крестьянка

№3 март 2015

НОВОЕ ЛИЦО ЗНАКОМОГО ЖУРНАЛА

Чего хотят мужчины:
секреты счастливых жён

Букетный прогноз:
как понять, что он чувствует

33 рецепта
пост для гурманов

еда в ледниковый период

экономим со вкусом

детокс на ужин

мой маленький
наши слова мимо ушей

весенняя азбука родителей

тренд:
распахнуть тренч, окунуться в мандарин, каблуки на грани, крем-кофе в постель

подарки для девочек тут

трое не лишних
Глафира Тарханова

пробуждение любви

KRESTYANKA 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

15003

9 770130 264702

Мистраль

Волшебство на вашей кухне

Участвуйте в конкурсе рецептов! Выиграйте билеты на фильм «Золушка» в кинотеатре вашего города!

Подробности об организаторе конкурса, правилах его проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения читайте на сайте www.povarenok.ru. Конкурс проводится с 23 февраля по 22 марта 2015 года.

РЕКЛАМА

Главный редактор
Наталья Щербаненко
ncher@idr.ru

Шеф-редактор
Елена Аверина
eaverina@idr.ru

Арт-директор
Ани Ирбит

Бильд-редактор
Дарья Киселёва

Редактор
Елена Денисова **(«Звезды»)**

Корректор
Екатерина Жмурова

Цветоделение, препресс
Максим Макаров,
Анна Корнюшина

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

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

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

Менеджер по рекламе
Дарья Макарова
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», 2015. Все права защищены.
В оформлении использованы фотографии:
Shutterstock.com, фотоархив «ИДР-Формат».

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

16+

На обложке:
Глафира Тарханова
Фото: Борис Захаров
серьги: Корпорация L-Silver

Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает и не рецензирует. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях. Полное или частичное использование материалов допускается только с письменного разрешения ООО «ИДР-Формат». Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Регистрационный номер ПИ № ФС77-47955 от 23.12.2011

Наши авторы

В весну лучше входить налегке. Провести ревизию предметов и чувств, выкинуть за ненадобностью все, что перестало приносить радость. Обновление органично марту. На старых клумбах скоро взойдут цветы, но даже если это снова будут тюльпаны и гиацинты, это будут уже другие цветы, другого урожая.

Наталья Щербаненко,
главный редактор

Кулинарная мисс ***Татьяна Шуплецова,*** бывший советник по экономическим вопросам, а сегодня повар по призванию и автор блога white-plate.livejournal.com, знает, как готовить так, чтобы было вкусно не только есть, но и снимать. Она печет фотогеничное безе и страшно гордится тем, что любимое блюдо ее восьмилетней дочери – стейк прожарки medium. А еще влюблена в Турцию и мечтает с мужем жить в старости среди апельсиновых садов и варить лучший в округе апельсиновый мармелад. Для нас Таня разморозила много фруктов и овощей. Зачем? Узнаете тут:
стр. 80.

По ночам фотограф ***Алексей Трусевич*** не спит. Его жизнь после захода солнца весьма разнообразна. Крошечный сын Кристофер знает, что папа, когда он дома, возьмет на ручки по первому зову. И завсегдатаи самых модных ночных клубов столицы уверены, что юноша с модельной внешностью спасет любую компанию, рассказывая невероятные истории о своих путешествиях по разным странам и про забавные выходки малютки-сына. На рассвете неутомимый Алексей возвращается к работе. Звезды кино и театра открывают ему свои тайны и секреты – он никогда не поделится ими с другими, но портреты скажут всю правду сами:
стр. 38.

Она умеет заметить красоту в деталях – мелодия весеннего дождя, луч солнца, пронзающий тишину белой спальни, плавная графика городских сумерек. Бильд-редактор ***Дарья Киселёва,*** хрупкая мама троих сыновей, знает, что главное, чему нужно научить детей, – это умение слышать тихие добрые слова сквозь шум и крики будней. Для этого номера она сходила на поэтический спектакль Алисы Гребенщиковой «Капель» и рассказала нам, о чем весной говорят женщины
(***стр. 92***).

4 ***Мой дивный мир***
Глафира Тарханова – о пользе конфликтов и о нежных играх

24 ***Плащи на площади***
Короткий сезон тренчей

30 ***Зажечь мандарин***
Самый оптимистичный цвет сезона

100 ***Связанные одной***
Проект, несущий добро

18 ***История, которая могла бы стать правдой***
Фантазия на тему удачи

78 ***Вкус счастья***
Татьяна Навка и ее кулинарные рекорды

90 ***Подарки для девочек всех возрастов***

106 ***Плоды просвещения***
Почему израильским коровам делают тест на овуляцию и как вырастить урожай без воды

28 ***В большом городе***
Обувь не на каждый день

В этом номере

14 ***Такая женщина***
В поисках утраченной женственности: как успокоиться и перестать командовать.

20 ***Опять 25***
Почему зрелые женщины выбирают юных, и прочны ли такие семьи.

22 ***Букетный период***
Как узнать истинные намерения мужчины по цветам, которые он дарит.

32 ***Как в кино***
Актриса Елена Захарова о киномоде и ее влиянии на жизнь.

37 ***Прописали витамины***
Фруктовая косметика «созревает» круглый год.

46 ***Всё потекло***
Мокрый нос – не вопрос: как избавиться от всех видов насморка.

48 ***Смотри сюда***
Чтобы видеть дальше и лучше, нужен правильный отдых для уставших глаз.

50 ***Красоты ради и здоровья для***
Как входить в режим детокса, держаться в нем хотя бы день и правильно выходить без ущерба для здоровья и с пользой для тела.

58 ***Обратное движение***
Малыш срыгивает? Следует не паниковать, а лишь слегка волноваться.

64 ***Ты моя рыбка***
Рыбу – детям: как вводить рыбный прикорм по всем правилам.

74 ***На ночь глядя***
Ешь на ночь – и худей: необычные диеты от звезд.

80 ***Разморозить вклады***
Ищем энергию лета подо льдом.

88 ***Как тратить меньше на еду***
Неочевидные способы семейной экономии

92 ***Будет капель***
Алиса Гребенщикова о круглогодичной весне и почему 1960-е – время чистоты чувств и эмоций.

104 ***Утро красит***
Где уютнее всего завтракать и сплетничать с подружками.

С 21 по 29 марта в московском театре «Русская песня» смотрите мюзикл «Алые паруса».

Алые паруса

В Москву вернулся мюзикл «Алые паруса» по мотивам одноименной повести Александра Грина. Это обновленная версия постановки, приуроченная к 70-летнему юбилею народного артиста РФ Максима Дунаевского – автора музыки к множеству российских кинофильмов, мультфильмов и мюзиклов, в том числе «Д'Артаньян и три мушкетера», «Карнавал», «Ах, водевиль, водевиль», «Мэри Поппинс, до свидания!», «Летучий корабль», «Веселые ребята», «Любовь и шпионаж». Музыку к «Алым парусам» Дунаевский написал в рекордный срок – за три дня. Спектакль поставили в России 18 раз, он получил награды «Музыкальное сердце театра» и «Золотую Маску». Предыдущую версию мюзикла, прокат которого проходил на сценах Московского театра мюзикла и легендарного санкт-петербургского «Мюзик-Холла», посмотрело более 40 тысяч зрителей. Оформление новой постановки более технологичное: к сценографическим эффектам добавились тонкие художественные детали, которые точнее передают атмосферу спектакля. Новое сценическое решение мюзикла дает актерам возможность ярче раскрыть образы своих героев.

Знаменитому мюзиклу Disney «Красавица и Чудовище» в этом году исполнилось 20 лет.

Красавица и Чудовище

Ставшая классикой история юной девушки из провинциального городка Белль и Чудовища, в теле которого томится заколдованный злой феей принц. Только любовь сможет развеять эти чары. Но времени осталось мало, и если Чудовище не найдет любви, он сам и все жители его замка навеки исчезнут с лица земли… Музыка к мюзиклу создана композитором Аланом Менкеном («Русалочка», «Аладдин», «Рапунцель: Запутанная история»). После небольшого перерыва эта прекрасная музыкальная сказка вновь ожила на московской сцене театра «Россия» на Пушкинской площади.

Великие импрессионисты и модернисты

До 31 мая в московском центре Artplay продлятся две интереснейшие выставки...

Первая из них называется «От Моне до Сезанна. Французские импрессионисты». Десятки проекторов будут транслировать картины на огромные экраны, крупным планом показывая уникальные мазки кисти Моне, Ренуара, Дега, Сезанна и других художников. На глазах у зрителей оживут солнечные поля Иль-де-Франса и улицы старого Парижа, а пространство павильона наполнится танцовщицами и цветущими маками. Музыкальным аккомпанементом шоу станут произведения Дебюсси, Чайковского, Равеля и Оффенбаха. Мультимедийное шоу «Великие модернисты» – это оригинальное и целостное произведение искусства: вы увидите девять короткометражных фильмов, посвященных основным образам в творчестве каждого из художников. На расположенных под разными углами семиметровых экранах «оживут» картины гениев эпохи модерна, и зритель попадет в мир, созданный каждым из них.

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

Платье **MARC CAIN**,
кеды **BARRACUDA**,
серьги **Корпорация L-SILVER**

ГЛАФИРА

Благодарим Корпорацию L-Silver за предоставленные ювелирные украшения.

ТАРХАНОВА

МОЙ ДИВНЫЙ МИР

У молодой мамы троих чудесных мальчишек, кинозвезды Глафиры Тархановой – премьера за премьерой. Как она все успевает? Сейчас узнаете!

Платье **MAX MARA**, туфли **POLLINI**, серьги и браслет **Корпорация L-SILVER**

Телепремьера с вашим участием – сериал «Год в Тоскане». Римские каникулы для многодетной мамы?

– Мне повезло: основные сцены с моим участием снимали в Москве, в Италии работы было немного, а вот свободного времени – предостаточно. Мы жили в отеле на окраине Рима, район – примерно наше Новокосино. В первый же день я решила осмотреться, где-нибудь перекусить. На ломаном английском, помогая себе жестами, спросила у водителя автобуса, где можно поужинать, и он мне ответил: тут недалеко. Оказалось, что «недалеко» – это несколько километров. Пока дошла, начало темнеть. Я страшно испугалась – как мне возвращаться назад, вдоль шоссе, одной? В общем, быстро съела какую-то самую простую пасту – и бегом обратно в отель. А потом освоилась: сначала автобус, потом – метро, и ты уже гуляешь по центру Вечного города.

– Ощущение свободной девушки в Вечном городе не пьянило?

– Нет, просто хотелось успеть посмотреть как можно больше достопримечательностей. Я даже наняла гида (русскую девушку, которая живет там семь лет), и она водила меня по каким-то нетуристическим закоулкам, много рассказывала об устройстве быта итальянцев.

– Что-то удивило?

– Да! Например, оказывается, итальянские мачо – все как один подкаблучники. Они легко могут «получить» дома или от мамы, или от жены – вариантов у них немного. Разведенных мужчин вообще за людей не считают, потому что они остаются у разбитого корыта: фактически бомжи, да еще им приходится платить пожизненно алименты не только детям, но и экс-жене. Поэтому у них практически нет разводов.

– Это хорошо?

– Не знаю. Мы с мужем вместе уже восемь лет. А некоторые из наших друзей поженились позже, и уже в разводе. У кого-то получается прожить вместе всю жизнь, создать свой мир со всеми неписаными правилами, привычками, маленькими и большими радостями, а кому-то это, наверное, просто не дано. Я не знаю секрета счастливой семейной жизни.

У меня дома каждый день что-то происходит, какие-то мелочи, которые не всегда заметны в суете. Но из них соткано наше счастье.

– Говорят, что твой человек – это тот, кто не пытается тебя изменить, а принимает таким, какой ты есть.

– Ой. По-моему, это нереально. Большинство женщин вечно чем-то недовольны, постоянно воспитывают мужей. Но этим мы, наверное, и интересны – спокойно жить не дадим. Нет, может быть, есть и те, кто готов со всем мириться… но, мне кажется, в конфликтах есть смысл. Они поднимают отношения на новый уровень. И в конце концов, есть еще радость примирения.

– Вот интересно, почему вам, примерной жене и маме, в фильме «Три женщины Достоевского» предложили сыграть именно вздорную Аполлинарию Суслову, а не кроткую Сниткину, например?

– Кстати, я пробовалась на Сниткину у Хотиненко, но меня не утвердили. А Владимиру Ивановичу Ташкову я бесконечно благодарна за то, что он во мне увидел не просто миловидную барышню (привычный мой образ для большинства зрителей), а роль эгоистичной и бескомпромиссной Аполлинарии. Недавно закончились съемки сериала «Измены» режиссера Вадима Перельмана, который живет и работает в Америке.

Топ и брюки **DEHA**,
замшевая куртка **LAUREL**,
вязаная корона **ASOS**,
серьги и кольцо
Корпорация L-SILVER

До проб Вадим ничего обо мне не знал, не видел моих работ, я была для него просто одной из множества московских актрис. Однако именно меня он утвердил на роль стервозной, избалованной героини. Это жесткая, яркая, чувственная история про современных женщин из «высшего общества». Многие мечтают о таком: богатый муж, жизнь – сплошной праздник. Красивая, свободная, делай что хочешь, но она несчастна. Она хочет изменить мужу. Почему-то ей кажется, что, изменив, она изменит свою жизнь. Я думаю, кому-то будет очень полезно посмотреть такое кино. Вот стоит женщина, жарит котлеты, дети дергают за подол, и вдруг она начинает думать: «Боже мой, как мне все осточертело, как я устала от всей этой рутины, как хочется чего-то яркого, необыденного, феерического. Броситься бы с головой в омут нового чувства, а там – будь что будет». Новая любовь дает брожение крови, всплеск энергии. Только эйфория длится недолго. Очнешься, а позади – пепелище, разрушенная семья. А тут посмотрит женщина наш сериал, пойдет и обнимет мужа: слава богу, что ты у меня есть, как же хорошо, что у меня сложилось все иначе. Конечно, женщины разные, есть и те, кто живет от романа до романа, вновь и вновь переживая очарования-разочарования. Среди моих знакомых такие тоже есть. Но мне кажется, это путь в никуда. Все заканчивается тотальным опустошением и одиночеством. Недавно с большим интересом прочитала автобиографическую книгу Марлен Дитрих «Азбука моей жизни». Она возила с собой повсюду целую свиту. Бывший муж, тут же «действующий» муж со своими девушками, ее любовник. При этом она всех содержала. Как они там жили – представить сложно, да мы никогда и не узнаем правды. Но что-то мне подсказывает: она не была счастлива. В последние годы ни с кем уже не пересекалась, жила одна. Конечно, в своих воспоминаниях она старается приукрасить свою жизнь, но реальность наверняка была намного грубее. А вот у Софи Лорен, например, муж-режиссер, дети. Все более достойно выглядит. По крайней мере, со стороны. Мне симпатичнее такой финал: седой муж приносит жене чай в фарфоровой чашечке, поправляет плед. У меня есть знакомая пара: дети уже разъехались, кошек-собак нет, живут вдвоем. Она постоянно ворчит. Ей кажется, что весь быт на ней, а он в это время молча моет посуду, стирает белье. У них такая игра. Возможно, им иногда кажется, что они что-то упустили в жизни. Но в этой их размеренной жизни столько скрытой нежности, глубокая гармония. Моя жизнь, мой быт тоже могут кому-то показаться однообразными и безрадостными. Но вот, например, сегодня средний сын, Ермолай, подошел: «Ой, мама, смотри! У тебя пушинка!» – снял с меня пушинку и сдул ее со своей маленькой ладошки. И так каждый день что-то происходит,

> *Я за глубину душевного раздевания, а не за физическое обнажение.*

> *В конфликтах есть смысл. Они поднимают отношения на новый уровень. И есть еще радость примирения.*

какие-то трогательные моменты, какие-то мелочи, которые не всегда в суете и замечаешь. Но из них соткано наше счастье.

> *Надо тренировать не только свое тело, но душу, мозг. Иначе дети, подрастая, начнут воспринимать тебя только как кухонный комбайн.*

– И никогда не было даже мысли: а ведь все могло сложиться как-то иначе?

– Никогда. Наверное, потому, что я проживаю свою жизнь, со своим мужчиной. А те, другие женщины, просто не встретили своего.

– Все же Вселенная жаднавата: где-то прибыло, где-то убыло. Кому-то красная дорожка в Каннах, кому-то – сопение в три носика. А если бы пришлось выбирать?

– Ну, во-первых, кому-то дается и то и другое. Есть такие счастливицы. Но если выбирать, однозначно семья. Сейчас это вектор моей жизни, я осознанно его выбрала. Хотя в юности я даже вообразить себе не могла, что у меня будет трое детей. Я вообще была бунтаркой с очень непростым характером, в школе у меня было несколько ухажеров одновременно, но с возрастом все становится на свои места.

– Как попадают в обойму актрис полного метра, снимающихся в фестивальных фильмах, отмеченных премиями? Почему-то кажется, что есть определенный круг, и он довольно узок.

– Тут все неоднозначно. Например, актриса Елена Лядова. С ней выходят премьеры в кинотеатрах, ее творчество высоко оценивают киноакадемики России и мира, при этом я с ней вместе снималась в сериале «Измены». Для актрисы важно встретить своего режиссера, чтобы он ее разглядел и раскрыл. Многое зависит от удачи.

– А какая киноэстетика вам ближе?

– Мне нравится красота не бытовая. У нас этого сейчас очень мало, даже в театре, а раньше специально культивировалось. Та же Марлен Дитрих: прическа волосок к волоску, блестящее платье. Богиня! Звезда! Или ее белый брючный костюм – кто сейчас может себе такой позволить? Из современниц мне нравится Рената Литвинова. Да, у нее своя тема, даже своя философия. Меня завораживает именно эстетика ее фильмов. В них мало «земного». Мне этого очень не хватает.

Недавно посмотрела французский фильм «Моя маленькая принцесса» Евы Ионеско, основанный на автобиографическом материале, с изумительной Изабель Юппер в главной роли. Это фильм о женщине-фотографе, которая сделала из своей малолетней дочери эротический арт-объект. Там все на грани и даже за гранью нормы, но это-то и завораживает.

– А вы сами ради искусства готовы перейти грань? Ну, например, знаменитый режиссер предложит вам сыграть эротическую роль. Заведомый шедевр, соответственно успех, слава, красная дорожка.

– Будет ли шедевр – никогда нельзя предсказать. И у меня все-таки есть свои ограничения. Во-первых, я за глубину душевного раздевания, а не за физическое обнажение. Во-вторых, я женщина моего мужчины, а у меня с ним есть договор, что я не раздеваюсь в кадре. Я уже от многого отказывалась поэтому. Но в том же сериале «Измены» достаточно откровенного материала. Такой меня еще не видели. Для кого-то это будет разрывом шаблона, кому-то может просто не понравиться.

– А тусовки помогают карьере актрисы?

– Я думаю, кому-то помогают. Я вообще считаю, что это особый талант – умение вести светскую жизнь. Там же завязываются новые знакомства, да и ты себя демонстрируешь во всем «блеске» Но я, говоря откровенно, не очень комфортно чувствую себя на всех этих мероприятиях. Все эти поцелуйчики, натянутые улыбки… И потом – каждый раз нужен новый наряд. А это время, деньги. Это сложный мир со своими правилами.

Кто-то выбирает этот пестрый мир, а кто-то живет с тремя детьми, водит их в детский сад и на развивающие занятия, ждет, засыпая с книжкой в руке где придется. Каждому – свое.

Я компенсирую свою страсть к красоте в профессии. Театр, съемки – там я на каблуках, в роскошных нарядах, с блестящими украшениями. Вот как на этой съемке! Для нее я выбрала чудесные и такие разные, изящные и дерзкие, броши, сережки, кольца… И это не дорогущие недоступные «побрякушки», а достойные украшения российской ювелирной Корпорации L-Silver. Мне очень понравилось!

– Какие еще удовольствия вы себе позволяете?

– Иногда мне нужно побыть наедине с самой собой. Когда все спят, могу почитать книжку или посмотреть кино. Потом мы, конечно, все обсудим с мужем, но для меня очень ценны эти моменты уединения. Мне кажется, если бы я смотрела тот же фильм с ним, у меня было бы совсем другое впечатление. Наверное, потому, что мой день очень насыщен эмоциями, общением. Я сама себе не принадлежу. А женщине иногда надо абстрагироваться и подумать о себе. Например, я с большим скрипом, но выделяю время на фитнес. Казалось бы, я могла бы в это время одному ребенку почитать сказку, другому – спеть колыбельную песенку, наконец, уделить время мужу. Но я иду в спортзал – ради них в том числе. Потому что мое здоровье – это общее достояние. А еще мне обязательно нужно время, чтобы что-то посмотреть, о чем-то подумать. Нужно постоянно тренировать не только свое тело, но и душу, мозг. Иначе дети, подрастая, начнут воспринимать тебя только как кухонный комбайн. А мне бы хотелось, чтобы повзрослевший сын однажды пришел ко мне не только затем, чтобы поесть любимого маминого супчика, но и затем, чтобы поделиться чем-то сокровенным.

> *Мне нравится красота не бытовая. У нас этого сейчас очень мало, даже в театре, а раньше специально культивировалось.*

– У молодой мамы троих детей бывают моменты беззаботности, когда хочется впасть в детство, похулиганить, в конце концов?

– Опять же спасает моя профессия. Там я отрываюсь. А дома… наверное, я слишком крепко держу все под контролем. Может быть, стоит ослабить хватку?

Любовь и Серебро

Елена Арсеньева

Серебро – больше, чем просто металл: оно очищает воду и способно исцелять, некоторые приписывают ему мистические свойства. В конце концов, оно очень красиво. О декоративной стороне серебра мы попросили рассказать генерального директора фирменной розничной сети магазинов L-Silver Татьяну Никитину.

– Татьяна, можно сразу узнать тайну названия вашего бренда? Silver – понятно, это «серебро». А что означает литера L? И как появилось это название?

– Корпорация L-Silver – наше семейное предприятие, продукция которого вот уже 20 лет представлена на рынке ювелирных изделий. Сегодня корпорация предлагает своим клиентам самый большой ассортимент серебряных украшений с драгоценными, полудрагоценными, поделочными и синтезированными камнями, а также изделия без ювелирных вставок. Некоторые наши серебряные изделия покрыты позолотой толщиной 3 микрона. Тема любви – основа жизнерадостного и оптимистичного бренда L-Silver. Отсюда и название – «Любовь к серебру». Все наши сотрудники и покупатели любят и носят этот благородный металл. Любите жизнь так, как любит ее L-Silver.

– Кто создает дизайн ваших украшений? Когда вы делаете заказ художнику, какой «формат» ему задается? Какова «идея» ваших украшений?

– Мы с большим вниманием относимся к созданию новых моделей. Привлекая к сотрудничеству талантливых дизайнеров, мы совместными усилиями создаем оригинальные изделия. В разработке моделей прежде всего ориентируемся на пожелания оптовых и розничных клиентов компании. Ведь основная цель украшений от L-Silver – удивлять и радовать покупателей.

– Как часто появляются новые коллекции украшений? Расскажите о последней из них.

– Коллекции, представленные брендом L-Silver, яркие и динамичные. Каждый месяц обновляется около 30% ассортимента. Например, одна из последних коллекций порадовала поклонников сапфиров. Совсем недавно обновилась и коллекция марказитов: мы дополнили ее шикарными моделями с жемчугом и поделочными камнями.
Мы дарим своим клиентам положительные эмоции, возможность превращать выбор украшений на каждый день в увлекательную игру, которую может позволить себе каждый. В нашем ассортименте представлены как модные и легкие украшения для девушек, которые любят часто менять аксессуары, так и изделия с яркими крупными камнями для дам зрелого возраста. Также мы предлагаем украшения для брутальных и харизматичных мужчин, украшения, отражающие последние модные тенденции, которые придутся по душе тем, кто активен и всегда молод душой, так называемый must-have среди ювелирных изделий.

– Не все россиянки сейчас могут позволить себе дорогие украшения. А многим так хочется надеть эффектные серьги или колье… Что L-Silver может предложить этим женщинам?

– Корпорация L-Silver приглашает посетить фирменные магазины и выставки, в которых она участвует ежегодно. Украшения от L-Silver продаются по демократичным ценам, и даже в условиях нестабильной экономической ситуации покупатели смогут позволить себе покупку серебряной новинки. Подробную информацию и адреса магазинов можно найти на нашем сайте **L-Silver.ru.**

Надежды не бывает много

На сайте luchiknadezhdy.com появилась интерактивная версия книги «Лучик надежды».

«Лучик надежды» – социально- благотворительный проект, призванный привлекать внимание общественности к проблемам детской онкологии и информировать подрастающее поколение о том, как можно помогать онкологическим больным. Одно из основных направлений деятельности проекта – развитие у детей добродетельности и сострадания, заботы о своем здоровье и здоровье близких людей. Проект ориентирован на детей старше восьми лет и их родителей. В его основе лежит пьеса о мальчике, который тяжело заболел, но излечился благодаря помощи врачей, вере его мамы и чуду. Все, что до сих пор было создано в рамках проекта, является результатом бескорыстного труда людей, которых волнует будущее нашей страны. Но это только начало, и впереди у «Лучика надежды» еще много добрых дел. Чтобы лучше ознакомиться с проектом, загляните на его сайт и присоединяйтесь к «Лучику надежды»!

Обыкновенная история

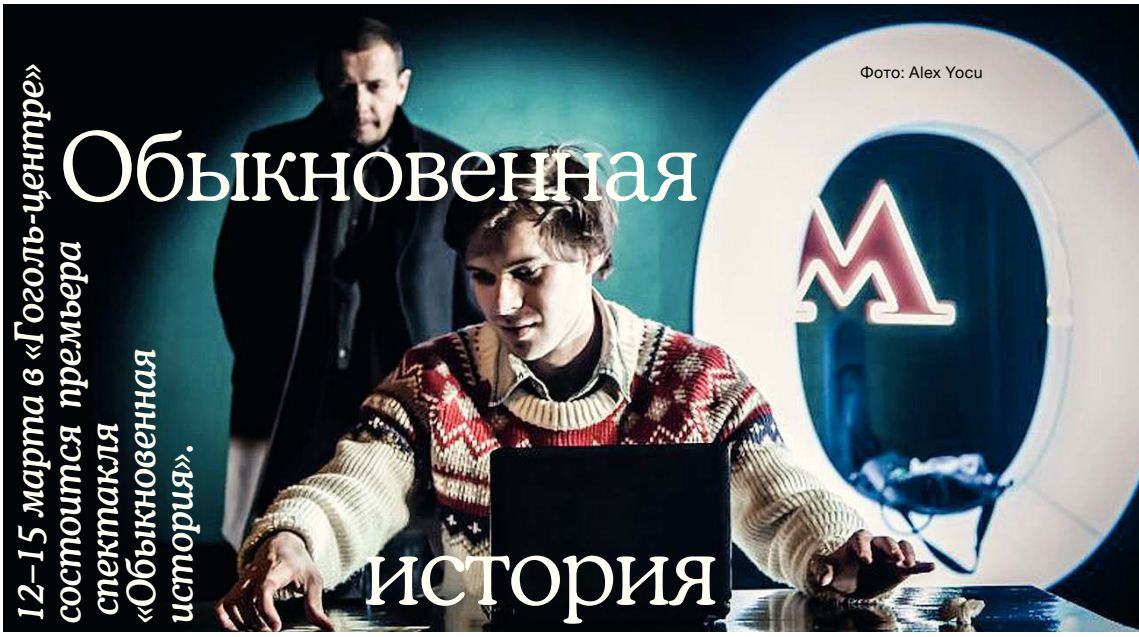


Фото: Alex Yocu

12–15 марта в «Гоголь-центре» состоится премьера спектакля «Обыкновенная история».

Этот роман Ивана Гончарова входит в школьную программу, и его «обыкновенная история» разворачивается в Петербурге середины XIX века: молодой и восторженный Александр Адуев приезжает в столицу из провинции, готовый покорить весь мир. Очень скоро все его идеалы оказываются растоптаны, а сам он повторяет судьбу своего практичного и бесстрастного дяди Петра. Чем эта история обернулась бы в XXI веке? Каким Адуев был бы сегодня? Что изменилось в российской жизни за 150 лет? Увидим в версии режиссера и автора инсценировки Кирилла Серебренникова.

будь в форме

Уже совсем скоро мы уберем пуховики в шкафы и будем думать о летнем гардеробе. А это значит, что уже сейчас надо приводить себя в форму. Можно это делать своими силами, но лучше воспользоваться помощью профессионалов и купить подарочный сертификат спортивного комплекса «Олимпийский» для себя и своих подруг: посвятить свободное время плаванию, провести несколько занятий с персональным тренером или просто походить в тренажерный зал. Если не хочется ограничивать себя конкретным видом услуг, можно просто купить сертификат денежного номинала – тогда в вашем распоряжении будут еще и фитнес, посещение тренажерного зала, художественная гимнастика, пилатес, аквааэробика и многое другое. Более подробная информация о подарочных сертификатах – на сайте olimpik.ru.

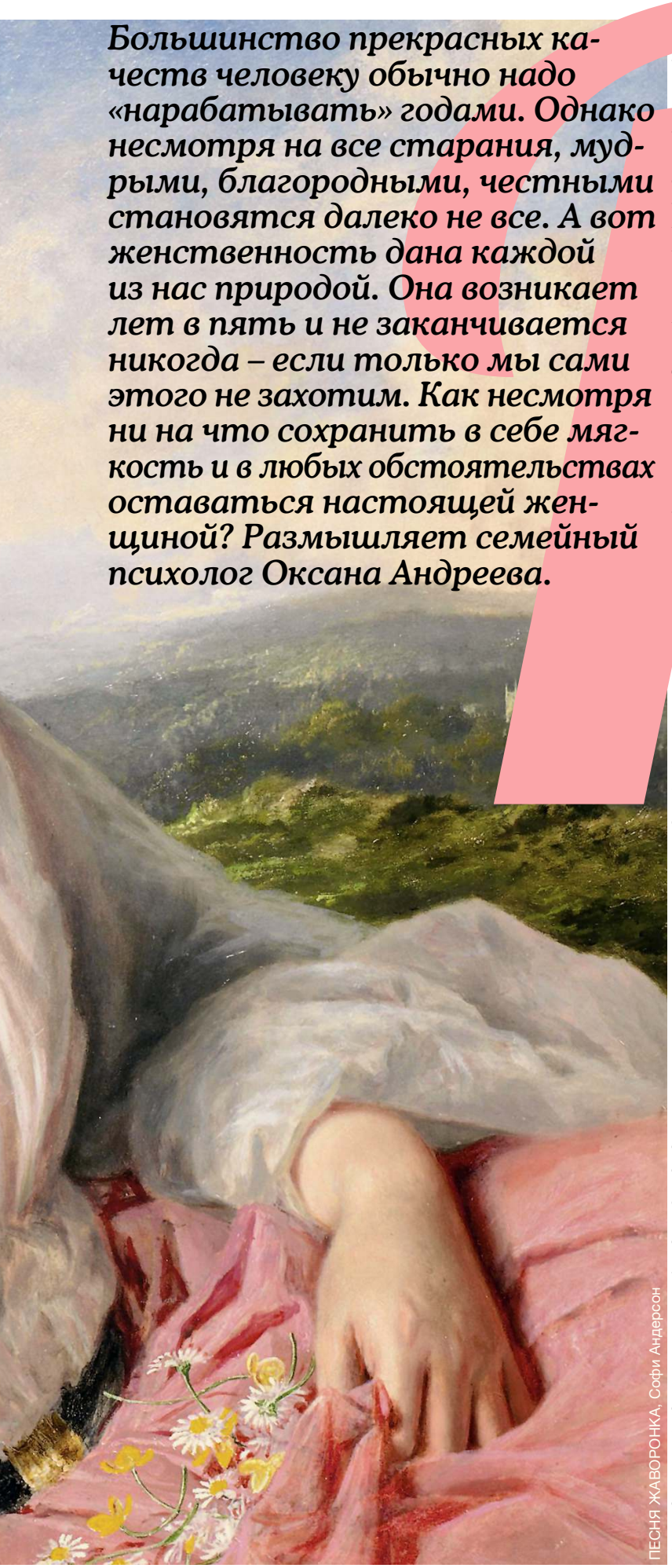
Всю весну восстанавливаем фигуру и набираемся сил в СК «Олимпийский».

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

Елена Аверина

такая женщина

Большинство прекрасных качеств человеку обычно надо «нарабатывать» годами. Однако несмотря на все старания, мудрыми, благородными, честными становятся далеко не все. А вот женственность дана каждой из нас природой. Она возникает лет в пять и не заканчивается никогда – если только мы сами этого не захотим. Как несмотря ни на что сохранить в себе мягкость и в любых обстоятельствах оставаться настоящей женщиной? Размышляет семейный психолог Оксана Андреева.



ПЕСНЯ ЖАВОРОНКА. Софи Андерсон

Вспомним школьный курс литературы, образ русской женщины. Это скромная, заботливая, сердечная, сильная духом красавица. То есть воплощенная женственность. Но в последние годы укоренилась версия, что этим качеством наши женщины обделены: и мужчину-то они привлечь не могут, и семью построить для них проблема, а сохранить – и подавно. Поэтому появились многочисленные женские тренинги, готовые научить женщин женственности. Но как же ей можно научить, если женственность – это наша суть, наше я, наша индивидуальность. Женщине, которая любит себя, понимает, какая она, чувствует, что ей надо, ничего «исправлять» в своей женственности не потребуется.

Давайте сразу разберемся с тренингами. Они очень полезны, когда дают конкретные навыки: умение общаться, подбирать одежду и аксессуары, делать макияж. К сожалению, на тренингах женщин редко учат разбираться в себе, зато очень часто навязывают им два якобы женственных образа – стервы и феи. Первый образ очень сексуален, но наделен чисто мужскими качествами: конкурировать, доминировать, бороться, властвовать, завоевывать и побеждать. Фея – полная противоположность стерве: это гипертрофированная женщина, слишком манящая, романтичная, неземная. У нее должны быть длинные волосы и летящие юбки, она должна быть соткана из противоречий и ничего не делать при мужчине, даже если и умеет: ведь в глазах мужчины надо выглядеть беспомощной. Но и это все – вовсе не про женственность, а про способы манипуляции мужчинами. Наверное, ими полезно овладеть, но делать это надо после подробного изучения себя, после хорошей работы над собой вместе с психологом или с духовником – чтобы навыки, приобретенные на тренингах, развивали и дополняли нас.

Почему женственность в последнее время расценивается как дефицит? Во многом причина – в воспитании, а оно зависит от менталитета. За последние сто лет наша страна пережила две страшные войны, поэтому мужчина стал цениться на вес золота. Мужчина в доме – это подарок судьбы. И пусть у него будет масса недостатков, пусть он почти не играет роли в жизни семьи – главное, чтобы он был. При этом женщина должна быть ответственной, сильной, стрессоустойчивой и уметь делать мужскую работу: ведь мало ли как повернется судьба – ей может не достаться мужчина, она рискует в любую минуту его потерять, и тогда на нее ляжет вся забота о семье. Девочек у нас так и воспитывают: ответственными, целеустремленными, терпеливыми. Мальчикам прощается безалаберность, девочкам – нет. Их с детства готовят к жизни, в которой им надо будет надеяться только на себя. Совсем не такое традиционное воспитание в армянских, грузинских, итальянских семьях: девочек там учат готовить, содержать дом в чистоте, вести хозяйство. Но совершенно не предполагается, что они будут еще зарабатывать деньги и принимать ответственные решения!

Российские женщины приобрели черты добытчиков, то есть мужчин. А что обычно делает мужчина, если его роль в семье выполняет женщина? Он чувствует себя никчемным, опускает руки, начинает лениться, пить. Не отнимайте у мужчин их функции. Мужская роль не сводится только к зарабатыванию денег (хотя это очень важно). В конце концов, глупо жене отказываться от высокооплачиваемой работы только потому что зарплата мужа ниже.

Но она вполне может отказаться от других мужских «прав»: решать, организовывать, одним словом, «командовать».

Что такое женственность? Это противоположность мужественности (силе, властности, агрессивности, непреклонности). Женственность – это нежность, доброта, мягкость, забота, ранимость, способность сопереживать, эмоциональность. И, конечно, это любовь к людям. Для того чтобы научиться любви, в первую очередь надо полюбить и принять себя, а этого нашим женщинам часто не хватает. Знание себя – это та самая «изюминка», которую мечтают обрести молодые девушки. Интрига внутри женщины – это ее личность, истинная, а не придуманная. Когда женщина узнает все о своих желаниях, возможностях, талантах, вкусах, поведении в разных ситуациях – она становится бесконечно женственной, потому что у нее появляется уверенность в себе, открытость. Ей не надо притворяться стервой, если она по сути своей фея. А если женщина, наоборот, стерва и принимает свою стервозность, то это качество не будет выпирать из нее. Ведь даже самые неприятные наши черты смягчаются и становятся управляемыми, как только мы признаем и принимаем их.

Что делать, если женщина понимает, что агрессивна и груба? Надо разобраться, что не так в жизни, что мешает, угнетает, ранит. Счастливая женщина не будет воевать, злиться, участвовать в склоках. Она не «ведется» на агрессию. Даже если кто-то попытается поскандалить с ней, она скорее всего пожалеет грубияна – ведь у него явно какие-то проблемы. Жизненные неурядицы не могут вывести счастливую женщину из состояния гармонии. Так что следите за собой: не слишком ли много в вашей жизни крика, ссор, недовольства. Если заметили, что стали резкими, нервными, обидчивыми, что люди вас раздражают – разберитесь в своей жизни и удалите из нее источник проблем. Устраивайте себе успокоительные процедуры: принимайте ароматические ванны, постарайтесь высыпаться, «резервируйте» время только для себя и своих желаний – хотя бы 15 минут в день. Казалось бы, ерунда, но такие вещи очень расслабляют. Возможно, причина раздражительности – не в психологии, а в физиологии. Поэтому нелишне сдать анализы на уровень гормонов, и если что-то не в порядке – начать лечение.

Femme, **Hugo Boss**

Sensuous, **Estee Lauder**

Miss Dior, **Dior**

Womanity, **Thierry Mugler**

Eaudemoiselle de Givenchy, **Givenchy**

Princess, **Vera Wang**

Her Secret, **Antonio Banderas**

Как быть женщине – главе семейства? Обычно она «тянет» на себе детей, родителей, а иногда еще и обленившегося супруга. Она содержит их материально, решает глобальные проблемы, да еще и занимается домом как хозяйка. Почувствовать себя женщиной в таких условиях трудно, но возможно. Раз глава семейства обладает ценной способностью зарабатывать деньги (неважно, сколько: главное, что этой суммы хватает на содержание семьи) – значит, сумеет так организовать своих домочадцев, чтобы делегировать им свои «полномочия». Им можно поручить готовку, уборку, походы за продуктами. Если понимаете, что домочадцы сели вам на шею (и вас это не устраивает), надо поставить перед ними вопрос ребром: кто имеет хоть какую-то возможность зарабатывать – пусть идет добывать деньги. Для подросших детей такой опыт будет очень полезным, ведь это необходимый этап взросления. Сын или дочь старше 18 лет уже могут обеспечить себя хотя бы частью карманных денег. И уж конечно женщина не обязана содержать своего мужа.

Когда возникает женственность? Примерно в пять лет у девочек наблюдается первый взрыв сексуальности. Они примеряют мамины туфли, красятся ее помадой, не отходят от папы. Второй такой взрыв случается в 8–9 лет, третий – в подростковом возрасте. Дорогие родители, относитесь к этим этапам в развитии дочерей крайне серьезно! Не стыдите их, не запрещайте эти игры во взрослых, не задавите в них будущих женщин. Хвалите, восхищайтесь их красотой, делайте комплименты: перед вами – дама. Помните: похвала окрыляет, а критика и насмешка унижают, ломают крылья.

Стереотипы диктуют определенный «дресс-код» женственности – юбки или платья, каблуки, украшения, прически. Но перебор этих деталей может восприниматься как неуверенность в своей женственности: если я не надену юбку, рюши и стразы, то никто не заметит, какого я пола. В то же время, всем нам прекрасно известно, что можно выглядеть женственно и в мужских штанах, и в бесформенных свитерах, и даже с бритой головой. Настоящая женщина проглянет даже сквозь эту «маскировку». Но все же лучше не кидаться в крайности и одеваться красиво. И вот тут для многих возникает проблема, потому что сегодня тысячи женщин не могут отказаться от джинсов и грубых ботинок: эта одежда и обувь удобны. Что же, можно лишь посоветовать попробовать хоть немного расширить зону комфорта – иногда надевать красивую юбку и обувь на невысоком каблуке. Не надо сразу взбираться на 15-сантиметровые «шпильки», сантиметров двух на первое время хватит. Считайте это экспериментом, цель которого – почувствовать себя разной и насладиться этими ощущениями. Поверьте, вам понравится.

Тренировка нежности

Несколько упражнений, которые помогут обрести любовь к себе, к мужчинам, да и ко всему человечеству заодно.

Хвалим себя

Это непростая работа, но с ней надо справиться. Берем лист бумаги и пишем, что вам нравится в себе, какие достижения вы сделали в жизни, затем перечислите как минимум 50 (а лучше 70) своих положительных качеств. Также попробуйте в течение двух недель каждый день по пять раз подходить к зеркалу, гладить себя по голове и хвалить – за что угодно: за ум и красоту, за ангельский характер, за выполненную работу. Сначала вам будет смешно, но потом втянетесь. А если делать это регулярно два месяца, вы обнаружите, что уверенности в себе стало гораздо больше.

Лелеем себя

На редкость приятные упражнения, трудность в том, что на них невозможно найти время. Но в решении этой проблемы как раз и состоит суть упражнения. Итак, каждое утро никуда не торопясь принимаем душ, а потом умащиваем себя маслами и кремами, подкрашиваем глаза и губы. Относимся к этому как к ритуалу. Можно в упражнениях пойти дальше, и после ванной еще некоторое время расслабленно завтракать чем-то вкусным и красивым. С помощью этих упражнений за пару месяцев можно заметно «накачать» любовь к себе, а значит, и женственность.

Уважаем мужчин

Упражнение в первую очередь предназначается женщинам, которые считают, что «все мужики козлы», и очень удивляются, что до сих пор одиноки. Идем в людное место, например в метро или торговый центр. Подробно разглядываем всех мужчин и стараемся в каждом найти что-то симпатичное – нос, глаза, голос, рост, манеру носить шапочку, руки, улыбку. Женщинам, задравшим «планку» для своего будущего избранника на большую высоту, будет нелегко: для них существует некий прекрасный идеал, а все прочее (то есть реальные мужчины) не стоят внимания. Упражнение для продвинутых: надо не просто увидеть в мужчинах симпатичные черты, но еще и почувствовать к каждому из них уважение. Как говорил Гога из фильма «Москва слезам не верит», по той простой причине, что он – мужчина.

Благодарим

Претензии – признак инфантильности, признательность – признак взрослости, уверенности в себе. Чаще благодарите самых разных людей (и себя не забывайте). Начните с родителей. Каким бы ни был ваш отец, он – это 50% вас самих. Пока вы не «помиритесь» с ним – не примете полностью себя. Никогда не поздно выяснить отношения с родителями, даже если их уже нет на свете: напишите им письмо, поговорите с фотографией. У вас всегда есть повод поблагодарить их – хотя бы за жизнь. Отличное упражнение: вечером писать благодарственные письма всем мужчинам, с которыми вы столкнулись за день. Разумеется, отправлять их никуда не надо. Вы обнаружите, что коллега великодушно не ответил вам на грубость, а какой-то незнакомец галантно придержал для вас дверь, а еще один помог в чем-то. В результате вы станете замечать важнейшие мелочи, которых раньше не видели, и убедитесь: мужчины готовы делать вам добро, он ценят вас, их есть за что любить и уважать.

Книги, характеризующие разные, но очень женственные типажи

Рейтинг ReadRate

Мэри Поппинс с Вишневой улицы
Памела Трэверс

У большинства Мэри Поппинс ассоциируется с героиней из одноименного советского фильма в исполнении Натальи Андрейченко. «Ах какое блаженство – знать, что я совершенство, знать, что я идеал», – поет она, и ни у кого язык не повернется утверждать обратное. Истинная женщина: абсолютно спокойная, совершенно непредсказуемая, с ума сводящая мужчин... и с сумочкой, в которой можно найти абсолютно все.

Шоколад
Джоан Харрис

Конечно, и здесь постарался кинематограф. Для многих Вианн, хозяйка шоколадного магазинчика – это маленькая, темноволосая, яркая и незабываемая Жюльет Бинош. Она умело лавирует между прилавком и столиками, на лету заводит душевные разговоры, мимоходом решает чужие проблемы, всегда отлично выглядит, совершенно состоялась как мама… И всегда знает, что жизнь ее подчинена Северному ветру. Изменчивость – ее натура.

Папа, мама, бабушка, восемь детей и грузовик
Анне-Катрине Вестли

Мама из этой книги – самая многодетная во всей художественной литературе. У нее сами понимаете сколько детей, муж-водитель, забот полон рот, очень трудная финансовая ситуация, малюсенькая квартира и всего 24 часа в сутках. Несмотря на это, она умело управляется с огромным хозяйством, всегда весела и очень красива. Поэтому когда у нее выдается свободный вечерок, она ходит с папой на танцы.

Унесённые ветром
Маргарет Митчелл

В подборке самых женственных образов не обойтись без Скарлетт О'Хара и ее девиза «Я подумаю об этом завтра». Это самый правильный ход, в чем каждая из нас неоднократно убеждалась. Покоряют ее недостатки, которыми мы втайне гордимся как знаками принадлежности к ордену избранных. Это сумасбродство, большой внутренний ребенок, здоровый эгоизм и чрезмерная эмоциональность.

Мемуары гейши
Артур Голден

Женственность в ее восточном варианте, подробно описанная гейшей Чио с помощью литературного таланта Артура Голдена. Нетрадиционное для европейской культуры воспитание, полная предрешенность судьбы и подчинение мужчине. Все, кто читает про приключения девочки с искристо-серыми глазами цвета стекла, проникаются ее необычными человеческими качествами и любовью, которую можно пронести сквозь всю жизнь. А еще это интернациональная история про «гадкого утенка».

история, которая могла бы стать правдой

Наш колумнист Алексей Беляков о том, как пост в Facebook сделал весь мир добрее.

Все началось с того, что Оля решила пошутить. Она написала в Facebook: «Знаменитый астролог Рошфор Номах объявил, что счастье будет лишь тому, кто купит любые две вещи и одну обязательно подарит незнакомцу. Причем обе вещи должны быть равноценными». Оля жила в областном центре, в городе промышленной печали и водки с привкусом алюминия. Астролога Номаха Оля придумала из озорства и от скуки. И через полтора часа забыла о своей шутке.

Повинуясь всемирному закону расходящихся тропок, пост Оли дошел до московской студентки Ксении. Та дурой не была, но поверила в предсказание. Какая же девушка чуть-чуть не глупеет хотя бы раз в году? И Ксения поспешила в большой магазин, весь сверкающий и жаркий, где купила миленький свитер себе и еще один, тоже миленький, непонятно кому. Чуть косившая левым глазом девушка-кассир, которая складывала свитера, спросила: «Оба вам?» Ксения ответила: «Нет, второй в подарок, вы разве не слышали про предсказание Номаха?» И повторила слова Даши. Это сообщение заинтересовало очередь – пять девушек и 30-летнего юношу со стрижкой Гурвинека: «И кому же ты подаришь этот свитер с прекрасным цветным узором?» «А вот ей!» – нашлась Ксения и вернула пакет кассирше. Кассирша Люба вздрогнула, будто ее снова грозились уволить, как уже было два раза за этот день. Накануне она отдала всю зарплату за комнату в коммуналке на Ангарской улице. Поэтому Люба прижала пакет со свитером к груди и засмеялась.

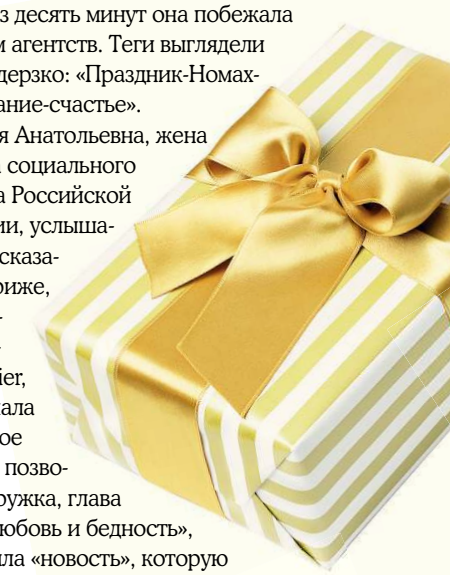
Ксения, пританцовывая хип-хоп, отправилась делать арт-маникюр в салон «Пальчики как мальчики». Она знала, что впереди у нее чистое счастье, встреча с прекрасным принцем, скорее всего из Высшей школы экономики, и далеко впереди, сквозь вечерний туман, даже различала очертания грядущего альпийского шале. О чем еще мечтать московской блондинке с пятью лиловыми прядями и учебником французского в сумке?

А пять девушек и юноша-Гурвинек бросились обратно, к полкам и рейлам. Попутно они успели написать в Facebook о Номахе, а юноша, которого на самом деле звали Данила, потребовал от всех своих 2834 друзей немедленно идти и выполнять указание Рошфора, а «не сидеть в своих кофейнях, не давиться тирамису, обсуждая цены на нефть».

Сам Данила уже купил аляску, отороченную мехом тайваньской белочки. Теперь он стоял перед рейлом с аляскаами, мучительно подсчитывал убыток от второй покупки, но преодолеть страх перед велением Номаха не мог. Сказано: равноценную вещь. Шапочкой из акрила не отделаешься. И купил вторую аляску, отороченную мехом вьетнамской белочки.

Данила вышел на улицу с хмурым лицом. Кому и как он подарит вторую аляску? Где искать этого незнакомца? И не будет ли Данила выглядеть полным дураком? Вполне резонные мысли для молодого человека с томиком Бродского в одном большом кармане и биографией Троцкого – в другом. Так он в задумчивости доехал до ресторана «Блок. Двенадцать», где примкнул к компании друзей, отмечавших важный праздник – Рублевый Спас. Им Данила рассказал о покупке, о предсказании и своих терзаниях. В ответ на это галерист по прозвищу Муся допил свою водку, схватил пакет с аляской и выбежал на мороз, даже не набросив пальто из верблюжьей шерсти. Остальные поспешили за ним, в том числе сотрудники медиакомпании Dead News, поджидавшие Мусю в соседнем зале, с полным комплектом видеоаппаратуры, трезвые и злые. Они давно охотились за Мусей в надежде, что станут свидетелями какой-нибудь безумной выходки либо снимут его в объятиях новой актрисы, взамен брошенной им Лили Додо. А Муся бежал по переулкам Остоженки, неся перед собой пакет. И вдруг замер около подъезда, куда входил разносчик пиццы. Тот был в легкой курточке и дрожал от ветра с Москвы-реки. «Стоять!» – крикнул Муся. Разносчик от ужаса уронил всю стопку картонных коробок на безжалостный асфальт, а корреспонденты компании Dead News нацелили камеры… Пока расносчик, давясь мехом вьетнамской белочки, надевал новую куртку, Муся подозвал Данилу и объяснил, кого надо благодарить за подарок. После чего развернулся на итальянских каблуках и дал короткий, но смачный комментарий для канала Dead News. Уже через полчаса эта новость сверкала на сайте канала. Еще через десять минут она побежала по лентам агентств. Теги выглядели упруго и дерзко: «Праздник-Номах-предсказание-счастье».

Авдотья Анатольевна, жена министра социального равенства Российской Федерации, услышала о предсказании в Париже, в ювелирном магазине Hartier, где покупала изумрудное колье. Ей позвонила подружка, глава фонда «Любовь и бедность», и сообщила «новость», которую узнала от няни детей, брат которой прочитал информацию о Номахе по iPad. Авдотья Анатольевна склонилась над витриной, продавщицы и охранники повторили ее движение, так что все это напомнило легкий молебен. Но у Авдотьи Анатольевны возникли сомнения: вот так взять и купить другое колье? Отдать его клошару? Бред. Но ведь сам Номах требует. Она позвонила мужу, тот как раз проводил экстренное совещание по спасению от холодов жителей сибирского села Большие Сахарки. Ему было не до глупостей, и он рявкнул: «Покупай быстрее, а то другие купят!» Так Авдотья Анатольевна приобрела еще рубиновое колье. Она ехала в машине по веселым парижским улицам, размышляя: «Кому тут его подарить?» И наконец увидела старушку с пятью собаками, которая



История, которая могла бы стать правдой

стояла с табличкой на французском: «Мои маленькие друзья голодают». Авдотья Анатольевна, чтобы ее жест был особенно эффектен, надела колье на самую маленькую собачку, Зизи. Вручила старушке сертификат подлинности, чек, дарственную, рассказала о Номахе и укатила. Старушка, которая была дочерью русских эмигрантов, сбежавших на последнем чахлом пароходике в Константинополь, знала: в этой жизни может быть что угодно. К тому же верила в астрологию и свою счастливую звезду. Во время Второй мировой немцы приговорили ее к расстрелу за предполагаемую связь с Сопротивлением, и когда уже вели по длинному коридору, вдруг поступил приказ: отпустить. Короче, старушка приняла колье как дар за свою странную жизнь, к концу которой она потеряла все, кроме блеска в глазах. Но к ней уже спешили нетерпеливые арабские подростки. Они сорвали колье с Зизи и бросились прочь. Эх, плохо знали подростки русскую старушку. Она заголосила так, что примчались сразу три полицейские машины. Уже через два часа, в черном атласном платье, украшенном рубиновым колье, старушка сидела в студии общенационального телеканала и рассказывала о своей жизни, колье и Номахе. Зрители поверили и побежали в магазины улучшать судьбу. За ними бросились граждане Европы, Америки. Позже всех дошло до китайцев.

…А Оля из алюминиевого города вышла на улицу подышать свежим вечерним бензолом. Она катила инвалидную коляску, где уже год сидела ее сестра Таня. У нее диагностировали тяжелую болезнь, которая неспешно, но уверенно разрушала организм, словно зачеркивая день за днем клеточки в тетради. Врачи сказали, что жить Тане три месяца. Да, возможна операция в Германии – за деньги, которые стоил, наверное, весь район Оли и Тани. В общем, не было даже смысла это обсуждать.

Перед сестрами вдруг затормозил автомобиль. Из него вышел мужчина. Он не представился, но теперь Ольга и Татьяна думают, что именно так выглядит современный подтянутый ангел. За час до этого Ангел со своими китайскими партнерами купил контрольный пакет акций местного комбината. И тут один из китайцев получил СМС от дочери про предсказание и про то, что миллиард китайцев сошел с ума. Китаец передал содержание СМС русскому партнеру с пожеланием прислушаться к Номаху. Партнер задумался: «Я купил пакет акций. Даже если я куплю еще один, не смогу же я его подарить!»

Увидев Олю и Таню, Ангел вдруг решил, что делать. И подарил вещь, которая, может быть, стоит дешевле контрольного пакета акций или даже свитера с узором, а может, не стоит вообще ничего, ибо никто, даже самый мудрый китайский мудрец, не сможет оценить ее никогда. Он подарил умирающей Тане жизнь. Замкнув этим причудливый сюжет, который начался в областном центре с нелепой шутки одной девочки, решившей просто порадовать друзей, и который завершился там же. А то, что подключился весь доверчивый мир, так разве это плохо?

Текст: www.buro247.ru

25 опять

Татьяна Огнева-Сальвони, психолог

Браки, в которых мужья намного моложе своих жен, уже не редкость. Почему зрелые женщины выбирают юных, и прочны ли такие семьи?

Она красива зрелой красотой, мудра и часто вполне успешна. Смотришь на нее и кажется, что рядом должен быть взрослый солидный мужчина с еле заметной сединой на висках.

И вдруг – опа! – ее избранник, отец ее ребенка, человек, с которым она счастлива… юноша на 10 лет младше. Стереотипы вдребезги! И уже присматриваешься к ним более тщательно: а какая у него корысть? Ведь не верится, что молодой парень по-настоящему будет любить взрослую женщину.

Не осуди

– У него, наверное, комплексы? – проводят кухонный психоанализ подружки за спиной.

– Да он просто альфонс! Ей вообще всегда с мужчинами не везло, вот и купила себе молодого! – рубят с плеча циники.

«Женщина должна быть моложе мужчины» – этот стереотип прописан в наших генах, в нашей крови вековыми традициями мужского превосходства над женщинами. По данным социологических исследований, в толерантных США, например, такие пары осуждают до 80% взрослых мужчин и женщин, живущих в крупных городах, а в небольших – до 90%. В остальных странах похожие результаты, а в российском варианте местами встречается до 100% осуждающих. И лишь по Франции 35% опрошенных выразили недовольство, назвав такие союзы противоестественными. А остальные высказались в том духе, что, мол, лишь бы были счастливы. Вот что значит сексуальная демократия! Как показывают эти опросы, женщину в таком союзе практически никто не осуждает. Разве что в России, где к ней в принципе больше претензий и ожиданий. А вот молодой мужчина,

который соглашается вступить в неравный по возрасту союз, рискует потерять друзей и стать объектом насмешек. Психологи из нескольких американских университетов провели совместное исследование. С помощью скрытого аудио- и видеонаблюдения они фиксировали общение разных групп. Помимо прочего, оказалось, что с парнями, жены которых старше, чем они сами, коллеги держатся на большем расстоянии, реже зовут вместе пообедать, демонстрируют невербальные сигналы осуждения и т. д. А может быть, дело вовсе не в том, с кем они живут, а в том, что на неравные отношения соглашается особый тип мужчин?

– Иметь девушку с морщинами – это модно и престижно! – пошутил как-то знакомый 25-летний красавчик. Его третьей спутнице жизни за те 5 лет, что я с ним знакома, по прежнему в районе 32–34 лет. Возможно, однажды он с ними сравняется и даже перегонит. А в 40 будет говорить, что любит молодых.

Но что же на самом деле движет молодыми парнями, когда они выбирают в пару женщину старше себя?

Какая социальная почва у этих отношений?

1. Зрелая дама и молодой парень могут иметь кардинально разные политические взгляды, литературные вкусы и т. д. Но они точно сходятся в одном – в сексуальном темпераменте. У женщины после 30 наступает пик активности, а у мужчин он в 20–25 лет. В таких парах очень много секса, особенно вначале. Зрелая женщина не стесняется использовать свой опыт, она более раскованна.

2. Культ молодости и красоты проявляется в том, что женщина всегда старается выглядеть моложе – и внешне, и внутренне, и поведенчески. Некоторые так заигрываются, что до пенсии прикидываются «девочками», но это, конечно, патология и немного из другой оперы. В нашей же опере ухоженная 35-летняя леди встречает 25-летнего парня, который стремится выглядеть старше и ответственнее, он уже чувствует себя настоящим мужчиной. Поэтому в момент их встречи ментальный возраст обоих одинаков.

3. Если женщина «за 30» свободна и таких, как она много, то холостых мужчин (нормальных!) «за 30» намного меньше. Поэтому ее взгляд автоматически упирается в более молодых людей.

4. Поколение 40-летних холостяков (и чуть старше) сегодня проигрывает поколению 25–30-летних молодых парней. Психологи называют тех, кто сформировался еще при СССР, «поколением когнитивного диссонанса». Реальность кардинально менялась в тот период, когда формировались их ценностные ориентиры. Сегодня ты спекулянт и тебе грозит тюрьма, а завтра то же самое считается законным бизнесом. У многих мужчин, которым сейчас чуть за 40, разболтаны нравственные ценности: понятие верности, чести, мужского достоинства. Поэтому с ними сложно строить отношения. А молодые парни – более цельные натуры, с ними проще и надежнее.

5. Для молодого мужчины выбор в пользу зрелой леди тоже объясним. Юная девушка, особенно если она хороша собой, ведет себя подобно капризной примадонне. А вчерашняя принцесса танцпола или карьеристка после 30 уже состоялась, чего смогла, достигла, если нет – смирилась, приоритеты расставила, она уже сознательно хочет семью и детей. Ну или по крайней мере точно знает, чего хочет. А выглядят леди «за 30» при этом не хуже, а часто даже лучше. И одеваются с большим вкусом, умеют себя вести и строить отношения – уж научились за годы-то.

Этапы счастья

А если это действительно любовь, и никаких подводных камней нет? Просто встретились два созданных друг для друга человека – что с того, что они родились с такой разницей? Насколько такие пары совместимы с романтическими штампами, пытался выяснить чешский психотерапевт Мирослав Плзак. Десять лет он наблюдал за отношениями 300 пар, где муж намного моложе жены. Лишь 70 пар к концу контрольного периода остались вместе и были счастливы, остальные распались. Сорок бывших «молодых мужей» и после развода вели нормальный образ жизни, встречались с девушками, собирались создать новую семью, работали, строили карьеру. А остальные 190, то есть более 50%, жили словно потерянные в бушующем море жизни. Начали употреблять алкоголь, наркотики, бросаться в крайности и называть свою жизнь ошибкой. Именно так проявляется синдром бегства от свободы. Они ее получили и не знают теперь, что с ней делать.

В этих парах, как обнаружил врач, интенсивность отношений выше, они более наэлектризованы. Еще бы, ведь у этих двоих гораздо больше поводов для того, чтобы поссориться, и для внутренних переживаний. Ладно бы просто общество не одобряло, но ведь сколько страхов! Женские: «я состарюсь, ты найдешь молодую, ты меня используешь, я лишаю тебя отцовства, как я выгляжу в глазах подруг...» Мужские: «меня считают альфонсом, ты не воспринимаешь меня всерьез, я для тебя не авторитет из-за возраста, ты мной пользуешься…»

Впрочем, первые 1,5–2 года ничего этого в отношениях нет, они наполнены радостью и сексом. Потом наступает период «обрабатывания страхов», когда начинаются трудные вопросы. Спустя еще 2 года наступает период «принятия решения». Двое должны сказать друг другу окончательное «да» или «нет», если они еще вместе. Как правило, если есть совместный ребенок, а страхи не оправдались, пара попадает в те 23%, которые становятся полноценными супругами. Кстати, после стольких лет вместе они внешне как будто уравниваются. Это тоже интересный феномен, пока без внятных научных объяснений. Хочется верить, что это просто победа любви!

В Москве от количества всех ежегодно регистрируемых браков примерно неравные, когда невеста старше на семь и больше лет. В Америке таких пар

10%

12,5%

По оценкам социологов, эти пары не стремятся регистрировать отношения. Поэтому в 5 раз больше тех, кто просто живет гражданским браком.

Букетный период

Наши дети – цветы жизни. Наши мужчины – букеты из срезанных цветов. Роскошные, немногословные, брутальные, жадные, закомплексованные. На 8 марта собирается целая коллекция – букетов, что подарили сегодня, и тех, что давно увяли, но забыть которые невозможно.

Наталья Юрьева

Весьма распространенный букет – его отсутствие. Когда открываешь глаза, но ничего, кроме пальмы в горшке, из мира живой природы в спальне не видишь. Мужчина твоей мечты делает все, чтобы ты поняла: сегодня обычный день. Иными словами, не делает ничего. «Это потому, – разъясняет он, – что Восьмое марта – праздник для женщин, которых любят раз в году. Для тех, кому от жизни ждать нечего, кроме дежурных тюльпанов. Этот день не про нас, согласись».

Ты согласно засыпаешь дальше и, проваливаясь в мягкий сон, вспоминаешь, как много лет назад получила плотный букет нарциссов. Он ждал на лестничной площадке. В букете рисунок: сердце, проколотое булавкой, и слова про вечную любовь – «Ты от меня никуда не денешься, и не пытайся». С пояснением: сердце заговоренное, бабка обещала приворот.

С гарантией. Твое давнее, но неоформленное желание деться куда подальше и побыстрее от этого мужчины с женой и двумя детьми впридачу становится в этот миг навязчивым. И ты вспоминаешь, как год назад, когда связь ваша была в самом начале и не обещала стать роковой, ты получила от него одну срезанную орхидею в коробочке – цветок длительного срока хранения. Хуже этого может быть только тюльпан из бархата с упакованными внутри стрингами.

Случались букеты, сплошь утыканные бабочками и пчелками, а листики замысловатых растений в них были обрызганы блестками. На такой букет потрачено немало денег и немало времени. Его дарил мужчина, не уважающий простую красоту, мужчина-отец, считающий тебя, страшно сказать, пупсиком. И носи ты кроссовки с люрексом, у вас все сложилось бы прекрасно. Но у тебя на ногах замшевые ботинки Camper, и вам идти по разным дорогам.

Бывают еще розы. Бывают охапками, без целлофанов и того, что девочки-флористки называют словом «юбочка». «Ты самый красивый девушк на свете!» – говорит такой букет с терпким южным акцентом. Бывают розы на длинных плотных ножках, классического цвета, без излишеств и аксессуаров вроде метелки. Их дарит мужчина, отсутствие воображения которого компенсируется надежностью и этой… как ее… обстоятельностью.

А вот еще плотный букет мимозы. Вручает начитанный мальчик из хорошей семьи, вручает с посвящением «Моей Маргарите». А тебя на самом деле зовут Аня или, допустим, Наташа. Вручающий полагает себя Мастером. С ним станет тоскливо уже в апреле, и следующим мартом мимозу получит какая-нибудь там Лена.

Букет фиолетовых хризантем. Бюджетный и долго стоит. К нему прилагается мужчина, предпочитающий не тратиться. Ни на тебя, ни на радости жизни. Чай из пакетиков, короткое свидание в «Шоколаднице», телевизор вместо кино, пробники духов на день рождения.

Букет в стиле «минимализм» – одна роза или один тюльпан. Дальше молочный коктейль в Макдоналдсе и признание: «мне и моей маме нравятся девушки, которые ничего не едят».

Сквозь некрепкий сон праздничного для кого-то утра мелькают: тюльпаны с резиночками на бутонах от коллег; гвоздики… хотя нет, это дедушка приносил домой с парада 9 мая; букет в форме сердца из гербер и ранункулюсов с шоколадной плиткой с универсальным тиснением «Поздравляю»; букет в форме деревца, утыканный мандаринами, пришелся на разгар токсикоза, и от запаха истекающих соком цитрусовых вывернуло наизнанку (букет был прекрасным, просто момент оказался неподходящим); голубые ирисы, такие любимые, жаль только, выбирались под цвет глаз того, кто их дарил; цветущий кактус от большого оригинала; композиция из сухоцветов; крошечные фиалки – за них отдельное спасибо; фрезии всех цветов радуги, с ароматом, который заставляет влюбиться; проклюнувшиеся луковички гиацинтов в горшочке – они обещают, что завтра будет тепло и прекрасно.

И знаете, какой самый лучший букет на свете? Тот, который твоей дочке-второклашке дарит одноклассник накануне 8 марта.

На площади плащи

У нас есть как минимум два весенних месяца, чтобы покрасоваться в нем – стройном и кокетливом.

На все случаи

В дождливый ли, солнечный или ветреный день плащ связывает воедино весь ансамбль одежды. Он позволяет преображаться в зависимости от настроения, создавать различные образы. А если плащ подобран действительно удачно, он еще и выгодно подчеркивает фигуру. К тому же эта одежда практична. Многие модели изготовлены из водоотталкивающих тканей, из материалов с пропитками, которые позволят вам промокнуть под дождем.

Оптические иллюзии

Плащ приталенного кроя с воротником и поясом эффектно выделит талию, а расклешенный крой до колен скроет широкие бедра. Пышность форм смягчит темный плащ из гладкого материала, прямого кроя и с потайной застежкой. Высоким пойдут длинные модели, а для миниатюрных женщин будет актуален короткий плащ полуприлегающего кроя: он поможет казаться выше. Скрыть излишнюю худобу поможет модель с накладными карманами и двубортным расположением пуговиц. Интересный вариант – облегченный плащ-накидка: у него нет рукавов, он только бережно укутывает плечи. Элегантным вариантом бу-

Jeremy Scott для **Moschino**

Burberry Prorsum

Оксана Бугрименко

Chanel

Missoni

дет сочетание плаща-накидки с длинными перчатками. Плащ-накидка великолепно сочетается с облегающими брюками и юбкой-карандашом. Но пока не закончились холода, легкий плащ надевать рано, уместнее будут модели из кожи или замши.

Белое – носить

Хотя осенью самыми практичными считаются темные тона (коричневый, синий, темно-серый), более жизнерадостно выглядят плащи белого, светлого или пастельного оттенка.

Белый плащ подойдет к любому без исключения предмету гардероба, а также позволит проявить фантазию. С ним актуальны яркие элементы одежды и аксессуары, которые на белом фоне смотрятся броско и выгодно. Например, зонтики и перчатки вы можете менять так часто, как только захотите. Светлые тона одежды ассоциируются со свежестью и природной чистотой. Очень элегантны нежно-серые оттенки. Как правило, легкие светлые плащи делают из материалов, не требующих глажки: они содержат ацетат, полиамид и полиэстер.

Что касается моделей из кожи, лучшим вариантом будет бежевый или серый цвет – он изменит впечатление о тяжеловесности материала и придаст образу романтики. Также актуальны в этом сезоне коричневый, табачный и темно-синий оттенки. Под темный кожаный плащ можно надеть строгий костюм, а под светлый – даже подобрать летящее легкое платье.

Старинный макинтош

Своим названием плащ макинтош обязан шотландскому химику Чарльзу Макинтошу, который в 1823 году изобрел непромокаемую ткань. Правда, сначала одежда из прорезиненной шерсти была слишком тяжелой, и носить ее были готовы лишь солдаты армии и флота. Дышащую ткань удалось создать только в XX веке. Кстати, компания Чарльза Макинтоша существует до сих пор и по-прежнему занимается производством водонепроницаемых плащей.

Valentino

Porsche Design

Скучать не время

Классические силуэты и темные расцветки? Забудьте об этом, если не хотите выглядеть скучно – так считают дизайнеры с мировыми именами. Сейчас актуальны женские плащи ярких, даже чуть агрессивных тонов. Популярны оригинальные принты – флористические, имитирующие змеиную кожу и особенно – абстрактные. Волшебные линии сложных рисунков как будто уводят в мир грез, позволяя взгляду насладиться психоделической, завораживающей картиной на ткани. Чтобы эти картины было лучше видно, модельеры выбирают объемные фасоны – расклешенные, с широкими рукавами.

Очень креативно смотрятся женские плащи с накидками в виде пелерин или болеро из материала другой фактуры. Легкие струящиеся ткани вроде шелка или полиэстера привносят в модели оттенок шика. И чем больше блеска, тем лучше: хорошо смотрится отделка из тканей с металлическим оттенком. Элегантные плащи с бронзовым или золотым отливом придадут образу торжественность, превратив хмурый день в маленький праздник. Многие дизайнеры предлагают сложный крой с визуально

Erdem

Thom Browne

ломаными линиями подола, асимметричными застежками, прорезными кокетками – и все это выполнено из необычных материалов, сверкающих, как неоновая иллюминация. Некоторые дизайнеры используют защитное колорирование: под дождем на поверхности такой одежды появляются необычные принты.

Мода вне моды

Но несмотря на увещевания мэтров моды, самыми востребованными по-прежнему остаются модели, лаконичные по дизайнерскому решению и сдержанные по цветовой гамме. Всегда романтично и привлекательно смотрится приталенный плащ длиной до колена. Этот классический вариант принято подчеркивать поясом и сочетать с прямыми и расклешенными брюками, джинсами и юбками. Многие дизайнеры включили в свои коллекции приталенные плащи, украшенные декоративной вышивкой или аппликациями из кружева.

Никогда не выходит из моды тренч (или тренчкот) в стиле милитари. Он чаще бывает двубортным. Украшением служат лацканы, погоны на плечах, пояс и ремешки на манжетах. Несмотря на то что стиль милитари на первый взгляд никак не ассоциируется с женственностью, такую одежду легко подобрать под любой тип фигуры, она идет всем, подчеркивая достоинства и скрывая недостатки в зависимости от цвета и фактуры ткани. Всегда можно поменять интонацию образа, застегивая плащ наглухо, поднимая воротник или небрежно завязывая пояс сзади.

Очень удобны плащи-ветровки. Такие укороченные модели прямого кроя совместили в себе защитные свойства ветровки и элегантность плаща. Ветровки представлены двубортными и однобортными моделями длиной немного выше колена. Высокотехнологичные облегченные материалы позволили сделать их теплыми, комфортными и почти ничего не весящими. Здесь прослеживается уход от классики в сторону спортивного стиля.

Miu Miu

Chloe

Женственно и оригинально

Во многих коллекциях этого сезона присутствует мини-тренч – плащ на четырех пуговицах, чуть расклешенного силуэта, с высоким воротником-стойкой. Такая модель идеально подойдет активным и гламурным девушкам. Модными цветами стали белый, бежевый, голубой, черный, красный и серый, а модными аксессуарами – широкие пояса, оригинальные пуговицы, часто не сочетающиеся по цвету с основной цветовой гаммой плаща. Особым украшением моделей стали воротники фантазийного кроя, кокетки, фигурные накладные карманы, массивные пряжки и всевозможные застежки.

Если стиль милитари подчеркивает хрупкость фигуры, то ретро-стиль с юбкой-колокольчиком и длиной чуть выше колена придает образу женственность. По-прежнему актуальны в нынешнем весеннем сезоне А-силуэты, популярные в 1960–1970-е годы. Вряд ли они подойдут всем, лучше всего такие модели смотрятся на молодых худощавых девушках. Но при умелом сочетании фасона с подходящими аксессуарами (перчатки, брюки или короткая юбка, обувь на высоком каблуке) этот фасон даст возможность продемонстрировать окружающим чувство стиля и элегантность.

Плащи в восточном стиле, как правило, не имеют застежки и воротника (в крайнем случае это воротник-шалька). Характерная деталь восточного стиля – широкие рукава. Такой плащ просто запахивается и закрепляется поясом или элегантным ремнем. Очень элегантно смотрится с высокими сапогами.

Открытием сезона стал плащ-макинтош. Раньше он считался исключительно мужской одеждой, но теперь украсил и хрупкие женские плечи. Большинство дизайнеров признали оптимальной длиной среднюю, но встречаются и модели макси (до щиколотки). Длинные плащи очень таинственно и привлекательно смотрятся с широкополой шляпой.

Тренды этого сезона диктуют укороченный рукав, тоненькие поясочки и ремни в виде банта. Другой вариант – плащи свободного кроя, без пояса. Ультрамоден кожаный или замшевый плащ. Из цветов лидируют белый, оранжевый, миндальный, голубой и желтый.

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

Автор и ведущая программы – Инна Зотова

«Детский вопрос»

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

12+ ВС (2,4) 19:10

Авторская программа Маргариты Лянге

«Народы России»

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

РАДИО РОССИИ
www.radiorus.ru

«Радио России» обладает уникальной системой распространения сигнала:

«ПЕРВАЯ КНОПКА» проводного вещания
ДВ – 1149 м [261 кГц]
СВ – 343,6 м [873 кГц]
УКВ – 66,44 МГц в Москве
УКВ – 66,3 МГц в Санкт-Петербурге

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

Вещание круглосуточное

реклама

В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

Чтобы нам было удобно – об этом, конечно, никто не думает. Зато экстравагантно! Анна Малинова

Этой весной тротуары узнают, каково это – когда на прогулку отправляются красотки на арт-платформах.

Стразы, бисер, мех, кружева, камни, прозрачный пластик, золотые шпагаты – нет, пожалуй, материалов, которыми бы это весной дизайнеры не придумали украсить обувь.

Акцент на ноги – в наступившем сезоне это стоит понимать буквально. Толстые блестящие каблуки, гладиаторские сандалии, шнуровка на босоножках-ботфортах до колена, «змеиные» мотивы, застежки и пряжки из перьев, набивные звездочки, прозрачные, как будто стеклянные, платформы, сапоги-клетка, вьетнамки с бахромой, рюши на атласных танкетках. Ну и так далее. Выбираем этой весной обувь по принципу невероятности. Правильно носить все, кроме скучной классики. Говорят, Сара Джессика Паркер с сожалением приуныла, посмотрев на подиум: о таких моделях ее знаменитая Кэрри из «Секса в большом городе» даже и мечтать не могла.

И да, еще бантик! Мы же примерные девочки.

Nicholas Kirkwood

Christian Louboutin

Salvatore Ferragamo

Chanel

See be Chloe

No Name

Sophia Webster

Jimmy Choo

Alexander Wang

Цвет зажечь мандарин

весны-2015

Анна Малинова

лаки для ногтей, **Sally Hansen, Orly, Golden Rose**

туалетная вода Delicious Candy Apples Fresh Orange, **DKNY**

ремень, **Desigual**

контейнер для контактных линз, **lensor.eu**

Хочешь солнце вместо лампы? Сейчас самое время. Бьющие через край энергией цвета выбирают законченные амбициозные оптимисты. Вот как в этом сезоне – армия в нарядах цвета мандарина и манго «берет» весенние города легко и без сопротивления. Апельсиновый смузи и мандариновый тренч – день, который начинается так бодро, точно будет удачным.

телефонная трубка для iphone, **Yubz Talk**

Мандарин при всей своей самодостаточности отлично ладит с вещицами цветов молочного шоколада, лазурного неба, первой зелени и мяты.

шарф, **Ganni**

полукеды, **Ugg**

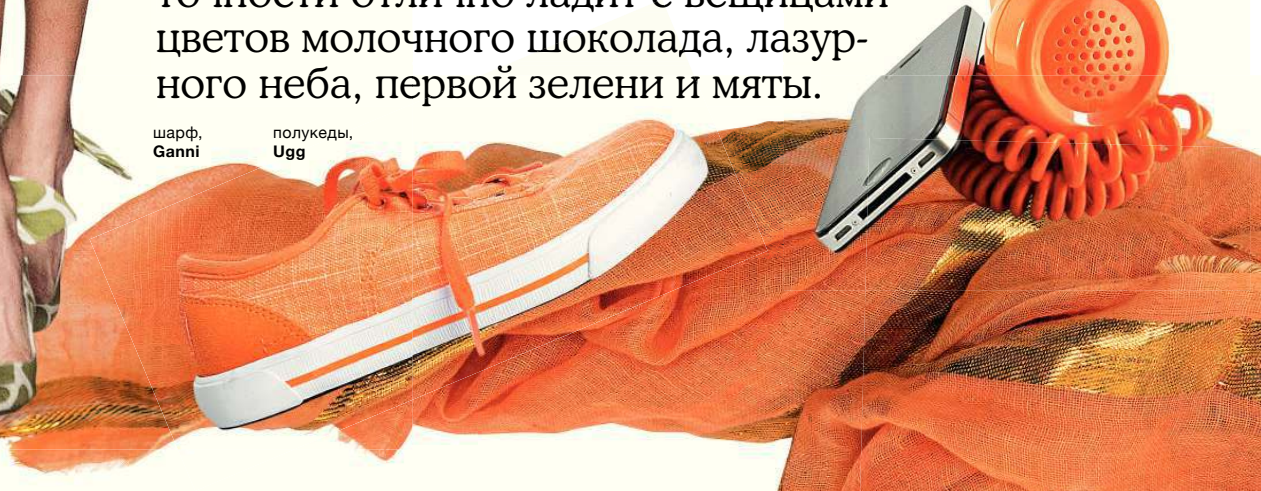


фото с показа **Stella Jean**

босоножки,
Burano
футболка,
Dolce&Gabbana
пуловер,
American Vintage
кольцо,
Chanel
шорты,
Emilio Pucci
юбка,
More&More
пуловер,
Sibling
платье,
Etro
духи
Mandarin
Youth Dew,
Estee
Lauder
сумочка,
Giancarlo Petriglia
сумка,
Aldo
туфли,
Oscar
de la Renta
туалетная вода
Eau d'Energie,
Biotherm

шляпа,
Borsalino

Как в кино

Елена Захарова

Елена Осипова

Киноиндустрия и индустрия моды активно «опыляют» друг друга, давая очень интересные плоды. Актриса Елена Захарова рассказала нам о своих любимых кино-фэшн-образах.

фото с показа
Burberry

кадр из фильма
«Красотка»

– Для дизайнеров и стилистов кино всегда было источником вдохновения. Но и обычного зрителя оно не оставляет равнодушным. Ваш топ-лист самых стильных образов? В вашем гардеробе есть вещи, появившиеся под влиянием фильмов или сериалов?

– Не думаю, что непосредственно кого-то «цитирую» в своих нарядах, но в подсознании наверняка что-то откладывается: смотришь фильм и невольно что-то мысленно на себя примеряешь. «Завтрак у Тиффани», знаменитое черное платье Холли Голайтли – первое, что приходит в голову. Я думаю, у каждой женщины есть нечто подобное. Но должна сказать, что стиль Одри Хепберн мне нравится во всех ее фильмах. Недаром «куратором» актрисы был сам великий Юбер де Живанши. Героиням Одри действительно хочется подражать. Я в восторге от нарядов Скарлетт О'Хара в исполнении Вивьен Ли в фильме «Унесенные ветром». Конечно, в наше время такое носить не будешь. Но какие-то идеи прослеживаются в коллекциях вечерних платьев моего любимого Valentino, да и других дизайнеров.

Мне кажется, любой женщине нравится пересматривать сцену в бутике из «Красотки», где Вивьен окружена продавцами, заваливающими ее нарядами. Платье в горошек, в котором Вивьен появляется на игре в поло, и алое вечернее платье, в котором она отправляется в оперу, – на мой взгляд, одни из лучших кинонарядов. Виктория Бэкхем, Стелла Маккартни, наши Игорь Гуляев и Эмма Салимова – мои любимые дизайнеры – делают что-то подобное. Пожалуй, именно Кэрри Брэдшоу из «Секса в большом городе» научила меня не бояться миксовать авангард и винтаж. Мне понятна ее любовь к дорогой красивой обуви – для меня это тоже своеобразный фетиш. Хотя ее страсть к туфлям Manolo Blahnik я не разделяю. Они мне кажутся жутко неудобными. Предпочитаю Sergio Rossi и Jimmy Choo.

– Считается, что именно стилю главных героинь сериала «Безумцы» Бетти Дрейпер и Джоан Харрис мы должны быть благодарны

за возвращение в моду стиля 60-х с его женственными силуэтами, облегающими и пышными юбками, безупречными прическами.

– А на меня большее впечатление произвели наши «Стиляги» и «Оттепель» Валерия Тодоровского. Мне кажется, художники по костюмам обеспечили фильмам половину успеха. Как элегантна героиня Вики Исаковой, например. Очень захотелось чего-то подобного. Нашла чудесное платье в стиле new look у Dior. Вообще, 60-е – время романтичной женственности, и мне это очень близко.

– После «Анны Карениной» с Кирой Найтли в главной роли в коллекциях многих дизайнеров появились вещи по мотивам русской моды XIX века. Вам что-то понравилось?

– Насколько я помню, Valentino сделал в коллекции акцент на русской теме. У него было много богатых замысловатыми узорами и украшениями платьев. По-моему, роскошно и главное, своевременно: фильм имел большой резонанс, хотя и не всем понравился. Но для меня это слишком.

– Все женщины мечтают о сказке. Дизайнеры им время от времени в этом потакают. Например, Стелла Маккартни создала коллекцию украшений по мотивам «Алисы в Стране чудес» Тима Бертона, после «Малефисенты» у нее же появилась линия детской одежды; другой дизайнер придумал коллекцию шляпок. Вы бы решились надеть что-то подобное?

– Не думаю. Все-таки это слишком экстравагантно. И еще мне не нравится, когда все слишком прямолинейно и читаемо, мне кажется, это китч. Но каждому свое. А мне больше нравится, когда есть только намек на первоисточник. Например, у меня недавно была фотосессия, я принесла свои, очень красивые кожаные брюки, стилист подобрал к ним кожаный топ. А сверху дополнил модной сейчас баской. Получилось роскошно, я так и пошла домой, не захотела расставаться. А сейчас думаю: что-то мне этот образ напоминает, как-то очень кинематографично. Наверняка стилист держал в голове наряд героини какого-то фильма. Может быть, Тринити из «Матрицы»?

кадр из фильма «Стиляги»

туфли, **Baldinini**

очки, **Balenciaga**

браслеты, **H&M**

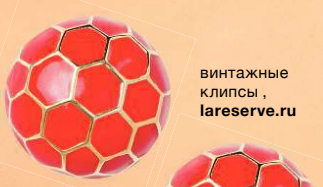
шляпа, **Stella McCartney**

браслеты, **Desigual**

сумка, **Victoria Beckham**

фото с показа **L'Wren Scott**

платье Одри Хепберн



винтажные клипсы , **lareserve.ru**

Концентрат молодости

Исследователи растительной косметики «Ив Роше» разработали высококонцентрированный Антивозрастной курс с натуральными растительными клетками 4G для интенсивной борьбы с основными признаками старения кожи за 4 недели.

Высокая концентрация натуральных растительных клеток и высокоэффективных антивозрастных активных компонентов способствует возрождению кожи, неделя за неделей активизируя ее естественное клеточное обновление.

Импульс, которого ждали

«Импульс молодости» – новая линия средств интенсивного антивозрастного действия, которая пробуждает молодость клеток. Ученые института «Чистая линия» разработали ее специально для кожи после 45 лет. Для этого был использован комплекс экстрактов ириса: они регулируют водный баланс и наполняют кожу влагой. А содержащиеся в них флавоноиды и органические кислоты запускают синтез коллагена и эластина. Поэтому клетки кожи начинают регенерировать так же активно, как в молодости.

Голубой и белый ирис

Специально к весне L'OCCITANE выпустил нежную туалетную воду с изысканными цветочно-пудровыми нотами. В основе композиции – ароматы голубого и белого ириса. Первый выращивается в парфюмерной столице Прованса, Грассе, специально для L'OCCITANE. Его насыщенные бархатистые ноты – основа аромата. А белый ирис из Средиземноморья игриво дополняет его. «Ирисная» тема продолжена в креме для рук, ароматном геле для душа, увлажняющем молочке для тела и парфюмированном мыле.

Лучшее – мамам

В период беременности и даже после родов выбирать косметику надо очень осторожно. Средства серии BIOSEA Forme Ideale натуральны и абсолютно безопасны для здоровья не только мамы, но и будущего ребенка. Скраб-пилинг для тела на основе морской соли и экстракта водоросли ламинарии эффективно удаляет ороговевшие частицы эпидермиса, восполняет в коже недостаток минералов и питательных веществ. После скраба лучше использовать подтягивающий гель, который предупреждает появление растяжек. А антицеллюлитное массажное масло с натуральными эфирными маслами активно способствует быстрому восстановлению эластичности кожи после родов.

Для пальчиков и не только

Сеть маникюрных салонов Confetti предназначена для тех, кто любит ухаживать за собой. Но даже если лишнего времени на это нет, нельзя запускать себя: специально для «экспресс»-клиентов специалисты салонов предлагают услугу «Уход в четыре руки». К тому же здесь можно одновременно сделать несколько процедур: маникюр, педикюр, эпиляцию, массаж, парафинотерапию, а заодно и выпить кофе в приятной атмосфере.

Полюбить и купить

С 5 по 8 марта 2015 года в Москве на территории ВДНХ пройдет выставка-продажа «Лучшие украшения России». В ней примет участие один из лидеров оптово-розничной торговли изделиями из серебра 925-й пробы Корпорация L-Silver. Вас ожидает широчайший ассортимент украшений. Гости выставки смогут полюбоваться популярными в этом сезоне изделиями с крупными сапфирами розового, желтого и светло-синего тона, а также аксессуарами с миксом драгоценных камней, сапфирами, изумрудами и рубинами. Вас ждет приятное времяпрепровождение. Понравившиеся украшения можно будет тут же купить. Стенд компании L-Silver № 610 будет размещен в павильоне 75.

Правильный состав

Бренд авторской косметики LUNDENILONA выпустил новинку – витаминизирующую бальзам-маску для волос. Ее состав – настоящий информационный повод. Судите сами: среди ингредиентов этого средства – коралловая водоросль литотамний, которая насыщает волосы 32 микроэлементами, питательные красные водоросли, увлажняющая водоросль вакаме, витамины группы В, а также Е и С, масла – конопляное и жожоба. Последнее накапливается внутри волоса и интенсивно восстанавливает его, не оставляя жирного блеска. Также в составе – увлажняющая молочная кислота и экстракты ромашки, мяты и шалфея, которые укрепляют волосы.

В натуре

Для поклонников натуральной косметики MaxiCase выпустил коробку с продуктами, на каждом из которых есть пометка Bio, Organic или Natural. В коробке вы найдете средства в стандартном объеме и миниатюры известнейших брендов и нишевых марок: отбеливающий крем для лица Melvita, кремы, масла и гели Dr. Alkaitis, крем для лица NOVExpert, эфирные масла Botanika, шампуни и бальзамы Anariti, мерцающий лосьон для тела Tasha Botanika, восстанавливающий шампунь для мужчин Zenagen Revolve, омолаживающий крем для умывания Nonicare, еще один крем для умывания SK Cosmetics, транспарентную пудру Era Minerals и даже биотушь Art Visage. Кейс продается по докризисной цене, что не может не радовать.

Комфортная весна

На радость нам природа оживает после зимней спячки. Компания Lambi тоже подготовилась к весне. Коробки косметических салфеток «Ламби» украшены бабочками, цветами и зелеными листьями. То есть это не только полезная вещь в доме, но и украшение интерьера. Мягкие и нежные салфетки в красивой упаковке приятны на ощупь и очень комфортны в использовании. Ими удобно снимать макияж, протирать лицо, удалять излишки крема, деликатно промокать влажную кожу. Ну а в качестве носовых платочков при насморке они просто идеальны.

О том, как оздоравливать тело, японская штучка

О том, как оздоравливать тело, знают на Востоке, где изобрели нетрадиционную медицину. Модная процедура под названием «юмейхо» пришла как раз оттуда...

Елена Пушкина

Говорят, основы юмейхо-терапии появились в Шаолиньском монастыре, монахи которого частенько отвлекались от богослужений на силовые тренировки и единоборства. А местные лекари с помощью специальных манипуляций успешно вправляли им кости и суставы.

В наши дни эту лечебную практику дополнил и стал популяризировать японский профессор Масаюки Сайонджи, именно он дал ей такое название: слово «юмейхо» означает «восстановление жизненной силы». Метод хорош своей комплексностью. Во время сеанса юмейхо-терапии прорабатываются все суставы, разминаются все мышцы и идет воздействие на основные нервные «стволы», которые совпадают с энергетическими меридианами человека. Также в юмейхо входит массаж живота, лица и головы, снятие спазмов и нормализация работы внутренних органов.

Но основной смысл терапии – коррекция положения тазовых костей. Организм человека – это единая система рычагов (суставов) и связок. Сместится хоть один сустав – то же самое произойдет и с другими. Тазовые кости – «фундамент» нашего организма, а позвоночник и конечности – его «стены». Если поплывет фундамент, стены рано или поздно рухнут. Восстановить конструкцию можно, только если выровнять основу – что вам успешно и сделают на сеансах юмейхо-терапии.

Вы спросите: а какие болезни можно вылечить с помощью этого метода? Но в восточной медицине вопрос редко ставится таким образом, ведь надо лечить не болезнь, а человека, то есть подходить к организму, не разделяя его на отдельные части, области, системы и органы. И все же мы ответим на этот актуальный вопрос. Юмейхо-терапия должна помочь при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, нарушениях обмена веществ, заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем, аллергиях.

Кроме того, юмейхо-терапия – хорошее профилактическое средство. Она улучшает эмоциональное состояние, потенцию у мужчин, повышает иммунитет. Конечно, делать подобную процедуру лучше в проверенных клиниках, там, где знают толк в восточной медицине. Одно из первых мест в Москве, где стали проводить сеансы юмейхо-терапии, – центр восточной медицины «Амрита».

Процедура длится от 45 минут до 2 часов. Стандартный курс лечения – около двадцати терапевтических сеансов. Если сеансы юмейхо-терапии снимают боль, прекращать лечение рано: дождитесь, пока не будут скорректированы все суставы и позвоночник. Сеансы юмейхо можно проводить ежедневно и не реже двух раз в неделю. Для профилактики рекомендуется делать по 2–3 сеанса в месяц.

Прописали витамины

Фрукты можно принимать и внутрь и наружно. Весной не время отказывать себе в удовольствиях – фруктовая косметика «созревает» круглый год.

В ванной...

Март – пора глобального авитаминоза. Витаминов не хватает не только нашему телу, но и душе. Очнуться от зимней спячки помогут фруктовые коктейли. Хочется искупаться в россыпи ягод? Очищающий скраб с экстрактами голубики и белого винограда зарядит кожу энергией и мягко отшелушит зимние наслоения. Не терпится вдохнуть сладкий аромат, пропитанный солнечным светом? Запахами летнего утра окутает йогуртовый гель для душа с экстрактами ягод. Малиновый лосьон для тела напомнит о жарком полдне в лесу на даче и подарит коже витамины A, E, F и H. На сладкое – вишня в шоколаде в виде лосьона для рук и тела, изысканный десерт для кожи, в котором тоже много витаминов A и E. И ни грамма калорий! Косметика, обогащенная фруктовыми экстрактами, способна творить чудеса. Мякоть абрикоса известна своими смягчающими и защитными свойствами. Вытяжки из цитрусовых тонизируют уставшую от пасмурных дней кожу и волосы. Кокосовое масло и масло лесного ореха – настоящие спасатели для обезвоженной и измученной холодными ветрами кожи. Масло экзотической маракуйи богато линолевой кислотой – одной из тех дефицитных жирных кислот, которые придают коже гладкость и упругость.

Анна Малинова

...И на тарелке

Слово «банан» переводится с латыни как «фрукт мудрого человека». Один банан содержит дневную дозу калия, необходимую нам. Калий нужен для работы сердца, печени, мозга, для мышц, зубов и костей. А еще он способствует выведению из организма лишней жидкости, поэтому бананы очень полезны при отеках. Витамина B_6, отвечающего за хорошее настроение, в бананах больше, чем в любом другом фрукте. Мякоть ананаса содержит много провитамина A и витаминов группы B. Особенно ценен этот фрукт содержанием фермента бромелина, который способствует сжиганию жиров и усвоению белков. Свежевыжатый сок отлично лечит першение в горле. А еще, говорят, в мякоти спелого ананаса содержится природная альтернатива женскому гормону эстрогену. То есть для репродуктивной функции это самое то. До 1974 года плод древесной вьющейся лианы актинидии назывался «китайским крыжовником» и был переименован в «киви» из-за разногласий Западной Европы с Китаем. Киви чрезвычайно богаты витамином C и калием, которого в них содержится чуть меньше, чем в бананах. Киви – отличное натуральное слабительное: один-два спелых плода натощак – и никаких проблем. В манго много антиоксидантов, витаминов C и E, провитамина A. Из-за высокого содержания железа манго очень полезно для женщин во время беременности и менструаций. Магний, также содержащийся в манго, поможет от мышечных судорог и стресса.

Некоторые ученые считают, что авокадо может заменить человеку буквально любую еду: в нем есть витамины A, E, B_1, B_2, C, PP, K_1 и P, калий, кальций, натрий, фосфор, железо. Авокадо занесено в Книгу Гиннеса как самый питательный фрукт на свете, оно на 22% состоит из жиров. В плодах содержится очень много полезного масла, обладающего заживляющими свойствами. На родине, в Мексике, авокадо считалось мощным афродизиаком, его плоды дарили в качестве свадебных подарков, а молодым девушкам запрещалось выходить из дома в пору сбора авокадо. Из-за этого «возбуждающего» фактора его исключали из рациона испанские конкистадоры. Современным людям ясно одно: авокадо – отличная замена животным жирам. Спелое авокадо, присыпанное йодированной солью, – прекрасный сытный полдник.

В хурме в 2 раза больше пищевых волокон и полезных микроэлементов, чем в яблоках. Оранжевые терпкие и сладкие плоды являются источниками антиоксидантов, органических кислот, дубильных веществ, микроэлементов, витаминов A, C и P. Из-за повышенного содержания пектина хурма используется в традиционной и народной медицине для лечения заболеваний желудка. Обладает мочегонным, а еще бактерицидным действием в отношении некоторых микроорганизмов, например золотистого стафилококка.

1. Бодрящий гель для душа с ароматом гуараны и грейпфрута, **Therme.**
2. Тонизирующий гель для душа «Апельсин и Имбирь», **Green Mama.**
3. Палочки для ванны «Мед-мандарин», **Blumau.**
4. Экстраординарный дневной крем с маслом граната, ксимении и лаванды, Bio-excellence, **Melvita.**
5. Фруктовая маска с фитоколлагеном и витамином Е «Киви», **Purederm.**
6. Бальзам для губ с манго, **Vivienne Sabo.**
7. Гель для душа «Персик», Bonne Mere, **L'Occitane.**

Фото: Алексей Трусевич

8. Антивозрастной крем для уставшей кожи лица с чертополохом и витамином Е, Advanced, **Frais Monde.**

9. Сыворотка «Витамин Е», **Swisscode.**

10. Дневной крем для лица «Уссурийский хмель и витамин Е», **Green Mama.**

11. Туалетная вода «Нежная вишня», **L'Occitane.**

12. Питательная маска для волос с экстрактом облепихи, **Amika.**

13. Бальзам для губ «Лайм-карите», **L'Occitane.**

14. Гель для душа «Витамин Е + гуава», **Fa.**

1. Растительный код стройности с зеленым чаем, Défilígne, **Yves Rocher.**
2. Освежающий гель для душа «Цитрусовый», **Weleda.**
3. Молочко для тела «Увлажнение и питание», **Dove.**
4. Гель для душа Sicilian dream, **Oriflame.**
5. Мультифруктовый пилинг для ухода **за кожей лица** «Обновление кожи», **Dr. Kozhevatkin.**
6. Гель для душа «Сочная смородина», **Biosea.**
7. Спрей для волос «Густые и крепкие» с витамином B_7, **Pantene.**

Фото: Алексей Трусевич

8. Шербет для тела «Апельсин и Лайм», **Egomania.**
9. Омолаживающая маска с коллагеном и тропическим фруктами, **Purederm.**
10. Биоактивная зубная паста с экстрактом байкальского шлемника и витамина А и Е «Актив», **Splat.**
11. Бальзам для губ «Вишневый поцелуй», **«Сто рецептов красоты».**
12. Крем для тела «Лайм-карите», **L'Occitane.**
13. Лосьон для рук и тела «Клюква», Scentsations, **CND.**
14. Туалетная вода Stay Positive, United Dreams, **United Colors of Benetton.**

Дважды в день все начинается заново. Очищение лица – ритуал косметический, но не только. Психологически тоже приятно смыть все лишнее и ненужное, не правда ли?

ЧИСТЫЙ ЛИСТ

Анна Малинова

Фото: Алексей Трусевич

Аппарат для очищения кожи лица SkinPro, **Oriflame**

Гель для умывания с витамином С «24-каратное золото», **Orogold**

Лосьон для снятия макияжа с глаз «Васильковая вода», **Green Mama**

Мусс для умывания с пантенолом, **«Кора»**

Очищающая пенка для умывания «Драгоценный иммортель», **L'Occitane**

Увлажняющий тоник-спрей для лица «Ангелика», **L'Occitane**

Вот правила грамотного демакияжа:

■ утро начинаем с умывания. Кто-то любит пенку, кто-то скраб, кто-то – мыло с солями Мертвого моря. Никто себе не враг? Значит, каждый выбирает то, что подходит для его состояния кожи в данный момент, универсальных советов тут нет;

■ последний штрих после водопроводной воды – термальная вода, питьевая вода из бутылки или лед из ромашкового чая;

■ следы дня снимаем не перед сном, а как только вернулись домой;

■ следы туши под глазами может позволить себе дочка-старшеклассница, но не ее мама;

■ главный показатель, что все вы делаете правильно, – комфортное состояние кожи. Если что-то стягивает, липнет, раздражено – значит, нужно сменить средство.

Была чудесная ночь? Красивое утро вам обеспечено! Доказано: бессонная ночь любви дает гормональный взрыв – отсюда нежный румянец, блеск в глазах и мягкая томность. Можно отлично провести ночь в одиночестве и тоже выглядеть прекрасно. Все, что вам нужно утром, – ароматный крем вуалью на тело после прохладного душа и несколько капель светоотражающего крема на умытое лицо. ВВ-кремы увлажняют и выравнивают тон кожи. СС-крем сочетает в себе увлажняющие элементы, праймер, солнцезащитное средство и хайлайтер. DD-кремы увлажняют, питают, матируют, борются с морщинами, воспалениями и покраснениями.

1. ВВ-крем «Комплексный антивозрастной уход 9 в 1», **«Черный жемчуг».**
2. Цветной увлажняющий крем + выравнивающая основа, **Pupa.**
3. Помада-блеск для губ, **Artistry.**
4. База для тона лица Neglige, **«Л'Этуаль».**
5. ВВ-крем для лица с экстрактом морских растений, **Biosea.**
6. Дневной крем «Корректор тона», Lift+, **Diademine.**
7. СС-крем корректор цвета лица, **Olay.**
8. Увлажняющий крем 5 в 1 «Идеальная кожа», **Nivea.**
9. Тональное средство «Совершенство обновленной кожи», Decollete, **«Л'Этуаль».**
10. Парфюмированный крем для тела Petite Cherie, **Annick Goutal.**
11. Флюид для макияжа «Совершенная кожа», Zero Defaut, **Yves Rocher.**
12. ВВ-крем с витаминами, **Vivienne Sabo.**
13. ВВ-крем «Совершенство Ангелика-Ирис», **L'Occitane.**
14. Мультифункциональный СС-крем-тон Giordani, **Oriflame.**
15. Крем для рук Blanche, **Byredo Parfums.**
16. СС-крем против покраснений кожи Rosaliac, **La Roche Posay.** 17. Мультифункциональный ВВ-крем-тон, Veryme, **Oriflame.** 18. Тональный СС-мусс, **Make Up Factory.** 19. ВВ-крем «Идеальная кожа 10 в 1 с экстрактом розы», **«Чистая линия».** 20. ВВ-крем «Идеальная кожа 10 в 1 с экстрактом розы», **«Чистая линия».**

Фото: Алексей Трусевич

Мелодия любви на рассвете всегда звучит в два голоса.

утреннее

Его тихие слова, ваши безмолвные улыбки.

Анна Малинова

Благодарим сеть пекарен «Волконский» за помощь в организации съемки.

сияние

Насморк очарования нам не добавляет. Почему он бывает? Как его лечить? А главное – как сделать так, чтобы вспоминать о нем пореже?

Всё потекло

Катерина Милонова

Народная мудрость гласит: «Без лечения насморк проходит за неделю. Под присмотром доктора – за семь дней». Правда в этом есть. Обычный, неинфекционный насморк на самом деле в лечении не нуждается. Растиранием пяток горчицей, покупкой сосудосуживающих капель (всех, что есть в ближайшей к офису аптеке) и лишением себя прогулок по парку да и вобще любой физической активности можно только навредить. Но бывают ситуации, когда причиной насморка является серьезное вирусное заболевание. Тогда неоправданный оптимизм из разряда «сама прочихаюсь» грозит осложнением. Как себя грамотно вести, когда нос на мокром месте?

ОРВИ

Как это выглядит?

Выделения обильные, жидкие, прозрачные или чуть желтоватые. Через 3–4 дня они загустевают и приобретают желтый или зеленоватый оттенок, а затем постепенно исчезают.

Какие ещё есть симптомы:

- нос покраснел и сильно заложен;
- мы чихаем и покашливаем;
- назойливая боль в горле;
- температура слегка повышена (37,2–37,5 °С);
- совсем не хочется есть.

Что с этим делать?

Промываем нос назальным спреем с термальной водой. Это, кстати, то, что можно купить без консультации с врачом и носить с собой в сумочке всегда.

Почаще высмаркиваемся, но не ставим цели побить мировой рекорд по мощности «сморка». Слишком интенсивное сморкание может привести к травмам слизистой.

Принимаем антигистаминный препарат и перед сном закапываем в нос сосудосуживающие капли, чтобы дыхание во сне было нормальным.

Растираем ноги согревающим бальзамом, надеваем теплые шерстяные носочки на босу ногу – и в постель!

кстати: при насморке, вызванном ОРВИ, полезно парить ножки. Опустите ноги в глубокий тазик с водой температурой 37 °С и, постепенно доливая горячую воду, за 5–7 минут доведите ее температуру до 38,5 °С. Затем быстро облейте ножки прохладной водой и наденьте теплые гольфы. **важно:** если вы беременны или у вас серьезный варикоз, таких тепловых ударов лучше избегать.

СИНУСИТ

Как это выглядит?

Обильные густые, вязкие выделения зеленого или желтого цвета, которые с трудом отсмаркиваются. Еще при синусите сопли могут не столько вытекать из носа, сколько стекать по задней стенке глотки, вызывая кашель. Часто синусит сопровождает грипп.

Какие ещё есть симптомы:

- головная боль;
- тяжесть под глазами;
- отек крыльев носа, лица;
- затрудненное дыхание;
- повышенная температура;
- общая слабость.

Почему это происходит?

Если к вирусной инфекции присоединяется бактериальная, воспалительный процесс может распространиться в синусы – воздухоносные полости, они находятся внутри некоторых костей черепа.

Что с этим делать?

Диагностировать и вылечить синусит может только отоларинголог. В сложных случаях требуются лабораторные анализы и даже рентген, но, будем надеяться, не в этот раз.

Промываем нос морской водой, принимаем по решению врача антибактериальные и антигистаминные препараты плюс растительные препараты для снятия отека. Схему лечения конкретизирует врач. Он же определит, стоит ли капать такие любимые нами сосудосуживающие препараты. Не стоит это делать сразу и с энтузиазмом. «Течь» из носа – это защитная реакция организма. Лейкоциты и другие клетки крови сражаются с возбудителем заболевания, попавшим на слизистую оболочку. Вместе с вы-

делениями из организма удаляются болезнетворные микробы. Поэтому, закапывая капли, на некоторое время мы облегчаем себе дыхание, но одновременно подавляем естественную защиту организма. Любые капли – это серьезное лекарство с жесткой дозировкой. Понимаете, о чем мы?

АЛЛЕРГИЯ

Как это выглядит?

Обильные жидкие прозрачные выделения, характер которых не меняется с течением времени. Причина? Да любая! Кошечка в гостях у подруги, цветение деревьев и растений, свежая краска в подъезде, прокуренный бар, дегустация парфюмерных новинок, пыльная уборка.

Какие ещё есть симптомы:

- развивается отек слизистой;
- безостановочно чихаем;
- слезятся и краснеют глаза;
- отсутствует температура.

Что с этим делать?

Если симптомы нарастают, принимаем антигистаминный препарат или капаем антигистаминные капли. Ну и, конечно, устраняем предполагаемый аллерген. Кстати, в нашей непростой экологической ситуации аллергия может появиться даже у самых крепких барышень. Если вы все свои 30 лет наслаждались ароматом цветов на весенних кустах и пением птиц в березовой роще, это, к сожалению, не гарантирует, что на 31 год вместо приступа радости от красоты природы вы не получите реальный безудержный насморк.

ВАЗОМОТОРНЫЙ НАСМОРК

Как это выглядит?

Периодические обильные слизистые выделения то из одной, то из другой ноздри, которые появляются и проходят без видимой причины.

Какие ещё есть симптомы:

- отек одной из ноздрей;
- слабость, утомляемость;
- снижение внимания;
- терпимая головная боль;
- отсутствует температура и другие признаки ОРВИ.

Почему это происходит?

Причина вазомоторного насморка – реакция сосудов носоглотки на стресс, сильное переутомление, перепады атмосферного давления.

Что с этим делать?

Проконсультируйтесь у отоларинголога и невролога, которые подберут адекватное лечение. Оно включает в себя физиотерапию и рефлексотерапию, коррекцию симптомов вегетососудистой дистонии. **ВАЖНО:** при вазомоторном насморке противопоказаны сосудосуживающие препараты, которые только усугубят ситуацию.

4 КАПЛИ ЗДОРОВЬЯ

Закаляемся!

Безусловно, этот бодрый призыв вызывает у взрослой девушки раздражение. Мы не предлагаем вам бегать босиком по снегу (хотя почему нет, если хочется?). Мы за мягкие меры: сон в прохладной комнате под теплым одеялом, но с открытым окном, долгие прогулки на свежем воздухе, плавание в открытых водоемах в сезон, а особенно прекрасно – в море.

Носим море с собой круглый год

Промываем спреем с морской водой (или просто прохладной водой из-под крана) нос после шопинга, путешествия в общественном траспорте, обязательно в самолете, периодически в течение дня, если в офисе все сопливятся. Одним словом, «умываем» нос изнутри 2–3–4 раза в день. Это просто хорошая привычка. Вы же моете руки регулярно?

Ухаживаем за нежной кожей вокруг носа

Частое высмаркивание раздражает кожу. Смазываем ее растительным бальзамом а-ля витаон или кремом а-ля спасатель.

Обильное питьё

Подойдут минеральная вода с соком лимона или лайма, зеленый чай, клюквенный морс с минимальным количеством сахара. Токсины нам не нужны.

смотри сюда

Мастерский макияж, цветные линзы и даже очки в дорогой оправе не украсят ваши глаза, если они устали. Предлагаем освежиться! Елена Пушкина

крем-гель для век Bio-Excellence Eye Contour Gel, **Melvita**

крем для век «Интенсивный лифтинг», **Eveline**

коллагеновые маски для век Age defying eye mask и Collagen eye zone, **Purederm**

крем для век Optimals, **Oriflame**

крем от темных кругов под глазами Eyecircle, **Skin Doctors**

сыворотка для век «Дивный взор», **Tasha**

бальзам-уход для кожи вокруг глаз, **D'oliva**

крем для век с коэнзимом Q10 и витаминами A и E, **Toifbel**

крем для век Idealia Yeux/Eyes, **Vichy**

крем для век Regard Jeunesse, **Dr. Pierre Ricaud**

восстанавливающий крем для век, **Artistry**

крем для кожи вокруг глаз, **Himalaya**

Песок в глазах

Как проявляется усталость? Чаще всего это дискомфортные ощущения под веками и ухудшение зрения ближе к вечеру. Еще – ощущение жжения и песка в глазах, которое можно немного облегчить, если закрыть веки и несколько минут полежать в темной комнате. Возможны боль и отекшие веки. В более тяжелых случаях случается сильная головная боль с тошнотой. Впрочем, все эти симптомы усталости обычно проходят после отдыха или сна. Если же они не прекращаются – немедленно обращайтесь к врачу: значит, проблема более серьезна, чем кажется.

Как с этим справиться

Компьютеры и вообще любые экраны, особенно маленькие, – главный враг глаз. Во время офисной работы делайте перерывы, чтобы мышцы глаз могли отдохнуть и расслабиться. В идеале отвлекаться на несколько минут от экрана надо каждый час. Самое простое, что вы можете сделать для глаз, когда почувствуете резь или дискомфорт, – это закрыть их на время. Поморгайте: так увлажнится и очистится роговица, усилится приток крови к глазным яблокам. Как можно чаще делайте упражнения, они несложные. Например, сидя за столом, закройте глаза ладонями и минуту смотрите в темноту. Или слегка помассируйте пальцами закрытые глаза в течение минуты.

Еще немного зрительной гимнастики: закрыв глаза ладонями, полминуты смотрите в темноту, а затем медленно двигайте глазами вверх-вниз, вправо-влево и по кругу по часовой стрелке и против, не отводя ладоней. Делайте по два подхода, но не усердствуйте, иначе вместо расслабления вы утомите мышцы. «Песок» в глазах – это обычная сухость и раз-

дражение роговицы. Увлажнить ее помогут глазные капли, они продаются в каждой аптеке. Но помните, что все подобные препараты имеют противопоказания. Так что внимательно читайте инструкцию или советуйтесь с офтальмологом.

Если вам предстоят большие зрительные нагрузки, не надо сильно краситься. Когда почувствуете симптомы усталости, первым делом смойте косметику с глаз: сразу же почувствуете облегчение. Вообще, промывание глаз прохладной водой – самый простой и действенный способ снять с них напряжение.

Помогают и примочки. Положите на веки ватные диски, пропитанные свежим отваром зеленого или черного чая, ромашки, липы, зерен пшеницы, листьев петрушки, мяты. Подержите 10 минут – сразу почувствуете разницу.

Полезны компрессы из тертого свежего картофеля – он к тому же напитает кожу вокруг глаз витаминами. Кстати, если приложить к глазам половинки вареной картофелины, она прекрасно снимет отеки – но это уже другая тема…

Профилактика

Как жить и работать, чтобы глаза вообще не уставали? При чтении и письме от руки нельзя низко наклоняться: от глаз до книги или листа бумаги должно быть не меньше 30 см.

Монитор компьютера должен находиться на уровне глаз, на расстоянии 50–70 см. Работайте при хорошем освещении, без бликов и отражений с рабочей поверхности.

Включите в свой рацион ягоды черники, клюквы, шелковицы и морковку, которые богаты витаминами и микроэлементами, особенно полезными для органа зрения.

Делайте гимнастику для увеличения силы мышц. Для этого на оконном стекле, за которым виден горизонт, приклейте на уровне глаз черный кружочек диаметром около 0,5 сантиметра в диаметре, встаньте на расстоянии 50 сантиметров от стекла и смотрите на приклеенную точку, поочередно переводя взгляд вдаль. Фокусируйте зрение на объектах по 5 секунд. Делайте не более 3 подходов за раз. По этому принципу можно делать массу других подобных гимнастических упражнений для глаз.

Если после упражнения отмечается дискомфорт или головная боль, прекратите тренировки или уменьшите кратность выполнений.

Укрепляет глаза и предупреждает близорукость дозированная физическая нагрузка. Так что циклические упражнения (те, где повторяется одно и то же движение, например плавание, бег, пробежки на лыжах, езда на велосипеде) умеренной интенсивности, при пульсе 100–140 ударов в минуту, вызывают усиление кровотока в глазной мышце и повышение ее работоспособности.

Для зрения полезен витамин А (или ретинол). Все знают, что он содержится в моркови. Это так, но ретинола много и в других продуктах: в говяжьей печени, икре, яичном желтке, сливочном масле и прочих жирных молочных продуктах. Словом, ретинол животного происхождения содержится там, где много холестерина. Но не расстраивайтесь, ведь есть богатые витамином А зеленые и желтые овощи (тыква, брокколи, болгарский перец), бобовые (горох, соя), зелень (петрушка, мята, лимонник, крапива, щавель, шалфей, укроп), плоды (шиповник, персики, яблоки, виноград, арбуз, дыня, абрикосы, облепиха, черешня). А вот в чернике витамина А мало, зато есть фитонциды, которые способствуют обновлению сетчатки, уменьшают усталость глаз и усиливают остроту зрения – особенно в сумерках.

РАЗРАБОТАНО И ПРОИЗВОДИТСЯ «ИНФАРМА».

Эффективное решение серьезных проблем

"ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – 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, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, что позволяет увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

80 руб

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ

Холодная сырая погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивает риск простудиться. Защита от простуды 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 косметический 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 защитный барьер

70 руб

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика применения косметического крема «ФУНДИЗОЛ» помогает удалить поврежденные и врастающие участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

90 руб

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Частые спутники простуды. Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН» помогут облегчить дыхание. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

80 руб

СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ

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

www. Inpharma2000.ru

Реклама

Красоты ради и здоровья для

Элла Барбусян

Прелюдия

Итак, ограничение первое.

За неделю до того, как начнете очищение организма, исключите из вашего рациона:

1. – продукты, о вреде которых вы и так начитаны (чипсы, кола, конфеты, пирожные, мороженое, магазинные кетчуп и майонез, фастфуд, всевозможные полуфабрикаты… список продолжите сами);
2. – сахар, соль;
3. – мучное;
4. – мясо;
5. – все молочные продукты, но при этом можно пить козье, соевое и миндальное молоко;
6. – любой алкоголь (даже бокальчик сухого белого вина на сон грядущий);
7. – кофе и чай, даже зеленый.

Продержаться неделю на этой «прелюдии», как мы уже говорили, нелегко. И если чай можно заменить отварами трав, а соль и сахар – ароматными приправами, то чем заполнить пустоту, вызванную отсутствием сыра? А кто-то физически страдает без мяса. А уж без пирожных не может прожить большая половина женского населения. К счастью, в список продуктов, не попавших под эти наши добровольные «санкции», входят рыба, курица, мед, крупы, овощи-фрукты и сухофрукты – тоже. Из этого набора можно наделать много вкусных блюд. В принципе, и на такой диете можно очень хорошо похудеть и избавить организм от всего ненужного. Затем начинается собственно процесс очищения, который может длиться от одного до восьми дней. Но в детокс надо сначала правильно «войти» – чтобы не слишком шокировать организм рационом, который состоит исключительно из соков и овощных бульонов без соли и масла.

Болеть в наше время слишком дорого. Гораздо выгоднее и интереснее заниматься профилактикой всевозможных недугов. Получить в качестве бонуса постройневшую фигуру легче всего с помощью домашнего детокса.

Детокс не только освобождает тело от лишнего и вредного, но и укрепляет иммунитет, делает нас сильнее, работоспособнее, красивее, в конце концов: ведь после очистки улучшается цвет лица, начинают блестеть волосы и глаза, подтягивается кожа. Словом, сплошные плюсы. Минусы – в том, что придется отказаться от привычной еды и маленьких гастрономических удовольствий. А во время самого очищения придется даже немного поголодать, потому что питаться нужно будет скудной растительной пищей, причем преимущественно в жидкой форме. Как показывает жизнь, это очень нелегко. Будут слабость и даже ухудшение самочувствия. Но дело того стоит: потом вы нальетесь силой и бодростью.

Входим

На «вхождение» в детокс потребуется один день. Вот рекомендованное меню.

Утром натощак – стакан теплой воды с лимоном.

Завтрак – овощной сок и тарелка несладких фруктов.

Второй завтрак – фруктовый или овощной сок.

Обед – овощной бульон и тарелка фруктов.

Полдник – фруктовый или овощной сок.

Ужин – овощной бульон и тарелка овощей, приготовленнных на пару. Ужин должен заканчиваться не позднее 21.00, а соки должны быть свежевыжатыми.

Выходим

Даже если вы продержались на этой диете всего пару дней, резко переходить на привычную еду не стоит. Вот примерное меню для выхода из детокса. Длится этот процесс обычно один день, но если хотите, можете «пролонгировать» это удовольствие хоть на неделю.

Утром натощак – стакан теплой воды с лимоном.

Завтрак – овощной сок, компот из сухофруктов (с плодами).

Второй завтрак – фруктовый или овощной сок из соковыжималки.

Обед – овощной бульон, салат из сырой моркови, свеклы и огурцов (можно добавить каплю масла, солить не надо).

Полдник – фруктовый или овощной сок.

Ужин – овощной бульон и овощи, приготовленные на пару.

Поздравляем, вы успешно прошли детокс. Такие испытания хороши еще и тем, что вряд ли после них вы позволите себе лишнюю булочку или конфету и вообще будете с опаской относиться к источнику лишнего веса и токсинов.

Смузи «Праздник»
Половину банана смешайте с 5 ягодами клубники. Добавьте полстакана йогурта и полстакана апельсинового сока.

Мягкий вариант

Если вы понимаете, что не созрели для подобных испытаний, попробуйте мягкий вариант: несколько дней питаться преимущественно смузи. В их основе – тоже овощи и фрукты (правда, часто добавляются и «вредные» молочные продукты). Консистенция у смузи не жидкая, и у этой еды есть плотность и густота, так что желудок наполняется, и такая диета переносится легче. Придерживаться ее можно несколько дней подряд, чтобы добиться снижения веса, а можно один раз в неделю – просто для поддержания формы.

Как готовить смузи? Все просто: любые фрукты (некалорийные) или овощи (менее крахмалистые) режем, кладем в стакан, заливаем жидкостью на выбор, взбиваем блендером и – назначаем основным блюдом в течение дня. Важно учесть следующие моменты:

- смузи надо употреблять сразу же после приготовления, чтобы сохранить витамины;
- сладкие фрукты надо смешивать с кислыми ягодами, цитрусовыми – это придаст смузи богатый вкус и наполнит витаминами;
- овощные смузи (из свежих, запеченных, отварных овощей) заправляют пряной зеленью, особенно полезна для худеющих мочегонная петрушка;
- есть смузи надо маленькой ложечкой – так быстрее насытитесь.

Разовая порция не должна превышать 500 мл.

Оранжевый смузи
Смешать яблочный фреш, абрикос и мякоть тыквы, добавить немного куркумы и тмина.

Смузи «Лакомка»
Измельчите 1 банан, 2 грейпфрута и 3 мандарина, соедините полученное пюре со стаканом йогурта и добавьте для сладости ложку меда.

Держимся

На следующий день приступаем собственно к детоксу. Он может длиться от одного до восьми дней – на сколько хватит вашего героизма. Пусть в это нелегкое время вас поддерживает знание того, что скоро вся эта ваша добровольная аскеза окупится чудесной физической формой и морем энергии, которые у вас появятся. Знающие люди поддерживают себя также любимыми фильмами, приятной музыкой и прочей духовной пищей, которая помогает в какой-то мере обойтись без пищи материальной.

А вот как выглядит меню очищающегося человека.

Утром натощак – стакан теплой воды с лимоном.

Завтрак – овощной сок.

Второй завтрак – фруктовый или овощной сок.

Обед – овощной бульон и яблочный сок.

Полдник – фруктовый или овощной сок.

Ужин – овощной бульон и овощной сок.

Наверное, излишне предупреждать, что такой рацион подходит лишь людям здоровым. Если у вас язва желудка, камни в почках, проблемы с давлением и т. д., забудьте о «фруктово-овощном» детоксе. Посоветуйтесь с врачом, он назначит подходящую именно вам диету.

Горячий смузи из яблок
Мякоть 1 большого запеченного яблока добавьте в 150 мл подогретого молока, взбейте блендером и добавьте 1/2 чайной ложки корицы. Этот же коктейль можно сделать холодным, если вместо теплого молока использовать холодный йогурт.

Лондон наш

Отличная новость: серия по уходу за волосами «Лошадиная сила» теперь появилась в аптеках Лондона и пользуется там успехом! «Лошадиную силу» считают брендом №1 для роскошного ухода за волосами и телом российские звезды кино и телевидения. «Почему звезды обожают шампунь “Лошадиная сила”?» – спросили у Сергея Зверева. «Потому что для меня это самый лучший шампунь!» – ответил супер-звезда и пятикратный обладатель национальной премии «Овация». Чем не аргумент?

Звёзд много, ты одна

Красное платье, пиджак, шляпа, да и любой красный аксессуар приносят удачу! Достаточно просто сфотографироваться в красном и опубликовать снимок в одной из социальных сетей в группе «Оденься в красное!» с хэштегом #GoRed_Russia. Фото победительницы будет представлено на выставке в Москве вместе с фотографиями российских звезд. Приятное может быть и полезным: поучаствовав в акции, вы сможете узнать больше о здоровье своего сердца. А женское сердце должно быть сильным!

Маслотерапия

Новинка «TOP 10 OILS FORMULA» от «Лошадиной силы» – купаж масел для роста, кондиционирования и восстановления волос. Средство облегчает расчесывание, укрепляет волосы и делает их более послушными, таким образом сокращая время, необходимое для сушки и укладки. При длительном применении волосы перестают сечься и становятся менее хрупкими и ломкими. Также рекомендуется использовать новинку в качестве маски для лечения и глубокого восстановления структуры волоса. Продается в аптеках.

Немного о пользе кофе

Научно доказано, что живое общение с близкими чрезвычайно полезно для здоровья. Телефонные звонки, чаты и «скайпы» не дают такого положительного заряда эмоций, как душевная встреча с друзьями за чашкой кофе. На своем опыте в этом убедился Дмитрий Харатьян. Благодаря бренду Jacobs актер увиделся со старым другом в рамках передачи «Откройте! К вам гости!» и душевно провел с ним день. Почему бы вам не последовать его примеру?

Чтобы горло не болело

«Гексорал» в очередной раз стал победителем национальной премии «Товар года–2014» в номинации «Средства от боли в горле». Этот престижный конкурс проводится в России уже более 10 лет. Сегодня «Гексорал» – один из наиболее известных безрецептурных препаратов, который входит в десятку самых популярных респираторных средств на российском рынке. Каждый год он помогает вылечить больное горло миллионам жителей России.

Быстрые и полезные

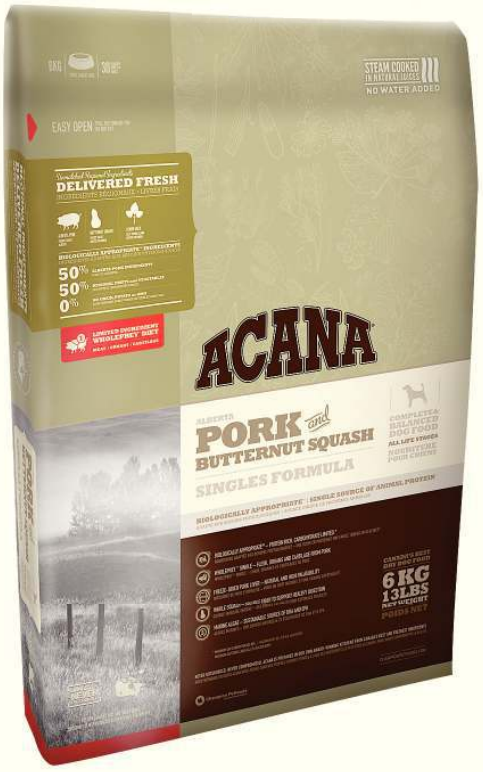
Вряд ли кому-то понравится каждый день завтракать одним и тем же. Следуя пожеланиям российских семей, «Быстров» полностью обновил ассортимент своих моментальных каш. Теперь у них «домашний» состав и вкус такой, будто их приготовили по фирменным рецептам бабушек и мам – так что быстрый завтрак для энергичного дня теперь стал гораздо роднее, что ли. Напомним, что в кашах используются только знакомые всем ингредиенты высокого качества – овсяные хлопья, цельное молоко, ягоды и фрукты. Благодаря бережной технологии обработки цельные злаки, входящие в состав каш «Быстров», сохраняют природную пользу – минеральные вещества, витамины и клетчатку. Дизайн упаковки обновился, стал более заметным, аппетитным и ярким. Кстати, теперь вместо целой коробки с шестью кашами самые популярные вкусы теперь можно купить отдельными пакетиками.

Невидимки

Бренд Rexona представляет новую серию антиперспирантов «Невидимая на черном и белом». Есть вариант и для мужчин с тем же названием (только в другом роде). Новая формула средства предотвращает появление белых следов на черном и желтых пятен на белом благодаря оптимальной дозировке активного компонента и входящим в состав маслам, которые оптически маскируют частицы антиперспиранта.

С любовью из Австрии

В Outlet Village Белая Дача открылся магазин известного австрийского ювелирного дома Freywille. Компания специализируется на изготовлении украшений из эмали с драгоценными камнями. Все изделия выполняются вручную и выпускаются ограниченным тиражом. В новом московском магазине представлены женская и мужская линии, к которые входят узнаваемые изделия бренда: браслеты-манжеты, кулоны, серьги, кольца, запонки… Есть и аксессуары – платки, ремни, сумки, часы. Лучшие коллекции Freywille продаются со скидкой от 30 до 60%.

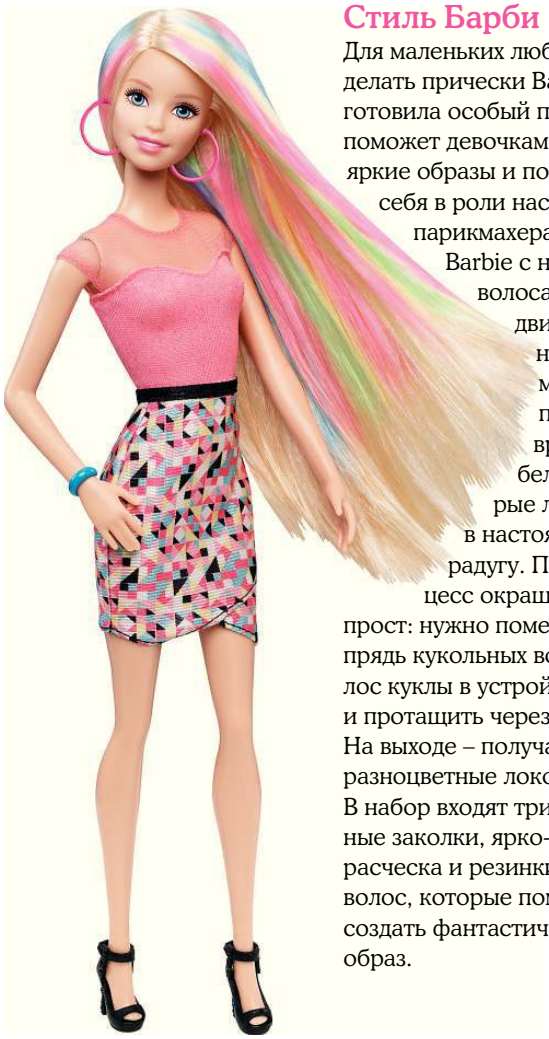


Полезная свинина

Говорят, свинина вредна собакам. Но производители кормов ACANA считают иначе. Они обрабатывают мясо при 90 °С: этого достаточно, чтобы за полторы минуты убить всех возбудителей заболеваний, но при этом сохранить все полезные вещества. Так появляется новый корм ACANA «Свинина с мускатной тыквой».

Три линии

У косметики Egomania Professional – пополнение: выпущена коллекция натуральных сверхинтенсивных профессиональных продуктов для восстановления волос и ухода за ними. Коллекция RichaiR включает в себя три линии: «Защита цвета» с маслом макадамии, «Активное восстановление» с витамином Е и «Интенсивное увлажнение» с маслом авокадо для сухих волос. Новая коллекция будет продаваться по доступным ценам.



Стиль Барби

Для маленьких любительниц делать прически Barbie подготовила особый подарок – он поможет девочкам создавать яркие образы и почувствовать себя в роли настоящего парикмахера. Это кукла Barbie с необычными волосами. Одним движением можно превратить белокурые локоны в настоящую радугу. Процесс окрашивания прост: нужно поместить прядь кукольных волос куклы в устройство и протащить через него. На выходе – получаем разноцветные локоны. В набор входят три цветные заколки, ярко-синяя расческа и резинки для волос, которые помогут создать фантастический образ.

Вдохновлённая чистотой

Презентация последней инновации от P&G, средства по уходу за одеждой – геля Ariel, способного сохранить и улучшить мультисенсорные качества одежды, объединила ведущих экспертов в области моды и ухода за тканями на уникальном fashion-событии. В рамках презентации прошел модный показ капсульной коллекции платьев известного дизайнера Дарьи Бардеевой, созданной специально для бренда Ariel.

Доверьтесь профессионалу

Braun выпустил новый профессиональный фен Braun Professional SensoDryer. В чем его главное отличие от обычных фенов? В первую очередь – в интеллектуальном сенсоре, который отслеживает идеальную температуру внутри прибора 600 раз в минуту, не позволяя ей подниматься выше 130 °С. А обычные «домашние» фены могут нагревать волосы свыше 140 °С, от чего они становятся сухими и ломкими.

Лето цвета индиго

Лето и море вдохновили дизайнеров MOTHERCARE на создание весенне-летней коллекции-2015 для детей. Скоро легкие куртки из джинсовой ткани с элементами восточного дизайна, свитшоты с нежными цветочными принтами и спортивные брюки цвета морской волны отправятся вместе со своими маленькими хозяевами на прогулки и в путешествия. Цвета одежды варьируются от молочно-белых до глубоких синих.

Мой маленький

Почему не стоит бояться срыгиваний • Как вылечить больные ушки • Кто умеет считать и играть • Какая рыбка плывет к грудничкам • Как выиграть сражение в ванной • Что раздражает мам

Скажи на ушко

Вероника Сизых, педиатр

Что такое отит и как его лечить.

Частую детскую напасть – воспаление уха, или отит, – можно разделить на три вида, соответственно его анатомическому расположению.
Наружный отит – заболевание единственной части уха, которую мы видим, – ушной раковины.
Средний отит поражает область, расположенную за барабанной перепонкой. В барабанной полости находятся очень маленькие косточки, которые отвечают за передачу звука и слух. Чаще всего детки до 6 лет болеют именно средним отитом, так как слуховая труба у них короче и шире, и инфекция проще попадает в ухо.
Диагноз **внутренний отит** ставят, когда заболевание распространяется на область височной кости. Внутреннее ухо – это сложная система каналов, напоминающих улитку, где механические колебания превращаются в нервный импульс и переносятся в головной мозг. Обычно внутренний отит развивается как осложнение недолеченного среднего.

Как заболеть отитом?

Для этого достаточно часто болеть простудными заболеваниями, неправильно высмаркивать детский нос во время насморка, не лечить малышу аденоиды и неаккуратно чистить ушки. Как правило, воспалительный процесс в ухе вызывают стафилококки, стрептококки и пневмококки. Кроме того, к отиту с большой вероятностью приведут:

- ослабленный иммунитет;
- запущенный насморк (более одной недели);
- простудные заболевания (ОРЗ, ангина, грипп);
- аллергические или грибковые заболевания.

Пропустить отит невозможно?

Самая первая и основная жалоба ребенка – боль и заложенность в области уха. Боль может быть стреляющей, колющей, давящей, постоянной или периодически усиливающейся. Может появиться шум или звон в ухе. Если малыш еще не говорит, он будет плакать, тереться головкой о подушку, принимать вынужденное положение, лежа на стороне больного уха. Ухудшается общее состояние ребенка – температура тела повышается до 38–38,5 °С. Малыш не спит, отказывается от еды или плачет во время нее, глотание усиливает боль в ушке. При отите возможны осложнения – скопление жидкости в полости среднего уха, воспаление барабанной перепонки и иногда ее разрыв. Следствием отита может быть временное снижение слуха.

Как поставить правильный диагноз?

Чтобы установить сторону поражения, аккуратно надавите на козелок, расположенный впереди слухового прохода, или несильно потяните ушную раковину вниз. Если малышу становится очень больно, сразу вызывайте врача. Доктор осмотрит ушки маленького пациента отоскопом.

Как лечат отит?

Лечение должно проводиться под контролем врача. Только он в состоянии решить, нужны ли малышу антибиотики. А главное, точно сказать, можно или, наоборот, категорически запрещено лечить больное ушко теплом. При гнойном отите компрессы делать нельзя!

Грамотно лечите насморк у ребенка. Научите его правильно высмаркивать нос – для этого одну ноздрю нужно зажать пальцем и попросить ребенка сделать сильный выдох через противоположную ноздрю. Высмаркиваться сразу из двух ноздрей категорически нельзя. Объясните малышу, что втягивать слизь в себя опасно, она легко проникнет в среднее ухо. Укладывайте кроху спать в положении с приподнятой головой и верхней частью туловища, чтобы избежать затекания слизи из носоглотки в слуховые трубы.

Чтобы ушки не болели

Главная мера профилактики – общее закаливание. Кутать малыша и ходить всюду, даже в метро и в магазине, в шапке – прямая дорога к заболеваниям. Чем больше ребенок двигается на свежем воздухе, тем меньше он болеет.
Не запускайте воспалительные заболевания ротовой полости и носоглотки.

Как правильно накладывать компресс?

Компресс следует ставить не на ушную раковину, а вокруг нее. Сложите марлю в 3–4 слоя, так, чтобы она была на 2 см больше ушной раковины, и посередине сделайте прорезь для уха. Смочите салфетку борным спиртом. Следующий слой – компрессная (вощеная) бумага или полиэтилен, затем – кусок ваты. Поверх повяжите платок или наденьте шапочку. Компрессы накладывайте на 3–4 часа и чередуйте с сухими теплыми повязками.

Если врач предлагает удалить разросшиеся аденоиды, стоит обдумать этот вариант лечения. Но все же проконсультируйтесь еще и еще раз.
Грудное вскармливание минимум 6 месяцев. Малыш, который сосет грудь, тренирует и развивает мышцы лица и шеи, что является хорошей профилактикой отитов.

Обратное движение

Нет на свете малыша, который не срыгивал бы. И нет на свете мамы, которая не впадала бы в легкую панику при виде этого. Мы расскажем, почему не стоит волноваться.

Вероника Сизых,
педиатр

Мамы жалуются: в первые месяцы жизни, когда они еще не привыкли к малышу и ужасно боятся всего, что выходит за рамки «нормы», срыгивание кажется чем-то катастрофическим. Между тем чаще всего это именно вариант нормы.

Почему это происходит?

Переедание. Малыш пока не может контролировать объем съеденного и отторгает излишек во время или сразу после кормления. Обычно это нестворожeнное или частично створожeнное молоко в количестве 3–10 мл (примерно 1–2 столовые ложки). Малыш «имеет право» срыгивать до 5 раз в день.

Аэрофагия (заглатывание воздуха). Вместе с отрыжкой выходит съеденное молочко. Дети с аэрофагией обычно бывают беспокойны после кормления, также отмечается выбухание передней брюшной стенки в области желудка. Спустя 5–10 минут после кормления кроха срыгивает молочко с громким звуком отходящего воздуха.

Особенности развития. Обильными и частыми срыгиваниями чаще страдают новорожденные с задержкой внутриутробного развития, а также малыши, которые появились на свет раньше срока.

Особенности строения пищевода и несовершенство пищеварительной системы новорожденного. У малыша первого полугода жизни относительно короткий пищевод, слабо выражены физиологические сужения пищевода, недоразвит мышечный сфинктер у входа в желудок, малый объем желудка и, наконец, незрелые ферменты желудочно-кишечного тракта. По мере роста и развития малыша все эти естественные физиологические проблемы постепенно сходят на нет.

Такое срыгивание не доставляет малышу дискомфорта – он сыт, весел и доволен. А значит, и у мамы нет поводов для волнений.

Когда это опасно?

Срыгивание происходит после каждого кормления.

Объем жидкости превышает половину съеденного.

В отделяемой створожeнной массе появляются примеси крови и слизи.

Так называемые «упорные срыгивания» – предмет для консультации со специалистами (педиатр, гастроэнтеролог, невролог, аллерголог).

Чем это опасно?

Из-за недостаточного поступления питательных веществ малыш может хуже набирать вес, повышается риск развития железодефицитной анемии. Малыш теряет слишком много воды, что может привести к частичному обезвоживанию организма.

ВАЖНО

Когда при нормальном общем самочувствии ребенок начинает часто срыгивать, посчитайте, сколько раз за сутки он писает. Если 12 и более раз, значит, малышу хватает молока, а срыгивает он излишки. Перед кормлением повесьте на плечо чистое полотенце, пеленку или салфетку. Тогда вам не придется потом стирать свою рубашку.

Вы всё делаете правильно?

То, насколько правильно вы прикладываете малыша к груди, во многом снижает риск срыгиваний.

Во время кормления вы не должны испытывать болезненных ощущений.

Ротик у крохи должен быть широко открыт, губки вывернуты наружу и захватывать околососковый кружок, а не сам сосок.

Вы должны видеть язычок между нижней губой и своей грудью.

Грудничок спокойно посасывает, его подбородок и носик касаются вашей груди, но не упираются в нее.

Меры профилактики

Кормите малыша по требованию. Увеличивая интервал и оттягивая момент кормления, вы даете повод ребенку с жадностью сосать грудь и высасывать большие порции молока, в то время как пищеварительная система малыша рассчитана на то, что бы получать грудное молоко часто

и небольшими порциями. Перед кормлением выкладывайте малютку на животик.

Во время кормления держите ребенка полувертикально.

При кормлении из бутылочки выбирайте соски анатомической формы; бутылочку держите под углом, почти вертикально – так, чтобы в соску не попадал воздух.

После кормления обязательно подержите малыша «столбиком», прижав животиком к своему плечу.

Следите, чтобы носик малыша был чистым, очищайте его от сухих корочек (это особенно актуально в холодный период, когда воздух в помещении сильно пересушен). Если малыш свободно дышит носиком, он не будет чрезмерно заглатывать воздух ртом.

Не пеленайте ребенка туго, следите, чтобы в слинге, «кенгуру» или автокресле ничто не давило на животик малютки. Вместо ползунков на резинке лучше использовать ползунки или слипы, застегивающиеся на плечиках крохи, или комбинезоны.

У страха глаза велики! Чтобы проверить, какой объем молока срыгнул ребенок, вылейте 1 столовую ложку воды на пеленку и сравните пятно от воды с размером пятна, образовавшегося после срыгивания. Скорее всего, оно будет меньше.

Следите за своей диетой. Это полезно и для вас, и для малыша. На время забудьте про продукты, вызывающие излишнее газообразование у вас, а следовательно, и у младенца (это виноград, черный хлеб, квас, квашеная капуста, фасоль и горох).

Не переусердствуйте с укачиванием. Если вы станете слишком интенсивно качать или трясти малыша, у него может возникнуть элементарный рвотный рефлекс.

Чем это отличается от рвоты?

Во-первых, срыгивание происходит вскоре после кормления, во-вторых, возвращаемое молоко почти не переварено, в-третьих, ребенок не страдает и чувствует себя комфортно. Срыгивание «фонтаном», когда жидкость минует ваши плечи или колени, также возможно 1 раз в день.

Там кровь!

Примесь крови в срыгиваемой жидкости – нехороший признак. Однако прежде чем бить тревогу, осмотрите свои соски – не исключено, что при трещинах и микротравмах груди небольшое количество крови попадает в молоко.

На счёт раз

Ласкаем малыша и заодно учим его счету.

Марина Александровская, детский психолог

Анатомия математики

Тело ребенка – универсальные счеты, лучше всех наглядных пособий, картинок и таблиц. Прежде чем считать предметы, малыш *(с вашей помощью)* обнаруживает себя: вот Я какой, вот как Я устроен!

Потягунюшки, порастунюшки,
Поперёк себя толстунюшки!
Ручки – хватунюшки,
Ножки – ходунюшки,
Роток – говорок!

Тем, что руки – хватунюшки, а ноги – ходунюшки, их функции не исчерпываются. Тело играет роль первого обучающего пособия по математике.

Каждый раз при раздевании, одевании, купании посчитайте, сколько у сына или дочки маленьких носов! Носик можно потрогать и даже осторожно «попикать» им, как кнопочкой.

А ртов сколько? Столько же, сколько носов, – тоже один. Даже у крокодила зубастого – и то один рот. А вот глазки. Сколько их? Два! Два братца через мостик живут, друг друга не видят. Зато малыш все видит. И у мамы два глаза, и у папы. Люди заглядывают друг другу в глаза, как в окошки волшебного домика: хорошо ли там? Тепло ли? Что там живет – доброе или злое, грустное или веселое? А когда мы засыпаем, свет в окошках гаснет.

Только в древних мифах бывают страшные великаны циклопы, у которых всего один глаз в середине лба. И в сказке про Крошечку-Хаврошечку у злой мачехиной дочки было три глаза. Поэтому ее называли Трехглазка. Ее третий, колдовской глаз все высматривал да подглядывал.

И так далее: два плеча, два локтя, две руки, две ноги, две коленки, два уха, две дырочки-ноздри в носу, две щеки. Даже *(тсс!.. никто не подслушивает?)* даже попка из двух половинок сделана! Малыш вместе с вами весело считает до двух и ощущает это «два» всем своим маленьким, любимым вами тельцем.

Считать по руке

Настоящий счет начинается, когда в поле зрения ребенка попадает рука с ее пятью пальцами.

Пальцы обладают замечательными способностями: кроме того, что ими можно трогать, брать, держать, с ними еще и играть можно! Для начала (хотя это совсем не обязательно) неплохо нарисовать на подушечках пальцев веселые рожицы. Тогда пальцы сразу превращаются в маленьких человечков, которые чего только не умеют! Например, плясать под разные приговорки:

Вот как пляшет наш Большак:
И вот эдак, и вот так!
Он один впереди,
А четыре позади.
Все четыре позади –
Он один впереди.

Или так:

Пять маленьких леди пошли погулять,
В пути они стали громко болтать.
(Это шевелятся пальцы левой руки.)

Пять джентльменов их услыхали,
С ними всю ночь напролет танцевали.
(Тут выскакивают пальцы правой руки и встречаются с соответствующими пальцами левой: большой – с большим, указательный – с указательным, средний – со средним и т. д.)

Польку, кадриль, менуэт и гавот,
Танго, и румбу, и вальс, и фокстрот!
(Подушечки пальцев касаются друг друга поочередно.)

После танца «леди» и «джентльмены» благодарят друг друга: каждая пара по очереди кланяется партнеру.

С пальцами можно играть в прятки.

На лужайке пять зайчат
Веселятся и пищат.
Как лисицу увидали,
Так четыре убежали.
(Четыре пальца прячутся в кулачок.)

Еще так:

На полянке пять бельчат
Веселятся и пищат.
Как куницу увидали,
Три бельчонка убежали.
(Три пальца прячутся в кулачок.)

Можно так:

На опушке пять волчат
Веселятся и рычат.
Как собаку увидали,
Двое сразу убежали.

Или так:

На крылечке пять ребят
Веселятся и вопят.
А как папу увидали,
Все куда-то убежали.

Играем до тех пор, пока не истощится фантазия или игра наконец не надоест. Пальцы обеих рук составляют десяток, который по-древнерусски назывался «цать». Можно хлопать в ладоши и громко говорить:

Пять и пять –
Вместе цать!

А потом добавлять шепотом:

«Десять!».

Пальцы очень полезно заставлять работать счетами, давая им, например, такие задания:
– Покажи мне два пальца! А еще как можно? А еще?
С двумя-то пальцами легко справиться, а вот с четырьмя (это четыре пальца подряд; два – на левой и два – на правой; три – на правой и один – на левой и т. д.) уже нужно серьезно трудиться. И пальцы не всегда слушаются, и вариаций много. Это вам и начальная комбинаторика, и первые представления о составе числа – основа вычислений в начальной школе.
Не нужно никаких специальных ухищрений, чтобы заниматься с маленьким ребенком математикой. Это можно делать в транспорте, на прогулке, даже в очереди к врачу. Десять пальцев у него всегда при себе.

Ноги в счёт

Забавно, когда малыш, еще совсем крошечный, пытается засунуть в рот большой палец ноги. Кажется, будто он перепутал ногу с рукой – как маленькая обезьянка. Но вот он встает на ножки, делает первые шаги. С этого момента ступни оказываются плотно упакованными в ботиночки. Им твердо указывается их роль – ходить!
Не поленитесь время от времени разоблачать ножки ребенка, чтобы задать им и другую полезную работу. В ступне много активных точек, делающих ее чувствительной к температурным раздражителям. Поэтому и советуют начинать закалку с обливания ног и хождения босиком. Кроме того, босая ступня, как и рука, соприкасаясь с разного рода поверхностями – гладкими, шершавыми, холодными, мягкими – является добытчиком новых для человека осязательных впечатлений. Маленькие коврики из разных материалов и разной фактуры могут сослужить в развитии ребенка большую службу. Как только вы разули малыша и предложили ему занятие на ковриках, вы убиваете сразу трех зайцев: зайца закалки, зайца по профилактике плоскостопия *(это бич городских детей)* и зайца развития (ребенок обучается различать материалы и запоминает новые слова). Делать пальчиковую гимнастику для ног так же полезно, как для рук. И на ногах есть Большак, который не прочь потанцевать время от времени.

Помахали правой ножкой,
Что скакала по дорожке.
Помахали левой ножкой,
Что скакала по дорожке.
Пальчиков на правой –
пять,
Пальчиков на левой –
пять.
Было пять,
Осталось пять,
Сосчитаем их опять!

Еще пальцы на ногах можно разводить как можно шире, а потом с силой поджимать:

Старик Егор
Срубил забор.
В заборе дыра.
В дыру лезет вор!

На последних словах ноги нужно быстро поджать под себя или поднять в воздух, потому что у деда Егора есть большой сторожевой пес. И этот пес собирается больно укусить воришку.
В рифмовке такое количество звуков «р», что можно вполне соединить пальчиковые игры с логопедической тренировкой. Еще ступнями можно хлопать, как в ладоши. Сидим на полу, болтаем ногами:

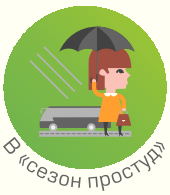
Как под пальмой на полянке
Жили-были обезьянки.
Трали-вали – топ-топ-топ,
(Топаем ступнями по полу.)
Трали-вали – хлоп да хлоп!
(Хлопаем ступнями ног.)

Конечно, возможностей у пальцев ног меньше, и их не нужно тренировать так же серьезно, как пальцы рук: в конце концов, в школе ими писать не придется! Но дома… Почему бы не попробовать дома рисовать и писать ногами? Уж не говоря про пляж: там просто необходимо чертить что-нибудь большим пальцем ноги (линии, фигуры, буквы, числа). Причем – и левой, и правой. Может быть, даже выложить силуэты следами. А можно сесть на пол, положить перед собой старые обои, зажать карандаш между большим пальцем ноги и остальными четырьмя и попробовать сотворить «узор». Это полезно и для развития общей координации (а следовательно, и соответствующих отделов мозга), и резко повышает у ребенка интерес к занятиям. Срабатывает эффект новизны.

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?



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, гвоздики, 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!

Можно намочить маслом Дыши салфетку и положить ее в детской комнате. Оставьте несколько капель масла на шарфе или воротничке ребенка, собирая его в детский сад, школу или в гости. Нанесите немного Дыши на краешек подушки или любимую игрушку малыша. Кстати, Дыши не оставляет следов на ткани – натуральные эфирные масла, входящие в его состав, легко испаряются.

Пришли холода? Откройте флакон с маслом Дыши!

НА ЗАМЕТКУ

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

масло Дыши®

Включи силу природы!

КОМПОЗИЦИЯ НАТУРАЛЬНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ В СЕЗОН ПРОСТУД

Смотрите видеоинструкцию на сайте
масло-дыши.рф

www.akvion.ru

СГР № RU.77.01.34.001.E.011482.08.11. Не является лекарством. Реклама.

Ты моя рыбка

Вводим рыбный прикорм по правилам.

Влада Орленко,
диетолог

Знакомство малыша с блюдами из рыбы – ответственный этап в введении прикорма. Рыба – источник легкоусвояемого белка, в ней содержатся в оптимальных пропорциях аминокислоты, в том числе лизин и метионин, которые «отвечают» за правильный рост ребенка. Рыба – лидер по содержанию фосфора, необходимого для развития всего растущего организма и головного мозга. В рыбе много йода, цинка, кальция и других важных микроэлементов, а также витаминов A и D. Но, пожалуй, самое ценное в рыбе – это ее жир, точнее, жирные кислоты омега-3, которые принимают непосредственное участие в развитии головного мозга ребенка, а также его иммунной системы и зрительного аппарата.

Можно и дальше петь дифирамбы блюдам из рыбы, если бы не одно, или вернее несколько, «но».

Во-первых, рыба – сильный аллерген. Присутствие ее в питании детишек, склонных к аллергии или больных атопическим дерматитом, сводится к минимуму, а иногда и вовсе исключено.

Во-вторых, экологическая чистота источников – важнейшее условие. Без этой гарантии от рыбного блюда будет куда больше вреда, чем пользы (рыба накапливает тяжелые металлы).

Когда нам начинать?

В давние времена существовало поверье: пока малыш не научится говорить, рыбу ему давать нельзя. Считалось, что если младенец отведает блюда из бессловесных обитателей водных глубин, он заразится от них немотой. Дело, конечно, не в этой «заразе», но спешить с рыбным прикормом точно не стоит. Разумные сроки, в которые можно предложить полакомиться рыбкой, – 8–10 месяцев. Вводят прикорм по обычной схеме: 1 чайная ложка продукта в день. При отсутствии отрицательной реакции здоровый ребенок к году может получать до 50 граммов рыбы в день. Желательно не предлагать рыбные блюда чаще 2 раз в неделю. Минеральный состав морской рыбы значительно богаче, чем у речной, зато мясо пресноводных рыб нежнее и почти не содержит соединительной ткани, и именно с него лучше начинать прикорм. Жирность рыбы зависит от ее вида, рациона, пола и возраста, а также от сезона улова. Маленьким едокам лучше выбирать нежирные виды рыбы, например судак, пикша, речной окунь, хек, минтай. После 1,5–2 лет рацион ребенка можно обогатить более жирными видами – такими, как морской окунь, карп, сом, лещ, зубатка, форель.

А вот знакомство с деликатесной и жирной рыбой вроде горбуши, палтуса, скумбрии, кеты и осетра лучше оставить на потом и предложить их в минимальном количестве деткам старше 4–5 лет.

ПАРАДОКС

Результаты шведских исследований не так давно перевели рыбу в ранг полезных для профилактики аллергии продуктов. Эксперименты подтвердили: дети гораздо реже бывают аллергиками и болеют астмой, если их мамы во время беременности принимали по 3 грамма рыбьего жира каждый день. Объясняется это иммуномодулирующими свойствами омега-кислот, которыми богат рыбий жир. То есть рыбий жир укрепляет иммунитет, а значит, сводит к минимуму риски возникновения аллергий, атопического дерматита и астмы.

В раннем возрасте как никогда важно, чтобы ребенок ел натуральную и свежую пищу. Продукты, содержащие консерванты и ГМО, не идут на пользу маленькому организму, поэтому рыбой, выращенной на гормонах или подвергавшейся неоднократной заморозке, лучше не кормить. Родителям, которые ответственно подходят к вопросам питания, рекомендуется вспомнить про старый добрый рыбий жир. Мало того, что он проверен по всем показателям безопасности и токсичности, так еще и измерен на предмет содержания витаминов и омега-кислот – малыш гарантированно будет получать ценные омега-3 и витамины А, D и Е. Учитывая, что самый интенсивный период формирования всех систем организма приходится на первые 3 года, вводить рыбий жир в рацион малыша желательно уже на втором году жизни.

Как готовить рыбные блюда?

Для малышей походят пюре из отварной рыбы, рыбный суп или рыба, запеченная в духовке. От жареных блюд откажитесь до 3 лет. Наваристая уха – тоже не лучший вариант до 3 лет.

СОВЕТ

Спешить с рыбным прикормом не стоит. Можно предложить полакомиться рыбкой в 8–10 месяцев.

КСТАТИ

Знакомство с деликатесной и жирной рыбой лучше отложить до 4–5 лет.

Как рыбку лучше готовить?

Лучше всего выбирать охлажденное филе. Если вы предпочитаете замороженный продукт, оттаивайте рыбу в соленой воде (8–10 граммов поваренной соли на 1 литр воды). Филе не рекомендуется размораживать полностью. Положите рыбу в кипящую воду и уменьшите огонь, иначе блюдо получится «резиновым» и невкусным. Кусок среднего размера достаточно варить около 15 минут. «Правильная» глубоко замороженная рыба издает звонкий звук при постукивании. Первое, что выдает «неправильную» рыбу, – прогорклый запах жира при оттаивании. Можно замораживать порционные кусочки самостоятельно. Это особенно актуально, когда вы только вводите рыбу в рацион. Открывать готовую банку детской еды ради одной ложечки нецелесообразно. Тут главное, чтобы рыба была свежей. Филе надо нарезать порционными кусками и приготовить на пару или отварить в малом количестве воды. Затем тщательно выбрать косточки и сформовать маленькие фрикадельки. Остудить и убирать в морозильную камеру готовую еду нужно быстро, чтобы предотвратить размножение бактерий.

А что делать с косточками?

Косточки – проблемная зона рыбных блюд. Малышам можно делать рыбные тефтели или котлетки, перемолов филе в мясорубке или блендере. При подаче кусковой рыбы следите, чтобы малыш не подавился. Это тот случай, когда кормление «с рук» взрослого человека допустимо, даже если ребенок в совершенстве овладел ложкой и вилкой. В рыбе мало соединительной ткани, и потому готовится она быстрее. В качестве пряностей для детского питания подходят лук, зелень петрушки, укропа, сельдерей и лимон. Красную рыбу достаточно просто посолить. Чем меньше жидкости взято для варки, тем сочнее будут куски. Самая полезная и вкусная рыба – та, что приготовлена на пару.

Когда можно начинать давать красную рыбу?

Начинать прикорм лучше с нежирной белой рыбы – трески или судака. Считается, что они меньшие «провокаторы» аллергии. Тем не менее у ребенка может обнаружиться непереносимость только одной из разновидностей рыбы (например, морской) или вообще только определенного сорта (например, трески). Поэтому, если при введении прикорма проявилась аллергия на рыбу, нужно просто переждать 1–2 недели и попробовать другие виды. Как ни странно, дети, страдающие реакциями на низкоаллергенные продукты, рыбу переносят отлично.

Молчание рыбок

Рыбные деликатесы, например соленую форель или семгу, деткам до 3 лет предлагать не нужно.

Существует миф (популярный у людей старшего поколения), что икра, и красная, и черная, полезна для детей. Что это суперсредство для укрепления иммунитета, борьбы с анемией. К сожалению, пользы для детского организма в икре нет. Напротив, она может вызвать сильную аллергическую реакцию – даже «несколько икринок».

Жирные виды рыбы (палтус, лосось, семга, радужная форель, скумбрия, сельдь, тунец, сардина), несмотря на высокое содержание в них жирных кислот омега-3 и омега-6, для питания малышей подходят не очень. Подождите с ними до 3 лет. Селедку под шубой, «мимозу» с горбушей и прочие рыбные салаты не стоит предлагать детям до 5 лет. Также будьте осторожны с печенью трески: в ней содержится очень много витамина А, к усвоению которого детский организм пока не готов.

Белые виды рыбы предпочтительнее для введения прикорма, чем красные.

РЫБИЙ ЖИР

Покупать его следует только в аптеке, и желательно выбирать тот, что не содержит ароматизаторов и вкусовых добавок. Особое внимание обращайте на то, с какого возраста разрешен его прием. Например, «Волшебная Рыбка» одобрена к применению с 1,5 года.

Детский рыбий жир «Волшебная Рыбка» – около 220 рублей в аптеке.

www.eccoplus.com

реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Напрасные слова

Известные всем безобидные фразы превратились чуть ли не в штампы воспитания. Если бы взрослые знали, сколько обиды и страха они приносят маленьким! Ирина Кудинова

Прогнозы-пугалки

Что говорят взрослые...

«Не носись – шею свернешь»; «будешь плохо есть – тебя любой поколотит»; «не строй рожи – навсегда таким останешься».

...и почему этого говорить нельзя

«В память ребенку “врезается” только вторая часть конструкции: “упадешь”, “поколотит”, “навсегда останешься”, – говорит детский психолог Оксана Лысикова. – Поэтому вскоре маленький делает вывод, что жизнь – очень опасное мероприятие, где неприятности подстерегают на каждом шагу». Вскоре мама может обнаружить, что ее бойкий малыш «неожиданно» стал робким и нелюбопытным.

Работа над ошибками

Не запугивайте, а старайтесь заинтересовать желаемым поведением. Например: «Если ты будешь хорошо кушать, то будешь сильным и сможешь быстро ездить на велосипеде»; «Если поспишь днем, наберешься сил, сможешь долго гулять в зоопарке».

Обесценивание

Что говорят взрослые...

«Не трогай, сейчас опять сломаешь!»; «Дай я лучше сама сделаю!»; «Что, снова пролил?!».

...и почему этого говорить нельзя

«Эти фразы ребенок понимает как “ты плохой, у тебя никогда ничего не получится”, – говорит психолог. – Это буквально рушит уверенность в себе и своих силах. В будущем сложно ждать от такого ребенка желания попробовать свои силы в спортивной секции или музыкальной школе. Мама же лучше знает – я все равно все испорчу!»

Работа над ошибками

Совершая ошибки, ребенок развивается и нарабатывает уверенность в себе. Мы можем ему помочь фразами: «Попробуй еще раз!»; «Сломал? Не страшно, сейчас починим!»; «Пролил? Я покажу тебе, как вытереть»; «Хочешь, сделаем это вместе?».

Сравнение

Что говорят взрослые...

«А вот Маше тоже три, но она уже моет руки сама!»; «Посмотри на мальчика – он никогда не дерется!»

...и почему этого говорить нельзя

Ребенок начинает сомневаться – действительно ли родители его любят? А может, соседскую Машу все-таки больше? И не уйдут ли они к ней навсегда? В результате вместо «положительного примера» ребенок получает страх и растерянность, а вместо желания подражать соседской Маше – ревность и желание дернуть ее как следует за косичку, чтоб не была такой хорошей.

Работа над ошибками

«Гораздо более правильная стратегия – устроить соревнование ребенка… с самим собой, – говорит Оксана Лысикова. – Месяц назад он еще не мыл руки сам – а сейчас начал; год назад не умел кататься на велосипеде – сейчас гоняет без “спутников”. Заведите красивый журнал успехов – и просматривайте его вместе с малышом. Напоминание о прошлых успехах подтолкнет ребенка к новым достижениям».

«Захваливание»

Что говорят взрослые...

«Ты у меня самый умный (способный, красивый…); «Ты у нас звезда!»; «Куда Сашке до тебя…».

...и почему этого говорить нельзя

«Постарайтесь хвалить не самого малыша (“Ты у нас самый расчудесный”), а его действия (“Ты отлично нарисовал”; “Ты хорошо все сделал”), – советует Оксана Лысикова. – Иначе ребенок окажется слишком зависим от одобрения окружающих. И стремиться будет к похвале, а не к достижению цели». Кроме того, скоро ваш маленький окажется в первом детском коллективе (садике, школе), где вряд ли сверстники тут же кинутся признавать его «звездность» и «особенность». А это может стать довольно сильным разочарованием.

Обвинения

Что говорят взрослые...

«Перестань кричать – у меня сейчас голова лопнет!»; «У бабушки чуть сердце не остановилось!»

...и почему этого говорить нельзя

Ребенок воспринимает все буквально. Чувствительные и эмоциональные детки могут превратиться в молчаливых тихонь – ведь из-за любого открытого проявления эмоций у мамочки может разлететься на куски голова! Карапузы пошустрее поэкспериментируют с высотой и громкостью воплей, убедятся, что головы-сердца у всех целы, и начнут игнорировать все ваши призывы. Позже эти дети вряд ли посочувствуют вам во время болезни – мама ведь столько раз шутила, что ей больно…

Работа над ошибками

Лучший способ справиться с разбушевавшимся карапузом – переключить его внимание на игру. Носится по квартире с первобытными воплями – подойдите и шепните что-нибудь на ушко. Ребенок заинтересуется… и через несколько секунд охотно сменит «кричалки» на «шепталки».

Ультиматумы

Что говорят взрослые…

«Не съешь суп – торта не дам»; «Не уберешь игрушки – мультика не увидишь»; «Не будешь слушаться – на аттракционы не пойдем».

…и почему этого говорить нельзя

Ваш маленький все схватывает на лету, правда? Вы хотите через пару лет услышать: «Не дашь пирожное – суп есть не буду».

И главное, вы ведь наверняка почти никогда не выполняете обещанного. И ваши угрозы девальвируются.

Работа над ошибками

«Если все "режимные" моменты "проходят" только с помощью ультиматумов, превратите их в увлекательную игру, – советует психолог. – Например, суп – это море, в котором плавают кораблики-овощи. Ваш "китенок" охотно "проглотит" их. А уборку в комнате можно превратить в увлекательное соревнование – кто больше игрушек метко забросит в корзину».

Шантаж любовью

Что говорят взрослые…

«Я тебя такого не люблю!»; «Ну и кто с таким чумазым дружить будет?»; «Не будешь слушаться – любить не буду!»

…и почему этого говорить нельзя

Еще ни одного малыша эти фразы не заставили вести себя хорошо. «Напротив, ребенок начинает чувствовать сильный страх и растерянность, – объясняет Оксана Лысикова. – И делает все, чтобы вернуть мамин интерес. Доступными ему способами – капризами и истериками. Ведь ребенок на подсознательном уровне чувствует, что любовь мамы или ее отсутствие – для него вопрос выживания. Тут уже не до хороших манер!» Не говоря о том, что шантаж любовью может привести к низкой самооценке на долгие годы – маленький человек запомнит, что сам по себе он любви не заслуживает, ну разве только если будет выполнять все пожелания окружающих.

Работа над ошибками

Самое важное для мам «грамматическое» правило: по отношению к малышу слово «люблю» с частицей «не» не употребляется. Исключений из правила нет.

КОГДА МОЛЧАНИЕ – ТОЧНО ЗОЛОТО

■ ■ ■ Если вам хочется покритиковать мужа (жену, бабушку ребенка…). Эти фразы обычно бурчат себе под нос, когда объекта критики нет в пределах слышимости. «Опять тебе папа шапку не так надел!»; «Мама теперь сто лет будет собираться!»; «Бабушка подшила? Только испортила!» Вам кажется, маленький не обращает на эти слова внимания? Да и адресовали вы их, в общем-то не ребенку, а так, пар выпускали? Имейте в виду: все эти пассажи оседают в душе ребенка либо в виде обиды (ведь он чувствует себя частью мамы и папы,если папа – плохой, то и он сам – плохой); либо в виде недоверия к вам («в глаза одно, за глаза другое»). Постоянные «наветы» приводят к тому, что критикуемый родственник малыша. Ворчите на свекровь? Тогда не ждите, теряет уважение с ней, будет что ребенок, оставаясь вести себя хорошо.

■ ■ ■ Если вас тянет обсудить ребенка в его присутствии. Дети привыкают думать о себе то, что говорят о них родители. Поэтому, когда ребенок рядом увлеченно копает лопаткой, не надо откровенничать с подругой: «он у нас слабенький»; «чуть что – в слезы» и «в садике с ним замучились».

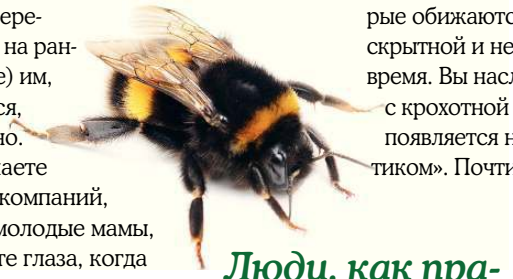
И КОГДА МОЛЧАТЬ НЕЛЬЗЯ

«Я с тобой теперь до вечера разговаривать не буду» – даже для взрослого это тяжкое наказание. А для ребенка – настоящая катастрофа, которая может обернуться ночными кошмарами и невротическими расстройствами.

Меня ЭТО бесит!

7 вопросов, которые омрачают счастье молодых мам. Как на них лучше отвечать?

Ирина Лосева, психоаналитик



«Что же вы не заводите детей?»

Этот вопрос доводит вас до истерик. Вам уже к тридцати (а то и за тридцать), вы не первый год замужем, и окружающие между делом интересуются, отчего такая прекрасная пара не заводит потомства. Про ваши проблемы (два выкидыша и замершая беременность на раннем сроке) им, разумеется, неизвестно. Вы начинаете избегать компаний, где есть молодые мамы, и отводите глаза, когда мимо проходит женщина с коляской. Узнав, что очередная коллега вот-вот родит, вы с трудом сдерживаетесь, чтобы не разрыдаться на рабочем месте. Зато даете себе волю дома, когда по телевизору идет реклама подгузников или фруктовых пюре и прелестные малыши улыбаются во весь экран. Каждый считает своим долгом напомнить, что «часики тикают», «бабий век короток» и прочую чушь. Вы смущаетесь и что-то мямлите вроде «работаю над этим». Однажды набираетесь смелости и отвечаете с ледяной улыбкой: «Дети у меня обязательно будут. А у вас такт и воспитание уже вряд ли появятся». Долгожданного малыша вы рожаете в 34 года. Вы стараетесь не хвастаться его успехами и не суете его фотографии женщинам, у которых (вы, разумеется, не знаете по каким причинам) пока нет детей. Кому как не вам знать, как больно бывает в эти моменты бездетным.

«Кого ждёте?»

Едва у вас «прорезался» животик, окружающие начинают мучить бессмысленным вопросом про пол будущего ребенка. Некоторые оправдывают любопытство: «Какого цвета приданое собирать?» Вам хочется ответить резко: «Вам какая разница?» Но вы реагируете сдержанно: «Пока не знаю». Живот подрос, и начались гадания. «Вперед торчит – жди мальчишку». УЗИ показывает девочку, но вступать в прения вам не хочется. Вы отвечаете, что ждете «ребенка». Некоторые обижаются. Вас, думаете вы, считают скрытной и недружелюбной. Проходит время. Вы наслаждаетесь общением с крохотной дочкой, а ваша знакомая появляется на улице с явным «животиком». Почти наверняка вы скажете: «Супер, поздравляю… Ну, кого ждем?..»

Люди, как правило, задают вам вопросы не потому, что им действительно интересен ответ. Поэтому даже не пытайтесь отвечать серьезно и правдиво.

«Какой хорошенький карапуз! Какие глазки, какой носик!»

Прохожие сюсюкают и заглядывают в коляску. Вы начинаете нервничать. Во-первых, вы в разумных пределах суеверны и не любите, когда так захваливают. Во-вторых, думаете вы, чужим и часто незнакомым людям незачем дышать на грудного ребенка, никто не знает, не болеют ли они сейчас простудой (а то и чем похуже). Поэтому вы твердо говорите: «Пожалуйста, не надо подходить к коляске, малыш пугается чужих».

«Какой милый мальчик!»

Такой «комплимент» ваша дочка получает регулярно. На девочке розовая курточка и белые ботиночки. Да, у нее короткая стильная стрижка (не всем же носить бантики?). Да, она не самый миниатюрный ребенок на свете. Да, она недавно научилась бегать (раньше, чем ходить), и поэтому у нее опять разбита губа. Вы нервничаете, переживаете, что малышка не соответствует стандартам «куклы Ляли». Но както, пребывая в хорошем расположении духа, вы решаете не огрызаться на слова женщины на детской площадке, а шутите в ответ: «Ой, Катюш, смотри, какая у дяди красивая зеленая юбка».

«Почему он у вас такой стеснительный?»

Ваш сын дома ведет себя как ураган, а на людях смущается, стоит не двигаясь и не поднимает глаз. Вы ходили на прием к неврологу, где выяснилось, что до 3 лет не стоит на эту тему даже задумываться. Просто у сына такой темперамент, не любит он читать стишки малознакомым людям. Раньше вы оправдывались: «Вообще-то он очень общительный, но сегодня погода плохая, не выспался, устал». А потом поняли, что не стоит переживать из-за чужих оценок. Вы-то знаете, что ваш сын совершенно замечательный! И теперь с улыбкой говорите: «Да, он очень умный и серьезный мальчик, стишки мы давно переросли, сейчас обдумываем докторскую кандидатскую по микробиологии».

«А где ваш папа?»

Вы с «папой» сказали друг другу «всего хорошего», когда ребенку исполнился годик. Папа раз в месяц вспоминает, что у него есть наследник и, заезжая в гости на полчасика, привозит вам конверт с деньгами, а малышу – пакет с игрушками. (И вы еще счастливая женщина, если происходит именно так.) Сейчас малышу почти два годика, и он вслед за «любопытными варварами» на детской площадке повторяет: «па-па». Вы говорите, что «наш папа» много работает и очень занят. Что, кстати, абсолютная правда. Обо всем остальном подробно и деликатно поговорите с малышом в свой час, а для досужих вопросов это подходящий ответ.

«Надо же, а ребёнок совсем на вас не похож!»

«Это правда, сын похож на прадедушку и троюродную тетку. Но больше всего он похож на Агента 007 Дэниела Крейга. Когда я была беременна, несколько раз смотрела “Джеймса Бонда”», – на глупые замечания самый лучший ответ – ироничный.

Не чувствуйте себя виноватой

Любой вопрос или замечание, которые касаются ребенка, женщина воспринимает с той или иной степенью раздражения. Так устроено в природе: за своего детеныша самка готова биться изо всех сил. Поэтому если у женщины возникает желание ответить грубо или попросту «послать» не к месту любопытных людей, это нормальная реакция, и не стоит винить себя за то, что вы слишком восприимчивы к замечаниям.

С одной стороны, ваша агрессия дает собеседнику возможность продолжить нападение. С другой стороны, потупить голову и дать понять, что вопрос задел вас за живое, означает оставить за собеседником ощущение победы.

Первый совет: на любой неприятный вопрос лучше ответить с улыбкой и шуткой.

Второй совет: первое слово в вашей реплике должно быть «да»: вы делаете вид, что соглашаетесь с собеседником, и тем самым обезоруживаете его.

Третий совет: никогда не оправдывайтесь, не вдавайтесь в подробности и не чувствуйте себя виноватой, что вы и ваш ребенок чему-то не соответствует.

Как научить кроху полюбить воду, мыло и ванну.

Ирина Кудинова

Пена дней

Малыш с упоением посасывает грязный пальчик. На просьбу помыть руки отвечает капризами. А вечером ведь еще надо как-то уговорить его почистить зубы… Как вести себя родителям, чтобы заинтересовать чадо скучными гигиеническими мероприятиями?

Чего делать точно нельзя

Нудно загонять в ванную методом «заезженной пластинки», запугивать опасными последствиями и кричать. Что до объяснений… стоит попробовать, однако скорее всего эффект будет не слишком сильным. Кроха охотно выслушает рассказ о вредных микробах, но вряд ли надолго испугается существ, которых не видно и не слышно.«Первые выводы “что будет, если…” ребенок сделает только в 5–6 лет,– говорит детский психолог Оксана Лысикова,– а пока нужно набраться терпения и… играть».

Маленький хозяин большой ванной

«Важно, чтобы у ребенка в ванной было собственное маленькое хозяйство, которое будет нравиться ему почти так же, как игровая зона»,– говорит психолог. Выбираем для него собственную мыльницу. Разрезаем детское мыло на две-три части – малышу трудно воевать с огромным для его рук куском. Зеркало висит правильно, если кроха может без труда в него посмотреться (в противном случае стоит прикрепить к стене второе, маленькое небьющееся зеркальце). Хорошо, если на зеркале найдется место для «наглядной агитации» – наклеек или переводных картинок, на которых мультяшные герои с удовольствием умываются и чистят зубы. Чем больше будет «инвентаря», тем больше интереса чадо проявит к чистоте тела. Здоровый консерватизм стоит проявить лишь при выборе зубной щетки – известно, что обычную анатомическую ручку малышу держать удобнее, чем выполненную в виде какого-нибудь динозавра. И обязательно измерьте «ученика», чтобы подобрать под его рост удобный устойчивый стульчик или скамеечку. Ведь когда ты стоишь на полу, упираясь лбом в раковину, и изо всех сил тянешь руки к крану (а вода между тем стекает с задранных ладошек на плечи), удовольствия от процесса не получить.

Зайдём к Мойдодыру?

«В полтора-два года кроха способен усвоить, что надо мыть руки в трех случаях: перед едой, после “похода” на горшок и после прогулки,– считает психолог.– У малышей развита зрительная память. Повесьте в ванной комнате картинки, посвященные этим трем ситуациям. Каждое мытье рук ребенок будет отмечать ярким кружочком». «Хорошо, если на полотенце будет изображен любимый сказочный персонаж – Мойдодыр или сказочная принцесса,– советует Оксана Лысикова.– Не зовите малыша “мыть руки”. Лучше предложите: “Зайдем к Мойдо-

1. Детская пена для ванн Shake and Sparkle, **Kids Stuff.** 2. Шампунь для детей с календулой Disney baby, **«Свобода».** 3. Детская пена для ванн с экстрактом календулы и фиалки, Swiss Nature, **Zepter.** 4. Натуральный фитоэликсир с органическим экстрактом василька, череды и корня алтея, **Lallum Baby.** 5. Натуральная детская губка для мытья и массажа с минеральным комплексом, **Babyline.** 6. Натуральный супермягкий гель для купания 3 в 1 с экстрактом абрикоса, калины и липы, **Lallum Baby.** 7. Зубная паста с ароматом земляники Disney baby, **«Свобода».** 8. Экологичный стиральный порошок с экстрактом хлопка, **BioMio.** 9. Очищающая пенка для нежной кожи малышей с календулой и ромашкой, Emerveil.

дыру?" Мойдодыру можно рассказать, где мы так испачкались, похвастаться перед ним новым мыльцем… Мойдодыр в ответ оставляет в ванной сюрпризы для старательных учеников, баском подсказывает, как намыливать складочки между пальцами. Процесс станет увлекательным, и попутно малыш обучится первым ролевым играм. Покажите ребенку, как ловить ладошкой струю воды, как "сделать" на руках ровный слой пушистой пены, пускайте мыльные пузыри».

Обучающие игры

«Смой микроба – получи приз»

Бороться с микробами, которых никогда не видел, скучно. Зато как весело побеждать мохнатых монстров! Нарисуйте яркий плакат с «вредителями». За каждое мытье рук ребенок получает право «закалякать» черной краской парочку монстров. Скоро наступает дачный сезон – на природе можно будет прикрепить плакат к дереву и смывать «ужастиков» из водяного пистолета. Договоритесь, сколько «уничтоженных» микробов малыш сможет обменять на реальный приз – новую игрушку или книжку.

На свежую голову

К двум годам малыши начинают активно протестовать против мытья головы, – говорит Оксана Лысикова. – Кто-то боится воды, попадающей в носик и глазки, а у некоторых "кризис двух лет" проявляется именно капризами в режимные моменты».
Не стоит пытаться помыть отпрыска «через не могу», под аккомпанемент рыданий. «Для любого обучения действует единое правило. Если малышу что-то не дается, надо вернуться на ступень, которую уже, казалось бы, "переросли", и отработать ее снова. Достаньте с антресолей самую маленькую, "младенческую" ванночку или даже тазик. Воды там должна быть буквально лужица – на 10–15 сантиметров. Намыливайте голову и смывайте пену маленькой мягкой губкой – это снижает вероятность попадания шампуня и воды в глаза». Постепенно страх пройдет, и тогда вы сможете снова предложить ребенку попробовать встать под душ. Многих малышей от страха избавляют защитные шапочки-козырьки; кому-то нравится быть лягушонком в очках для бассейна. «Хорошо снимает страх перед льющейся на голову водой купание вместе с мамой, – продолжает Оксана Лысикова. – Не бойтесь "избаловать" малыша или воспитать в нем какие-то "неправильные наклонности"». Важные требования безопасности: мама в момент «совместного заплыва» должна быть здорова; на ней должен быть купальник. Отлично прогоняют все капризы и страхи следующие забавы:

- намыливание и мытье маминой головы;
- совместное «производство» волн, фонтанчиков и «водоворотов»;
- выжимание на ручку губки; поливание «цветочков» (то есть мамы и себя) из леечки.

Обучающие игры

«Мыльный дизайн»

Намыльте голову себе и ребенку. Из волос в пене можно сделать множество смешных причесок: «рожки», гребень, «Чиполлино»… Море хохота обеспечено!

«Мультфильм… на стене»

Нарисуйте крупные картинки и повесьте их высоко на стену. Малыш запрокинет голову (вы в это время рассказываете по картинкам сказку), и вы сможете вымыть ему голову так, что он практически этого не заметит.

Правила зубочистов

Как понять, что пора приучать малыша к самостоятельной чистке зубов? Понаблюдайте за ним во время игры – если маленький совершает достаточно точные и уверенные движения, значит, самое время становиться «зубочистом». Обычно это происходит в 1,5–2 года. Прежде всего осмотрите зубную щетку. Она должна комфортно лежать в детской ручке (оптимальный вариант – толстая и короткая). Выбор зубной щетки – тот случай, когда предпочтение лучше отдать синтетике, чем натуральному материалу. Щеткой с жесткой натуральной щетиной малыш может случайно причинить себе боль, она хуже сохнет и на ней легче размножаются бактерии.
Купите две одинаковые щетки – одну для малыша, другую для его любимой куклы, которая тоже будет учиться. Обучению помогут несколько тюбиков пасты с разными вкусами, красивый стаканчик для полоскания и песочные часы.

«Кит»

Основная задача этой игры – научить ребенка полоскать рот. Попросите маленького набрать в рот совсем немного воды. Пусть сначала кит «плывет» направо (надувается правая щека, вода перемещается к ней), а потом налево (надувается левая щека). После 30–40 секундного заплыва «китенок» делает струйкой воды «фонтанчик».

Супчик с овощными галушками

Вам понадобится:
1 л нежирного куриного или мясного бульона, 1 морковь, 1 луковица, соль, зелень по вкусу.

Для галушек: 1 кабачок, натертый на мелкой терке, 1 яйцо, немного муки. Масса для галушек должна быть как густая сметана. Для одной детской порции можно взять 1–2 перепелиных яичка вместо куриного.
В кипящий бульон выкладывать чайной ложкой массу для галушек. Когда галушки всплывут, добавить заправку (овощи и зелень мелко нарезать и спассеровать в оливковом масле) и варить 7–10 минут. Посолить по вкусу. Точно так же можно сделать галушки из тыквы.

Сергей Голубев и его сын Валя

Присылайте рецепты
для малышей и фото детишек на адрес mm@idr.ru. Авторы самых интересных рецептов получат ценные призы.
Приз этого номера – Набор «Рулет» от Lekue (1 антипригарный противень, лопаточка, декоратор декопен + 2 насадки).

Маленькое чудо

В этом месяце малыши получат в **подарок** плюшевого медвежонка Винни от **Disney.**

Алиса Свиридова, москва

Виталина Серакова, москва

Вероника Немашева, москва

Арина Румянцина, нижний новгород

Соня Крамская, орел

Даша Сычева, Улан-Удэ

Миша Ощепков, Новосибирск

Милана Развина, Саратов

Кирилл Горбачев, Москва

София Русакова, Москва

Мамы и папы!

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

подарок

Ночь – это сон, секс, сериалы. Каждому свое. А что универсально? Правильно! Желание съесть что-то на краю постели. Звезды – не исключение.

На ночь глядя

Елена Осипова

ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ

Да уж, худосочную Гвинет можно пожурить за маниакальное желание оздоровиться. Звезда «Влюбленного Шекспира» и «Талантливого мистера Рипли» сходит с ума по диетам и здоровому питанию и даже издала несколько книг с диетическими рецептами. Гвинет можно понять: однажды с ней случился приступ – онемела рука. Врач определил проблемы с гормональным фоном и обменом веществ и прописал очищающую диету. Через три недели детокса актриса почувствовала себя другим человеком. И с тех пор хотя бы раз в год «чистит» организм. Специалист по аюрведе определил, что ее организм плохо переносит яйца и глютен. И Гвинет стоически отказалась от любимых продуктов. Но вот от чего она не смогла отказаться – это от бокала красного вина на ужин. Он помогает актрисе пережить приступы голода в ночное время. Чтобы не наедаться вечером, она всегда держит под рукой свежую садовую зелень и самодельную заправку: йогурт из козьего молока с халапеньо, кориандром и медом. Соус спокойно хранится в холодильнике неделю. Еще одна неизменная вечерняя процедура – 2 ложки неочищенного оливкового масла перед сном. Ужинает актриса не позднее 19 часов (главное – между ужином и завтраком должно пройти не менее 12 часов), по обыкновению овощными супчиками. Позднее – только травяные чаи. Лучше всего, по словам диетологов, успокаивает голод чай из мелиссы лимонной.

СУП ОТ ГВИНЕТ

Нагреть на среднем огне 2 чайные ложки оливкового масла. Добавить 2 мелко нарезанных стебля лука-порея и 2 измельченных зубчика чеснока со щепоткой морской соли. Готовить 10 минут до размягчения. Добавить 1 л овощного бульона, на небольшом огне готовить еще 10 минут. Добавить цукини и пригоршню зеленой фасоли. Готовить еще пару минут, пока не размягчатся и они. Добавить мелко нарезанный молодой шпинат или кресс-салат – граммов 400 – и готовить еще около 1 минуты. Можно сдобрить соевым соусом и кунжутным маслом.

МОНИКА БЕЛУЧЧИ

Ослепительная дочь Средиземного моря, словно из пены рожденная в провинциальном итальянском городке Читта-ди-Кастелло, Моника и в еде остается истинной итальянкой. Во-первых, она откровенно признается, что не является сторонницей активных занятий спортом и соблюдения жестких диет. Но рацион актрисы включает в себя большое количество фруктов, овощей, ягод, постных сортов мяса и рыбы, обезжиренных молочных продуктов – все, что присуще ее родной кухне. Главный принцип: если есть мера – можно жить без запретов. На ужин она позволяет себе рыбу с овощным салатом, творог, йогурт, фрукты. Диетологи аплодируют: рыба хорошо усваивается (даже быстрее, чем овощи), а содержащиеся в ней полиненасыщенные жиры способствуют похудению. Кисломолочные продукты способствуют пищеварению и выводят шлаки. Но чаще всего на ужин Моника с удовольствием уплетает любимые спагетти, приправленные сыром и домашним томатным соусом. Только не позднее чем за 3 часа до сна – в этом актриса солидарна с диетологами. Поздние перекусы все же портят фигуру и мешают спать.

МЕДАЛЬОНЫ ИЗ ПЕРЦА С ТВОРОГОМ

4 стручка сладкого перца, 400 г творога, зеленый лук, 2 ст. ложки рубленого укропа. С перца срезать «крышечку», удалить семена. Творог смешать с мелкорубленными луком и зеленью. Нафаршировать перец творожной начинкой, охладить и нарезать его поперек медальонами.

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

Ужинать можно и нужно. Отказываться от вечернего удовольствия ни в коем случае нельзя: в крови понижается уровень сахара, отчего появляется нервозность, мешающая уснуть и мыслить позитивно. Но есть правила. Есть не позднее чем за 3 часа до сна. Ужин должен составлять около 1/4 части от дневной калорийности рациона. Если вы выбрали для себя ежедневную планку в 1500 ккал, ваш ужин не должен быть больше 375 ккал. Идеальны для ужина кисломолочные продукты: творог, кефир. На втором месте – фрукты, ягоды, овощи. На третьем – яйца, нежирное мясо (лучше крольчатина, птица), рыба и морепродукты. После 18:00 лучше забыть о твердых сырах, жирных сортах мяса, а также макаронах, крупах и хлебе. От мыслей о сладком можно избавиться посредством ароматов. Ваниль, шоколад, апельсин в виде масел или гелей для душа помогут приглушить аппетит. И, конечно, хороши вечерние прогулки после вкусного легкого ужина.

ИРИНА ПЕГОВА

Обаятельные ямочки остаются неизменными вне зависимости от того, в каком весе на данный момент Ирина Пегова. Именно за них мы ее и любим. Но самой актрисе периодически не нравится отражение в зеркале, и она, вздохнув, садится на очередную диету. Правда, довольно скоро народная любимица, махнув рукой, снова начинает налегать на любимые пирожные и позволяет себе ночные пробежки к холодильнику. С трудом сброшенные килограммы возвращаются. В итоге актриса вывела для себя главные принципы питания. Во-первых, объем съеденного должен равняться размеру кулачка, еду надо выкладывать на очень большие тарелки, чтобы обмануть мозг. Во-вторых, есть надо медленно, чтобы не пропустить момент насыщения. В-третьих, если мучает голод – выпить стакан воды и подождать 10 минут – вполне возможно, что аппетит снова уснет. От кофе и чая вечером лучше отказаться, потому что срабатывает рефлекс: сразу хочется чего-то сладкого. Идеальный ужин Иры – рыба на аэрогриле. Дораду или сибаса она посыпает приправами, и через 10 минут блюдо готово. На гарнир – овощной салат. Ужинать актриса все же старается не позже 19 часов. Чтобы не было соблазнов, сладкого в доме не держит. В этом ее поддерживает девятилетняя дочка Таня.

РЕЦЕПТ: ЛОСОСЬ ПО-КИТАЙСКИ

Соединить 2 ст. ложки соевого соуса с 1 стаканом ананасового сока, 3 ст. ложками белого сухого вина и 2 ст. ложками сахара. Уварить полученную смесь до половины объема. Филе лосося (800 г) нарезать полосками, поперчить, полить частью соуса и охладить (30 минут). Затем выложить на смазанный маслом противень и запекать до готовности.

СВЕТЛАНА ХОДЧЕНКОВА

Эта стройная блондинка, покорившая Голливуд, когда требует того роль, легко выполняет и балетные па, и приемы тайского бокса. Но большинство еще помнит ее пышку Веру в фильме Говорухина «Благословите женщину». Сама актриса уверяет, что от природы она – само изящество, а поправилась на нервной почве, после поступления в театральный. Сразу по окончании съемок Ходченкова похудела на 20 кг. Привела себя в норму Светлана всего за два месяца, с помощью дробного низкокалорийного питания: прием пищи 8 раз в день, маленькими порциями. Особенно легким был ужин: 200 мл обезжиренного кефира, 1 ржаной сухарик, горсть свежих ягод. Но мучения продолжались недолго. Сейчас, как уверяет актриса, она ни в чем себе не отказывает. В доме нет плиты, завтраки Светлана готовит в микроволновке. А вот ужинает чаще всего в ресторанах, кафе или заказывает еду на дом. Пицца на ночь – обычное дело. Ужинает Светлана очень поздно, примерно в 22–23 часа. Кстати, некоторые диетологи считают, что «не есть после шести» для жителя мегаполиса, который ведет ночной образ жизни, нереально. Принципиально – не есть часа за 3–4 до сна. «Обычно ем суши, – рассказывает актриса, – просто потому, что рядом с моим домом есть японский ресторанчик. Мне нравится такая кухня: в ней нет ни жареного, ни мясного». Здесь ее поддерживают специалисты: рис в сочетании с морепродуктами – вполне приемлемый вариант здорового ужина. И даже плитка шоколада или любимое актрисой мороженое при хорошем обмене веществ не возбраняются. Австралийские ученые выяснили, что ужин, состоящий из быстроусвояемых продуктов с высоким гликемическим индексом, помогает быстрее уснуть.

РИЗОТТО

Отварить рис (лучше, если он будет бурый), добавить в него любую замороженную овощную смесь, очищенные креветки или кусочки рыбы и прогреть в микроволновке.

Вкус счастья

Олимпийская чемпионка Татьяна Навка со спортивным азартом относится к приготовлению блюд. И высокое жюри – родные и друзья – всегда ставят ей высшие оценки. Каша с малиной, салат с сельдереем, омлет с грибами... 6:6!

Елена Денисова

1. Я родилась на Украине, где еда возведена в культ. Все женщины в моей семье потрясающе готовили. Но из меня растили спортсменку, и поэтому все время ограничивали, запрещали вкусное. А ведь я очень люблю поесть. И готовить – тоже. Когда есть время, могу сварить настоящий украинский борщ, испечь пирог или торт. Из русской кухни в моем «топ-листе» – холодец, оливье и винегрет. Но позволить себе «праздник желудка» могу только раз в месяц, не чаще. По привычке, которая есть у всех профессиональных спортсменов, я всегда замечаю, сколько я съела, что и в какое время.

2. Мамин наполеон с заварным кремом – одно из самых ярких воспоминаний детства. В процессе готовки нужно было прокалывать коржи, чтобы не вздувались, – эту процедуру доверяли мне. Я тоже была причастна к чуду. У этого торта вкус счастья. Без него не обходится ни один новогодний или именинный стол.

3. Когда у меня собираются друзья, они предварительно заказывают «кулинарные хиты» в моем исполнении. А мне нравится угощать, смотреть, как они едят и нахваливают мои блюда. В последнее время мои любимые рецепты – те, что требуют не больше 15 минут. Обычно это салат (я держу в голове гигантское количество рецептов) и быстро поджаренное мясо или грибы.

4. Я свое утро всегда начинаю с молочных продуктов, обычно с йогурта, иногда с яичницы или сосисок. Для близких можно быстро приготовить кашу – с фруктами или с овощами. Я далека от азиатской кухни, артишоков и экзотических продуктов. Все-таки любимая кухня – русско-украинская, наши родные сезонные фрукты, овощи, ягоды. Борщ, котлеты, блины! Одна из моих любимых ягод – малина. На летние каникулы меня отправляли к бабушке и дедушке. Во дворе у соседа росла потрясающая малина, с тех пор малина бывает на моем столе почти каждый день. А вот хлеб я не ем совсем.

Стейк из говядины

Вам понадобятся:
говяжья вырезка, оливковое масло, соль, черный молотый перец.

Говядину нарезать кусками толщиной не больше 3 см. Смазать сковороду оливковым маслом и нагреть на максимальном огне. Жарить стейк на максимальном огне по 30 секунд с каждой стороны, до образования корочки. Затем уменьшить огонь до минимума, жарить стейк еще 5–7 минут, постоянно переворачивая. Готовый стейк посыпать солью и черным молотым перцем.

5. У меня есть гастрономическая мекка, уезжаю туда, чтобы побаловать себя, поесть от души. Это Италия. Я не знаю, почему там все так вкусно. Паста вонголе, пицца на тонком тесте, свежайшие рыба и морепродукты! Дома я совсем не ем креветки. И вообще больше нигде не ем, я к ним равнодушна, а вот в Италии – совсем другое дело! И еще лангустины. И, конечно, итальянское вино… Это особая история. Я привожу его с запасом и домой. У меня есть винный холодильник, и там всегда должно быть итальянское вино – белое и красное, под настроение. Хоть я и спортсменка, но признаюсь, что редко отказываю себе в бокале хорошего вина. В винах я разбираюсь, ценю еще калифорнийское. Но итальянское – все же вне конкуренции. Вообще я живу по такому принципу: жизнью надо наслаждаться и не отказывать себе в небольших радостях. Бокал вина и кусочек любимого наполеона добавляют вкуса счастью.

INFO

Татьяна Навка – звезда российского фигурного катания и светской хроники. В 18 лет Татьяна вышла замуж за своего кумира, фигуриста Александра Жулина, и родила дочь. Со временем брак распался. Татьяна продолжала своими тулупами и арабесками кружить головы мужчинам. Встреча с пресс-секретарем президента РФ Дмитрием Песковым изменила все. В прошлом августе у Навки и Пескова родилась дочка, а вскоре пара поженилась.

Фото: «Азбука Вкуса»

разморозить вкладыши

Кулинарный блогер Татьяна Шуплецова знает: энергия лета прекрасно сохраняется подо льдом.

На улице весна, долгожданное солнышко, хочется уже скинуть с себя пуховичок и нарядиться в платьице.

А еще наверняка захочется приготовить что-нибудь полезное, витаминное и бодрящее – тут мы обращаемся к овощам, салатам и фруктам… И в этот момент советую вам внимательно взглянуть на «заморозки»!

В наших широтах, где зима длится по полгода, такой способ хранения продуктов распространен давно и повсеместно. В собранных в сезон и замороженных овощах и фруктах сохраняется гораздо больше полезных витаминов и микроэлементов, чем в тех, которые мы можем купить на прилавке весной, привезенных очень издалека. Сейчас для изготовления подавляющего большинства видов замороженных овощей, фруктов и ягод используют технологию быстрой, или так называемой «шоковой», заморозки. При такой обработке все виды замороженных продуктов сохраняют в своем химическом составе практически первоначальное количество полезных веществ, витаминов и природных соединений.

Прилавки супермаркетов, в свою очередь, предлагают широчайший ассортимент замороженных овощей, фруктов, ягод, грибов, а также различных смесей.

Во-первых, это удобно. Кто-то заботливый уже вымыл и нарезал овощи, нам остается только вскрыть упаковку и высыпать ее в пароварку, приправить по вкусу и через 10–15 минут получить чудесный гарнир. Даже мыть овощи перед приготовлением не рекомендуется, чтобы максимально сохранить все полезное, что они берегли для нас в морозилке. Если вы решите их сварить, делайте это в небольшом количестве воды, опять-таки чтобы сберечь ценные витамины.

Во-вторых, приготовление замороженных овощей занимает гораздо меньше времени по сравнению с их свежими родственниками.

У меня есть несколько приемов-выручалочек для быстрого завтрака или как раскрасить утро.

Если вы планируете использовать ягоды и фрукты в выпечке или в качестве начинки, предварительной разморозки не требуется. Ягоды лучше обвалять в муке или крахмале и прямо замороженными добавить в тесто.

Для начинки:
300 г белого шоколада
200 мл сливок жирностью 30–35%

Песочное тесто:
125 г сливочного масла
100 г сахарной пудры
щепотка соли
250 г муки
Семена из 1/2 стручка ванили
цедра 1/2 лимона
2 яичных желтка
2 ст.л. холодного молока

ингредиенты

А еще у меня есть чудесный десерт – ***тарталетки с белым шоколадом и клюквой.***

Трудозатрат требуется совершенный минимум, результат получается неожиданным для всех – контраст цветов и вкусов просто невероятный!

- Порубить сливочное масло с сахарной пудрой, добавить ингредиенты в той очередности, в какой они указаны в рецепте. Перемешать, крошки собрать в шар (можно сильно не стараться вымесить тесто), завернуть в пленку и отправить в холодильник на 1 час.
- Формы для тарта (тарталеток) смазать сливочным маслом, тесто тонко нарезать и выложить в формы.
- Тесто наколоть вилкой, накрыть листом бумаги для выпечки и положить груз (например, сухую фасоль)
- Выпекать основы при 180 °С с грузом 10 минут, затем снять груз и бумагу и выпекать еще 7–10 минут. Остудить готовые тарталетки на решетке.
- Шоколад и сливки соединить и растопить на водяной бане, постоянно помешивая.
- Залить получившуюся смесь в тарталетки, заполнив их на 2/3 объема, сверху выложить (чуть утопить) ягоды замороженной клюквы и отправить в холодильник на 2–3 часа.

ингредиенты

Для приготовления этой чудесной закуски потребуется:
400 г замороженного шпината
1 луковица
3–4 зубчика чеснока
2 горсти грецких орехов
оливковое масло
большой пучок кинзы
хмели-сунели, соль, перец, гранат – по вкусу

По моему опыту, есть даже некоторые блюда, которые удачнее получаются именно из замороженных исходных продуктов. Из разряда таких блюд у меня –

пхали из шпината.

Да-да, именно из замороженных листьев у меня получается самое удачное пхали.

- Шпинат разморозить в сите и отжать. Луковицу мелко нарезать и слегка обжарить, туда же выдавить чеснок, добавить шпинат и чуть прогреть/подсушить, приправить по вкусу.
- В отдельной сковороде обжарить грецкие орехи с щепоткой соли и измельчить с помощью блендера в муку.
- В обжаренный шпинат добавить кинзу и измельчить в блендере до практически однородной массы, добавить измельченные грецкие орехи, если необходимо, добавить еще специй, тщательно перемешать и сформовать небольшие шарики. Выложить на блюдо, украсить зеленью кинзы и зернами граната.

Если же вы все-таки не всегда являетесь приверженцем вегетарианского питания, попробуйте приготовить

говядину с зеленой фасолью и кукурузой.

- Нарезать лук полукольцами, говядину – небольшими кусочками.
- Нагреть масло и обжарить лук, чеснок и мясо до золотистой корочки.
- Добавить бульон, специи.
- Довести до кипения и оставить томиться на небольшом огне примерно на 1 час.
- Морковь нарезать ломтиками и добавить в готовящееся блюдо, тушить 15–20 минут.
- Добавить фасоль и кукурузу, проверить на соль и приправы, готовить все вместе 10 минут, периодически помешивая.

В тарелке вас ожидает наслаждение не только вкусом, но и цветом!

Как чудесно по весне достать из морозилки коробочку ароматно-душистой клубники с приветом из прошлого лета. А если так случилось, что вы не озаботились клубникой летом, можно запросто купить пачку в ближайшем супермаркете.

Напоследок – буквально несколько советов, как правильно выбирать «заморозку»

Витамины лучше сохраняются, если на продукт нет прямого воздействия света, поэтому выбирайте непрозрачные упаковки.

Перед покупкой возьмите в руки упаковку – в ней не должно быть крупных слипшихся комков. Их наличие говорит о том, что продукт подвергался неправильному хранению и повторной заморозке.

При выборе замороженных овощей и фруктов отдавайте предпочтение тем, на упаковке которых не указано никаких дополнительных ингредиентов, кроме самих овощей и фруктов.

ингредиенты

1 кг говядины
300 г моркови
1–2 луковицы
2–3 зубчика чеснока
150 г кукурузы
50 мл оливкового масла
300 г стручковой фасоли
500 мл бульона
специи и соль – по вкусу

Чечевица и радостный завтрак

Ранней весной хочется поставить на стол что-то жизнерадостное. Решено! Сегодня у нас – семейный пай с зеленой чечевицей. Целая порция полезных веществ, которые замедляют старение кожи и снижают вероятность заболеваний сердца. А еще чечевица полезна для женщин с точки зрения этого самого, женского здоровья. Ну и растительный белок, полноценная альтернатива животному, для очаровательных вегетарианок – отличный строительный материал для регенерации клеток. И еще витамины группы В, которые приводят нервы в порядок. И клетчатка! Без нее людям, мечтающим об идеальном пищеварении и чистой коже, вообще никуда. Готовить чечевицу по утрам нет никаких проблем – ведь время ее варки не превышает 25 минут. Лучше брать чечевицу с оболочкой, тогда при варке она сохранит свою форму.

Итак, отварить 1 стакан чечевицы, добавить к ней нарезанный кубиками сладкий перец и помидоры. Все перемешать и выложить в широкую форму для выпечки или в сковородку. Взбить 3–4 яйца и 3/4 стакана молока, добавить соль. Получившейся массой залить чечевицу с овощами. Сверху украсить половинками черри. Поставить в духовку для запекания на 20 минут. Вся семья будет благодарна за этот оригинальный завтрак, а чувство сытости останется до самого обеда.

Нынче вечером я чувствовала себя как в сказке. Накануне накупила бакалейных товаров – нута, фасоли, чечевицы. На кухне точно будет волшебство!

Виктория Иванова

Принцессы на горошинах

Фасоль и салат для любви

Пряный страстный салат – да, мы такое любим! Понятный, вкусный и доступный. Даже мужчинам-кулинарам. Особенно в день 8 марта. Кстати, фигуре бобовые не повредят. Низкий гликемический индекс делает их незаменимым продуктом для людей с лишним весом и сахарным диабетом. Для оригинального салата лучше всего подойдет белая крупная фасоль Лима.

Отварить 1/2 стакана фасоли согласно инструкции на упаковке. К остывшей фасоли добавить нарезанные огурцы, помидоры, сладкий перец, красный лук и кинзу. В отдельной миске смешать 4 зубчика чеснока (измельчить), соль, сок 2 лимонов, 2 чайные ложки дижонской горчицы, оливковое масло и черный перец. Полить полученной заправкой салат и поставить его ненадолго в холодильник. Перед подачей снова аккуратно перемешать.
В меню указано признание к любви?

Нут и полезная сладость

Про горох нут сложено немало легенд. И все они – про красоту и здоровье. Нут содержит много кальция, а значит, укрепляет ногти и волосы. Нут – прекрасный источник антиоксидантов, а еще он помогает восстанавливаться после долгих простуд, чистит кишечник и кровь. А мы знаем, как приготовить из этого чудо-боба прекрасное лакомство, сладкое и полезное.

Приготовить 1 стакан нута согласно инструкции на упаковке. К остывшему нуту добавить 2–3 столовые ложки меда, 1 столовую ложку ореховой пасты, 5–6 штук чернослива или кураги и 10 г ванильного сахара. Взбить все блендером или с помощью кухонного комбайна до однородности. Добавить шоколад, натертый на мелкой терке. Из получившейся массы скатать шарики, каждый раз обмакивая руки в воду. Растопить немного шоколада и полить им получившиеся конфеты. Воткнуть в каждую конфету зубочистку для оригинальной подачи и поставить в холодильник для застывания. Тест для любимых – из чего сделана лакомая конфетка? Кто угадает – получит сладкий поцелуй.

Бобовые

Бобовые – одна из самых древних культур. Археологи свидетельствуют: люди употребляли бобовые в пищу более ста веков назад. А возделывать горох и другие бобовые культуры человечество научилось приблизительно в первом тысячелетии до нашей эры! Упоминания различных похлебок из бобовых встречаются еще в Ветхом Завете. Вообще отношение к бобовым в Древнем мире было весьма почтительным. Так, согласно одной из легенд, бобовая каша, наряду с нектаром, являлась пищей богов – ее приносили в дар богам в Древнем Риме и Греции. Бобовый кисель использовали в религиозных обрядах. Конечно, не обходили своим вниманием бобы и простые смертные. Историки утверждают, что еще в 500 году до нашей эры на улицах Афин торговали горячей гороховой похлебкой, и это блюдо пользовалось неизменной популярностью у горожан. В связь бобовых с пантеоном богов верили и древние скандинавы. Они считали, что горох на Землю принес бог грома Тор. Что касается Европы, то, по одной из версий, бобовые попали туда благодаря Карлу Великому. Увидев диковинное растение в одном из походов, король приказал посадить бобы в своем саду, и вскоре они заняли достойное место на столах простых людей и знати.

Злачная

Мясное нельзя, молочное – тоже, яичница будет, когда начнут распускаться листья на деревьях. Кто спорит: трудно держать пост. В чем же найти вкус и радость любителям поесть? В кашах и злаках!

ОВСЯНКА, МЭМ!

Овсянку многие на дух не переносят, но все же покорно заваривают хлопья кипятком, давятся и едят, потому что знают: это самая полезная среди прочих каш. Ну да, она богата клетчаткой, белками и витаминами, в том числе редкими К и РР. Она помогает ослабленному после болезни организму набрать вес и одновременно входит во множество диет для желающих похудеть. Только вот ошибочка вышла: Бэрримор подавал сэру Генри вовсе не жидкую размазню, которую мы привыкли считать овсянкой, а настоящий порридж – кашу из цельного овсяного зерна, шотландскую классику, прочно вошедшую в английский быт.

Поэтому найдите в магазинах настоящий овес. Его зерна промойте в горячей воде 6–7 раз и варите примерно полчаса на слабом огне, постоянно помешивая, без добавления соли, сахара и, упаси боже, масла и молока! (Для тех, кто пост не соблюдает, ими можно сдобрить порридж уже непосредственно в тарелке.) Каша получается сытная, с нежным ореховым привкусом, густая – ножом можно резать. Раньше так и делали: варили на целую неделю, разрезали на порции и подавали как сытный завтрак, сдабривая густыми сливками.

Геркулесовая же каша – это овсяные хлопья, раздавленные и пропаренные. Да их даже варить не нужно, достаточно залить горячим молоком или водой, добавить при желании кусочки свежих или сушеных фруктов, орехи, мед – и завтрак готов. Наиболее предусмотрительные запаривают геркулес с вечера в термосе. Хлопья способны снижать кислотность в желудке, избавлять от колитов и запоров, питать энергией и прогонять сонливость, улучшать работу сердца. Знаменитый «салат красоты» (размоченный геркулес + яблоко + грецкие орехи + изюм) – это не только идеальный завтрак, но и отличный обед для тех, кто худеет. И хотя диетологи рекомендуют есть углеводы в первой половине дня, «салатом красоты» можно без зазрения совести и поужинать – только не слишком поздно.

ВАРИ, ГОРШОЧЕК

Пшеница дает нам не только муку для хлеба, но и множество разновидностей круп. Например, полбу – ее варил Балда в сказке Пушкина, и это почти все, что нам известно о ней. А ведь полба – прародительница пшеницы, полудикий сорт, который содержит почти в три раза больше растительного белка, чем все пшеничные «производные». Полба пахнет орехом, в ней есть 18 незаменимых аминокислот, которые нельзя получить с животной пищей, много железа и витаминов группы В. Наши предки-богатыри именно пшеничную кашу ставили во главу стола. Она высококалорийна, при этом хорошо усваивается, обладает общеукрепляющими свойствами, стимулирует иммунитет, выводит из организма шлаки и токсины.

И максимальную пользу приносит именно на завтрак – дает энергию на целый день, не вызывая тяжести в желудке. Цельную пшеницу утром варить долго (не каждый может потратить на приготовление завтрака час). Дробленую, например булгур, – куда проще. Добавьте в кашу красоту в виде тыквы – ее кусочки проварите на пару минут 10, а потом превратите в пюре в блендере. Теперь добавьте к тыкве крупу и варите еще около 20 минут.

ЧИЛИЙСКАЯ ЛЕБЕДА

Что для японца рис, для перуанца и чилийца – киноа. Они и по свойствам похожи, и по вкусу, и даже называют киноа иногда «рисовой лебедой». А вот инки звали его «золотым зерном». Белка и фосфора в киноа в три раза больше, чем в рисе (по количеству фосфора эта крупа соперничает с рыбой, а аминокислотный состав – почти как у молока).

Готовьте крупу так: залейте водой в соотношении 1 : 2, посолите, доведите до кипения и варите на слабом огне минут 15. Прозрачное киноа можно есть утром, днем и вечером: добавлять в супы, подавать как гарнир, фаршировать им перец и помидоры, делать запеканки.

МАННА НЕБЕСНАЯ

Раньше манная каша входила в меню детей и выздоравливающих. А теперь она в загоне: дескать, витаминов и прочей пользы в ней нет, одни калории да глютен, который иногда наш организм просто не принимает. В общем, манка на столе – это скорее исключение.

Но есть один способ облагородить манку и превратить ее в изысканный десерт. Только с этим рецептом все же придется подождать до окончания поста (или сделать себе поблажку), потому что манная крупа совсем не «женится» с водой. Зато в союзе с молоком она образует идеальную пару. Манку надо предварительно прожарить на сухой сковороде, пока крупа не станет желтоватой. За это время вскипает молоко. Чтобы не было комков, манку туда нужно не бухать, а равномерно засыпать – не в центр, а по всей поверхности. И не забывать мешать: пару минут, что варится каша, нельзя отходить от плиты. Потом кастрюлю снять с огня, укутать и оставить на 10–15 минут, чтобы крупа разбухла и стала собственно кашей. Добавить маслица, варенья или свежих ягод и фруктов, ну или что вы там предпочитаете в это время суток.

еда

Элла Барбусян

постные голубцы

Вам понадобится:
квашеные тонкие листья капусты (хотя можно и свежие – непринципиально)
1стакан сухого нута
1стакан чечевицы
1стакан красной фасоли
2 стакана булгура
1стакан растительного масла
1 крупный болгарский перец
1 луковица
томат-паста, соль, перец, специи – по вкусу

Листья квашеной капусты предварительно замочить в холодной воде на 2 часа, а все бобовые замочить на ночь. Нут очистить от пленки. Обжарить в половине порции растительного масла лук, измельченный перец, добавить томатную пасту, после пассеровки смешать все крупы (предварительно сварить до полуготовности), соль, специи. Положить 2–3 ст. ложки начинки на капустный лист и уложить в кастрюлю по кругу, постепенно заполняя все дно, и так в несколько слоев. Залить томат-пастой, разведенной водой. Накрыть перевернутой тарелкой и отварить до готовности. Подавать голубцы лучше холодными. К ним подходят любые соусы, от цацики до ткемали.

В бордовых тонах

Французский vinaigrette – это соус из уксуса, соли и оливкового масла. А русский винегрет – традиционно салат из свеклы с пикантными солено-кислыми добавками. Но вообще-то в него многое еще можно добавить. И еще вкус винегрета зависит не только от его ингредиентов, но и от того, как они нарезаны. Чем мельче – тем лучше!

Ани Ирбит

ГРАНАТОВЫЙ ВИНЕГРЕТ С БАТАТОМ

Ингредиенты

1 большая свекла
1 средняя морковь
1 небольшой батат (меньше, чем свекла)
1 кислое яблоко
1 гранат
1 красная луковица
1 долька чеснока
2–3 веточки петрушки
5 ст. ложек подсолнечного масла
Соль, перец

Отварить свеклу, морковь и батат в большом количестве подсоленной воды, очистить, нарезать кубиками вместе с яблоком. Нашинковать лук, измельчить чеснок, все перемешать. Добавить в салат зерна 1/2 граната. Из второй половины выжать сок и смешать его с подсолнечным маслом. Получившимся соусом заправить салат, посолить, поперчить.

СОВЕТ

Если салат покажется сладковатым, можно добавить в него немного лимонного сока.

ВИНЕГРЕТ С ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты

2 вареные свеклы
1 вареная морковь
3 соленых огурца
1 вареная картофелина
горсть квашеной капусты
1 средняя луковица
1 яблоко
1 банка отварной фасоли
Укроп
Соль
Черный перец
Бальзамический уксус
Оливковое масло

Овощи очистить, нарезать мелкими кубиками. Добавить фасоль и измельченную зелень, перемешать. Отдельно смешать оливковое масло с уксусом в пропорции 3: 1. Заправить салат. Поперчить, при необходимости досолить. Украсить укропом.

СОВЕТ

Квашеную капусту можно заменить консервированными грибами.

ВИНЕГРЕТ С КАПЕРСАМИ И ОЛИВКАМИ

Ингредиенты

1 свекла
20 каперсов
10 оливок
2 картофелины
1 морковь
6 корнишонов
Немного зелени
(зеленый лук, укроп, петрушка)
Соль
Оливковое масло

Картофель, морковь и свеклу вымыть, завернуть в фольгу и отправить в духовку на час при температуре не больше 150 °С. Овощи очистить и нарезать кубиками. Корнишоны – тоже кубиками, оливки – полукольцами, зелень нарубить. Смешать все ингредиенты, посолить и заправить оливковым маслом по вкусу. Можно подавать как в салатнице, так и порционно, а в тарелке сформировать с помощью кулинарного кольца.

СОВЕТ

Хрустящие корнишоны можно заменить не менее хрустящей квашеной капустой.

как тратить меньше на еду

Кулинарный эксперт, автор вкусных книг и мама двух малышей Анна ЛЮДКОВСКАЯ знает ответ на актуальный вопрос. Кстати, она сейчас живет в Чикаго и знает, что бюджетный подход к столу глобален.

1. Планируйте на неделю, где, когда и что вы будете есть

В выходные составьте точное, а не приблизительное меню, выберите и продумайте рецепты. И только после этого составляйте список покупок. Тогда в супермаркете вы не положите в тележку ничего лишнего, не соблазнитесь новыми вафлями, рыбой или чем-то еще, выложенным мерчендайзерами на самом видном месте.

Во всех успешных компаниях есть бюджеты и планы, в которые сотрудники обязаны укладываться. Только так бизнес контролирует расходы. Почему бы не воспользоваться этим подходом для управления семейным бюджетом?

2. Продумайте, как из одного ингредиента сделать несколько блюд

Классический пример – курица. Если купить тушку, из хребта получится бульон с лапшой, из печенки – паштет, из ножек и грудок – целых два ужина на двоих. Купите свеклу с ботвой, из ботвы сделайте песто, а из свеклы – винегрет.

3. Покупайте неразделанные и не подготовленные специально к продаже продукты

Индустрия питания, конечно, очень помогает нам экономить время, но за услуги приходится платить. Откажитесь от мытой картошки и морковки, покупайте неразделанную птицу и целую селедку. Вспомните, что листовой чай лучше пакетированного. Консервированная фасоль, конечно, удобная штука, но сухую фасоль можно сварить, разложить по контейнерам и заморозить. Да, на кухне придется задерживаться подольше, но, поверьте, вы быстро научитесь мастерски разделывать курицу за пару минут.

4. Никогда ничего не выкидывайте

Да, мы в последние годы все чаще отправляли яблоки с бочками в помойку, избавлялись от стеблей петрушки, выносили на помойку рыбьи головы. В ресторанах, где жесткие бюджеты, не выкидывают даже кожицу после бланширования помидоров (ее сушат, мелют и потом добавляют в блюда).

Веточки розмарина и тимьяна можно подкладывать под мясо, когда вы запекаете его в духовке.

Из костей и обрезков варите бульоны.

Жидкость, которая остается после варки фасоли, добавляйте в рагу или готовьте из нее соус.

Остатки вина, пива, кваса сливайте в баночки и потом используйте при приготовлении супов и рагу.

Даже из костей от жареного мяса или курицы-гриль можно сделать бульон.

Слейте жир, вытекший во время запекания из утки, и жарьте на нем картошку целый год.

Из стеблей кинзы и петрушки сделайте песто.

Список мог бы быть на несколько страниц, но всех идей сразу все равно не запомнить. Просто когда захотите что-то выкинуть, лучше забейте в поисковик или спросите меня на сайте.

5. Время от времени делайте большие закупки

Нас этому учили еще в школе на уроках выживания, а потом в институте на лекциях по экономике. Это дешевле. Составьте список ингредиентов, которыми вы действительно пользуетесь часто, и закупите их по низкой цене (в магазинах бывают скидки, есть специальные сети-дискаунтеры). Я покупаю большие канистры уксуса, растительного и оливкового масла, мешки риса по 10 килограммов, большие пачки чая. На распродажах покупаю банки рубленых томатов в собственном соку и кокосовое молоко.

Этим летом я превзошла себя и купила 20 фермерских куриц. Договорилась заранее с фермерами, а потом поехала и забрала. Они обошлись мне на 50% дешевле точно таких же куриц из супермаркета. Половину тут же разделала на грудки, ножки и крылья. Из части сделала фарш, разложила по пакетам, подписала и отправила в морозилку. Разумеется, я сохранила все хребты, чтобы варить бульоны. Крылышек оказалось так много, что я стала экспериментировать с ними на кухне и приготовила восхитительные крылышки с имбирным соусом.

Конечно, закупать большие объемы проще, когда для хранения есть место. Но я вам советую обойти квартиру и поискать скрытые резервы. Может быть, пришла пора разобрать антресоли?

6. Покупайте продукты в сезон, когда они в несколько раз дешевле

Не переживайте, что будете похожи на мам и бабушек, которые каждый сентябрь закручивают банки с лечо. Консервирование – это модно, я постоянно слушаю британские и американские передачи про еду, где кулинары с придыханием рассказывают, как, оказывается, здорово самим делать джемы, чатни и прочие консервы.

Замораживайте овощи, ягоды, зелень. Готовьте на гриле перец и отправляйте его в морозилку. Помидоры измельчайте в блендере и раскладывайте в пакеты, чтобы они занимали минимум места.

7. Выбирайте «живое» молоко с коротким сроком хранения

Научитесь делать из него потрясающий натуральный йогурт – это так просто и вкусно! Себестоимость домашнего йогурта в 7–8 раз ниже того, что продают в магазине. Если молоко скиснет, на простокваше можно сделать оладьи или испечь пирог.

8. Обязательно варите супы

Это довольно дешевое и полезное блюдо. Да, можно приготовить одну кастрюлю на целую неделю и брать в контейнерах на работу. Смущают косые взгляды коллег? Прочтите им лекцию о пользе супов для здоровья. Вот увидите, вскоре они тоже будут приходить со своим супом.

Вы сможете сэкономить минимум 20% в год.

Считаете иначе? Расскажите в комментариях на сайте Анны Людковской vkusno365.ru

пудра Meteorites, **Guerlain**

серьги, **Корпорация L-Silver**

платье, **Prenatal**

солнцезащитные очки, **Mango**

косметичка, **Yves Delorme**

Если перевернуть цифру 8, получится знак бесконечности. Да, так и есть. Бесконечная весна, любовь и бесконечные подарки. У девочек не бывает настоящего возраста – нам ровно столько, насколько мы веселы и влюблены. И мы обожаем подарки – с самого рождения. Ждем!

сковорода HO CERAMICA, **TVS**

колье, **Bonprix**

брелок, **Furla**

клатч, **Twin-set**

Kiss

коробки, **Zara Home**

перчатки, **Domani**

чайная пара, **domfarfora.ru**

часы, **Tommy Hilfiger**

ожерелье, **Unode50**

сумка, **Samsonite**

толстовка, **Roxy**

духи L'eau Couture, **Elie Saab**

духи Nuit Etoilee, **Annick Goutal**

эпилятор Silk-epil 7, **Braun**

платье, **Intimissimi**

плащ, **Next**

мыло, **Lush**

лак для ногтей, **Lancome**

рюкзак, **Barbie**

зонт-трость, **Pasotti**

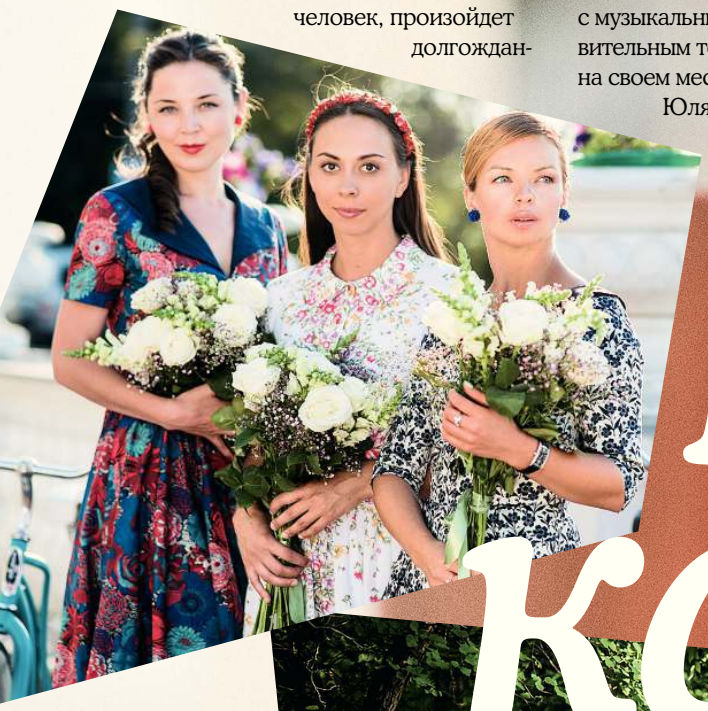
футболка и юбка, **Mothercare**

брошь, **Magia di Gamma**

игрушка, **Me to You**

Будет Капель

Дарья Киселёва



Для меня весна – не календарное событие, а состояние души. Моя весна может случиться и в ноябре, зависит это не от погоды, а только от меня. Можно, конечно, говорить об обновлении, новом этапе и особенном «солнечном» состоянии, но разве мы не можем создать все это своими руками? Зачем для особого настроения обязательно ждать, когда появится нужный человек, произойдет долгожданное событие или наступит хорошая погода? Мне достаточно открыть томик стихов: вот и настроение, и особенное состояние.

Для меня поэзия – это нечто особенное. Я с удовольствием работаю в проектах Веры Полозковой, сейчас у нас вышел новый спектакль «Короткий метр». Говорить стихами современных авторов со сцены сложно, но очень интересно. А моя настоящая любовь – музыка, стихи, лирика 60-х годов. Для тех, кому интересна эта культура, я создала спектакль «Капель», это моя первая режиссерская постановка. Вообще мне боязно называть себя режиссером и продюсером, но я действительно выполняю эти две функции. Я сама придумала спектакль, собрала литературно-музыкальную композицию, выстроила ее. Вместе со мной играют прекрасные девочки, которых я очень люблю. Алина Ненашева – композитор. В спектакле она исполняет партию на фортепиано, но она не аккомпаниатор, а полноценный участник действия. Юля Волкова – драматическая актриса с музыкальным образованием и удивительным тембром голоса. И все мы на своем месте: Алина – это музыка, Юля – пение, цветы. А моя зона, поскольку я читаю стихи, – это книги. «Капель» – спектакль нежный, прозрачный, для девушек, которые не стали до конца взрослыми, о весне, которая может наступить в любое время года.

Мне жалко, что в суете люди редко обращаются к поэзии. Но проиграв «Капель» какое-то время, я увидела, насколько интересными оказываются стихи людям всех возрастов – и детям, и юным девушкам, и взрослым дамам. Для меня это стало открытием. Дело не в сюжете, а в наших переживаниях. В том, что, когда мы сталкиваемся в камерном пространстве с чистотой чувств и эмоций, мы не можем оставаться равнодушными, и люди не стесняются показывать – честно и открыто – то, что происходит в их душе.

Неправда, что в наши дни романтики стало меньше. Раньше влюбленные выходили ранним майским утром на Тверской бульвар, чтобы поделиться своим чувствами со всем миром. Но то же самое происходит и сейчас – только в соцсетях, где люди рассказывают о своих мыслях и мечтах. У меня масса знакомых и друзей, молодых и совсем взрослых, – они самые настоящие романтики. И я – одна из них. Я постоянно «подкармливаю» свою романтику – это-

му надо учиться – так же, как надо учиться видеть вокруг хорошее, даже в мелочах. Просто останавливать свое внимание на вещах, которые тебя радуют. Вот мы сидим в кафе, здесь красивый интерьер и вкусный имбирный чай. И солнце выглянуло из-за облаков. Романтика!

Я всегда находилась в каком-то обособленном пространстве. У меня есть собственный мир, я сама его придумала. Возможно, он иллюзорный и его столкновение с реальность иногда бывает болезненным, но я в нем живу, и мне хорошо. В моем мире обитают принцессы и драконы, но это не мешает мне быть серьезным человеком в работе. Если бы все умели строить такую красоту внутри себя, мир бы стал добрее.

Актриса Алиса Гребенщикова похожа на весну – веселая и светлая. Она придумала камерный спектакль «Капель», где звучат стихи поэтов-шестидесятников Беллы Ахмадулиной, Роберта Рождественского, Риммы Казаковой и песни Майи Кристаллинской, Анны Герман, Клавдии Шульженко.

Сегодня Алиса рассказывает о своей личной весне.

Фото: Феликс Нецветаев

домашняя дикая

Говорят, орхидеи – символ чувственности. Они похожи на нас – требуют ухода и внимания. А когда получают это – расцветают на глазах.

Елена Барбус

Приручаем дикую орхидею

Растения – главный «освежитель» дома. Для того чтобы поселить у себя в квартире весну, не обязательна пышная растительность на всех подоконниках: достаточно немного зелени и пары ярких пятен. Для этого идеально подходят цветущие орхидеи. У них столько форм, размеров и расцветок, что можно подобрать сочетание для оформления и рабочего кабинета, и спальни, и гостиной, и даже кухни.

Итак, орхидею какого цвета выбрать? Можно остановиться на нежном спокойном варианте в тон общей палитры комнаты: белом, желтом, нежно-лиловом. Кому-то покажется, что интереснее сыграть на контрасте – орхидеи ярких флюоресцентных оттенков оживят интерьер и станут его эффектным украшением. Прежде чем покупать орхидеи, определитесь, какое настроение вы хотите придать помещению. У каждого цвета – своя эмоциональная окраска. Например, белый и зеленый успокаивают, а значит, отлично подходят для спальни или гостиной, а красный и ярко-желтый на кухне, наоборот, бодрят и помогают проснуться за завтраком. Орхидеи не только вносят в интерьер интересные нотки, но и создают ощущение близости к природе. Ими хорошо украшать те зоны, где вы обычно отдыхаете. Например, можно поставить горшок с цветущи-

ми орхидеями у кресла или дивана – и вы забудете про телевизор, потому что цветок орхидеи можно разглядывать бесконечно: умиляться его хрупкости, удивляться изяществу его формы, восхищаться его оттенками. Хорошая идея – маленький домашний садик, где собрано несколько разных орхидей. Вот увидите: всех в доме будет тянуть поближе к этому уголку. Если квартира маленькая и вы не можете выделить много места под комнатные растения, расставьте горшки на компактной стойке, она сэкономит пространство. А еще можно завести в доме «воздушную» орхидею Ванды. Ее корни не нуждаются в почве и могут просто висеть в воздухе. Такая орхидея прекрасно смотрится в прозрачной стеклянной вазе или подвешенная в воздухе – тут можно придумать просто неограниченное количество вариантов украшения интерьера. Вобщем, орхидея в доме – это постоянный источник радости. Только помните об условиях, в которых надо содержать эти хрупкие цветы. Орхидеи – тропические растения, они любят тепло (18–22 °С) и солнечный свет, но не прямые лучи. Берегите их от сквозняков и не ставьте цветочные горшки возле систем отопления, чтобы избежать пересыхания корней.

орхидея

Подпишитесь на журнал «Крестьянка» и получите подарок* от BIOSEA

Набор подходит для ежедневного ухода за кожей: скрабы для тела, рук и ног на основе природных масел в сочетании с гелем для душа с экстрактом пряной мяты смягчают вашу кожу. Сливки для тела с экстрактом цветов белого лотоса насыщают кожу витаминами и обеспечивают длительное увлажнение. Помните, что регулярный и комплексный уход поможет сохранить вашу естественную красоту.

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

* Подарок вы сможете получить в редакции.

Извещение

Форма № ПД-4

ООО "Прямые контакты" ИНН\КПП 7717746123\771701001

(наименование получателя платежа)

7	7	1	7	7	4	6	1	2	3

(ИНН получателя платежа)

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

(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

Квитанция

ООО "Прямые контакты" ИНН\КПП 7717746123\771701001

(наименование получателя платежа)

7	7	1	7	7	4	6	1	2	3

(ИНН получателя платежа)

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

(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 _____

Кассир

Справки по телефону: +7 (495) 663-91-88 (доб. 300)
Подробная информация на сайте 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 **idr@cpss.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

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» продолжают показывать и рассказывать, как сделать дачу уютнее и красивее. На этот раз дизайнеры устраивают семейную спальню в мансарде.

Оксана Санжарова

Тюльпан навсегда

Ремонтные споры

Татьяна и Олег Решетовы долго не могли договориться, как именно преобразить спальню в мансарде. И тогда их сын догадался написать в программу «Фазенда». Дизайнеры Ирина Головина и Екатерина Усынина быстро примирили спорщиков, предложив создать очень светлый интерьер с небольшим количеством ярких акцентов и тюльпанами в качестве «главных героев». Почему именно тюльпаны? Потому что эти цветы любит хозяйка дома. А еще потому, что тюльпан привычно ассо-

циируется с Нидерландами, а маленькая уютная комната с наклонной крышей и небольшим окном так похожа на старую голландскую мансарду.

Тёплый лён

Поскольку климат у нас не голландский, работы начали с утепления стен плитами из льняного волокна. Такой материал не только хорошо держит тепло и экологически безопасен, но и отлично поглощает звук и совершенно невкусен для грибка, плесени и вредителей.
Затем утепленную комнату обшили деревом: боковые стены – плитами из шпунтованной ДСП, а наклонную и потолок – деревянными обоями, уложив их так, чтобы получился простой и эффектный «ковровый» узор.
Стыки между обоями, уложенными в разном направлении, скрыли клик-балками – они не только добавляют потолку декоративного ритма, но и удачно прячут электропроводку. Возле «высокой» стены дизайнеры построили симметричные выступы-консоли.

Свет и форма

Создавая цветовое решение, художники решили, что тюльпанам без зелени одиноко, и покрасили торцевые простенки в светло-оливковый оттенок.
Паркетную доску на пол настелили тоже светлую, естественного цвета дуба. Для придания «патины» и выявления рельефа доски брашировали, а затем покрыли надежным защитным лаком.
Учитывая специфическую форму и небольшие размеры комнаты, дизайнеры решили обойтись без готовой мебели и построить для этого проекта эксклюзивную – простую, но не без изюминки. К примеру, дверцы вместительного стеллажа, сдвигаясь, образуют изголовье кровати. В тумбах под стеллажом будет удобно хранить постельное белье. Еще одна тумба с двумя закрытыми шкафчиками и парой открытых полок встала у противоположной стены.
Вместо платяного шкафа мастера сделали целую кладовочку-гардеробную с необычной «косой» дверью. В нишу, образованную входом и стеной гардеробной, удачно встроился туалетный столик и задвигающийся под него пуф, а у окна нашлось место для низкого кресла и маленького круглого столика. Но, конечно, главным элементом спальни стала кровать – большая, с отличным ортопедическим матрасом.
Вся мебель решена в цветах комнаты – белое дерево, бархатная оливковая обивка чуть темнее, чем стены,

Фото: Владимир БУРЦЕВ, архив передачи «Фазенда»

и совсем немного оливково-бежевой росписи, имитирующей объемный декор. Наклонный низкий потолок не слишком удобен для подвеса люстры, поэтому верхний свет в спальне обеспечивает ряд небольших поворотных светильников. Такие же светильники появились возле туалетного столика. Нижний свет создает высокий торшер под металлическим колпаком, а две его уменьшенные копии стали прикроватными лампами.

Итак, спальня в целом завершена. Она получилась светлой, абсолютно европейской, в духе слегка урбанистического ретро. Но немного скучной по цвету, чрезмерно серьезной, и в ней нет ни одного обещанного тюльпана.

Цветочное настроение

Исправит ситуацию яркая штора. Ее рисунок – крупные желтые и оранжевые тюльпаны в переплетении бледных листьев – словно пришел к нам из 1960-х годов. Чтобы энергичное по цвету пятно не разрушило общий колорит, яркую римскую штору обрамляют длинные занавески из белого полотна. Это же сочетание – белое полотно с яркой «тюльпановой» вставкой – использовано для покрывала и подушек.

Всего несколько цветных пятен, и настроение комнаты стало праздничным и ярким. Добавим деталей. Все они довольно крупные и нейтральные по цвету: постеры в широких белых рамах, белые керамические статуэтки, шкатулки, декоративные тарелки и вазоны с живыми растениями на консолях.

Наконец комната готова. Соединение простого геометрического декора и цветочных акцентов позволило создать именно семейную спальню, не «перетягивая одеяло» на женскую сторону.

Связанные одной

Наталья Щербаненко

Они знают, как сделать, чтобы было тепло. Андрей Попов, Мария Атлас, Екатерина Шаповалова – организаторы и выдумщики проекта «Игра 3000», этой зимой надели на главных трендсеттеров Москвы вязаные шапки. На весну у них тоже большие планы.

Большой сруб художника – генератора чудес Андрея Попова в деревне Улово (это километров десять по ухабистым просторам от Суздаля) – настоящее место силы. Сюда приезжают художники-артисты-музыканты, заряжаются энергией волшебства в озере и отправляются дальше – делать нам что-то хорошее. Например, превращать жуткие и грязные автобусные остановки вдоль Золотого кольца в настоящие произведения современного искусства или расписывать деревянные Лавки Мира, которые вмиг улетают на благотворительных аукционах. Или накрывают Стол Мира на Кузнецком мосту в Пасхальную неделю. У вас еще нет селфи на фоне огромного расписного яйца?

Маша Атлас рассказывает, что все это торжество красок и идей к бизнесу имеет мало отношения: «Бизнес – это доход в карман, мы же деньги, полученные от одного социально-культурного проекта, вкладываем в следующий подобный». Вместе с ними с удовольствием водят хороводы талантливых и щедрых селебритиз – Евгений Цыганов, Мария Голубкина, Виктория Исакова, Андрей Мерзликин, Павел Баршак, Юрий Квятковский и прочие фантазеры.

Прошлой осенью Андрей Попов, которого в суздальском крае знает буквально каждая собака, с удивлением обнаружил, что в его гардеробе вообще нет вещей российского производства. И это при жизни среди ромашковых полей и березовых рощ! Окей, от идеи до воплощения – буквально подать рукой. Из ярких ивановских ситцев были пошиты стильные косоворотки (фэшн-редакторы расхватают их на съемки этим летом, вот увидите), из мотков шерсти всех цветов радуги связаны сотни шапок. Для жительниц провинции, у которых сами знаете какие зарплаты и пенсии, эта надомная работа – на-

Фото: Светлана Белянина

стоящая нечаянная радость. Бабушки, многодетные мамы и инвалиды из сел Мордыш, Барское Городище, Порецкое, из Переславля Залесского, Луховиц и Подольска вяжут шапки, которые греют и их, и нас с вами. За этот сезон навязали чуть больше тысячи штук. Подарки с социальным подтекстом – хороший тон не только в кризис. Вязаная шапка из Суздаля есть и у патриарха, и у премьер-министра. Получили на открытии музея «Новый Иерусалим». Это сейчас, кстати, модно – носить родное.

Катя Шаповалова рассказывает, как мастерицы всерьез переживали, что закончится зима, а вместе с ней и потребность в шерстяных шапках. Но на смену им придут межсезонные шапочки-петушки (помните, как в сладком детстве в таких бегали кроссы ГТО по паркам?). И чем больше людей влюбляется в «доморощенные» шапочки, тем у большего числа мастериц появляются заказы. Скоро к жизнерадостной надомной мануфактуре присоединятся украинские беженки.

Еще рукодельницы вяжут круглые лоскутные коврики из обрезков тканей. У моей бабушки-рукодельницы был такой, лежал на кухне – пах яблочными оладьями. Потом его выкинули, заменив на коврик из IKEA, и жаль. В эти пестрые мягкие вязаные коврики вплетены неповторимые сказочные сюжеты, колыбельные и родные голоса.

Это, конечно, особый дар – вот так легко, под облепиховый чай с вареньем из еловых шишек, придумывать проекты, несущие добро. Эти трое – еще и флагоносцы Паралимпийских игр в Сочи. Потому что уже несколько лет проводят в городе у Черного моря Класс Мира – для детей с ограниченными возможностями. Звезды из Москвы прилетают к ним в гости, ставят спектакли, где на сцене органично вписаны инвалидные коляски. Кинодива Катя Волкова, помню, рассказывала, что такие гастроли добра стоят любых фестивальных площадок.

«Гончарное производство, – у Андрея Попова загораются глаза, – это же напрасно забытая традиция! Знаете, какие вещи для декора домов можно придумать? А скольких детей в каникулы можно научить своими руками ваять красоту?» Да уж, судя по всему, этим летом кувшины и горшочки made in Suzdal станут жарким трендом столичных ресторатоpов.

Это, конечно, особый дар – вот так легко, под облепиховый чай с вареньем из еловых шишек, придумывать проекты, несущие добро.

Полина Ромашкина

Необязательно ждать лета, чтобы получить урожай ароматных трав. Их можно вырастить в городской квартире на подоконнике: вкусно, полезно и очень красиво!

оттенки зеленого

В выращивании лаванды и монарды (она же красная мята и золотая мелисса) есть тонкость – стратификация семян. Только не надо пугаться и говорить: «Ой, опять какие-то садоводческие штучки, мне это не под силу». Все очень просто, поверьте!

Берем небольшой контейнер (подойдет емкость от плавленого сыра) и делаем отверстия в его дне. Насыпаем тонкий слой мелкого керамзита, сверху – грунт, сеем семена, чуть присыпаем чистым крупным песком, увлажняем (именно увлажняем, а не заливаем!), накрываем крышкой и ставим… в холодильник. Что мы сейчас сделали? Мы создали семенам условия для прорастания, близкие к естественным. Как будто вызревшие семена осыпались осенью с материнского растения и сейчас лежат под снегом в слегка увлажненной почве – ждут весны. Периодически, раз в три дня, заглядываем под крышку и следим, чтобы почва не пересохла и не образовалась плесень. Через две недели (для монарды) или через месяц (для лаванды) надо выставить

контейнер с семенами на подоконник и первое время держать его под пленкой для создания парникового эффекта. Вскоре вы увидите робкие нежные ростки. Теперь дело за малым – осталось умеренно поливать всходы, а освещения для роста растений уже в конце марта будет вполне достаточно. Затем останется пересадить рассаду в красивый деревянный ящик или керамический горшок.

Помните, что лаванда не терпит застоя воды, предпочитает легкую почву и очень любит солнце. Взрослая лаванда болезненно относится к пересадке, так что место для нее лучше определить сразу и навсегда.

Душица (орегано) не нуждается в стратификации, сеем семена прямо в контейнеры, которые будут украшать ваши подоконники. Время посева – март-апрель.

У тимьяна (чабреца) очень мелкие семена. Когда световой день заметно увеличится, посейте их на поверхность земли, не глубже 1 см, и накройте пленкой. Прорастает чабрец медленно, но верно. Когда покажутся все всходы, пленку с «теплички» уберите.

С базиликом, эстрагоном и любистком поступаем так же: обходимся без стратификации семян, высаживаем их прямо в контейнеры. Только делать это лучше в середине апреля.

Эксперимент под названием «жизнь»

Самый простой эксперимент, посильный даже трехлетке, – проращивание ***лука*****.** «Сажаем» луковицу в стеклянную банку с водой, чтобы ребенку были видны не только зеленые стрелки, но и корневая «борода». Время от времени предлагаем малышу пощупать луковицу: такая же она упругая, как раньше? Нет, луковица пустеет. Чтобы понять почему, надо разрезать другую луковицу вдоль, и «обнаружить» в середине зачаток стрелки. Когда листьев становится много, они выбиваются из луковицы, растут и истощают ее.

Во время проращивания ***фасоли*** можно наблюдать, как семя превращается в настоящее растение – со стеблем, корнями и листьями. Фасолины замачиваем в блюдце под мокрой ватой. Спустя несколько дней ребенок обнаружит, что кожица треснула, и наружу высунулся белый «червячок». Это корешок. Пару проклюнувшихся семян можно высадить в горшочки. Пару других оставить под ватой, чтобы ребенок мог дальше наблюдать за происходящими изменениями. Корешок становится длиннее, на нем появляются боковые отростки, а с другой стороны семени – росток. Половинки фасолины раскрываются, выпуская новое растение наружу…

Из семени пробивается росток, который становится побегом, взрослеет, зацветает… Эти превращения завораживают детей: ведь они становятся причастны к тайне рождения жизни. Поэтому надо чаще вовлекать их в «опыты» по выращиванию растений.

Ростки, которые укоренились в горшочке, можно в конце мая высадить на дачную грядку и окружить повышенной заботой: постарайтесь, чтобы растение выжило и принесло плоды. Если стручков несколько, один можно сорвать еще незрелым, вскрыть и показать ребенку, как выглядят зародыши семян. Один стручок оставьте до полного вызревания. Малыш должен «опознать» внутри него фасолины, похожие на ту, из которой он весной прорастил растение.

После простых «огородных» опытов можно решиться и на ***выращивание многолетних растений.*** Например, ***авокадо*** – у него большая красивая косточка. Чтобы ростку легче было пробиться, надо поцарапать ее. Затем посадить в горшок. Можно сначала не присыпать косточку землей полностью. Тогда будет видно, как она треснет, как приподнимется, выталкиваемая корешком. Затем нужно досыпать грунта и ждать появления ростка – он у авокадо крупный, растет быстро и вскоре становится доминирующим растением на окне, эффектно демонстрируя результат детских усилий.

Лучше одновременно сажать две-три косточки – на случай, если какая-то не прорастет. Если погибнет единственное посаженное «семечко», для ребенка это будет ударом. А ведь наша задача – продемонстрировать рождение новой жизни.

Утро красит

Воздух теперь наполнен романтикой, а в мыслях - лихая легкость. Значит, отправимся на милые и никчемуне-обязывающие завтраки с подружками.

Ольга Хотянова

Friends Forever

Уютное нью-йоркское место в стиле сериала «Друзья», где подружки собираются поболтать, а кофе приносят в таких же огромных кружках. Круглосуточный завтрак по принципу «когда встал – тогда и утро» – как в кино: каши с ягодами и фруктами, американские панкейки с кленовым сиропом, пестрые скремблы с лососем или пармской ветчиной, тосты с нежным сыром филадельфия. Особенно рекомендуют фирменный завтрак Friends Forever с яйцом-пашот, лососем, шпинатом и сырным соусом. А после завтрака – приятный бонус: Патриаршие пруды прямо за углом.

Breakfast Cafe

Breakfast Cafe – проект от создателей Friends Forever, с такими же фотографиями Нью-Йорка на стенах и дружеской атмосферой. В крошечном помещении с открытой кухней и огромным окном завтраки подают утром, днем и вечером. Девчачьи компании моментально сменяют друг друга, так что столик на выходные лучше бронировать. В Breakfast Cafe уверены, что именно от правильного завтрака зависит настроение на целый день. Поэтому здесь есть все, чтобы полюбить утро. Прежде всего – огромное меню с завтраками на любой вкус и аппетит. Например, сытного скрембла California с лососем и круглым сэндвичем-бейглом точно хватит до вечера. Яичницу и стопочку пышных панкейков здесь приносят в очаровательных маленьких сковородочках, а к ним – кофе в огромном стакане, со взбитыми сливками и трубочкой. В меню много оригинальных кофейных рецептов. Особенно любят кофе Bubbles со вкусом жвачки и Superman – карамельно-ореховый латте с молочным шоколадом. Кстати, в любом напитке кофе можно заменить на какао.

Кафе "Пушкинъ"

«Пушкинъ» – кафе из другой эпохи, с интерьером дворянской усадьбы, меню на манер XIX века и тщательно восстановленной исторической атмосферой. А еще это один из лучших ресторанов Москвы и обязательный пункт посещения для иностранцев. По утрам барышень здесь угощают домашним творогом, «молоком, топленным в печи», «яишницей с разными припасами», изысканными яйцами бенедикт и традиционными блинчиками, а мюсли изящно называют крокантами. Из сластей – фирменное домашнее варенье и мармелады, «медовичокъ» и яблочный пирог. А о «пушкинском» горячем шоколаде давно ходят легенды. Барышни – в восторге.

яичницы по демократичным ценам. Для утреннего девичника с подружками прекрасно подойдет «парижский завтрак»: фирменный круассан, чашечка кофе и апельсиновый фреш.

Beverly Hills Diner

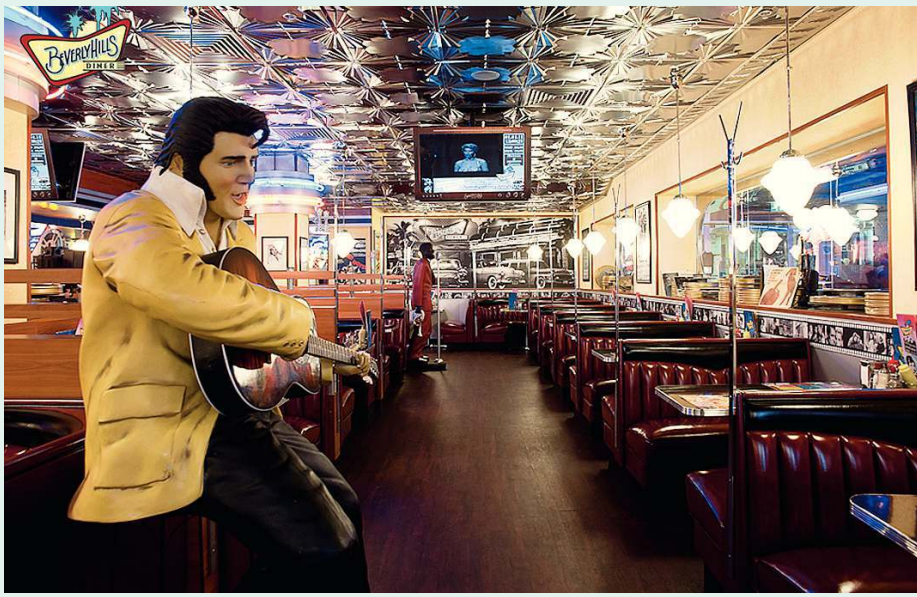
То, что в Америке на каждом углу, у нас – экзотика. Beverly Hills – типичный американский дайнер, где то утрам аппетитно пахнет жареным беконом, а бургеры и картошка фри – больше, чем просто фастфуд. Яркий интерьер в стиле 50–60-х годов напоминает фильм «Плезантвиль» с Тоби Магуайром и Риз Уизерспун – такие же яркие диваны и автомат с классикой рок-н-ролла. Со стен смотрят Микки Маусы, винтажные постеры и звезды старого Голливуда. Как и во всех американских дайнерах, завтраки тут подают круглосуточно. В меню – классика американской кухни: яичницы со стейком и хаш-брауном, блинчики с кленовым сиропом, легкий парфе с гранолой в вазочке, бейглы с лососем и сыром, вафли и домашняя выпечка. Важно рассчитать свои силы – все блюда в Beverly Hills очень сытные.

“Счастье”

В «Счастье» приходят за атмосферой. Ее создают милые детали, собранные как будто из тех самых французских интерьерных лавок, витрины которых просятся в Instagram. Нежно-кремовое «Счастье» наполнено ангелочками, подсвечниками и прочими уютными мелочами. В меню для завтраков – много интересного. Необычные каши с лососем или мини-хот-догами и более традиционные – с ягодами, ванильным кремом или нутеллой. Кашу своей мечты можно собрать из внушительного списка топпингов. Сытные яичницы также принимают дополнения. Специально для утреннего девичника – очаровательные сырники с шоколадными сердцами, мини-оладьи и какао из детства. А для влюбленных – романтичный «завтрак для двоих» с круассанами, банановыми милк-шейками, бананами со сгущенкой и конфетами-сердечками.

“Хлеб Насущный”

Кафе-пекарен «Хлеб Насущный» в Москве почти 20, и они всегда оказываются под рукой в нужный момент. Это место не балует затейливым дизайном, зато запах свежей выпечки делает его необыкновенно уютным. Булочками из «Хлеба Насущного» (второе название – Le Pain Quotidien) восхищается весь город. По утрам здесь подают завтраки с традиционными кашами, сырниками, блинчиками и разнообразными вариациями



Это почти как смотреть блокбастер про быт ученых - наблюдать за тем, как выглядит сельское хозяйство в стране, где пустыня покрыта макраме гидросистемы, где коровкам делают тест на овуляцию, где выращивают рукколу на крыше торгового небоскреба, где помело растет как подорожник и откуда к нам привозят тонны картошки и моркови.

текст и фото:
Наталья Щербаненко

«Если государство не уничтожит пустыню – пустыня уничтожит это государство», – говорил первый премьер-министр Израиля Давид Бен-Гурион. Девяносто пять процентов земель страны малопригодны для сельского хозяйства. Тем не менее грейпфруты, киви и бананы, лимоны, финики и хурма для витаминных смузи прибывают в черноземную Россию (и Евросоюз, конечно тоже) именно отсюда. И еще все, что нужно для винегрета, и редиска, и перец, и вообще. При этом территория Израиля едва превышает 21 000 км² (это в два раза меньше Московской области). «Как же так получается?» – ревностно спросим мы и услышим в ответ что-то философское вроде «Необходимость – мать изобретений». Может, дело в особом характере людей, так недавно (в 1948 году) получивших целую свою страну и понимающих, что если не они – то кто? Дано: пустыня, 365 солнечных дней в году, минимум пресной воды, научно-ориентированное сознание. Что получим?

Плоды просвещения

Масло жожоба, волшебный эликсир (девушки-красавицы знают, о чем речь), прилетает на фабрики Chanel, Estee Lauder, L'Oreal из южной пустыни Негев. Кустарники любят пить, им нужно как минимум 800 мм осадков в год, здесь их в счастливые годы выпадает около 150 мм. Главный агроном Jojoba Israel показывает, как удается в засушливых условиях собирать 4500 кг плодов с каждого гектара – вдоль бескрайнего поля тянутся трубочки капельного полива, а у каждого кустика стоят датчики, измеряющие температуру почвы и воздуха, влажность и т. д. Приложение в смартфоне анализирует данные и регулирует работу системы орошения. Сказать по правде, для лишенных технического воображения девушек все это выглядит как кадры из фильма-фэнтези, но так оно и есть. Просто представьте: всего за один год

местная компания Netafim (с иврита это переводится как «капля воды») производит 8 000 000 000 м трубок капельного орошения – этого достаточно, чтобы обернуть Землю как минимум 200 раз.

И вот так – трубочки, счетчики, датчики – буквально везде. Подворачиваем джинсы: пора гулять по молочной ферме Afimilk. Коровки бок о бок стоят в стойлах, дуют вентиляторы (жарко все-таки) и потрескивают приборы. На каждой корове браслет вроде тех шагомеров, что мы гордо надеваем на фитнес. Ни один коровий «чих» не останется без контроля и учета. Технолог компании Ирина Куплун на родном русском языке рассказывает: «Ну вы же понимаете, время – это деньги. Заболела, скажем, корова маститом – "сидит" на больничном. Кому нужно оплачивать этот простой? Наши технологии позволяют выявить заболевание и начать лечение

в тот момент, когда это не приведет к потерям. Или овуляция – наши приборы точно покажут, когда корова расположена к зачатию, ни один месяц не пройдет впустую. Наденьте на корову датчик, и он покажет вам, что деньги – вот они, прямо у вас под ногами». На ферму частенько приезжают владельцы альпийских ферм и наши, с Кубани, тоже. Обтекая от жары, ходят по тесным дорожкам фермы, сочувствуют коровкам, которые зеленой свежей травы в глаза никогда не видели, и уезжают довольные домой с покупками – новейшими программными технологиями, гаджетами и прочими софтами. Компьютеризированные системы доения и управления молочными стадами сделали израильских коров мировыми рекордсменками по надоям молока: более 11 000 л в год от каждой. Это правда очень много, и не будем показывать пальцем на тех, с кем сравниваем. Хорошисты, подтянитесь!

Старт-апы на земле вечных ценностей растут потрясающе успешно. Здесь шутят, что почти уже научились выращивать рыбу без

воды. И уже точно научились выращивать зелень без почвы. Небоскреб, фэшн-молл, скоростной лифт, крыша. На ней – огород. Лабиринты белых пластиковых труб, на которых зеленеют салат айсберг и базилик. А что, говорят, к 2050 году 70% населения планеты Земля будет состоять из жителей городов. Тут не до земли, не правда ли? Поэтому выращивать свежую еду будем вот так – на крышах или балконах. «Огород» собирается из модулей, как конструктор «Лего». Пластик, рассада и вода – ничего больше. Еще аквариум с сотней золотых рыбок – он соединен с трубами, в которых растет зелень. Продукты рыбьей жизнедеятельности – отличное удобрение (не к столу будет сказано).

Это, конечно, удивительное сочетаний вечных традиций и прорывных, опережающих даже такое стремительное время, как наше, технологий. Кибуцы и мошавы, фермерские хозяйства, где все общее, нет личной собственности, и у всех – от и до – одинаковая – не зарплата даже, а размер ежемесячного довольствия. И гиперинтеллектуальные разработки, в очереди за которыми стоит мир.

И еще ранний розовый закат, и тихий шум моря, и громкий шум базара, брызги гранатового сока, пита с фалафелем, тягучий хумус, горячие бурекас со шпинатом, блинчикес, густое местное вино. Крикливые разноцветные двухэтажные улицы, неумытые и несобранные, вперемежку со стройными, фантазийных форм небоскребами от лучших дизайнеров вроде Филиппа Старка. Кошерный Макдоналдс без чизбургеров, веселые песни и длинные молитвы, музыка и звезды.

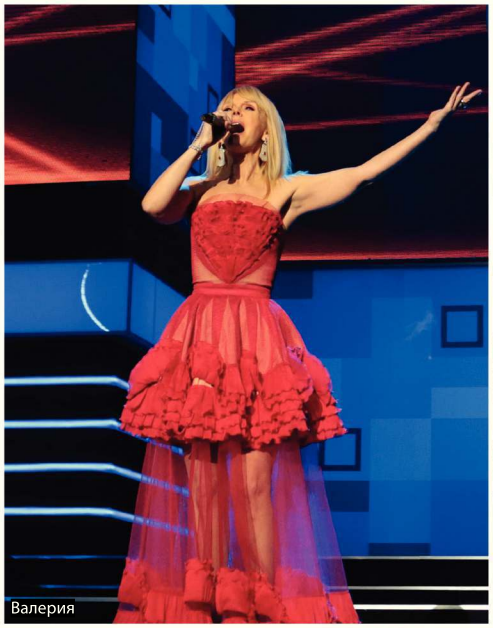
Лучшие Марки наградили в Кремле

19 декабря в Государственном Кремлевском дворце состоялось Грандиозное шоу - Церемония награждения победителей конкурса «МАРКА № 1 В РОССИИ-2014»!

На грандиозном предновогоднем шоу собрались звезды шоу-бизнеса, спорта, политики, а также представители марок-победителей. На сцене свои хиты исполнили: Кристина Орбакайте, Лев Лещенко, Ирина Аллегрова, Денис Майданов, Валерия, Тамара Гвердцители, Алсу, Лолита, Игорь Николаев, Ани Лорак, Группа Фабрика, Ольга Кормухина, Анастасия Спиридонова, Андрей Давидян и многие другие.

Ведущими церемонии выступили: Светлана Зейналова и Марк Тишман.

Ведущие церемонии – Светлана Зейналова и Марк Тишман


Валерия

Василий Бойко-Великий. Президент Агрохолдинга «Русское молоко»

Валерия Гаевская. Директор по маркетингу ЗАО ФП Оболенское (марка «Венарус»)

Михаил Глухов. Директор по маркетингу категории соков компании PepsiCo

Валерий Герюгов. Генеральный директор ЗАО «Висма»

на правах рекламы

Семен Егерев. Генеральный директор ООО "Волховец УК"

Лев Лещенко

Андрей Ковалёв. Индустриальный Директор ОАО «Царицыно»

Лолита

Владимир Черников. Руководитель Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы

Игорь Николаев

Любовь Лузина. Бренд-менеджер бренда «Максилак» (ЗАО «Фармацевтическое предприятие «Оболенское»)

Кристина Орбакайте

Константин Попов. Директор по продажам компании «МАКФА»

Анита Цой

Игорь Никифоров. Заместитель главного редактора еженедельника «Аргументы и факты»

Денис Романюк. Исполнительный директор ООО «ПТО «Тех-КРЕП»

Денис Майданов

Фойе ГКД

Гороскоп на март

Овен

Мартовская капель вскружит вам голову. Захочется послушать хорошие стихи – отправляйтесь на поэтический вечер с участием Алисы Гребенщиковой (стр. 92). На работе вы проявите себя как отличный стратег и заслужите похвалу начальства. Хорошее время, чтобы вложить деньги в недвижимость или новый бизнес. Только не промочите ноги, когда будете от радости прыгать по лужам: возможна простуда. Как лечить насморк – на странице 46.

Телец

Семейные недоразумения позади. Наступает время гармонии. Единственное, что может вам навредить, – спонтанный флирт на глазах у супруга или любимого. Осторожнее, ваша женственность – оружие обоюдоострое (стр. 14). Весенний ветер позовет в дальние страны. Если будет возможность, отправляйтесь на море.

Близнецы

Звезды говорят, что вдали от дома вы найдете то, о чем мечтали. Возможно, это новая любовь. Не пугайтесь, если партнер окажется моложе вас: в наше время это уже не считается мезальянсом (стр. 20). Вообразите себя героиней киноромана (см. стр. 32): в новом образе будет легче преодолеть барьер. Возможны проблемы со здоровьем. Отличный способ прийти в форму – курс детокса с помощью соков (стр. 50). И помните: деньги любят счет.

Рак

На это время стоит запланировать зачатие ребенка или начало ремонта в квартире. И то и другое у вас отлично получится. Если встанет финансовый вопрос, воспользуйтесь советами на странице 88. Вскоре вы убедитесь: рядом с вами человек, с которым можно и в разведку. Настало время присмотреться к тому, что вы едите. Обратите внимание на замороженные овощи и ягоды (стр. 80).

Лев

Весна разбудит вашу энергию. С солнечным вас настроением! В марте вам очень пойдет мандариновый цвет (стр. 30). Окружающие будут воспринимать вас как центр силы и потянутся за советом или помощью. Будьте великодушны. Для поддержания тонуса хорошо бы пройти курс массажа.

Дева

Публичная жизнь начнет отнимать много времени. Это даст толчок карьере, но усложнит семейную жизнь. Возможны непредвиденные траты, но рачительных Дев не застанешь врасплох. Пора расстаться с лишним весом. Лучший способ – бег трусцой. Не забудьте разбудить мужа!

Весы

Вас ждет разочарование: прежние усилия были направлены не по адресу. Но не отчаивайтесь: март – время перемен. Непредвиденное обстоятельство заставит вас искать новые пути. Взвесьте все – вы это умеете. Разобравшись в себе и начав действовать, вы испытаете прилив сил.

Скорпион

Не бойтесь расстаться с изжившими себя отношениями в пользу новых знакомств. Вы без труда привлечете под свои знамена новых людей с креативной жилкой, способных вывести ваше дело на новый уровень. Возможно, придется одолжить крупную сумму на покупку дома для вашей расширившейся семьи. Не стоит пренебрегать «звоночками» в виде болей в груди или спине – пора подумать и о себе.

Стрелец

Вас ждут путешествия и приключения, в которых вы приобретете новые приятные знакомства. Вы дадите последний шанс близкому человеку, чтобы тот окончательно решил: хочет ли он быть с вами, такой свободолюбивой и непредсказуемой. За финансы беспокоиться не стоит: доходы и расходы сами найдут приятный баланс. О лучших местах для девичника узнаете из статьи на странице 104.

Козерог

Возможно, ваш ждет судьбоносный выбор. Решение надо принимать с холодной головой и горячим сердцем. Вам придется заняться организацией всевозможных встреч и собраний, что закрепит за вами репутацию великолепного координатора. Не поддавайтесь панике, со здоровьем все отлично, вы просто немного устали. Не переедайте на ночь. Легкий ужин сохранит блеск в глазах (стр. 48).

Водолей

Ваши бурные эротические фантазии могут застать врасплох партнера, но он с энтузиазмом поддержит вашу игру. Возможно, вы будете работать на износ в надежде на будущий отдых. Совет: не надорвитесь. А лучше оправляйтесь на недельку за город и работайте там. Дело от этого не пострадает, а начальник проявит понимание.

Рыбы

«Ешь, молись, люби» – девиз этого месяца. А еще вас захлестнет вдохновение. Возможно, вы начнете писать картины или вышивать крестиком. Или готовить для любимого обед из пяти блюд. Будьте осторожны в тратах. Стоит опасаться ночных прогулок и конфликтных ситуаций, в которых Рыбы могут получить серьезные травмы.

Адреса

ASOS,
www.asos.ru

DAVINES,
Москва,
Лубянский пр-д, 25

DEHA,
www.
sportplusmoda.ru

DIADEMINE,
Москва,
ул. Маросейка, 9

EGOMANIA,
Москва,
Лучников пер., 4,
стр. 2

FEMFRESH,
www.femfresh.ru

LAUREL,
Москва, Кутузовский пр-т, 18

L'OCCITANE,
Москва,
ул. Тверская, 6

MARC CAIN
Москва,
Красная пл., 3

MARELLA
Москва,
ул. Земляной
Вал, 33

MARY KAY,
www.marykay.ru

MELVITA,
Москва,
ул. Земляной
Вал, 33

NIVEA,
www.nivea.ru

NO ONE,
www.noone.ru

PHARMATEISS,
www.doliva.ru

SPLAT,
www.splat.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,
этаж 6

**ВКУСНЫЙ ГОД
С АННОЙ
ЛЮДКОВСКОЙ,**
www vkusno365.ru.

КОРПОРАЦИЯ L-SILVER

Silver 925°

АДРЕСА МАГАЗИНОВ:

г. Москва, ТРЦ «АФИМОЛЛ СИТИ», ЮЦ «ГОЛДЕН СИТИ», Пресненская наб., д. 2. Тел.: +7 (964) 774-68-64
г. Москва, ТЦ «ГОЛДЕН ГРОСС», Верхняя Сыромятническая ул., д. 2 (салон 16). Тел.: +7 (495) 698-52-68
г. Москва, «L-SILVER», ювелирный салон, Измайловский б-р, д. 47. Тел.: +7 (926) 161-41-82
г. Санкт-Петербург, «СТИЛЬНОЕ СЕРЕБРО», Большая Московская улица, д. 18. Тел.: +7 (812) 312-84-91
г. Сочи, «Люкс Серебро925», Центральная наб., Приморская ул., д. 3-а. Тел.: +7 (918) 903-23-12
г. Мурманск, «JEWELLER'S», проспект Ленина, д. 70. Тел.: +7 (8152) 45-11-77

www.l-silver.ru

***L-Silver – Л-Силвер**

Реклама

FHM

МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ

ЭТО ТЫ ПО АДРЕСУ!

Если ты считаешь, что 128 страниц любимого журнала – это хорошо, но мало, можешь отправиться в магазин и купить еще три экземпляра, пока не расхватали. Или просто зайти на сайт fhm.ru, где каждый день тебя ждут новые горячие красотки, интересные статьи, быстрые машины и модные шмотки. В принципе ты даже можешь зайти на сайт по дороге в магазин!

www.fhm.ru

- НАШИ ЛЮДИ
- ДРАЙВ
- СТИЛЬ
- ТЕХНО
- СПОРТ
- РАЗДЕВАЛКА