта трудно. Даню растит одна мама. Сейчас у них появилась возможность провести зиму в загородном домике, где Даня сможет гулять, но нет теплой одежды, и денег тоже нет...»

«Может, кто-то подарит спальный мешок Егору? Хотелось бы сказать, что Егор собирается в поход, но, увы, нет, Егор в тяжелом состоянии, лежит с гастростомой – трахеостомой – приступами, больше года провел в центре паллиативной помощи. Маме уже не под силу его поднимать – поворачивать – одевать, а гулять надо. Мама придумала, что зимой она могла бы вывозить Егора на улицу в спальном мешке, так ему будет уютно и тепло на морозе».

ты волонтер, это поглощает всю твою жизнь. Только через несколько лет я подумала, что хорошо бы иметь еще какую-то жизнь – кроме хосписа. Чтобы детям было о чем рассказывать.

– Как вы попали из больницы в хоспис?

– Я пошла работать в фонд «Подари Жизнь», чтобы проводить с детьми еще больше времени. Но работники фонда почти не видят детей. Им все время надо лекарства собирать, деньги искать, бумаги писать. Тогда я решила перейти в хоспис. Давно об этом думала, потому что все дети, с которыми я тогда дружила, были так называемые «паллиативные». То есть те, кого уже нельзя лечить и кого выписали домой. Я захотела помогать им.

И потом, меня уже давно стала раздражать гонка. Гонка за тем, чтобы вылечить детей, про которых понятно, что их не вылечить. Им же там, в РДКБ, вообще ничего нельзя. Нельзя вкусного, потому что там могут быть грибы. Нельзя рисовать – потому что в краске могут быть грибы. Нельзя в школу, на улицу, на праздник. Общаться – только в стерильных боксах. Чтобы поиграть с ребенком, ты должен сначала проконсультироваться с врачом, какие игрушки ему можно привезти, потом прийти в халате и маске, и каждую вещь, которую ты протягиваешь ребенку, сбрызгивать спиртом. И дети общаются с людьми в шапках, масках и перчатках по несколько лет! Миллион ограничений, чтобы поправиться. Вся нечеловеческая жизнь – ради этого. Но мало кто поправляется.

В других странах детей гораздо раньше выписывают на паллиатив, а у нас держат до последнего, хотя уже никто не верит в успех. Просто врачи в РДКБ очень сильно детей любили. Они их лечили и лечили – даже понимая, что это бесполезно. Когда становилось ясно, что шансов нет, они лечили их для мам. Чтобы у тех была надежда. Для подростков устраивали инсценировки, будто лечение не прекратилось, химиотерапия продолжается...

И в результате все дети умирали в реанимации. Врачи до последнего держали их в больнице, а когда они начинали умирать, переводили в реанимацию, куда не пускали мам. И дети умирали одни, без родителей. Хотя могли последний месяц своей жизни провести дома, с семьей, играми, кошкой-собакой и вкусной едой...

Мне кажется, как только понятно, что ребенка нельзя вылечить, ему лучше время провести в человеческих условиях, в нормальной жизни. Вот для таких детей хоспис. Я хотела, чтобы дети, с которыми я дружу, получили шанс на человеческую жизнь. Потому что мне не хочется ради какой-то несбыточной мечты в будущем устраивать паллиативным детям ад на земле сейчас. Мне захотелось создать для них человеческую жизнь. Без дум, что будет завтра. С думами о том, что есть сегодня.

– А совсем для себя вы о чем бы мечтали? Не связанном с работой?

– Я делаю все, что мне хочется. Встречаюсь с друзьями, читаю книги, сплю долго... У меня все очень хорошо.

– Тогда расскажите про ваших лучших друзей.

– У меня была подруга, Настя. Очень серьезная с самого детства: все время меня поправляла, когда я что-то неправильно говорила. Потом, когда она уже не могла говорить из-за опухоли мозга, мы общались жестами. Строили рожи. Чтобы смешно было...



Благотворительный фонд «Адели» для детей с поражениями центральной нервной системы мечтает открыть специализированный реабилитационный центр, в котором будут работать родители детей-инвалидов, имеющие медицинское образование. А у других родителей появится возможность бесплатной реабилитации детей и обучения их дома. Мама и бабушка двух мальчиков, страдающих ДЦП, и Татьяна Маришиной, придумали провести благотворительную акцию «Куклы помогают детям», на которой будут представлены куклы ручной работы, сделанные родителями больных деток.



игрушечный набор посуды Pro-Cook, Ecoiffier



Подарки (частные истории)

интерактивная игрушка, Fisher-Price

электрочайник, Polaris

увлажнитель воздуха, Polaris



цифровая видеонаблюдения Philips Avent SCD 603



игрушка, Fisher-Price



посуда, Tupperware



очиститель воздуха, Scarlett



игрушка, Fisher-Price



батарейки, Duracell

Благотворительный фонд «Галчонок» отметил свой день рождения музыкальным спектаклем «Взрослые детские песни» на сцене Государственного театра Наций. «Спектакль – это наш подарок фонду, – сказала актриса Юлия Пересильд, «ангел» фонда «Галчонок». – Нам хотелось, чтобы зрители увидели не протокольное мероприятие, на котором нужно посидеть, потому что это благотворительный вечер, а реально получили удовольствие от происходящего на сцене». В спектакле приняли участие «ангелы» фонда: актриса Юлия Снигирь, шоумен Дмитрий Хрусталеv, актеры Даниил Страхов, Дарья Мороз и Лиза Арзамасова. Со сцены звучали любимые стихи и песни – «Кулакова», «Лесной олень», «Я выросла», «Наташка», «Веселый ветер». Завершился вечер, как и полагается на днях рождения, чаем и праздничным тортом в фойе театра – первый кусок голубого торта в «галчонковский» горох был продан на аукционе за 500 евро, которые пошли в фонд.



– А как вам удается не думать в тот момент, что человек обречен?

– Никто не знает срока. Настю выписывали из больницы со словами, что она не проживет и месяца. Через месяц Настя впала в кому, пролежала четыре месяца, а потом пришла в себя. Открыла глаза и сказала, что пищу хочет. Потом стала садиться. Что-то руками делать...

То есть это все не так очевидно, что кто-то умирает сейчас или не сейчас – этот срок ты никогда не знаешь наверняка. Сначала кажется, что все плохо – хуже некуда, а потом раз – и организм восстанавливается... Настя потом два года жила, после комы. Хотя ее никто не лечил. Сейчас мы дружим с Настинной мамой. Она хочет тоже работать в хосписе и учится на сестру милосердия.

– Родителей ужасно жалко, потому что они остаются.

Вас не тяготит общение с ними после ухода ребенка?

– Нет. Наоборот. Я воспринимаю детей и родителей как одно целое. Ребенок ушел, а половинка осталась.

– И что вы делаете, когда родители плачут?

– Ничего. Рядом сижу. По спине можно погладить. Помолчать. Но они не плачут же все время. Они пытаются вспоминать хорошие моменты. Вот мы вспоминаем их детей. Говорим...

– И какую вы даете им надежду?

– Когда ребенок болел, семье многие помогали. Фонды, врачи старались, волонтеры приходили... И мне кажется, что человек, получивший столько помощи, непременно должен потом что-то делать для других. Ведь у них есть опыт, бесценный для других людей!

– Вы привыкли к смерти? У вас есть «защитный слой» на сердце?

– Нет. Когда мне говорят, что ребенок умер, я всегда надеюсь, что кто-то что-то перепутал. К смерти детей невозможно привыкнуть.

– Вы нашли для себя ответ – за что так наказывают невинных детей?

– Я об этом думала. Ведь мир един. Когда мы делаем что-то плохое, это отзывается, бьет по кому-то на другом конце планеты. Но страдает не тот, кто делает. Страдают маленькие и слабые.

– Как вы думаете, спутник вашей жизни, наверное, должен будет разделить ваш путь? Вы вообще его как-то себе представляете, своего спутника?

– Я не умею думать абстрактно. Я просто живу. Живу – и все.

...Я читаю Лиду каждое утро. Потому что Лида пишет только о сути: о жизни – и о смерти. Я читаю Лиду для отрезвления. Чтобы ушло наносное и вошло настоящее, не дающее возможности забыть, что такое хорошо и что такое плохо.

А еще я читаю Лиду, чтобы помнить о возможности чуда.

И каждый раз я задаю себе вопрос: что нужно сделать, чтобы слово било прямо в сердце? Как нужно жить?

Детская выездная служба фонда «Вера» помогает более чем 260 семьям, в которых тяжело болеют дети, в Москве и Подмосковье. Детям требуется специальное питание, особые средства для ухода, реабилитационное оборудование и другие дорогостоящие вещи, им нужны няни, которые дают родителям время отдохнуть. Чтобы поддержать детскую программу фонда «Вера», можно отправить СМС на короткий номер 3443 со словом «Дети» и суммой пожертвования, например «Дети 300». Спасибо!

Редакция «Крестьянки» и наши партнеры дарят подопечным Лиды эти полезные вещи и игрушки.



одноразовые простыни, Maditol

фен, BaByliss

антибактериальная пенка, Safeguard

подгузники, Pampers

влажные салфетки, Aura

мультиварка, Vitek

интерактивная игрушка, Fisher-Price

Синтезатор Hello Kitty, Simba Dickie Group

Подпишитесь на журнал КРЕСТЬЯНКА и получите в подарок*

ароматный набор от L'Occitane

Это крем для душа и молочко для тела из новой серии Arlesienne. При контакте с водой крем для душа превращается в легкую пену, нежно очищает кожу и придает ей тонкий аромат розы, фиалки и шафрана. А молочко красоты для тела Arlesienne увлажняет и питает кожу, оставляя на ней тонкий аромат розы, фиалки и шафрана. Объем обоих флаконов – 250 мл. Читатели, оформившие в декабре подписку на **6** или **12** месяцев, получают этот набор в подарок.



6 или **12**

Спешите!

* Подарок вы сможете получить в редакции.

Количество ограничено.



Форма № ПД-4

Извещение

ООО "Прямые контакты" ИНН/КПП 7717746123/771701001

(наименование получателя платежа)

7 7 1 7 7 4 6 1 2 3 4 0 7 0 2 8 1 0 2 3 8 2 9 0 0 1 7 7 5 3

(ИНН получателя платежа)

(номер счета получателя платежа)

в **Сбербанк России ОАО г. Москва** БИК 0 4 4 5 2 5 2 2 5

(наименование банка получателя платежа)

Номер кор./сч. банка получателя платежа 3 0 1 0 1 8 1 0 4 0 0 0 0 0 0 0 2 2 5

Ф.И.О., адрес плательщика

Вид платежа

Дата

Наименование платежа

Сумма

Кассир

Подпись плательщика

Квитанция
Кассир

ООО "Прямые контакты" ИНН/КПП 7717746123/771701001

(наименование получателя платежа)

7 7 1 7 7 4 6 1 2 3 4 0 7 0 2 8 1 0 2 3 8 2 9 0 0 1 7 7 5 3

(ИНН получателя платежа)

(номер счета получателя платежа)

в **Сбербанк России ОАО г. Москва** БИК 0 4 4 5 2 5 2 2 5

(наименование банка получателя платежа)

Номер кор./сч. банка получателя платежа 3 0 1 0 1 8 1 0 4 0 0 0 0 0 0 0 2 2 5

(наименование платежа)

(номер лицевого счета (код) плательщика)

Ф.И.О., адрес плательщика

Вид платежа

Дата

Наименование платежа

Сумма

Подпись плательщика

Справки по телефону: +7 (495) 663-91-88 (доб. 300)
Подробная информация на сайте www.idgr.ru

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ:

на 3 месяца 462 руб.

на 6 месяцев 737 руб.

на 12 месяцев 1408 руб.

Цены включают НДС и стоимость доставки

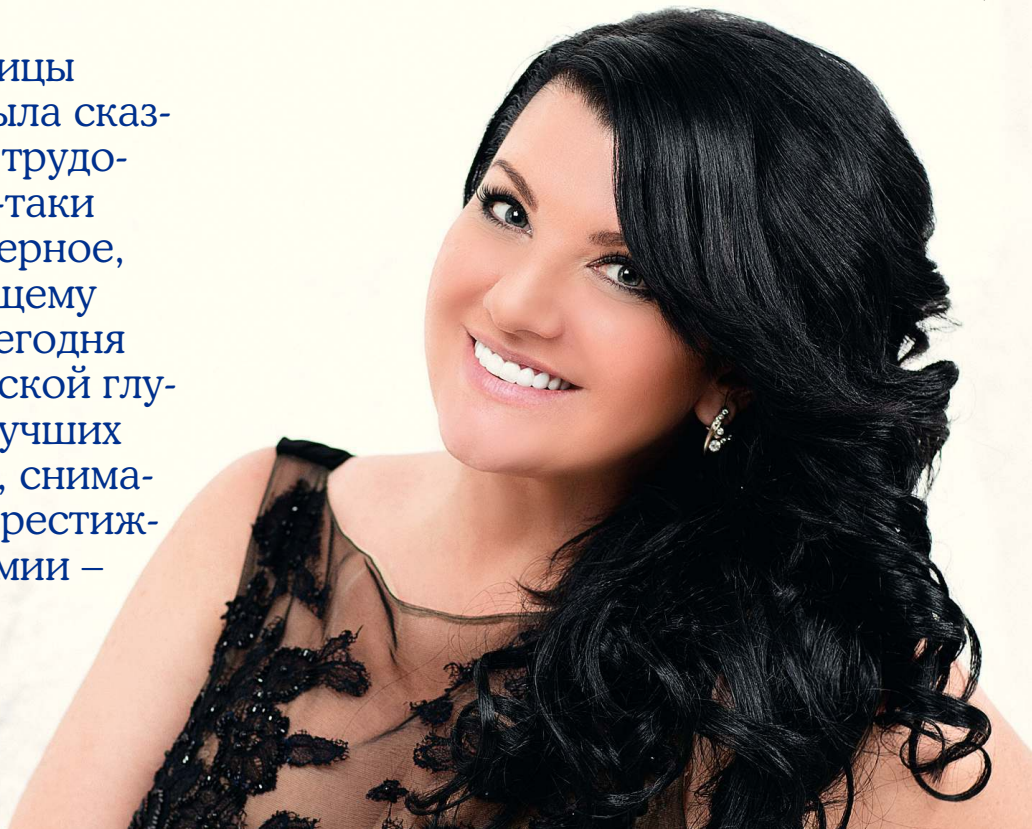
1. Заполните и оплатите квитанцию (для юр. лиц направляется счет-оферта по запросу)

2. Пришлите фото или скан квитанции, точный адрес доставки и комментарии к нему по адресу alehina@cpsr.ru или по факсу: +7 (495) 663-91-88 (доб. 300)

ДОСТАВКА по Москве (в пределах МКАД) осуществляется курьерской службой, за пределами МКАД, а также в другие регионы РФ – простой почтовой бандеролью



Любимой сказкой певицы Татьяны Чубаровой была сказка о Золушке, бедной трудолюбивой девочке, все-таки попавшей на бал. Наверное, Таня умела по-настоящему мечтать, потому что сегодня она, девочка из сибирской глубинки, выступает на лучших столичных площадках, снимает клипы и получает престижные музыкальные премии – вполне сказочная, новогодняя история.



Татьяна Чубарова: не бойтесь мечтать

Елена
Денисова

– Все мы родом из детства. А каким оно было у вас?

– Я родилась в деревне под Новосибирском, выросла в большой (нас три сестры) и дружной музыкальной семье. Папа был баянистом, руководил инструментальным ансамблем и владел многими музыкальными инструментами. Мама, обладательница сильного и красивого голоса, постоянно выступала на разных мероприятиях. Папа настаивал, чтобы я училась играть на баяне. С малых лет он учил меня нотной грамоте, давал в руки инструмент и показывал несложные аккорды. Он мечтал, чтобы я повторила его судьбу и стала профессиональным музыкантом. Но со временем я поняла, что все-таки это не женский инструмент: маленькой восьми-десятилетней девочке было сложно справиться с тяжелым баяном. И однажды я отказалась от занятий, немного схитрив: «Папа, ты играй, а я буду тебе петь». И чем больше я пела, тем больше мне хотелось петь. Самого первого выступления, конечно, не помню, но в память врезалась табуретка, на которую меня ставили, и я пела. Наверное, это и были мои первые выступления. Можно сказать, что песня в мою душу вошла с хлебом. Я не представляла свою жизнь без музыки и после школы поступила в училище культуры, а затем окончила Институт современного искусства по специальности «вокалист и преподаватель эстрадно-джазового вокала».

– Все было так гладко, счастливое детство?

– Мы жили скромно. Думаю, в то время мало кто жил хорошо, и о красивом платье, к примеру,

на Новый год, мне приходилось только мечтать. Обычно перешивали вещи, которые кто-то отдавал. Работать начала полноценно с 16 лет, а лет с 13 занималась мелкими заработками: собирала лечебные травы и сдавала их в аптеки, косила сено, развозила обеды во время уборки урожая, собирала грибы и ягоды, доила коров – труд был далеко не детским. А мечты, конечно, детскими. Очень любила сказки, и мне всегда в Новый год хотелось стать Золушкой на балу, станцевать менуэт и надеть хрустальные башмачки. Я загадывала тайные желания, веря, что добрая Фея существует. Больше всего мне нравилось само предвкушение праздника. Мы украшали новогодними игрушками и разной мишурой весь дом, ставили пахучую елку, своими руками делали подарки друг другу. Все окна были заклеены снежинками, вырезанными из салфеток. Гирлянды тоже клеили собственными руками. В то время Новый год был каким-то сказочным, волшебным. У всех было не только праздничное настроение, но и вера в будущее, что новый год принесет что-то новое и счастливое. Мы очень радовались, что наступили каникулы и можно, не обращая внимания на лютые морозы, целый день кататься с горки, протирая до дыр штаны, строить из сугробов домики, в которых прятались и играли с куклами. Мы носились по улицам целыми днями, и домой нас вообще было не загнать. Значит, все-таки было счастье.

– Сибирский характер – это выдумка или он на самом деле существует?

– Мне кажется, у сибиряков острое отношение к быту и к культуре. Фольклор, обряды, обычаи – все это до сих пор бережно сохраняется. Горжусь, что я сибирячка. Да, я не скрываю – я девушка горячая, с сибирским темпераментом. Мне кажется, мы, сибиряки, отличаемся свободолобием, открытой душой и выносливостью. А еще сибиряки – люди трудолюбивые, хозяйственные и добрые.

– Характер как-то проявился в жизни? Сложно было пробиваться?

– Несмотря на то что я сильная личность, раньше часто принимала все близко к сердцу, переживала по всяким пустякам, но однажды поняла: если хочешь в жизни чего-то достичь, ты должен постоянно совершенствоваться, не ныть и выбросить весь негатив из головы. Мыслить надо позитивно. Конечно, были и есть препятствия на моем пути, как и у любого другого человека, но для меня это не помеха, а скорее честные реалии жизни. Мой девиз – «Только вперед». Именно в процессе достижения цели ты получаешь колоссальный опыт. А поражения, пожалуй, даже важнее побед. Жизнь идет навстречу и улыбается только тем, кто ее любит.

– Почему хотелось попасть именно в Москву? Как встретила столица?

– Столица встретила меня холодно и отчужденно. Шел дождь, я стояла на Ярославском вокзале и плакала вместе с погодой: зачем я сюда приехала? Скорее всего, это был страх неизвестности. Москва – город не для всех, он для сильных и талантливых людей. Здесь каждый сам за себя, и рассчитывать нужно только на свои силы. Но я поехала в Москву за мечтой с верой и надеждой в душе. И моя мечта осуществилась. Надо не бояться мечтать.

– Вы начинали с народных песен. Во всем мире не угасает интерес к кантри-фолк-музыке. А у нас к ней относятся с некоторым снисхождением, с пренебрежением. Почему?

– Стиль кантри-фолк все-таки начал угасать еще в начале 90-х, и это общемировой процесс. Что же касается нашей народной музыки, то она и поныне жива, просто не на виду. Во всех уголках России есть народные фольклорные отделения при ДК, в училищах и институтах. Наша песня не забыта, она востребована. Существует много народных ансамблей, с успехом концертирующих не только по нашей стране, но и за рубежом. Мне кажется, народная музыка будет жить вечно.

– Ваши любимые жанры, певцы, композиторы?

– Я люблю слушать разную музыку, скорее это зависит от настроения. Единственное, мне совсем



не близок тяжелый рок и металл. Мне нравится творчество Николая Баскова, Софии Ротару, Жасмин, Надежды Бабкиной и Надежды Кадышевой. Из молодых исполнителей люблю смотреть и слушать Ньюшу. Один из моих любимых композиторов – Руслан Квинта, именно его песен много в моем репертуаре. Я считаю наше совместное творчество очень гармоничным. Еще один из моих любимых композиторов – Игорь Крутой.

– Как вы относитесь к современной российской эстраде – чего сейчас не хватает: искренности, голосов, профессионализма? Все-таки, согласитесь, уровень оставляет желать лучшего.

– Сейчас у нас не эстрада, а шоу-бизнес, значит, все делается ради денег. Коммерциализация не дает, к сожалению, пробиться многим талантливым исполнителям, отсюда страдают и качество, и профессионализм. Но радует, что все-таки многие стоящие исполнители могут найти своего зрителя, слушателя, которые ходят на их концерты. Для исполнителя это самое главное. Знаю певцов, которые не звучат на радио, их не крутят по ТВ, но у них огромное количество просмотров в Интернете, большая поддержка фанов в социальных сетях и много концертов.

– Следите за музыкальными шоу? Например, «Голос» какие эмоции вызывает?

– Я рада, что Первый канал запустил проект, который позволил многим одаренным вокалистам быть услышанными огромной аудиторией. Я, безусловно, считаю, что такие проекты нужны и важны. Сама, когда есть время, с удовольствием смотрю эту программу. Особенно приятно, что в третьем сезоне проекта многие для слепых прослушиваний выбирали русскоязычный репертуар. И это правильно, ведь у нас много замечательных авторов и потрясающе красивых мелодий, которые при правильном исполнении раскроют вокальные данные с лучшей стороны.

– Ваши последние проекты – что ждать, где слушать, смотреть?

– В начале ноября состоялась съемка моего нового клипа на романтическую песню «Если б я могла», написанную талантливым композитором Русланом Квинтой. В клипе со мной снимался потрясающий актер, но всех тайн пока раскрывать не стану – скоро все увидите сами. Мы с режиссером хотели создать настоящую, искреннюю историю, которая, очень надеюсь, не оставит публику равнодушной.

– Чего желаете себе в новом году?

– Хочу творить, любить и быть любимой и востребованной. А читателям «Крестьянки» желаю, чтобы у них сбылись в новом году самые заветные мечты.



МАРКА №1 В РОССИИ

ЕЖЕГОДНАЯ ПРЕМИЯ НАРОДНОГО ДОВЕРИЯ

Банк	Россельхозбанк
Оператор сотовой связи	МТС
Социально-культурное событие. Фестиваль	Круг Света
СМИ (Еженедельная газета)	АИФ
Агентство недвижимости	НДВ
АЗС	Роснефть
Ноутбук	HP *
Планшет	LENOVO *
Домашний интернет	OnLime / Ростелеком *
Цифровое телевидение	Триколор
Сеть гипермаркетов	Ашан
Ювелирная сеть	Valtera *
Сеть магазинов электроники	ЭЛЬДОРАДО
Сеть ресторанов восточной кухни	Чайхона №1
Прибор для укладки волос (фен, выпрямитель)	Scarlett *
Электроутюг	Scarlett *
Соковыжималка	Moulinex *
Пылесос	Bosch *
Бытовой клей	Момент
Крепёж для строительства и отделки	Tech-Krep *
Строительные смеси	Ceresit *
Средство защиты от насекомых	Раптор
Бумажные полотенца, носовые платки в упаковках	ZEWA *
Венотонирующее средство	Венарус **
Контактные линзы	PureVision * **
Крем для лица	Сто рецептов красоты
Препарат для промывания носа	АКВАЛОР **
Капли в нос	СНУП **
Препарат от боли в горле	Фарингосепт **
Препарат для пищеварения	Максилак **
Препарат для печени	ЭССЕНЦИАЛЕ ФОРТЕ **
Симптоматический противогрибковый препарат	Колдакт **
Антисептические средства	Sanitelle *
Успокоительное средство	Персен **
Противогрибковое средство	Дифлюкан **
Чистящее средство	Domestos *
Маргарин для выпечки	Пышка
Макаронные изделия	Макфа
Спреды	Кремлевское
Мясная гастрономия	Царицыно
Плавленный сыр	Hochland *
Чай	BERNLEY *
Кофе молотый и в зёрнах	Paulig *
Замороженные полуфабрикаты	Золотой Петушок
Рыбные пресервы	Балтийский берег
Детское питание	ФрутоНяня
Квас	Никола
Минеральная вода	АРХЫЗ
Соки и нектары	Фруктовый Сад
Мороженое	Инмарко
Молоко	Русское молоко
Дома из бруса	Терем
Мебель для кухни	Мария
Межкомнатные двери	Волховец
Входные двери	Торекс
Отопительное оборудование для дома	ТЕРМОФОР

* Хьюлетт Паккард, Леново, Вальтера, Скарлетт, Мулинекс, Бош, Тех-Креп, Церезит, Зева, Пыор-вижя, Санител, Доместос, Хохланд, Бернли, Паулиг.
 ** Имеются противопоказания. Рекомендуется проконсультироваться со специалистом.



Официальный партнер



Партнер по исследованию потребительских рынков
Синовэйт Комкон



Информационный партнер



При поддержке



Информационные партнеры



Генеральный партнер



Партнеры



Официальные интернет-партнеры



Чистые



Елена Барбус

намерения

Даже если в праздники у вас не соберутся гости, даже если вы и для тесного круга домочадцев не накроете стол, даже если вы вообще уедете в отпуск, не дождавись боя курантов, все равно в конце декабря в любом доме наступает время большой уборки. Такая уж

традиция: в новый год дом должен войти в полном парадном блеске. А мы дадим несколько советов, как оправдать эти «чистые намерения» и сде-

лать большую уборку легко и непринужденно.

Избавьтесь от ненужного

Для начала надо расчистить себе поле деятельности, а для этого – избавиться от хлама. Выкидываем из дома все ненужное! Объясняем: ненужное – это вещи (не ценные), которыми вы не пользовались в течение двух лет: одежда, которая вам не идет, «безделушки», которые вам не нравятся, сломанные приборы, которые годами ждут ремонта, старые журналы, которые вы собираетесь перечитать в свободное время (вы и правда думаете, что станете тратить время на это?). Освободив комнаты от барахла, вы удивитесь, насколько больше и красивее стала ваша квартира. Теперь надо передохнуть и выпить кофе. Впереди – влажная уборка.

Главный удар

Вообще-то легкую влажную уборку неплохо делать дома каждый день: тогда грязь просто не будет собираться в квартире, и необходимость в генеральной уборке отпадет. Если вы считаете

беготню с тряпкой напрасной тратой времени, относитесь к этим телодвижениям как к суставной гимнастике – тогда вам наверняка понравится ежедневная уборка. Но если требуется особая, праздничная чистота, следует воспользоваться особым средством, которое легко (это ключевое слово) и бесследно отмывает застарелую грязь. Например, универсальным чистящим средством от Frosch – оно безвредное и делается из природных компонентов, поэтому можно даже не пользоваться перчатками. Разбавьте средство в воде из расчета 2 ст. ложки на 5 литров и протрите все поверхности – крашенные стены, обивку мягкой мебели, полы.

Всплеск и блеск

Чистить сантехнику – тяжелая работа. Постараемся ее максимально облегчить с помощью средства от того же Frosch. На этот раз возьмем очиститель для ванны и душа «Зеленый виноград», прыснем из пульверизатора на поверхность, подо-

ждем минутку, затем легко смоем грязь и отполируем сухой тряпкой. Металлические детали можно надраить до блеска и обычной лимонной коркой. Правда, серьезные загрязнения она не одолеет. В этих случаях поможет специальное средство против известковых отложений. Для сильных загрязнений его надо использовать в неразбавленном виде.

Завершающий этап

Если в ванной и туалете главная трудность – отмыть известковый налет, то на кухне наш главный враг – жир. Он въелся в стены, мебель и вентиляционную вытяжку. Но не так страшен жир, как кажется. Берем чистящее молочко «Лаванда» или универсальный апельсиновый очиститель от нашего любимого Frosch – и без труда удаляем противные жирные брызги и отвратительный налет. Несколько минут – и кухня буквально блестит. А вам останется только постирать шторы и коврики.

Праздник своими руками

Елена Барбус

Подготовка к зимним праздникам приносит не меньше удовольствия, чем сами праздники, застолья и подарки. Лучший способ растянуть это удовольствие - сделать весь рождественско-новогодний антураж своими руками и привлечь к рукоделию всю семью. Предлагаем вам несколько идей того, как сделать дом самым милым и уютным местом в эти каникулы.



Шišки, фаршированные тряпичными «бусинками»

Елка из пуговиц
Вам не обойтись без помощи детей: пусть перебирают пуговицы, скатывают шарики из фольги и ткани, завязывают ленточки. Мелкая моторика полезна для общего развития!

Этот подсвечник делается 30 секунд: наполните бокал фантиками и переверните его.

Простенько и со вкусом: елка из лавровых листьев, наклеенных на картонные конусы.



Такую «елку» можно соорудить на стене. Или на стенке шкафа.



Шišечный гномик



Снеговик из банок: главное – содержание





Инсталляция из шляпок



Четыре досочки, три перекладины, несколько крючков, елочные шары – и дом украшен



Голова – от куклы, туловище – из шишки, остальное – войлок и пластилин



Клубки шерсти в новогодней венке в сочетании с традиционными шарами



Альпы не выходя из дома

**«Крестьянка»
и телепрограмма
«Фазенда» продолжают
показывать и рассказы-
вать, как сделать
дом уютнее и красивее.
На этот раз дизайнеры
совместили в одной гости-
ной Швейцарию и Вологду.**

Свою дачу дружная семья Грось называет не иначе как «дом мечты» – ведь здесь получилось создать то, что им давно хотелось: настоящую маленькую ферму с огородом и большим сараем для домашней живности – в нем живут и гуси, и куры, и кролики – все ручные и добродушные.

Жаль только, что самая большая комната в доме до сих пор не слишком обустроена – весь год заставлена скучной мебелью, а по осени завалена плодами урожая так, что собираться в ней не радостно. Вот и решили хозяева дома позвать на помощь программу «Фазенда».

Дизайнер Людмила Линдبلاد решила совместить традиции разных народов и создала проект, в котором стиль швейцарского шале органично уживается с мотивами традиционной вологодской резьбы.



Текст: Оксана Санжарова, фото: Владимир БУРЦЕВ, архив передачи «Фазенда»

Европейский вариант

Но прежде чем строить новое и даже прежде, чем ломать старое, нужно освободить будущую гостиную от мебели, тыvek и кабачков – хозяевам придется придумать другое место для склада.

Разгрузив комнату, мастера берутся за переделку – снимают вагонку с потолка и выравнивают его плитами из гипсокартона, меняют форму камина и кладут возле него плитку, настилают поверх чернового пола из шпунтованной ДСП дубовую паркетную доску и обшивают все стены комнаты имитацией бруса. Казалось бы, если мы строим комнату в «деревенском» стиле, зачем прятать рельефные деревянные стены под имитацией? Но в том и тонкость, что «деревенские» стили Швейцарии и России сильно различаются, и европейский вариант требует определенной аккуратности.

Синтез культур

Цветовое решение для новой гостиной художник выбрала сдержанное – белый потолок, пол естественного цвета светлого дуба, прозрачная пропитка на стенах. Яркий акцент взяли на себя двери и каминный короб – их сделали звучно-бордовыми. Вторым акцентом стали декоративные потолочные балки – их фактурная, брашированная древесина контрастирует с белизной потолка.

В целом основа комнаты получилась спокойной, светлой и очень европейской. Пора разбавить Швейцарию обещанной вологодской резьбой! Ажурный резной карниз появился под потолком по всему периметру комнаты, а камин украсили деревянные панели с изображением сидящих на сказочном дереве птиц счастья – их причудливые светлые силуэты четко читаются на бордовом фоне.

Теперь можно заняться светом. Он будет необычным – помимо изящной кованой люстры, перекликающихся с ней дизайном бра и классического торшера на высокой ноге, в комнате будет светодиодная лента, спрятанная за карнизом. Света она дает немного, зато подача «на просвет» эффектно подчеркивает резное кружево.

Нарядно и уютно

Зонирование комнаты на столовую и гостиную произошло привычным способом – с помощью мебели. Конечно, самое уютное место – перед камином. Именно здесь появился большой мягкий диван, обитый тканью цвета небеленого льна и заваленный подушками пастельных тонов. Лняную тему поддержали и короткие клетчатые шторы на окнах. Перед диваном, выполняя роль кофейного столика, разместился деревянный сундук ручной работы. Его дерево брашировано так же, как потолочные балки. Кстати, этот сундук достаточно вместителен, чтобы в него можно было сложить часть изгнанного из комнаты урожая.

Позади дивана встала высокая консоль, а на ней – пара настольных ламп под матерчатými абажурами. Для хранения посуды на стенах появилось несколько небольших деревянных шкафчиков с трогательными прорезными сердечками на дверцах. Такие же сердечки украшают высокие спинки стульев, расставленных вокруг большого стола. На нескольких легких открытых полках возле камина выстроились книги. Свое место в комнате нашло и небольшое кресло из ротанга, и кованая подставка для дров, и большая плетеная корзина-кашпо...



Разные мелочи

Скатерть, салфетки и подушки на диван для этого интерьера подобрала дизайнер Светлана Димони. Кроме повседневного комплекта, мастер подготовила еще и нарядный новогодний текстиль в серо-красной гамме – салфетки для праздничного застолья отделаны кружевом ручной работы, а у чехлов для стульев – забавные красные колпаки Санта-Клауса.

Последним штрихом стали обязательные мелочи – цветы, свечи, войлочное панно на стене. Теперь можно растопить камин, заварить ароматный чай – и устроиться на диване с чашкой, любясь на живое пламя и хранящихся домашнее счастье деревянных птиц.



Нажми на кнопку...

Для тех, кто предпочитает реальное виртуальному и при этом стремится всегда оставаться в тренде, компания Elari выпустила портативную фотолабораторию для мобильных устройств. Компактный фотопринтер Elari SmartPhoto способен за считанные секунды превратить фотографии, снятые на ваш смартфон, планшет или цифровой фотоаппарат, в глянцевые высококачественные снимки. Достаточно просто вставить iPhone во встроенный разъем Lightning, нажать кнопку и любоваться готовыми фотографиями. Elari SmartPhoto совместим с мобильными устройствами на iOS и на Android, а миниатюрные размеры (175,5 x 155 x 122 мм) и малый вес (1,4 кг) позволяют брать принтер с собой везде, где он может вам пригодиться.



Акустика от Жарра

Отличные новости для тех, кто любит музыку и не боится быть ярким: компания Jarre Technologies (ее сооснователь – пионер электронной музыки Жан-Мишель Жарр) представляет в России одно из самых смелых своих решений – акустическую систему Aeroskull, выполненную в виде стилизованного черепа. Интересно, что это дизайнерское решение визуально перекликается с обложкой знаменитого альбома Oxygene Жана-Мишеля Жарра.

Для любимого лица

Уникальная новинка от Braun – первое в мире устройство Braun Face «два в одном» для глубокого очищения пор и точной эпиляции. Миниатюрный и эффективный эпилятор удаляет даже невидимые волоски. Его 10 микрошпичков совершают 200 захватывающих движений в секунду и обеспечивают суперэффективную эпиляцию, удаляя волоски в 4 раза короче, чем те, которые поддаются эпиляции воском. Щеточка Braun Face в 6 раз эффективнее, чем скраб для лица. С ее помощью можно бережно снять макияж и избавиться от загрязнений.



Космическая бритва

Braun создал интересную новинку: Braun °CoolTec – единственную бритву, которая охлаждается прямо во время работы, в отличие от большинства приборов, которые в процессе бритья нагреваются и создают на коже неприятные ощущения. В бритвенную головку °CoolTec встроена алюминиевая пластинка, и при контакте с кожей она мгновенно снимает жжение, оставляя кожу свежей и гладкой. В основе этого изобретения лежит инновационная технология термоэлектрического охлаждения, которая обычно используется при строительстве космических кораблей и спутников.



Что такое хорошо

Детей в дворянских семьях (впрочем, как и в крестьянских) в силу понятных причин было много и самого разного возраста – «от двадцати до двух годов», как заметил Пушкин, описывая именины у Лариных. Рождение ребенка было важным, но не исключительным событием в семье. Характерной чертой взаимоотношений дворянских «отцов и детей» была традиция раздельного проживания. Спальня и кабинет отца были максимально отдалены от детской, «ибо за криком и шумом ничего делать не можно будет». Сразу после рождения деток отдавали на попечение кормилицы и нянек-дядек из крепостных. Хотя, конечно, матери тоже принимали участие в воспитании. Ярким примером материнской ответственности была княгиня Евдокия Мещерская, урожденная Тютчева, тетка известного поэта.

Когда ее дочери Анастасии исполнилось 10 лет, княгиня завела тетрадь, названную «Беседы с моей дочерью». С тех пор и до 16-летия Анастасии мама отмечала в тетради ее успехи и неудачи в вопросах нравственного совершенствования. В первом же письме к дочери княгиня дает завет «сердечно любить Творца, держаться неуклонно нашего христианского закона и любить отечество свое и верховную власть».



Как воспитывали детей в дворянских семьях



Кристина Робертсон. Дети с попугаем (1850)

Когда дочери исполнилось 11 лет, княгиня Мещерская выделила ей отдельную комнату, свою прислугу и «несколько денег». Молодая княжна должна была ежемесячно давать матери отчет о своей хозяйственной деятельности, а та в ответ делала замечания, таким образом приучая дочь к самостоятельности.

Сама императрица Александра Федоровна посвящала много времени воспитанию и образованию великих княжон. Она составляла программы занятий, подбирала учителей, лично занималась с дочерьми рукоделием, языками. Императрица придерживалась английских методов воспитания: простота, аккуратность, обязательность во всем. И прежде всего – нравственность: дети должны были ясно понимать, что такое плохо, а что хорошо, что делать можно, а какую черту ни при каких обстоятель-

Инна Юрьева

Посеять характер

ствах переступать непозволительно. В быту царские дети были неприхотливы: спали на жестких матрацах, а по утрам ели кашу на воде. Едва дети овладевали грамотой, императрица приучала их вести дневник и писать письма, чтобы они умели излагать свои мысли на бумаге.

Сила и воля

«Любить Отечество свое и верою ему служить» – эта установка была главным мотивом дворянского воспитания. Девочки были обязаны следить за своей фигурой и осанкой, которая была залогом здоровья. Физическая изнеженность не приветствовалась. Анна Керн, под влиянием чар которой Пушкин написал одно из лучших стихотворений, вспоминала, что каждый день после завтрака их водили гулять в парк «несмотря ни на какую погоду», гувернантка заставляла ее лежать на полу, чтобы «спины были ровные», а одежда была так «легка и бедна», что Анна Петровна запомнила на всю жизнь, как мерзла в карете. «Жить в приятном довольстве, избегая пустой роскоши и великолепия» – так готовили дворянских девочек к семейной жизни. Долг русской дворянки – устраивать и поддерживать семейный

дом. «Тебя ожидает семейная жизнь, – писала княгиня Мещерская 16-летней Анастасии. – Питаю себя надеждою, что кротостью, послушанием, ревностною характером ты не возмутишь семейного спокойствия. От женщины зависит порядок и тишина в доме. Следует избегать долгов. Лучше себе отказать не только в прихоти, но даже в нужном, чем войти в долг». Заметьте, это пишет представительница одной из состоятельнейших дворянских фамилий. Основой жизни дворянина была государственная служба, чаще всего военная. Мальчиков с юных лет приучали к серьезным физическим нагрузкам, воспитывающим силу и выносливость. Кадеты из морского корпуса считали позорным отсиживаться за спинами высокопоставленных родственников и бегали по реям мачт лучше заправских матросов.

Независимо от рода деятельности, будь то военная служба или же чиновничья, храбрость считалась безусловным достоинством дворянина, и это учитывалось при воспитании ребенка. Мальчику 10–12 лет уже полагалось ездить

и греблей. Кроме того, были обязательны прогулки в любую погоду. Стоит ли удивляться, что дворяне с детства владели собой и были приучены превозмогать страх, отчаяние и боль в любых обстоятельствах. Пушкин писал: «Чему учится дворянство? Независимости, храбрости, благородству. Не суть ли сии качества природные? Так; но образ жизни может их развить, усилить – или задушить». Русский прозаик и публицист Олег Волков, 25 лет проведший в СЛОНе, в своем романе «Погружение во тьму» вспоминал, как легко было распознать дворян в соловецких лагерях: «Они учтиво друг с другом раскланиваются, благовоспитанно разговаривают вполголоса, нередко вставляя французские слова. Если случится пройти даме из женбарака, знакомые изысканно целуют ей руку...» В воспоминаниях княжны Екатери-



Константин Маковский. Портрет графини Марии Михайловны Волконской (1905)



Ефим Спажинский. Портрет Е. Н. Мещерской с дочерью и подругой Е. Ельчаниновой (1807)

верхом наравне со взрослыми. В Царском-Сельском лицее каждый день выделялось время для гимнастических упражнений. Лицейисты поднимались в 7 утра, и общеобразовательное обучение чередовалось с верховой ездой, фехтованием, плаванием

ны Мещерской описывается, как ее семья после революции поселилась в рабочем поселке, а мать устроилась на работу поварихой. В первую ночь им пришлось спать на голом полу, подложив под голову доски. Девочка занозила себе ухо. Когда утром мама вытаскивала занозу, Катя громко расплакалась, но не от боли, а «от нашей нищеты, причины и смысл которой были мне непонятны, плакала потому, что наше будущее представлялось мне безнадежным. «Я не знала, что у меня дочь такая плакса, – почти равнодушно сказала мать. – Откуда такое малодушие? Чтобы я больше никогда не видела ни одной твоей слезы»».

Домашний рецепт

Чаще всего дворянские дети получали домашнее образование. Но даже в семье жизнь ребенка не была праздною. Незменно ранний подъем, затем

обливание (часто холодной водой), молитва, уроки, прогулки и разнообразные занятия. За соблюдением порядка следили гувернеры. Трапезничали обязательно в кругу всей семьи в строго определенные часы. Один из героев Отечественной войны 1812 года, генерал-майор Н. В. Давыдов вспоминал: «Хорошие манеры были обязательны; нарушение этикета, правил вежливости, внешнего почета к старшим не допускалось и наказывалось строго. Дети и подростки никогда не опаздывали к завтраку и обеду, за столом сидели смирно и корректно, не смея громко разговаривать и отказываться от какого-нибудь блюда. Это, впрочем, нисколько не мешало процветанию шалостей, вроде тайной перестрелки хлебными шариками, толчков ногами и прочему».

Весьма часто в отношении юных дворян применялись разного вида наказания, в том числе и за нерадение в учебе. Обычно отпрысков лишали сладкого или заставляли стоять у стола в продолжение всего обеда. Но за особенные провинности слушников ставили в угол или закрывали в темной комнате (такой случай ярко описан в романе Лидии Чарской «Записки гимназистки»), били линейкой или розгами по рукам. В последнем чаще всего упражнялись гувернеры и гувернантки, приставленные к взрослеющей знати. На должность гувернеров обычно приглашали французов и швейцарцев, реже – немцев и англичан. Дети постоянно находились под их присмотром, но это делалось вовсе не для того, чтобы оградить подрастающих дворян от греховных пороков. Постоянный контроль заключал в себе банальный элемент тренировки: правила хорошего тона должны стать привычкой, выполняться на автомате. «Учебный план» молодого дворянина был насыщенным: латынь или греческий, французский язык – как основной, а также немецкий, английский, итальянский языки. Всеобщая и русская история, география, физика, астрономия, арифметика и геометрия, русская словесность, рисование и музыка. Во второй половине XVIII – начале XIX века к этому списку дисциплин прибавились искусствоведение и архитектура. Такое нововведение носило прикладной характер: помещикам, особенно провинциальным, часто приходилось заниматься строительством усадеб. Поэтому молодой барин должен был уметь начертить план и фасад постройки, составить смету и контролировать строительные работы. Обязательным элементом воспитания были танцы. Обучение



начиналось лет с пяти-шести. Домашнее образование девочек от воспитания мальчиков отличалось только поверхностностью. Оно ограничивалось изучением одного-двух языков. Иногда гувернеры добавляли к этому изучение всеобщей истории, но чаще всего юные дворянки упражнялись в рукоделии, музыке и рисовании.

Науки и Чичиков

Образование на порядок выше домашнего девицы и молодые люди могли получить в лицеях, кадетских корпусах и институтах для благородных девиц, самым известным и респектабельным из которых был Смольный. Порядки, царившие там и неоднократно описанные в мемуарах выпускников, поражают своей строгостью.

Русский писатель, старший брат декабриста Федора Глинки Сергей, обучавшийся в кадетском корпусе в конце XVIII века, вспоминал: «В малолетнем возрасте нас приучали ко всем воздушным переменам и, для укрепления телесных наших сил, заставляли перепрыгивать через рвы, влезать и карабкаться на высокие столбы, прыгать через деревянную лошадь, подниматься на высоты». Окончив корпус, Глинка и его товарищ поступили в адъютанты к князю Ю. В. Долгорукову. Однажды в январский мороз, когда все кутались в меха, они отправились сопровождать князя в щегольских мундирах. Долгоруков с одобрением заметил: «Это могут вытерпеть только кадеты да черти!» Начало системе женских закрытых институтов положила «просвещенный деспот» Екатерина II, чтобы «дать государству образованных женщин, хороших матерей, полезных членов семьи и общества». В институт принимали только девиц из благородных дворянских семейств. Обучали главным образом языкам – французскому

и немецкому. Вплоть до 1859 года, когда инспектором классов Смольного был назначен Константин Дмитриевич Ушинский, на французском языке преподавались многие предметы, включая, например, физику. В дортуаре (спальной комнате) обычно размещалось около 20 воспитанниц, средняя температура воздуха поддерживалась на отметке всего 16–18 градусов и способствовала закалке духа и тела, особенно зимой. Некоторые исследователи на этом моменте проникаются жалостью к юным смолянкам, в распоряжении которых было одно лишь тонкое одеяло, но современные гуру педиатрии считают такую температуру лучшей для сна. Каждое утро в Смольном начиналось для девиц с обливания до пояса холодной водой и скромным завтраком. В посты рацион становился еще скромнее: картофель, каша на воде да небольшой постный пирожок. Внешний вид был регламентирован: строгая форма (разного цвета для разных классов) и аккуратные прически. Девушки были изолированы от внешнего мира, даже в каникулы им не позволялось навещать родных. За прилежанием и поведением институток следили классные дамы. На стенах в классах висели картины с надписями: «Никогда не будь праздной» или «Не делай зла и не дождай никому». Учебный план Смольного с легкостью даст фору любой из современных «элитных гимназий»: французский, немецкий, чистописание, грамматика, арифметика, история, география, хронология, мифология, а также рисование и «танцевание». В образовательный курс смолянок старшего возраста добавлялись геометрия и физика. В конце обучения по итогам экзамена лучшим ученицам выдавали награды. Особо отличившиеся удостоивались «шифра» – золотого вензеля с инициалами действующей императрицы. Это был прямой путь во фрейлины двора – завидная карьера, которую на тот период могла сделать выпускница Смольного института. Константин Ушинский главным залогом образования считал морально-нравственное воспитание: «Конечно, образование ума и обогащение его познаниями много принесет пользы, но, увы, я совершенно убежден, что, будь Павел Иванович Чичиков посвящен во все тайны органической химии или политической экономии, он останется все тем же, весьма вредным для общества, пронырой».

Bosch отглаживает. Легко. Новинка! Sensixx'x¹ DI90.

Мощная паровая станция
в корпусе утюга.

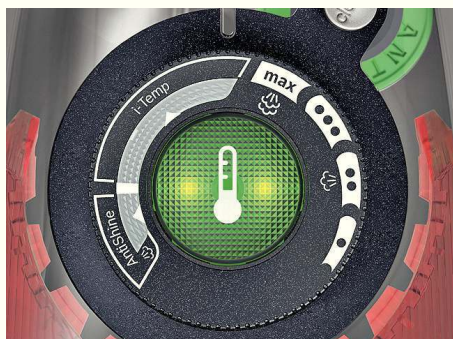


Кому не известно чувство легкой паники и сожаления о потерянном вечере, возникающее при виде горы свежестиранного белья? Почти всем, кроме тех, кто успел познакомиться с необыкновенным утюгом Bosch Sensixx'x¹.

Bosch Sensixx'x¹ – компактный аналог паровых станций – огромных, тяжёлых и страшно дорогих, которыми пользуются профессионалы. Благодаря высокой мощности 3200 Вт и интегрированному в корпус генератору паровой станции, утюг Bosch Sensixx'x¹ создает пар, пробирающий сложенные втрое, а то и вчетверо простыни и пододеяльники. Экономия сил и времени колоссальная!

Интеллектуальные программы, заложенные в память утюга Bosch Sensixx'x¹, позволяют ему самостоятельно выбирать режим работы. Автопрограмма i-Temp² избавит вас от сортировки белья и подберёт оптимальную температуру глажения практически всех видов тканей, а благодаря программе AntiShine³ на темных тканях больше не будет оставаться блеск.

Новый утюг Bosch Sensixx'x¹ чутко реагирует на прикосновение: инновационная система SensorSecure⁴ включает утюг, когда рука держит его, и автоматически отключает при отпускании. Забыть дома включенный утюг просто не получится.



Bosch Sensixx'x¹ практически идеален: мощный, умный, безопасный и компактный. Вы любите глаженое белье, но не любите тратить время и силы на достижение идеала? Тогда Bosch Sensixx'x¹ вам в руки!

 vk.com/boschhomerussia

 facebook.com/boschhomerussia

 odnoklassniki.ru/boschhomerussia

 youtube.com/boschhomerussia



Декабрь – время под-
водить модные итоги.
Что нам **2014?**
принес

Ольга
Хотянова

Что это было

Шарф в клетку

Шерстяной шарф в шотландскую клетку тартан – это тепло и уют в формате «с собой». В наших холодах уже, как говорится, must-have. Красно-зеленая классика, фирменная клетка Burberry, любые форма и сочетание цветов с очаровательной небрежностью добавляют яркий акцент к однотонному пальто и хорошего настроения в промозглый день. В клетчатом стиле девушек утепляют casual-бренды Zara, Reserved, Mango, Pull&Bear. И пусть саму Шотландию раздражают противоречия, знаменитые шарфики-шотландки и русские модницы вместе надолго!

Рюкзаки

Рюкзаки снова стали лучшими друзьями девушек. С ними можно не бояться уходить на целый день – туда влезет и ноутбук, и книжка, и зонтик, и легкий перекус, и платье на вечер. меховые и кожаные, с этническими орнаментами и леопардовым принтом, в цветочек и полоску, от Accessorize, Hershel, Vans и Asos. А сверху – немного от себя: милые значки и брелоки из путешествий.

Разноцветный маникюр

Коко Шанель строго сказала: «Руки девушки – ее визитная карточка».

Современные барышни решили пофантазировать над дизайном. Раз кеды носят с шифоновыми юбками, рюкзаки – с женственными платьями, а комбинезоны – с туфлями на шпильке, то и для маникюра больше нет границ. Оставим один пальчик для искусства? В ход идут контрастные цвета, блестки, стразы, рисунки, сухие цветы и даже разноцветный френч. Модные лаки – 2014 меняют цвет на солнце, светятся в темноте и переливаются всеми цветами радуги. Кстати, ученые уже давно доказали, что яркий маникюр отлично поднимает настроение. Проверим?

Мопсы

Как-то незаметно мопсы прогнали чихуахуа и йоркширских терьеров с трона самых модных собак и вернули нас во времена Марии-Антуанетты. В XVIII веке мопсы были почти в каждой аристократической семье. И именно с мопсом в обнимку проснулась Кирстен Данст в фильме Софии Копполы о французской королеве. С портретов знатных дам эти собаки перебежали на кошельки, блокноты, пижамы, елочные игрушки и чехлы для телефонов. На волне мопсомании Accessorize даже выпустила наушники в форме их мордочек. А очаровательный мопс Норм стал

звездой «Инстаграма». Девушки умилились и завели себе смешных неуклюжих любимцев.

Фильмы про супергероев

В этом году компания Marvel порадовала поклонников сразу четырьмя фильмами: «Первый мститель: Другая война», «Новый Человек-паук. Высокое напряжение», «Люди Икс: Дни минувшего будущего» и «Стражи Галактики». Оказывается, девушки не меньше парней любят героев комиксов! Подружки побежали в кино-театры посмотреть, как очередной (явно не вылезавший из спортзала) парень сражается со всем миром. И дружно повесили на рюкзаки карманного Железного человека или Капитана Америку из Киндер-сюрприза – еще один забавный тренд. Ведь всем нам иногда нужен супергерой. Пусть даже на брелоке, футболке или чехле для айфона.

Сережки-каффы

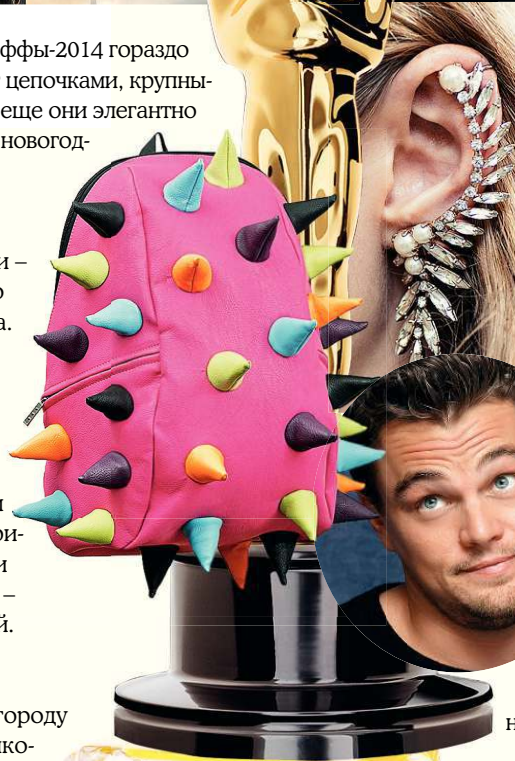
Сережки карабаются по ушкам все выше и выше. Тренд 2014 года – каффы. Такая сережка (обычно одна) крепится на верхней части уха. Каффы не требуют дополнительных проколов и выглядят очень необычно. Их начали носить еще в 50-х, а теперь моду подхватили голливудские звезды и Пелагея в отборочном



туре 3-го сезона шоу «Голос». Правда, каффы-2014 гораздо наряднее, чем 60 лет назад: их украшают цепочками, крупными стразами и кристаллами Swarovski. А еще они элегантно дополняют высокую прическу. Как раз к новогодней вечеринке!

Кольца миди

Сережки становятся крупнее, а колечки – все меньше. Аксессуар – хит уходящего года – кольца миди, на середину пальца. Эти маленькие колечки всевозможных форм произвели настоящий фурор на показе Chanel, в коллекциях Carrera у Carrera и Repossi. Кстати, никакая это не новинка. Такие кольца носили еще в Средние века, а сейчас мы видим триумфальное возвращение тренда. Приятные мелочи для девушек подготовили Diva, H&M, Topshop. Причем в наборах – можно поделиться с лучшей подружкой.



Джинсы-boyfriend

В этом году девушки гордо шагали по городу в «джинсах бойфренда» с открытой шиколоткой и высокой талией. Эти как будто одолженные у парня джинсы (их даже пришлось подвернуть внизу!) выглядят очаровательно и – парадокс – очень женственно! Несмотря на все свои «мальчишеские» потертости и явный oversize. К ним в пару – туфли на шпильке, ботильоны или тяжелые полусапожки.

Призрак оперы

В октябре в МДМ прогремела премьера мюзикла Эндрю Ллойда Уэббера «Призрак оперы». Очень вовремя! Ведь фильм с Джерардом Батлером засмотрен до дыр. История о таинственном призраке парижского оперного театра почти 30 лет идет в Лондоне и на Бродвее. В Москве Призрака ждали долго, и девушки записали встречу с ним в ежедневники.



А чтобы лучше разобраться в его мятежной душе, прочитали книгу, с которой все начиналось: роман Гастона Леру «Призрак оперы». И в сотый раз пересмотрели фильм с подружками на девичнике.

Монопод

Уходящий год принес любителям селфи новую радость – монопод, или, как говорят в народе, «палка для селфи». На одном конце «чудо-палки» закрепляем телефон, нажимаем кнопку на ручке с другого конца и получаем селфи с живописным фоном. В сезон путешествий монопод оказался незаменимой вещью для инстаграмеров и селфиманов. Гениальное изобретение заняло место в девичьих чемоданах.

Шутки про Леонардо Ди Каприо

В марте бедный Лео в пятый раз не получил «Оскара». На этот раз за фильм «Волк с Уолл-стрит». Забавные картинки и шутки после этого случая полились рекой, как слезы после просмотра «Титаника». И превратились в тренд соцсетей. Какое кому дело до победителей, если Лео опять в пролете? В ретвитах и репостах Леонардо на разной стадии отчаяния сокрушается об уплывшей из-под носа статуэтке. И собирает тысячи лайков. Если бы они еще принесли ему «Оскар»!





Даша
Киселёва

Милый, какие планы

Лучший
отдых – это
новые впечат-
ления. Поэто-
му садимся
в машину
и... вперед.
Ехать не-
долго, но по-
падете
вы совсем
в другое про-
странство.
И время.



Гжель

Район Гжель – это 27 населенных пунктов во главе с деревней Новохаритоново, где расположена фабрика заменитой керамики. Здесь проходят интересные экскурсии. Увидите аккуратную белую часоленку, расписанную бело-синими узорами, значит, почти приехали. По дороге будут лавки с гжельской посудой. Пренебрегите ширпотребом, обратите внимание на авторские работы: среди них есть настоящие шедевры!

Жостово

Жостово находится всего в 20 км от Москвы по Осташковской дороге. Здесь до сих пор сохранилось про-

изводство подносов. Жостовские подносы – это не только и не столько цветы на черном. Живописцы используют богатую палитру – оливковый, кремовый, лазурный, алый. Черные лаковые подносы любили дворяне и купцы. А яркие разноцветные покупали крестьяне и ремесленники.

Павлов Посад

Павловопосадская мануфактура по производству платков и шалей, из-

вестная с XVIII века, – предприятие полного цикла: берется неотбеленная овечья пряжа, становится тканью, а рисунок для нее создают художники. Затем ткань режут на платки и по краям вручную вплетают бахрому. Обязательно побывайте с экскурсией в Музее истории русского платка и шали и посетите дом-музей павловопосадского уроженца, актера Вячеслава Тихонова.

Клин

В Клинском уезде издавна было освоено стеклодувное мастерство. Сегодня на местной фабрике можно во всех подробностях наблюдать за полным циклом изготовления стеклянного шара или сосульки. А потом купить их. Не забудьте отвести детей на мастер-класс, где выдают новогодний шарик, кисти, краски и даже трафарет – твори! После этого хорошо посетить музеи Чайковского, Менделеева и Аркадия Гайдара.

Тула

В Туле два главных «бренда» – самовар и пряник. Остановимся подробнее на втором. Музей пряника открыли в Туле в 1996 году. В старину тульские пряники называли «сладкой газетой»: на них можно было прочесть о самых важных событиях в России. Были пряники с юбилейными датами Куликовской битвы, подвига Ивана Сусанина, коронации Николая II. Были и «неграмотные» пряники – с орфографическими ошибками.

Выпуклый рисунок, надпись со смыслом вокруг узора дают прянику привлекательность. Добрые ласковые слова на пряниках – «От всей души», «С юбилеем», «Кого люблю, тому дарю» – делают угощение слаще. Испокон веков так люди признавались друг другу в любви, сватались и поздравляли с праздниками. Сладкие слова на медовом тесте – славно замешенные пряники получаются.



В прошлом – добрые воспоминания.
 В будущем – любовь и много разного счастья.

С наступающим 2015!

* Новогодние обложки «Крестьянки» 1922–2014

Exclusive Hair Care Collection

icon



VT-2295 Y

- Мощность 2200 Вт
- Технология Tourmaline Ionic
- Узкий профессиональный концентратор



VT-2312 Y

- Технология Aqua Ceramic
- 6 режимов температуры для разных типов волос (145С – 220С)
- Защитный колпак



150°-
200° C

- 6 режимов температуры для разных типов волос

VT-2384 Y

РЕКЛАМА

ИКОНА ВАШЕГО СТИЛЯ

для восхитительной
укладки волос

Эксклюзивная коллекция
по уходу за волосами

 **VITEK**

FNМ

Журнал
мужского
рода

АВТО

МОДА

ДЕВУШКИ

ГЕРОИ

