

# КРЕСТЬЯНКА

№ 1 ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2015

НОВОЕ  
ЛИЦО  
ЗНАКОМОГО  
ЖУРНАЛА

*Вместе  
и счастливо*  
секреты долгих  
чувств

*оптимизм  
как  
искусство*  
как не лишать  
себя радости  
в кризис

# 32 рецепта

мифы мужской кухни

дым и страсть на пикнике

танго с хачапури

похудеть после родов

**mom. маленький**  
*малыш и папа:  
правила игры*

*взросло-детский  
словарь  
взаимопонимания*

*тренд:  
снять  
джинсы  
с бойфренда,  
блески для  
поцелуев,  
надеть  
карамель,  
повязанные  
платками*

**Батальоны  
просят любви**

# Ирина Рахманова

# номер для двоих



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



# BIOSEA®

le charme au naturel

Реклама.

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

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

*Mireille  
Matière*

Мирей Матье,  
лицо компании BIOSEA в России

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

98,8%  
NATUREL  
натуральный



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

[www.biosea.com](http://www.biosea.com) 8-800 77-54-0-54



# Наши авторы

Главный редактор  
Наталья Щербаненко  
ncher@idr.ru

Шеф-редактор  
Елена Аверина  
eaaverina@idr.ru

Арт-директор  
Ани Ирбит

Бильд-редактор  
Дарья Киселёва

Редактор  
Елена Денисова («Звезды»)

Корректор  
Екатерина Жмурова

Цветоделение, препресс  
Максим Макаров,  
Анна Корнюшина

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

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

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

Менеджер по рекламе  
Дарья Макарова  
dmakarova@idr.ru

Директор по продажам  
Яна Пеикришвили  
ypeikri@idr.ru

Корпоративный отдел  
Ирина Хохлова  
ikhokhlova@idr.ru

Телефон рекламной службы  
(495) 745 84 02

PR-служба  
Наталья Фокина  
pr@idr.ru

Отдел распространения  
(495) 745 84 30, доб. 2700, (495) 745 84 18  
distribution@idr.ru

Редакционная подписка  
(495) 663 91 88, доб. 300  
www.idr.ru

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

Тираж: 180 000  
Цена свободная.

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

Отпечатано  
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»  
143200, Московская обл.,  
г. Можайск, ул. Мира, 93.  
(495) 745 84 28, (496398) 20 685  
www.oaompk.ru, www.oaomlk.pf

На обложке:  
Ирина Рахманова  
Фото: Борис Захаров  
Платье: SPORTMAX CODE

16+

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях. Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Регистрационный номер ПИ № 0077-4/7803 от 23.12.2011

За полчаса до весны, под негромкие тягучие песни метелей приходит февральская любовь. Уютная, как мягкий плед, под которым можно спрятаться. «Настоящих мужчин, – говорят настоящие мужчины, – нельзя подчинить. Их можно только приручить». Налить в кружку горячее какао, распахнуть шторы и залить дом кристальным небом, пробовать на вкус каждое мгновение, прохладное и терпкое, как цитрусовое мороженое, усадить детей между вами, целовать их в ушки и рассказывать, что было до того, как их не было. Что бы мы делали, если бы не было любви? Не пережили бы ни одной зимы, потому что согревает только она.

**Наталья Щербаненко**, главный редактор



Талант **Маруси Соколовой** покорила глянецовые вершины: «Афиша Еда», Conde Nast Traveller, Harper's Bazaar. Кстати, в последнем журнале Маруся теперь работает редактором отдела культуры. При этом она успевает все на свете: путешествовать с маленькой дочкой Киной, ходить на премьеры, бегать в марафонах, дегустировать бургеры и мильфеи в новых ресторанах и писать многолайковые посты в «Фейсбуке». На **стр. 92** Маруся разбивает вдребезги стереотипы об отношении мужчин к еде и о том, чем они на самом деле заняты на кухне.

Читать интервью и репортажи **Александры Маянцевой** – одно удовольствие. Пройдя строгую школу «Комсомольской правды», она научилась показывать героев материалов с самых неожиданных сторон. Ей можно работать в разведке – врачи, психологи и шеф-повара с легкостью раскрывают очаровательной журналистке свои профессиональные тайны. Мама шестилетнего Клим – любимый автор нашей рубрики «Мой маленький». А для этого номера Александра написала статью о том, как войти в новый год с легким сердцем – без нервозности и с предвкушением счастья. Кризис, уверена Александра, – отличный повод изменить свою жизнь к лучшему (**стр. 26**).

Самый дружелюбный стилист Москвы и ее окрестностей **Наталья Репрева** живет в пестром калейдоскопе: художник по костюмам в кассовых и артхаусных кинопроектах, работа на съемках кавер-стори для гляцевых журналов, а еще – вы не поверите – воспитание двух очаровательных... внуков. Четырехлетняя Петра ходит с бабушкой на модные показы, а полугодовалый Кристофер пока только нежно сопит на ее руках, хотя иногда и принимает участие в обустройстве творческого беспорядка в веселой и дружной семье художников. Мы очень рады, что образ героини кавер-стори «Крестьянки» из номера в номер создает Наталья – и за себя, и за звезды мы спокойны. Посмотреть на дивный образ Ирины Рахмановой можно на **стр. 8**.







8

**На контрасте**  
Ирина Рахманова –  
о силе женского  
духа и мужчинах-  
истеричках

**Кто это?**  
Чему учит  
деток  
зеркало



28

**Она его  
повязала**  
Почему  
платков  
много не  
бывает



## В этом номере

### 16 **Вместе долго и счастливо**

Как сохранить чувства в долгом браке и найти в себе силы флиртовать после 10 лет замужества.

### 20 **Добро без селфи**

Отчего хорошее лучше делать молча, а еще лучше – инкогнито.

### 22 **Принцип папы**

Почему игры с отцом для ребенка важнее полезных примеров и серьезных разговоров.

### 24 **Невечная любовь**

Несколько идей того, как использовать мужчину по назначению.

### 34 **Уютный цвет**

Секреты притягательности оттенка «крем-карамель».

### 52 **Броня крепка?**

Удивительные факты об иммунитете.

### 54 **Страницы мечты**

Дневник – лучший подарок себе.

### 60 **Мудрый человечек**

Что и зачем умеет новорожденный.

### 64 **Без задней мысли**

Как на самом деле дети слышат и понимают наши слова.

### 70 **Сюси-пюси**

Почему молодые мамы переходят на детский лепет.

### 84 **Сама нежность**

Вкусный тренд: паштеты не только из печени.

### 86 **Млечный путь**

Худеть, здороветь и красиветь с молоком, кефиром и самодельными йогуртами.

### 88 **В постельных тонах**

Завтрак вдвоем: истина – в яйце.

### 92 **Бойцовский клуб**

Вымысел и правда об отношениях мужчин с едой.

### 96 **Любовные истории**

Юлия Пересильд, Анна Козлова и Маша Трауб – о странности, боли и счастье любви.

### 108 **Светить везде**

Ужины, гадания и прочие рождественские забавы со свечами.

### 110 **По адресу «праздник»**

Несколько особенных мест для каникулярного настроения.

68

32  
**must-have**  
Букетный  
период



**То ли куклы, то ли люди**  
Зачем взрослым  
женщинам эти  
игры?

98



78

**Танго с хачапури**  
Евгений  
Папунашвили –  
о радостях жизни



102

**подарки  
к празднику**



36



**Мужского рода**  
Примерить образ  
бойфренда



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](http://WWW.EUROAPLUSTV.COM)



ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММАХ И ПОДКЛЮЧЕНИИ НА САЙТЕ [WWW.EUROAPLUSTV.COM](http://WWW.EUROAPLUSTV.COM)

\* ХОТ ЭНД ТОП





## родом из детства

С 6 по 8 февраля в СК «Олимпийский» можно будет посмотреть великолепное шоу «Питер Пэн».

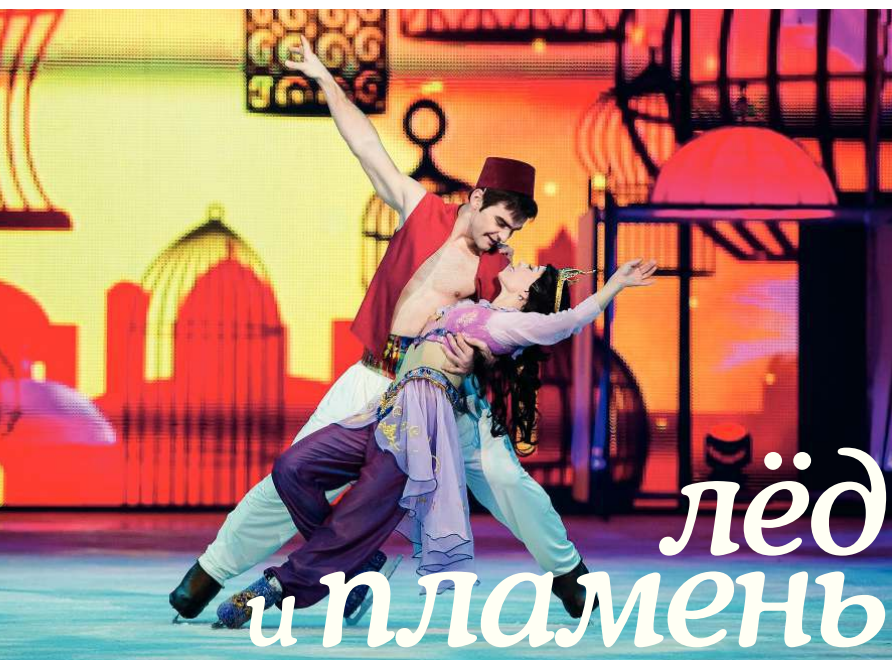
620 тонн декораций, включая аэротрубу и новейшее звуковое и световое оборудование, а также более 200 артистов и технических специалистов придут в Москву, чтобы на несколько дней превратить спортивный комплекс «Олимпийский» в страну вечного детства, где живут феи, пираты и русалки. Режиссер Люк Пети (он ставил выдающиеся шоу Цирка дю Солей), хореограф Мартино Мюллер из легендарного «Нотр-Дам де Пари», команда мастеров звука и света, подарившая нам Олимпийские игры, а также знаменитые Seal, Robbie Williams, The Rasmus и Alphaville объединились с одной целью – создать шоу, опережающее свое время. «Питер Пэн» – история бесконечного детства, путешествие за пределы воображения. Билеты можно приобрести в кассах «Олимпийского» или заказать с помощью удобной услуги электронного билета на сайте Olimpik.ru.

Это сказка, главный герой которой – любимец школьников всей планеты громадный английский робот Титан, танцор, певец и шутник. Титан впервые в Москве, он никогда не видел снега, поэтому подготовил особенное новогоднее выступление. А поддержать Титана придут и другие роботы. В программе представления – интерактивное шоу Титана, караоке с роботами, научные фокусы и превращения, роболаборатория Деда Мороза и еще много робоинтересного... Начало представлений в 12.00, 15.00 и 19.00. За 2 часа до спектакля начинается интерактивная программа.

## Титанические танцы

с 17 декабря по 11 января

в павильоне № 11.1 парка «Сокольники» – необычное представление «Робоелка».



## лёд и пламень

С 20 декабря по 11 января в ДС «Лужники» пройдет арена-шоу «Аладдин и Повелитель огня».

Это 200 потрясающих костюмов, сшитых в мастерских Мариинского театра, это гигантские экраны с виртуальными декорациями, прекрасная ледовая хореография и пиротехническое шоу. Разработкой последнего занимаются специалисты российского театра огня, положившие начало современной мировой традиции файер-шоу. Пиротехническое шоу такого уровня еще не исполнялось на льду. Наиболее зрелищным номером станет выдувание огромного столба огня до семи метров. В состав труппы войдут мастера спорта международного класса по художественной гимнастике, фигурному катанию, воздушной акробатике. Для репетиций столь масштабного шоу постановщикам пришлось арендовать огромный съемочный павильон площадью 4,5 тысячи квадратных метров в Будапеште – в нашей стране подобных помещений просто нет. Голоса главным героям – Принцессе и влюбленному в нее Аладдину – подарили Жасмин и Антон Макарский.



Были отмечены более 30 компаний, которые внесли значительный вклад в продвижение и развитие здорового питания в России. Так в номинации «Продвижение идей здорового питания» были награждены бренд POLARIS и торговая сеть «Пятерочка». В номинации «Лучшая торговая марка» победили соки и нектары «Любимый», ТМ «Мсье Колбасье», ТМ Natuřino. Компания «Пфайзер» и ТМ Биформ – лучшие в номинации «Функциональное питание». Лучшая «Иновация года в здоровом питании» – Компания «Реборн» (продукт Prana Food). А «Лучшая компания-производитель» – это НПФ «ПРОБИОТИКА» и компания «Даймонд Фудс».

В Москве прошла торжественная церемония награждения лауреатов Премии «Здоровое питание».



# Вкус здоровья

## Всю зиму в ресторане «Шотландская клетка» можно знакомиться с новыми вкусными коллекциями.

«Шотландская клетка» – гостеприимный дом со своими праздниками и традициями. Одна из них – коллекционирование блюд и напитков. Например, гордость ресторана – коллекция из 101 вида шотландского виски. Весьма интересна и икорная коллекция: не только красная и черная, но и икра речных рыб (сига, омуля, нельмы, шуки) подается со ржаным или гречишным хлебом или с хрустящим багетом. Наконец, гвоздь сезона: необычные пельмени, объединенные в меню под названием «Дикая коллекция». Начинка в них не только из дичи, но и из нерки и муксуна, утки и цесарки, лосося и шуки. Чудо как хороша и коллекция необычных шотландских пирогов.



## Шотландские коллекции





## Еще одним уютным заведением в Москве стало больше: на Малой Никитской улице открылся Why Not Wine.

В винной карте бара – больше ста пунктов: это вина со всего мира. Благодаря специальной технологии WineSaverPro, которую используют в баре, содержимое открытой бутылки может храниться долго – поэтому почти любое вино можно заказать не целой бутылкой (как обычно бывает), а в бокале. В баре регулярно будут проходить лекции, мастер-классы, винные дегустации и музыкальные вечера. Кстати, основатель и сомелье бара Иван Дмитриев работает в винной индустрии уже 12 лет, он – признанный специалист по органолептике. Стильный интерьер располагает к тому, чтобы понять: виноделие – это настоящее искусство.

на месте и с собой



## Шопомания

С 5 января Бутик Boudoir Boheme начнет грандиозную распродажу.



## Хорошее настроение – всегда

С 1 по 13 февраля сеть салонов маникюра и педикюра «Хорошее настроение» подарит скидку 15% всем влюбленным. Приходите вдвоем с другом – пусть он увидит, как вы становитесь принцессой. Нежный интерьер, идеальный контроль стерильности приборов, радуга оттенков лаков... а можно еще и хорошее кино заодно посмотреть. Гости смогут принять участие в беспроигрышной лотерее. Главный приз – великолепный набор для спа-маникюра в домашних условиях. Для удобства гостей имеется онлайн-запись на официальном сайте.

Рай для шопоголиков: минус 50% на премиальную коллекцию марки Zhor and Nema, а заодно и на бренды молодых французских дизайнеров Tsunoda Paris, Bonheur Paris и Anahide Saint Andre. Кризис – не повод отказать себе в стильной и качественной одежде, тем более что цены на обновки станут для покупателей приятным сюрпризом.

## Торговые центры МЕГА выпустили зимний номер журнала МЕГА Style.

Это приятный подарок для всех посетителей моллов. Яркие и красивые фотосессии – «Зимняя сказка» с актрисой Настей Задорожной и «Праздник пришел», в которой показаны модные тенденции для всех членов семьи, наглядно продемонстрируют, что правильно носить в этом сезоне. А еще читателей ждут советы по праздничному макияжу от трендсеттера Елены Крыгиной, идеи экипировки для зимних видов спорта, рекомендации по сервировке стола для особых случаев, а также скидки и специальные предложения от арендаторов МЕГИ.



## Праздник пришел



**С 20 февраля в прокат выходит военная драма «Батальон» режиссера Дмитрия Месхиева. В ролях Мария Аронова, Мария Кожевникова, Ирина Рахманова, Марат Башаров.**

Весна 1917 года. Февральская революция изменила жизнь России и ход Первой мировой войны. Государь отрекся от престола, а в окопах, где противостояние с немцами длится уже не один год, ведут пропаганду большевики. Они призывают к миру с неприятелем. Российское офицерство фактически ничего не может решить без одобрения так называемых солдатских комитетов. Армия находится на пороге окончательного разложения, и тогда по приказу Временного правительства для поднятия боевого духа создается женский «Батальон смерти». Командование им принимает георгиевский кавалер Мария Бочкарева. Своей службой «Батальон смерти» подает пример храбрости, мужества и спокойствия, поднимает дух солдат и доказывает, что каждая из этих женщин-героев достойна звания воина русской армии. Как ни странно, это очень женский фильм...



**Батальон**

## Исход: цари и боги



**В самый первый день нового года в России состоится премьера эпического фильма Ридли Скотта о пророке Моисее.**

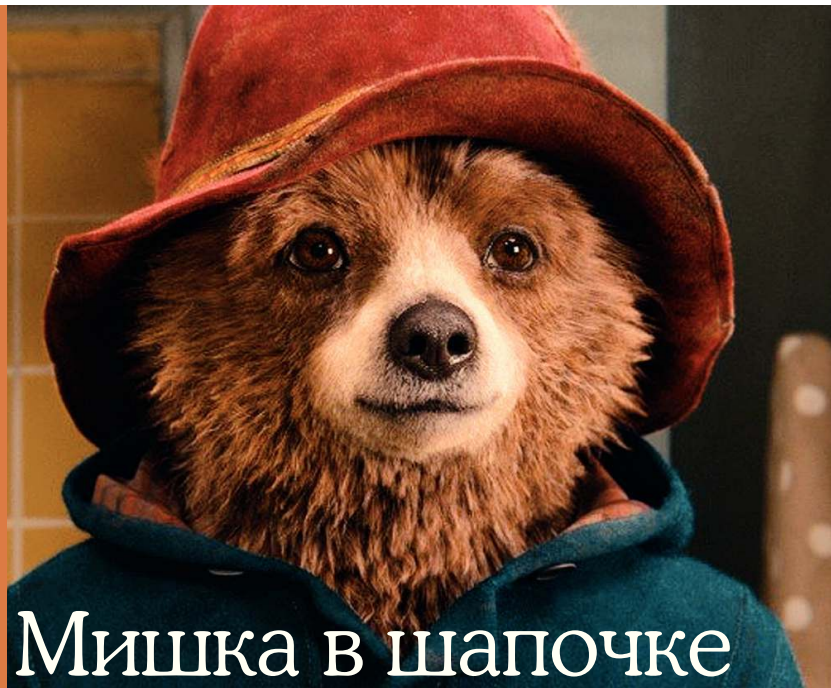
На это стоит посмотреть: Древний Египет во всем его величии, покои фараонов, батальные сцены (к счастью, не такие натуралистичные, как в другом фильме Скотта – «Гладиатор»), десять казней египетских во всем их ужасе, развезшиеся воды Красного моря, спецэффекты, костюмы, прекрасные лица. Сюжет этой истории, надеемся, помнят все. Ветхозаветный пророк Моисей (Кристиан Бейл) воспитывался в семье фараона Сети I (Джон Туртурро), его названным братом был Рамзес (Джоэл Эдгертон). И именно с Рамзесом пришлось враждовать Моисею, узнавшему правду о своем происхождении. Он – еврей, и его предназначение – вывести свой народ из египетского рабства в Землю Обетованную. Так 600 000 человек были выпущены из плена и отправились через пустыню на Синай...

**С 22 января смотрите трогательную историю «Приключения Паддингтона».**

Как мы его ждали! Мамы и папы, мальчишки и девочки – все хотели встретить на вокзале того самого медвежонка. Да, он всех очаровал, этот Паддингтон. Приехал в Лондон прямо из дремучего леса и стремился обрести в британской столице новый дом и стать настоящим английским джентльменом. В этом ему решило помочь семейство Браунов – именно они обнаружили маленького скитальца на Паддингтонском вокзале и взяли его к себе. С тех пор их жизнь кардинально изменилась...

Знаменитая серия детских книг писателя Майкла Бонда была издана на 40 языках тиражом более 35 миллионов экземпляров. Теперь у мира есть шанс познакомиться с кинематографическим Паддингтоном и посмотреть всей семьей на все его проделки.

В главных ролях целове созвездие: Николь Кидман, Салли Хокинс, Джули Уолтерс, Джим Бродбент, Хью Бонневиль. В России медвежонок Паддингтон заговорит голосом телеведущего Александра Олешко.



**Мишка в шапочке**



# В

есна

1917 года. Время хаоса и отчаяния. В окопах, где противостояние с немцами длится уже не один год, ведут свою пропаганду большевики. Армия находится на пороге окончательного разложения. По приказу Временного правительства для поднятия боевого духа солдат создается женский батальон под командованием георгиевского кавалера Марии Бочкаревой. Девушки-добровольцы знают, что многих из них ждет смерть.

**– Для меня как зрителя этот фильм стал событием. Очень много мыслей, очень много эмоций. А чем стал это проект для вас?**

– Во-первых, мне очень хотелось участвовать в этой картине, я этого никогда не скрывала. Женских ролей в кино очень мало. Чаще всего все закручено вокруг героя-мужчины. А эта картина целиком про женщин. Это уже событие. Во-вторых, о том, что существовал женский батальон, я узнала, только прочитав сценарий. Это стало для меня открытием, откровением, потрясло до глубины души – почему никто до этого не додумался про это снимать? Это же действительно странно, необычно и очень кинематографично. В-третьих, для фильма надо было обрить голову наголо. Я многие годы удивлялась, почему у нас в фильмах про войну девушки всегда с роскошными развевающими волосами или длинными косами. Каждый раз, когда я приходила на пробы, мне говорили: «Ой, у вас волосы короткие, а нам нужны длинные!» Я удивлялась: да вы что, это же война, они все стриглись. А в ответ: «Это кино, все должно быть красиво». Но позвольте, а разве это не красиво, не кинематографично? Женщина и война – это уже диссонанс, а тут обритая женщина – это еще больший контраст, усиливающий противоестественность и ужас всего происходящего.

**– Говорят, что без волос чувствуешь свободу и словно расстаешься с грузом прошлого. А вы что-то подобное почувствовали?**



*Накануне Дня защитника Отечества, который принято считать «мужским», нас ожидает парадоксальная премьера. «БатальонЪ» – новый фильм Дмитрия Месхиева о силе духа русских женщин. Ирина Рахманова знает, в чем она.*

Платье SPORTMAX CODE



НА  
КОНТРАСТЕ:

# ИРИНА РАХМАНОВА

Текст: Елена Денисова  
Фото: Борис Захаров  
Визаж и причёска: Елена Синяк  
Стилист: Наталья Репрева  
Продюсер: Дарья Киселёва  
Арт-директор: Ани Ирбит







– В первое время девочки постоянно рефлекторно трогали свои головы. Это такие фантомные движения. И как-то прохладно, и ничто никуда не тянет. Даже спустя месяц-два у всех осталась привычка проводить рукой по голове. Честно говоря, я второй раз в жизни брилась наголо. В первый раз я сделала это сама, по собственному желанию: после нескольких проектов мне так сожгли волосы, что они выглядели чудовищно.

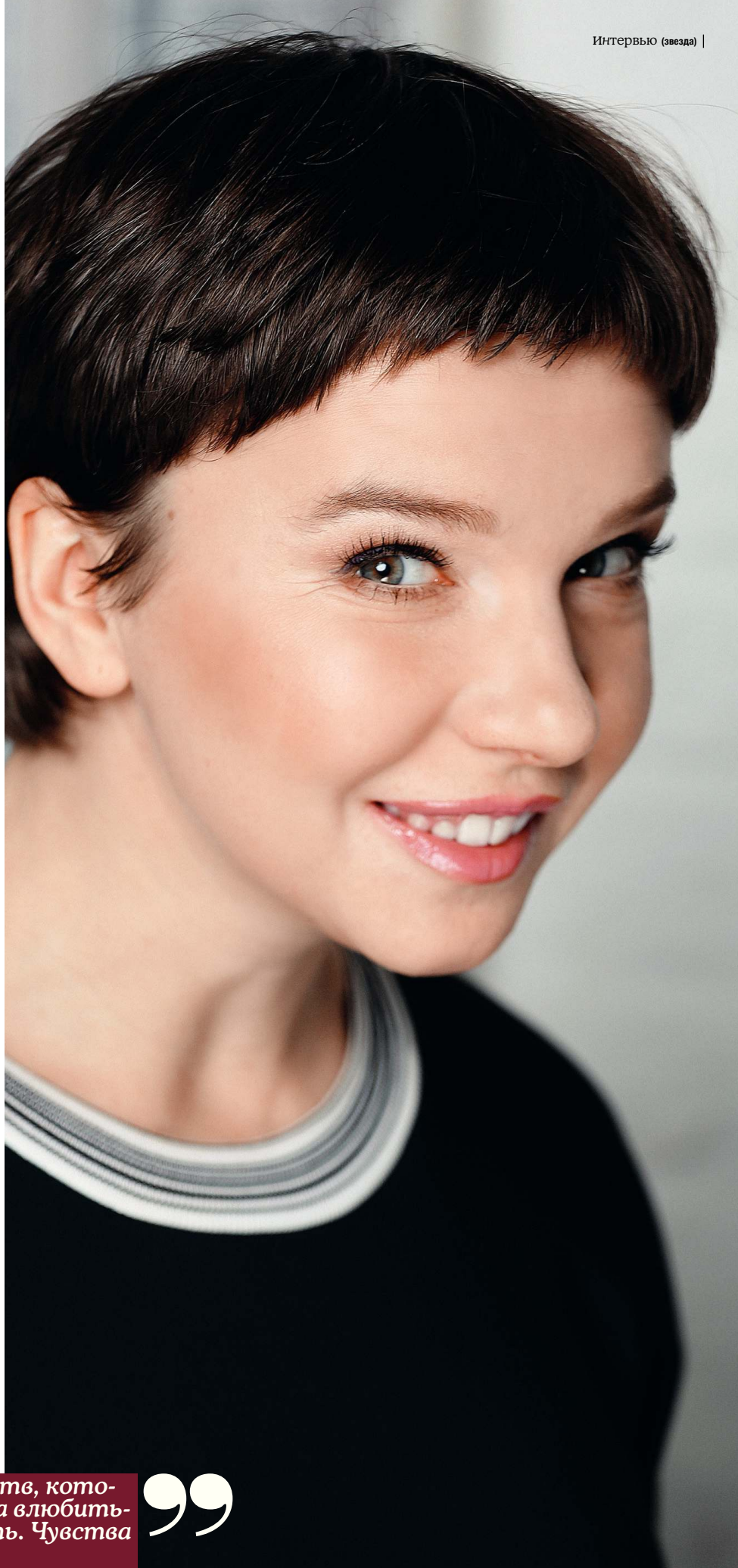
Я в своей жизни была и рыжей, и блондинкой, но должна сказать, что столько мужского внимания, как с обритой головой, я никогда не получала. Когда я решила побриться наголо, мне говорили: «Ну ты что, ты же девочка!» А я на второй день сказала: «Ребята, вот теперь я просто супердевочка». Ко мне на улице постоянно приставали, пытались познакомиться, флиртовали, навязывали свой номер телефона.

**– А для других актрис эта процедура не стала травмой?**

– Я помню, мы в большей степени обсуждали то, как удивительно меняется лицо, потому что оно становится незащищенным, как у младенца, тебе нечем больше прикрыться. Посмотришь на фото «до» и «после» – два совершенно разных человека. Не знаю, передалось ли это на пленке. Все были такие трогательные: с оголенными ушами, торчащими шеями. Это усугубляло контраст с теми ужасами, что происходили в кадре.

**– Если говорить непосредственно о съемках, тяжело дались?**

– Это самый тяжелый в физическом плане проект из всех, где мне приходилось работать. Иногда казалось: все, ты уже не можешь. А потом выяснялось – можешь. Например, полоса препятствий в учебке, где девушек готовили перед отправкой на фронт, была настоящей, и никаких дублерш. Из дубля в дубль мы делали все по-настоящему: прыжки, перекаты, драки... Тяжелые ботинки, надо все время контролировать обмотку, чтобы она, не дай бог, не развязалась, потому что ты сразу падаешь, карабин весит пять килограммов плюс штык порядка полутора кило. А еще шинель весит будь здоров, к тому же она намокает, к ней прилипает грязь. И очень холодно, ветер задува-



**Можно составить список качеств, которые тебе нравятся в мужчине, а влюбиться в полную противоположность. Чувства не поддаются логике.**







**Я в своей жизни была и рыжей, и блондинкой, но столько мужского внимания, как с обритой головой, я не получала никогда.**

ет в уши, шею. Мы снимали первую часть осенью, вторую – в конце зимы и ранней весной.

**– А после трудового дня неформально общались? Или женский коллектив, да еще такой большой, это всегда «террариум единомышленников»?**

– Шестидневная рабочая неделя, смена – двенадцать, а то и шестнадцать часов. Поэтому сил хватало только на то, чтобы упасть в машину и – до дома, отогреться в душе. А потом я отключалась, даже не поев: не хотелось есть. В шесть, еще в потемках – снова подъем. Так что было не до дружеского общения.

Но когда ты приезжаешь на площадку, а у тебя в вагончике кто-то уже включил обогреватель или выложил утепление, которое мы надевали под одежду, чтобы ты мог переодеться в теплое, – вот это жест, это доброта, это трогательно. Это прекрасная женская солидарность и волшебные человеческие проявления. Это как раз в упрек тем людям, кто говорит, что женской дружбы не бывает, что актрисы друг друга ненавидят и ревнуют. У меня были замечательные партнерши, и все проявляли себя очень по-человечески. До сих пор перезваниваемся, переписываемся, встречаемся.

**– Дмитрий Месхиев каким оказался режиссером? Проявлял сочувствие?**

– Я много лет хотела поработать с Месхиевым, мне всегда он очень нравился как режиссер. И мои ожидания оправдались. Не могу сказать, что он мягкий режиссер, но он из тех, кто точно знает, чего он хочет, и умеет добиться нужного результата от актеров. На моих глазах за его похвалу люди делали многое. И я делала многое. Потому что это важное качество для режиссе-

ра – он капитан, он главный. Он говорит: «Падай, прыгай». И ты падаешь, прыгаешь. Для меня это круто. В конце съемок он сказал очень важные для меня слова: «Вы все – абсолютные героини, мужики бы этого не сделали».

**– В фильме есть явное противопоставление слабохарактерных мужчин и сильных духом женщин. А как вы относитесь к проявлениям мужской слабости?**

– Ну они же не роботы, они тоже живые люди. В иных обстоятельствах пусть уж лучше мужчина выплеснет эмоции – зарыдает или хотя бы выговорится, не сдерживая чувств, обнажив свою уязвимость, чем пойдет крушить все вокруг или бить морды. Вот мужчины-истерички, которые все время суетятся, кричат, брызжут слюной, меня, конечно, не впечатляют.

**– А какие мужчины «впечатляют»? Какой мужчина может задержаться рядом с вами?**

– Ты можешь составить список качеств, которые тебе нравятся в мужчине, а влюбиться в полную противоположность. Чувства же не поддаются логике.



**– Романтика в вашем представлении?**

– Терпеть не могу этот вопрос, на него никогда нельзя ответить нормально. «Романтика» – для меня в принципе сомнительное слово, в него уже вкладывается много сарказма. Или это про что-то «белое и пушистое», точно не мое. Мне кажется, все, что касается двоих, – это очень интимные вещи, нельзя взять и рассказать о них. Это то, что принадлежит только мне и моему мужчине. Для меня это – однозначно не гигантский букет роз. Скорее, какая-то мелочь, знак внимания, когда ты этого не ждешь. Просто жест. Иногда достаточно вовремя за руку взять.

**– А вы не обидитесь, если, допустим, в День всех влюбленных всем подарят цветы, а вам нет?**

– Совершенно не обижусь! В кругу моих друзей и в моей семье давно утвердилась традиция: мы делаем подарки и сюрпризы независимо от праздничных дат, просто потому, что захотелось.

**– В этом году февраль для вас – это ожидание премьеры. А еще какие-то ассоциации есть с этим месяцем?**

– Ну, разве что поэтические: «Февраль. Достать чернил и плакать...»

**– Меланхолия?**

– Меланхолия у меня бывает скорее в начале зимы, потому что надо адаптироваться, привыкнуть к холодам, к короткому световому дню. Февраль – это уже предчувствие весны. Это все равно, что завтра – выходной. Хотя зима для меня не такое уж депрессивное время. Но если, конечно, это настоящая зима, со светящимся снегом, легким морозцем, ярким солнцем.

Платье ХАКАМА, сапоги BALLIN, шляпа DIVA









“

Февраль – это уже предчувствие весны. Это все равно, что завтра – выходной.



**– Катаетесь на лыжах, сноуборде?**

– Нет, как-то это не мое. Вот самокат – это да! Освоила его этим летом. Кстати, в первый раз попробовала покататься на съемочной площадке «Батальона». Мы снимали сцены на вокзале в Питере, расстояния достаточно большие, и кто-то из административной группы передвигался на самокате. Я попросила прокатиться. Мне сразу очень понравилось. А потом выяснилось, что все мои московские друзья уже всю зиму катаются на самокатах.

*Все, что касается двоих, – это очень интимные вещи, нельзя рассказывать о них. Это то, что принадлежит только мне и моему мужчине.*

”

**– Да, вся Москва прошлым летом «пересела» на самокаты. Поддались модному веянию?**

– Я не гонюсь за «модой». Давно уже мечтала о самокате, приглядывалась, но они раньше какие-то не очень удобные были, а сейчас появились вполне подходящие даже для наших дорог. Это прекрасное средство передвижения при наших диких пробках, сложностях с парковкой. Его можно сложить в машину, можно спуститься с ним в метро. Плюс – это весело. Знаете, это такая чисто детская радость. Причем, можно добираться на приличные расстояния. Мой личный рекорд – от Шаболовки до улицы 1905 года!

Что касается «веяний», я бы скорее приобрела велосипед. Но, к сожалению, мне негде его хранить. А так бы – с удовольствием. А еще больше мне нравятся мопеды. Только в Москве это опасно. А вот когда была первый раз в Риме и увидела огромное количество людей на мопедах, я подумала: надо же, если бы я родилась в Риме, я бы с детства передвигалась на мопеде. Но я родилась не в Риме.

**– Значит, в феврале уже будете поглядывать на самокат, пыль с него стирать в предвкушении весны?**

– Нет, это еще рановато, в апреле – да.

**– Но уж новое платье точно придется искать. Трепет перед премьерой испытываете? Вам важно, как отреагирует зритель?**

– Конечно, я всегда очень волнуюсь, потому что кино делается именно для зрителя. Фестивали, премии – это все, безусловно, приятно, престижно – мы все живые люди, и нам важно признание коллег. Возможно, не всем кино понравится, будут оппоненты, наверняка, кто-то увидит контексты, которых мы даже не закладывали. Но я надеюсь, что зрителям это кино будет интересно, а профессионалам – как минимум любопытно.

**– Сегодня при просмотре в зале плакали.**

– Это круто.



Платье ХАКАМА,  
полуботинки BALLIN



# Вместе

**Живут же некоторые! Десять, двадцать, тридцать лет в браке – а все еще вместе, все еще интересны друг другу и, кажется, даже счастливы. Как добиться этого? Объясняет семейный психолог Оксана Андреева.**



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

Конечно, всех умиляют такие картинки из жизни: пожилая пара гуляет по парку, взявшись за руки. Бабушка рядышком с дедушкой. Это очень трогательно, если не думать о том, сколько семейных проблем было в прошлом у этих старичков. Дружная семья – это тяжелый совместный труд. Я часто думаю о таком парадоксе: что бы ни происходило между нами и нашей родней – родителями, детьми, кузенами, прочими родственниками, – мы находим силы, чтобы потом как ни в чем не бывало общаться с ними. Да, мы ссоримся и ругаемся, но быстро налаживаем отношения. Потому что когда в семье прекращается общение,

исчезает и спокойствие, близкие люди живут в постоянных мыслях и чувствах про отсутствие этого общения. Единственная возможность найти умиротворение – это помириться и простить, потому что забыть не получается. Поэтому мы продолжаем любить родственников, не объявляем им бойкот, не вычеркиваем из своей жизни. И со старыми друзьями мы тоже не расстаемся – для этого понадобилась бы какая-то сверхсерьезная причина. Если подруга не позвонила, не ответила на письмо или даже не пригласила куда-то, хотя могла, – мы понимаем ее. Но какой же травмой для нас становится, если то же самое делает (вернее, не делает) муж! Он всегда нам что-то должен, постоянно находится на «испытательном сроке». Поэтому мы всегда помним о «запасном варианте»: развестись и поменять плохого супруга на хорошего. Наверное, первым шагом к долгому семейному счастью будет отношение к браку как к чему-то незыблемому и постоянному, как родственные связи.

Мало что так разрушает отношения, как миф о «второй половинке». Кто придумал эту глупость?! Правильно сказала в свое время Раневская: «Вторая половинка есть у мозга, ж... и таблетки. А я изначально цельная». Нельзя закидываться на том, что где-то существует идеально подходящий вам человек, и всю жизнь искать его, отбрасывая остальных: это дорога в одиночество. Чем больше мы развиваемся, учимся, познаем жизнь во всех ее проявлениях, тем больше у нас возникает точек соприкосновения с другими людьми. Тем интереснее они нам, а мы – им. Это я не к тому, что надо бросаться на первое встречного. Не надо. Но мужчин, да и вообще людей,

Елена Аверина которые подходят именно вам, на свете очень и очень

много. А вот идеальных людей, боюсь, не существует. Обычно когда люди только женятся, у них кипят страсти, они постоянно хотят друг друга, совершают красивые и безумные поступки – и им есть, о чем вспомнить через много лет! Так что если и в истории вашего брака была такая страница, как можно чаще напоминайте о ней друг другу: это придаст вам сил и энергии, чтобы и дальше двигаться вместе. Это может примирить и сблизит вас, когда вы почувствуете, что отдаляетесь друг от друга. Да и вообще, очень важно иметь рядом человека, которому можно сказать: «А помнишь...»

После периода романтизма, который обычно длится не дольше трех лет, в браке наступает стадия познания. Это сложное время, когда у жен и мужей появляются претензии друг к другу, взаимная критика, когда выясняется, что супруг далек от идеала. Этот период может никогда не закончиться – и тогда, к сожалению, вы не станете трогательными бабушкой и дедушкой из парка: они-то в нужное время приняли недостатки друг друга и научились договариваться. А дальше только укрепляли эти навыки. На этапе «притирки» надо научиться правильно ссориться. Во-первых, понять, какие границы переступать нельзя, во-вторых, овладеть приемами, паролями и кодами, с помощью которых можно ускорить примирение. А в идеале надо договориться: что бы в семье ни происходило, мы не дуемся друг на друга и не ломаем мебель, а садимся и обсуждаем ситуацию. И не копим обиды – потому что если они потом обрушатся на супруга стремительным потоком, это может привести к катастрофе. Заведите себе правило – не ложиться спать, пока не помириться.

На этом этапе важно определиться: вы хотите быть с мужем или вы хотите быть правой? Помните, мы выходим замуж не за отдельного человека, а за всю его семейную систему. Понаблюдайте, как происходит жизнь в родительской семье вашего мужа, и многое из его поведения станет вам понятнее. Вы сможете сесть и поговорить: «У нас дома было принято так, а у вас – вот так. А как будет в нашей семье?» Лучший вариант – строить свою семью не по шаблону родительской, а создавать собственные устои.

Да-да, все мы прекрасно знаем, как тяжело и неохотно мужчина идет на глубокий, откровенный разговор, особенно если от него требуется проанализировать



# ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

Флиртуйте с мужем. В браке флиртовать просто необходимо! Не умеете – учитесь!





свои чувства. Но женщина многого может добиться терпением. Научить мужа обсуждать проблемы – одно из таких достижений. Надо указать ему на явную пользу от таких разговоров: он должен убедиться, что после них жизнь, что называется, налаживается. В этом деле могут помешать ваши претензии (они всегда и всему только мешают). Поэтому не обвиняйте мужа и ведите разговор «от себя», с точки зрения своих чувств: «Когда ты сделал так-то, наверное, ты не хотел зла, но мне было больно и обидно». И помните: когда муж начнет открываться, он может сказать нечто обидное для вас – возможно, просто потому, что он не умеет говорить мягко и без критики. Не реагируйте на это так, чтобы муж сделал вывод: «Лучше уж молчать, иначе будет хуже».

Семья – это живой организм, и не страшно, если в нем нет стабильности. Когда что-то меняется – это нормально, это жизнь. Отношения в паре похожи на танец: это постоянное приближение и отдаление. И надо спокойно и без истерики позволять партнеру отдалиться, давать ему пространство и время, чтобы он побыл с самим собой и со своими интересами. Отдаление мужа часто причиняет боль женщине, и первой реакцией может быть: «Не пусти! Ты только мой и должен быть рядом!». Заглушите в себе собственнические настроения, если хотите в старости иметь совместные прогулки в парке и репутацию «милых неразлучников». Худшее, что может придумать жена, – мстить и шантажировать. Допустим, муж собрался на рыбалку с друзьями, а она ему: «Ах ты так! Тогда я немедленно звоню подругам, и мы идем в клуб. Там я буду танцевать и выпивать до утра». Это ответ не взрослого, а обиженного ребенка. Если вам правда сложно отпускать любимого, попросите поехать с ним или придумайте совместный досуг на следующие выходные. Хорошо, когда женщина знает, чем себя занять в отсутствие мужа, умеет распорядиться свободным временем во благо себе и семьи. Ищите свои радости и увлечения – этим вы станете еще более интересной для любимого.

Семью очень укрепляют традиции, некая ритуальность. Если у вас до сих пор нет традиций, обязательно заведите их. Лучший вариант – это, конечно, совместные ужины или обеды: все садятся за стол в определенный час, обсуждают прошедший день и главное – непринужденно общаются вместе. Хорошо, если по выходным или праздникам к застолью – тоже традиционно – присоединятся ваши родители и другие любимые родственники. Еще варианты традиций: каждый месяц ходить в театр, каждую субботу играть в «Монополию», каждый вечер выходить вместе на прогулку, да что угодно – главное, чтобы это происходило регулярно, чтобы участвовала вся семья и чтобы другие дела

и заботы «отодвигались» ради этой традиции. Так у вас появится крепкое и нерушимое «мы» и своя семейная история.

Как не надоесть друг другу? Работа в этом направлении требует определенных душевных усилий. Но результат того стоит. Главная роль здесь отводится женщине, как существу более гибкому и наделенному воображением. Вы – главный генератор интересных идей и организатор досуга. Не сидите с мужем дома, наполняйте жизнь событиями, интересуйтесь новым, выезжайте на выходные в другие города, вообще чаще путешествуйте, переставляйте мебель в квартире, в конце концов, – только не застревайте в «дне сурка». Так же надо освежать отношения. А кто это сделает лучше женщины?

Флиртуйте с мужем. В браке флиртовать просто необходимо! Не умеете – учитесь! Флирт – это часть человеческой природы, одновременно это искусство и игра. Доказано, что во время флирта вырабатывается гормон счастья, развивается интуиция, укрепляется иммунитет, ускоряются обменные процессы, активизируется работа коры головного мозга. Так что так не лишайте подобного удовольствия себя и мужа. Флиртуя, вы даете и получаете внимание. Делайте супругу сюрпризы, приглашайте на свидания, пишите милые СМС, делайте маленькие неожиданные подарки, например положите конфету с записочкой ему в карман, чтобы было сладко. Устраивайте для вас двоих романтические приключения. Сейчас вокруг столько возможностей сделать это: уютные кафе, уик-энды в пансионатах, спа-программы для двоих.

Ну и, пожалуйста, держите себя в форме. Речь даже не о том, чтобы срочно бросаться худеть или ложиться на пластическую операцию. Просто почаще занимайтесь своим телом и лицом. Старайтесь выглядеть при муже красиво – без масок из огурцов и бигуди, без старых халатов и пижам. Не надо при нем брить ноги, делать педикюр и выдавливать угри. Даже переодевайтесь при нем реже, особенно если ваше белье не блещет красотой. Кстати, красивое нижнее белье – это ваше комплимент мужу, этим вы говорите ему: «Ты мне сексуально интересен, я хочу тебе нравиться». Все «тайные манипуляции» делайте в ванной при закрытых дверях и выходите оттуда к мужу ошеломительной красавицей. То, что вы много лет женаты, – еще не повод лишать его восхищения вами. Помните: мужчины любят глазами!



Love Forever Love,  
Agatha Ruiz de la  
Prada



Parlez-moi d'Amour,  
John Galliano



Notte  
d'Amore,  
Pantheon  
Roma

Amor  
Amor  
in a Flash,  
Cacharel



Notte d'Amore



Innamorata,  
Blumarine



Iced White,  
A Dozen  
Roses



Love Never  
Dies Gold,  
Jeanne  
Arthes



# Напрасные слова

Как известно, любой союз можно разрушить лишними, вредными словами. А от других слов – добрых и хороших – отношения расцветают, любовь крепнет и счастье не уходит из дома. Итак, чего нельзя говорить мужчине и что он может слушать бесконечно.

О родителях – или хорошо, или ничего. Поэтому если вам нестерпимо хочется обсудить членов его семьи, делайте это со своими подружками, а фразы типа «ты такой же никчемный, как твой отец» и «плохо тебя родители воспитывали» мужу никогда не говорите. И вообще тему родителей лучше лишний раз не поднимать, так что не надо грузить супруга пересказами отзывов о нем вашей мамы (если только она не поет ему дифирамбы).

Ничто так не разрушает семьи, как упреки. Поэтому забудьте следующие восклицания: «Ты даже гвоздь забить не можешь!», «И этого человеку я отдала лучшие годы!», «Только посмотри, во что я с тобой превратилась!». Категорическое «нет» – обвинению: «У всех мужья как мужья, а ты...». Мужа вообще не надо ни с кем сравнивать, исключение – «Ты лучше всех!». И еще: ни слова недовольства про его зарплату. То есть можно посоветовать, что денег в семье не хватает, и решить вместе, как выйти из ситуации. Но не «наезжайте» на мужа из-за маленького заработка – он и так чувствует себя отвратительно. А если будете искренне радоваться любым деньгам, что он принес, – это станет гигантским плюсом для ваших отношений.

Не ворошите его прошлое и не требуйте интимных признаний: «Сколько женщин у тебя было до меня, а с кем было лучше, а почему, а ты ее любил, да?». Во-первых, вряд ли он хочет рассказывать об этом вообще, и особенно вам. А во-вторых, наверняка он уже просто не помнит подробностей. Муж рядом с вами – разве этого мало? По той же причине не стоит постоянно требовать от него и признаний в любви.

Откажитесь от «тестов» на внимательность и умение читать мысли: «Догадайся, что я хочу получить в подарок», или «Ты меня не слушаешь! Что я сейчас сказала?», или «Ты ничего нового во мне не замечаешь?». Нам трудно это понять, но мужчина устроен по-другому. Поэтому обычно он не догадывается, не слушает и не замечает. А если он все-таки это делает – то только ради вас. Цените.

Вообще, напрасных слов, которые женщина может сказать мужчине, очень много. Так что нам лучше вообще говорить поменьше. Но при этом чаще хвалить мужа, говорить, как вам с ним хорошо, спокойно, надежно. Рассказывать другим в присутствии супруга о его прекрасных качествах. А уж фразы типа «Мне надо посоветоваться с мужем» способны сделать вашу семейную жизнь счастливой и беззаботной на долгие годы.

# КНИГИ

О любви, которой не страшны обстоятельства и время. Рейтинг ReadRate

## Дождь, падающий вверх

Эмили Грейсон

Романтическое путешествие влюбленных – Клэр и Мартина – прервано важным письмом. Клэр придется вернуться в родной город, выйти замуж за другого, издали наблюдать за жизнью Мартина... и продолжать любить его. Ранее книга издавалась под названием «Беседка любви»: у Мартина и Клэр был один день в году, когда они встречались в беседке, в которой познакомились. Один день, в который весь мир может подождать...



## Мосты округа Мэдисон

Роберт Джеймс Уоллер

Книга продержалась в списке бестселлеров The New York Times 90 недель. Сюжет многим известен благодаря одноименному фильму Клинта Иствуда с ним и Мэрил Стрип в главной роли. Выбирая между любовью и семьей, Франческа выбрала долг. Но оставила занятым свое сердце, о чем и рассказывала в письмах своим детям, а те прочли их после смерти Франчески. История любви настолько красивая, что язык не поворачивается назвать ее изменой.



## Жена путешественника во времени

Одри Ниффенеггер

Смогли бы вы любить человека, который постоянно перемещается во времени? Одри Ниффенеггер нашла ту, которая смогла бы, – и описала ее в своем романе. Интересная вариация мифа об Одиссее и Пенелопе, где один всегда уходит, а другой ждет. Чтение напомнит вам блуждание по картинной галерее, где шедевры старых мастеров разместили вперемешку с авангардистами. В 2009 году роман успешно экранизировали в Голливуде.



## Великий Гэтсби

Френсис Скотт Фицджеральд

Эта история о несчастной любви, блеске жизни и нищете духа пережила всплеск популярности в начале 2014 года благодаря одноименной экранизации. Редкая зрительница не расплакалась, наблюдая на экране историю рыцарского подвига во имя женщины, которая совсем этого не стоила. В книге Фицджеральда много света, джаза и рассказа о нравах Америки 1920-х годов.



## Сумерки

Стефани Майер

Помните ли вы свою первую любовь? Скорее всего да, поэтому неудивительно, что в мире так популярна сага «Сумерки». Флагман романов о вечной любви в жанре adult-young, который отлично продолжился книгой Джона Грина «Винуваты звезды». «Сумерки» обладают всеми возможными статусами вроде «Выбор редакции New York Times» и «Лучшая книга года» Publishers Weekly. И пусть вампиру Эдварду, затесавшемуся в американскую среднюю школу, уже 90 лет, это – книга о первой (и вечной!) любви пронзительной силы.





*Отчего хорошее лучше делать – и делать молча, размышляет наш колумнист и троекратный отец, Алексей Беляков.*

# добро

без селфи



Я увидел в «Фейсбуке» объявление знакомой: у ее подопечной, девочки-подростка, которая страдает тяжелой болезнью, скоро день рождения. И девочка мечтает об одном подарке. Если кто отзовется – подробности в личку. Я тут же отозвался. И в ту минуту, которая разделяла мой отклик и ее письмо с подробностями, успел трусливо подумать: «А ведь я не знаю, чего девочка хочет, мало ли... А у меня самого трое детей, есть куда деньги потратить...» Но было поздно, я уже «нырнул». И сказать вдруг «Ой, нет, я пошутил...» не имел права.

Наши социальные сети – отличная площадка для комфортной, необременительной благотворительности. В режиме «сострадание-light». Увидел объяву про несчастного котика – нажал кнопку, перепостил. Увидел, что кому-то нужны деньги на операцию, – нажал кнопку, перепостил. То есть сделал жест, протянул нищенке луковку, вздохнул облегченно. Сам не перечислил ничего, котят любит издалека, да и неважно, порыв души зафиксирован. Но социальные сети – жанр все же визуальный, требует сюжетов и картинок. Фотки больных детей пугают, перематываем. Только слова читать – скучно. О, придумали! Прилюдно обливаемся ледяной водой в рамках акции ice bucket challenge из ведрышек ради спасения знаменитого баскетболиста! Прекрасным девушкам раздолье: не просто большую грудь в мокрой майке показать, а с социальной миссией. Лиза Боярская целый ролик сняла. Остроумный ролик, ничего не скажу. И Лиза хороша собой. Присвоил бы ей титул «Миссис Миссия».

Ладно. Похолодало. Водные процедуры утомили. Что бы нового? О, придумали! Шляпы! Снимаемся в шляпах. Во-первых, это красиво. Во-вторых, мы тем самым привлекаем внимание к больным детям, вот тут над шляпой цифирки, видите? Это счѐт, куда надо перечислить.

Креативные вы мои, ну успокойтесь. Снимите шляпы. У вас так много поводов продемонстрировать свои «луки». В купальнике на пляжах Бали, в платье на дне рождения подруги, в пиджачке, косухе, шелках, бархате, на велосипеде, лыжах, в лифте и Лувре.

Найдите хотя бы одного ребенка и переведите ему деньги. Или купите то, что ему надо. Молча. Кстати, ни один из моих друзей и знакомых, кто по-настоящему помогает больным детям или бомжующим старикам, никогда не занимается вот этой фигней «в шляпах». Да, просит деньги или зовет на всякие акции, но без фотографирования в зеркалах.

Мы живем во времена сверкающей подлости. Когда благотворительные балы и аукционы превращаются в кутерьму бриллиантов, ботокса и жульничества. «Ой, не знаю, что надеть на бал, чтобы стильно и скромно!» Зачем встраиваться в этот босхианский ряд? Каждой «шляпой» вы невольно рифмуетесь с ними. Потому что там, где тщеславие, – там и он, лукавый. Он любит эффектные жесты и шоу с легким надрывом. У него для каждого давно приготовлен свой раскаленный «оскар», и кто заслужил – получают его в свой срок.

Да, наверное, я выгляжу наивно, смешно, этакий Савонарола с Ленинского проспекта, но истина проста и неизменна: добро делают нешумно. Без селфи.

Поэтому я ни за что не скажу, что именно хотела на день рождения та девочка. Я купил ей это, передал своей знакомой, и та недавно мне написала: «Она была так счастлива!» И в тот день, когда подарок дошел до больницы провинциального города, точно было два абсолютно счастливых человека: эта девочка и я.

Я не скажу, как зовут девочку и чем она больна. Она, наверное, никогда не узнает, кто сделал ей подарок, так я и задумывал. Нет, я не испытал духовного перерождения и не скажу, что теперь начну всем покупать, сделаю это второй профессией, переквалифицируюсь в Деда Мороза. Я – такой же, как почти все: ленивый, малодушный и забывчивый. Поэтому так было важно в тот момент броситься в «прорубь», чтобы уже не забыть, не перелистать, не отвертеться. Хотя бы один раз, но сделать. Не перепостить, а самому. Да, у меня не хватает сил и смелости взять на себя заботу о ребенке, чтобы приезжать к нему, играть, вдыхать запахи больницы, отвечать на вопросы про моих собственных, здоровых детей, выслушивать жестокие прогнозы врачей, уезжать в свою безмятежную жизнь. И возвращаться. Нет, не хватает. Но какую-то чепуху, мелочь я могу сделать. Мы уже третий век мусолим пошлости про слезинку ребенка. Что все прицепились к этой слезинке? Улыбка ребенка – вот то, на чем должно все держаться. Вся конструкция под названием цивилизация. Вот ради этого сделайте что-нибудь. Пожалуйста. Так мы и выживем, выкарабкаемся, спасемся – при любых ценах на нефть.

**Социальные сети – площадка для комфортной, необременительной благотворительности. В режиме «сострадание-light».**





*Игры с папой обладают особым психотерапевтическим воздействием. Во-первых, папа смелый. Во-вторых, сильный. И наконец – главное – он любимый. Для ребенка играющий папа – гарантия надежности мира.*

Эльвира Коновалова

# Принцип папы

## *Разрешите «сесть на шею»*

По папе можно лазать, как по большому ветвистому дереву, – лазанье очень полезно маленьким детям. Двухлетним малышам с нарушениями зрения и слуха врачи даже специально прописывают такие упражнения – для развития пространственной ориентации и моторной координации.

Папа может подкидывать в воздух и ловить крепкими руками визжащего от восторга малыша. К нему можно забраться на плечи. Это важно для маленького – оказаться так высоко, стать больше любого взрослого. Немножко, конечно, страшно на такой высоте, но при поддержке папы ребенок испытывает чувство защищенности. Поэтому если малыш хочет «сесть на шею» папе в буквальном смысле этого слова – позвольте это ему.

Еще с папой здорово кататься на санках зимой, гонять мячик по траве летом – ведь он, в отличие от мамы, не боится вывалиться в снег или в траве.

## *Беситесь на здоровье*

Дети нуждаются в телесном контакте со взрослым. Skin to skin – «кожа к коже» – один из психотерапевтических принципов вскармливания и воспитания маленьких детей сформулирован американскими психологами еще в середине прошлого века. Чтобы дети росли спокойными и жизнерадостными, с чувством доверия к миру, кормящим мамам рекомендуют прижимать к себе малыша голеньким.

Перестав быть грудничком, ребенок нуждается в элементарной телесной ласке, в поглаживаниях, в том, чтобы его время от времени брали на руки.

Интересное наблюдение: к маме малыш обычно просится на ручки тогда, когда ему плохо. Еще в обнимку с мамой, у нее на коленках хорошо посидеть перед сном, в задумчивости, немножко погрузиться, чтобы мама нежно поцеловала и пригрела. Иными словами, малютке важно «посюсюкаться» с мамой.

А папа? Сюсюкаться он не умеет, зато умеет беситься с ребенком – то, что маме, как правило, несвойственно. Покрывало съехало, диванные подушки навалены кое-как, борцы похожи на лохматых щенков – кувыркание, шутивая борьба и есть необходимый маленькому телесный контакт со старшим. Только активный. В нем, помимо всего прочего, реализуется потребность в движении, в мышечном напряжении.

А еще – на уровне бессознательного – ребенок имеет возможность лишний раз убедиться в том, что папа – сильный. Непобедимый. Но великодушный. Очень важное чувство для выстраивания правильной иерархии внутри семьи. Еще папы хорошо умеют читать

*Детки, часто играющие с папами, вырастают более независимыми, креативными, уверенными в себе.*



книги вслух. Мамы читают с выражением, но, как любые нормальные женщины, делают смысловые акценты и ударения на том, что кажется важным и значимым именно с их, материнской и женской точки зрения. Поэтому сказку «на ночь» или забавный рассказик «на полдник» время от времени должен читать папа. Вам кажется, он делает это занудно-монотонно? Вам это кажется.

### С ними – по-другому

■ Папа остался посидеть с крохой часок-другой, пока мама сбегает на маникюр и в кондитерскую. Поначалу все идеально как в кино, но вот кроха начинает интенсивно похныкивать. Папа, согласно рекомендациям пособий для родителей, пытается устранить возможные причины дискомфорта: кормит малыша кашкой, меняет памперс, носит на ручках, но горестный плач не умолкает, сменяясь время от времени жалобным похныкиванием.

С мужской точки зрения, действие имеет смысл и оправдано только в том случае, если оно эффективно, то есть приводит к очевидному результату. Если папа не может успокоить и утешить ребенка, он раздражается на самого себя. А затем переносит раздражение и на окружающих: на маму, бросившую его наедине с рыдающим чадом, на бабушку, которая отказывается приезжать и нянчиться с внуками, на кроху, в конце концов, который к своим трем месяцам уже успел разбаловаться и требует неизвестно чего...

Маленькие дети могут плакать по тысяче разных причин (из-за колик, смены давления, прорезывающихся зубок, просто из-за перевозбуждения). И далеко не все эти причины можно мгновенно устранить. Единственное, что им нужно в такие моменты, – это спокойствие находящегося рядом взрослого, тепло родительских рук.

Если уверены, что малыш не голоден, у него не повышена температура и он сухой и чистый, расслабьтесь, посадите кроху в слинг или кресло-переноску или положите рядом с собой на кровать и просто давайте ему знать, что вы здесь, рядом: гладьте, покачивайте, тихонько напевайте.

Да, и если вы чувствуете, что еще мгновение – и взорветесь, положите ребенка в его кроватку и выйдите из комнаты: за пять-десять минут с ним ничего не случится. Скорее, даже наоборот, в одиночестве в затемненной комнате малыш успокоится скорее, чем рядом с взволнованным, раздраженным папой.

■ Вы купили вау-конструктор. Или железную дорогу. Торжественно открываете коробку, заранее предвкушая, как великолепно проведете время за увлекательной игрой с малышом. Кроха тоже замирает в радостном предвкушении: что может быть прекраснее, чем поиграть с папой! Но игра не ладится: малыш начинает канючить, отвлекается и, утратив интерес, переключается на другие занятия. В результате папа будет с упоением продолжать собирать подъемный кран в одиночестве, в то время как его отпрыск отправится на поиски новых развлечений. И хорошо еще, если папа не психанет. С мужской точки зрения, в любой игре необходимо следовать правилам: модели из конструктора должны собираться строго по схеме, в настольных играх – соблюдаться очередность ходов, начатая игра должна быть доведена до конца, а затем собрана в коробку и убрана на место.

Для маленького ребенка игра – всепоглощающая стихия. Он видит ее как бы «изнутри» и часто не в состоянии одновременно следить «извне» за соблюдением правил. И нередко папа видит перед собой абстрактную логическую стратегию, а его сынишка – реальное сражение мужественных рыцарей с коварными варварами. В итоге малыш пытается ввести в игру собственные коррективы, «нарушает» правила, использует элементы игры не по прямому назначению. Если вам кажется, что правила игры пока еще слишком сложны для малыша, слегка упростите их. Если кроха предлагает свой вариант игры – примите его предложение. Всегда прекращайте игру до того, как ребенок утратит к ней интерес.

Да, и если вы сами всю жизнь мечтали о таком вот конструкторе, купите два набора – себе и малышу, – и пусть каждый играет, как ему нравится!

Если малыш хочет «сесть на шею» папе в буквальном смысле этого слова – позовьте это ему.

Да, и если вы сами всю жизнь мечтали о конструкторе, купите два набора – себе и малышу, – и пусть каждый играет, как ему нравится!





# НЕВЕЧНАЯ

*Каждая женщина на земле хочет встретить своего мужчину и прожить с ним всю жизнь в любви и согласии. Именно поэтому, поняв, что очередной поклонник не годится в партнеры на веки вечные, мы расстаемся с ним быстро и в печали. Стоит ли так торопиться?*

Екатерина Маслова

К определенному возрасту у каждой из нас складывается более или менее четкий портрет желанного мужчины. И если в юности этот образ ограничивается в основном внешними параметрами, то с годами на первый план выступают черты характера, образ жизни, интересы и планы на будущее. Каждого мужчину, с которым женщина знакомится, она сравнивает с этим портретом. Определенное сходство является для нас сигналом к действию –

с целью, скажем так, более детального изучения объекта.

На некоторые важные для себя вопросы про конкретного мужчину, например курит ли он или платит ли щедро за ужин в ресторане, женщина может ответить практически сразу.

Однако основная часть «параметров» становится известна лишь по прошествии времени. И в большинстве случаев в ходе знакомства выясняется, что с этим самым

мужчиной вы в чем-то глобальном не совпадаете. Например, он не хочет детей (ну, может, лет через 10–15), а вы мечтаете родить не меньше трех малышей, причем в ближайшее время. Или вы хотите жить за городом, наслаждаясь тишиной и природой, в окружении далматинцев и пушистых кошек, а его цель – купить квартиру в центре мегаполиса, среди офисов и магазинов, а еще у него жестокая аллергия на котиков во всех их видах. В общем, получается, что





в спутники жизни этот мужчина вам не годится. Однако стоит ли бросать его сразу? Однажды на пижамной вечеринке-девичнике мы с подружками, выпив шампанского, решили составить личный рейтинг топ-3 любовников, с которым был самый яркий секс. Выяснилось, что ни мужа, ни постоянные партнеры ни у кого из нас в этот список не попали. Когда стали разбираться, наметилась интересная закономерность. Самый яркий секс у каждой из нас был с мужчинами, с которыми даже мысли не возникало о каких-то длительных отношениях.

И это, между прочим, закономерно. Когда мы не планируем с мужчиной ничего совместного, долгоиграющего, то можем позволить себе пуститься во все тяжкие и воплотить в жизнь свои самые (с нашей точки зрения) развратные желания. С будущим мужем мы, как правило, не готовы так рисковать. И выбираем спокойную проверенную классику, а не вызывающий авангард. По крайней мере пока не будем уверены, что не отпугнем его своими фантазиями. Так что даже если мужчина не подходит вам в качестве спутника жизни, он вполне может сгодиться в качестве временного любовника.

Однако секс – не единственная область, в которой вы можете совпасть. Моя знакомая вот уже лет пять ездит отдыхать с одним и тем же мужчиной, однако кроме этих 4–5 недель в год они практически не общаются. На вопрос, почему она не хочет строить с ним серьезные отношения, знакомая отвечает, что они пытались, но оказались совершенно несовместимы в быту. Она любит идеальную чистоту и порядок, и посудомойка в ее квартире щебечет не умолкая, а он не видит про-

блемы в том, чтобы грязные бокалы из-под латте украшали интерьер его милой непричесанной квартиры. Она руководит департаментом, в ее ежедневнике трудно найти свободные полчаса на ранний недельной ланч, а еще она нежная мама сына-первоклассника. Он работает дизайнером, работает по ночам, а к детям относится прохладно и без интереса. Зато на отдыхе, когда их номер идеально убирают 2 раза в день специально обученные люди, о режиме дня можно забыть, а ребенок счастливо гостит у бабушки в Анапе, – они просто идеальная пара. Попробовав жить вместе, они оставили эту идею, но решили вместе отдыхать, пока у кого-то из них не появится постоянный спутник жизни. И это не циничный «безбрачный контракт», это нормальное желание красиво и полноценно проводить отпуск.

Вполне может оказаться, что не подходящий вам в мужа мужчина может быть полезен или отлично подходить для каких-то других целей. И это совсем не похоже на расчетливый эгоизм. Кроме секса и совместного отдыха, что, кстати, совсем немало, потому что верный близкий человек – это еще какая ценность в наше неустойчивое время, мужчина «не вашей мечты» может быть отличным партнером в совместной учебе, увлечении или хобби, лучшим коллегой на свете, который всегда будет на вашей стороне. Да, марш Мендельсона в вашу честь точно никогда не сыграют. Но повод ли это писать решительное прощальное СМС человеку, с которым свела вас судьба? Не торопитесь, расстаться вы всегда успеете. И даже почти наверняка точно сделаете это, когда встретите того единственного, «своего» человека. Ну или останетесь друзьями и будете дружить семьями, почему нет?

# ЛЮББОВЬ

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

**1. Раздельное проживание.** Если вы не планируете выйти замуж за мужчину, потому что как постоянный партнер он вам не подходит, не стоит жить с ним под одной крышей. Это нечестно по отношению и к нему, и к себе.

**2. Условные рамки.** Сразу поставьте себе условия, при которых или когда вы расстаетесь. Например, после окончания отпуска,

или когда вы познакомитесь с перспективной женщиной, или после первой серьезной ссоры. Отношения должны доставлять вам обоим радость, а решать бытовые проблемы и «притираться» будем с мужьями.

**3. Запишите его недостатки.** В письменной форме зафиксируйте все причины, по которым данный мужчина не подходит вам в качестве спутника жизни. Только не лукавьте. Если через какое-то время у вас возникнет соблазн попробовать строить

с ним серьезные отношения, перечитайте написанное. Не изменилось ли что-то? Не стоит, конечно, откладывать материнство на 10 лет, если вы хотите нянчить малышкой уже сейчас. Но, возможно, вы и ваш спутник уже готовы идти на компромиссы: вы не против пожить в центре, а ваш мужчина готов смириться с парой кошек или собак в вашем совместном доме. Еще больше историй про отношения читайте в книге Екатерины Масловой «Альфа-самка» и на сайте [alfasamka.ru](http://alfasamka.ru).



# Всё равно счастливой стану!

Как быть счастливой в новом году без оглядки на кризис.

Александра  
Маянцева

## Новый год это что?

Подарки, конфетти на паркете, серпантин за шиворотом, шампанское на балконе. Традиционный сценарий. В этот раз еще и курсы валют закрутились серпантином. Мы впали в горячку, как при ветрянке: будет лихорадить, а потом опустит. И это сделает иммунитет сильнее.

В семь лет я переболела желтухой. Год потом моим уделом были соевые батончики и паровые котлеты. Шоколад был «под санкциями» 365 дней. А список разрешенного – до обидного короткий. Было непросто – запрещенные продукты исчезли из дома, а денег дошколенку не давали. И та семейная диета – а за компанию лишились вкусного все – пошла на пользу. Мы одни из немногих среди друзей, кто может похвастаться здоровыми зубами и здоровой печенью и даже в обжорные каникулы нам не нужны «волшебные таблеточки», рекламируемые во время трансляции «Елок». Тот «голодный» год научил здоровому питанию.

На «Фейсбуке» многие вспоминают «голодные девяностые» и кликушествуют, что «будет еще хуже». В какое пике войдет экономика – жизнь покажет. Но точно, что кризис пройдет в других

декорациях. И если суждено на столы вернуться «картошке в мундире» – то лежать ей не на миске с каемочкой «общепит», а на дизайнерской тарелочке, расписанной по мотивам Матиса.

Дружно вспоминают, как на праздники резали на порции «сникерс» – по числу гостей. Кто-то из нас сейчас ест «сникерс»? Кому-то он приснится в голодном сне?

## Пора шить «сарафаны из ситца»

Это номер, возможно, попадет к вам в январские дни, когда уже будут снимать новогодние гирлянды, разбирать елки, а ветер погонит выгу из по-

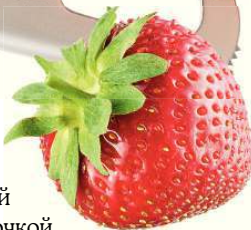
блекшего конфетти. И перспектива скоротать часть серого февраля в Египте

будет не у всех.

Но послепраздничный январь и в тучные годы не вселял оптимизма.

Будем жить ожиданием весны. И правильно программировать подсознание – на счастье, а не на беду.

Инвестируйте деньги в коньки – они дешевле килограмма колбасы. Выходите на дворовый каток. Ловите языком снежинки, чертите на льду сердечки, улыбайтесь встречным. И вселенная ответит вам в унисон. Под новый год я выключила «Фейсбук» с его истеричным обещанием голодной смерти всем – от сурикатов в зоопарке до детей из многодетных





семей. И включила «Диалог у новогодней елки» Юрия Левитанского – тот самый, «про шить сарафаны и легкие платья из ситца». И вместо того чтобы инвестировать в тушенку, купила дафлкот жизнерадостного мандаринового цвета. Не сарафан, конечно, но оптимизм вселяет. Ведь «что происходит на свете?» А просто зима...

## Коктейли счастливых девушек

Рецепты от бренд-шефа компании «Мастер Фуд» Ильдара Насырова

### Мандариново-имбирный лимонад

ПОНАДОБИТСЯ:

1 кусочек корня имбиря длиной 1 см, 3–4 средних мандарина, мед (эксперт рекомендует в напитках, где значится сахар, заменять его на мед или кленовый сироп), 2 листика мяты, 1 стакан содовой

ГОТОВИМ:

В стакан кидаем дольки мандарина без пленки и мяту. Разминаем. Имбирь чистим, трем на терке, отжимаем сок. Добавляем 1 чайную ложку жидкого меда – если он застыл, растапливаем на водяной бане. Заливаем содовой, перемешиваем, добавляем лед.

ЧЕМ ХОРОШ:

- оригинальным освежающим вкусом;
- в нем аминокислоты, микроэлементы и эфирные масла – все это способствует регенерации клеток;
- фитонцидами – они заряжают бодростью.



### Базилково-клубничный смузи

ПОНАДОБИТСЯ:

2 листика базилика, 1 долька лайма, 1 стакан содовой, 0,5 чайной ложки меда, 3–4 ягоды замороженной клубники

ГОТОВИМ:

В стакан кидаем лайм и базилик, тщательно разминаем. Отдельно в блендере смеиваем замороженную клубнику и мед. Выкладываем в стакан с базиликом и лаймом, заливаем содовой и перемешиваем все длинной ложкой. Смузи готов! Содовую можно заменить на 10%-ные сливки.

ЧЕМ ХОРОШ:

- содержит суточную норму витамина С;
- богат кальцием, калием и магнием, содержит антиоксиданты;

■ 1 стакан коктейля – всего 82 килокалории;

■ кислота клубники и лайма эффективно отбеливает зубы.

## Истории из жизни счастливых девушек

Жизнь и без кризиса – сплошные «американские горки». Фонтан эмоций от «О, черт!» до «Вау! Я это сделала!». Главное, помнить, что жизнь – это зебра. И очередной вызов судьбы – это просто повод стать сильнее. Наши героини это знают по себе.

Галина Иевлева, хозяйка кафе «Стоп Кадр», учредитель бутика Bottega Milano

Декабрь Галина провела в Хайфе, откуда постила фото клубники.

На запыстье у нее браслет из муранского стекла. В бутике на Волконке в это время сверкали другие экземпляры коллекции. И еще в десятках магазинов по всей России. А в ее кафе кто-то заказывал латте. Офисные девочки, листая ее «Фейсбук», вздыхали:

«с богатым мужем можно многое». Однако одинокая мама двоих детей всего добилась сама. На восьмом месяце, когда офисные девочки едят дома грецкие орехи, Галя пекала пиццу для кафе. От печи и уехала в роддом. Едва первенец пополз, отрезала часть кафе под детей – в моду вошли «малышники», куда зазывали мам с крохами. Альтернативы той площадке для мам с грудничками не было. Потом Галина почувствовала тягу к чему-то более утонченному, нежели стейки.

Может потому, что была беременна девочкой. Прекрасное подстергело Гаю в отпуске в итальянском городке Тревизо, где взгляд зацепился за необычное кольцо в витрине магазина. И первая партия украшений поехала в Москву, в ее магазин женской одежды и украшений. «Девочковый рай», как его прозвали покупательницы. Магазин тот закрылся в жаркое лето–2010, но Галя придумала новый формат своему бизнесу. «Кризис для кого-то – повод опустить руки и винить государство, которое недостаточно заботится о тебе. А для кого-то – повод начать новый проект, бросить не самую любимую работу и узнать, что в тебе огромные силы для нового», – отмечает Галя, проходя сквозь новое испытание. Сейчас доходность ее бизнеса нулевая. Но она уверена, что справится: силы плыть против финансо-

вого цунами ей придает та самая свежая клубника. И вера, что вернутся времена, когда девочкам нужны будут красивые украшения.

Инна Алексеева, гендиректор PR Partner

Сейчас Инна руководит компанией с оборотом 90 миллионов в год. В команде – 40 человек. Компания в топе-15 российских коммуникационных агентств. Девушка основала ее за несколько месяцев до рождения дочки. И всего лишь за несколько лет до этого Инна убедилась, что «с друзьями нельзя вести бизнес». В Новосибирске Инна на пару с подружкой открыла пиар-агентство. Инна стала курировать продажи. Но сотрудничества не получилось – каждая из подруг стала «тянуть одеяло на себя». Отношения быстро испортились. Стало понятно, что перспектив у совместного проекта нет. На счету фирмы было полмиллиона. От бывшей подружки Инна получила 55 тысяч рублей, микроволновку и принтер. Остальное подруга оставила – на развитие нового бизнеса и зарплаты. В душе Инны бурлила смесь из отчаяния и разочарования. «Важна была не сумма, а отношение. Я очень переживала, мне полгода снились кошмары», – поясняет Инна. В Новосибирске ее больше ничего не держало, да и будущий муж получил приглашение в Москву. «Отступных» от прежней подружки хватило на билеты в один конец и первую неделю столичной жизни. Микроволновка стала нехитрым скарбом на съемной квартире. На принтере печатались резюме – путевка в столичную жизнь. Инна устроилась в пиар-отдел банка. Все вроде бы наладилось. Но Инна мечтала о своем деле. Его старт совпал с беременностью. Бывший работодатель стал первым клиентом компании, организованной Инной. Декретный отпуск сократился. Было тяжело финансово, но Инна четко усвоила урок: полагаться только на себя. «Новосибирская история оказалась хорошей и поучительной», – рассказывает Инна. – У меня теперь пунктик на соблюдении договоренностей и законов. Мы платим «белую» зарплату, не кидали подрядчиков, партнеров, сотрудников. Даже в кризис. Порядочность ценна в любой нестабильной ситуации. И любой кризис – личный или финансовый – в итоге делает нас крепче».





# Она ето повязала

Оксана  
Бугрименко



платок,  
Radical Chic

## Практично и загадочно

Огромные очки и шелковый платок на голове – так выглядела голливудская дива эпохи 1960-х. Так мечтала выглядеть в то время каждая женщина. Внешность дамы-загадки, скрывающейся за темными очками, была вторична – на первом месте был стиль. Строгие однотонные платья простого кроя, браслеты или лаконичные украшения из жемчуга... Но все же самым ярким и запоминающимся был именно платок. Он не давал волосам спутаться от ветра, скрывал часть облика и приносил в него таинственность, которая тревожит и манит мужские сердца.

Самый известный платок в истории моды – модель «каре» от модного дома Hermes. Этот обманчиво простой квадрат из шелка стал символом марки и ее самым узнаваемым товаром. Сегодня такой платок олицетворяет принадлежность к приличному обществу и хорошие манеры, первое приобщение к миру роскоши. Неслучайно во Франции утвердилась традиция дарить первый платок-каре Hermes девушке «из хорошей семьи» на 16-летие. Строго говоря, раньше вряд ли стоит: цена таких платков начинается от 250 евро.

Поклонницами каре Hermes были Одри Хепберн, Грейс Келли, Жаклин Кеннеди. Свой особый кокетливый способ повязывания платка – у королевы Елизаветы II. Да и вообще любая уважающая себя модница считает, что обязана иметь в гардеробе хотя бы один экземпляр. А лучше несколько, для разных случаев.

## Классика жанра

В 1837 году Тьерри Эрмес занимался производством и продажей упряжи и седел для лошадей. Со временем ассортимент его компании пополнился обувью, аксессуарами и предметами интерьера. А затем, в начале 1900-х, лошадей начали вытеснять автомобили.

Компания решила производить вещи для «золотой молодежи», склонной к перемене мест. Помимо автомобиля, дорогостоящего багажа и обуви, любителям путешествий необходимы были запоминающиеся детали образа. Именно поэтому, почти случайно, в 1928 году появился квадратный платок Hermes. Новинка произвела неожиданный фурор. На первых платках марки красовались названия модных автомобилей.

Классическое «каре» – это квадрат из шелка размером 90 x 90 сантиметров и весом 65 граммов. Рисунки каждый раз уникальны и наносятся вручную. Каждые полгода создается коллекция из 12 моделей: 6 по новым эскизам и 6 – по эскизам лучших платков прошлых лет, но в современной цветовой

**Если вы женщина, он у вас точно есть. Даже если вы никогда не выходите с ним на люди. Платок – волнующий аксессуар, который подчеркивает хрупкость его хозяйки.**



гамме. По традиции обязательно есть рисунок, связанный с лошадьми: это седла, сбруя и лошади – цирковые, игрушечные, даже африканские зебры. Но вообще темы рисунков могут быть любыми.

### Наускосынку

На Руси головной убор служил визитной карточкой женщины. По нему можно было определить статус, благосостояние, семейное положение и область проживания его владелицы. Причиной появления косынки – треугольного платка – было желание сэкономить материал. Платок резали пополам, «накос». Вместе с революцией в Россию пришла новая символика, где доминировал красный



Nicholas K



Rochas



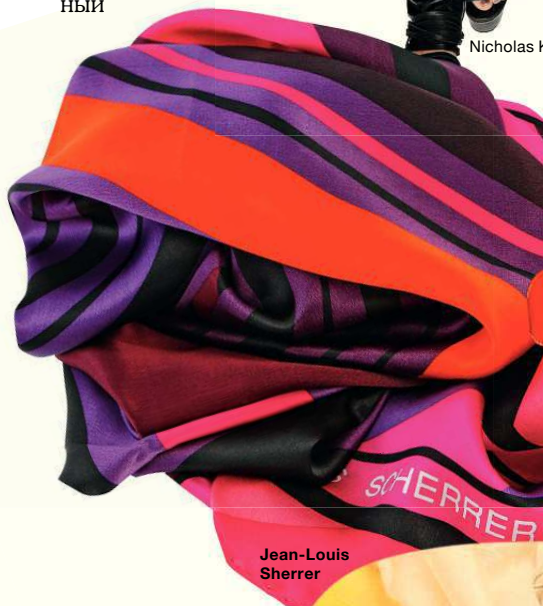
D&G

Emmanuel Ungaro

Mila Schon



Marc by Marc Jacobs



Jean-Louis Sherrer

Самый известный платок в истории моды – модель «каре».



Emmanuel Ungaro





цвет. В 1920–1930-е годы красные козынки символизировали причастность к новому миру. Их носили девушки-комсомолки, потом этот предмет превратился в пионерский галстук.

### Бандана как символ свободы

Когда о пионерах и красных козынках осталось лишь воспоминание, пришло увлечение стилем кантри, и с ним – модная козынка-бандана, которую носят на голове или на шее. Ковбои Дикого Запада использовали бандану в качестве шейного платка. Кинематограф много сделал для популяризации образа «благородного ковбоя», и мода на ковбойские банданы не зависит от времени. Сегодня бандана символизирует дух свободы и все больше становится популярной у тех, кто ведет активный или неформальный образ жизни – гоняет на серфе или путешествует по Индии. Банданы носят множеством способов: на голове, на шее, на запястье и даже на щиколотке. Этот цветной кусочек ткани из-за своей функциональности и удобства вытеснил панамы и бейсболки.

Чтобы плотная бандана небольшого размера хорошо сидела на голове, поносите ее около недели – ткань постепенно вытянется и приобретет нужную форму. Чтобы бандана не слетала при беге или интенсивном движении, узел нужно располагать ближе к затылку, а не к шее. Оптимальными в летнее время считаются хлопчатобумажные банданы. Их классический размер – 63 x 63 сантиметра. Такие банданы неприхотливы в уходе (стирка в прохладной воде, чтобы не изменился цвет), быстро сохнут, не занимают много места в сумке.



- Если вы хотите прикрыть открытое декольте, набросьте платок на одно плечо, уложите красивыми складками и завяжите с противоположной стороны на уровне талии.
- Повяжите шарф вокруг шеи так, чтобы его свободные концы были одинаковой длины. Два раза переплетите концы друг с другом и свободно заведите их назад. Сзади свяжите концы, спереди задрапируйте платок на вырезе.
- Завяжите шарф узлом посередине и слегка расправьте узел. Расположив узел под подбородком, перекрестите концы шарфа на шее сзади. Заведите концы вперед и протяните сквозь узел крест-накрест.

- Платок можно носить в качестве банданы или пояса и даже обвязав вокруг ручек сумки или своей собственной руки, как браслет.
- Чтобы повязать бандану на манер девушки 1950-х годов в стиле пин-ап, надо начесать челку, заколоть ее и завязать сложенную по диагонали бандану прямым краем к шее (как бы «наоборот», узлом вверх). Такой вариант держится на голове при помощи заколок-невидимок.
- Сочетайте платки с однотонными блузками и моделями с V-образным вырезом. Также подойдут платья рубашечного фасона.
- Обладательницам узких бедер можно повязать платок на бедра

вместо ремня. В таком случае лучше подбирать его в тон браслету или бижутерии.

- Никогда не выходит из моды образ «дивы»: повяжите платок на голову, спрятав концы, и наденьте крупные темные очки.
- Освежите темные однотонные вещи: оберните воротник черного пальто ярким цветным платком, перекинув край через плечо. Пусть цвета платка будут гармонировать с цветом ваших сапог.
- Необязательно, чтобы платок поддерживал какой-то из цветов вашего ансамбля: важно, чтобы он совпадал с оттенком губ и щек и не спорил с цветом ваших глаз. Такого рода платок заменяет украшение.





Лучше гор могут быть только горы, откуда еще нет счастливого розовощекого «селфи».

Брать любые высоты – для нас, девушек, это будничные рекорды. Этой зимой поедем покорять мир в маленький Кицбюэль. В повестке дней и ночей – удовольствие на лыжных трассах, безграничный шопинг, а еще отличная комбинация традиционной тирольской культуры и светского стиля жизни. Австрийцы уверены: Кицбюэль – истинная легенда. Которая оживает на улочках старого города, возраст которого перевалил за 7 веков, на фантастических лыжных спусках. Снег плотный и чистый гарантируют. Шестьдесят съездов всех уровней сложности, общая протяженность которых составляет 170 км, и 53 ультрасовременные канатные дороги позволяют с удобством добраться до всех трасс.

Изящные белоснежные залитые солнцем трассы требуют соответствия. Фэшн-девушки и молодые люди выбирают спортивные наряды от Sportalm. Теперь, кстати, их можно купить в флагманском бутике в Санкт-Петербурге. Элегантные наряды подойдут для развесельных мероприятий апре-ски – в городе множество мест для полуночников: бесчисленные бары, танцевальные залы и клубы манят до раннего утра. Наряжаемся и на рождественский рынок в живописном центре города, и на фейерверк в честь Нового года. И уж конечно не стоит пропускать такие топ-мероприятия, как знаменитые гонки на Ханекаме в присутствии многочисленных знаменитостей и гостей со всего мира или Кубок мира по поло на снегу. В перерывах между полетами с трасс и дискотеками в барах можно, нарушая все диеты, наслаждаться тирольскими кнедлями с начинками, картофельным салатом, телячьей отбивной с брусничным джемом и, конечно, знаменитым сочным штруделем, щедро присыпанным белой как снег сахарной пудрой.



Наталья Юрьева

# ЛЫЖНИЦЫ & ПЛЯЖНИЦЫ



Не верьте прогнозам погоды. Тепло давно наступило, и распустились прекрасные бутоны. Во всяком случае, в нашем гардеробе.



Анна Малинова

Carolina Herrera

Kate Spade

Carolina Herrera

кошелек, Roxy

духи Rosabotanica, Balenciaga

Они украшают нашу жизнь. Наши свадьбы и дни рождения. Ясные утра и светлые вечера. Цветы – это всегда повод. Для радости и любви. Дизайнеры знают наше желание и умение пьянеть от ароматов волшебных букетов. В любом возрасте хочется быть Алисой, забредшей в фантазмагорический сад в Стране чудес. В этом сезоне цветочный ураган пронесется над всей планетой – нежный шепот цветов Прованса, красочные песни цветов с Бали, вежливые беседы роз с английского чаепития, веселые приветы полевых цветов. Надевайте и расцветайте!

серьги и кольцо, L-Silver

# букетный период







свитшот,  
Sheinside



жакет,  
Manish Arora



блузка,  
Klingel



платье,  
Giambattista  
Valli



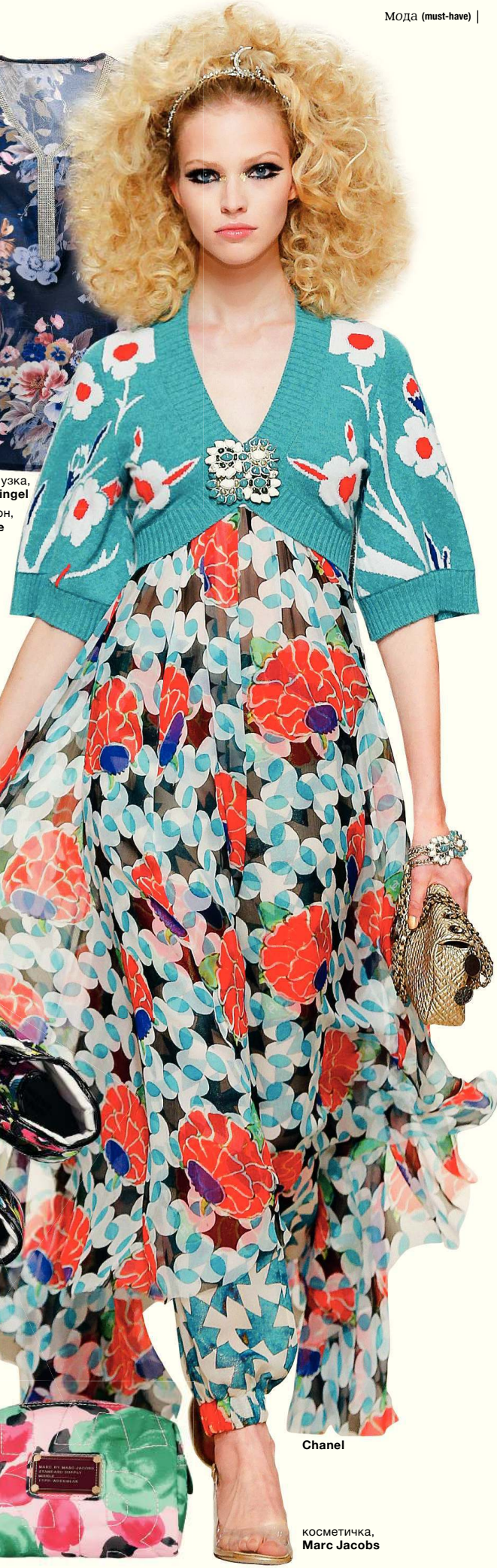
кеды,  
Armani  
Jeans

комбинезон,  
Sass&Bide



туфли,  
Charlotte  
Olympia

брюки,  
Erdem



Chanel

косметика,  
Marc Jacobs



# уютный цвет

ремень,  
Tom Tailor

Анна  
Малинова

очки,  
Italia  
Independent

## крем-карамель

Холодное мороженое с двойной горячей карамелью – то, что сейчас нужно. Сладкая прохлада и желание согреться.

Карамельные и пастельные цвета – такой женственный и нежный тренд премьерных месяцев года. Можно миксовать в одном комплекте вещи и аксессуары мягких оттенков. И тогда пусть обувь и колготки будут цвета молочного шоколада или ванильного милк-шейка. Грубый деним успокоится рядом с тренчем или лонгсливом карамельного оттенка. Вещи и вещицы этого цвета – наше тихое оружие: мягкость сильно меняет настроение мужчин к лучшему, вот увидите.

сумка,  
Sabellino

гель для  
душа Creme  
Caramel,  
Aquilina

интенсивно  
восстанав-  
ливающее  
средство  
Advanced  
Night Repair  
Concentrate,  
Estee Lauder

балетки,  
Finds

тушь для  
ресниц,  
Couleur  
Caramel

фото  
с показа  
Chloe



юбка,  
Burberry

платье,  
Givenchy

браслет,  
Isabel  
Marant

пуловер,  
Msgm

джинсы,  
Lee

пальто,  
Otto

серьги,  
SUNLIGHT

минеральная  
пудра,  
Couleur  
Caramel

накидка,  
Stradivarius

духи  
Caramel,  
Demeter  
Fragrance  
Library

**DEMETER**  
FRAGRANCE LIBRARY

**Caramel**

Simple, subtle, singular scents.  
Each day. Everywhere.

Pick-Me-Up  
Cologne Spray  
Vaporisateur Naturel  
1.0 fl oz e 30ml

**Couleur caramel**  
natural make up

BIO





# мужского рода



Мария Кравцова

– Женщины однажды коварно похитили у мужчин право носить мужскую одежду. Вам кажется, опыт оказался удачным? Женщинам «идет» мужской стиль? В чем его обаяние?

– Вообще-то до конца XIX века мужчины гораздо чаще заимствовали элементы женского костюма, нежели женщины – мужского. Проследить новейшую историю со всеми ключевыми фигурами от Шанель до Ива Сен-Лорана вполне объективно поможет Google, а я готова высказывать собственную, эмоциональную точку зрения на предмет. Мужской костюм для меня – это прежде всего ультра-женственность в псевдострогой



часы, Invicta

кошелек, Asya Malbershtein



рубашка, T.M. Lewin



Женщины с артистической натурой

иногда испытывают нестерпимое желание

побывать в «чужой шкуре». Например, примерить образ бойфренда. Модельеры с удовольствием им потакают. Мария Кравцова, дизайнер и телеведущая, знает о чем говорит.

оксфорды, Le Bunny Bleu



кепка, Jamont

ремень, American Vintage



рубашка, Verba



упаковке. Бьянка Джаггер в струящемся двубортном костюме, Грейс Джонс – в платиновом на глянцевом шоколаде голого тела, и Шарлотта Рэмплинг, танцующая «Саломею» в брюках с потяжками. За всеми этими образами куда больше страсти, чем можно уместить под юбкой.



фото с показа  
Ralph Lauren

**- А если вспомнить наших звезд?**

- Бесподобно оперировать «мужским» модным арсеналом удавалось Людмиле Гурченко и Лайме Вайкуле. Лайма и сейчас как никто другой великолепна в костюмах любого силуэта – от суперприятельных смокингов с брючками-дудочками до огромных «оверсайз» жакетов и мешковатых брюк.

**- У вас самой не было желания поиграть в эту небезопасную игру?**

- Не знаю, насколько успешно подобные игры удаются мне, но я грешу самыми что ни на есть прямыми цитатами – таскаю вещи из гардероба мужа: его пиджак зачастую заменяет мне пальто, а сорочка – летнее платье. Пиджак дополняю кожаным ремнем, мягким шарфом крупной вязки и длинными перчатками, а рубашку ношу под пояс и «прикрываю» длинным кардиганом. Что до шляп, так я шляпоман со стажем: мне кажется, проще найти в Интернете мое фото в головном уборе, чем с непокрытой головой, и в большинстве случаев на мне будет именно «мужской» фасон наподобие трилби.

**- Возникает масса киноассоциаций: утро после бурной ночи, девушка завтракает в мужской рубашке на голое тело. Чем объясните этот феномен?**

- Желание покрасоваться в мужской рубашке после романтической ночи, как мне кажется, объясняется гормональными причинами. Это какой-то инстинктивный позыв «пометить» своего мужчину: «ты мой, я – твоя...» В любом случае, бойтесь тех, кто так не делает: скорее всего, этим девушкам от вас ничего не нужно.

**- Помимо стилей а-ля денди или а-ля гарсон, женщины покупились на «святое», насмотревшись на любимых мужчин в дембельском альбоме: им хочется то пристроить погоны на плечи, то надеть ботинки морского пехотинца. И дизайнеры часто идут им навстречу.**

- Я бы не стала объединять эти два стиля. Стиль милитари с «мужским» стилем имеет не больше общего, чем Отис Ферри с Анатолием Сердюковым, хоть оба и вооружены. Но оба стиля гениально выходят из-под иглы А. F. Vandevorst и Watanabe. В первом случае будет доминировать секс, а во втором – искусство. Ну и безумной красоты «мужские» вещи для женщин шьют Comme des Garçons и Yoji Yamamoto.

**- Не все осмелятся примерить на себя одежду с «мужского плеча», но для самых смелых дайте советы: каких правил стоит придерживаться?**

- Стиль «денди» – это идеально сидящие брюки с отутюженными стрелками, прямые или зауженные на щиколотке, возможно, укороченные. Уместна легкая небрежность, словно вы забыли повязать галстук или застегнуть на все пуговицы рубашку. Ткани лучше выбирать натуральные, классических цветов. Вечером отлично смотрятся галстук или бабочка. Галстук можно заменить на шейный платок. Каблуки под мужской костюм, на мой взгляд, моветон. Обувь надо выбирать на плоской подошве, со шнуровкой ниже щиколотки, оксфорды или узкие «мужские» ботинки с квадратным каблуком и приплюснутым закругленным носом. Очень стильно выглядит в таком образе мужской ремень. Жесткая сумка или деловой портфель, минимум макияжа, гладкая прическа – и вы неотразимы.



фото с показа  
Dsquared2

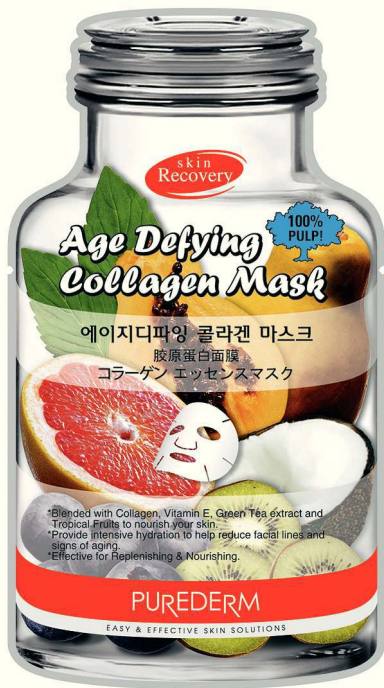


платок,  
Pull&Bear

колье,  
Soldatova







### Маска, я вас ещё не знаю

Purederm создал новые маски для лица на тканевой основе. Эта основа плотно прилегает к коже, и компоненты маски глубоко проникают в эпителий, повышая его упругость и питая клетки. В каждой маске содержится фитоколлаген (то есть

### Уход без проблем

Фармацевтическая компания «Акрихин» выпустила дерматологическую косметику Joyskin, предназначенную для жирной и проблемной кожи лица. Joyskin содержит оптимальный состав для ежедневной заботы о коже. Современный подход к уходу за проблемной кожей должен включать основные этапы: бережное очищение, нормализация выработки кожного сала и интенсивное увлажнение кожи. Всем этим параметрам и соответствует новая линия косметики. Продукты серии разработаны под контролем дерматологов, производятся в Польше и имеют приемлемую для большинства покупателей цену. Продается только в аптеках.



### Ничего лишнего

Создан новый дизайн средств по уходу за кожей лица Nivea, выражающий самую суть бренда и его продуктов. Отсутствие лишних элементов на этикетке, больше свободного пространства, использование легкого материала для изготовления баночек – все это делает продукты Nivea узнаваемыми

**Золотая коллекция**  
Испанский бренд украшений UNOde50 представляет новую Gold Collection – «Золотую Коллекцию». Она оказалась богатой: в ней 41 украшение – кольца, браслеты, колье и серьги. По традиции все они сделаны вручную на родине UNOde50 – в Мадриде. В каждом изделии легко узнается фирменный стиль бренда – уникальный дизайн и аутентичность. Украшения покрыты золотым напылением, а в некоторых из них есть кожаные элементы – это характерная деталь украшений от UNOde50. Надо сказать, что главные бестселлеры из прошлых лет тоже будут представлены в новой коллекции – только в «золотом» варианте, в технике золотого напыления.



### Белая эмульсия от «Чёрного жемчуга»

У косметики «Черный Жемчуг» – пополнение: крем-эмульсия Dream Cream. Это первая «белая» (то есть не содержащая тональных компонентов) косметика для ежедневного применения, мгновенно преображающая кожу. Ключевой компонент средства – микросферы E-pearl. Они обладают эффектом мягкого фокуса и придают лицу свежесть и естественное сияние. Второй важный компонент эмульсии – масло японской камелии. Оно предотвращает воспаления и активирует синтез коллагена, устраняя покраснения и позволяя коже регенерировать. В продаже с февраля 2015 года.



и отражает основные принципы марки: лаконичность, законченность линий, стремление быть понятнее и ближе к потребителю. Автор нового дизайна – один из ведущих сотрудников Калифорнийского колледжа искусств, лауреат Национальной премии промышленного дизайна Ив Бехар.







шапка и шарф, Chobi

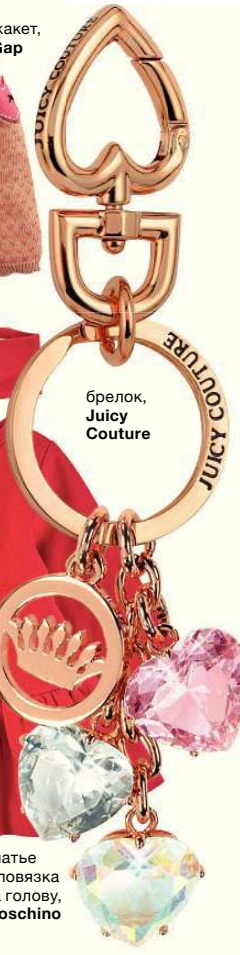


комбинезон, Next

шапка и платье, Ladybird



жакет, Gap



брелок, Juicy Couture



платье и повязка на голову, Moschino



лонгслив, Le Chic



носки, Heart of Moscow

часы, Ice Watch и John Lewis



кукла С. А. Cupid, Ever After High



ремень, Mango

Проверено: делая выбор между новым платьем и новыми ползунками, мамы останавливаются на последнем.

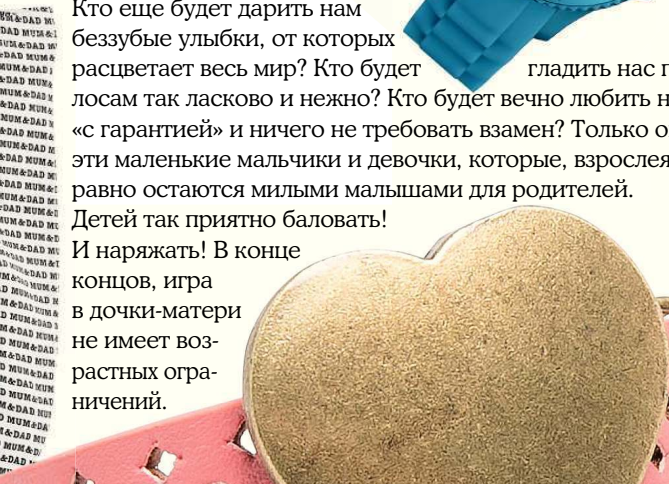
# Ми-ми-ми

Анна Малинова

Кто еще будет дарить нам беззубые улыбки, от которых расцветает весь мир? Кто будет гладить нас по волосам так ласково и нежно? Кто будет вечно любить нас «с гарантией» и ничего не требовать взамен? Только они, эти маленькие мальчики и девочки, которые, взрослея, все равно остаются милыми малышами для родителей. Детей так приятно баловать! И наряжать! В конце концов, игра в дочки-матери не имеет возрастных ограничений.



пижама, H&M  
игрушка, Me to You







Смотреть на мир приятно широко открытыми красивыми глазами.

Анна Малинова

# Программа «ВЗГЛЯД»

Нежная кожа вокруг глаз требует деликатного внимания. Спать с косметикой на глазах могут только кинозвезды в кадре. Нам-нет, нельзя. Для снятия макияжа с глаз выбирайте специальные средства и делайте это мягкими

движениями: верхнее веко очищайте от носа к виску, нижнее – от виска к носу. По этим же линиям мягкими похлопывающими движениями безымянного пальца наносим средства для ухода. Не перегружайте кожу избытком крема,

на ночь на верхнее веко его вообще не нужно наносить. И не забывайте, что лучшая косметика для области вокруг глаз – это полноценный сон в прохладной комнате на жесткой подушке без ужина накануне.





- 1. Гель-Витактив «Альпика».
- 2. Гель для кожи вокруг глаз с кофеином и гиалуроновой кислотой.
- 3. Крем для век «Лифтинг и питание» с маслом облепихи.
- 4. Крем-эксперт для век «Адаптивное клеточное омоложение».
- 5. Крем для век «Чистая линия».
- 6. Крем для век «Лифтинг и питание» с маслом облепихи.
- 7. Крем-эксперт для век «Адаптивное клеточное омоложение».
- 8. Крем для век «Лифтинг и питание» с маслом облепихи.
- 9. Крем для век «Лифтинг и питание» с маслом облепихи.
- 10. Крем для век «Лифтинг и питание» с маслом облепихи.
- 11. Крем для век «Лифтинг и питание» с маслом облепихи.
- 12. Крем для век «Лифтинг и питание» с маслом облепихи.
- 13. Крем для век «Лифтинг и питание» с маслом облепихи.
- 14. Крем для век «Лифтинг и питание» с маслом облепихи.
- 15. Крем для век «Лифтинг и питание» с маслом облепихи.
- 16. Крем для век «Лифтинг и питание» с маслом облепихи.
- 17. Крем для век «Лифтинг и питание» с маслом облепихи.
- 18. Крем для век «Лифтинг и питание» с маслом облепихи.

«Василек и Пшеница», Green mama. 10. Концентрированная ночная сыворотка для век. Fraix Monde. 11. Лифтинг-система 2 в 1 для кожи вокруг глаз Anew Clinical, Avon. 12. Базовый крем для кожи вокруг глаз «Иммортель», L'Occitane. 13. Крем для совершенства вокруг глаз True perfection, Oriblame. 14. Крем для ухода с витаминами А и Е и коэнзимом Q10 Basic, Toitbel. 15. Крем-эликсир для контура глаз Коэнзим Q10, Nivea. 16. Сыворотка для кожи вокруг глаз Tensage, Endocare. 17. Концентрат Drops of youth, The Body Shop. 18. Морковный питательный крем для контура глаз, Yes to carrots.



1. Бальзам для губ с экстрактом эдельвейса Swiss herbs, **Toitbel**. 2. Бальзам для губ «Чернослив и молоко», **Dolce milk**. 3. Бальзам для губ с экстрактом тополиных почек, **Klorane**. 4. Сахарный скраб для губ «Попкорн», **Lush**.



Анна Малинова

Например, научно доказано, что двадцатисекундный утренний поцелуй создает романтический настрой на весь день. Поцелуи укрепляют иммунитет, потому что во время поцелуя в организме вырабатываются нейрпептиды, которые уничтожают болезнетворные бактерии и различные вирусы. Длительный поцелуй куда лучше жевательной резинки нормализует кислотность в полости рта. Целуясь каждый раз после еды, вы значительно снижаете риск возникновения кариеса. Хотя еще лучше после еды и перед поцелуем пожевать клубнично-мятный «орбитбезсахара».

**Британские (и не только) ученые не устают искать в будничных приятностях научно обоснованную пользу для здоровья.**

Устали на работе или от шопинга? Болит голова? Поцелуй любимого человека могут действовать как болеутоляющее, которое в сотню раз сильнее анальгетиков. Ученые долго искали и нашли самое большое количество природных антибиотиков в слюне. Во время поцелуя они попадают в организм другого человека и оказывают противовоспалительное действие. Еще страстный поцелуй вызывает те же химические реакции, что прыжок с парашютом: в крови повы-

# Целувайтесь



5. Бальзам для губ Pivoine Delicate, L'Occitane. 6. Питательный бальзам «Зимний уход», Solutions, Avon. 7. Сухое масло для губ с арганой, The Body Shop. 8. Масло для губ с розой, Stenders. 9. Бальзам для губ The One, Oriflame. 10. Бальзам для губ Bon Appetit, «Л'Этуаль». 11. Бальзам для губ «Нежный поцелуй», «Сто рецептов красоты».

шается уровень адреналина, и именно поэтому влюбленные люди мыслят креативнее и соображают быстрее. Еще поцелуй уменьшает выработку в организме гистамина, вызывающего обострения сезонных поллинозов. Так что лучший рецепт от слезящихся глаз и насморка – букет неаллергенных цветов и нежные поцелуи.

Поцелуй – альтернатива занятиям на кардиотренажерах. Во время объятий у человека заметно учащается пульс, и вот она – профилактика вегетативно-сосудистой дистонии и нарушений, связанных с циркуляцией крови. Во время поцелуя наши легкие начинают эффективнее и быстрее работать. Вместо обычных 20 вдохов в минуту человек, целуясь, делает 60. Детокс-процедура для легких, которую не получить ни в одном спа-салоне! Ну и,

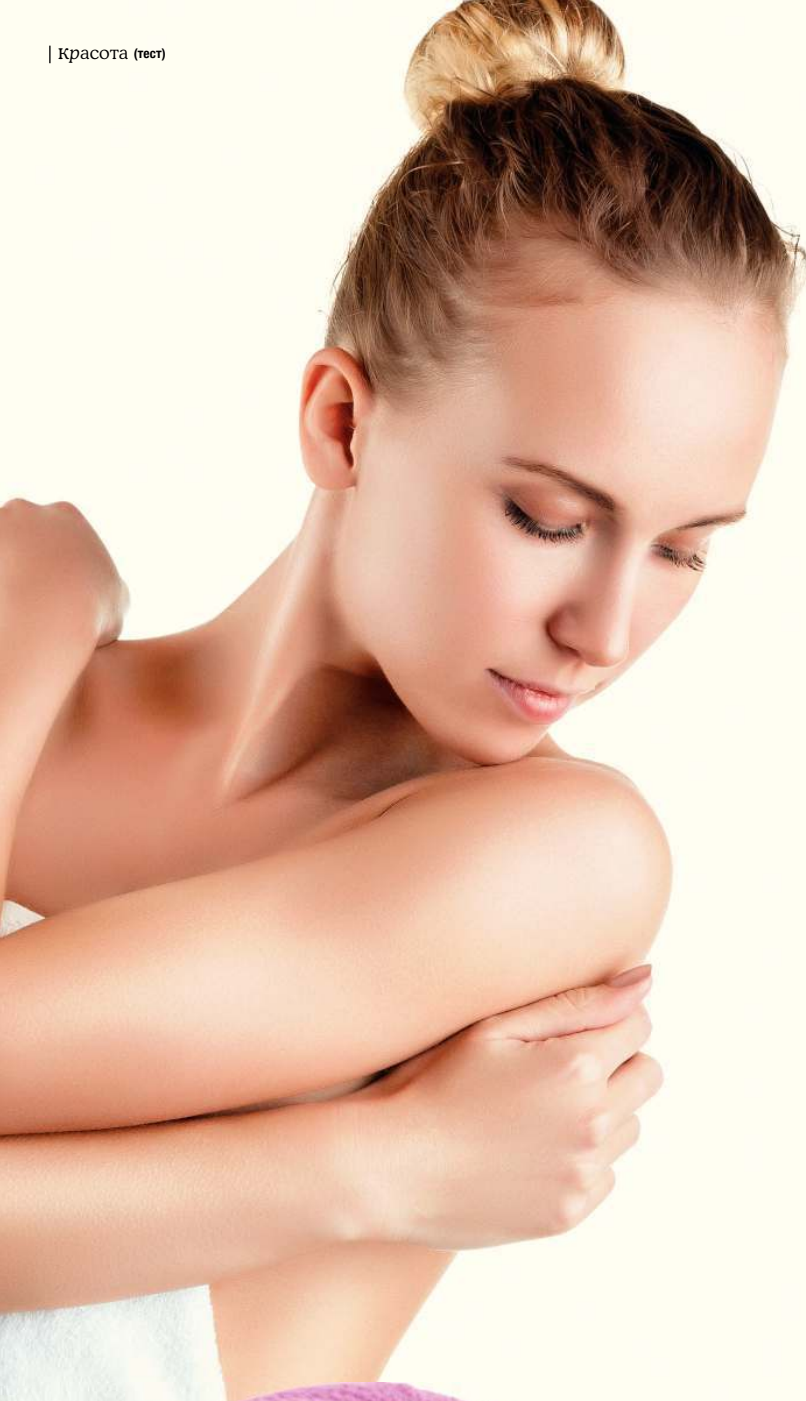
наконец, еще один быти-секрет. Для тех, кто хочет, чтобы блески и бальзамы для губ изящно подчеркивали общую красоту. Поцелуй приводит в действие от 29 до 34 мышц лица, некоторые из которых нельзя задействовать иным образом. Поцелуи – конкуренты лифтинг-кремов. Согласны?



12. Бальзам «Жемчужное сияние», Nivea. 13. Бальзам для губ с мятой, D'Oliva. 14. Бальзам для губ «Персик», TonyMoly. 15. BB-бальзам для губ The One, Oriflame. 16. Антивозрастной комплекс для губ Naturalift, Melvita. 17. Блеск-бальзам «Персиковое суфле», Hello Kitty. 18. Бальзам для губ с маслом зародышей пшеницы, Himalaya. 19. Бальзам для губ «Роза карите», L'Occitane. 20. Восстанавливающий бальзам для губ с пантенолом Cicaplast, La Roche Posay. 21. Бальзам-помада «Скорая помощь для сухой кожи», Neutrogena. 22. Бальзам для губ с маслом зародышей пшеницы, Hello Kitty. 23. Блеск «Ваниль», «Л'Этуаль». 24. Блеск-бальзам с легким оттенком, ВВ, «Л'Этуаль». 25. Блеск Viva Cariocca, Pupa. 26. Блеск-бальзам «Малиновый сорбет», Essence. 27. Бальзам для губ, Hello Kitty. 28. Помада Signature color, Artistry. 29. Блеск «Карамель», «Л'Этуаль». 30. Бальзам для губ «Бережный уход», Baby lips, Maybelline. 31. Защитный бальзам с экстрактом розы, Apivita.

ся





Мезонити изобрели в Корее. Это очень многофункциональная методика, которая позволяет не только омолодить лицо, подтянуть кожу, но и активизировать работу основных систем организма, помочь ему избавиться от лишнего веса, застоев жидкости, шлаков и токсинов. С помощью мезонитей можно даже снять стресс. Сейчас в России обычно предлагают лишь подтяжку и омоложение кожи рассасывающимися нитями. А ведь у мезонитей огромный потенциал: после их установки в активных точках на теле активизируются процессы похудения и происходит стабильная и легкая потеря веса по 6 кг в месяц до достижения желаемой формы. При этом не только устраняются дряблость и провисание кожи на некоторых участках тела, но и снижается аппетит, стимулируются процессы сжигания жира.

Для этого нити вводятся в специальные биологически активные точки, которые отвечают за снижение аппетита, а также улучшают обменные процессы, ускоряют их, активизируют выведение лишней жидкости и снимают стресс. В результате человек худеет, начинает есть меньше без нервозности и риска сорваться. Находясь в этих точках, нити непрерывно активизируют их работу. По сути методика напоминает игло-рефлексотерапию. Однако здесь более пролонгированный эффект (не менее 3 лет), для достижения стойких результатов достаточно одной процедуры (по показаниям или для профилактики ее можно повторить через 2,5–3 года). Первые позитивные изменения человек замечает спустя 2 недели после процедуры – уходят излишки жидкости, выводятся токсины и шлаки, активизируются обменные процессы, благодаря чему существенно снижается вес, появляются бодрость, энергия, человек без проблем просыпается по утрам и менее болезненно реагирует на ежедневный стресс.

Чой Ен Джун, главный врач медицинского центра «Амрита», кандидат медицинских наук, доктор восточной медицины: «Находясь в тканях тела, нити работают несколько иначе, чем в лице. Когда нить установлена в коже лица она способствует выработке коллагена и эластина. При установке в кожу тела нить также активизирует образование новых капилляров и нервных окончаний. Жировые отложения чаще всего концентрируются там, где нарушена микроциркуляция. Новые сосудики и нервные окончания усиливают циркуляцию и стимулируют расщепление жира. Поэтому в ходе процедуры мы устанавливаем нити в активные точки и в областях выраженных локальных отложений. Всего для похудения в среднем устанавливается от 40 до 50 нитей. Кроме живота и спины, одна из самых популярных зон для установки нитей на теле – подмышки. Это делается до того, чтобы женщина подтянуто выглядела в открытом платье».

*С тех пор, как великая Майя Плисецкая озвучила самый надежный в мире способ похудеть («Не жрать»), прошли годы. И, к счастью, были придуманы более щадящие способы. Например, мезонити.*

Елена Барбус

# Нить стройности



# Шапки

Анна Малинова

Чем защитить волосы от холода?  
Как сохранить правильную прическу

# Снежинки

в праздники, даже если придется надеть шапку? Мы нашли ответы на самые горячие зимние вопросы.

## Можно ли ходить зимой с непокрытой головой?

К сожалению, нет. И дело не только в риске простудиться и, как говорили наши бабушки, заработать менингит. Волосам без шапки тоже плохо. Кровеносные сосуды кожи головы съеживаются и испытывают стресс. От этого волосы сохнут, ломаются, становятся тусклыми и могут даже начать выпадать. Но что делать, если под шапкой прическа мнется, а волосы электризуются? Выбирать шапки с хлопковой или шелковой подкладкой, от шерсти и акрила волосы электризуются сильнее всего, к тому же еще и голова чешется. А лучше всего вместо шапки носить широкий платок или капюшон: и тепло, и прическа в порядке. Помните, как главная героиня классики зимнего кинематографа «Ирония судьбы, или С легким паром» аккуратно доставала из-под капюшона тщательно уложенные в парикмахерской «новогодние» локоны?

## Как сделать так, чтобы волосы не электризовались?

Для начала – не надевать головной убор на мокрые или недосушенные волосы. Стилисты настоятельно рекомендуют использовать специальные средства для термоукладки, если сушите волосы феном или вытягиваете их утюжком. Зимой этот совет особенно актуален. Пленка, которую эти средства создают на во-

лосах, защищает не только от горячего воздуха фена или утюжка, но и от непогоды: волосы меньше секутся, не электризуются и не ломаются. Если вытянуть все волосы самостоятельно кажется вам слишком сложным даже в честь праздничного вечера, не расстраивайтесь. На самом деле достаточно проработать феном или утюжком только верхние пряди: на лбу, висках, макушке и затылке. Они будут красиво обрамлять лицо и скроют все прочие, не столь идеально уложенные волосы. К тому же нижние волосы будут создавать объем. Когда сушите волосы феном или вытягиваете утюжком, обязательно разделяйте их на пряди, как делают парикмахеры, тогда прическа получится аккуратной.

## Почему зимой волосы становятся сухими?

Потому что мы большую часть времени мы проводим в хорошо отапливаемых квартирах и офисах. Увлажнение воздуха отчасти улучшит ситуацию. А еще используйте шампуни и бальзамы, в состав которых входят увлажняющие ингредиенты. Например, алоэ вера, производная гиалуроновой кислоты и пантенол. В засушливый сезон помогут также средства по уходу с бисабололом и аллантоином. Старайтесь мыть голову не слишком горячей водой. Горячая вода делает волосы ломкими. А в конце мытья и вовсе ополаскивайте холодной водой – она закрывает чешуйки волоса. Кондиционер

лучше впитывается в волосы, если после мытья их сначала слегка промокнуть полотенцем. После того как помыли голову, не растирайте волосы полотенцем, они в этот момент особенно хрупкие, промокните и дайте подсохнуть, а потом досушите феном. И еще. Для волос необходимы жирные кислоты Омега-3–6. Они содержатся в рыбе и конопляном, тыквенном и льняном маслах. Ну и в капсулах из аптеки тоже.

## Под шапкой волосы быстро пачкаются, становятся жирными и теряют объем, как с этим быть?

Ну, как минимум, мыть голову надо правильно. Шампунь нужно подбирать по типу волос, они действительно отличаются. Например, шампуни для сухих волос содержат много питательных веществ, которые перегружают нормальные и особенно жирные волосы. Шампунь нужно наносить на корни волос и массировать кожу головы, а смывая, распределять по всей длине. Бальзам и маску на корни волос наносить не нужно, наоборот, отступите 1–2 сантиметра от корней и нанесите бальзам или кондиционер именно на волосы – тогда средство даст эффект, разгладит волосы, напитает или придаст им объем, но кожа головы не будет слишком жирной. А вот мусс для укладки нужно наносить как раз на корни волос, тогда прическа будет объемной.



1. Сыворотка, обогащенная коллагеном, Dr. Kozhevratkin.
2. Кондиционер для поврежденных волос Nova Pure, L.R.
3. Маска для поврежденных волос «Мгновенное восстановление» с кератином, Avon.
4. Маска для волос «Питающий уход с маслами», Dove.
5. Бальзам-ополаскиватель с воском магнолии, Klorane.
6. Тающая питательная маска для волос с вытяжкой из перца, «Лошадиная сила».



Фото: Алексей Трусович



- 7. Интенсивное увлажнение для поврежденных волос Toni&Guy.
- 8. Кондиционер «Ультрапитание» для очень сухих окрашенных волос, Keratage, Egomania.
- 9. Маска для лечения хрупких волос на основе амазонской белой глины Plastica de argila, Cadiveu.
- 10. Интенсивная маска для чувствительной кожи головы Balance scalp, Wella.
- 11. Маска для сухих волос «Карите и мед», Le Petit Marseillais.
- 12. Восстанавливающий кондиционер для волос «Карите», Corine de Farme.
- 13. Кондиционер для волос с экстрактом эдельвейса Swiss herbs, Toitbel.



8

9

10

11

12

13



1. Ночной уход-восстановление для секущихся кончиков Satinique, Amway.
2. Сыворотка – наполнитель массы волоса Fructis, Garnier.
3. Интенсивная крем-маска с экстрактом шелка Enrich, Wella.
4. Шампунь с повышенным содержанием кератина, Libre derm.
5. Интенсивная «горячая» маска для поврежденных волос с маслом пшеничных зародышей, Green mama.
6. Маска-уход для сухих и поврежденных волос Restore therapy, Oriflame.
7. Маска для интенсивного ухода за светлыми волосами Sheer Blonde, John Frieda.
8. Маска для интенсивного ухода за светлыми волосами Sheer Blonde, John Frieda.





- 8. Маска для глубокого восстановления волос, Nioxin.
- 9. Сыворотка для защиты и блеска волос K-pak, Joico.
- 10. Интенсивная восстанавливающая маска с протеинами Penetrait, Sebastian.
- 11. Шампунь с протеинами для жирных волос, Himalaya.
- 12. Бальзам для кончиков волос Shine so bright, Lush.
- 13. Интенсивный восстанавливающий уход Renovate, Structure.
- 14. Бальзам-интенсив для сухих и поврежденных волос с оливковым маслом, D'Olive.
- 15. Питательный морковный кондиционер, Yes to carrots.



9

10

11

12

14

13

15





## Ослепительное преобразование

Blend-a-med объявляет фотоконкурс «100% Преобразование» в группе Вконтакте <https://vk.com/insmiles>. Чтобы принять участие в конкурсе, надо до 1 февраля 2015 года разместить в галерее фотографии своего преобразования в формате «До/После». Да, самое главное: главный показатель преобразования – ослепительная улыбка, полученная с помощью зубной пасты Blend-a-med 3D White Luxe Гламур. 50 победителей, набравших большее число лайков, получат наборы Blend-a-med и Oral-B, а пять из них будут выбраны жюри и получат ценные призы и шопинг на 100 000 рублей!



## Море в таблетке

У ОРВИ много пренеприятнейших симптомов, которые мешают нормально жить. Особенно боли в горле и трудности при глотании. Иной раз кажется, что все бы отдал, лишь бы прекратились эти ужасные ощущения. А ведь надо всего лишь принять таблетку на основе морской соли «Йодангин ТМ». Это принципиально новый и эффективный способ лечения горла. Морская соль обладает ярко выраженными антисептическими, болеутоляющими и противовоспалительными свойствами. При рассасывании таблетки образуется соляной раствор, по составу близкий к изотоническому. Антисептические свойства многократно усиливаются еще и за счет йода, а перечная мята, которая тоже содержится в таблетках, помогает при хрипоте, осиплости голоса и бронхите. Продается в аптеках.

## Рот без забот

Colgate выпустил новинку – Colgate Total Pro-Межзубная чистка. Новая зубная паста создана на основе усовершенствованной формулы с микро-частицами: паста легко проникает между зубами и эффективно борется с бактериальным налетом. В конце марта 2014 года компания Colgate запустила образовательную программу для СМИ «Colgate Total. Лучшая защита полости рта для моего здоровья». Она посвящена взаимосвязи здоровья полости



рта и всего организма. Программу поддерживают лучшие российские медики: стоматологи, терапевты, эндокринологи, педиатры, косметологи, невропатологи, физиотерапевты и многие другие.

## Прямое действие

Сейчас в аптеках много противовирусных препаратов для лечения простуды и гриппа. Разобраться в них неспециалисту достаточно сложно. Одни стимулируют иммунную систему, другие лишь устраняют симптомы. Однако, по мнению врачей, в борьбе с вирусами гриппа и ОРВИ наиболее эффективны препараты прямого противовирусного действия. Одним из таких препаратов является «Арбидол Максимум». Этот надежный противовирусный препарат помогает организму побеждать инфекцию на ранней стадии, не давая вирусам размножаться. «Арбидол Максимум» подавляет вирусы гриппа А и В, риновирус, коронавирус, аденовирус, энтеровирус. Более того, недавно его действующее вещество (умифеновир) было включено в международный классификатор Всемирной организации здравоохранения в группу препаратов с прямым противовирусным действием.







### Общество чистых тарелок

Компания CeDo выпустила новую линейку продуктов для посудомоечных машин Paclan Brileo. Это порошок, соль и ополаскиватель для посуды, а еще таблетки Paclan Brileo Gold и гель-саше Paclan Brileo Exclusive. Их основные преимущества – высокая эффективность, простота и удобство в использовании. Продукт произведен с использованием инновационного геля, непрессованного порошка и удобной растворимой пленки.

### Гаджет для самовыражения

Мужской уход за собой означает гораздо больше, чем рутинное бритье. Сегодня это – свобода самовыражения, возможность быть разным, создавать свой стиль и даже задавать новые тренды. И, конечно, всегда отлично выглядеть. Braun Cruzer 6 Face – это бритва, стайлер и триммер (3-в-1). Он предназначен для ухода за щетиной и поможет мужчине экспериментировать со своим стилем. Cruzer 6 Face может создавать бородки разного стиля и ухаживать за ними, выбривать различные формы, линии и контуры, создавать гладко выбритое лицо или «богемную» трехдневную небритость. Неизменным остается качество исполнения, которое можно не только увидеть, но и почувствовать. Продвинутая технология SmartFoil позволяет захватывать волосы, растущие в различных направлениях, а функция Click&lock помогает изменять и сохранять нужную длину насадки простым нажатием пальца. Зарядка Cruzer 6 Face в течение часа обеспечивает 30 минут работы гаджета, а пятиминутной зарядки достаточно для одного сеанса бритья.



### Личный тренер

Каждый год мы собираемся похудеть после тонны новогоднего оливье. В идеале для этого надо ежедневно проходить 10 000 шагов. Но считать в уме – гиблое дело. Для этого есть фитнес-трекер Garmin Vivofit. Он не только подсчитывает шаги, но и намеренной красной полоской, что ты засиделась, и пора прогуляться. Гаджет ставит ежедневную цель, которая меняется в зависимости от твоей активности. А кроме пройденных километров, он показывает еще и сожженные калории!

### Поддать пару

Bosch создал новую линейку утюгов и паровых станций Bosh SensiXX. Каждая модель линейки – это сочетание высоких технологий и продуманного до мелочей дизайна. Флагман усовершенствованной линейки – компактная паровая станция TD190, которая внешне напоминает обычный утюг – малогабаритный и легкий. За счет сочетания свойств утюга и парогенератора эта модель поможет заметно сэкономить на глажке белья время и силы. Разглаживаются не только вещи с сильными заломами, но даже сложенное в несколько раз постельное белье. Специальный триггер под ручкой компактной паровой станции подает пар, только когда он действительно необходим. При этом поддерживается оптимальная температура пара, которая подходит для всех типов тканей. TD190 идеально гладит вещи из деликатных и темных тканей, не оставляя на них блеска. Еще одна особенность нового гаджета: его невозможно забыть выключить.







# Броня

# Крестышка

Анна Семенова,  
терапевт

**Иммунитет изучают много лет, но для медиков и их пациентов он все равно остается большой загадкой. Между тем полезно знать главные пароли. Вот, например...**

Если вы простужаетесь не больше двух раз в год, у вас здоровая иммунная система. Вам даже витамины пить необязательно. Если ОРВИ случаются 3-4 раза в год – это уже не так хорошо, но все-таки в пределах нормы для взрослого человека. Если болеете чаще – запишитесь к врачу, без подробного обследования не обойтись.

Еще до открытия иммуностимулирующих препаратов люди использовали природные иммуномоделирующие средства: целебные растения, пчеловодство, насекомых. Лечились кузнечиками-акридами, пчелиным ядом, муравьиной кислотой, даже вшами.

После воссоединения Германии было проведено исследование, где больше аллергиков: в Восточной или Западной

части. Все настроились в пользу бывшей ФРГ. Но оказалось, что социалистической ГДР с ее грязью на улицах и низким уровнем жизни было гораздо меньше аллергиков. А значит, иммунитет у людей там был сильнее, точнее – тренированнее: организм с детства сталкивался с грязью и вирусами и научился противостоять им. Слабый иммунитет – недуг цивилизованного общества, где царит мания чистоты на грани стерильности. Поэтому не бросайтесь лечить детей при первых же симптомах насморка. Не просите то и дело мыть руки. И уж точно не делайте это антибактериальным мылом.

К рудиментам нашего организма надо относиться с осторожностью. Например, аппендикс защищает тонкий кишечник от бактерий, населяющих

слепую кишку. А еще играет важную роль в работе иммунной системы человека. Так что удалять аппендикс можно только в том случае, если он сам стал очагом инфекции. Но если исчезнет здоровый аппендикс – рухнет одна из степеней защиты организма, и отбиваться от опасных вирусов и микробов будет значительно сложнее. То же самое случится, если человек лишится носоглоточной миндалины. Когда миндалины воспалены, увеличены и уже стали аденоидами – с ними надо что-то делать. Но удалять их можно, лишь когда все остальные методы лечения бессильны. Американские исследования показали: дети без миндалин болеют простудой не меньше тех, кому их сохранили. К тому же выяснилась страшная закономерность:



**Чеснок – мощный природный антиоксидант, антибиотик и источник витамина С. Одна долька натощак – и вирусы с бактериями будут обходить вас стороной. Чтобы вас не обходили стороной и люди, заедайте чеснок петрушкой: она устранил неприятный запах.**

**Белокочанная капуста и морковь отлично укрепляют иммунную систему.**

**Хрен не позволит вирусам, которые все мы гарантированно подхватываем в простудный период, разгуляться и отправить вас на больничник.**

**Клюква способна уничтожить большинство легких инфекций. Три чайные ложки клюквы в день – и вы забудете, что такое ОРВИ и цистит.**

**Куркума, корица, имбирь, гвоздика – это прекрасные иммуностимуляторы, которые еще и благотворно влияют на кровеносную и нервную систему. Добавляйте их в горячие блюда, делайте с ними глинтвейны или капучино – и будет вам вкусно, тепло и здорово.**

На силу иммунитета мужчины влияет его темперамент. У тех, кто обладает мягким, покладистым характером, иммунитет от природы снижен. Иммунная система напористых и даже агрессивных мужчин лучше приспособлена для борьбы с инфекциями, потому что в их крови постоянно присутствует больше лимфоцитов, которые уничтожают любых «чужаков», попавших в организм.

Тяжелые физические нагрузки снижают сопротивляемость организма инфекциям, потому что замедляют выработку лимфоцитов. Так что интенсивные спортивные тренировки могут подорвать здоровье, а менее выматывающие – напротив, повышают защитные силы организма. Ежедневная 45-минутная прогулка в среднем темпе на 50% снижает риск простуды и гриппа у женщин, ведущих сидячий образ жизни. Но утренние занятия спортом могут принести больше вреда, чем пользы. Анализы показали, что при физических нагрузках в утренние часы уровень одного из типов антител – иммуноглобулинов класса А – заметно снижается, значит, возрастает риск инфекционных заболеваний. Поэтому тренировку лучше перенести на вечер.

для людей с удаленными миндалинами в три раза увеличивается риск онкологии.

Иммунитет зависит от работы кишечника: в нем находится 80% иммунной системы. А значит, все, что мы едим, ослабляет или усиливает защиту нашего организма. Другие важные органы иммунной системы – селезенка, лимфатические сосуды и узлы, костный мозг.

Всего 10% людей могут похвастаться мощным иммунитетом. Еще 10% имеют врожденный иммунодефицит и болеют очень часто. У оставшихся 80% сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни.

Лечение запахами, известное еще со времен Древнего Египта, сегодня востребовано как никогда. Ароматическая эссенция есть в любой аптеке. В том числе и те, которые, как утверждают восточные целители, укрепляют иммунитет. Например, розовое масло – считается, что оно борется с инфекциями и помогает при воспалениях. Эфирное масло лимона облегчает состояние при ангине и бронхите. А лаванда снимает стресс и очищает воздух от болезнетворных бактерий.

Укрепить иммунитет можно с помощью поцелуев. Ведь поцелуй для организма – что-то типа прививки. Со слюной партнера к нам в рот попадает огромное количество разнообразной микрофлоры. В ответ на это организм немедленно начинает вырабатывать антитела, воздействующие на эти микроорганизмы. Такие «прививки» надо делать как можно чаще.

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 предупредить повторение проблемы.



80 руб

### ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ



80 руб

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.

СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ

Справки по применению: (495) 729-49-55

[www.Inpharma2000.ru](http://www.Inpharma2000.ru)

Реклама



# Гриббы отсюда

*О таком не принято говорить вслух, а думать об этом просто неприятно. Между тем, если вы женщина, значит, точно знакомы с ней. Как сделать разговор с молочницей коротким?*

Ирина Ковалева

Помните диалог из рекламного ролика? Умудренная годами мамаша заботливо расспрашивает огорченную дочь: «Ты еще не пробовала новое средство против молочницы?» А та, боясь, что их услышат посторонние, умоляюще шепчет: «Мама, ну я же просила – потом...» Стесняется она потому, что убеждена: молочница (кандидоз) – типичная женская болезнь, от которой лечатся только у гинеколога. Но это не совсем так. Молочница может обнаруживаться и во рту – под видом заед в его уголках и стоматита, и на коже – в виде опрелости. Может даже забраться в ухо, вызвав отит. Все зависит от того, в каком месте на теле завелся кандидоз.

## **Проблема на женский лад**

75% милых дам сталкиваются с вагинальным кандидозом хотя бы раз в жизни, а у 40–45% из них он через какое-то время возобновляется. Чтобы этого не произошло, нужно укреплять организм (когда иммунитет слабеет, молочница тут же напоминает о себе), правильно питаться и избегать факторов риска, способствующих укоренению молочницы. В норме наша интимная микрофлора на 95% состоит из молочных бактерий. Называются они так, потому что вырабатывают молочную кис-

лоту – природный фактор защиты от грибов рода *Candida*, вызывающих молочницу. Зловредные кандиды начинают активно размножаться, как только численность молочных бактерий уменьшается. Это случается при стрессах, приеме антибиотиков, противозачаточных средств и других препаратов, при использовании внутриматочной спирали, некоторых инфекциях и болезнях, при изменении уровня гормонов во время беременности и климакса. Зуд и творожистые выделения, сопутствующие молочнице, как правило, появляются накануне месячных, создающих благоприятные условия для грибковой флоры.

## **Ряженка вместо торта**

Обожают сладкое и мучное? Разлюбите! Во-первых, вредно для талии, а во вторых, сахар – излюбленная питательная среда для возбудителей молочницы. Почувствовали непреодолимое желание отправить в рот шоколадную конфету или кусочек торта? Скорректируйте свой маршрут: отправляйтесь не на кухню, а в спальню! Специалисты считают, что лишний вес – один из факторов риска развития молочницы, а сексуальная активность – самый приятный способ ее профилактики! Каждый день выпивайте 1–2 стакана ряжен-

ки, кефира или йогурта. Кисломолочные продукты помогают избежать дисбактериоза кишечника. На его фоне легко развивается молочница. Ведь в организме все взаимосвязано: когда в пищеварительной системе поселяются не те бактерии, влажная микрофлора тоже может легко измениться.

## **Противогрибковый кодекс**

Откажитесь от антибактериального мыла: оно способствует укоренению грибковой инфекции. Цветное, с сильным парфюмерным запахом тоже не годится для интимных мест: отдайте предпочтение детскому или специальному гелю.

Не принимайте ванну, пока не избавитесь от молочницы. Пена, шампунь, ароматические добавки раздражают воспаленную слизистую оболочку.

Пользуйтесь мягкой белой туалетной бумагой хорошего качества. Серая и жесткая может травмировать воспаленные места, а цветная с ароматической пропиткой усиливает раздражение.

Не принимайте антибиотики по собственному желанию, например, чтобы ускорить выздоровление при простуде. На вирусы они все равно не действуют, зато вызывают состояние дисбактериоза, при котором



нормальная микрофлора погибает, а ее место во влагалище занимают грибы, вызывающие молочницу.

### Будьте счастливы

Французские психологи подсчитали: у сексуально удовлетворенных женщин молочница встречается реже. Не только потому, что их защитная система ведет себя активнее, но и по той причине, что среди отказывающих себе в радостях секса многие страдают молочницей. Причиняемый ею дискомфорт отбивает эротические желания. Имейте в виду: пока вы не избавились от нее, заниматься сексом можно только с использованием презерватива. Ведь сперма имеет щелочную реакцию, благодаря которой грибы-кандиды растут, как на дрожжах. Правда, секс в презервативе при молочнице – то еще удовольствие: воспаленная, отечная, болезненно зудящая слизистая оболочка влагалища болезненно реагирует на латекс. К тому же, согласно последним исследованиям, презерватив способствует возникновению депрессии у женщин. Все дело в том, что биологически активные вещества, входящие в состав спермы, делают их счастливыми. Вот и получается: чтобы получить свою порцию счастья, нужно избавиться от молочницы – благо, современные средства позволяют устранить эту досадную неприятность за один день.

У сексуально удовлетворенных женщин молочница встречается реже.

При обследовании молочница выявляется у

# 60%

представительниц прекрасного пола: она входит в тройку самых распространенных женских инфекций.

Влажные салфетки для интимной гигиены, Vagisil

Средство для интимной гигиены, Lactacyd

Мягкое средство для интимной гигиены с экстрактом магнолии, Feminelle, Oriflame

Средство для интимной гигиены Intimo, Dove

Гель для интимной гигиены с клюквой и мальвой, Melvita

Очищающее средство для интимной гигиены Simply delicate, Avon



забудьте взять с собой

Не забудьте взять с собой

забудьте взять с собой

Не забудьте взять с собой

Не забудьте взять с собой

Не

300 мл

с яблочным ароматом

забудьте взять с собой

Не забудьте взять с собой

Не забудьте взять с собой

забудьте взять с собой

забудьте взять с собой

Не забудьте

Не забудьте взять с собой

Не забудьте взять с собой



В январе положено мечтать среди гирляндовых огоньков и мерцающих покатых боков игрушек. Золотые банты развязаны, шуршащая упаковка скомкана, подарки рассмотрены, дарители расцелованы. Наступило время составить мечтательные списки необходимых для души дел на год. И наступило время путешествий.

# Страницы мечты

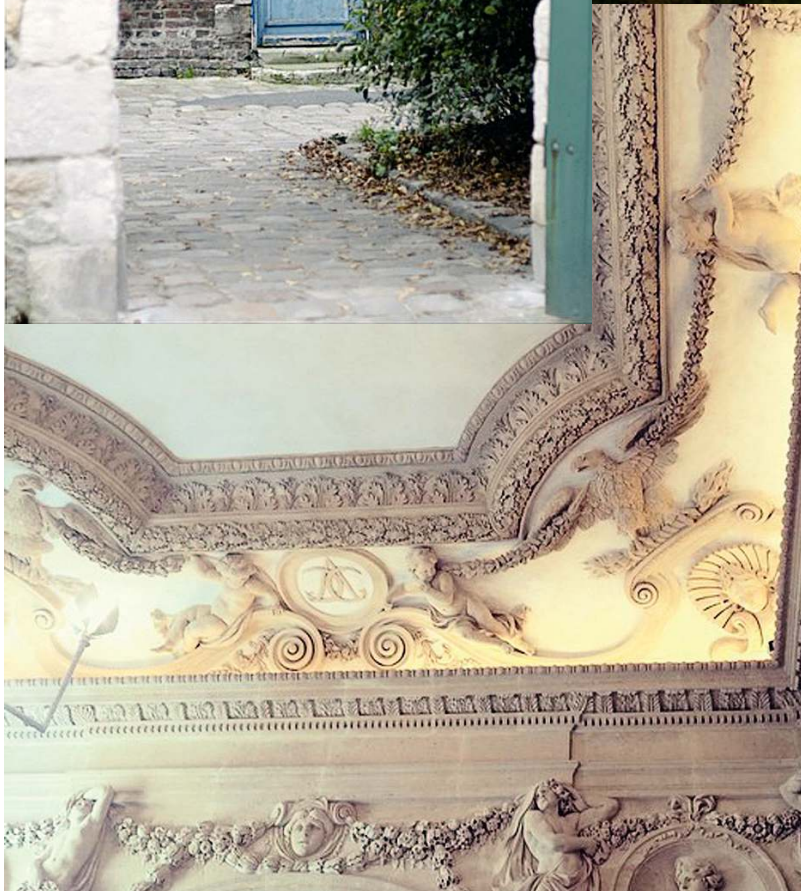


Аглая Шульженко

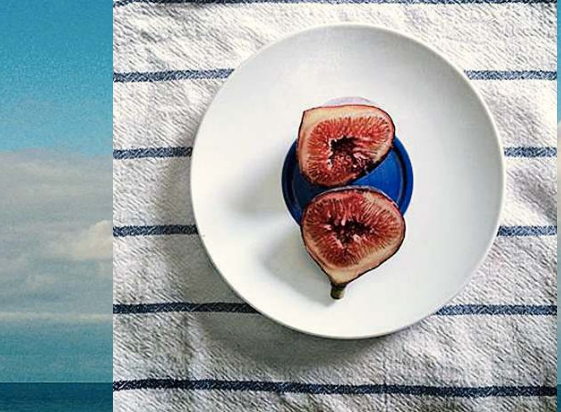
Лучшим подарком для себя может стать, как ни странно, дневник. Написать название своей книги нового года на первых страницах толстой тетрадки с твердой обложкой, обтянутой светлым льном. В конце – составить ее содержание. Главы могут быть совершенно разными: книги (прочитанные или ожидающие прочтения), кино (просмотренное или все еще ждущее своего просмотра), пироги (давно любимые гостями или только готовящиеся (во всех смыслах) ими стать), музеи-кафе-театры (рецензии для личного пользования) и, конечно, глава о путешествиях. В самом теле своего дневника можно оставлять зазоры пустых страниц – для их наполнения есть целый год.

В моем дневнике отдельной подглавой было крошечное место на холодном море, почти океане – французский город Этрета. Близость к Парижу делает его еще более таинственным: два часа на поезде, и ты уже не в картинных залах музеев и не в шумных брассери, а в тихом городе, обнятом горами, одна из которых, по мнению Хемингуэя, напоминает пьющего воду слона.

Первым делом – поздороваться с морем и Слоном. Искать тихие сады и потайные синие двери, секретным союзом скрепленные с морем. Плутать в подъемах и спусках, вдыхать смешанный запах сосен, цветущих цикламенов и моря.







численным лестницам и тропинкам, любуясь попеременно то на море справа удивительного серо-голубого цвета перламутровых раковин, то на холмы, одетые в аккуратную шубку газона удивительного изумрудного цвета средневековых миниатюр.

Подходить к обрыву каждого холма и смотреть, как ветер причесывает пожелтевшую траву склонов, считать волны, и на каждый их набег на берег загадывать желание, на каждое расцепление их объятий – стирать из памяти что-то плохое, грустное, печальное. Море заберет все с собой и спрячет в глубине, а потом и вовсе растворит, аки не бывшее.

Вдали будет белеть Маяк, укутанный в красные шарфики полосок. Он протягивает лучи к стоящему в синих шарфиках английскому Маяку



Пройти по узким улицам, рассматривая узоры кружевных занавесок, представляя размеренную жизнь в комнатках за ними. Удивляться смешанной кладке стен и прислушиваться к шуму волн, отвлекаясь на резкий смех чаек. Выйти на сцену берега, окруженную кулисами гор, и почувствовать себя актером в зале, где море – единственный зритель.

Взять с собой термос с черным чаем, в который добавить немного меда, палочку корицы и полстакана вина. С этим напитком отправиться на поиски Маяка. Забираться по бес-



напротив, и иногда у них получается пожать друг другу руки – быстро и поделовому.

На обратном пути плыть в густом тумане, прочувствовать космос, мело-

дично пронизываемый лучами Маяка. Мечтать проплыть побережье на синем паруснике, пить шампанское на корме и целоваться. Считать количество увиденных рыбаков, умножать на количество надкусанных вечерних багетов и вычитать количество съеденных блинчиков с карамелью. Проходя мимо пасущихся на вершинах холмов коров, пощипывающих травку в непосредственной близости от обрыва, дивиться их смелости и размеренности жизни. Потом вернуться в отель, отдохнуть от похода, выглядывая из окна отеля и наблюдая за Свиданием на центральной площади крошечного городка, повсеместно находя рифмы ритма в деревянных перекладинах крыш и стен. После чего отправиться на набережную и съесть кастрюлю мидий в сливках, запивая белым вином.

И еще, конечно, обязательно нужно съесть блинчик с соленой карамелью – не единожды. Сидеть на берегу на галечном пляже, пить кофе из картонного стаканчика, есть блинчик с соленой карамелью и думать, что, наверное, когда-то вон в том кирпичном доме на холме французская мама решила добавить в обычную карамель немного морской соли – смотрела из окна кухни на Слона и варила новое чудо.

В конце дня выпивать ночью кальвадос, забравшись на самый верх, расстелив плед или куртки, петь песни, считать звезды в экзистенциальной темноте ночи, двигать по горизонту огоньки кораблей и мечтать вернуться в это магическое место еще раз. Уже летом.



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







### Одеваем Барби

Теперь, скачав бесплатное приложение «Фабрика моды от Барби» на планшет или компьютер, девочки могут самостоятельно создавать эскизы нарядов и яркие образы для куклы Barbie®. В меню можно выбирать майки, кофты с принтами и сочетать их с юбками и брюками на свой вкус. Готовые эскизы нужно распечатать на принтере и украсить блестками, бантиками и рюшами, которые входят в комплект. Теперь это не картинки, а элементы одежды, которую может «примерить» любимая кукла.

### Баю-бай

Нервная система детей до 3 лет еще совсем незрелая и требует бережного отношения. Процессы возбуждения у малышек преобладают над торможением – вот почему так важно, чтобы детский сон был здоровым. Для этого необходим физический и психологический комфорт и соблюдение техники безопасности. За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры. Спокойное чтение или тихая мелодия помогут ему успокоиться. Как только малыш заснет, выключите музыку и яркий свет, разговаривайте вполголоса. В магазинах MOTHERCARE родители найдут все необходимое для комфортного, а главное безопасного сна ребенка: спальные мешки, пеленки, бамперы, одежду для сна и матрасы из натуральных материалов.



### Праздник зимы

Торговый центр Dream House, расположенный в элитном пригороде на западе Москвы, открыл зимний сезон сказочной вечеринкой. Гости приветственной вечеринки, среди которых были Алика Смехова, Ольга Зайцева, Анастасия Гребенкина, Павел Кабанов и Анна Русска, перенеслись в атмосферу горнолыжного курорта с уютными шале, лыжной атрибутикой и свечами. ТЦ украсила настоящая елка и снежные домики, на входе гостей ждали жареный миндаль и глинтвейн, а ароматы хвои и цитруса, корицы и ванили добавили ощущения уюта и праздника.

### Купание с рисованием

В России появилась британская пена для ванн Kids Stuff. Это не просто косметика, это – ключ к творчеству для детей от 3 лет и старше. Дело в том, что в каждом флаконе – двух-фазная разноцветная пена, которая при смешении образует новый оттенок. Превращение двух цветов в третий станет настоящим открытием для ребенка! Плюс к этому Kids Stuff мягко очищает и увлажняет кожу, не содержит парабенов.



### Немного беременна

Бывают ситуации, когда очень нужен точный ответ на один безумно важный вопрос. И такой ответ способен дать домашний цифровой тест на беременность Clearblue с индикатором срока зачатия. Точность его результатов сравнима с надежностью лабораторных исследований (более 99%) с первого дня задержки. Дисплей цифрового теста на беременность показывает сразу два результата. Во-первых, «да» или «нет» (то есть + или –). А во-вторых, срок беременности в трех вариантах: 1–2 недели, 2–3 недели, а также 3 недели и больше.







# Мой маленький

Знаете ли вы, что младенцы умнее, чем кажется? •  
Что на самом деле слышат дети, когда мы с ними  
говорим • Почему иногда малыши объявляют голо-  
довку • Отчего мамы без конца сюсюкают





Что и зачем  
умеет новорожденный?

# Мудрый человечек

Ирина  
Петухова,  
неонатолог

## Младенец видит всё чёрно-белым и перевёрнутым?

Нет, это не так, хотя зрение малыша в первые не-

дели жизни действительно отличается от того, как видим мир мы с вами. В первые 3 месяца он лучше всего видит объекты, находящиеся на расстоянии 20–25 сантиметров. Это расстояние от лица мамы до лица ребенка во время кормления. Все остальное он видит размытым и менее контрастным. Похоже, это облегчает младенцу задачу по установлению первых контактов с близкими людьми и снижает вероятность того, что он будет отвлекаться на менее важные для него стимулы. Человеческое лицо – самый привлекательный объект с самого рождения, а лица обоих родителей ребенок начинает отличать от других уже к концу первой недели жизни. Следующими по привлекательности являются контрастные черно-белые изображения и предметы. Выбирая самые первые игрушки, лучше обращать внимание на контрастность, нежели на яркость цветов.



Можно помочь ребенку быстрее научиться следить за предметами, если попробуем несколько нехитрых приемов:

- начните со своего лица – держите ребенка в удобном положении, чтобы его лицо было напротив вашего на расстоянии 20–25 сантиметров. Поговорите с ним. Затем начинайте медленно отклоняться вправо или влево. Не спешите, дайте младенцу возможность успевать за вашими движениями;
- поместите предмет по средней линии на расстоянии 25–30 сантиметров от лица ребенка. Когда малыш посмотрит на него, медленно перемещайте предмет из стороны в сторону на 15–20 сантиметров, а затем вверх вниз и по кругу. Используйте контрастные, блестящие и звучащие погремушки.

### Только факты

Новорожденным показывали различные схематичные изображения. Оказалось, что дети дольше задерживают внимание на картинках, которые похожи на человеческое лицо. Основными признаками для





них являются наличие глаз, носа и рта. При этом, если поменять эти элементы местами (например, поместить рот выше носа), младенцы перестают уделять этому изображению такое же количество внимания, как правильному изображению лица.

### Когда ребёнок начинает слышать?

Еще до рождения ребенок начинает пользоваться

слухом. Сердцебиение плода меняется в зависимости от ритма музыки, которую слушает его мама. К моменту рождения ребенок способен узнавать голоса родителей и поворачиваться в их сторону. Одной из важных особенностей младенца является способность различать фонемы любого языка мира, (в отличие от взрослых, которые способны различать только фонемы тех языков которыми они пользуются). Например, взрослый японец не может различить английские звуки "r" и "l", а новорожденный делает это с легкостью. Разговаривайте с младенцами как можно больше, проговаривайте вслух свои действия.



### Нужно ли «сюсюкать» с ребёнком?

Природа задумала так, что мы автоматически меняем

наш голос, (а чаще и поведение), когда общаемся с малышом. Наша речь становится более медленной, плавной, мы используем более короткие фразы и простые слова. Меняется и интонация и частотные характеристики нашего голоса. Этот феномен в научной литературе получил название «материнская речь». Она облегчает восприятие новорожденного и делает коммуникацию с ним более эффективной.



### Различает ли ребёнок запахи?

Способность различать запах появляется к третьему триместру беременности и постепенно развивается. Дети, которые находятся на грудном вскармливании, отличают запах молока своей мамы и запах сладкого (грудное молоко имеет сладковатый вкус) с первых недель жизни.



### Только факты

Исследователи размещали две открытые емкости с грудным молоком с двух сторон от кровати новорожденного вне его поля зрения. В одной емкости было молоко его матери, во второй – другой женщины. К шестому дню жизни ребенок стабильно поворачивает лицо в сторону емкости с молоком своей мамы. Опыты на мышах показали, что если в амниотическую жидкость, окружающую плод, ввести яблочный сок, после рождения мышенок будет



выбирать яблоки из всех других фруктов чаще, чем его сородичи, не имеющие такого опыта.

### Вкусовые ощущения

Новорожденные способны различать по меньшей мере

четыре различных вкуса – сладкий, соленый, кислый и горький, и, конечно, они предпочитают сладкий! Этой особенностью нередко пользуются производители молочного питания, так как если младенцу предложить продукт более сладкий, нежели грудное молоко, он или она выберет его. Интересно, что в среднем новорожденные девочки реагируют на содержание сахара в смеси сильнее, чем мальчики.



### Прикосновения

Младенцы очень чувствительны к прикосновениям, особенно

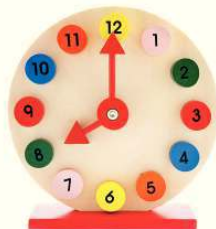
в области лица и рта. Но они любят нежные касания и все виды поглаживания! Важная роль мягких родительских прикосновений недавно получила удивительное подтверждение в исследованиях развития мозга с использованием метода тензорной магнитно-резонансной томографии. Оказалось, что белое вещество головного мозга во внутренней капсуле и вокруг мозолистого тела было лучше организовано у группы недоношенных младенцев, которые лежали в отделении интенсивной терапии вместе с матерями и получали материнский массаж, – по сравнению с контрольной группой, которая находилась в обычных условиях.



### Самое важное – это узнать друг друга лучше!

В первые недели после рождения ребенка оставьте другие

домашние дела, хлопоты и заботы о гостях. Главное сейчас – научиться понимать сигналы ребенка! Оставьте время, чтобы просто побыть рядом, понаблюдать и поиграть. Конечно, для того чтобы заметить коммуникативные сигналы ребенка, взрослому необходимо не только внимательно наблюдать, но и убедиться в том, что малышу комфортно, он не голоден и не устал. Также требуется обеспечить комфортное положение и поддержку головы, ведь младенец не способен еще удерживать ее самостоятельно. Наблюдая за своим ребенком и «читая» его сигналы, вы научитесь понимать, что поведение малыша – не случайный набор «хаотичных» движений и звуков. Эти наблюдения могут рассказать очень многое о том, как ребенок адаптируется к окружающему миру и исследует его, а также подсказать вам, как обеспечить его наилучшим уходом и окружить заботой.



### Первые часы после рождения

Если роды прошли в срок, без осложнений и ребенок

не находится под воздействием медикаментов, сразу после рождения, прежде чем уснуть, он на несколько часов переходит





в состояние спокойного бодрствования, которое позволяет малышу начать исследовать свое окружение. Этот период дает родителям и ребенку замечательную возможность начать устанавливать первые контакты. Уже с первых минут можно заметить, что ребенок предпочитает лица людей любым другим объектам. Самым же удивительным является способность имитировать выражение лица другого человека! Если взрослый будет держать новорожденного в удобном положении и медленно открывать рот или высовывать язык, младенец станет внимательно наблюдать, а через некоторое время и повторять эти движения. Это означает, что у малыша уже есть ощущение, что он и взрослый человек в определенном смысле одинаковые и обладают схожими способностями. Конечно, ребенку не хватает опыта и зрелости для способности переживать комплексные сложные эмоции, доступные взрослым, – такие, как смущение, вина или стыд, – но несмотря на это с самого рождения ребенок способен показывать нам, что он уже человек и демонстрировать такие переживания, как отвращение, грусть, радость, тревогу или интерес.

### Когда ребёнок начинает отличать близких людей?

Наблюдения за малышами показали, что младенец обычно уже ко второму дню жизни дольше задерживает взгляд, а следовательно внимание, на лице своей матери, нежели на лице другой женщины.

### Что младенцам не нравится?

В первые недели жизни дети очень чувствительны к тому, каким образом взрослый устанавливает с ними коммуникацию. Если взрослый начинает взаимодействие слишком быстро, громко или не дожидаясь ответа младенца, это может нарушить готовность к общению и привести к потере контакта. Конечно, игра и взаимодействие не могут быть механическими и всегда идеальными: и младенец и взрослый учатся получать удовольствие от взаимного общения методом проб и ошибок.

### В какие игры играть с младенцем?

Мы уже знаем, что в первые недели жизни самым интересным объектом является человеческое лицо и общение с близкими. Поэтому наибольшее удовольствие ребенку в первые недели жизни доставляют игры лицом к лицу. Это и имитация выражения лица младенца взрослым, а затем наоборот. Уже на 2–3-м месяце жизни такие игры выглядят как действия слаженного музыкального дуэта – когда то младенец начинает, а взрослый подхватывает,



### Что младенцы знают об окружающем мире?

Как ни удивительно, довольно многое! Например, они понимают, что мир трехмерен. Это доказывают эксперименты с приближающимися к лицу младенца объектами – если объект приближается, ребенок поворачивает голову в сторону. Еще дети могут определять местоположение источника звука относительно себя и поворачивать голову в его сторону. И умеют различать из двух изображений изображение той соски, которую держали во рту, даже если им ее не показывали, а только давали пососать. А это значит, что они уже знают, что тактильные ощущения и визуальные образы связаны между собой. Этому им не приходится учиться с помощью опыта, это они уже понимают с самого рождения – и это то, что Аристотель называл «здравым смыслом», живущим в каждом из нас.



### Отличаются ли девочки от мальчиков по своим коммуникативным способностям?

Природа щедрее одарила женщин способностью к установлению контакта. Исследования показывают, что в среднем в первые недели жизни девочки улыбаются в 2 раза чаще, чем мальчики. Но на самом деле важнее индивидуальные особенности каждого человека и его семейного окружения, нежели статистические выкладки.



### Такие маленькие и такие разные!

Каждый ребенок индивидуален так же, как индивидуальны мы с вами. Все дети различаются по темпераменту, способности концентрировать внимание и времени активного бодрствования. Есть дети «легкие» в уходе и те, кто больше плачут. Это чаще всего не является проявлением какой-либо патологии, а всего лишь индивидуальной особенностью. Спросите родителей – любой подтвердит, что даже близнецы сильно отличаются друг от друга. Поэтому важно уже с первых дней жизни малыша научиться понимать, что нужно и нравится именно ему.





# СЕЗОН ПРОСТУД? Хватит болеть!



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 зимним 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.

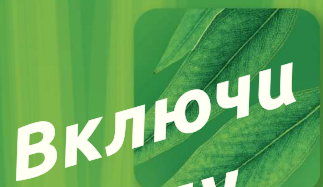
## Пришли холода? Откройте флакон с маслом Дыши!



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.

### НА ЗАМЕТКУ

масло  
**Дыши**<sup>®</sup>



Включи  
силу  
природы!



КОМПОЗИЦИЯ НАТУРАЛЬНЫХ  
ЭФИРНЫХ МАСЕЛ  
В СЕЗОН ПРОСТУД

Смотрите видеoinструкцию на сайте

[масло-дыши.рф](http://масло-дыши.рф)



[www.akvion.ru](http://www.akvion.ru)







Ася Штейн

## Что мы говорим и что на самом деле слышат дети?

Мы не очень привыкли придавать значение сказанному вскользь. Ну прикрикнули на расшумевшегося малыша: «До чего ты мне надоел!» Ну пожурили маленького трусишку: «Как не стыдно бояться! Ты же большой мальчик!» Ну одернули юного зануду: «Нечего умничать, слушайся давай!» Малыш, вроде бы, и особого внимания на наши слова не обратил.

его как руководство к действию или, выражаясь профессиональным языком психологов, как директиву. Не фиксируясь, казалось бы, сознанием (ребенок не обратил внимания, не среагировал, забыл), директивы уходят в сферу бессознательного, исподволь формируя личность и определяя жизненный сценарий. Необъяснимые болезни, немотивированная агрессия, беспричинная плохая успеваемость –

# Без задней



Мало кто понимает, что детский мозг буквально запрограммирован на то, чтобы ловить каждое сказанное родителем слово и воспринимать

все это может оказаться следствием брошенных в раздражении и тут же, казалось, забытых и мамой, и малышом слов. Американские психологи



Роберт и Мэри Гулдинг выделили и описали двенадцать основополагающих родительских директив. Остановимся лишь на тех, которые чаще всего проскальзывают в нашей речи и при этом сильнее всего трансформируют жизненный сценарий растущего человека.

### Не живи!

**Как это выглядит.** Казалось бы, кто может сказать ребенку такое? Но именно так «расшифровывает» ребенок наши истерические фразы: «как ты мне надоел», «наказание ты мое», «уйди, не хочу тебя видеть!».

**Как он это понимает.** Ребенок понимает это буквально: от меня одни неприятности, я надоел родителям, они не хотят меня видеть. Если бы меня не было, им было бы только лучше.

**К чему это приводит.** Что значит «не быть», малыш пока еще не понимает, но его подсознание посылает четкий импульс на саморазрушение. Это может привести к необъяснимым травмам, заболеваниям, чаще всего аутоиммунным (аллергия, ревматизм), потере веса, вызывающему поведению, тяге к рискованным играм, немотивированным истерикам.

**Что с этим делать.** Проанализируйте, в каких ситуациях вы говорите подобные фразы и что конкретно вызывает раздражение. Именно это и скажите малышу:

«Я устала от твоей беготни. Давай придумаем какую-нибудь тихую игру», – вместо «Как ты мне надоел».

«Я сейчас сердита, и мне неприятно с тобой разговаривать. Давай продолжим разговор, когда мы оба успокоимся» – вместо «Видеть тебя не желаю».

«Я расстроена из-за того, что ты все время

испугался!», «Нельзя говорить, что ты ненавидишь воспитательницу. Про взрослых так не говорят».

**Как он это понимает.** Малышу не под силу разделить проявление чувства и само чувство. И подобные замечания воспринимаются детским сознанием как однозначная директива: не чувствуй!

**К чему это приводит.** Ребенок не в состоянии перестать чувствовать то, что он чувствует. Но боясь потерять родительское одобрение, он может научиться скрывать истинные чувства, в том числе, и от самого себя, загоняя их глубоко в подсознание.

**Запрет на физические ощущения** (боль, усталость, голод) мозг воспринимает как запрет принимать телесные сигналы о физическом дискомфорте, что может привести к нарушению работы иммунной системы малыша.

Предупреждайте малыша, если ему предстоит испытать что-то неприятное: «Я помажу тебе коленку зеленкой. Будет довольно больно, но зато потом сразу станет легче. Если хочешь – можешь поплакать».

**Запрет на страх** приводит к утрате чувства самосохранения. Такие дети часто получают травмы, становятся жертвами несчастных случаев. Предложите варианты решения проблемы: «Если ты боишься собак, давай будем ходить в садик не через парк, а мимо магазина».

**Запрет на ненависть** не снимает агрессию, а лишь переадресовывает ее. ■ Нельзя ненавидеть старших – ребенок проявляет агрессию по отношению к тем, кто младше.

■ Нельзя ненавидеть близких – ребенок проявляет агрессию по отношению к чужим.

■ Ненавидеть вообще нельзя – малыш направляет агрессию на самого себя, что проявляется в аутоиммунных заболеваниях.

в сути наших требований, отстоять свою точку зрения: «Маленький еще, чтобы рассуждать», «Хватит умничать! Делай дело!». «Любопытной Варваре на базаре нос оторвали», – шутливо охлаждаем мы пыл маленького почемушки, устав от шквала бесконечных и не всегда удобных для нас вопросов. «Забудь! Не думай об этом!» – говорим мы, когда хотим отвлечь от печальных мыслей загрузившего малыша. Между тем, забыть – значит отказать от возможности справиться с проблемой. Мы приучаем избегать травмирующих ситуаций, делать вид, что их не существует.

**Как он это понимает.** С точки зрения ребенка, такие высказывания являются безусловной директивой: если хочешь, чтобы тебя одобряли родители – не думай!

**К чему это приводит.** Самое ожидаемое последствие – отсутствие любознательности, интереса к учебе. У деток занижена самооценка, они робки, не уверены в себе. Малыш не учится принимать решения и нести ответственность за их последствия, склонен к импульсивным, необдуманным поступкам.

**Что с этим делать.** Даже если вы уверены в своей правоте, дайте ребенку высказать свою точку зрения.

Если есть такая возможность, старайтесь дать ему воплотить в жизнь свое решение проблемы: «Сейчас мы торопимся, так что давай сделаем так, как предлагаю я, а когда у нас будет время, попробуем поступить по-твоему. Возможно, это будет не хуже».

Всегда давайте малышу четкие и честные ответы на его вопросы. Если ему будет что-то непонятно, он обязательно даст вам это понять.

# МЫСЛИ

дерешься. Мне очень стыдно перед другими мальчиками и их родителями» – вместо «наказание мое».

### Не чувствуй!

**Как это выглядит.** Бурные проявления детских эмоций малопредсказуемы и плохо поддаются контролю. Поэтому первое желание – пресечь эмоциональный взрыв. «Какой трусишка, прививки

Помогите ребенку научиться проявлять чувства, оставаясь в цивилизованных рамках «Ты не обязан любить воспитательницу (бабушку, сестренку), но должен быть вежливым по отношению к ней».

### Не думай!

**Как это выглядит.** Спеша добиться от ребенка желаемого, мы пресекаем его попытки разобраться

Если ребенка что-то тревожит, если он пережил стресс или столкнулся с серьезной проблемой, всегда старайтесь помочь ему решить ее. Если в данный момент вы не видите выхода из создавшегося положения, объясните это малышу: «Пока я не знаю, как нам быть, но мы с тобой подумаем, и обязательно решим, что делать».



# Ешь Почему дети иногда отказываются есть и что с этим делать. не хочу

Марина Остроумова,  
педиатр

В возрасте 2–3 лет девять из десяти малышей по необъяснимым причинам начинают устраивать за столом «фокусы». В положенное время есть не хотят, от любимых блюд воротят носик, полчаса ковыряют ложкой в тарелке с кашей и размазывают ее по столу.

## Почему это происходит?

Процесс увеличения веса в возрасте после 2–2,5 года постепенно естественным образом замедляется. Малыш проявляет характер, кажущееся ухудшение аппетита – один из признаков возрастного кризиса, когда ребенок из чувства противоречия отказывается от всего, что ему предлагают. С каждым днем у малыша появляется все больше новых дел и увлекательных занятий. Тратить время на еду ему кажется скучным и бессмысленным.

Капризы за столом – один из способов развлечься. Малыш усвоил: с родителями можно бесконечно долго играть в игру «съешь еще ложечку». И понимает свою роль в игре следующим образом: «кривляться и извиваться на стульчике, покрепче зажимать ротик, недовольно морщить носик. Одним словом – стоять до последнего!».

## Что делать?

Не переживать! Ребенок себя в обиде не оставит. Если его организм действительно нуждается в тех или иных питательных веществах, он непременно съест предложенные блюда. Если малыш сейчас не хочет есть – значит, ему этого на самом деле не надо.

Разумеется, речь не идет о тех случаях, когда малыш явно нездоров, температурит, жалуется на боли в животике. В этом случае отсутствие аппетита – один из симптомов, о котором вы должны сообщить врачу.

Разнообразьте меню. Ведь главное – не сколько малыш съест, а что. Его рацион должен быть максимально разнообразным, тогда даже от крошечной порции будет прок.

Записывайте, что малыш съел за день. Не исключено, что с учетом мелких перекусов, печеньиц, сока в конце дня вы поймете, что ребенок съел вполне достаточно. Привычка перекусывать в течение всего дня вместо того, чтобы съесть полноценные завтрак, обед и ужин, – не лучшее дело.

Но в период голодных забастовок, в течение 2–3 дней, это можно позволить.

Не обсуждайте аппетит ребенка в его присутствии. Дети любят находиться в центре внимания и будут рады, что нашелся повод.

Готовьте вместе с малюткой, предложите поучаствовать в составлении меню для семейного ужина. Малыш вполне может помогать раскатывать тесто, чистить яйца, класть сметану в блюдо.

Кладите на тарелку маленькие порции. Переполненная тарелка может окончательно отбить аппетит.

## КСТАТИ

**Некоторые дети любят есть из «взрослой» тарелки. То есть буквально именно то, что ест в данный момент мама или папа. Положите себе ту еду, которую без ущерба для здоровья может есть ребенок, и дайте ему взрослые столовые приборы. Пригласите малыша присоединиться к трапезе.**





Не обещайте наградить ребенка одной едой за съеденную другую. Шоколадное яйцо, обещанное в награду за тарелку борща, малыш захочет получить немедленно, не тратя время на полезный суп.

Будничные трапезы превратите в праздник. Еду можно подавать не только на кухне, но и, например, за детским столиком в комнате. Пригласите на чаепитие любимые игрушки, перед каждой поставьте тарелочку и чашку. Летом устраивайте пикники на открытом воздухе. Сводите малыша в хорошее кафе, и потом сможете долго играть с ним в кафе дома.

Красиво сервируйте стол. Бумажные скатерти с ярким рисунком, детские салфетки и тарелочки – пусть все будет чистым, ярким и эстетичным.

Возможно, дело в биоритмах. Ребенок – «жаворонок» или «сова»? «Совы» встают поздно, и их пищеварительная система тоже просыпается медленно. Поэтому они совсем не хотят есть с утра, более того, им это вредно: печень в ранние часы вырабатывает мало желчи, ферменты поджелудочной железы не готовы растворять жирные кислоты и помогать жирам всасываться. Такого ребенка нужно кормить не раньше чем через час-полтора после пробуждения, и завтрак должен быть легким: не овсяная каша, а йогурт. Разбудить аппетит можно, выпив сразу после пробуждения полстакана минеральной воды или сока. Ужинать стоит тоже не в 18–19 часов, а на час-два позже.

Отмените перекусы. Кусочничанье способно испортить любой аппетит. Кормить малыша нужно в одно и то же время – организм его запомнит и начнет готовиться к приему пищи заранее.

Уважайте вкусы ребенка. Почему капризы «этого я не ем, а этого я не люблю» разрешены лишь взрослым? Дети не хотят есть рыбу из-за специфического запаха, полезную печень – из-за горьковатого вкуса, не любят молоко за пенки. Приучить к полезным продуктам типа цветной капусты или творога можно было, лишь вводя их в прикорм. Но если не сложилось, выход один – постепенно, очень медленно и осторожно расширять рацион ребенка, искать альтернативные варианты. Помните: в еде дети очень консервативны, и терпения потребуется много.

Делайте еду интересной. Рутинная еда убьет любое желание: кому понравится одна и та же каша каждое утро? Разрешите ребенку играть с едой: рисуйте на каше рожицы вареньем, сделайте из яиц грибочки, из помидора – мышку или цветок. Иногда разрешайте крохе есть не за обеденным столом. Пусть этот ужин станет ужином в замке принцессы или «большой тарелкой» из сказки про «Машеньку и трех медведей».

Оберегайте ребенка от стрессов. Стресс – один из главных врагов «шаткого» аппетита. И в то же время именно стресс может привести к тому, что в подростковом возрасте ребенок впадет в другую крайность и будет в буквальном смысле слова заедать свои неприятности.



## Творожный пудинг «Облачко»

Вам понадобится:

детский творожок – 100 г, сливочное масло – 10 г, молотые сухари – 25 г, яйцо – 1 шт., фруктоза – 1 чайная ложка, сметана – 10 г, соль – по вкусу

Тщательно перемешайте детский творожок с молотыми сухарями, желтком, фруктозой и сливочным маслом, добавьте соль. Взбейте белок и тщательно перемешайте с полученной массой. Готовую массу положите в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями. Запекайте примерно 20 минут при температуре 180 °С. Готовый пудинг полейте сметаной.

Оксана Рыкова и ее дочка Ева

Присылайте рецепты

для малышек и фото детишек на адрес [mp@idr.ru](mailto:mp@idr.ru). Авторы самых интересных рецептов получают ценные призы. Приз этого номера – многофункциональный и практичный фен Silk AC9096 от Remington.





## Чему учат деток игры с зеркалами

Анна Ильина

# Кто это?

### Эволюция опыта

Уже в 2-месячном возрасте психологи советуют повесить зеркало недалеко от пеленального столика, и переодевая, показывать крохе его отражение. Можно использовать и безопасные пластиковые зеркальца, которыми снабжены многие развивающие игрушки. Правда, пока для малыша это не более, чем привлекающие блестящие элементы, которые можно рассматривать и изучать.

Полугодовалые дети по-разному реагируют на свое отражение: кто-то сразу замечает «интересного собеседника» и начинает общаться, кто-то остается абсолютно равнодушным. Но рано или поздно интерес появится и у них, а следом – удивление и восхищение от игр с зеркалами. Правда, до полугода они, скорее всего, не узнают себя, воспринимая отражение как другого человека. Поэтому, наблюдая за своим отражением сидя на руках у мамы, они видят в зеркале маму и чужого малыша.

В 7–8 месяцев ребенок уже понимает, что образ в зеркале как-то связан с его собственными движениями, мимикой, жестикуляцией и поведением. Он проявляет очевидный интерес к своему «двойнику», готов наблюдать за ним бесконечно, играть, меняя местоположение. Можно заметить в этом возрасте, как ребенок пы-

тается «поцеловать» свое отражение. Очевидно, что ребенок себя узнает. В этом возрасте зеркало – это возможность для ребенка связать свои разрозненные переживания своего тела воедино, осознать себя целым и неделимым «я».

К году дети учатся отличать свое изображение от отражений других людей. Также они начинают связывать конкретные особенности своей внешности с чувством «я». Но еще плохо отделяют себя от «двойника»: пытаются искать его за зеркалом, при просьбе «показать свой носик» тычут пальчиком в нос отражения. От 1 до 1,5 года приходит осознание того, что «я» – отдельно, а отражение – это просто образ в зеркале. Ребенок уже не путает себя и своего «зеркального близнеца».

К 2 годам малыш учится прихорашиваться перед зеркалом, любоваться собой, исправлять огрехи внешности, пользуясь зеркалом. После этого возраста дети ведут себя перед зеркалом подобно взрослым.

### Игры с зеркалами

Знакомим с «двойником»  
Возьмите малыша на руки, встаньте вместе перед большим зеркалом на расстоянии около 30 см. Рассмотрите отражение. Укажите на свое отражение и назовите:

«Это мама». Можете улыбнуться или погримасничать, чтобы крохе было легче сопоставить ваше лицо с отражением, узнать его. Теперь укажите на отражение малыша, спросите, кто это, и тут же «узнайте»: назовите ребенка по имени. Повторите несколько раз. Постепенно ребенок будет «узнавать» в этом незнакомом младенце в зеркале себя.

### Учим любить себя

Дети с психологическими проблемами или растущие вне семьи реагируют на зеркала иначе, нежели здоровые малыши из любящих семейств. Детки с острой нехваткой личностного эмоционального общения к 2 годам еще не умеют интересоваться и любоваться своим отражением в блестящей поверхности, скользят взглядом мимо, сосредоточивая внимание на отражениях других знакомых людей. Улыбаться своему отражению тоже нужно учить.

Держа кроху на руках, подойдите к зеркалу. Заговорите с малышом, привлечите его внимание и постарайтесь встретиться с ним взглядом через зеркальное отражение. Прижмите кроху к себе спиной, похвалите его, позвольте дотронуться до отражения. Задавайте вопросы («Это кто такой хороший?») отражению, а отвечайте («Это Машенька хорошая»), глядя ребенку в лицо.

### Пробуждаем интерес

Если малыш проявляет к зеркалу мало интереса, привычные игры в «прятки» или подобные можно проводить перед ним. Только прячьтесь и «находитесь», играя с отражением. Называть части тела («Где у нас носик? Где у нас глазки?») лучше тоже глядя не в глаза малышу, а в глаза его отражения. Призывайте малыша рассматривать себя и вас в зеркале, стимулируйте его интерес.

В славянской традиции считалось, что блестящая поверхность, создающая «параллельные пространства», выглядит зыбкой границей между этим и потусторонним миром. Ребенка не подносили к зеркалу до годика. Сейчас психологи уверены, что раннее знакомство младенца с зеркалом пойдет только на пользу.

**Период активных игр с зеркалом начинается примерно в полгода и заканчивается к 2 годам. Ребенок с восторгом познает и формирует собственную личность, наблюдая себя со стороны в ходе бесконечных «зеркальных» опытов.**





EAU THERMALE  
**Avène**  
XeraCalm A.D



Реклама

**ПРОТИВ ВСЕХ СИМПТОМОВ  
АТОПИЧЕСКОГО ДЕРМАТИТА**

- **уменьшает зуд**
- **снимает воспаление**
- **укрепляет естественный иммунитет кожи**
- **восстанавливает гидролипидный барьер**

ИННОВАЦИЯ  
АКТИВНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ  
**I-modulia®**  
**-97% зуда\***

*«Пусть дети сладко спят, во сне они растут.  
С бальзамом XeraCalm их не тревожит зуд!»*

\*Клинические показатели оценивались у 32 пациентов в возрасте от 7 месяцев до 9 лет (нанесение смягчающего крема XeraCalm A.D 2 раза в сутки, в течение 28 дней).



# Сюси-пусси



Анна Ильина

*Мы, став мамами, внезапно начинаем сюсюкать и лепетать. Что с нами происходит?*

Некоторые люди уверены, что с иностранцами и пожилыми собеседниками нужно разговаривать очень громко. По их внутренней убежденности, это увеличивает степень понимания в разы. А с маленькими детьми, по мнению отдельных личностей, напротив, нужно сюсюкать. Действительно ли малыш понимает такой «птичий язык» лучше нормальной речи?

## Кто так делает?

Сюсюканье – замена шипящих звуков свистящими, поддельвание под детский лепет – свойственно в основном женщинам.

«Вовочка, смотри, бибика едет!» – говорит маленькому внуку бабушка. – «Знаю, бабуль, это “мицубиси лансер”», – отвечает внук. А некоторые «неологизмы» расшифровать очень сложно: «Бася-



сенька сисясь купи-купи пойдет!» – лепечет молодая мама первенцу в пеленках.

Впрочем, мужчины тоже иногда склонны впадать в сюсюканье (чаще это происходит в период ухаживания за девушкой: «Малыфу понравилась пироженка?»).

## Зачатки любви

Почему взрослые порой срываются на лепет, похожий на младенческие попытки заговорить?

У медиков на этот случай есть особый трудновыговариваемый термин «гебефренопуэрильное возбуждение» (excitatio hebephrenopuerilis). Оно проявляется выраженными детскими чертами в поведении и речи, употреблением уменьшительно-ласкательных суффиксов, сюсюканьем и подражательным коверканьем слов.





Но все-таки по большей части сюсюканье не является медицинской проблемой. Скорее, поведенческой: в нашем языке принято выражать свою нежность, свою любовь, используя уменьшительно-ласкательные формы слов.

## Два мира – два детства

У сюсюканья есть противники и сторонники.

Первые признаются, что им крайне неприятно слышать искажение речи, они считают, что оно плохо влияет на развитие речи у ребенка. Сторонники же уверены: много нежности не бывает, и воркование мамы с грудничком касается только ее и малыша. По их мнению, речи ребенка ничто не угрожает, поскольку родители прибегают к лепетанию не постоянно, и малыш обычно слышит грамотную речь. Намного хуже, если родители не разговаривают с грудничком, считая, что он вовсе ничего не понимает.



## Миф и правда о сюсюканье

Правда, что собственное сюсюканье помогает ребенку использовать больше слов, чем он может произнести. Речевой аппарат 1,5-годовалого ребенка недоразвит – и гортань, и челюсти не такие, как у взрослого. Малышу легче сказать «му-му» и «ав-ав», чем «корова» и «собака». И исторически сложилось, что этому детскому «суржику» ребенка учат окружающие его женщины. Важно только наряду с упрощенным аналогом слова проговаривать полную его версию. Например, «кар-кар прилетели, птички», «мы поедим на би-би, на машине».

Миф – что ребенку легче понять взрослую речь, если с ним будут лепетать. Представьте, что вы попали в другую страну, языка которой не знаете. Разве проще будет объясниться на чужом языке, если его станут еще и коверкать? Поэтому не стоит каждое слово, обращенное к малышу, искажать, как будто это у вас вдруг стала короче нижняя челюсть и пропала половина зубов.

Если постоянно заменять русскую речь шепеляво-картавыми словами, есть риск, что у ребенка разовьются проблемы с речью. В возрасте до 3 лет малыш усваивает родную речь и любой другой человеческий язык. По-

сле трех, как знают логопеды и физиологи, исправлять ошибки и корректировать дефекты сложно и долго.

## Всеми своё время

До какого возраста позволительно сюсюкаться с ребенком? Радикально настроенные мамы отвечают – пока ребенок не скажет: «Мать, ну перед людьми же стыдно!». В целом советчиком любой маме может стать только реакция ребенка и здравый смысл. Малыш сам отбрасывает «мяу-мяу» и «жу-жу», когда готов к этому. К 3 годам дети знают и употребляют до 5 тысяч слов, умеют применять наречия и причастия, и, конечно же, мамин лепет к этому времени уместен только в играх.



## «Телячьи нежности» как норма беременности

Беременность – не болезнь, но сильный эмоциональный кризис. Женскому организму его новое состояние непривычно, он вынужден адаптироваться, в том числе и самым странным образом.

**Думайте об окружающих.** Существует такое понятие, как «норма беременности». Она касается не только физиологического состояния будущей мамы, но и ее психики, эмоциональной сферы. Многие беременные жалуются на то, что «их не понимают». И не должны: в крови небеременной женщины, и уж тем более мужчины, просто нет необходимых для «понимания» гормонов. Вот почему со стороны реакции беременных выглядят чересчур обостренными, их претензии – слишком завышенными, а сюсюканье – чрезмерно приторным.

**Детские повадки.** Поведение будущих мам начиная с середины беременности начинает напоминать поведение малышей. Беременные вздрагивают от громких звуков, становятся придирчивы к тактильным прикосновениям. По мере роста плода появляются новые ощущения: мама знает, когда малыш спит, бодрствует, беспокоится, доволен. Все это вызывает чувство нежности, и некоторые женщины настолько погружаются в эти переживания, что в их поведении начинают появляться детские черты. Все эти капризы, нежничанье и сюсюканье помогают вести внутренний диалог с ребенком, подстраиваться под его нужды. Окружающие чувствуют себя лишними на этом празднике жизни и частенько осуждают «впавшую в детство» будущую мать. Напрасно: это тоже необходимый этап вынашивания новой жизни.





# Маленькое ЧУДО

В этом  
месяце  
мальши  
получат в подарок  
плюшевую игрушку Плуто  
от Disney.



Ярослава Котлярова, МОСКВА

Милана Алленова, ТУЛА



Настя Карпенко, САМАРА

Арина и Ульяна Беспаловы, МОСКВА



Арина Рудяшина, НИЖНИЙ НОВГОРОД







Ульяна Соловьева, ПОС-ТОМИЛИНО



Андрей Дроздов, МОСКВА



Диана Макарова, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



Кершаре Лидова, МОСКВА



Камиль Туктаров, МОСКВА

### Мамы и папы!

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

# подарок



# прийти

Елена Осипова

Звездные мамы, для которых их внешность – рабочий инструмент, лучше других знают, как быстро прийти в форму после родов.

# в себя

## ВИКТОРИЯ БОНЯ

По подсчетам светских журналистов, Виктория Боня появляется на мировых «красных дорожках» раз в пять чаще прочих отечественных «львиц». Многие связывают это с удачным союзом телезвезды с сыном ирландского миллиардера Алексом Смерфитом. И хотя предложения руки и сердца Вика пока не дождалась, пару явно сцементировало появление на свет их общей дочки, Анджелины Летиции. Вика известна как человек без комплексов. Вот и во время беременности она без тени смущения выкладывала свои фото, ласково называя себя «бегемотиком». Четыре месяца потребовалось, чтобы вернуть былую стройность благодаря бегу, дыхательным упражнениям и, разумеется, диете. Виктория поправилась на 19 килограммов, 7 кг ушли сами, а с оставшимися пришлось побороться. Своей диетой Вика поделилась с читателями в Twitter. Основу составляли белковые продукты: яичные белки, куриные грудки, рыба, морепродукты, нежирные кисломолочные продукты, овощи и фрукты. Все готовилось на пару, отваривалось или запекалось. Питание было дробным: небольшие порции 4–5 раз в день. А вот чтобы пройтись по красной дорожке в Каннах, Вике все-таки пришлось посидеть три дня на экспресс-диете: каждый час она съедала по половинке вареного яичного белка и половинке грейпфрута. В перерывах – зеленый чай без сахара или чистая негазированная вода. Результат – минус три килограмма, и платье идеально село на безупречную фигуру молодой мамы.

## ДЕСЕРТ ИЗ ГРЕЙПФРУТА

Грейпфрут разрезать поперек на две равные части, посыпать срез коричневым тростниковым сахаром, с помощью кондитерской горелки карамелизовать его до образования корочки. Есть маленькой десертной ложечкой, оставляя нетронутыми горькие перегородки.



## КЕЙТ МИДЛТОН –

некоронованный быоти-символ современности. Положение, что называется, обязывает. А особое положение – особенно. Говорят, что беременная уже вторым ребенком герцогиня поначалу не осмеливалась появляться на публике из-за неважного внешнего вида, опасаясь злых языков. И не без оснований. Буквально на следующий день после выписки Кейт с первенцем один из глянцевого журналов поместил на обложку фото герцогини с заметно выпирающим животиком. Разгорелась жаркая дискуссия: как скоро Кейт сбросит лишний вес? Даже делались ставки. За Кейт вступилась министр по делам женщин Великобритании, назвав позорным увлечение темой «животика Кейт Миддлтон». Она заявила, что журналисты пропагандируют

«нереалистические стандарты» похудения. По ее мнению, дискуссии о весе герцогини показывают, «насколько экстремальной стала одержимость идеальными женскими телами». «Стремление поскорее влезть в старые джинсы вовсе не является приоритетом для женщины, только что родившей ребенка. Мы должны отойти от идеи, что молодым мамам нужно немедленно худеть, и если они этого не сделают, то их следует считать неудачницами. Исследования показывают, что из-за этой порочной идеологии уже две трети молодых матерей считают собственный вес поводом для серьезного беспокойства», – заявила министр.

Впрочем, через два месяца Кейт все-таки предстала перед публикой в идеальной форме, и все восхищенно ахнули: в чем секрет? Во-первых,

### СЁМГА НА ГРИЛЕ

**Стейк из семги заморозить и замариновать в специях, гранатовом соке и оливковом масле. Обжарить на гриле. Подавать на салатных листьях, посыпав зернами граната.**

эксперты по здоровому питанию называли герцогиню Кембриджскую образцом идеального набора веса при беременности – практически ни одного «лишнего» килограмма. Во время беременности Миддлтон совершала прогулки с кокерспаниелем Лупо и занималась йогой для беременных с личным инструктором. Во-вторых, девушка

практически отказалась от услуг няни и ухаживала за младенцем сама. В третьих, Кейт кормила сына грудью, что также способствует потере веса. С другой стороны, не утихают

слухи, что без диеты все же не обошлось – якобы Кейт вновь вернулась к любимой низкоуглеводной диете Дюкана, которая помогла ей в свое время «вписаться» в свадебное платье. Многие блюда Кейт Миддлтон готовила в мультиварке. Супруга принца Уильяма всегда гордилась своими волосами. Чтобы не расстаться с роскошной шевелюрой, она ввела в свой рацион продукты с большим количеством витаминов группы В, а также продукты, содержащие омега-3 жиры (жирную рыбу, рыбий жир, льняное масло).







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

Чтобы не выпастать из обоймы, звездам порой приходится идти на радикальные

меры, иногда жертвуя здоровьем. Врачи не перестают повторять: интенсивно худеть, как делают это звезды, не стоит. После родов допустимы только оздоровительные диеты и умеренные физические нагрузки. Сбрасывать вес надо постепенно. Основой диеты для новоиспеченной мамы должны стать легкоусвояемые белки, овощи и фрукты, кисломолочные продукты. Но во время кормления грудью мать должна потреблять достаточно калорий, чтобы обеспечить себя энергией и не уменьшить лактацию. Поэтому нельзя совсем отказываться от углеводов. Просто надо выбирать «медленные» углеводы, содержащиеся в кашах, особенно в овсяной и гречневой.

## ОКСАНА ФЕДОРОВА

За время ожидания своего первенца, Федора, Оксана Федорова серьезно прибавила в весе, а после родов не стеснялась демонстрировать на светских вечеринках свою расплывшуюся фигуру, несмотря на критику окружающих. Лишь желание по-прежнему восхищать своего мужа привело ее в «звездному» диетологу Маргарите Королевой. После этого Оксана довольно быстро избавилась от 20 килограммов. Метод оказался простым, если не сказать банальным, но эффективным: не есть перед сном, не употреблять жирное, сладкое, мучное и соленое. Полностью исключить маринады, консервы. Хлеб заменить хлебцами. Рыба – четыре раза в неделю. Раз в неделю можно позволить другие морепродукты. На завтрак – либо яйца, либо овсяная каша. Но натощак утром – обязательный стакан чистой воды комнатной температуры и стакан кефира.

Завтракать



### ЗАВТРАК ИЗ ГРЕЧКИ

0,5 стакана гречки залить 1 стаканом кефира и оставить в холодильнике на ночь. Утром добавить замоченный изюм или любимые ягоды.

только через час. На ночь – несколько штук чернослива залить кипятком, через полчаса выпить получившийся напиток и съесть ягоды. Не забывать про свежую зелень. А вот на фрукты, кроме яблок, было ограничение – не более четырех в день. Раз в неделю – разгрузочный день: вымоченный отварной рис без соли или гречка с кефиром. Организм телеведущей быстро привык к здоровой пище, Оксана даже не заметила, как вновь обрела стройность. Впрочем, демонстрировать обновленную фигуру Федоровой пришлось недолго. Вскоре ведущая объявила о своей второй беременности. Сейчас ее дочке Елизавете уже полтора года, а бывшая «Мисс Вселенная» признается, что находится в наилучшей форме: все время посвящает семье и работе, на себя ничего не остается. Но, понимая проблему, Оксана готова снова сесть на диету и полюбить спортзал.





## МИЛА ЙОВОВИЧ

Стройная фигура покорительницы «Обители Зла» Милы Йовович – результат каждодневных тренировок. Обычный фитнес и экзотические боевые искусства (в том числе джиу-джитсу) делают актрису невероятно пластичной. Но когда Мила забеременела, ей пришлось ограничить физические нагрузки. Йога – вот все, что она могла себе позволить. «Я не могла делать изнурительные упражнения, но предпочитала активизировать кровообращение», – резюмирует актриса. А еще у нее, как у многих женщин в интересном положении, появились прихоти: Мила старательно налегала на биг-маки и традиционное американское лакомство – бейглы с фруктовым джемом и арахисовым маслом. В итоге к концу девятого месяца она набрала более тридцати килограммов. Обрести после родов прежнюю форму ей помогла диета звездного тренера Харли Пастернака «5 факторов». Три основных приема пищи, два перекуса, регулярные тренировки пять раз в неделю – и через пять месяцев Мила «вошла в берега». За скобками остался один ее секрет: «изюминка», вернее «черносливинка». Дело в том, что периодически актриса сидела на черносливовой диете. В первый день и на пятый к завтраку Мила съедала два яйца вкрутую, две черносливины, один грейпфрут и заливала чашечкой кофе без сахара. На обед – суп из овощей и кусок хлеба с отрубями, пара грецких орехов, восемь черносливин, а потом несладкий зеленый чай. На второй и шестой день завтрак состоял из сорока граммов сыра, чашечки несладкого кофе и трех черносливин. Обед – из борща и куска хлеба из отрубей, вареного нежирного мяса, двух ядрышек миндаля и чашки зеленого чая. А ужин – из четырех черносливин, салата из свежих овощей и чашки зеленого чая.

На третий и седьмой день утром Мила ела четыре черносливины, бутерброд с ветчиной и сыром, выпивала чашечку несладкого кофе. В обед – две сваренные в мундире картофелины, чашка

## Курица в рукаве с черносливом

1 курица, 200 г чернослива, 2 яблока, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, специи по вкусу. Яблоки нарезать кусочками, чернослив залить кипятком, затем обсушить и тоже измельчить. Чеснок почистить и пропустить через пресс, смешать с лимонным соком, солью, специями. Этой смесью обработать курицу. Выложить курицу и фрукты в пакет для запекания. Отправить в холодную духовку, когда та нагреется до 180 °С, оставить на полчаса. Затем аккуратно разорвать пакет и поддержать в духовке еще 10 минут, чтобы на курице получилась корочка.

куриного бульона с сухариками, помидор и три черносливины. На ужин – пять черносливин, молоко и диетическая булочка. Вы еще не сбились со счета? Чернослив очищает организм, ускоряет обмен веществ, улучшает пищеварение, а главное – из него можно сделать массу нескудных блюд. Сейчас Мила беременна вторым ребенком. С нетерпением ждем: поможет ли сорокалетней актрисе черносливовая диета и на этот раз?



# Танго с хачапури

Знойный танцор и хореограф Евгений Папунашвили о сорбете, который свел его с ума, о бургерах в законе и о том, почему нам не стоит кормить кавалеров салатом.

## Хачапури по-аджарски

**1.** Я не фанат высокой авторской кухни. Замороченные рецепты, когда с третьего укуса ты должен почувствовать аромат какого-то экзотического лепестка, мне непонятны. То ли дело традиционная, проверенная поколениями кухня – русская, грузинская, итальянская, украинская. Для меня главное – чтобы было вкусно. Ем много и с большим удовольствием, могу даже «опьянеть» от еды. Мишленовские звезды меня мало волнуют. Нет ничего аппетитнее, чем хачапури по-аджарски, которые готовит моя тетушка из Батуми. Я был в восторге от маленьких итальянских ресторанчиков, расположенных вдоль Лигурийского побережья. Оттуда меня, объевшегося и счастливого, едва ли не на руках выносили. Самая вкусная еда – еда, приготовленная с любовью для любимых.

**2.** Благодарен судьбе, что мне никогда не приходилось сидеть на диетах, себя ограничивать. Могу позволить даже бургер с кока-колой. Кто-то травку хрумкает, говорит – это полезно. Ему – полезно, а мне – вкусно. Женщинам советую: не надо подавать на ужин салатные листья вместо хорошего куска мяса. Вкусная еда – хорошее настроение. А потом можно вместе пойти потанцевать или пробежаться по парку.

**3.** Сам не готовлю – абсолютно нет времени, как и у моей девушки. Поэтому я всегда даю ресторанах и кафе. Друзья говорят: «то, как ты ешь, – лучшая реклама любого заведения». Я преданный клиент, если мне что-то понравилось, я обязательно вернусь. Вот недавно открыл для себя ресторан «Чайка» на Краснопресненской набережной. У меня была там деловая встреча. Я съел фетучини с грибами в сливочном соусе, какое-то мясное блюдо, а потом, по совету официанта, заказал сорбет из манго, хотя всегда предпочитал мороженое. Это было так вкусно, что я заказал одну за другой еще две порции десерта. Более того, дня через три я вернулся в ресторан и повторил все, как в прошлый раз: и пасту, и мясо, и сорбет.

*Тесто: жидкости (разбавленного мацони, кефира, простокваши, молока, воды) берем в 4 раза меньше, чем муки. Т. е. на 300 мл – 6 стаканов муки, 6 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соли, 3 ч. л. сахара и 10 г сухих дрожжей. Соединяем все ингредиенты, замешиваем и оставляем подходить на час.*

*Начинка: 300 г сулгуни, 300 г брынзы и 3 сырых яйца. Сыр трем на крупной терке. Яйца взбиваем и смешиваем с сыром. Смесь делим на 4 части и скатываем в шарики. Тесто делим на 4 части. Раскатываем овалом толщиной около 7 мм. Формируем «лодочку», в начинке делаем углубление. Выпекаем при 220–250 °С 10–15 минут. В каждое углубление разбиваем по одному яйцу. Отправляем в духовку еще на 5–7 минут – до момента, когда «схватится» белок.*

**4.** Часто бываю в Тiбеса на Киевской. Нравится сеть круглосточных ресторанов ILOVECAFE, куда входят, например, «Шатер», «Паста и Баста». Чувствую в них себя как дома. Если соскучился по грузинской кухне, то, конечно, иду в «Тифлисский дворик».

Если хочу стейк или бургер – в легендарный «Гудман». Кстати, самый лучший кейтеринг – «Гудман» и «Колбасофф». Все мероприятия в моей Школе танцев благодаря им проходят на высочайшем уровне.

**5.** В последнее время предпочитаю уединенные места, где нет большого скопления людей. Очень расстроил антитабачный закон. Считаю несправедливым лишать массу людей удовольствия пообщаться с друзьями за бокалом вина с сигарой. Кофе, сигарета, ты сидишь и смотришь, как за окном просыпается утренний город, – теперь этот приятный ритуал у меня отобрали. До сих пор не могу с этим смириться.

**6.** Раньше любил разные соусы, кетчупы. Сейчас я практически их не ем: мне нравится вкус натурального продукта. Если мясо вкусное, правильно приготовленное, никакой соус не нужен.

Елена  
Денисова



# INFO

*Евгений Папунашвили, танцор, хореограф, любимец женщин. На шоу «Танцы со звездами» его партнершами были вау-девушки Юлия Савичева и Глюк'o'За. Его темперамент и чувственность покорили многие сердца. Но он предпочитает свободу. А потому семейные ужины только в перспективе, сейчас танцор – всегда с друзьями в кафе и ресторанах.*







### Высокая стирка

Британский дизайнер одежды Джайлз Дикон вдохновился новыми разработками компании P&G, в частности средствами Lenor и Ariel. Больше всего Джайлзу понравилась способность средств для стирки и кондиционера сохранять красоту одежды. Работая над своей специальной коллекцией, Дикон следовал общемировым тенден-

циям моды и текстиля, которые основываются на современном мультисенсорном восприятии одежды. И вот недавно дизайнер показал плоды своих трудов – новую коллекцию, адаптированную для машинной стирки. Она включает эксклюзивные платья Dress for Yes для Lenor, а также модели, созданные для Ariel.



### Ручки помощи

Röndell представляет коллекцию посуды Erste. Она сделана из высококачественной стали, но главное ее преимущество не в этом, а в инновационности и удобстве. Кастриулы и сотейники Erste созданы с учетом всех ситуаций, с которыми хозяйка сталкивается при готовке. Например, если вы варите макароны, воду можно слить прямо из кастрюли, без использования дуршлага и прихваток. Для этого придумана специальная конструкция ручек, которая при сливе жидкости надежно фиксирует

крышку. А чтобы делать это было еще удобнее, у кастрюль сконструированы специальные носики на корпусе и ободки с отверстиями разных размеров на крышке. Кстати, о крышке: при добавлении в кастрюлю ингредиентов ее можно ставить вертикально. А еще с крышки не сваливается ложка – так что во время приготовления блюда ее можно держать на крышке. И ложка даже не нагреется.



### Минеральная стирка

У Frosch – новый «экологический» продукт: концентрированное жидкое средство для стирки «Морские минералы». Как понятно из названия, его формула содержит натуральные морские минералы, благодаря чему безупречно отстирывает белье при температуре от 30 до 60 °С, придает ему свежий аромат и эффективно выводит пятна. Если пятно трудновыводимое, надо предварительно обработать его новым средством от Frosch. Оно подходит для всех типов ткани, кроме шерсти и шелка. Протестировано дерматологами. Средство продается в повторно закрывающейся мягкой таре, которая не загрязняет природу, потому что содержит на 70% меньше упаковочного материала по сравнению с двухлитровой бутылкой аналогичного продукта. Упаковка пригодна для повторной переработки. Кстати, само средство меньше загрязняет воду и позволяет снизить потребление энергии при стирке.



### На связи

Пользоваться телефоном в роуминге так дорого, а общаться все равно хочется. Это возможно, надо только поискать выгодные варианты. «Билайн» предлагает доступный мобильный интернет за границей: пакет 40 Мб за 200 рублей в день. Можно также воспользоваться услугой «Неделя интернет-роуминга»: 3 рубля за мегабайт (пакет 300 мегабайт за 900 рублей).



12+

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

## «Акустика»

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



12+

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

## «Народы России»

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



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

«Радио России» обладает уникальной системой распространения сигнала:

«ПЕРВАЯ КНОПКА» проводного вещания

• ДВ – 1149 м [261 кГц]

• СВ – 343,6 м [873 кГц]

• УКВ – 66,44 МГц в Москве

• УКВ – 66,3 МГц в Санкт-Петербурге

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

• Вещание круглосуточное



**Пока политики сидят за столом переговоров, жители разных стран накрывают столы. Горячий кулинарный привет снежной России от солнечной Италии очень кстати.**

Итальянцы обожают праздники, а праздник – это обязательно щедрое и шумное семейное застолье: реки вина и горы еды. Рождественский застольный марафон начинается вечером 24 декабря, в сочельник (по-итальянски *Cena della Vigilia*). На этом ужине традиционно подают большое количество морепродуктов, по этой причине в некоторых приморских районах Италии сочельник даже имеет второе название – «Ужин из семи рыб». Собираются на ужин поздно, часов в 10. На стол обязательно ставят огромное блюдо спагетти с моллюсками, мидиями, соленой треской, креветками и лангустинами. Все настолько вкусно, что невозможно не объесться. Но это только начало!



Алина Усманова

# Все за стол

Следующим днем семья вновь собирается за обильным столом – на рождественский обед, *Pranzo di Natale*. Третий праздничный стол накрывают 26 декабря в честь *Santo Stefano* – Святого Стефана. Последний в году ужин, который готовят 31 декабря, называется *Senone di San Silvestro* – в этот вечер положено есть чечевицу, которая символизирует деньги. Другой важный атрибут праздника – красное нижнее белье: наденешь его в новогоднюю ночь – и будет тебе весь год счастье, удача и женихи богатые. Поэтому красные трусы – один из самых популярных подарков, которые домашние кладут друг другу под елку. А если трусы «не сработают», удачу в любовных делах точно принесут блюда с артишоками, которые признаны одним из самых сильных афродизиаков. Для надежности следует приправить их перчиком пеперончино, разжигаящим страсть.

## Рождественский кулич

Закуски, паста, морепродукты, мясо – все это непременно должно быть на столе добропорядочной итальянской семьи. Но счастье будет неполным без панеттоне – рождественского хлеба, который больше всего напоминает наш пасхальный кулич. Его украшают изюмом, цукатами и сухофруктами. Происхождение этого кекса относится к античным временам, когда древние римляне догадались подсластить обычный дрожжевой хлеб медом и добавили в него цукаты и сухофрукты. Но это – неинтересная версия. Давайте верить в другую, романтическую. И так, давным-давно жил в Италии молодой и красивый дворянин. Как-то раз увидел он прекрасную девушку, и сердце его забилось так часто и сильно, что стало понятно: это любовь. Девушка та оказалась дочерью булочника, и звали

ее Тони. Ночами напролет дворянин мечтал о ней, но слишком высока была стена условностей, разделяющая его с возлюбленной. Однако юноша придумал выход: под видом обычного подмастерья он нанялся к булочнику и стал учиться у него искусству пекаря. Да так увлекся, что чуть не забыл о цели, с которой проник в дом булочника. Но вовремя вспомнил и создал маленький шедевр из муки, масла, цукатов, глазури и моря любви. Назвал он это изделие «хлебом от Тони» (*Pane di Toni*). Нет, конечно, здравый смысл подсказывает: здесь явно что-то напутано, и Тони наверняка звали самого пекаря, а никакой девушки, может, и не было. Но так красиво, а потому – верно. «Рождественский кулич» стал безумно популярен и сегодня символизирует в Италии любимые семейные праздники – Рождество и Новый год.



## Баббо Натале и другие

В Италии есть свой Дед Мороз, у которого на редкость уютное имя – Баббо Натале. А Снегурочки нет. Вместо нее – другой женский и, надо заметить, весьма популярный персонаж – Ла Бефана, или Эпифания, – старая страшная ведьма на метле. Ее чествуют в ночь с 6 на 7 января, в самом конце итальянских новогодних праздников. Впрочем, чествуют своеобразно: ночью на центральных площадях городов устанавливают чучело Бефаны и сжигают его. Прямо как чучело Зимы на русскую Масленицу. На улицах проходят шумные ярмарки, где продают вкусности и горячее белое вино. Народ радостно гуляет и скупает все, что видит: праздник же!

А дети в эту ночь в очередной раз получают подарки: тот, кто вел себя хорошо, найдет под елкой сласти, а тот, кто не отличился хорошим поведением, получит черный уголек. Но, разумеется, ни у кого из родителей рука не поднимается дарить такое родному сыну или дочке. Поэтому перспектива остаться с угольком ограничивается обычно лишь угрозами, и все дети получают конфеты, шоколадки и десятки видов нути: мятно-шоколадную, с орехами или цедрой апельсина...

Да и вся семья заодно с детьми объедается сладким, особенно налегая на популярные в Италии конфитюры из лимонов, клементинов, померанцев или калабрийских апельсинов. Для приготовления конфитюров ягоды или фрукты нарезают маленькими кусочками и подвергают кратковременной термообработке, затем их варят в сахарном сиропе. При минимальном времени варки конфитюр не потеряет натуральный цвет плодов, а фрукты сохранят многие свои полезные свойства. Кисловатый конфитюр с нотками лимона очень

вкусно запивать крепким кофе. Это идеальная начинка для блинчиков и другой выпечки. Его можно использовать и как соус к овощам и мясу.

## Сюрприз!

Чем русские отличаются от итальянцев? Мы в конце декабря в истерике ищем лучшие подарки для дорогих нам людей. А итальянцы давно нашли универсальный выход из ситуации. Елена Князева, глава торгового дома Casa Rinaldi в России, говорит: «Итальянцы придумали гениально – к любому празднику они дарят красиво оформленные корзинки с деликатесами. По-моему, это беспроигрышный вариант для поздравления, во всяком случае, все и всегда остаются очень довольны такими подарками. Славно было бы, если бы и в России прижилась такая традиция».

## Каникулы с пастой

Чем кормить семейство в праздники? Как удивлять домашних каждый день и при этом не провести все каникулы у плиты? В этом вопросе тоже можно довериться итальянцам. Вернее, итальянским мамам, которые умеют делать вкуснейшую в мире пасту. Они готовят ее так, что она никогда не надоедает, хотя некоторые семьи едят ее ежедневно. Все потому, что в итальянской кухне множество видов пасты: пенне, спагетти, тальятелле, ферро, лингвини, букатини, фарфалле... А соусы к ним могут быть и овощными, и на основе мяса, и с морепродуктами, пикантно-острые и сладковатые, со сливками или томатами. Открывается огромный простор для фантазии, и экспериментировать на кухне можно хоть каждый день. Только запомните главное правило вкусной пасты: есть ее надо в большой веселой компании. Ну и желательно запивать хорошим итальянским вином.



Праздничный рецепт от Casa Rinaldi

## фузилли с кроликом, артишоками и шафраном

Ингредиенты на 1 порцию:

Паста фузилли (спиральки) – 90 г, мясо кролика – 100 г, артишоки в масле – 2 шт., молотый шафран – 0,125 г, петрушка – 5 г, паприка – 1 г, белое сухое вино – 20 мл, овощной бульон – 50 мл, сливочное масло – 10 г, оливковое масло – 10 мл, сельдерей – 5 г, чеснок – 1 зубчик, лук-шалот – 5 г, пармезан – 5 г, соль, перец по вкусу.

Мясо кролика нарезать маленькими кусочками. Обжарить в оливковом масле вместе с давленным чесноком, мелко рубленным сельдереем и шалотом до золотистого цвета. Добавить белое вино, нарезанные артишоки, бульон, специи и рубленную петрушку. Пасту отварить и перемешать с мясом кролика и соусом. Добавить сливочное масло и пармезан и еще раз энергично перемешать.

Приятного аппетита!





Пожалуй, паштеты – это лучший вариант ужина и закуски. Легкие в приготовлении, они выглядят как произведение кулинарного искусства. Главное – правильно презентовать.

# Сама нежность

Екатерина Хохлова

## ПАШТЕТ С КЛЮКВОЙ И ФИСТАШКАМИ

### Ингредиенты

немного оливкового масла  
1 яйцо  
3/4 чашки сушеной клюквы  
1/2 чашки мелко нарезанного репчатого лука (или шалота)  
1/2 чашки рубленых фисташек  
1/3 чашки портвейна или клюквенного сока  
1/4 чашки сливок  
1/4 чашки панировочных сухарей мелкого помола  
1/2 чайной ложки молотого шалфея  
1 чайная ложка соли  
1 чайная ложка черного перца крупного помола  
2 зубчика измельченного чеснока  
400–500 г постного говяжьего фарша  
400–500 г постного свиного фарша  
дижонская горчица

Время приготовления: 30 минут + 1 час 30 минут на запекание + ночь на охлаждение

Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте форму для запекания оливковым маслом, отставьте в сторону. Взбейте в большой миске яйцо, добавьте клюкву, лук, фисташки, портвейн или клюквенный сок, сливки, панировочные сухари, шалфей, соль, перец и чеснок. Перемешайте. Положите туда же говяжий и свиной фарш и снова хорошенько перемешайте. Выложите смесь в форму для запекания, накройте фольгой. Поставьте в духовку на 1,5 часа. Выньте форму из духовки, дайте немного остыть. Осторожно снимите фольгу и аккуратно слейте жир и сок. Снова накройте паштет фольгой, поставьте под гнет. Поставьте в холодильник на ночь. Утром отделите паштет от стенок формы и переверните ее над блюдом. После того как паштет вывалится в посуду, вы увидите, что он прекрасен! А чтобы он стал на вид прямо-таки божественным, залейте его клюквенным желе (по желанию). Затем нарежьте ломтиками и подавайте к завтраку. Этот паштет хранится в холодильнике не дольше двух дней.

### СОВЕТ

Подавайте этот паштет с ломтиками яблок или груш, поджаренным багетом и дижонской горчицей.



**Время приготовления:**  
25 минут + 6 часов на  
охлаждение

В сотейнике разогрейте масло, обжарьте в нем до золотистого цвета рубленые орехи пекан. Затем орехи выньте в отдельную мисочку, а в сотейник положите куриную печень, лук и чеснок. Тушите на среднем огне, пока печень не подрумянится, а лук не станет мягким. Влейте яблочный сок, добавьте паприку, соль, черный и душистый перец. Убавьте огонь. Накройте крышкой и тушите еще 3 минуты.

Добавьте в куриный бульон желатин, перемешайте и дайте постоять 5 минут, чтобы желатин набух. Подогревайте на водяной бане, пока желатин не растворится. Снимите с огня, добавьте бурбон и дайте немного остыть.

Печень переложите в чашу блендера, влейте смесь с желатином и взбивайте до однородной массы. Добавьте нарезанные орехи пекан. Перелейте в слегка смазанную маслом форму. Накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник минимум на 6 часов.

## СОВЕТ

Коньяк придает этой закуске тонкий и очень аппетитный аромат.

## БЫСТРЫЙ ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

### Ингредиенты

3/4 стакана мелко нарезанного лука  
1 большой зубчик измельченного чеснока  
2 столовые ложки сливочного масла  
400–500 г куриной печени (промыть и обсушить)  
2 столовые ложки коньяка или бренди  
1/4 чайной ложки соли  
1/4 чайной ложки свежемолотого перца  
1/8 чайной ложки молотой гвоздики  
1/8 чайной ложки мускатного ореха  
По желанию: щепотка молотого имбиря, ломтики багета

Обжарьте лук и чеснок в масле в большой сковороде до золотистого цвета. Добавьте куриную печень и продолжайте обжаривать, помешивая, на среднем огне 5–7 минут или до тех пор, пока печень не посереет внутри. Осторожно добавьте коньяк. Тушите без крышки 2 минуты. Дайте немного остыть. Переложите в чашу блендера, добавьте соль, перец, гвоздику, мускатный орех и имбирь. Измельчите до однородной массы. Выложите паштет в глиняный горшок или миску, накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник минимум на 6 часов. Перед подачей на стол поддержите паштет при комнатной температуре минут 20. Подавайте его с багетом, нарезанным ломтиками.

Перед подачей выложите паштет из формы на блюдо, украсьте его зеленью петрушки и половинками орехов пекан. Подавайте с ломтиками яблок или груш, крекерами или тостами.

Такой паштет хранится не больше суток.

Паштет можно украсить не только орехом пекан, но и мятой или горошинками перца.

## СОВЕТ

## ПАШТЕТ С БУРБОНОМ И ОРЕХАМИ ПЕКАН

### Ингредиенты

2 столовые ложки сливочного масла  
1/2 стакана орехов пекан (мелко нарубить)  
200–300 г куриной печени (промыть и обсушить)  
1/4 стакана мелко нарезанного лука  
1 зубчик измельченного чеснока  
1/3 чашки яблочного сока  
1/2 чайная ложка паприки  
1/4 чайной ложки соли  
1/8 чайной ложки перца  
1/8 чайной ложки молотого душистого перца  
1/3 чашки куриного бульона  
1 чайная ложка «быстрого» желатина  
2 столовые ложки бурбона или виски  
По желанию: петрушка, ломтики яблока или груши, крекеры или тосты  
Для украшения: обжаренный пекан (половинки)

Время приготовления: 35 минут



# Млечный путь

**Молоко – в тренде! Все заинтересовались фермерским продуктом, покупают йогуртницы, делают домашний кефир и мацони, пьют обезжиренную простоквашу на ночь и едят творог на завтрак.**



Елена Пушкина

**Вы думаете, что уже все знаете о молочных продуктах? Мы расскажем еще кое-что.**



Комплект посуды, plusroom.net

## Сочетаем

Запомните общее правило: молоко прекрасно «дружит» с творогом, любимыми крупами и со всем, что приготовлено из муки. Неплохо сочетается со сладким: бананами, сухофруктами. А вот с мясом, рыбой, грибами и бобовыми его лучше не смешивать. Многие добавляют молоко в чай, чтобы связать дубильные вещества. Считается, что это очень полезно. Но при этом связывается и четверть полезных антиоксидантов, которыми так богат чай. Так что лучше: чай – отдельно, молоко – отдельно. Впрочем, гораздо чаще молоко добавляют не в чай, а в кофе. От этого сочетания всем было хорошо: кофе с молоком или сливками – это вкусно, кофеина в нем мало, а кальций, который кофе вымывает из организма, немного восполняется добавленным в напиток молоком. Но недавно ученые сделали ужасное открытие: оказывается, кофейный танин в совокупности с молочными белками становится ядом и вредит печени.

## Вместо лекарства

Молоко полезно пить при болезнях печени, почек, сердца, легких. А также при отеках: ведь оно выводит из организма лишнюю жидкость. Если болит голова, иногда достаточно выпить стакан теплого молока: оно снимет спазм. И туберкулез оно лечит. Только это должно быть не коровье, а более жирное козье молоко. И еще: молоко не раздражает желудок, поэтому его включают в диету для язвенников. Как известно, работникам некоторых предприятий бесплатно дают молоко «за вредность» – потому что оно выводит из организма радиацию и тяжелые металлы. В последнее время стали звучать другие мнения: дескать, с тем же успехом



**Юлия Чехонина,**  
научный сотрудник клиники  
НИИ питания, диетолог, кандидат  
медицинских наук:



До недавнего времени у нас в стране очень мало пили молока и ели молочных продуктов. Например, в 2009 году уровень их потребления на душу населения равнялся 69 кг в год. Для сравнения, в Австралии этот показатель составляет 116, а в Норвегии – 92 кг. На одного жителя РФ приходилось 250 кг молочных продуктов (в пересчете на молоко) в год. При этом рекомендованная медицинская норма потребления молочных продуктов – 320–

340 кг/чел. ежегодно. Когда мы недоедаем молочных продуктов, то недополучаем полезных элементов, содержащихся в молоке. Это 250 микроэлементов и важных компонентов (например, молочный белок). Но в первую очередь это кальций, потребление которого в России почти в два раза ниже нормы. Согласно рекомендациям ВОЗ и Института Питания РАМН, человеку необходимо 1200 мг кальция в день, что соответствует при

мерно 600 г продуктов из молока, что, в свою очередь, равно примерно трем порциям молочных или кисломолочных продуктов. Национальный союз производителей молока «СОЮЗМОЛОКО» совместно с ведущими молочными компаниями России запустил социальную программу под названием «Три молочных продукта

в день». Эти три продукта обеспечат нас 80% от суточной нормы кальция в день. Остальное получим из другой еды, богатой кальцием: из орехов, рыбы, овощей и фруктов, бобов. К слову, чемпион по содержанию кальция – кунжут. Но надо иметь в виду, что молочный кальций наш организм усваивает гораздо легче, чем все вышеперечисленные.



можно пить морс, чай или просто воду, ведь чтобы вывести из организма вредные вещества, надо просто пить больше жидкости. Но это неправда: некоторые токсины и тяжелые металлы связывает именно молоко.

### Лактоза и лактаза

Большинство людей путают лактазу и лактозу, а ведь это «две большие разницы» – хотя и очень тесно связанные друг с другом.

Итак, лактаза – это фермент человеческого организма. Он находится в кишечнике и занимается важной работой: расщепляет молочный сахар (как раз лактозу) и помогает его частицам всасываться в кровь. Если лактазы в организме не хватает, появляется лактазная недостаточность – обычно этот диагноз передается по наследству. При этой болезни молочный сахар лактоза становится вреден человеку. У женщин непереносимость лактозы более выражена и проявляется чаще, чем у мужчин. Непереносимость лактозы часто проявляется или усиливается с возрастом. Таким людям можно пить только очень немного молока. Зато им можно есть кисломолочные продукты, в которых лактоза уже частично расщеплена ферментами бактерий, и для этого не требуется лактаза. Вот йогурты, например, прекрасно могут заменить молоко людям с лактазной недостаточностью. Йогуртовая лактоза усваивается в 3–8 раз лучше, чем лактоза еще и полная непереносимость лактозы –

она требует специальной диеты и лечения. Но таких людей в мире очень мало, около 1%. В Швеции и Дании непереносимость лактозы встречается примерно у 3% взрослых, в Финляндии и Швейцарии – у 16%. В России – у 16–18%.

### Пей и худей

А еще на молоке можно похудеть, и доказывают это молочные диеты, которые стали в последнее время очень популярны. В состав молока входят калий, фосфор, кальций, органические кислоты (лимонная, фосфорная и др.), витаминами (А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>), а также жиры, белки и углеводы. В нем есть метионин (эта аминокислота предотвращает ожирение печени и регулирует жировой обмен), лизин и триптофан. Одним словом, пара литров молока способны «почистить» организм и при этом обеспечить его почти всем необходимым.

Итак, ваша еда на целый день – это 1,5–2 литра молока, разделенные на 6–7 приемов. Кроме этого, можно съесть зеленое яблоко, апельсин (грейпфрут, мандарин), 200 граммов нежирного творога и несколько ржаных хлебцев. Плюс к этому можно пить чистую воду в неограниченных количествах.

При такой диете легко скинуть 1,5 килограмма в день. Но помните, что разгрузку на молоке можно проводить только раз в неделю, не чаще!

**Три порции  
молочных  
продуктов в день –  
и будете здоровы.**



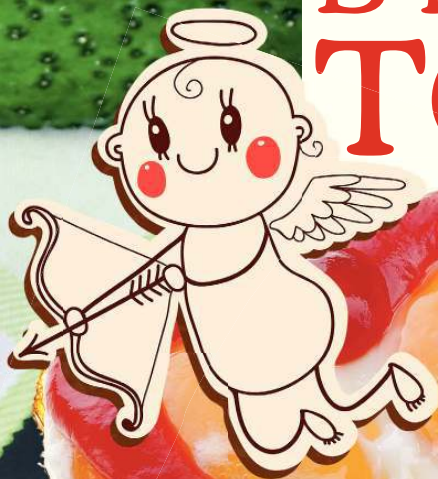






# В постельных ТОНАХ

Анна Людковская



**Если вы знаете, какую яичницу любит мужчина, значит, вы вместе завтракали. А если завтракали, наверняка перед этим была особенная ночь.**



Хорошим утром, не обязательно даже в День святого Валентина, хочется поцеловать любимого человека и сделать что-то особенное, не банально-будничное, искреннее, чтобы любимый человек, обрадовавшись, поблагодарил всех святых за то, что вы счастливы вместе. Для тех, кто давно минул стадию нежных открыток, подойдет праздничный завтрак, красиво сервированный и, возможно, принесенный в постель. А что может быть вкуснее и сексуальнее, чем блюда из яиц? Яйца испокон веков наделяли символическим смыслом, ведь в яйце – рождение и новая жизнь. Во Франции в Средние века невеста, впервые переступая порог мужнего дома, непременно разбивала сырое яйцо, а в Иране жених и невеста до сих пор обмениваются яйцами. И в фильме «Сбежавшая невеста», где героиня Джулии Робертс трижды сбегает из-под венца, все только и делают, что едят на завтрак яйца. Приготовьте яйца второй половине рано утром, наполнив кухню заботой и теплым ароматом кофе и яичницы. А если вы из тех счастливиц, кому не нужно спешить на работу, подайте омлет с шампанским – один из шедевров французской гастрономии, которой до сих пор признательны все влюбленные пары. Ведь после такого завтрака мир схлопывается до размеров спальни, и вся суета остается где-то за входной дверью. Рецептов с яйцами существует огромное множество, на всех континентах всегда ели и готовили яйца, будь то куриные или страусиные. Поэтому выбор – запечь, сварить или пожарить, сделать омлет или просто сварить в мешочек – остается за вами. Вы лучше всех кулинарных книг знаете, в каком виде предпочитает яйца ваша вторая половина. Мэгги в «Сбежавшей невесте» любила пашот.





**Невозможно усидеть дома, когда за окном сверкают сугробы и от запаха сосен щежотно в носу. Устройте снежный пикник с блюдами на огне по рецептам Анны Людковской.**



## Тёплое красное вино с апельсиновой цедрой

Снежной зимой ничего нет лучше теплого вина или глинтвейна. Медовые сбитни, теплый сидр и даже пунш никак не могут сдвинуть с пьедестала горячее вино со специями. Сварить глинтвейн так же просто, как заварить чай. Хитрости следует знать две: взять свежие ароматные специи, которым есть что отдать вину, и непременно проверить баланс кислого-сладкого в конце, ведь вино, как известно, бывает очень разным в зависимости от сорта винограда, поэтому понять, сколько добавить сахара, можно лишь опытным путем. И еще: не покупайте дорогого вина; то, что в пакетах, для пикника подходит идеально. Сварите напиток дома и возьмите с собой в термосе.

**Вам потребуется:**

- 50 г сахара
- 2 палочки корицы
- кусочек свежего имбиря (нарезать)
- несколько бутонов гвоздики
- цедра одного апельсина
- бутылка красного сухого вина

Вылейте в кастрюльку вино, добавьте сахар, специи, имбирь и цедру. Помешивайте, чтобы сахар быстрее растворился. Как только вино нагреется и станет булькать, снимите с плиты. До кипения доводить не надо.

Перелейте вино в термос, внутри колбы специи окончательно передадут вину

# Костёр-МЕНЮ

Успех хорошего зимнего пикника – в тщательном планировании. Летняя спонтанность, когда можно экспериментировать, срывать недостающие специи в саду и никуда не торопиться, для январского ланча на улице никак не подходит. Друзья могут замерзнуть и начать роптать, сколько бы вы им ни объясняли, что нанизываете на шампуры самое лучшее мясо от знакомого фермера.

**Первое правило:** выберите для пикника простые и быстрые рецепты, не требующие многочасового бдения у углей. Самые оперативные продукты – рыба, овощи и кебабы из рубленого мяса, которым нужно около десяти минут, чтобы превратиться во вкусные блюда. Учтите, что зимой угли будут довольно быстро остывать, а жар средней интенсивности как раз подходит для нежной рыбы или фруктового шашлыка.

**Второе правило:** подготовьте все ингредиенты и утварь заранее. Зимой лишний раз не то что не помоешь руки, перчаток не снимешь. На пуховик или шубу налезут далеко не все фартуки, а испачкаться у мангала очень просто. Лучше количество контактов с едой на улице свести к минимуму, то есть мариновать, разделывать и нанизывать надо дома в теплой кухне, а на природу выходить с аккуратными контейнерами, посудой и термосом с горячим вином. И, наконец, **третье:** еда должна быть удобной и готовой к подаче, чтобы гости могли обойтись без специальных ножей, щипчиков, соусов и сложносочиненных гарниров. Все это приберегите до лета, а зимой главное – как можно ароматнее, сытнее и проще. Поверьте, мороз и угли, равно как и пряности и специи, влияют на конечный вкус блюда и на довольные лица друзей.

все свои ароматы. Если за окном сильный минус, а в вашей компании много мужчин, можете добавить к вину пару стопок виски или коньяка.

## Пряные фрукты на шпажках

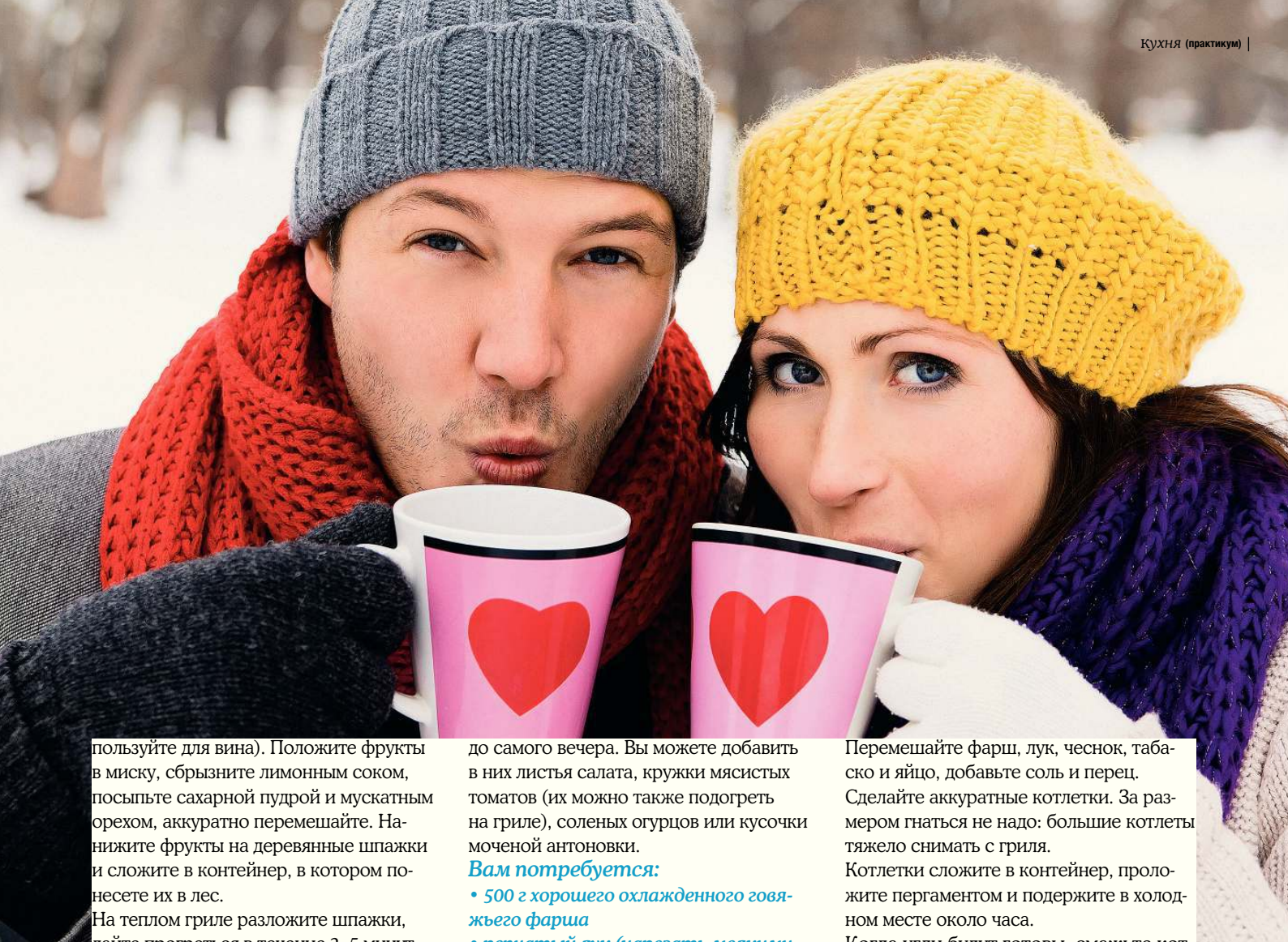
Вкус глинтвейна покажется каждый раз новым благодаря десертным закускам: сделайте фрукты на гриле, напеките заранее тоненьких блинчиков, которые дополняют фрукты, и купите в магазине вкусного печенья – его можно макать в глинтвейн.

**Вам потребуются:**

- 3 груши
- 2 банана
- 3 апельсина
- сахарная пудра
- мускатный орех
- сок половины лимона

Нарежьте груши кубиками, банан – кружочками, а апельсин почистите и разделите на дольки (оставшуюся цедру ис-





пользуйте для вина). Положите фрукты в миску, сбрызните лимонным соком, посыпьте сахарной пудрой и мускатным орехом, аккуратно перемешайте. Нанизайте фрукты на деревянные шпажки и сложите в контейнер, в котором понесете их в лес.

На теплом гриле разложите шпажки, дайте прогреться в течение 3–5 минут, чтобы фрукты стали слегка мягкими и сахар карамелизовался. Подавайте к теплому вину.

### Домашние мини-бургеры

Сочные котлеты, опаленные горячими углями и спрятанные вместе с овощами в теплую булочку, очень вкусно пахнут. Бургеры идеальны для зимних пикников – не пачкают рук и придают сил

до самого вечера. Вы можете добавить в них листья салата, кружки мясистых томатов (их можно также подогреть на гриле), соленых огурцов или кусочки моченой антоновки.

#### Вам потребуется:

- 500 г хорошего охлажденного говяжьего фарша
- репчатый лук (нарезать мелкими кубиками)
- 2 зубчика чеснока (мелко нарезать)
- соус табаско (пара капель) или сушеный чили
- 1 яйцо
- соль и свежемолотый черный перец
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 4 булочки
- дижонская горчица, хороший кетчуп или шаршараб
- листья салата (можно взять смесь)

Перемешайте фарш, лук, чеснок, табаско и яйцо, добавьте соль и перец. Сделайте аккуратные котлетки. За размером гнаться не надо: большие котлеты тяжело снимать с гриля.

Котлетки сложите в контейнер, проложите пергаментом и подержите в холодном месте около часа.

Когда угли будут готовы, смажьте котлетки оливковым маслом, положите на гриль и жарьте 4–5 минут, не переворачивая. Одновременно можно поджарить булочки, чтобы они стали теплыми внутри и покрылись корочкой снаружи.

В каждую булочку положите соус, салатные листья и котлетку. Накройте вторым кусочком булочки и ешьте. Чтобы не пачкаться, можно завернуть бургер в бумажную салфетку.





**Об отношениях мужчины с едой сложено немало легенд, на которых невозможно строить свои**

**жизненные сценарии. Давайте рассмотрим некоторые из этих мифов.**

# Бойцовский клуб

Маруся Соколова

## Миф 1: Мужчины любят, чтобы женщины готовили

В начале девяностых одна моя знакомая вышла замуж. Жених и невеста были молоды и бедны, а в магазинах, как известно, ничего не продавалось. Свадьба была соответствующая – платье из шторы, пиджак друга и большая любовь. Традиция требовала, чтобы молодожены накрыли гостям стол, для этого невеста с тещей и свекровью должны были простоять ночь у плиты, чтобы сварганить что-нибудь, подобающее случаю. Но будущий муж запретил накрывать

столы и звать гостей.

Оказывается, он накопил стипендий, и после ЗАГСа, прихватив двух лучших друзей-свидетелей, молодожены отправились в ресторан «Прага». С тех пор прошло 20 лет. Моя знакомая недурно готовит, но какое бы блюдо она ни сделала, через несколько дней оно летит в мусорку. Все эти 20 лет

любимый мужчина запрещал ей подходить к плите. Точнее, он просто не купил плиту, когда они делали ремонт в их новой квартире. В его представлении женщина не должна делать двух вещей: заниматься уборкой и стоять у плиты. Все эти 20 лет он был неприхотлив и просил ее покупать готовую еду в кулинариях или водил в рестораны. Сначала на последние деньги, потом – не глядя на цены. А вот другой мой старый приятель не может есть в ресторанах. В какой бы общепит мы ни пришли – модный ли, нахваленный ли критиками, с мишленовскими ли звездами или просто в очень вкусный – маска невыносимого страдания не спадает с его



лица все те пару часов, что я наслаждаюсь очередным гастрономическим открытием. То ему слишком жирно, то пересолено, то безвкусно и резиново. «Маша, ну не люблю я это! Я привык к маминой домашней кухне!» Вот тут, казалось бы, и разгадка. Мужа первой моей знакомой, подумаете вы, мама, наверное, в детстве не кормила, а второму приятелю, поди, в 35 лет котлеты на работу заворачивает. Но нет, в меню обоих когда-то мальчиков было первое, второе, третье и компот, щедро приправленные маминой любовью. Но от мамы первого мальчика ушел папа, и тот навсегда решил для себя, что поработить женщину, чтобы потом ее бросить, – последнее и очень подлое дело. Для второго же мальчика картина гармоничного мироустройства складывалась именно по такой схеме: «женщина у плиты + папа на работе = все счастливы». Поэтому не спешите искать тот самый пресловутый путь к сердцу мужчины, бросившись жарить ему яичницу в первое совместное утро. Возможно, это последнее, чего он от вас хочет.

**Миф 2:**  
**Мужчины питаются мясом и ненавидят сладкое и траву**

Я состою в одной женской группе в «Фейсбуке» и однажды ради любопытства задала там вопрос: «Что больше всего любят есть ваши мужья?» Почти все девочки ответили мне: «Сладкое». Варенье, мед, конфеты, мороженое, шоколад, торты и пирожные... Нет, все эти девушки не замужем за Карлсоном, как я сначала подумала. Приведу несколько реальных примеров. «Мой муж съедает по шоколадке с чаем. По целой. Почти каждый день», – пишет одна. «Мой ест мед ложками, как Винни-Пух. Однажды на заре наших отношений он пришел ко мне с тортом. Я как-то стыдливо проковыряла крошечный кусочек, а половину торта слопал он. Вторую половину доел утром, смазывая ее вареньем», – рассказывает другая. «Мой очень любит выпить стакан молока с печенькой, как в детстве. Еще всегда доказывает мне, что не любит сладкое, а на самом деле есть его больше, чем я», – откровенничает третья. Тут, конечно, опять можно вспомнить, что все мы (мужчины – не исключение) родом из детства. И став старше, позволяем себе то, что взрослые всегда запрещали: есть конфеты перед едой (а то и вместо). В том же опросе мне рассказывали трогатель-

ные истории, как мужья покупают детям в дьюти-фри мишек «Харибо», но не довозят до адресата, потому что уминают их сами. Как просят жену разрезать им яблоко на дольки (мама в детстве делала так же). Или нешуточно огорчаются, если в морозилке вдруг не оказалось любимого мороженого. Тут совет может быть только один: помните, мужчины – это всего лишь подростки. Что до мяса, то мода на здоровое питание добралась, кажется, и до мужчин. Спортзал после работы вместо посиделок с друзьями в баре, маникюр, модная прическа, фруктовые смузи утром и зеленые салаты на ночь. Один мой друг даже попросил жену сообщать ему количество калорий в приготовленных ею блюдах и отказался есть вечером после работы что-то тяжелее салата с помидорами и сыром. Для нее – феи пирогов, домашних пельменей и свиных рулек – это оказалось настоящей трагедией. Домой муж приходил поздно вечером и о ее дневных гастрономических трудах знать не хотел – берег фигуру. Кстати, они недавно развелись – она завела себе любовника, любителя сытно поесть.

**Миф 3:**  
**Мужчины не готовят**

С тех пор как родилась моя дочка, я почти перестала подходить к плите. Потому что в холодильнике поселилась кастрюля супа на неделю – его вдруг стал варить мой муж, причем каждый раз придумывал что-нибудь эдакое. По субботам он шел в мясную лавку и фантазировал на тему потрохов или делал солянку или, когда времени в обрез, просто жарил стейки. Я видела, что у него часто открыт сайт рецептов Алексея Зимина, а ассортимент нашей полки с приправами заметно расширился. Надо сказать, что мой муж – писатель, и ему вообще нет дела до всего земного. Он вечно парит

где-то в воображаемых мирах, но тут вдруг совершенно трогательно стал экспериментировать с лемонграссом, карри и свиными ребрышками. Или вот мой отчим: он вообще в 50 лет стал печь пиццу и делать роскошное тирамису. Теперь я к родителям хожу, как в ресторан. Да и вообще, знаете ли вы, что почти все шеф-повара в мире – мужчины? Как-то муж моей подруги запретил покупать их сыну игрушечную кухню: мол, не пацанское это дело. Но при этом он не разрешает жене жарить мясо – готовит его исключительно сам. Та ему, конечно, напомнила про мужчин-шефов. Вроде подействовало: сын в свои 3 года уже сам варит спагетти и делает капрезу. Так что если хотите немного подтолкнуть своего мужчину в сторону ножа и разделочной доски, самое время вспомнить слова Фернана Пуана, изобретателя «новой кухни», учителя Поля Бокюза и Жана Труа-груа: «Только мужчины обладают техникой, дисциплиной и страстью, которые делают кулинарию искусством».

Томатный соус с овощами, Casa Rinaldi



**Не спешите искать пресловутый путь к сердцу мужчины, бросившись жарить ему сырники в первое совместное утро. Возможно, это последнее, чего он от вас хочет**

Яичная лапша, Клетцели

Смесь перцев, Cannamela





# Чудо своими руками

Елена Пушкина

**В жизни всегда есть время и место для чудес. Главное из них – благотворительность. Знакомьтесь: социально-благотворительный проект «Лучик надежды». Создан, чтобы привлечь внимание к проблемам детской онкологии и рассказать, как помочь больным.**

Все началось с того, что будущий создатель и идейный вдохновитель проекта Нейла Гуляева познакомилась с артистом Большого театра Егором Симачевым. Тогда он был руководителем социальной сети, помогающей творческим людям развиваться и искать единомышленников, а еще сотрудничал с фондом, помогающим детям с онкозаболеваниями. Разговорившись с Егором, Нейла узнала его историю. В свое время Егор болел раком, но благодаря поддержке родных и друзей смог его победить. И поэтому теперь считает своим долгом помогать детям. Нейла была поражена этим рассказом до глубины души и под впечатлением этой истории написала пьесу «Лучик надежды» о мальчике, который тяжело заболел, но чудесным образом излечился благодаря своей вере, помощи мамы, врачей и, конечно, чуду. Нейла обдумывала возможность поставить по ее мотивам спектакль для детей, которые лежат в больнице на лечении. По задумке автора, история мальчика, главного героя произведения, дала бы им дополнительные силы для борьбы с болезнью. Прочи-

тав пьесу, Егор согласился с тем, что спектакль сможет стать отдушиной для детей, столкнувшихся с таким испытанием. Кроме того, он предложил выпустить пьесу еще и в форме книги, чтобы как можно больше маленьких пациентов могло бы черпать оттуда силы и мужество.

За несколько лет этот проект оформился и стал не просто абстрактной идеей, а самым настоящим благотворительным начинанием, ориентированным на детей старше 8 лет и взрослых, у которого появилась детальная концепция и план реализации. В 2013 году Нейла приступила к воплощению этого плана. Одно из основных направлений деятельности проекта – развитие у детей таких важных качеств, как добродетельность и сострадание, забота о своем собственном здоровье и здоровье близких людей. В рамках проекта будет осуществлено издание иллюстрированной книги «Лучик надежды» и ее выпуск в формате мобильного приложения, театральная постановка спектакля по одноименной пьесе. Проект объединяет людей, которым небезразлично, какими вырастут наши дети.



# Любовные истории

Три разные, точные, спорные, резкие, вечные истории про то, чего мы ждем от любви и что готовы ей отдать.

Любовь – короткое замыкание, яркая вспышка. Ей невозможно противостоять, каким бы сильным человек ни был. Ее невозможно контролировать. И искать ее нет смысла. Любовь – это божий дар. Кто-то может прожить жизнь, так и не узнав, что это такое. Потом он скажет: любовь – выдумка поэтов.

Я испытала это чувство. Мне повезло. Я говорю – любовь существует. Ее надо беречь.

Хотя бывают обстоятельства, которые выше нас. Предательство любви никогда не проходит бесследно. Наши с Даниилом Страховым герои из «Варшавской мелодии» – Ромео и Джульетта советских времен – не дали развиваться своему чувству. Конечно, их нельзя осуждать – не все способны противостоять системе. С другой стороны, когда моя героиня Гелена убила чувство, она превратилась в ледяную глыбу. Рассуждения «как любили раньше и как любят сейчас» – всего лишь наши фантазии на тему. Не можем мы знать, как любили в девятнадцатом веке. Более того, мы не можем знать, как любят люди из нашего ближнего окружения. Мы можем говорить только о своем опыте. Сколько людей, столько и «любовей».

Наверное, наши бабушки были более наивны, романтичны. Сейчас в отношениях влюбленных больше иронии. Они не такие «ванильные». Все слишком прозрачно, как в аквариуме.

«Инстаграм» моментально расскажет, кто с кем сегодня ужинает. А настоящая любовь – это всегда интимность.

Семья и любовь для меня не обязательно рифмуются. Я боюсь схемы «купили машину, взяли в кредит дом, пусть и нет

особых чувств, но все прилично: ужинаем вместе, в театр ходим вместе». Если сложилась хорошая семья – молись на нее. А если понимаешь, что это разрушает твою жизнь... Я в этом смысле человек кардинальных решений. Когда почувствовала однажды, что вроде бы все хорошо, только главного – любви – не хватает, ушла. Признаюсь: я боюсь остановиться, «заболотиться». Для меня жизнь – это движение.

Только в состоянии любви можно что-то творить. Пожалуй, самое грустное, что любовь – это чувство приговоренное, рано или поздно она проходит. Но влюбленным, к счастью, нет до этого дела.

Юлия Пересильд, актриса



# Анна Козлова, сценарист

Слово «эгоист» я впервые услышала в три года, в песочнице. Я не хотела отдавать чужой девочке мишку, но мама начала убеждать меня, что это сделать совершенно необходимо. Ведь если я этого не сделаю, я стану эгоистом. Я предпочла остаться с мишкой и считаться эгоистом, чем без мишки, но с общественным одобрением, и с тех пор меня не оставляли в покое. «Бабушка старалась, ешь холодец; тетя Таня обидится, если ты не поедешь пить к ней чай с тремя пересадками; если просят прийти поработать в субботу, нельзя подводить», и так далее до бесконечности. Воспитание строилось вокруг постулата, что я всем должна, а мне особо никто. Желания тети Тани, бабушки и начальства априори значительнее моих желаний, а если мне что-то не нравится или не хочется, это все равно надо «сделать и забыть», иначе, внимание: никто не захочет со мной общаться. Я сопротивлялась, но сопротивление породило чудовищное чувство вины. Я все время чувствовала себя плохой – из-за того, что слишком сильно себя люблю. В эгоизме меня начали обвинять уже мужчины: «Ты сама не можешь донести носки до стиралки?! Но я уже сказал, что мы придем, ты рушишь мои планы! А что, ничего нет поесть?» Логика мужчин была еще более занимательной, чем родительская: любой отказ нарушить собственные границы или пойти против своих желаний, потому что ему так хочется, автоматически приводил к обвинению: ты просто не любишь меня! Окружающие греческим хором подпевали: под мужчину надо подстраиваться! Уступи и забудь! И, конечно: останешься одна-а-а! А-а-а-а-а! Потом у меня появились дети. От меня требовалось навсегда прекратить думать о себе, поставить интересы детей на недостижимую высоту, по сравнению с собственными, проводить с ними все свободное время. Причем от отцов детей все вышеперечисленное было по желанию. Но, как ни странно, именно дети доказали мне бредовость этих требований и искоренили во мне чувство вины. Я поняла, что никакая любовь не рождается из долга и страха остаться одной. Иными словами, ты не можешь быть счастлив, если ты себя не любишь, и, твои дети не будут счастливы рядом с тобой, если ты несчастлив и учишь их уступать непонятно кому и непонятно зачем. Нет большей радости, чем просто признать, что мы не хуже, а скорее всего, лучше других, и что единственное, к чему мы по-настоящему должны стремиться, – это заниматься только тем, что нам нравится. Потому что это и есть любовь. Истина в том, что все мы однажды остаемся одни, и выбор лишь в том, с кем остаться: со своей прелестью или своей гадостью.



Фото: Борис Захаров



# Маша Трауб,

писательница

Родители моего мужа прожили вместе почти пятьдесят лет. До золотой свадьбы не хватило всего-то года. Ни разу я не слышала, чтобы свекровь сказала своему мужу: «Я тебя люблю». И ни разу он ей не сказал: «Я тебя люблю». «Сказать можно, что угодно. Любовь – это не слова. Любовь – то, что ты делаешь», – говорила свекровь.

Она была девушкой из приличной семьи – тогда, почти век назад, это называлось именно так. Блестяще образованная, с гимназической осанкой и таким же почерком. Пунктуальная, с неженским чувством юмора, не красавица, но вполне миловидная.

Он – как раз мужчина-красавец. Высокий, главный актер в театральном кружке, душа компании, с гитарой. Против их брака возражали обе семьи. Мезальянс в хрестоматийном виде. Моя свекровь была еврейкой, свекр – рязанским парнем, который шел по партийной линии. Он ее спас – неизвестно отчего. От всего. Время тогда было такое. А она нет, она не была ему благодарна.

Она несла ответственность за дом. Так ее приучили еще гимназические учителя – нести ответственность.

Сестры, племянницы, двоюродные тетки, дядя – она помогала всем. Кормила, выхаживала, пекла каждую субботу пироги, штопала, работала, стояла в очередях. Мужу давали отпуск в межсезонье, и он отдыхал отдельно от семьи. И они писали друг другу письма. Длинные. Он рассказывал про холодное море и кусты можжевельника, она – про то, что его тетка после пневмонии поправилась и уже ест бульон, что сын научился читать по газете, а она затеяла ремонт в маленькой комнатке и надеется, что к его возвращению все успеет доклеить.

Когда во время второй беременности она упала и сломала ногу, выход был один – избавиться от ребенка. Но он примчался и забрал жену домой. И выгуливал ее с палочкой и животом, который вопреки прогнозам врачей продолжал расти и начал брыкаться. Второго сына свекровь рожала с мужем. Нет, тогда еще не было совместных родов, но он стоял под окнами, и они писали друг другу записочки, которые, как почтальон, передавала добрая нянечка.

Сыновья выросли, женились, родили детей, и моя свекровь – уже бабушка – учила внуков французскому языку, пекла пироги, и все внуки по очереди поливали ее цветы на верхней полке. Она наотрез отказалась от палки,

но сильно хромала, забывая о «своей ноге» в походах, на лыжных прогулках и на детских площадках.

А потом свекра, который купался в Москве-реке до ноября, делал гимнастику и никогда ничем не болел, свалил инсульт. Один, и следом второй. Врачи говорили, его надо оставить в больнице. И даже сыновья не верили, что отец выкарабкается. Но свекровь забрала его домой – свекр гулял на балконе, брился, читал газеты и держал на руках правнуков. Она подарила мужу еще десять лет жизни. Она стала для мужа сиделкой, медсестрой, поваром, парикмахером, его правой рукой, которая плохо работала. Его ногами, которые плохо ходили. Его памятью, которая отказывалась узнавать даже близкие лица.

Свекр умер в своей постели. Тихо и спокойно. Жена была рядом. Я была на втором месяце беременности.

Моя свекровь пережила мужа на несколько месяцев – она успела узнать, что у нее родится еще один внук и что это будет мальчик. Ей не хватило всего месяца, чтобы его увидеть. Ее нога, которая болела все сильнее, была изъедена метастазами. Наши дети – сын и дочка – похожи на свою бабушку, которую никогда не видели. И разрезом глаз, и трепетным отношением к чистоте, и пунктуальностью. На видном месте в серванте стоят те серебряные рюмочки, которые были подарены на серебряную свадьбу. И тарелки, которые доставались исключительно по выходным, для пирога. Мы с мужем вместе семнадцать лет. И теперь я понимаю, что любовь – это не слова. Это жизнь. Обычная жизнь вместе.





Елена Давыдова



**Куклы Светланы Пчельниковой** – не совсем неживые, не совсем игрушки. И каждая, как и люди, единственная и неповторимая. Светлана рассказала нам, как рождались ее работы. «Я полюбила кукол вслед за своей мамой – она у меня из детского дома, поэтому у нее было такое трепетное отношение к игрушкам. В детстве мне казалось, что куклы попадают к нам с небес, что там на облаках сидят такие крылатые феечки и с любовью делают кукол. У меня было мало игрушек, и со своей

**Зачем мы играем в куклы? Ответ знает мастер-кукольник, организатор благотворительного проекта «Парад кукол – детям» и организатор Международного Салона кукол на Тишинке.**

первой куклой я играла “глазами” – не ломала ее, не трепала – только расчесывала ей волосы, гладила, вместе с мамой мы шили для нее наряды. Кукла знала все мои секреты, ей я доверяла все. Когда я выросла, стало не до кукол, началась перестройка, дела у мужа пошли в гору, мы были обеспечены... А в две тысячи первом году я попала в аварию. Прогнозы врачей были неутешительными – они говорили, что я не смогу ходить, останусь прикованной к инвалидному креслу. И вот знаете – лежишь в больнице, днем

приходят медики, родственники, друзья, а ночью ты остаешься один и начинаются кошмары. Я просыпалась от собственных рыданий, боялась засыпать. А потом мама принесла мне куклу – ту самую, из моего детства. И я, как раньше, стала делиться с ней своими переживаниями: иное не всякому человеку расскажешь, а кукле ведь можно. И мне стало легче. Потом мама принесла мне книги о том, как делать кукол. У меня всегда были золотые руки, но я раньше и подумать не могла, что смогу стать художником...

# ТО ЛИ КУКЛЫ,



« Поэтому я всегда говорю: “Не бойтесь мечтать, не можешь идти к своей мечте – ползи к ней”.

# ТО ЛИ ЛЮДИ





Почему взрослые женщины часто любят возиться с куклами? Это безопасный способ проявить заботу, немного побыть матерью – ведь инстинкты сильны в каждой из нас. Кукла удобна тем, что ее можно одеть, причесать, поиграть с ней и убрать в ящик. А живые существа требуют внимания, ответственности тогда, когда этого надо им, а не кога у вас появилось настроение. Куклы никогда не вырастут, не изменятся, не покинут свою хозяйку, не скажут обидных слов, не причинят боли. За них не надо бояться, от них нечего ожидать. Все безопасно и предсказуемо.



Хорошая авторская кукла – это всегда множество тонких деталей: ее волосы, одежда, туфельки, может быть мебель, словом – антураж. Все это умиляет, восхищает, заставляет любоваться.



Взрослой женщине очень приятно переживать такие эмоции – их не так много в повседневной жизни. А еще женщина, словно девочка, может придумать для своей куклы историю, судьбу. У нее это получится глубже и интереснее, чем у ребенка. Это занятие становится чем-то вроде написания рассказов или сказок, только используются при этом не слова, а материальные объекты.



1. Шарф, **ROXY**. 2. Фен-щетка для укладки, **BabyLiss**. 3. Палетка теней Be my Bear, **PUPA**. 4. Сумка, **Furla**. 5. Свитшот, **MashaTsigal**.  
 6. Большая книга рождественских произведений «Серебряная метель», «Никея». 7. Фарфоровые брошки, «Чемодан двоих». 8. Шарф, **Lee**. 9. Тапочки, **Ikea**.  
 10. Солнцезащитные очки, **Aldo**. 11. Ароматический диффузор «Белые цветы», **L'Occitane**. 12. Брошь, **Inesse-M**. 13. Футболка, **Sisterconcept**. 14. Шарф, **Chobi**.  
 15. Набор для французского маникюра, **Orly**. 16. Туника, **DKNY**.  
 17. Кружка, **Starbucks**.

# Она

Девочки такие девочки. Мы любим и ушами, и глазами. И при виде коробочки с сюрпризом вокруг мгновенно рассеиваются серые тучи и даже слышится весенняя капель. И да, у нас и так все есть, но это же не повод лишить нас сладкого?











Оксана Санжарова

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» продолжают показывать и рассказывать, как сделать дачу уютнее и красивее.

На этот раз обычную дачную вагонку заменяет модный шевбишник.

# Мягкий мир





### Сбежала романтика

Когда-то давно вокруг дачи семьи Салтыкиных была соловьиная роща. Это было очень романтично – птички трели, благоухающая весенняя ночь. А еще когда-то давно – примерно во времена тех соловьев – в моде была отделка вагонкой. Это тоже было очень романтично – доски блестели желтым лаком и почти превращали дачную столовую в древнерусский терем... Но со временем соловьев распугали строители, а дощатый декор приелся, вот и позвали Валерий и Любовь Салтыкины «Фазенду» для поиска новой романтики в доме. Придумывать романтическую столовую-гостиную выпало дизайнеру Юлии Ковалевой. К некоторым пожеланиям хозяев она решила прислушаться всерьез – и построить в комнате камин, а к некоторым – «никакой вагонки!» – только отчасти. Потому что и эти скучные немолодые доски могут выглядеть вполне романтично, если состарить их еще больше и не как попало, а в модном сейчас стиле шебби-шик – «потертая роскошь».

### Старое и ещё старше

Но для начала нужно освободить рабочее пространство – вынести мебель, снять половые доски и часть

вагонки со стен. А вот с потолка доски никуда не делись, зато прямо поверх старого слоя мастера «нашили» декоративные балки. Конечно, этот ход больше характерен для стиля прованс, но и в игрушечной старине шебби-шика балки будут смотреться органично.

Освобожденные от вагонки стены обшили гипсокартоном на металлическом профиле. Гипсокартон на каркасе стал основой и для будущего декоративного камина. При помощи гипсовой штукатурки, краски и терпения Юлия имитировала каменную кладку, и теперь камин выглядит сурово и романтично.

Пора приниматься за стены и потолок. Главное правило шебби-шика: ничто не должно выглядеть слишком новым. Поэтому для покраски потолка выбрали оттенок слоновой кости – на этом фоне отлично смотрятся балки шоколадного цвета. Для деревянных стен и дверей пришлось применить сложную многослойную технику декапе: поверх нижнего слоя шоколадно-коричневой краски местами нанесли парафин, а затем – второй слой краски, оттенка сливок. После высыхания с помощью наждачной бумаги или жесткой щетки часть светлой краски счистили, и стены приобрели весьма «поживший» вид. Рядом с такими стенами прекрасно смотрится пол из специально состаренной дубовой доски. Стены, обшитые гипсокартоном, ожидала иная судьба – их покрасили длинноворсным валиком, нанеся вертикальные, слегка размытые полосы пастельных оттенков – бежевого, лилового, светло-розового.







(но, конечно, несколько потертыми) стульями. Возле камина появилось деревянное кресло-качалка. Рядом с диваном – хрупкая прикроватная тумбочка на высоких ножках. Яркое освещение для таких интерьеров не характерно, поэтому Юлия разместила в комнате множество небольших источников света: на стенах – кованые бра с кремовыми тканевыми плафонами, на тумбочке – маленькую «керосиновую» лампу, массивные подсвечники – на каминной полке и серванте, а над столом – волшебную кружевную люстру, переделанную из старого зонтика. Кстати, творя в стиле шебби-шик, очень важно вовремя остановиться и не превратить жилую комнату в кремовый торт или антикварный салон. А такие «несерьезные» детали, как люстра-зонт или украсившие стену возле камина часы из старинной сковороды, помогают спасти интерьер от излишнего пафоса.

### Розы и соловей

Теперь текстиль – шторы с подхватами, расшитые розами подушки и подушечки, мягкие пуфы (они необходимы в романтической гостиной). Темной тканью с крупными набивными розами обтянуты мягкие панели на серванте. Из этой же ткани сшиты шторы для двух окон и чехлы на множество подушек для стульев и дивана. А большое центральное окно закрыла легкая штора из кремово-розовой полупрозрачной ткани. Осталось расставить в серванте посуду с цветочным рисунком, накрыть стол и подождать – может быть, за окном запоет соловей?

Теперь начинается самое главное в создании «потертой роскоши» – убедительность деталей. И если у нового дивана для этого достаточно состарить деревянные части, то чтобы привести в соответствие стилю старый хозяйский сервант, понадобилась и окраска, и молдинг, и текстильный декупаж, и объемные панели, обтянутые набивной тканью, и латунные детали. Но результат того стоит: сервант 50-х годов XX века выглядит так, словно его хозяйка носит кринолин.

Украшая сервант декупажем, Юлия вспомнила про соловьиную рощу, с которой началась наша история, и на дверцах появились цветущие ветки с соловьями. Такие же аппликации она повторила на дверях гостиной.

### Вовремя остановиться

Посредине гостиной встал большой овальный стол, окруженный белыми





Подпишитесь на журнал  
и получите

крестьянка  
подарок\*

**Спешите!**  
Количество  
ограничено.



от ТМ Librederm! Коллекция средств витаминной серии АЕВИТ, специально созданной для поддержания красоты, молодости и безупречного состояния кожи лица, губ и ногтей. Набор получат читатели, оформившие подписку на 6 или 12 месяцев в период с января по февраль.

\* Подарок вы сможете получить в редакции.



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

Подпись плательщика

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

Квитанция  
Кассир

Справки по телефону: +7 (495) 663-91-88 (доб. 300)  
Подробная информация на сайте [www.idr.ru](http://www.idr.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@cps.ru](mailto:alehina@cps.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



# Светить везде



*Чем можно развлечься, пока горит свеча.*



Анна Артемова



## *Для творческих натур*

*Рисунок наоборот.* Заточите огарок

парафиновой свечи. Приготовьте акварель, бумагу и кисть. А теперь пусть малыш нарисует что-нибудь, используя свечку как карандаш. Ну и пусть картинка не видна – ведь на дворе время волшебства. Берем акварель и закрашиваем картину полностью, не жалея красок. Крекс-пекс-фекс, и вот оно, чудо! Рисунок проступает на бумаге во всех своих мельчайших деталях.

*Росчерком пера.* Куда более хлопотное и при этом эффектное занятие – создавать лаконичные гравюры. Для этого лист белого картона (подойдет и плотная бумага) покройте воском или парафином, натерев свечкой. Затем берем густую гуашь – лучше всего черную, темно-синюю или других интенсивных оттенков. Покрываем весь листок поверх воска краской. Пусть слегка подсохнет. А теперь вручите маленькому граверу зубочистку, заточенный карандаш или толстую иглу. Пусть выцарапывает на воске все, что пожелает. Результат – превосходно выполненную гравюру – можно повесить на стену, пусть гости любят.

## *Для самых маленьких*

*Ёлочка, погасни!* Малыши любят наблюдать за огоньками, но еще больше они любят задувать зажженные свечи. Это веселое занятие еще и очень полезно, поскольку развивает дыхательную систему, тренирует диафрагму и воспитывает будущих певцов

Во время вынужденного новогоднего простоя мы забываем о правиле «жечь свечу с обоих концов», если хочешь чего-то

добиться в жизни. И наслаждаемся тихими бесконечными вечерами. При свечах, разумеется – куда же без них в самый зимний праздник? Новогодняя елка, рождественское застолье, святочные гадания – такие серьезные поводы требуют мерцающего, теплого, практически ручного света. Маленький огонек объединяет старых и малых. Только вот читать при свече сказки малышне, например, – только «глаза ломать». Попробуем заняться с детьми чем-нибудь еще, не менее интересным.



и ораторов. Даже если им пока всего годик. Использовать для игр можно любые свечи, но лучше – длинные и устойчивые (из гелевых и свечей-таблеток жидкий стеарин может выплеснуться). Установите свечку в подсвечник и зажгите. А теперь устраивайте конкурс – кто быстрее задует свечу? У кого самый сильный выдох? А у кого – самый долгий? А кто задует больше всех свечей сразу?

**Горячий лед.** Игры со свечами могут стать образовательными. Над пламенем свечи в ложке можно нагревать воду и плавить лед, проделывать то же с мороженым, сливочным маслом, даже сахаром (в детстве мы так делали карамель). Обращайте внимание малыша на то, что происходит с этими субстанциями. Ребенок познакомится с удивительными свойствами предметов и материалов, и заодно научится правилам безопасности с огнем: нельзя трогать горящий фитиль, нельзя ронять свечу на пол. Родители же должны быть осторожны: металлическая ручка ложки может нагреться чуть ли не докрасна, поэтому позаботьтесь о защитной рукавице.

*Наблюдение за тающими картинками – очень успокаивающее занятие.*



*Лучшие свечи для игр с детьми – восковые: они натуральные, дольше горят и приятно пахнут.*



## Для романтиков

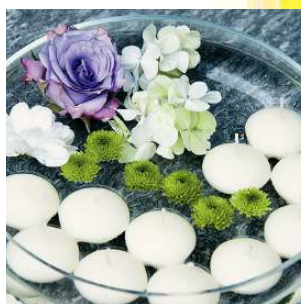
**Прятки в темноте.** Зимние сумерки спускаются быстро. Когда стемнеет, не включайте в квартире свет. Зажгите свечу и походите с нею по дому – знакомые предметы предстанут в новом свете. Это занятие тренирует не только воображение, но и координацию, и умение ориентироваться в пространстве.

**Водный мир.** Устройте маленький праздник света на воде – выпустите в наполненную ванну, таз или глубокую миску несколько плавающих свечей-таблеток. Маленькому ребенку это занятие покажется интереснее масштабного лазерного шоу.

**Эфемерные рисунки.** Даже дымом от потушенной свечи можно рисовать воздушные замки. Наблюдение за тающими картинками – очень успокаивающее занятие (заодно оно заставит проветрить комнату перед сном, ведь запах никуда не исчезнет).

**Мини-гадания.** Конечно, малыш вряд ли увидит в восковых каплях свое будущее. Зато ему будет интересно разглядывать «свечные» узоры на блюде или бумаге и придумывать неведомых существ – или узнавать привычные предметы. Еще более инте-

в темной комнате свечой и стенкой. Детям постарше предложите сыграть в лицах (точнее, в силуэтах) какую-нибудь сказку. Можно вырезать фигурки героев из бумаги, а можно проявить фантазию: колом станет мячик, прекрасной феей – любимая кукла, а волком – старый папин ботинок. Осталось натянуть простыню, зажечь за ней несколько свечей, пригласить в зрительный зал гостей – и начинать представление.



*Малыши любят наблюдать за огоньками, но еще больше – задувать их.*



ресен для развития ассоциативного мышления классический «объемный» вариант гадания: расплавленный воск (парафин) быстро выливают в холодную воду – и рассматривают со всех сторон получившиеся фигурки.

## Из тени в свет

Каждому найдется роль в домашнем театре – если это театр теней. Малышам можно изобразить «собачку» или «попугая» ловкими пальцами, помещенными между зажженной







# По адресу «праздник»

Ольга Хотянова

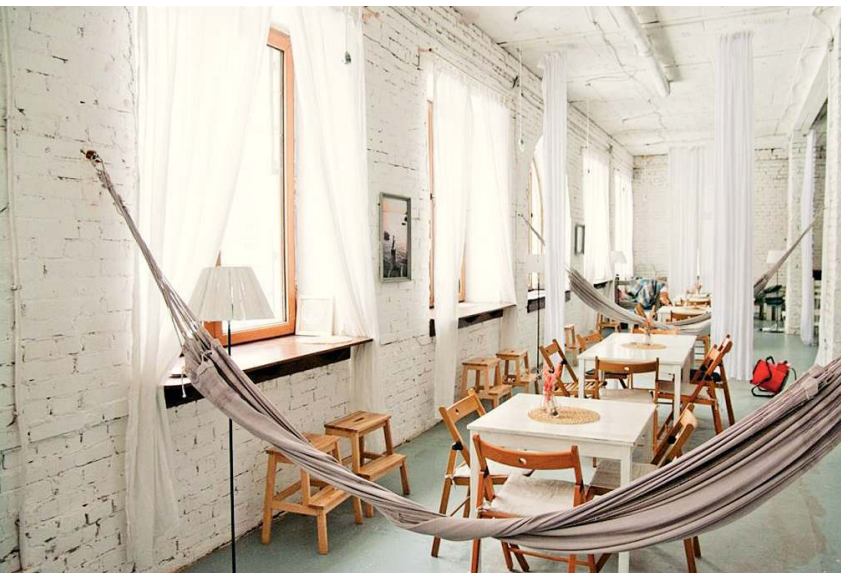
## Домик Алисы

Создатели театра праздников «Домик Алисы» точно знают: секрет идеальной детской вечеринки – в деталях. В винтажных костюмах на аниматорах, в красивом торте, в платьях для маленьких принцесс, в фарфоровом сервизе и сувенире на память для каждого гостя. Праздник начнется уже тогда, когда, позвонив сюда по телефону, вы услышите в трубке музыку из «Щелкунчика». «Домик Алисы» – очаровательная квартира в английском стиле и сказочное место для детского дня рождения. Здесь обширное меню из оригинальных и веселых сценариев с разным «содержанием сахара»: от праздника принцесс и королевского бала до первобытной вечеринки и детектив-шоу. И, конечно, классика – «Безумное чаепитие» с Алисой и Безумным Шляпником. Весь праздник обычно длится два часа. Сначала «торжественная часть»: интерактивный спектакль для малышей в парадной гостиной с камином (родители в это время отдыхают в отдельной комнате), потом – чаепитие в уютной столовой. К чаю – все как полагается: печенье «Съешь меня» и красивый торт из собственной кондитерской. А еще кукольный интерьер «Домика Алисы» отлично подходит для вполне взрослого девичника или baby shower – вечеринки в честь будущей мамы.

*Январь пропитан праздничным послевкусием, которое не хочется отпускать. И не надо, лучше мечтать о новом! Рассказываем про несколько особенных местечек для особенного праздника.*







### Антикафе «Домик»

Этот яркий и солнечный домик открылся полтора года назад и почти сразу стал местом для самых разных праздников. Иногда – до четырех в день. В «Домике» три этажа, разные по дизайну и настроению. Самое светлое помещение выбирают для детских праздников и мастер-классов. «Пуфиковый зал» – для кино и концертов. Сюда можно прийти на девичник с попкорном и любимыми фильмами. Или устроить концерт-импровизацию – инструменты тоже есть. Внизу – барная стойка с чаем и печеньем, книги и настольные игры. Все остальное, как и во всех антикафе, зависит только от вас. Еду, праздничный декор и анимацию придется искать самостоятельно. Правда, в «Домике» с радостью по-

делятся контактами знакомых аниматоров и кондитеров.



### Море внутри

Здесь сбывается мечта о даче на побережье, а время до лета сокращается со «ста-с-чем-то-дней» до пары ча-

сов. Белые кирпичные стены, плетеные кресла, гамаки – все, как на открытках из прибрежных городков.



Атмосферное арт-кафе «Море внутри» находится в глубине парка Сокольники и встречает надписью «Welcome and relax». В меню все так же легко, воздушно и по-летнему – средиземноморская кухня и море морепродуктов. Меню вегетарианское и безалкогольное. Благодаря «курортному» интерьеру кафе стало очень популярно как место для свадеб и дней рождения. Для декора и анимации всегда есть традиционные «контакты знакомых ребят», и большая часть гостей ими пользуется.

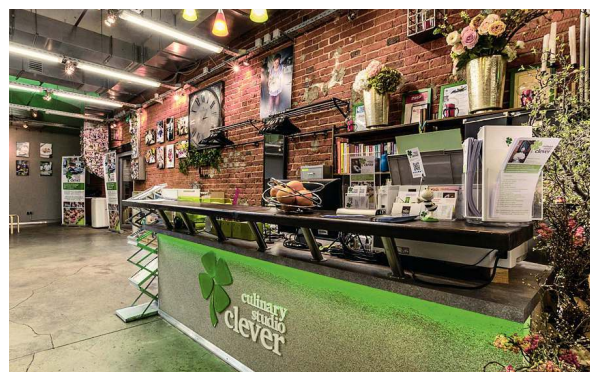


### Солнечный Арлекино

«Солнечный Арлекино» – это семейный клуб с двадцатилетней историей. Место семейное в полном смысле этого слова. Двухэтажный особнячок у Театра на Таганке внутри как по волшебству превращается в четырехэтажный, с рестораном и огромной игровой зоной. Для детского счастья здесь есть все: батут, горка, бассейн с шариками, лабиринты, игровые автоматы, пиратский корабль, попугайчики, цирковые номера, даже безлимитный детский бар. Все, для того чтобы бегать, лазить, играть и веселиться вместе с опытными аниматорами. Большая часть аниматоров – профессиональные актеры. А для родителей – уютный банкетный зал и ресторан «Джардино» с итальянским меню. На выходные клуб превращается в один большой детский праздник – меняются только герои. В день бывает больше десяти праздников, так что бронировать советуют за два-три месяца. Из огромного списка тематических программ (их тут почти сорок) абсолютный тренд – мультимедиа «Холодное сердце». За ним – вечная классика «Гарри Поттер и Гермиона» и старожил телеэфира «Форт Боярд». Кульминация праздника – красивый торт из собственной кондитерской. И вас не попросят уйти, как только оплаченная программа закончится. Малыш будет играть столько, сколько захочет, только под присмотром родителей или продленного аниматора.

### Кулинарная студия Clever

Кулинарная студия Clever в модном loft-квартале «Даниловская мануфактура» устраивает праздники в стиле foodie. Специально для тех, чей «Инстаграм» похож на огромное меню. Кулинарный лофт с огромными окнами и целой кучей баночек, мисочек и коробочек со специями обычно приводит их в неописуемый восторг. Программа праздника рассчитана на 3 часа. Гостей встречает фуршет, а потом – фартук в руки и творить! Девиз студии, как в мультимедиа «Рататуй», – «Готовить может каждый!». И приготовить можно что угодно, любое блюдо любой кухни мира. Все – под чутким руководством опытного шеф-повара. А потом можно поужинать своим шедевром. И сделать приятное открытие: готовка – не только ежедневная обязанность. Это весело!







## АДРЕСА

AVON,  
www.avon.ru

BALLIN,  
www.noone.ru

CASA RINALDI,  
casarinaldi.ru

DIADEMINE,  
Москва, ул. Маросейка, 9

ERBORIAN,  
Москва, ул. Б. Полянка, 20

FRAIS MONDE,  
Москва, Ленинградское ш, 25

L'OCCITANE,  
Москва, ул. Тверская, 6

MARELLA  
Москва, ул. Земляной Вал, 33

MELVITA,  
Москва, ул. Земляной Вал, 33

NIVEA,  
www.nivea.ru

NU SKIN,  
Москва, Зубовский б-р, 29

PHARMATEISS,  
www.doliva.ru

TOITBEL,  
Москва,  
Комсомольский пр-т, 24, стр. 1

TVS,  
tvs-posuda.ru

WELEDA,  
Москва, ул. Таганская, 1/2

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

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

АМРИТА, ЦЕНТР ВОСТОЧНОЙ  
МЕДИЦИНЫ  
Москва, Новинский б-р, 8

КУЛИНАРНЫЙ БЛОГ  
АННЫ ЛЮДКОВСКОЙ,  
www.annaonline.ru

ХАКАМА,  
www.xakama.com

# гороскоп на январь-февраль

## Овен

Сложный месяц для мятежного Овна. В какой-то момент вам захочется все бросить и махнуть на край света, но помните: от себя не убежишь. В феврале все войдет в колею. Только не ревнуйте любимого и не осуждайте слабохарактерных коллег. Не у всех такой непотопляемый характер, как у вас.

## Телец

Вас ждут фееричные каникулы. Возможно, вы отправитесь в куртуазный Париж. Но не менее вероятны brutальные горы Кавказа. Какие блюда там можно отведать, рассказывает Евгений Папунаишвили (стр. 78). Вам так понравится отдыхать, что не захочется возвращаться в офис. А может, это повод сменить работу?

## Близнецы

После праздничных дней вас накроет депрессия. Хорошее средство борьбы с ней – смена имиджа. Рискните, попробуйте стиль а-ля гарсон или а-ля денди (как правильно носить мужские вещи – на стр. 36). Даже самые смелые эксперименты будут удачными. Только осторожнее с неразумными тратами. В феврале придется подстраиваться под этот «изменчивый мир», но вы справитесь.

## Рак

Январь для вас – месяц контрастов. Поначалу будет казаться, что мир против вас, но затем вы получите сюрприз, и жизнь наладится. Уделяйте больше времени семье, а о том, как прожить вместе долго и счастливо, читайте на странице 16. В феврале от вас потребуются максимум дипломатии, чтобы вырлиться из сложной ситуации. Поддерживайте иммунитет (см. стр. 52).

## Лев

Вальяжному Льву наконец-то выпадет возможность без зазрения совести полениться. Плывайте по течению – оно будет теплым, как Гольфстрим, и принесет вас к заветным берегам, где исполняются мечты. Безденежье вам не грозит. Несемейным Львам звезды обещают судьбоносную встречу. Одевайтесь потеплее, берегите горло от простуды – укрывайтесь модными платками (стр. 28).

## Дева

Вечеринки, встречи с друзьями, детские «елки» – праздничная суета утомит вас. Захочется уединиться с книгой. Позвольте себе это удовольствие, а потом – марш на работу: вас ждут великие дела. К концу января ожидается крупная сумма. Хорошо бы порадовать близких чем-то вкусеньким. Например, необычным паштетом (стр. 84).

## Весы

Для вас наступают дни, наполненные «молоком и медом». Вы добьетесь всего, чего хотели. Наслаждайтесь удачей и пропускайте

мимо ушей завистливый шепот. Одинокие Весы могут по-новому взглянуть на коллегу или соседа по подъезду. И это внимание окажется взаимным. Следите за интимным здоровьем (о коварной молочнице читайте на стр. 54).

## Скорпион

Не стройте долгосрочных планов, живите «здесь и сейчас» – и почувствуете невероятную свободу. В январе все ваши враги и конкуренты будут повержены. Вам захочется купить какую-то особенную вещь. Для этого придется взять подработку, но вы легко справитесь. Январь – месяц гостеприимства. Будьте терпеливы, не раньте своих гостей неосторожным словом. В феврале придется решать много бытовых проблем. Но это не испортит в романтического настроения. Вам подойдет цвет сезона «карамель» (стр. 34).

## Стрелец

У всех праздничное настроение, а вы думаете о работе. И это правильно. Именно в этом месяце вас ждет финансовая удача. Дерзайте. А вот в конце января не исключены новые знакомства и романтические встречи, которые перерастут в нечто большее уже в феврале. Возможны выгодные сделки. Только не настаивайте на своем слишком рьяно, вам и так пойдут навстречу. Если вы недавно стали мамой, самое время привести фигуру в порядок (стр. 74).

## Козерог

Вам можно позавидовать – все ваши желания исполнятся. Январь разделится на две половины. В первую вы позволите себе расслабиться, во второй придется мобилизоваться, чтобы реализовать давнишний проект. На работе возможна смена команды, но это пойдет на пользу делу. Не исключено, что в феврале к вам «любовь нечаянно нагрянет». Цветочный принт (стр. 32) – именно то, что надо для первого свидания.

## Водолей

Пришло время заняться саморазвитием. Кажется, вы хотели записаться на курсы английского или научиться плести макраме? Сейчас самое время. В январе старые отношения будут наполнены нежностью, а новые – тихой страстью. В феврале действуйте энергично и дерзко. У вас все получится.

## Рыбы

Ровная линия – ни радости, ни горести не тронут словно замерших в ожидании перемены Рыб. И то верно: все само собой уладится. А вам надо просто помедитировать, чтобы восстановить внутренний баланс. Только осторожнее с алкоголем, иначе возможны проблемы со здоровьем. Февраль будет непростым. Легкая депрессия – результат нехватки солнца. Больше гуляйте на свежем воздухе.



**LIBRE  
DERM®**



реклама. актриса Наталья Рудова



## ЛАБОРАТОРИЯ LIBREDERM® ПРЕДСТАВЛЯЕТ

### Гиалуроновая коллекция Либридерм

Умываясь водой из под крана каждый день, работая весь день в офисе среди включенных батарей центрального отопления и компьютерной техники, мы лишаем свой организм живительной влаги!

Обезвоженная кожа теряет упругость, эластичность, привлекательность.

Открытая в последнее десятилетие - гиалуроновая кислота — самый мощный и актуальный в косметологии увлажнитель.

Крем Гиалуроновый увлажняющий не содержит парабенов и красителей. Гипоаллергенен.

Покупайте в аптеках!

[www.librederm.ru](http://www.librederm.ru)



# FFHM

