

КРЕСТЯНКА

№4 апрель 2015

НОВОЕ
ЛИЦО
ЗНАКОМОГО
ЖУРНАЛА

О чём
думают мужчины
какими они видят нас

Странные браки:
главное, что мы вместе

32
рецепта

Проращиваем и едим

Омлет, пирог и рагу...
в кружке

Десерты без
угрызения совести

тренд:
шёлковый
камуфляж,
живая вода,
пароли радости,
тёплый магнит
юга

идеи для пасхи тут

аллергия
на весну

несносные
дети:
как с ними
договориться

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



красивая
жизнь

Лянки Грыу
сбываются
мечты

Активируйте молодость кожи

YouthCell™ youth activating cream

Крем активирующий молодость кожи лица

YouthCell™ youth activating eye cream

Крем активирующий молодость кожи вокруг глаз

YouthCell™ youth activating night concentrate

Ночная сыворотка концентрат активирующая молодость

Уникальная комбинация
Растительных Стволовых
Клеток вырабатываемых из
швейцарских яблок, и двух
мощных омолаживающих
пептидов, **YouthCell**
работает не только на
клеточном уровне,
заставляя кожу выглядеть
снова молодой, но
и на поверхности кожи
устраняя видимые признаки
старения. Это сочетание
ориентирует собственные
стволовые клетки кожи для
получения видимого
результата всего за 30 дней!



На правах рекламы

Клинически подтвержденный результат

109316, г. Москва, Остаповский проезд, 3, стр. 6, оф.106, т.: (495) 665-61-09

 www.facebook.com/skindoctors.ru

 [instagram@skindoctors_ru](https://www.instagram.com/skindoctors_ru)

www.skindoctors.ru

**SKIN
DOCTORS™**
COSMECEUTICALS

Спрашивайте продукцию Skin Doctors у региональных представителей компании в вашем городе:

Абакан: (3902) 22-5360; **Брянск:** (4832) 64-3343, (4832) 331-551; **Вологда:** (8172) 21-1130; **Екатеринбург, Тюмень, Пермь:** 8-922-313-12-80; **Владивосток:** (4232) 42-34-49; **Владикавказ, Геленджик, Пятигорск, Ставрополь, Новороссийск, Краснодар, Туапсе, Сочи:** (8617) 63-42-03; **Калуга:** 8-920-877-10-03; **Калининград:** (4012) 21-6717; **Казань:** 8-987-297-07-08; **Кемерово:** (3842) 36-2244, 31-4995; **Красноярск:** (3912) 85-30-31, (391) 285-22-35; **Норильск:** (3919) 48-27-75; **Новосибирск:** Академгородок: (383) 330-13-79, аптеки «Эдельвейс»: (383) 223-96-99; **Ростов-на-Дону, Краснодар, Сочи, Нальчик, Ставрополь, Ессентуки, Новороссийск, Геленджик, Туапсе:** (863) 269-5955; **Санкт-Петербург:** (812) 380-82-90; **Тверь:** (4822) 32-06-84; **Челябинск:** (351) 217-8090; **Черногорск:** (39031) 2-7813; **Череповец:** (8202) 50-5418; **Якутск:** ООО «Мир здоровья и красоты» (4112) 42-05-69.

Наши авторы

Главный редактор
Наталья Щербаненко
ncher@idr.ru

Шеф-редактор
Елена Аверина
eaverina@idr.ru

Арт-директор
Ани Ирбит

Бильд-редактор
Дарья Киселёва

Редактор
Елена Денисова («Звезды»)

Корректор
Екатерина Жмурова

Цветоделение, препресс
Максим Макаров,
Анна Корнюшина

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

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

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

Менеджер по рекламе
Дарья Макарова
dmarkarova@idr.ru

Директор по продажам
Яна Пейкришвили
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

На обложке:
Лянка Грыу
Фото: Гульнара Ахматова

16+

Так бывает, когда листаешь старые фотоальбомы, – слегка выгоревшие фотки, которые хотелось выкинуть, вдруг кажутся прелестными. Так бывает, когда слышишь мелодию, под которую вы были вдвоем, а сейчас каждый с кем-то другим, – музыка вдруг звучит пронзительным саундтреком к лучшим эпизодам жизни, которые хочется еще раз пересмотреть. Так бывает, когда наступает новый апрель, – все прекрасное, что непременно всякий раз случается весной, вдруг становится совершенно необходимым, и совершенно непонятно, как мы целый год жили без этого всего – теплого ветра и теплых запахов и вот этого ощущения, что нет границ и препятствий и что если к чему-то очень стремишься – сейчас самое время рвануть на большой скорости. И не просчитывать маршрут, а получить удовольствие от его неожиданных поворотов.

Наталья Щербаненко,
главный редактор



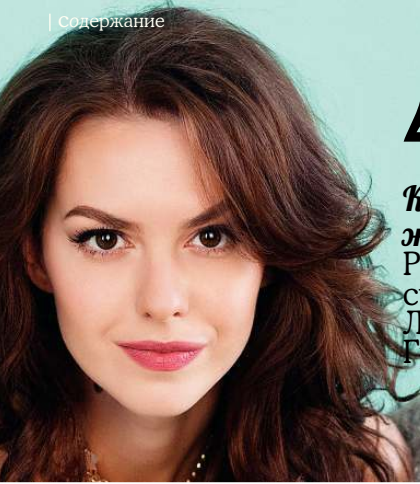
Фотограф **Гульнара Ахматова** летает между Москвой и Нью-Йорком – там, под облаками, она размышляет о том, как важно сквозь объектив фотокамеры видеть людей настоящими. «Я занимаюсь портретной съемкой уже 15 лет, потому что я люблю людей. Ни одна съемка не похожа для меня на другую, все они такие разные и уникальные. Я снимаю детей и влюбленные пары, джазовых музыкантов и кинозвезд. Не люблю ненатуральности. Самым красивым получается человек без прикрас». Актриса Лянка Грыу, героиня апрельской обложки «Крестьянки», вместе с Гульнарой устроила экскурсию по маршрутам красоты (**стр. 4**).

У нашего чудесного автора рубрики «Здоровье» **Ирины Ковалевой** события жизни развивались по «чеховскому варианту». После Второго медицинского института окончила Литинститут, оба – с красными дипломами. А потом в коллекцию добавился еще один: диплом лауреата венгерской «нобелевки» – Большой премии Международного литературного фонда Венгерской академии наук. Ирина – хозяйка литературной гостиной «На перекрестках миров» Клуба писателей ЦДЛ, автор книг о медицине, психологии, фитнесе и шести поэтических сборников. В этом номере Ирина написала захватывающий научный мини-роман про любовь к суставам (**стр. 42**).



Московская журналистка **Гая Моррелл** влюбилась в Север много лет назад, когда ее, молодого репортера, командировали в этот полный тайн и величия край. Судьба все-таки интересно играет человеком. Спустя долгие годы, проведенные в роскошном небоскребе на Манхэттене замужем за преуспевающим бизнесменом, она снова вернулась на Север. Поехала туда вслед за любимым – знаменитым гренландским профессиональным путешественником и поняла, что именно здесь, среди айсбергов и белых медведей, живет ее ангел-хранитель. Она танцует на льдинах и устраивает цирковые шоу для эскимосских детей, а ее фотовыставки гастролируют по всему миру и собирают аншлаги. «Поезд удачи останавливается на вашей станции постоянно. Если вы не успели на него, не отчаивайтесь. Обязательно придет следующий. Надо только быть готовым прыгнуть в него, когда он в очередной раз остановится на вашей станции» (**стр. 104**).





4

Красиво жить
Рецепты счастья
Лянки Грыу



В этом номере

28

Канареечный, как у Незнайки
Цвет сезона



12 **Безрассудно, безумно**
Почему люди женятся, а живут отдельно? Или живут вместе, но без «штампа»? О странных браках и особенностях нынешних отношений.

20 **Умная Эльза**
Многочисленный отец – о родительских страхах, которые он уже пережил и которые ему только предстоят.

30 **Дочки-матери**
Телезвезда Аврора о воспитании вкуса у дочерей и тренде family look.

46 **Сплошная вода**
Когда, что и сколько пить, чтобы жить долго и счастливо.

54 **Животик в порядке**
Проблемы детского пищеварения в вопросах и ответах.

56 **Праздник непослушания**
Почему дети нас не слышат и можно ли с этим что-то сделать.

68 **Светлый стол**
Анна Чурина и Лиза Арзамасова делятся рецептами куличей.

72 **Станция «Десертная»**
Нет, мы ее не проезжаем, а получаем удовольствие без ущерба для фигуры.

80 **О чём думают мужчины**
Лучшие «знатоки» женщин – о настоящей красоте и химии любви.

86 **Разомкнутые объятия**
Платонический роман, полный страсти: Александр Блок и его Прекрасная Дама Любовь Менделеева.

100 **Где живёт улыбка**
Обзор мест, где гарантированно поднимается настроение.

102 **Какие планы?**
Альтернативные способы досуга в одиночку и с друзьями.

104 **Ледяная горячая любовь**
Уехать с Манхэтгена в Арктику, есть сырую нерпу, ждать солнца и танцевать среди айсбергов: две жизни художницы Гали Моррелл.

108 **Магнит солнца**
На Кубани о кризисе не слышали. Путешествие по краю, где люди умеют жить и радоваться.



70

Где же кружка
Новый способ приготовления еды

26

Уроки геометрии
Писк моды – полоски



Смех & секс
Подробно о постельном юморе

18



42

Нас не догонят
Береги суставы смолоду

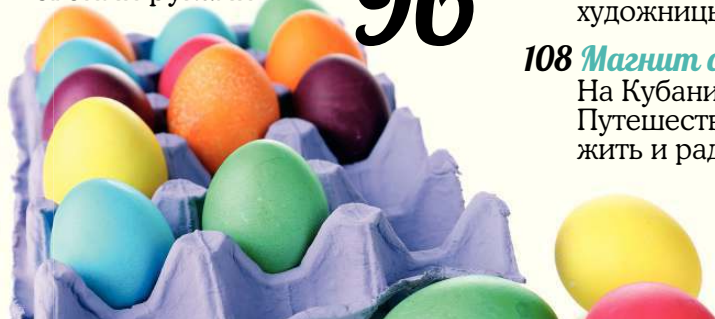


22

Сдаться без боя
Нежный стиль милитари

Фантазеры весны
Сладкие, вкусные, яркие украшения к Пасхе своими руками

96





РЕКЛАМА



СИЛА ДИКОЙ ПРИРОДЫ

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
В МИР СИБИРСКОГО ЗДОРОВЬЯ!**

Обменяй эту карту
на бонусную Карту здоровья*
НАКАПЛИВАЙ БОНУСЫ, ПОЛУЧАЙ СКИДКИ!

* Карта выдается при покупке Регистрационного комплекта.
Подробности у менеджеров в Представительствах Компании.



**НАСТОЯЩАЯ ПРИРОДА
НАСТОЯЩАЯ НАУКА
ДЛЯ ЛЮДЕЙ**

СОЗДАЕМ ЛУЧШЕЕ С 1996 ГОДА

Адреса Представительств в твоём городе
можно узнать на сайте www.siberianhealth.com
Тел. горячей линии в России **8 800 755 87 55**

Адреса Представительств в Москве:
Руновский переулок, д. 10; ул. Адмирала Макарова, д. 6, стр. 13

ЛЯНКА ГРЬУ

Красавица Лянка Грыу живет между небоскребами Нью-Йорка и изящными особняками старой Москвы. Актриса и мама четырехлетнего сына рассказала нам об искусстве жить красиво.

Текст: Елена Денисова
Фото: Гульнара Хаматова
Студийный визаж: Елена Синяк
Продюсер: Дарья Киселёва



ак хороший сценарист (а вполне возможно, что однажды мы увидим придуманный ею фильм: жена режиссера и сценариста Михаила Вайнберга, она и сама прекрасно пишет), Лянка пригласила на интервью в свое любимое кафе со знаковым названием «Счастье». Если ориентироваться на ванильно-нежный интерьер, ее счастье прописано где-то в Провансе, с ангелочками, сердечками и милыми фотографиями смеющихся людей.

– Лянка, в кафе «Счастье» мы просто обречены говорить о счастье.

– Я не против!

– Говорят, что быть счастливым – так же, как быть несчастным, – это привычка. Мы сами своими мыслями формируем свою реальность, согласны?

– Что первично: действие или мысли? Я буду счастлив, если получу то-то, достигну того-то... или я хочу быть счастливым, и тогда... Все неоднозначно. Но надо быть благодарным Вселенной уже за то, что ты имеешь. И чувствовать радость от того, что ты просто есть, что ты живешь.

В конечном счете все банально: счастье – это когда все здоровы, когда рядом любимые люди. Впрочем, счастье – понятие относительное, для каждого оно свое. Для меня счастье – это, пожалуй, не чувство гармонии, покоя, а нечто более эмоционально окрашенное. Это какая-то вспышка, словно в тебя попадает звездочка и взрывается внутри восторгом. И ты думаешь: «Боже, я запомню это на всю жизнь».

– А что может вызвать восторг?

– Чаще всего это связано с путешествиями. Я испытываю восторг, когда вижу какую-то невероятную красоту. Стоишь где-то на краю обрыва, ветер в лицо, а внизу – бушующее море. Или состояние эйфории, когда мы с мужем только-только влюбились друг в друга. Мы шли по городу, он касался моей руки – и все, я улетала. Много счастливых моментов связано с ребенком. С профессией – гораздо меньше. И никогда счастье для меня не было связано с публичным признанием. Счастье – это нечто интимное.

– Мы встретились в красивом месте. Вы заказали какао и камамбер с облепиховым сиропом – тоже как-то очень по-эстетски. Нравится «жить красиво»?

– Да, я считаю, что имеют значение любые детали, буквально все, что тебя окружает. Это не просто декорации, в которых разворачивается сюжет твоей жизни, это те кирпичики, из которых ты сам себя создаешь. Важно все: что ты читаешь, что смотришь, с кем общаешься. Я прекрасно помню времена, когда я выбирала, спуститься в час пик в метро, где толпа людей и много негативной энергии, или проехать на автобусе лишних полтора часа, но мимо Кремлевской набережной, по красивым местам. Я выбирала второе, ехала в полупустом автобусе, смотрела в окно и отдыхала. Наверное, поэтому я люблю путешествовать. Мне хочется видеть красивые места, красивых людей, которые улыбаются, красивую еду, пусть она будет простой деревенской, где-нибудь в Италии или Индии. В мире нет идиллии, нет совершенства, но ты можешь выбрать для себя, на что ты обращаешь внимание, на чем делаешь акцент.

– Вам важно, что вас окружает дома, например цвет стен или форма стульев?

– Мама мне всегда говорит: «Если бы ты не стала актрисой, то стала бы декоратором». Я с детства неплохо рисовала, я этому училась. И мне нравится рассматривать ткани, всевозможные материалы, люблю интересное сочетание цветов, фактур. Смотрю на пустое пространство, и идеи рождаются сами собой: здесь мы поставим цветы, здесь будет подсветка для картины. И вопрос не в больших деньгах. Когда у нас появилась собственная квартира, мы с мужем принципиально решили, что не будем покупать ничего дорогого, поскольку у нас намечался маленький ребенок. Мы приехали в большой строительный магазин, я ходила беременная, с большим животом по всем этим бесконечным рядам с невероятными дверными ручками, плафонами, образцами ламината, присаживалась ненадолго, а потом опять шла. Потом добралась до дверей. Смотрю: они все такие красивые, разных цветов, даже с какими-то витражами – вариантов миллион. И вдруг взгляд мой упал на обычную дверь из необработанной сосны. Я говорю: «Миша, я решила – мы покупаем эти двери». Он удивился: «Ты хочешь прямо такую, необработанную?» Я говорю: «Да, мы возьмем эти двери во все комнаты, покрасим в белый цвет, а поверх – го-

В мире нет идиллии, нет совершенства,
но можно выбрать для себя, на что ты
обращаешь внимание.

”

лубоватым, чтобы основа просвечивала, получится “а-ля Прованс”». Мы так и сделали. Стены у нас белые, а голубоватый цвет дверей придал квартире особую свежесть. Потом была еще масса дизайнерских идей, которые я воплотила буквально за копейки. Получилось недорого, но как минимум нестандартно. В Нью-Йорке мы сняли пустую квартиру и тоже обставили ее по нашему вкусу.

– И даже ни разу не поссорились?

– Мы с Мишей смеемся: у нас крепкая семья, потому что наш брак выдержал два ремонта и две большие «Икеи». Но вообще мы никогда из-за быта не ссоримся. Если и ссоримся, то из-за кино.

– Разные вкусы?

– У нас в девяноста восьми случаях из ста мнение совпадает. Но иногда я бываю более лояльна по отношению к автору, понимаю, что кино слабое, но начинаю говорить что-то про «взгляд художника», про «право на самовыражение». А Миша начинает мне профессионально все раскладывать. Говорим на своем «птичьем» языке, очень горячо – со стороны, наверное, смешно смотрится. Признаюсь, чаще всего приходится соглашаться с мужем.

– Вам повезло, вы просто совпали или, как сейчас принято говорить, пришлось «работать над отношениями»?

– Над отношениями надо работать! В какой-то момент я поняла важную вещь: твой ребенок – это тот человек, которого ты родила, которого ты сама в каком-то смысле создала и которого ты будешь любить всегда, без условий. Это дает огромный запас терпения. А мужчина – это человек, который как гость пришел в твою жизнь. Он такой, какой есть. Это не значит, что человек не должен меняться. Жизнь в паре предполагает движение навстречу друг другу. Вот я хочу что-то сделать, смотрю на мужа и думаю: а ему это понравится? Такую же операцию в голове проделывает Миша. Речь не о компромиссе. Просто ты хочешь сделать человеку приятно.

Мне кажется, два человека могут долго существовать вместе, если будут постоянно думать, как сделать, чтобы любимый был счастлив. Даже в мелочах. Я, например, знаю, что Миша любит утром поспать, потому что ночью работает, а я люблю рано лечь, рано встать. Я просыпалась рано утром и начинала его тормошить: солнце,

Никогда счастье для меня не было связано с публичным признанием. Счастье – это нечто интимное.



Мужчина – это человек, который как гость пришел в твою жизнь. Он такой, какой есть.



не жарко, можно пойти кататься на велосипедах, позавтракать в кафе или взять ребенка – и в парк. А он: «Я не выспался, я “никакой”». В какой-то момент поняла, что ничего с этим не поделать. Он и вправду в девять утра «никакой», а если выспится, то человек-праздник. Миша понимает, что, например, перед съемками мне нужен абсолютный покой. Заступает на ночную вахту с малышом, а мне дает выспаться. Это и есть работа над отношениями. Нам всем хочется быть капризными детьми, чтобы все прыгали вокруг нас, делали, как нам удобно. А рядом такой же человек, со своими желаниями и даже странностями. Я помню момент, когда я сказала себе: больше никогда не буду заострять внимание на мелочах. Бытовое раздражение – это то, что медленно, но верно подтачивает отношения, превращает их в какое-то нудное сожительство.

– И никогда не хочется побыть «девочкой»?

– Ну конечно, хочется. Я иногда ною. Рассказываю свои переживания и поплакать могу, а муж присядет, обнимет – сразу станет легче. В правильных отношениях в разных ситуациях супруги друг для друга и ребенок, и родитель, и муж, и жена. Чтобы полноценно существовать, отношения должны быть гибкими.

– Воспитывая сына, что вы поняли про мужчин? Что женщине нельзя никогда позволять по отношению к ним?

– Мужчина – это характер. На него ни в коем случае нельзя давить. Вернее, можно, но надо понимать, что последствия будут плохими. Даже если мужчина какое-то время тебе это позволяет, а ты привыкаешь – тыкать носом, пилить, обвинять: «я же тебе говорила!», – это до поры до времени. Человек тебя настолько любит, что терпит. Но однажды он развернется и уйдет. То же самое с мальчиком – пока он маленький, пока он чувствует зависимость от твоей оценки, твоего настроения, он это терпит. Но повзрослев, ответит тебе холодом и отчуждением. Мальчику нужна мамина поддержка даже больше, чем девочке, потому что мама – это первая женщина, которая в него верит, а если женщина верит в мужчину, он может свернуть горы.

– Вы с мужем вместе уже довольно давно, со временем романтика не угасает?

– Мы стараемся не превращать жизнь в рутину. У всех у нас дела, суета затягивает, но всегда надо находить время для

того, чтобы жить. Мы можем спонтанно собраться и пойти в необычное кафе, о котором давно мечтали, или собраться на ужин друзей. Можем погулять по городу или взять напрокат велосипеды, купить мороженое и катить куда глаза глядят.

– Вы много путешествуете. В какой пейзаж вы гармоничнее всего вписываетесь? Где вы ощущаете: «вот это – мое»?

– Конфуций сказал: «Твой дом там, где спокойны твои мысли». И это верно. Если в тебе есть гармония, почти в любом месте можно чувствовать себя как дома. Для меня дом там, где моя семья. Путешествовать для меня – это лучший способ потратить зарплату. Это единственное, что стоит того. Мечтаю объехать весь мир когда-нибудь. А пока для меня есть несколько особенных мест. Одно

из них – Рим. Для меня это город, где я отдыхаю. Мне нравится все: запах мха и древних камней, нагретых солнцем, исторические развалины и современная архитектура. Нравится кататься на мопеде по узким улочкам, сидеть вечером на горячем мраморе у фонтана. Красота и история делают этот город уникальным, а обаятельные люди – очень позитивным. Все это мне очень близко. Но главное – я чувствую себя в Риме в безопасности. Еще одно особенное место – Швейцария. Сказочная страна, как из книг. Это была моя первая в жизни заграница, и она стала абсолютным культурным шоком. Еще была в Америке – в Нью-Йорке, в Сан-Франциско, в Майами и Лос-Анджелесе. Не видела Большого каньона и Нового Орлеана – но очень хочу. Мне очень понравилось ощущение движения в Нью-Йорке. Это

не тихий европейский городок, это такой же мегаполис, как Москва. Тот же бешеный ритм, куча машин, но при этом чувство расслабленности, защищенности. Люди на улице часто улыбаются и делают комплименты, первое время это странно, но потом понимаешь, насколько это правильно и поднимает настроение. В древние времена что делали люди? Они поднимали руки и говорили: «Мы пришли к вам с миром». Потому что любой чужой человек на твоей территории – это не опасно. Приветствие, доброжелательный жест, мягкий голос – все это дает другому человеку сигнал о том, что ты не враг. Не понимаю, почему мы не можем подарить друг другу улыбку. Это надо делать чаще, легко и просто так. Мы сами строим свое счастье. Мир дает все не тем, кто рано встает, а тем, кто встает в хорошем настроении.



Все смешалось. Женщины тянут на себе дом, но как и прежде хотят замуж. Мужчины любят в основном себя и жениться не торопятся. Как сегодня строить отношения в паре? Об этом мы спросили кандидата психологических наук Елену Шуварикову.

– Горестная тема женских разговоров – «не осталось настоящих мужчин». И действительно, немногие производят впечатление сильных и надежных...

– В психологии есть такое понятие «интроективные представления» – то есть ярлыки, шаблоны, которые передаются «по наследству», представления, навязанные нам родителями, фильмами, книгами. По этим представлениям «настоящие» мужчины – бравые brutальные мачо. Поэтому у нас столько претензий к мужчинам, которые выглядят и ведут себя иначе – к тем, в которых много рефлексий. Это женские черты, и нас, женщин, неосознанно раздражает, что мужчины пользуются нашим «арсеналом».

– Ну не всем же нам нужны на самом деле мачо?

– Человеку важно понять, какой партнер нужен именно ему, а не каким он должен быть по мнению его мамы или друзей. Чтобы это выяснить, надо разобраться в себе – и увидеть, что представления об идеальном супруге, которые кто-то вложил нам в голову, часто не соответствуют нашим чувствам.

– Но почему мужчины так изменились? И куда мы вообще катимся?

– Изменились не только мужчины. И не только женщины. Принципиально изменился окружающий мир. У женщины появилось больше возможностей для самовыражения, для свободы, и она этой свободой пользуется. У нее есть работа, увлечения, ей некогда и неинтересно брать на себя полный объем работы по дому – как это делали предыдущие поколения женщин. В семье произошло перераспределение обязанностей. Мужчины стали более гибкими, чувствительными. Сегодня многие женщины рожают ребенка и через пару месяцев уже выходят на работу, а с младенцем сидит отец. И ребенок, у которого в колыбели формируется привязанность к человеку, которого он постоянно видит (обычно к матери), теперь привязывается в первую очередь к отцу. Представляете, сколько «женских» эмоций испытывает такой мужчина? Но даже если за новорожденными традиционно ухаживают матери и бабушки, современные отцы все равно проводят с детьми гораздо больше времени, чем раньше, и делают это с удовольствием. А еще мужья теперь присутствуют на родах! Выросло уже целое поколение, «рожденное» не только матерью, но и отцом. Одним словом, сегодня появился новый тип мужчины – это нормально, это естественный результат естественного процесса.

– А чего на самом деле ждет женщина? Та, которая самостоятельна, умна и умеет зарабатывать? Что она подразумевает под фразой «крепкое плечо»? Может, мужчина нужен ей в качестве «жилета», в который можно поплакать?

– Нет, «жилет» – это скорее подруга. Нынешняя женщина в первую очередь ждет от мужчины способности разделить ее чувства. И на эту роль, опять же, лучше всего подходит новый тип мужчины – чуткий и гибкий.

– Сейчас много нетрадиционных форм браков. Я не про однополые пары, а про гетеросексуальные – гостевые браки, вторые параллельные семьи или семьи, где сознательно не заводят детей. Не означает ли это, что вообще могут исчезнуть понятия «браки» и «семья»?

б **е** **р** **а** **с** **с** **у** **д** **н** **о**,
з **у** **м** **н** **о**

Елена Аверина

Игорь Кон,
социолог:

«Для женщины
сегодня в первую
очередь важна
готовность
мужчины
к нежности,
выражению
своих чувств».



Фредерик Морган. Медовый месяц

– Чем, на мой взгляд, прекрасен нынешний момент развития человечества? Тем, что сегодня мир предлагает массу возможностей, когда каждый может в полной мере проявить индивидуальность. Не может быть одинакового рецепта счастья для всех: человек уникален в выборе пути, который его к счастью приведет. Может быть, для этого ему нужны «нетрадиционные» вещи: отсутствие детей, или отпуск, проведенный отдельно от супруга, или возможность быть свободным в какой-то важной для него сфере жизни. И если паре комфортно жить под одной крышей традиционной семьей, где она занимается домом, а он зарабатывает деньги – это здорово! Но если человек чувствует себя хорошо только при условии, что он не живет вместе с супругом, значит, он нашел свой способ быть счастливым. В конце концов, в мире столько людей, которым сложно поддерживать отношения «тесной близости» – ученые, художники, бизнесмены. Гостевой брак – идеальный вариант семьи для них. Или вот пример. Ко мне обратилась пара, которая попала в сложную ситуацию: у мужа родился ребенок «на стороне». Мужчина принял решение воспитывать ребенка, но жену свою он любил и разводиться не собирался. И она не хотела терять мужа. Эта пара (в основном женщина, конечно), хотела научиться жить в новых отношениях. И ей это удалось. А что было бы в похожей ситуации раньше? Скорее всего, развод и разбитые судьбы. Чем хорош современный брак – люди остаются вместе не из страха, не потому, что «надо», а чтобы быть счастливыми.

– Я прочла у юнгианского психоналитика Умберто Галимберти такую мысль: мужчинам трудно любить, потому что это «женское» чувство. Но сильные мужчины спокойно признают женскую часть своей личности и вступают в глубокие отношения. А те, кому не хватает уверенности в себе, обычно заводят только мимолетные романы. Почему сегодня так много холостяков? Это все неуверенные в себе мужчины?

– Я думаю, мужчины не женятся потому, что у них появилась возможность реализовывать свои собственные, а не навязанные кем-то потребности. Они хотят завести семью в свое время – чтобы потом вкладываться в нее по-настоящему, а не пропадать все время на работе. Чтобы с удовольствием воспитывать детей, а не навещать их раз в три дня в перерывах между командировками. Возможно, они хотят

сначала достичь некоего пика в карьере. Возможно, ждут «свою» женщину – ту, с которой будут счастливы, с которой будут развиваться, с которой будут чувствовать себя свободно.

– А возможно, они просто любят холостую жизнь и не собираются жениться никогда...

– И правильно делают. Потому что если они женятся, сделают несчастными и себя, и свою семью. Есть определенное количество людей на Земле, которые не связывают свое счастье с созданием пары.

– Каково главное правило счастливого брака?

– Роберт Резник, психолог и основатель Лос-Анджелесского института гештальт-терапии, и его жена Рита написали тезисы о счастливых отношениях. Один из них такой: «Близкие отношения – не для слабых духом, это работа. Причем работа не над другим, а над собой». Многие пары думают: «Ну вот, мы теперь вместе, можно расслабиться». Неправда, теперь надо постоянно «напрягаться»: стать гибким, научиться прощать, создавать и отдавать. Надо научиться терпеть, потому что близкие отношения – это часто боль. Не потому, что любимый человек хотел тебя обидеть, просто он неловко «повернулся» и задел твое чувствительное место – ты слишком близко... Резникам принадлежит и другой мудрый тезис: «Отношения в паре стоят усилий, на них затраченных. Для большинства людей на планете отношения – самая большая ценность на свете».

– Чего нельзя делать в отношениях ни в коем случае?

– Нельзя пытаться переделать партнера. Речь идет не о каких-то мелочах типа зубной щетки, оставленной не на месте. А о случаях, когда один пытается изменить натуру другого. Яркий пример – фильм «Любовь и голуби», где жену страшно раздражало то, что муж разводит голубей. А ведь это было частью его личности. Бывают и более драматичные ситуации.

– Ну да, получается, что отношения в современной паре – для духовно зрелых, умудренных опытом людей, которые чутко умеют чувствовать того, кто рядом. Получается, что в брак надо вступать лет где-то после 30...

– Ну, кто-то и в 60 лет не набирается мудрости, а к некоторым она приходит уже в 20. Если серьезно, нет ничего страшного в том, что в брак вступают незрелые и молодые. Можно вместе пройти путь взросления. Однажды в юности я спросила подругу моих родителей, как ей удается вот уже 30 лет жить со своим мужем и не устать от этих отношений. Она ответила: «Это очень интересно – прочитать книгу от начала и до конца...»



Тайны нашего разума

Стрессы, жизненные неурядицы, плохое настроение... У кого этого не бывает? Многие из нас совершают неосознанные поступки или испытывают психологические проблемы, душевно страдают. Душевное состояние влияет на все аспекты нашего бытия, на состояние здоровья и, безусловно, на продолжительность жизни.

Современные ученые, занимаясь изучением мозга человека, рассматривают его с позиции изучения органов и систем организма человека. А фармацевтическая промышленность имеет в своем арсенале различные успокоительные таблетки, но они временно воздействуют на рецепторы головного мозга, приглушая вместе с эмоциями и ощущение действительности.

Разум, определяющий личность человека и ее развитие, пока не дает ученым раскрыть все свои тайны.



«Пребывание в плохом настроении или тревожном душевном состоянии приводит к нарушению функционирования органов и тканей тела».

Э. Бах
(врач, ученый, 1896–1936)

А в Англии почти 100 лет тому назад ученый Эдвард Бах, изучая чувства и эмоции людей, нашел «ключик» к состоянию разума человека. Бах понимал, что разум нематериален, а в природе все подчиняется одним и тем же законам. Исследуя различные свойства растений, Бах определил, что некоторые из них, воздействуя своими вибрациями, выравнивают чувства, нарушающие энергетическую составляющую человека. Доктор Бах создал уникальные природные лечебные средства на основе энергии этих цветов. Впоследствии эти лекарства стали известны во всем мире и получили название «Цветы Баха», а традиции их производства остались неизменны.

Цветочная система состоит из 38 бутылочек. Это разные капли для приема внутрь. Каждое средство соответствует определенному эмоциональному состоянию человека. Есть описания для подбора, оставленные Бахом. По ним каждый из нас может выбрать цветочные эссенции, комбинировать их и скорректировать самостоятельно дисгармонию чувств и эмоций. Дополняет систему – **Рескью Ремеди** – универсальный комплекс из пяти средств – средство скорой помощи при стрессе. Процесс выбора и применения Цветов Баха меняет нас изнутри настолько, что мы обретаем возможность стать самому для себя психологом и изменять к лучшему свою жизнь.

Наши болезни не появляются «ниоткуда». Мы все понимаем, что причины тех или иных телесных недугов неразрывно связаны с эмоциональным состоянием. Страх, злость, раздражение, зависть, тревога и все другие негативные эмоции разрушают нас изнутри.



**Оригинальная
цветочная терапия
Эдварда Баха –
путь к красоте, здоровью и успеху!**

ЦВЕТЫ БАХА

38 цветочных эссенций Баха – каждое средство направлено на коррекцию определенного чувства или состояния.

«Ива» избавит от чувства обиды и жалости к себе,
«Олива» снимет усталость,
«Лиственница» поможет обрести уверенность,
«Недотрога» снимет раздражительность,
«Грabb» поможет победить лень и не откладывать дела на потом,
«Падуб» смягчит ревность и злобу,
а грусть и меланхолию разгонит «Горчица»...

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ (БАХ)

Спасательное средство – звездный продукт в линии цветочных эссенций. Это комбинация из пяти оригинальных цветочных эссенций Баха. Он создан для утешения и оказания помощи в стрессовых ситуациях. Рескью Ремеди следует иметь под рукой, в сумочке, автомобиле или ящике рабочего стола и принимать по 3-4 капли для снятия волнения и нервного напряжения в ежедневных стрессовых ситуациях, а также в дни торжественных или печальных событий.

Цветочная терапия доктора Баха помогает справиться с жизненными проблемами, преодолевать сложные периоды жизни, адаптироваться к новым людям и условиям. Люди возвращают состояние душевного покоя и внутренней гармонии, открывают в себе запасы жизненной энергии, становятся разумнее и сильнее и видят вокруг больше позитива. А защищая себя психологически, мы становимся неуязвимыми и на физическом уровне!

Производится более 80 лет в Англии.

Информация на сайте: www.bfr.ru
Тел. : +7 (495) 504 9044;
699 5738;
741 6337



Нежный, как пудра

Dove верит, что антиперспиранты должны не только защищать от неприятного запаха, но и быть приятными в использовании. Такова новая линия антиперспирантов Dove «Нежность пудры». Все средства из этой линейки обеспечат сухость ваших подмышек и будут нежны в использовании, как пудра. Средства ухаживают за кожей, поскольку содержат 1/4 увлажняющего крема. Они восстанавливают кожу после бритья, делая ее гладкой и красивой. У них утонченный «пудровый» аромат и невероятно нежная формула.

Крем по наследству

Свое 30-летие отмечает один из главных детских хитов Weleda – крем для младенцев с календулой для защиты кожи в области пеленания. Первые продукты детской серии Weleda с календулой появились еще 55 лет назад, с тех пор ассортимент серии периодически обновлялся. Крем Weleda «под подгузник» впервые был выпущен в 1985 году. Вот уже 30 лет его натуральные ингредиенты ухаживают за нежной детской кожей и оберегают ее от раздражений. В Европе, где Weleda – органическая марка № 1, на креме «под подгузник» выросло целое поколение. Многие «малыши» уже сами стали родителями и выбрали это проверенное средство для своих деток.



Экспертный защитник

Бренд Ambre Solaire представляет новую гамму для всей семьи «Эксперт Защита». Средства созданы на основе комплексной технологии фильтров высокого уровня для оптимальной защиты кожи взрослых и детей от UV-излучения. Все средства гаммы имеют фактор защиты SPF 50+ и содержат запатентованную систему фотостабильных фильтров Mexoryl® SX и XL. Также формула новой гаммы усилена двумя дополнительными фильтрами Parsol®1789 и Tinosorb®S, которые в сочетании позволяют расширить защиту до диапазона длинных UVA-лучей.

Начать день правильно

Часто мы отказываемся от завтрака. Но это основной прием пищи, которым нельзя пренебрегать. Отличное решение в этой ситуации – протеиновый коктейль «Формула 1» от Herbalife. В него входят все элементы, необходимые для активного образа жизни, он помогает контролировать вес, не тратя много времени на подбор правильного рациона. Порция коктейля заменяет полноценный прием пищи. Приготовленный на основе обезжиренного молока, напиток содержит 17 г белка, более 20 важнейших витаминов и минералов, полезную клетчатку и только 200 ккал. Коктейль насыщает на несколько часов, а приготовить его можно всего за 2 минуты. В линейке представлено множество вкусов, но самый популярный – шоколад. Сделать его еще вкуснее можно, добавив фрукты по своему выбору.



Серебро на счастье

С 2 по 5 апреля Екатеринбург примет ювелирную выставку-продажу JUNWEX, которая пройдет в Международном выставочном центре «Екатеринбург-ЭКСПО». Стенд 310 Корпорации L-Silver будет располагаться в павильоне № 3. Гости выставки смогут ознакомиться с широчайшим ассортиментом серебряных украшений из серебра 925-й пробы с драгоценными, полудрагоценными и подделочными камнями, а также с изделиями без ювелирных вставок. Украшения из «шелкового» малахита и яшмы из Армении, изделия с миксом драгоценных камней, а также модные европейские новинки, уже ставшие хитами продаж, наверняка привлекут внимание оптовых и розничных клиентов оригинальным дизайном и высоким качеством ювелирной работы. Любителей оригинальных серебряных аксессуаров Корпорация L-Silver порадует уникальной коллекцией Click&Clack.



Волосы в образе

TONI&GUY Hair Meet Wardrobe – официальный партнер показов Sophia Webster на Неделе моды в Лондоне сезона осень-зима 2015. Образ актрис пантомимы с идеально прямыми волосами на показе Sophia Webster – его работа. Преображение моделей было долгим и трудным, но оно того стоило. На создание причесок ушло 15 флаконов сухого шампуня «Мгновенная свежесть» TONI&GUY Hair Meet Wardrobe Dry Shampoo Prep. Подготовка к показу заняла 19 часов. На показе работали 12 визажистов, а волосы моделей покрасили в три цвета.



Милости от природы

Люди создавали косметические средства на основе натуральных соков и масел с тех пор, как научились добывать их. Эксперты бренда Fa соединили последние разработки и природные компоненты в новой линии средств по уходу за кожей «Таина масел» и в линии средств для очищения кожи «Греческий йогурт». Главным ингредиентом серии «Таина масел» стал Plantasil micro – микс микромасел натурального происхождения. А «Греческий йогурт» с нежной кремовой текстурой обогащен пребиотик-комплексом.

Незапятнанная репутация

Дезодорант «Невидимая защита» признан дезодорантом № 1 в мире против пятен. На темной одежде светлые пятна появляются из-за частиц соли. И ученые лаборатории NIVEA разработали инновационную формулу, в которой соль, соединяясь с другими ингре-



диентами, образует прозрачную микроэмульсию, не оставляя белых следов. На светлой одежде желтые пятна появляются из-за загрязнений, которые проникают в волокна ткани и со временем проявляются. Запатентованная технология NIVEA препятствует этому, предотвращая образование желтых пятен.

Страсть и юмор, казалось бы, антагонисты по отношению друг к другу – там, где место одному, не место другому. Почему так происходит и так ли это на самом деле?



Смех &

Екатерина Маслова,
писательница, автор
книги «Альфасамка»

В устоявшейся паре смех – один из индикаторов прочности отношений. Если вам вместе весело, вы много смеетесь, в том числе и во время занятий любовью, – это означает, что вы не только партнеры в жизни и в постели, но и друзья. И неважно, что шутки, которые вызывают у вас двоих приступы хохота, вряд ли будут понятны посторонним людям. Такие смысловые коды в виде определенных фраз, слов и жестов, очевидные лишь вам двоим, – нормальная практика в любой паре. Так что если после нескольких лет или даже месяцев совместной жизни вы с партнером смеетесь в интимных ситуациях, – это просто прекрасно. Так и должно быть! Страсть, свойственная началу романа, со временем угасает в любой паре. Тогда вы с мужчиной либо рас-

стаетесь (потому что кроме влечения вас ничего особо и не связывало), либо остаетесь вместе, заменив страсть на близость, не только физическую. Это куда более надежная и крепкая связь.

Но в начале у мужчины и женщины всегда испытание – интимная близость может подарить не только радость, но и неловкость, обиды. Причина тому – неуместная ирония.

Произвести впечатление

Первое свидание – это, конечно, стресс. Особенно если мужчина, который его назначил, очень нравится. Любой женщине хочется произвести неизгладимое впечатление. Проблема в том, что свои представления об идеальном свидании большинство девушек черпают из романтических

фильмов или сериалов. Но попытка скопировать сюжет из кино в реальную жизнь часто заканчивается провалом. Взять, к примеру, одежду, в которой героини фильмов отправляются на свидание.

Кружевные чулки, высоченные каблуки, короткие юбки, глубокое декольте – подобная одежда, возможно, добавляет девушке сексуальной привлекательности в глазах некоторых мужчин (другие считают хлопковые бикини, выглядывающие из под бойфренд-джинсов куда более возбуждающим нарядом), но ее нужно уметь носить. По крайней мере, иметь хотя бы некоторый опыт. Иначе возможны курьезные падения, сползание чулка в неподходящий момент, неуклюжие попытки забраться на высокий барный стул



ла перестать смеяться, когда у ее партнера во время секса зазвонил телефон, а рингтоном у брутального на вид самца оказалась романтическая попсовая песенка. Вернуться после этого к нужному настрою девушке не удалось.

Почему же страсть и смех несовместимы? Когда в человеке просыпается страсть, просыпается еще и агрессия. Вы с мужчиной превращаетесь в двух дерущихся жестоких хищников – здесь уже не до смеха. Вспомните любой голливудский фильм со страстным сексом. Это будет скорее всего детектив или драма с участием роковых героев, но никак не семейная комедия. Страсть ассоциируется у нас с потерей контроля и даже с волнующей опасностью. На практике подобные всепоглощающие эротические чувства встречаются довольно редко. Однако стереотип, что страстный секс должен быть агрессивным и всепоглощающим, остается. Смех же относится скорее к дружеским и нежным отношениям. Такая близость в паре устанавливается лишь со временем.

Категорически нельзя

Над мужчиной в постели смеяться ни в коем случае нельзя. Шутить тоже! Мужчины – существа ранимые и впечатлительные. И еще мнительные. Им все время кажется что «что-то идет не так», какой бы самоуверенный вид при этом они ни принимали. По своей природе они вынуждены постоянно конкурировать с другими самцами, что обычно не добавляет им уверенности в себе. Поэтому от женщины в постели мужчина ждет однозначного восхищения – его фигурой, размерами, сексуальными талантами. Помните, что как бы он смешно ни сопел во время секса или как бы у него забавно ни свисал «пивной» животик, смеяться или шутить над этим нельзя. Ваша неосторожная фраза может не просто ранить мужчину, но и привести к более долгоиграющим последствиям. Андрологи уверяют, что большинство сексуальных проблем у мужчин, в том числе и импотенция, связаны именно с психологическими причинами. Так что даже если очень хочется пошутить и рассмеяться – держите себя в руках. Ну мы же все немного актрисы. Томная задумчивость или восхищенное удивление более подходящие к первым постельным встречам эмоции. Как бы смешно это ни выглядело со стороны.

или выйти из машины, не показав всему миру нижнее белье. Спасти ситуацию может только хорошее чувство юмора – причем у обоих – и обращение ситуации в шутку. Честнее всего с улыбкой признаться, что да, войти в роль Дакоты Джонсон или Скарлетт Йоханссон вам не удалось, зато вы умеете жарить лучшие сырники на завтрак одетой в один фартук, так что утро у вас точно будет горячим.

Постельный юмор

Во время секса, особенно если это происходит в первый раз, также может случиться множество курьезных моментов. Более того – стрессовая обстановка в сочетании с некоторым количеством алкоголя, выпитого «для храбрости», может привести к приступам неконтролируемого нервного смеха. Вызвать его может самая незначительная причина. Одна знакомая рассказывала, как не мог-

секс

Умная Эльза

Многодетный отец и заместитель главного редактора журнала Allure Алексей Беляков рассказывает о страхах родителя, с которыми ему уже удалось справиться и только предстоит.

У братьев Гримм есть сказочка «Умная Эльза». Как она пошла в погреб за пивом, увидела на стене кирку и задумалась: вот выйдет замуж, родится ребеночек, пойдет он в погреб, а ему на голову эта кирка свалится. И начала рыдать. Короче, круглая дура, намекают нам немецкие авторы, посмейтесь!

Мне сказка никогда не казалась смешной, а дура Эльза вызвала не просто участие – я практически себя с ней идентифицировал. Ибо всегда мастерски конструировал свое будущее в самых катастрофических версиях. Буду вечером возвращаться домой – хулиганы избыют, травма головы, прикован к постели. Полечу на отдых – самолет рухнет. А если на поезде – с рельс сойдет, да так, что останусь жив, но без ног. Опять прикован. Нет, лучше на самолете... И так далее. Всякий раз, когда задумывался о перспективах, из погреба немедленно выбиралась эта моя «Эльза» и начинала размахивать над головой безжалостной киркой. Как страшно жить. Но терпел, загоняя Эльзу обратно. Сиди молча! Без тебя тошно.

А когда стали рождаться дети, активистка Эльза, стерва такая, вылезла из погреба, вся такая в стиле БДСМ, стала вокруг меня прохаживаться и приговаривать: «Ну что? Теперь нам есть о чем поговорить? Что бы ты хотел себе представить?» Нет, кирку на голову не пророчила, но всякое расстройство

желудка или температура 37,1 были отличным поводом вообразить, что сын подцепил вирус дифтерита или дочка заразилась птичьим гриппом. А моя садистка Эльза, кстати, не такая дура, как казалось братьям Гримм: она логически объясняла, откуда дома птичий грипп из Азии: дочка учится в хорошей школе на «Маяковской», где дети разъезжают с родителями по всему миру. Вот летела ее одноклассница рядом с китайцем из Гонконга, инфицированным гриппом, тот сказал ей: «Девочка, можно я хлебну твою водичку из стакана, больно она вкусная!» Та разрешила, китаец хлебнул, оставив на краях стакана страшный вирус, от которого сам сейчас мечется в жару и бреду. Одноклассница не заболела, потому что организм окреп на фрешах, но стала переносчицей, пришла в школу, а на перемене говорит моей дочке: «Хочешь попробовать вкусного сока из бутылочки?» Дочка, конечно, хочет. И вирус от проклятого китайца из Гонконга проникает... в общем, понятно. Железная логика? Вполне. Кстати, кто смотрел «Фавориты луны» Отара Иоселиани или «Вавилон» Алехандро Иньярриту, поймут, что моя логика совсем не отстает от мастеров кино, надо бы тоже сценарий забачать, но сейчас не об этом.

Или вот сын. Был он маленький, и я думал: мой папа пил, мой дядя, брат мамы, тоже пил, и я пью. Наследственность – страшная сила. Вырастет мальчик, свяжется с плохой компанией и начнется. Тут я уже принимался рисовать в воображении покои наркологической больницы номер 17, капельницы и другие мужские удовольствия. Сыну

девятнадцать, и к алкоголю (плюю три раза) он вполне спокойно относится. Эльза пока к нему равнодушна.

Но она ведь всегда найдет повод выскочить с новыми интересными идеями, комсомолка готическая! Сейчас дочери четырнадцатый год, и из-за дачного забора я все чаще слышу голоса мальчиков: «Ася, ты выйдешь?». Ася небрежно отвечает: «Потом!» Но моя шустрая Эльза уже выбегает в середину огорода. Мальчики? Ага, началось! И вот уже вижу, как года через четыре Ася сообщает мне, что собирается замуж. Мои аргументы, что рано, что – учиться, что друг друга узнать получше, – мягко отклоняются, она это умеет. Ну знакомлюсь я с кавалером. Он, понятное дело, мне не нравится: морда наглая, волосы рыжие, наряд дурацкий и с дочкой моей, кровинушкой, обращается уж как-то слишком развязно. Стискиваю зубы, выпиваю с ним по стопке... Нет, я же не пью! Хорошо, играю с ним партию в шашки, пытаюсь смириться с его привычкой усмехаться без повода. Может, он и ничего, стерпит-слюбится? Стану милым чудачковатым тестем. Потом свадьба, туда-сюда. А потом вдруг как-то Ася звонит и говорит: «Пап, можно я у тебя переночую?» Приезжает. Явно плакала. Я оставляю ее дома, с любимой книжкой Чуковского, сам еду к этому, мужу, будь он неладен. И прямо с порога бью ему по наглой рыжей морде. Он кричит, зовет милицию, а я ему снова по морде. И вдобавок разбиваю стулом люстру в коридоре, которую сам же на свадьбу подарил. Что дальше? Эльза подсказывает: приезжает милиция,



суд, статья за хулиганство, условный, но срок... Дочь несчастна, я тоже не очень рад жизни.

Короче, быстро поднимаюсь и иду посмотреть, кто это там зовет Асю, мою кровинушку, из-за забора. Не рыжий, морда не наглая. Ладно, пока свободен, пацан! Эльза, и ты иди, отдохни.

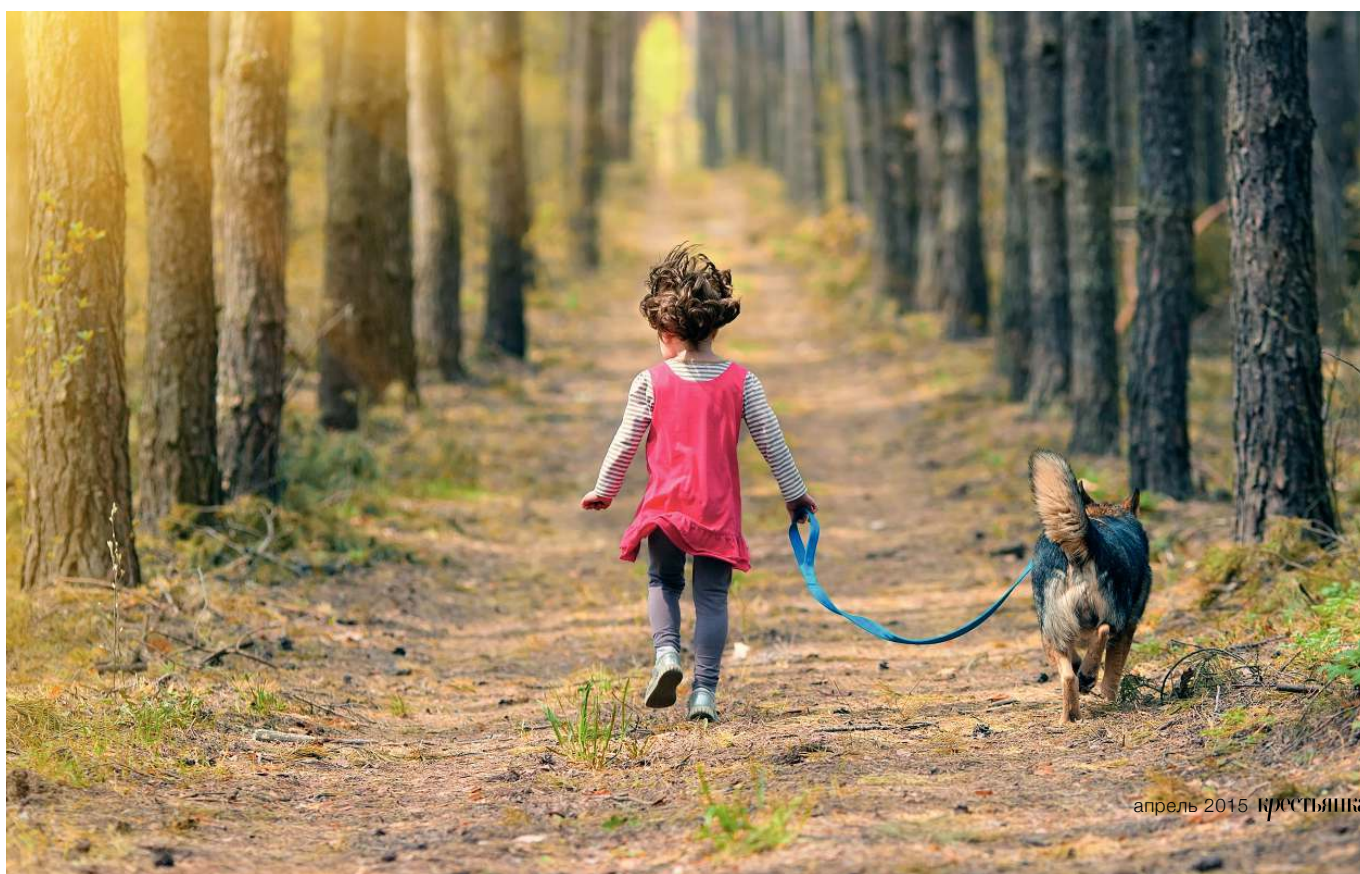
На самом деле эти страхи – спасительная вещь, как мне кажется. Хотя к психологам я не обращался за консультацией: слишком иронично к ним отношусь, чуть лучше, чем к астрологам. Установят мне запущенную психопатию, но я и без них могу себе диагноз поста-

вить. И даже лекарства прописать: Илф с Петровым перед сном, не взбалтывать. Или Гоголь в гомеопатических дозах.

Но спасительность в том, что ты уже переживаешь кошмары в своей голове, поэтому куда более мелкие проблемы кажутся не столь ужасными. Тот, кто видел Вия, не испугается милиционера. И с садистой Эльзой я научился уживаться: вон она в окне маячит, за спиной чего-то прячет, ну и пусть себе там скачет. Я говорил со многими мамами: своя эльза есть у каждой. Папы часто боятся в том признаться, но мне не стыдно. Мы живем в тревожное время, и я вовсе

не про санкции. Все тревожно, все нервные, импульсивны и хамоваты. А детей надо пытаться укрывать, спрятать, читать Чуковского с фонариком под одеялом, пока все снаружи не уляжется.

Моя младшая дочка Кира, родившаяся чуть больше года назад, пока не пробуждает демонов Эльзы, просто радуется отцу тем, что показывает, где у нашей собаки нос, а где ухо. А вдруг – задумываюсь – ей захочется на улице подойти к чужой собачке и показать, где у нее нос. А собачка окажется злой... Ну здравствуй, Эльза, проснулась, да?



Стиль милитари – это армия без устава. Нет табу и правил. Есть только хрупкая женственность под надежной защитой дизайнерских униформ.

Оксана Бугрименко

Ralph Lauren

Сдаться

Triton



Christopher Raeburn



без боя

Стиль милитари, или вариации на тему военной формы, дизайнеры совершенно переосмыслили. Камуфляжная расцветка сегодня лишилась брутальных оттенков, а фасоны сохраняют лишь намеки на униформу. Задача этого стиля сегодня – подчеркнуть женственность и одновременно внутреннюю независимость.

Военная дисциплина

Крой вещей должен быть по-армейски лаконичным, без лишних деталей. Чтобы выглядеть модной и актуальной, нужно моделировать силуэт,

безупречностью форм напоминающий скульптуру. Классический вариант прочтения милитари – фантазия на тему кителя, бушлата, шинели. И, конечно же,

тренча. Какая весна без этого узнаваемого фасона плаща? Два ряда пуговиц, отложной воротник, прямая линия плеча, погоны, пояс и шлица... Впрочем, каких-то деталей может и не быть. А цвета предлагаются самые разные – в том числе яркие или пастельные. Как сегодня носят тренч? С платьем строгого кроя



короткой или средней длины. Тренч – плащ не длинный, и платье должно выступать из-под него всего лишь на несколько сантиметров, иначе теряется элегантность силуэта. Пояс рекомендуется не застегивать на пряжку, а завязывать небрежным узлом. В ансамбле отлично смотрятся высокие сапоги (но не ботфорты), мужская шляпа-федора и длинные кожаные перчатки с мягкими краями.

Другие интерпретации милитари в весенне-летнем сезоне этого года – укороченные строгие жакеты, свободные рубашки из грубой ткани, прямые брюки или широкие брюки-галифе. И базовая вещь – платье-рубашка. Практичность, удобство, сдержанность, свобода – вот его характеристики. Однотонная гамма, прямой силуэт и ряд пуговиц – главные признаки. В большинстве случаев платье-рубашку носят с поясом или ремнем, подчеркивающим талию.

Плащи, комбинезоны, брюки – обязательный наряд героинь фильмов о прекрасных воительницах. Будь то Зена – королева воинов, или Тринити из «Матрицы». Мягкая струящаяся кожа подчеркивает линии тела и кошачью грациозность движений. А металлические детали – клепки, кнопки, молнии – контрастируют с женской мягкостью.

Мужское и женское

Стиль милитари явно несет в себе мужское начало, и его просто необходимо уравновешивать женственными деталями. Вот почему на пике моды милитари не в чистом виде, а в сочетании со спортивным или гламурным стилем, с ретро или диско. Женская составляющая в ансамбле должна перевешивать мужскую. Поэтому «явного» милитари в ансамбле должно быть немного – одна или две вещи.

При этом образ можно обыграть по-разному. Например, для военного стиля характерны тяжелые ботинки на толстой подошве или «армейские» сапоги. Подойдут и «жокейские» модели. Подходящими аксессуарами станут кожаные браслеты, ремни с крупными металлическими пряжками и шипами. Сумки должны быть прямоугольной формы, без лишних деталей, например планшет или «сумка почтальона». Причем кожа может быть состаренной, с потерто-стями, как будто она после окрашивания подверглась пилингу. Но центральная вещь ансамбля, например платье, должна быть нежной, девичьей, из мягкой или легкой ткани, возможно, с мелким принтом. Образ строится на контрасте. Поэтому классические для милитари цвета одежды – хаки, песочный, серо-бежевый, камуфляж – уравновешиваются летящими тканями, оригинальной декоративной отделкой и даже плиссировкой. Впрочем, используются также замша, деним, хлопчатобумажный и шелковый сатин. Платья шьются из высококачественной шерсти и шелкового атласа.

Не только хаки

Цвет хаки обычно дополняют серо-коричневыми оттенками. Но этой весной полагаются отступления от классических правил. Весенне-летняя гамма включает пастельные цвета – светлый хаки, белый, серо-бежевый. Допустимо сочетание в ансамбле вещей одного цвета, но его разной





Balenciaga

интенсивности (такой подход требует обязательного дополнения аксессуарами). То есть в образе преобладающим

должен быть один цвет. Второй цвет отводится для аксессуаров.

Но в дизайнерских коллекциях присутствуют и отличные эксперименты по сочетанию хаки с насыщенными оттенками бирюзы, фиолетового, ярко-розового. Запоминается необычное сочетание светлого хаки с бледно-сиреневым. Кроме того, в результате соединения идей художественного принта и маскировочного рисунка в коллекциях появился арт-камуфляж. Источник вдохновения очевиден, но назвать эту расцветку камуфляжной уже невозможно.

Милитари плюс

Рассмотрим основные стилевые миксы военного тренда со смежными и противоположными тенденциями и стилями. Тема спорта сегодня столь же популярна, как и милитари, но в сочетании эти два тренда звучат гораздо интереснее, чем по отдельности. Со сменой сезонов имеет смысл переодеться из спортивных курток, напоминающих укороченные шинели, в легкие бомберы оттенков хаки. А также использовать облегающие вещи современного спортивного кроя из технологичных материалов в сочетании с грубой тканью брюк или строгих жакетов. Все это можно дополнить бейсболкой или кепкой – этот головной убор уже вышел из категории чисто спортивной одежды. Ориентальная тема вдохновила дизайнеров на создание



брошь, Olga Soldatova



кепи, Olive&Pique



жакет, Burberry



майка, Helmut Lang

часы, Marc by Marc Jacobs



юбка, Jean Loïs Scherrer



ботильоны, Aldo



военизированных кимоно. Но можно сказать, что здесь произошло слияние с популярным в прошлых сезонах комбинезоном. Необычное сочетание – парадоксальное соединение строгости милитари и «безразмерной» одежды. Вещи оверсайз – объемные пальто-коконы, уютные свободные кардиганы, толстые свитера, брюки-шаровары, платья таких размеров, что ноги кажутся тоненькими – все это было актуально зимой, но тренд сохранил свою популярность и даже набрал силу. В сочетании с цветовой гаммой милитари он выглядит свежим и новым.

И, конечно, обязательны металлические детали, ведущие родословную от пуговиц на мундирах. Но весной металл как будто расплавился в руках дизайнеров, плавно покрыв поверхность материалов, из которых сшита одежда. Чтобы добиться желаемого блеска, кроме высокотехнологичных металлизированных тканей, применяются и другие приемы: пайетки, цепочки, металлическое напыление, покрывающее привычные шерсть или хлопок.

Во всем великолеши

Аскетизм силуэтов и фасонов, как уже было сказано, требует непременно наличия аксессуаров. В этом сезоне самыми популярными считаются массивные украшения – крупные браслеты и серьги. В моде крупные чокеры – плотно обхватывающие шею короткие ожерелья, похожие на ошейники, из металла или пластика, простые или украшенные камнями.

В украшениях приветствуются природные материалы: мех, дерево, кожа, природные камни и минералы. Камень может быть крупный, грубой огранки – а можете выбрать целое многоярусное кольцо. Забудьте о скромности: в моде крупные клипсы и браслеты

по несколько штук, причем на обеих руках. Шарфы и платки просто необходимы. Впрочем, как и темные очки. Но они должны правильно сочетаться с одеждой и друг с другом. Не обойтись и без красивого пояса. Будет ли это тоненький ремешок или широкий ремень – значения не имеет. Важно с помощью аксессуаров расставить нужные акценты и создать идеальные пропорции. Эти детали – как специи в блюде: они способны украсить даже самую неприметную одежду или, наоборот, своей неуместностью разрушить отличный ансамбль. Ближе к лету рекомендуем обратить внимание на стиль сафари. На пике моды будут... шорты. Замысел дизайнеров отражает жажду путешествий и готовность к приключениям.

Аня – посол красоты

Посол красоты AVON актриса Аня Чиповская представляет тушь «СуперДлина Акцент» – новинку с уникальной формулой, позволяющей мгновенно вас преобразить.

Уникальная щеточка с сотнями щетинок, вдохновленная формой пера, идеально подойдет для создания невероятно длинных и распахнутых ресниц. Она имеет коническую форму, что облегчает процесс нанесения продукта – так что не обязательно быть профессиональным визажистом, чтобы придать своим ресницам невероятную длину. Щеточка прекрасно прокрашивает реснички во внутреннем и внешнем уголках глаза. Тушь «СуперДлина Акцент» позволит вам добиться эффекта распахнутых ресниц. Драматический взгляд и максимальное удлинение ресниц – все это реально вместе с новой тушью от AVON! Ресницы, как крылья: распахни и покори взглядом!



Мгновенная помощь

Волосы – основа нашего стиля: по их состоянию можно судить о том, как мы заботимся о себе, своем здоровье и внешности, а прическа отражает наши вкусы, черты характера и образ жизни. Head&Shoulders представляет четыре популярных шампуня для женщин в новой дизайнерской упаковке и новый шампунь и бальзам-ополаскиватель 2-в-1 «Мгновенная помощь» для моментального устранения дискомфортных ощущений на коже головы и длительной защиты от перхоти. Теперь выбрать подходящий уход для здоровой кожи головы и красивых волос очень просто!



Блондинка навсегда

Знаменитая блондинка Клаудия Шиффер и Schwarzkopf представляют серию осветляющих средств для натуральных и окрашенных светлых волос essence ULTIME Citrus+ Oil Blond & Bright с экстрактами цитрусовых и маслом. У каждого продукта серии своя миссия: шампунь придает волосам сияние, бальзам усиливает его действие и облегчает расчесывание, а маска постепенно нейтрализует желтизну. Работая в комплексе, они сохраняют оттенок волос идеальным, а при использовании совместно с Осветляющим Спреем blonde ULTIME достигается мягкий осветляющий эффект.



Баня на дому

Специально для любительниц банных процедур ведущие эксперты в фитотерапии Института «Чистая линия» создали абсолютно новый



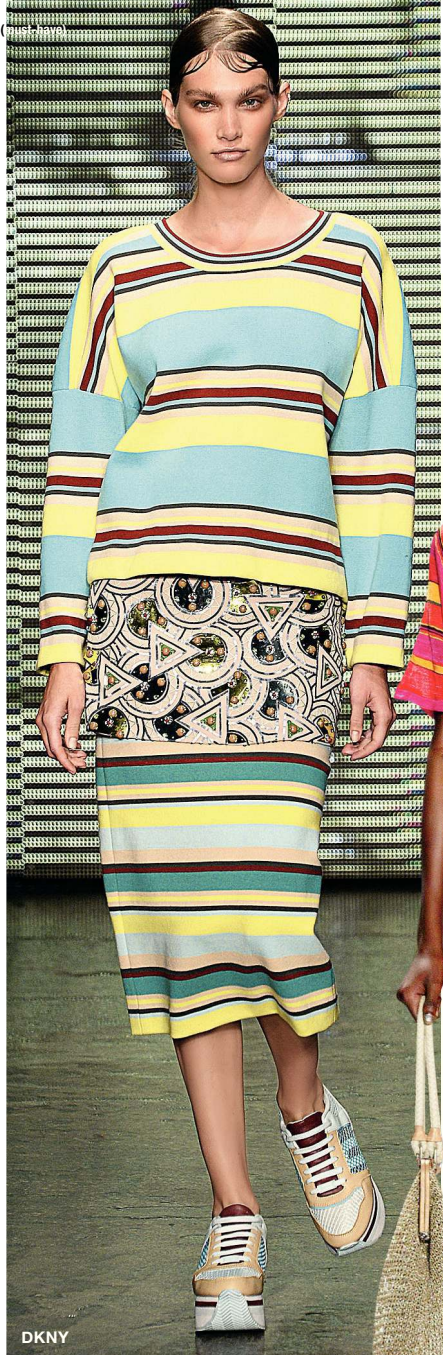
уход – линию «ФИТОБАНЯ» для волос. Уникальность этих средств в том, что они помогают создать паровой банный эффект, не выходя из дома, в собственной ванной! Он достигается за счет активного воздействия комплекса эфирных масел и крепкого 80%-ного отвара целебных трав: крапивы, ромашки, листьев березы и многих других.



Вечная молодость

Эксперты марки «Ив Роше» создали инновационную гамму анти-возрастного ухода Serum Vegetal: «Естественное сияние», «Восстановление упругости», «Лифтинг-

эффект». Сверхмощный экстракт «Растения Жизни» Мезембриантемум кристаллиnum лежит в основе формул инновационной гаммы, он активизирует выработку протеина и стимулирует механизмы борьбы с морщинами на клеточном уровне. Уходы гаммы Serum Vegetal подходят всем типам кожи.



DKNY

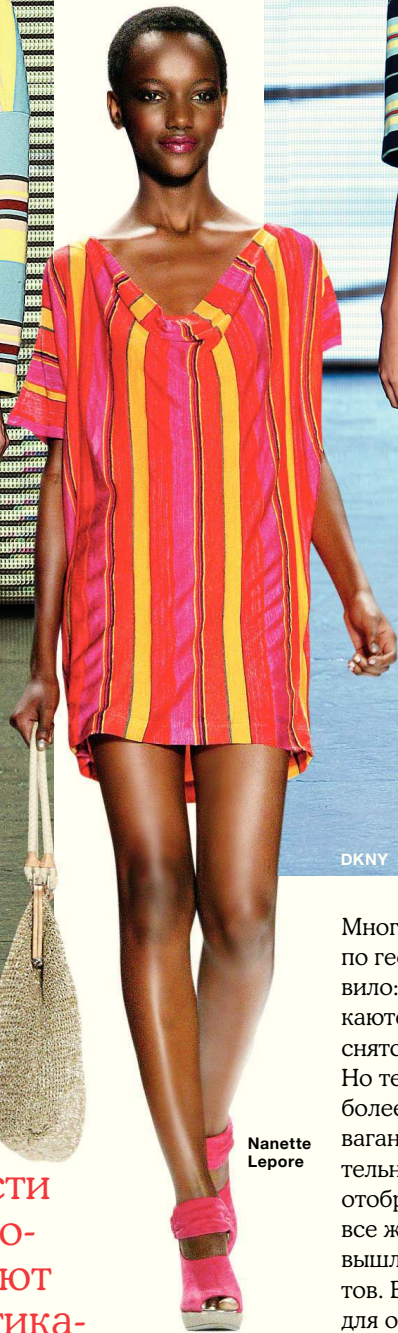
Горячие разговоры про вертикаль власти оставим нашим юношам. Нас интересуют совсем другие вертикали и горизонты.

Анна Малинова

уроки геометрии



сумка, Sophie Anderson



Nanette Lepore



DKNY



Roberto Cavalli

ремень, Magia di Gamma



Многие из нас из школьной программы по геометрии твердо усвоили одно правило: параллельные прямые не пересекаются. А тетради в полосочку... сняты по ночам до сих пор.

Но теперь-то мы знаем про полоски более важное – они делают экстравагантным любой наряд. Бело-синие тельняшки, которые этой весной снова отобрали у матросов дерзкие модницы, все же потеснились, и на первый план вышли полоски самых невероятных цветов. Вертикальные полоски – счастье для обладательниц размера больше S: они, в отличие от горизонтальных, стройнят и делают силуэт легким, а ноги – длинными.

Полосатые наряды допускаются в любые компании – им рады вечный деним, однотонные яркие юбки-карандаши и легкие льняные брюки. Все, что угодно, – только не полоски с полосками. Они не пересекаются, помните, да?

платье,
Versace

оливковое
масло,
Muraglia

брюки,
Calvin Klein

чайная пара,
thefurnish.ru

шарф,
Dickins
& Jones



мыло с маслом
ши и лавандой
Grandpa's,
iherb.com

брелок,
ozon.ru

часы,
asos.com

туалет-
ная вода
Bombshell
in Bloom,
Victoria's
Secret

юбка,
Mango

туфли,
J.Crew

босоножки,
Laurence
Decade

блузка,
J.W.Anderson

блуза,
Izabel London

юбка,
Missoni

топ,
DKNY

сумка,
Charlotte
Olympia

топ,
Kenzo

Jacquemus

браслеты,
Gas Bijoux

сумка,
Dolce&Gabbana

эспадрильи,
Manebi

ЦВЕТ



лоферы,
D&G

Анна
Малинова

канареечный, как у Незнайки

Конкурировать с солнцем? Это мы запросто! Вещи всех оттенков желтого этой весной растопят льдинки в самых холодных сердцах.

Поиграем в цветы. Желтые? Мимоза, нарциссы, кувшинки, лютики, подсолнухи, желтые тюльпаны – вестники разлуки (© Наташа Королева), мать-и-мачеха, одуванчики... Одним словом, весна пришла, и нам пора переодеться в светлое. Желтый цвет лучше всего сочетается с белым и серым оттенками. Он более чем самодостаточен, поэтому аксессуары к ослепительной юбке, блузе или шортам лучше выбирать в стиле «минимализм». Желтый выигрышно смотрится рядом с бледно-голубым, мягким розовым, изумрудным или абрикосовым. И держите себя в руках, когда желтого слишком много: кто-то может зажмуриться и пройти мимо.



брелок,
Marc
by Marc
Jacobs



серьги, Philippe
Ferrandis



часы,
aliexpress.com

скраб
с гранулами
жожоба,
cosmetika.ru

фото
с показа
Nanette
Lepore



шарф,
Azezana



юбка,
MSGM



сумка,
Louis Vuitton



платье,
D&G

сумка,
Christian
Louboutin



крем для рук
Aroma Confort,
Decleor



туфли,
Rochas

туалетная вода
Eau d'Hadrien,
Annick Goutal

тоник для кожи
головы,
Leonor Grey!



браслет,
Firds

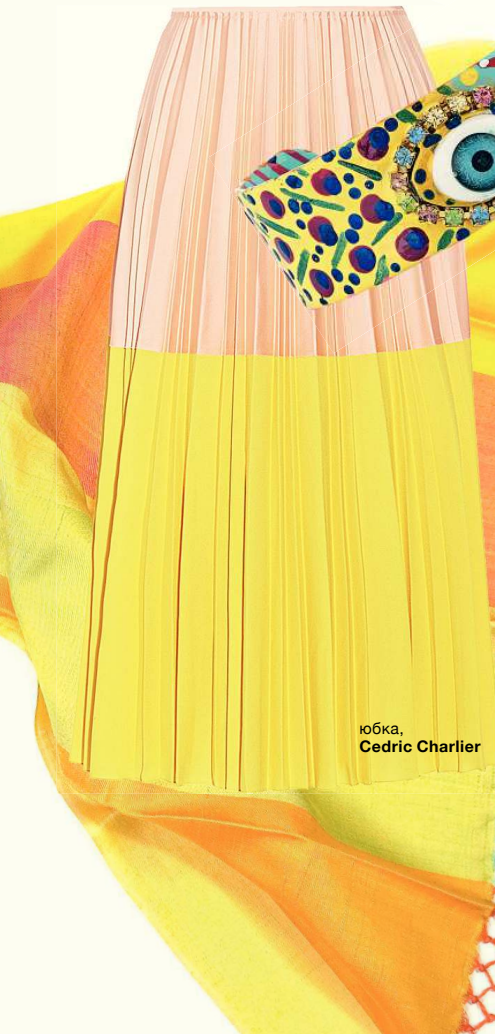
пуловер,
D&G



чехол для iPhone,
Moschino



юбка,
Cedric Charlier



майка,
Barbour



босоножки,
Marcus Lupfer



ракетка,
Blue Man

туалетная вода
Happy In Bloom,
Clinique





Мэттью Макконахи

Анджелина Джоли



Ким Кардашьян



Гвен Стефани

дочки - матери

Елена Денисова



Для каждой девочки мама - самая красивая, а еще - самая стильная. Ей так хочется подражать. Тем более если мама - большая модница. Лучезарная теледива Аврора о блестящих, распущенных волосах и о том, как воспитать вкус у девочки.

Аврора с дочкой Авророй и мужем Алексеем Трейманом

- Признайтесь, часто застаете дочку за «ревизией» вашего гардероба?

- Бывает. И в косметичку, случается, заглядывает. Какая девочка устоит перед помадой и тенями? Не могу сказать, что она у меня помешана на вещах, Аврора довольно спокойно относится к одежде, но ее фетиш - это туфли, особенно туфли на каблучках. Когда она видит у меня новую пару обуви, ее начинает просто потряхивать от восторга. Сразу бросается примерять. Эта страсть у нее еще с самого юного возраста - лет с двух. Мечтает, что однажды ей купят собственные туфельки на каблучках.

- Ага, помню, как бурно обсуждали фотографию Сури, пятилетней дочки Кэти Холмс, где она ковыляла в туфельках на каблучках. А как вы относитесь к такой детской обуви? Может, есть особые случаи, когда она допустима?

- Есть производители обуви, которые иногда выпускают подобные модели,



Семья Бэкхем

хотя это и редкость, но я категорически против: скелет ребенка еще не окреп для таких экспериментов. Детская обувь в первую очередь должна быть удобной, ортопедически правильной, непременно из натуральных материалов. Главный принцип – «не навреди». Но с другой стороны, конечно, хочется, чтобы обувь была красивой. Красивую и удобную обувь можно найти, но надо быть готовым к тому, что это дорого. Что поделатъ – приходится идти на траты ради здоровья ребенка.

– А есть смысл покупать детям дорогую обувь и одежду, ведь они из них очень быстро вырастают?

– Да, верно, но наряжать ребенка, особенно девочку, – невероятное удовольствие. У нас есть и красивые платья, и прекрасные туфельки, и стильные сапожки, и хорошенюкая шубка. Гардероб не должен состоять из люксовых вещей, наоборот, люксовые брендовые вещи – это скорее единичные вкрапления. В основном одеваем дочку в демократичных магазинах Zara kids, H&M, Gap kids. Хотя у Авроры есть любимый бренд. Когда ей было года четыре, моя подруга подарила ей платье Dior, трикотажное, темно-красного насыщенного цвета, красоты невероятной. Оно стало любимым платьем дочки: даже когда она из него выросла, все равно пыталась втиснуться. С тех пор для нее Dior – это нечто особенное. Когда она видит лейбл у кого-то, с придыханием произносит: «О, Диор!». Мои подружки начинают просто таять: «Она разбирается в брендах?» Нет, Аврора не помешана на марках, для нее это напоминание о любимом платье.

– А со стилем определились?

– Больше всего дочка любит платья, юбочки, в этом смысле она настоящая девочка-девочка. Обожает юбки в виде пачек. Она же с трех лет занимается балетом! Считаю, беспрюигрышный вариант: яркая пачка, футболка или толстовка, кеды или балетки – это смотрится круто и стильно. И на маме, и на дочке. Ей нравится, когда в одежде можно легко двигаться, гулять, чтобы телу было комфортно и уютно. Думаю, взрослые ценят в повседневной одежде примерно то же самое. Опираясь на родительский опыт, я под своей маркой Sisterconcept начала выпускать майки и толстовки из стопроцентно натурального хлопка. Мы всей семьей с удовольствием все это носим.

– А в актуальном сейчас стиле «фэмили лук» тоже есть вещи?

– Family look, или mini me, как еще называют этот стиль, – сейчас это тенденция в мире моды, и мы ее поддерживаем. Очень здорово! Это работает на объединение семьи. Это как код – мы одно целое, мы – в одном стиле. Авроре

нравится, когда мы (включая мужа) надеваем какие-нибудь одинаковые яркие толстовки, например с перуанским принтом.

– А как вы относитесь к «взрослой» одежде на детях?

– Мне кажется, это ужасно. Иногда мы с дочкой приходим на фотосессию, и стилисты пытаются сделать ей какую-то немыслимую сложносочиненную вечернюю при-



Мила Йовович

ческу, поярче нарисовать, нарядить. Я и на взрослых-то не люблю все эти чрезмерные «нагромождения»: платья с искусственными цветами, бабушкины кофты, а когда из маленьких девочек делают непонятных странных теток, меня это выводит из себя. Дети хороши своей свежестью, непосредственностью. Мне нравится, когда они ходят растрепанные, небрежно-хулиганистые. Это

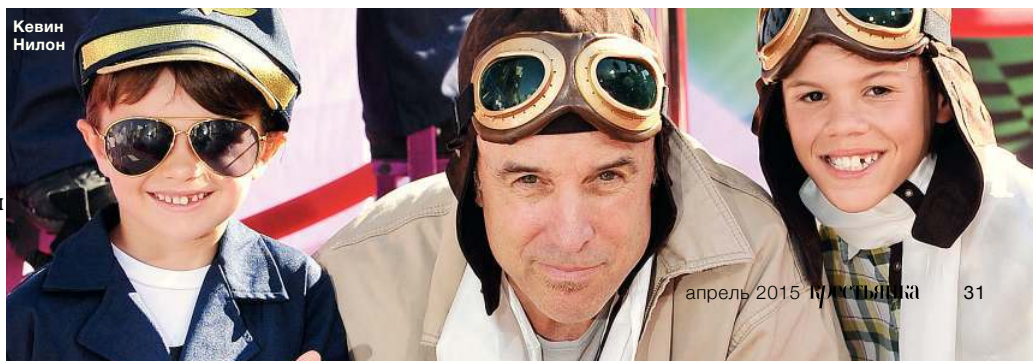
так мило! Аврора любит ходить с распущенными волосами. Я ей разрешаю. Исключение – школа. По утрам, конечно, плетем косички. Первая заповедь для девочки – аккуратность. Мне, кстати, нравится, что в школе у Авроры требуют носить форму. Строгий силуэт и классическую сине-белую гамму вполне можно украсить, подобрав интересные аксессуары. Например, приколоть необычную брошку на лацкан жакета или подыскать к рубашке красивый галстучек. Очень важно выстроить с дочкой диалог, найти взаимопонимание. И тогда, когда она вырастет, вам никогда не придется за нее краснеть. А ей – за вас!



Джессика Альба



Наталья Водянова



Кевин Нилон



Доктор фармацевтических наук и основатель компании BIOSEA СЕЛИН ЛАНГЛЕ поделилась секретами ухода за кожей в период, когда он ей особенно необходим.

– Наступила весна с переменчивой погодой и авитаминозом, до живых витаминов еще так далеко. Как помочь нашей коже в это непростое время?

– Очень важно обеспечить кожу дополнительным питанием в переходный период. Именно поэтому не забывайте насыщать ее питательными элементами и витаминами.

Весьма эффективна омолаживающая сыворотка для лица с лифтинг-эффектом BIOSEA PERFECTION. Она помогает повысить защитные функции кожи, придает ей эластичность, упругость и бархатистость, оказывает значительный лифтинг-эффект, укрепляя овал лица. Наносите сыворотку ежедневно перед использованием ночного крема, и результат вас приятно удивит! Также незаменимым помощником в уходе является уникальный крем для лица «Интенсив» из серии BIOSEA PERFECTION. Средство стимулирует естественное клеточное обновление, разглаживает кожу, оказывает лифтинг-эффект и формирует защитный барьер кожи, оберегая ее и насыщая энергией.

– Опишите, пожалуйста, программу-минимум для экстренного увлажнения и оживления кожи весной.

– Два раза в неделю делайте питательные и увлажняющие маски. Маска для сухой кожи BIOSEA ESSENTIEL обеспечивает глубокое питание, делает кожу мягкой и бархатистой. А маска-лифтинг для лица BIOSEA PROTECTION ACTIVE подарит ей интенсивное увлажнение и питание, придаст ей сияние и укрепит овал лица. Для достижения наилучшего эффекта перед нанесением любой маски воспользуйтесь нежным скрабом для комбинированной кожи лица BIOSEA ESSENTIEL. Он мягко отшелушит ороговевшие чешуйки эпидермиса и улучшит клеточный метаболизм, сделав кожу гладкой и шелковистой.

– Чего не надо делать весной, чтобы не навредить коже?

– Не оставляйте ее без защиты. Для умывания используйте мягкие средства, например молочко и пенку для умывания из серии BIOSEA ESSENTIEL, нежные пенки для умывания из всех серий BIOSEA ANTI-ÂGE. Очень важно не пересушивать кожу в период переменчивых температур и ветров. Если же на лице появились раздражения или шелушения, незамедлительно воспользуйтесь бальзамом BIOSEA ULTRA INTENSIVE, который быстро снимет покраснения и успокоит кожу. Его можно наносить точечно на воспаленные участки или на все лицо. Формула средства содержит большое количество высококачественных натуральных эфирных масел и растительных экстрактов, оказывающих как успокаивающее и увлажняющее, так и защитное действие. Я желаю вам прекрасной весны и здоровья с безопасной косметикой BIOSEA!

Апрельские тезисы

счастье

кислород

свежесть

Текст: Анна
Малинова
фото: Алексей
Трусович

Эта весна рисует картину легкой и нежной акварелью. Все только начинается! Все еще будет – и будет хорошо!

Открытие сезона любви и надежды на светлое будущее официально состоялось. Света так много, что можно захлебнуться от свежих чувств. «Свежесть» – ключевое слово апреля. Нам нужна вода! Ароматная и живительная.

Первые термальные источники открыли в античные времена древние римляне – они строили первые лечебницы вблизи водоемов с целебной водой. В середине XV века термальная вода стала доступна не только на курортах – бутылочки с целебной жидкостью продавались в аптеках. Да, тогда ее принимали «внутри». Теперь каждая уважающая себя девушка носит в сумочке бутылочку. Зачем?

Мы балдеем от ритма больших городов. Но мегаполис обезвоживает и старит кожу. Она теряет влагу и тонус, раздражается, шелушится, воспаляется – ну, вы и сами знаете.

Холодный бриз из флакончика с термальной водой – отличная помощь для кожи, которая неспокойна. Термальная вода содержит полезные минеральные соли и микроэлементы, оттого ускоряет клеточный метаболизм, нормализует водно-липидный баланс и еще делает много чего хорошего.

Распылять в лицо нужно с расстояния 20 см, рисуя в воздухе «восьмерку».

Промокните через минуту кожу салфеткой (особенно это актуально на ярком солнце, потому что капли, как маленькие лупы, могут спровоцировать ожог). Если флакончик хранится в холодильнике, эта процедура – чистый кайф в теплый день. У вас в офисе, конечно, есть кондиционер? Тогда непременно регулярно устраивайте минутку свежести для кожи.

Также обильно увлажняйте кожу термальной водой после того, как умылись водой из-под

крана. По водопроводу течет вся таблица Менделеева, а нежной коже лица она вовсе ни к чему.

Любую маску, особенно увлажняющую, наносите на влажное лицо – эффект вырастет в разы. И ежедневный крем для лица тоже наносите на сбрызнутую кожу. Если сбрызгивать после каждого этапа ухода и макияжа (до и после сыворотки, до и после консилера, тональника и т. д.), кожа станет похожа на прелестную упругую кожу малыша. Только не подносите баллончик ближе чем на 10 см, иначе макияж может поплыть.

Термальная вода полезна после наших рядовых косметических процедур: чистки, пилинга, массажа и прочего. А еще в фитнес-зале, в пробке на Садовом и на МКАДе, на борту авиалайнера, летящего на Лазурный берег или в Сочи, – в общем, везде, где жарко, сухо и душно.

Другой весенний «маст» – легкие ароматные мисты для тела и волос. Этой весной ароматы обезоруживающе женственны, мягки и спокойны. Фреш из грейпфрута на солнечный завтрак, а потом – бодрящие искрящиеся ноты цитрусовых из парфюмерных новинок.

Манящий аромат ириса и мака, тонкие ноты жасмина и флердоранжа, немного сладких нот пиона, малины и фрезии и много едва уловимых оттенков – воды, соли, пудры и пралине.

1. Молочко для ванны «Огурец и дыня», Egomania.

2. Туалетная вода My naked truth, Oriflame.

3. Спрей для волос с экстрактом красного сельдерея Dede, Davines.

4. Туалетная вода Aromatics in White, Clinique.

5. Туалетная вода Vivienne, Vivienne Sabo.



6, 8. Лак для ногтей Variete, «Л'Этуаль».

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

9. Одеколон Pomelo Paradis, Atelier Cologne.

10. Увлажняющий успокаивающий тоник Urbane advance, Sampar.



1. Вода для лица и тела Oxy, Bioptron, Zepter.

2. Туалетная вода Thinking of Love, Mary Kay.

3. Термальная вода Acqua di Repole, Fraix Monde.

4. Минеральная вода для лица, Evian.

5. Парфюмерная вода Saison fabuleuse, Ciel.



6. Мицеллярная вода для снятия макияжа с экстрактом василька, Klorane.

7. Оживляющий морской спрей, Thalgo.

8. Туалетная вода Karolina, Karolina Kurkova.

9. Восхитительный флюид для волос с протеинами пшеницы Glamour, Cadiveu.



1. Ночной крем-упругость для лица с экстрактом ириса «Импульс молодости», «Чистая линия». 2. Гигиеническое освежающее средство «Красная Москва» (сердце аромата иланг-иланг, роза, жасмин). «Новая Заря». 3. Крем для сухой кожи с маслом арганы, «Кора». 4. Пенка для защиты от кариеса, Splat. 5. Устройство для очищения кожи лица 4-D motion, Librederm. 6. Кулаж масел для роста и восстановления волос Top 10 oils formula, «Лошадина сила». 7. Массажный бальзам для тела, «Сибирская коллекция бальзамов», «Сибирское здоровье». 8. Питательный крем «Янтарь», «Свобода». 9. Гель-скраб с цветочной водой для глубокого очищения черных точек, «Красная линия».

Русские красавицы – это такой мировой бренд. Русская косметика – пока еще нет, но у нее есть все шансы!

Уникальная рецептура, ценные ингредиенты. И никакой ностальгии – только вперед!



Анна Малинова

10. Защитный крем для лица «Зеленый чай», «Невская косметика». 11. Крем-эликсир для лица Dream cream, «Черный жемчуг». 12. Ночной крем для лица «Биорегенерация. Липа и боярышник», Green Mama. 13. Лифтинг-гель для лица с соком смородины, «Сто рецептов красоты». 14. Легкий увлажняющий крем «Гиалурон+», «Альпика». 15. Лифтинг-крем от морщин «Диамант» для сухой и чувствительной кожи, «Свобода». 16. Питательный крем для век с лифтинг-эффектом, Mirra. 17. Маска для лица Anti Age, Natura Siberica. 18. Крем для рук с микросферами гиалуроновой кислоты Krasiva, «Свобода».



Фото: Алексей Трусович

Beauty

Да, мы не молодеем. Хотя... Регенерирующая косметика и правильный подход к зеркалу в чем-то опровергают законы природы.

С НОВЫМ годом

Анна Малинова



1. Гранатовый восстанавливающий крем для рук, **Weleda**.
2. Увлажняющий дневной уход «Анти-возрастная программа», Q10+, **Nivea**.
3. Антицеллюлитный крем **Timewise body, Mary Kay**.
4. Корректор темных кругов под глазами **Regenerist, Olay**.
5. Антивозрастной крем с экстрактом кинифофии **Nectar supreme, Melvita**.
6. Мультирегенерирующий крем с комплексом **Omega, Swisso Logical, Zepfer**.
7. Миндальная сверкающая маска для рук, **CND**.
8. Регенерирующий ночной крем **Time reversing, Oriflame**.
9. Регенерирующая сыворотка «Иммортель», **L'Occitane**.
10. Восстанавливающий крем для волос с маслом макадамии, **Macadamia**.
11. Успокаивающий крем против

Итак, что нужно знать, чтобы на вопрос «Сколько вам лет?» гордо отвечать правду и приводить юного собеседника в недоумение? Он-то думал, что вы только что закончили университет, младше его, опытного мачо, на пару лет, и у вас закрутится сногшибательный роман.

Антивозрастная косметика может и должна появиться у вас дома после вечеринки по случаю 25-летия. Да, уже пора!

Не нужно делать резких движений. Главное правило – ежедневный мето-

дичный поэтапный уход. Причем теми средствами, которые подходят вашему возрасту и вашему состоянию кожи в данный конкретный момент. То есть идея купить крем 50+, если вам всего 30, полагая, что большая порция полезных веществ точно не повредит, неправильная.

Правильное очищение кожи – один из шагов к долгой молодости. Кожа, перегруженная косметикой и пылью дней, быстро устает и быстрее стареет. Апрельское солнце прекрасно. Но июль-

ское солнце, особенно в полдень где-нибудь на побережье – вовсе нет. Бьюти-эксперты склоняются к тому, что ультрафиолет разрушителен для красоты, и фотостарение выходит на первый план среди любителей солярия и шоколадного загара под палящими лучами солнца.

Тело, руки, волосы – они тоже, увы, стареют. Важен, что называется, комплексный уход. Недаром говорят, что истинный возраст женщины выдают ее шея и руки. Ну и потухшие невлюбленные глаза, конечно!



Фото: Александр Трусевич

- дефектов кожи, Kerasnol PP, Ducray.
12. Смягчающий бальзам для тела «Норвежская формула», Neutrogena.
13. Очищающий лосьон Ctrl-A, Dr.Jart+.
14. Восстанавливающая сыворотка Repair complex, Swisscode.
15. Гель-пилинг для лица «24-каратное золото», OroGold.
16. Крем против морщин Liftactive Supreme, Vichy.
17. Ночной антивозрастной уход «Активный лифтинг 45+», Garnier.
18. Антивозрастной ночной крем Renewal, Ciel.
19. Крем для сухой кожи рук с маслом карите, L'Occitane.
20. Ночной крем с Q10, Toitbel.
21. Регенерирующий крем для кожи вокруг глаз Time reversing, Oriflame.
22. Интенсивный лосьон для тела «Норвежская формула», Neutrogena.

В нас есть кое-что,
без чего невозмож-
но движение вперед

Не догонят нас

Ирина
Ковалева

и даже на месте. Наши суставы требуют заботы по заслугам.



Любимый мужчина в порыве страсти проникновенно шепчет вам на ушко: «Кошечка моя!»? Значит, с вашими суставами все в порядке. Ведь именно им мы обязаны очарованием женственности, гуттаперчевой гибкостью тела и вкрадчиво мягкими повадками. Если бы с сочленениями было что-то не так, ваш Ромео называл бы вас не иначе как Железным Дровосеком – и попал бы в самую точку. Суставы действительно «ржавеют»: от холода, неправильного питания, плохой экологии, инфекций и по многим другим причинам. Исключите их из своей жизни: недаром же на Востоке женщина считается юной, привлекательной и сексуальной до тех пор, пока остается гибким ее тело.

проверка на гибкость

Для всего тела

- ▶ Лежа на спине, согните ногу в колене и обеими руками притяните как можно ближе к груди. Идеальный вариант: бедро соприкасается с туловищем.
- ▶ Лежа на животе, согните ногу в колене и, помогая себе руками, постарайтесь коснуться пяткой ягодицы. Идеальный вариант: бедро не отрывается от пола.
- ▶ Заведите руки за спину и поаплодируйте себе. Идеальный вариант: ладони полностью соприкасаются и не задевают спину, когда вы хлопаете.

Для шеи и плеч

- ▶ Медленно наклоните голову вперед и дотроньтесь подбородком до груди.

▶ Наклоните голову вправо и коснитесь ухом плеча. Сделайте такое же движение в левую сторону. Плечи не поднимайте!

▶ Поверните голову вбок четко на 90°. Повторите в другую сторону.

▶ Плавно поворачивая голову в сторону до предела, постарайтесь заглянуть себе за спину.

▶ Осторожно запрокиньте голову, словно рассматриваете звездное небо:

взгляд направлен чуть назад или хотя бы точно вверх.

▶ Сядьте прямо, отведите голову назад, сцепите руки в замок, положите их ладонями на темя и слегка надавите.

Идеальный вариант: вы должны выполнять упражнения свободно, без усилий, не ощущая ни малейшего дискомфорта. Боль, скованность, хруст – сигналы опасности: суставы позвоночника уже поражены остеохондрозом.

Для суставов ног

▶ Присядьте на корточки и попробуйте пройти в таком положении на носках, сколько сможете.

Идеальный вариант: вы преодолели 2–3 метра.

▶ Стоя на одной ноге, наденьте носок на другую.

Идеальный вариант: все получилось. Если нет, значит, нарушена функция

Тасманийцы верят, что у их предков ноги вообще не сгибались. Как и представители племени бамбаро, обитающего в Мали, Гвинее и Гамбии, они убеждены: коленами сустава человека снабдило божество воды Фаро, чтобы тот мог трудиться.

равновесия, тесно связанная с работой суставов ног.

► Наступите передней частью стопы на невысокую ступеньку, чтобы пятка свободно свешивалась. Держась за стенку или перила, осторожно опустите пятку, коснувшись ею пола. Сосчитайте, сколько раз выполнили это упражнение. Идеальный вариант: не меньше 20 раз.

► Разуйтесь и встаньте на пол без коврика. Тесно сдвиньте внутренние края стоп. Двигайтесь вперед гусеничным ходом – одновременно сгибая пальцы ног и не отрывая пяток от пола. Идеальный вариант: за 20 секунд вы преодолели минимум 30 см. Не все упражнения удались? Значит, суставы недостаточно гибки, и вам есть над чем поработать!

Гениальная конструкция

Лучшие инженеры за всю историю человечества не сумели придумать ничего совершеннее человеческих суставов. Высланные изнутри амортизирующими прокладками из хрящевой ткани, они

не выходят из строя от постоянного использования, как это случается даже со стальными подшипниками. Благодаря за это нужно естественную смазку – синовиальную жидкость, которая сводит силу трения к минимуму. Ее в суставах немного – от 0,1 до 4 мл, но без такой смазки тело не смогло бы двигаться.

Тест на прочность сочленений

1. Спите без подушки или на животе?
2. Носите обувь на высоком каблуке?
3. У вас лишний вес?
4. Подолгу стоите на ногах?
5. Не любите молочные продукты, зато налегаете на соленое, специи и сладости?
6. Активно занимаетесь спортом или же, напротив, в вашей жизни недостаточно движения?
7. Одеваетесь не по сезону легко?
8. Часто болеете?
9. Страдаете аллергией?
10. Сменили несколько половых партнеров?
11. Перенесли растяжение связок, вывих или другую травму сустава?
12. У вас хронический тонзиллит?
13. Целыми днями работаете за компьютерной клавиатурой?
14. Ходите зимой без перчаток?
15. Когда потягиваетесь всем телом, слышится хруст?
16. Ваши родственники страдали артритом, артрозом, подагрой или другими заболеваниями суставов?
17. Сидеть на одном месте для вас утомительно и неудобно?
18. Перед сном долго ерзаете в постели, высккивая комфортное положение?
19. У вас плоскостопие и/или высокий рост?
20. Вы курите?

До 5 ответов «да» – риск для суставов небольшой, особенно если вы не будете испытывать их на прочность. 6–14 ответов «да» – ваши сочленения в опасности: исключите все, что им вредит. 15–20 ответов «да» – повод нанести визит специалисту по заболеваниям суставов (ревматологу).

и конечности нормального размера, хотя и не вполне идеальной формы, увеличивают нагрузку на сочленения. В норме угол между бедром и голенью не должен превышать 6–7°. Однако он редко соответствует анатомическому эталону! Ценитель женских ножек Пушкин сокрушался в «Евгении Онегине»: «Едва ль

Безукоризненная работа сочленений основана на одном из главных законов механики – правиле рычага. Применительно к нам с вами оно звучит так: чем выше рост и соответственно длиннее кости, тем большую нагрузку испытывают суставы при движениях. Это значит, что у обладательниц лебединой шеи повышен риск остеохондроза соответствующего отдела позвоночника. Если у вас шея именно такая, проявите о ней особую заботу: укрепляйте поддерживающие позвоночник мышцы, избегайте резких движений, не оставайтесь подолгу в позе, неудобной для шеи. Если бы о подобной угрозе знал Сальвадор Дали, неравнодушный к этой части тела, но, увы, обделенный ее красотой, возможно, на знаменитом автопортрете он не стал бы опрометчиво присосывать к своей голове скульптурную шею... Рафаэля! Понять художника нетрудно: хотя с точки зрения анатомической механики широкая и короткая шея предпочтительнее, в глазах

эстета она явно проигрывает.

С ногами, растущими «от ушей», та же проблема.

Безусловно, они привлекают мужское внимание, но при этом тоже создают угрозу для суставов.

А 10-сантиметровые каблуки, на которых топ-модели дефилируют по подиуму, лишь усиливают эту опасность. Да

найдете вы в России целой/Две пары стройных женских ног». Действительно, у одних в силу врожденных особенностей, плоскостопия или лишнего веса они принимают форму буквы «О», у других напоминают «Х», но в обоих случаях на колени падает неравномерная нагрузка, и суставы сильнее изнашиваются.

Страдают суставы и у тех, кто от природы обладает чересчур растяжимой соединительной тканью: умеет стоять «коленками назад», переразгибать руки в локтях (угол между плечом и предплечьем больше 180°), заламывать пальцы назад по отношению к кисти. Это значит, что капсула и связочный аппарат не в состоянии удерживать сустав в правильном положении, и он может износиться раньше времени. Укрепить мышечный футляр сочленений поможет фитнес. Но большой спорт – большая нагрузка на суставы. Готовы ли они к ней? Узнайте это, ответив на вопросы теста.

Диета для суставов

Ежедневно съдайте 2 апельсина и выпивайте 4 стакана молока. С ними в организм поступает 140 мг витамина С и 400 МЕ витамина D, что в 3 раза снижает риск разрушения сочленений и помогает им восстанавливаться. Об этом заявили ревматологи Бостонского университета (США), добившиеся значительного улучшения у 500 больных артритом, которых перевели на такое питание.

Предпочтите растительную пищу мясу. Оно способствует подагре отложению солей мочевой кислоты в суставах. Первый ее признак – боль в большом пальце ноги и появление некрасивой «косточки». У вегетарианцев проблемы с суставами встречаются намного реже. Чаще ешьте салаты, заправленные растительным маслом, а также абрикосы (курагу), яблоки, сливы (чернослив) и черноплодную рябину.

Не забывайте о меде. Он способствует выработке синовиальной жидкости. Ешьте его в чистом виде, а еще с орехами и клюквой – так намного полезнее!

Пейте не менее 2,5 л жидкости в сутки. Обезвоживание лишает суставы естественной смазки и заставляет растре-



Каждые 5 кг лишнего веса на 20 кг увеличивают нагрузку на колено и голеностоп.

скиваться хрящевые прокладки. Лучшие напитки – зеленый чай (по 4 чашки ежедневно) и березовый сок. Крепкий черный чай, кофе и алкоголь сочлени-ям во вред.

Почаще устраивайте рыбные дни. В филе-о-фиш и тому подобных про-дуктах много полиненасыщенных жиров омега-3, которые не дают суставам вос-паляться.

Полюбите сыр и бобы. Это прекрасные источники столь необходимого суставам кальция. Особое внимание – соевому творогу тофу, красной, белой и стручковой фасоли, гороху и чечевице.

Звуковое сопровождение

Помните, в «Анне Карениной»: «И, заложив пальцы за пальцы, ладонями книзу, Алексей Александрович потянул, и пальцы затрещали в суставах»? Хотя этот неприятный звук крайне раздражал чувствительную Анну, ее мужу было просто необходимо разминать мелкие суставы кисти. Только такая ежедневная гимнастика могла приостановить развитие артроза. Впрочем, хрустеть могут и здоровые суставы. Иногда они сгибаются с характерным звуком даже у младенцев. Все дело в индивидуальных особенностях связок – очень упругих, еще не разработанных: отсюда и хруст. У взрослых он может возникать из-за недостатка синовиальной жидкости, а отнюдь не по причине отложения солей – вопреки распространенному мнению, соляные копи в суставах не образуются. Просто натрий, входящий в состав поваренной соли, способствует выведению кальция из костей и хрящей, что ведет к разрушению суставов. Когда их внутренняя поверхность деформируется, они действительно начинают двигаться со скрежетом. Хруст в позвоночнике – верный признак остеохондроза и повод обратиться к врачу.

Хрустят колени, когда вы приседаете или занимаетесь фитнесом? Если при этом нет боли и дискомфорта, о суставных заболеваниях речи не идет – попробуйте для начала отрегулировать нагрузку. Не пытайтесь на первой же тренировке заполнить норму профессионального спортсмена. Ваши ноги не отличаются идеальной стройностью? Тогда тем более берегите колени!

- ▶ Занимайтесь в специальных кроссовках с амортизирующей подошвой, снижающих ударную нагрузку на суставы.
- ▶ Не отказывайтесь от 5–10-минутной разминки перед тренировкой. Втирание согревающих мазей в кожу вокруг сустава – дело хорошее, но разминочного комплекса не отменяет.
- ▶ Реально оценивайте свои возможности. Нагрузку и число повторов увеличивайте постепенно.
- ▶ Выполняйте все движения плавно, без рывков. Равномерно распределяйте нагрузку на суставы.
- ▶ После тренировки отправляйтесь в сауну, бассейн или массажный кабинет, чтобы помочь суставам восстановиться. Можно помассировать колени самой: придерживайте правое той же рукой, а левой легко поглаживайте его, разогревая боковую и внутреннюю сторону. Так же разомните левую ногу.

Сам себе травматолог

Чаще всего неприятности выпадают на долю колена и голеностопа. Если травмированному суставу не оказать помощь немедленно, растянутые связки со временем ослабеют, и нога станет болеть и подворачиваться на ровном месте, а колени – подгибаться. Ведь им, помимо гибкости, необходимо обладать еще и стабильностью – способностью застыть в нужном положении. Неудачный подвывих или вывих грозит стать



привычным (у травматологов даже есть такой диагноз). Его симптомы – боль и слабость в суставе, чувство неуверенности или неустойчивости, когда приходится много ходить или стоять. Если речь идет о голеностопе, выручают сапожки с высоким голенищем, фиксирующим разболтанный сустав. Чтобы помешать формированию привычного вывиха, постарайтесь добиться восстановления всех

функций поврежденного сустава сразу после травмы.

- ▶ Смажьте область сустава троксевазином или соматоном, наложите тугую повязку (чтобы она не сползла, круговые туры бинта на голеностопе чередуйте с «восьмерками», пропуская его под пяткой). На ночь повязку не снимайте! Она уменьшит отек и удержит сустав в правильном положении. Ходить в бинтах придется 5–7 дней, пока сочленение не оправится от травмы.
- ▶ Забинтовав ногу, на 15–20 минут приложите к больному месту холод. Лучше, если это будет снег или толченый лед в полиэтиленовом пакете, чтобы холодный компресс плотно прилегал со всех сторон к пострадавшему суставу. Американские травматологи советуют в таких случаях использовать пластиковые упаковки с замороженными овощами. А через сутки начинайте лечить сустав теплом.
- ▶ В ближайшие несколько дней побудьте дома. Удобно устройтесь в кровати или вытяните больную ногу на диване, подложив под нее подушку. Травмированные связки перестанут вас беспокоить. На полное восстановление им понадобится не меньше недели, в течение которой поменьше нагружайте больную ногу.

КРЕМ ЛЕКАРЬ ДЛЯ НОГ С МОЧЕВИНОЙ – и ваши пяточки как у младенца!

Крем Лекарь – безопасный способ борьбы с натоптышами.

Телефон горячей линии: 8-800-333-10-33
(звонок по России бесплатный, часы работы: пн.-пт. 8:00-20:00; сб., вс. – выходной)

Спрашивайте в аптеках города!

lekarcream.ru

Реклама. Косметическое средство.

– С какого возраста пора подумать о том, чтобы «перевести часы назад» и почему? Как это связано с происходящими в организме женщины изменениями?

– Старение – это не только состояние организма, но и совокупность воздействия факторов окружающей среды. Ни для кого не секрет, что питание, экология, образ жизни сильно отражаются на внешнем виде. Первые инволюционные изменения, заметные невооруженным глазом, могут появиться уже после 25 лет.

– То есть отметив красивую дату – бегом к косметологу?

– В каждом возрасте важно понимать соразмерность прилагаемых усилий. Конечно, в 25 лет для поддержа-

Остановись, мгновение

ния привлекательности будет достаточно периодических визитов к косметологу, а в возрасте 35+ они уже должны стать регулярными. Если говорить о «перевод часов назад» при помощи хирургии, то возрастные рамки будут зависеть от типа операции. Например, показания к пластике век часто проявляются к 33–35 годам, а показания к круговой подтяжке – к 45 годам. Безусловно, абсолютизировать цифры не нужно!

– Есть какие-то золотые правила здорового образа жизни для женщины, которая стремится не стареть?

– Вряд ли я скажу что-то новое. По-настоящему важны правильное питание, полноценный сон, разумная физическая нагрузка, отказ от курения, регулярный уход за кожей и позитивное отношение к жизни.

– Какие программы предлагают сейчас в клинике «БиКод»? В чем их суть и уникальность?

– В последние годы развитие омолаживающих технологий сделало гигантский шаг вперед, еще 7–10 лет назад подобное казалось фантастикой. Мы предлагаем высокоэффективные услуги в разных направлениях: **RF-лифтинг**, или радиочастотное омоложение. Это косметологическая аппаратная методика омоложения кожи. Она прекрасно подходит как для лица, так и для тела. Аппарат работает на основе радиоволн определенной частоты, которые оказывают тонизирующее действие. Курс процедур RF-лифтинга устраняет мелкие морщины, дряблость кожи, восстанавливает четкие контуры.

Нитевой лифтинг – это процедура на стыке косметологии и хирургии, которая позволяет подчеркнуть или подтянуть овал лица или проблемные зоны на теле эффективно, безопасно и – что немаловажно для современной женщины – быстро, всего за 1 процедуру.

Липолифтинг. Это сравнительно новая процедура, появившаяся за счет технологического усовершенствования хорошо известной процедуры липофилинга. Ее заслуженно любят пациентки: жир, ненужный, например, на бедрах, превращается в ценный омолаживающий кожу материал! Жировую ткань обрабатывают по специальной технологии и вводят в кожу микродозами, не наполняя и не увеличивая объем

ткани, а омолаживая ее. Доказано, что жировая ткань содержит 5–6% стволовых клеток: именно этот факт и стал основополагающим для перепроложения липофилинга. Собственная жировая ткань не может вызывать аллергии, что имеет большое значение, учитывая, что число людей, страдающих от различных аллергий, только растет.

Омолаживающие инъекции гиалуроновой кислоты с пептидами. Наверняка многие читательницы уже знают и о пептидной косметике, и об инъекциях гиалуроновой кислоты, но препарат, объединивший в себе преимущества и того и другого, появился в ведущих клиниках Москвы не так давно. Он не только увлажняет и насыщает кожу витаминами и минералами, но и активизирует процессы обновления клеток.

SPRS-терапия – эту процедуру условно можно назвать топовой. Суть ее заключается в восстановлении структуры кожи. Это даже не совсем косметологическая процедура, это регенеративная клеточная медицина. Молодые клетки фибробласты вырабатывают в лаборатории из кусочка кожи и затем в виде подготовленного для инъекций раствора вводят в кожу. Без преувеличения можно сказать, что это технология будущего с огромным потенциалом, востребованность которой будет только расти.

Время на часах жизни стремительно бежит вперед. Но есть волшебники, способные замедлить бег стрелок. Как сегодня женщине долго оставаться молодой и красивой, рассказывает ведущий хирург клиники «БиКод» кандидат медицинских наук Умид Валиев.

На сегодняшний день она, к сожалению, доступна не каждому из-за высокой стоимости, это обстоятельство является единственным ее «недостатком». Специалисты нашей клиники индивидуально подходят к пожеланиям каждой пациентки. Для выбора оптимального решения нужно учесть множество факторов: возраст, тип и фототип кожи, особенности анатомического строения, моральный настрой. Современная хирургия и косметология взаимодополняют возможности друг друга, грамотно их комбинируя, можно долгие годы сохранять здоровье, молодость, красоту и прекрасное настроение.



Умид Валиев

Сплошная вода

Елена Пушкина

Все знают, что без воды нет жизни. Про два литра минералки в день тоже все помнят, большинство даже следует этой «заповеди». Но есть еще тайные знания про банальную, но волшебную воду.

В тканях нашего тела содержится от 10 до 90% воды. Поэтому говорят, что человек по большей части состоит из воды – как какой-нибудь огурец. Интересно, что ее содержание в организме у женщин меньше, чем у мужчин: у первых вода составляет в среднем 55% от массы тела, у вторых – 60%. Максимальное количество жидкости в нашем организме – в детстве, в возрасте до 10 лет. Потом процент уменьшается, но с начиная с 30 и вплоть до 70 лет количество воды в женском теле примерно одинаковое. С водой в наш организм поступают питательные вещества, с ней же выводятся отходы. Даже кратковременное обезвоживание (а распознать его легко: вы начинаете испытывать жажду) пагубно сказывается на состоянии кожи, слизистой оболочки,

печени, кишечнике – да какой орган ни возьми, без воды он начинает страдать. Вода повышает тонус мышц и предотвращает болезненные спазмы в них. Два литра выпитой воды в день – профилактика образования камней в почках или по крайней мере снижение риска их развития. Вода участвует в смазке суставов. Если воды недостаточно, в организме накапливаются токсины, не выведенные с мочой. Кожа пытается удалить их через поры, но те не в состоянии справиться с такой нагрузкой: поры забиваются, и на коже образуются акне. Так что высыпания или угри – явный признак того, что организм нуждается в лучшей промывке водой. А теперь – «вопрос знатокам»: какую именно воду лучше пить? Про водопроводную всем понятно. Бутилированная вызывает множество вопросов.



Вода поможет избавиться от отеков. Но для этого нужна чистая негазированная вода. Фруктовые соки, молоко, газированные напитки, чай и кофе только усиливают нашу потребность в жидкости.

Время от времени в прессе и на телевидении появляются результаты лабораторных исследований разных видов воды, которая продается в наших магазинах. Но разве кто-то искренне верит в объективность этих данных? Ведь обычно под видом таких «тестов» подается реклама совершенно конкретной воды – может быть, даже с ненужными примесями. Из этой трудной ситуации есть выход, но мы не можем утверждать, что он единственно верный: надо смотреть на цену. Все-таки дороговизна служит некоторой гарантией качества воды – особенно в случае, если вы не видите повсюду агрессивной рекламы конкретной марки. Стронники здорового образа жизни настаивают, что самая полезная для человека – родниковая вода. Она проходит естественные природные фильтры и, пока добирается до поверхности, обогащается полезными веществами и кислородом. Но состав такой жидкости может быть несбалансированным: одних элементов может не хватать, зато другие будут в избытке. Например, мягкая вода с недостаточным количеством кальция вредна для сердца,

Если человек собирается похудеть, ему непременно нужно пить воду, чтобы ускорить метаболизм: так быстрее сжигаются жиры. К тому же с помощью стакана воды можно «обмануть» желудок и ненадолго уменьшить чувство голода – прекрасный способ не переест за обедом.

а жесткая приводит к болезням суставов и появлению камней в почках. Опять же, насколько чист родник? Не проходит ли вода на пути к источнику загрязненные участки? Чтобы узнать, полезна ли вода из ближайшего родника, надо отдать ее на анализ. Это несложно – адрес ближайшей к дому лаборатории легко найти в интернете. Многие считают, что проблему загрязненности воды снимает ее кипячение: тогда погибает большая часть микробов и бактерий. И это правильно. Но истина, в отличие от правды, неоднозначна: возникают нюансы. Например, китайские мастера чая считают прокипяченную и перекипевшую воду непригодной к употреблению. А если вода кипела не один раз, ее принято считать мертвой и пить категорически запрещается. Однако есть способ кипячения, когда вода не доваривается, а бактерии при этом уничтожаются – необходимо нагревать воду до состояния, когда она теряет свою прозрачность. Не ждите, когда чайник начнет бурлить, выключайте его, как только на поверхности воды появятся маленькие пузырьки.

Воду нужно пить в течение всего дня: с утра до вечера – восемь стаканов. Особенно важен первый из них (лучше добавлять в него ломтик лимона) – тот, который пьется натощак, за полчаса до еды. Два литра в день – это бьюти-норма. Бутылка воды на рабочем столе и бутылочка воды в автомобиле – must для всех, кто думает о себе. Само собой, надо пить как можно больше при интоксикациях, во время инфекционных заболеваний и когда испытываете жажду. Пока есть сухость во рту, выпитая жидкость не вызывает мочегонного эффекта, а значит, с водой из организма не будет выведено ничего того, что выводить не следует.

Ну а вообще слишком много воды (как и все «слишком») – это бесполезно, потому что в таком случае вместе с токсинами из организма удаляются и полезные микроэлементы.

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 посещения 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. Оработанная с 1997 г. методика применения косметического крема «ФУНДИЗОЛ» помогает удалить поврежденные и растущие участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.



90 руб

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ



80 руб

Частые спутники простуды. Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработал 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.

СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ

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

www.Inpharma2000.ru



Жизнь в розовом

Barbie и SELA представляют новую коллекцию футболок, которые доступны всем юным модницам эксклюзивно в магазинах сети SELA. Коллекция состоит из пяти модных футболок, созданных специально для девочек от 2 до 15 лет. Изображения и логотипы Barbie узнаваемы в оригинальных принтах. Их наверняка оценят поклонницы бренда. Лицом коллекции футболок Barbie для SELA стала очаровательная дочь Алисы Хазановой – Эва.

Чисто во всех отношениях

Braun создал первое в мире устройство Braun Face 2-в-1 для глубокого очищения пор и точной эпиляции. Этот революционный бьюти-девайс по одному щелчку переключателя преобразует кожу лица. Простой в использовании прибор сочетает в себе эпилятор для лица и щеточку для очистки кожи. Он помогает избавиться от нежелательных волосков и создает безукоризненную основу для макияжа. С Braun Face кожа лица – это воплощение природной красоты, свежести и здорового сияния.



Личный шампунь

Компания Eliokap Top Level представляет уникальный продукт – «Индивидуальный шампунь»,



создаваемый персонально для каждого человека с учетом особенностей его кожи головы и волос. «Индивидуальный шампунь» не только ухаживает за волосами, но и избавляет от целого комплекса проблем: повышенной чувствительности, перхоти, сухости и выпадения волос.

Без шума и пыли

VITEK выпустил новый пылесос VT-1828 PP без мешка для сбора пыли с 5-ступенчатой системой фильтрации пятого поколения и с X-Cross фильтром. Особенность конструкции пылесборника последнего поколения заключается в ее простоте. Все фильтры вынесены за пределы колбы. Легким движением руки вы вынимаете стакан за удобную ручку, снимаете и высыпаете мусор. При этом вы не касаетесь ни пыли, ни грязных фильтров.



Видно все, ты так и знай

Недавно поступила в продажу видеоняня модели TV-IP745SIC от компании TRENDnet, которая максимально упрощает наблюдение за детьми из любой точки, подключенной к Интернету. После быстрой установки с помощью мобильного устройства родители могут через бесплатное приложение CloudView для IOS и Android присматривать за ребенком.



Встроенная, легко адаптируемая к любой плоской поверхности монтажная основа позволяет установить камеру на стену или стол. Интегрированный стандарт беспроводной связи позволяет разместить камеру в оптимальном месте в пределах покрытия сети Wi-Fi.



Мой маленький


Почему от цветов весной хочется плакать • Отчего у двухлеток несносный характер • Как работают маленькие животики • На каком языке разговаривать с шалунами
Какие вопросы мучают будущих мам



Вероника Сизых, педиатр

Это ТОЛЬКО цветочки

Весной обостряется аллергия на пыльцу растений. Мы расскажем о том, как правильно с ней справиться.



Врачи до сих пор не могут точно ответить на вопрос, почему у одних детей аллергия на пыльцу растений проявляется кожными высыпаниями, а другие чихают и кашляют. Присмотритесь к своему малышу: если на прогулке или после у него возникают подобные симптомы, значит, у ребенка поллиноз – аллергия на пыльцу. Это заболевание, как и многие другие, чаще встречается у генетически предрасположенных детей, то есть передается по наследству. Если вы сами страдаете аллергией, ваши дети также могут унаследовать ее. К группе риска относятся и малыши, родившиеся в период цветения аллергенных растений.

Сигналы тревоги

- ❁ Заложенный нос с прозрачными и водянистыми выделениями, малыш постоянно трет его рукой и постоянно чихает.
- ❁ Глаза краснеют, слезятся и чешутся. Ребенок стремится их закрыть.



- ❁ Появляется одышка, приступы удушья, хрипы в груди.
- ❁ На коже различные высыпания, которые чешутся.
- ❁ Поднимается температура. Ребенок капризничает, отказывается от еды.
- ❁ Повышенная сонливость.

Календарь природы

Поллиноз – заболевание сезонное и может проявляться с ранней весны до осени, то есть до тех пор, пока цветут деревья, кусты и травы. Известно, что около 600 видов растений, существующих на нашей планете, во время цветения выделяют аллергенную пыльцу. Наибольшая концентрация пыльцы в воздухе наблюдается

с середины апреля по июль, она выше в дневное время суток, в сухую и ветреную погоду. Поэтому особую осторожность нужно проявлять именно в это время.

✿ Первый период – середина апреля – начало июня. Цветут береза, лещина, акация, каштан, ольха, клен, вяз, дуб, орех, ясень, тополь.

✿ Второй период – с середины июня до конца июля. Цветут злаковые и луговые травы: рожь, кукуруза, одуванчик, пырей.

✿ Третий период – конец июля – начало сентября. Цветут сорные и лекарственные травы: полынь, пижма, лебеда.



Факторы риска

Если ваш ребенок подвержен сезонной аллергии, ее могут усилить:

- ✿ домашняя пыль;
 - ✿ шерсть животных;
 - ✿ лекарства;
 - ✿ комнатные растения: герань, примула;
 - ✿ букеты цветов: сирень, жасмин, розы;
 - ✿ некоторые продукты питания и фрукты.
- Наиболее аллергичными считаются цитрусовые, большинство красных и желтых овощей, мед.



Правила поведения

Самое главное – держать ребенка подальше от цветущих растений. Конечно, идеальный вариант – уехать туда, где цветение уже закончилось или еще не началось, но такая возможность есть не у всех. Поэтому действуйте в соответствии со своими обстоятельствами.

- ✿ Избегайте поездок в город в период буйного цветения растений.
- ✿ Не выходите с малышом на улицу в жаркую сухую погоду.
- ✿ Гуляйте после дождя, в пасмурные дни, когда пыльца прибита дождем к земле и концентрация ее в воздухе уменьшается.
- ✿ Перед выходом на улицу смазывайте вазелином носовые ходы ребенка, это поможет задержать пыльцу и не дать ей проникнуть глубже.
- ✿ Заметив проявления аллергии, положите влажные платочки на нос и рот ребенка.
- ✿ Сшейте для прогулок марлевую повязку и предложите малышу поиграть в доктора или ботаника.
- ✿ После прогулки устройте малышу душ или хотя бы вымойте лицо и руки холодной водой, прополощите рот, смените уличную одежду и выстирайте ее.
- ✿ Каждые два часа умывайте малыша.
- ✿ Промойте полость носа соленой водой (1 столовая ложка на литр теплой кипяченой воды). Научите его сморкаться: прочищать каждую ноздрю поочередно, заткнув другую.
- ✿ Исключите употребление продуктов с высокой аллергической активностью.
- ✿ Не используйте в уходе за малышом лекарственные и косметические препараты с экстрактами растений.
- ✿ Не проводите профилактических прививок и плановых операций во время цветения.
- ✿ Ограничьте прием лекарств вообще, а антибиотиков пенициллинового ряда особенно.

Аллергию на пыльцу могут усилить такие продукты питания, как мед, орехи, цитрусовые, многие красные и оранжевые фрукты и овощи, в том числе клубника и земляника. Исключите их из рациона.



Чистота – залог здоровья

Если ваш малыш подвержен аллергии, необходимо очистить детскую комнату от пылесборников. К ним относятся все ковры (их надо убрать); мягкая мебель (накройте ее хлопчатобумажными чехлами); книги – храните их в застекленных полках и шкафах; тяжелые гардины из синтетики (их смените на легкие занавески из натуральных тканей).

Запомните часы максимальной интенсивности пыления растений: с 5 до 7 утра и с 17 до 19 часов вечера. Проводите это время дома, с хорошо закрытыми окнами.

- ✿ Избавляйтесь от мягких игрушек или стирайте их раз в месяц в машинке при температуре 60 °С.
- ✿ Ежедневно делайте влажную уборку комнаты.
- ✿ Обязательно мойте полы.
- ✿ Вытирайте тряпкой места скопления пыли.
- ✿ Как можно чаще пользуйтесь пылесосом, желательно моющим. Во время уборки наденьте на малыша респиратор или влажную марлевую повязку, прикрывающую нос и рот.



Проветривать или нет?

Утром и днем держите окна и двери закрытыми, чтобы избежать попадания пыльцы в дом. Оконные проемы занавесьте четырехслойной марлей или простыней и регулярно смачивайте их водой. Стирайте и меняйте эти занавеси не менее 1 раза в 2 недели. Проветривать помещение лучше ночью.



Ваши помощники:

- ✿ озонатор – прибор, который вырабатывает отрицательные ионы, очищающие воздух от вредных примесей. С ним в детской всегда будет чистый воздух;
- ✿ моющий пылесос с фильтром для задержки аллергенов (с пометкой HEPA).

ВАЖНО

Каждый день делайте влажную уборку в детской комнате. Длительные прогулки лучше устраивать после дождя или в пасмурные дни, когда пыльца прибита дождем к земле и концентрация ее в воздухе уменьшается.

Ваши враги:

- ✿ сигаретный дым;
- ✿ запах краски;
- ✿ лак для волос в аэрозоле;
- ✿ духи;
- ✿ ароматические свечи.



ВАЖНО

Категорически не разрешайте курить в доме, где находится ребенок, подверженный сезонной аллергии.



Кризис

Почему они такие – «ужасные» двухлетки?

Радмила Киевская, семейный психолог

Юного возраста

Говоря о детских психологических кризисах, часто употребляют термин «кризис третьего года». При этом упоминая, что начинается он уже в два года. Почему бывший ангелочек превращается в «ужасного двухлетку» и как направить неожиданные перемены в поведении и настроениях малыша в мирное русло?

Что это за кризис

В возрасте от 2 до 3 лет поведение ребенка постоянно меняется. У кого-то эти перемены проявляются ярко, у кого-то скрыто. Откуда они берутся? Все очень просто. Именно в этом возрасте в жизни малыша происходят такие важные переломные явления, как осознание собственного «я» и своих возможностей. Требования со стороны взрослых к подросшему малышу тоже возрастают, у крохи появляются новые обязанности. Иногда именно в два с небольшим ребенок впервые идет в детский сад и вынужден вливаться в новый коллектив. Все эти причины становятся катализаторами «кризисной» активности детей третьего года жизни.

Как проявляется

Существует несколько основных проявлений «кризиса третьего года». Негативизм, строптивость и протест, а также «не хочу», «не буду», «не надо» и «нет» становятся любимыми сочетаниями в словарном запасе вашего такого покладистого ранее крохи. Причем малышу неважно, что именно отрицать. В своих «нет» он даже может противоречить сам себе, не соглашаясь сегодня с тем, что с радостью принимал вчера. Главное – отрицать все, что предлагают или утверждают другие. Появление «своего» начинается с отрицания «чужого».

Упрямство

Ребенок настаивает на своем, спорит и ни за что не соглашается с самыми разумными доводами, даже если вы сумели убедить его в правильности вашего мнения. Так он борется за свое мнение, учится его отстаивать.

Самостоятельность

Малыш стремится все и всегда делать сам, отвергая постороннюю помощь. Особенно помощь мамину. В этот период в детской речи появляется понятие «я», ребенок перестает говорить о себе в третьем лице. Это самый

важный признак кризиса – становление личности, выделение своего «я» среди всех других, психологическое отделение от мамы. Ребенок ощущает, что он многое может, но пока не знает границ этого «могу».

Деспотизм

Наиболее ярко он проявляется у детей, воспитание которых с самого раннего возраста носило излишне либеральный характер. Привыкший к тому, что его желания моментально выполняются, ребенок начинает злоупотреблять своей

властью, диктуя родителям свои условия повсеместно. Кроме всего прочего, таким образом малыш проверяет границы допустимого, испытывая на прочность привычные запреты и ограничения.

Обесценивание

Все то, что раньше было так дорого и любимо, обесценивается. Ребенок начинает грубить взрослым, может обидеть маму, с пренебрежением отнестись к бабушке. Причина проста: осознавая собственные возросшие возможности, он начинает более критично воспринимать своих близких.

Когда ждать?

У детей психологический кризис третьего года проявляется по-разному и начинается в разные периоды: кто-то становится неуправляемым, едва научившись ходить, а кто-то и в три ведет себя как ангел. Когда именно начнутся перемены и насколько сильны они будут, зависит от многих факторов. От типа темперамента ребенка – у бодрых сангвиников и вспыльчивых холериков проявления кризиса ярче, чем у невозмутимых флегматиков. Важны и психологический климат в семье, отношение родителей к ребенку и друг к другу, режим дня, состояние здоровья, посещение детского сада, количество старших и младших братьев и сестер и отношения с ними. Замечено, что наиболее мягко процесс взросления и становления личности, – а кризис трех лет как раз и является его самым ярким признаком, – протекает у тех детей, родители которых сумели найти разумный баланс между повсеместными запретами и псевдолиберальной вседозволенностью. Основная задача мам и пап в этот период – объяснить и показать на примерах, как соотносить свое «хочу» с «надо» и «нельзя», и на этой основе определить свое «могу».

10 антикризисных мер

Как пережить проблемы третьего года с минимальными потерями для родительских нервов и детской психики?

Успокойтесь и наберитесь терпения.

Когда ребенок на все отвечает: «нет», «не буду», кричит на маму, спорит со всеми и по три часа «сам» завязывает шнурки перед выходом в детский сад, трудно следовать этому совету. Будет проще, если постоянно напоминать себе «волшебную мантру»: это всего лишь кризис, он скоро закончится, малышу тоже сейчас непросто.

Поставьте себя на место ребенка.

Вспомните свои кризисные времена. Переходный возраст, адаптацию в новом коллективе, кризис среднего возраста... Нам, кстати, сделать это проще – своеобразные кризисы мы переживаем раз в месяц, и имя им ПМС. Окружающим приходится с вами непросто, но и вам самим несладко. А каково трехлетнему малышу?

Не заостряйте свое внимание и внимание ребенка на негативных проявлениях кризиса. Постарайтесь меньше обсуждать плохое поведение

с другими мамами, не жалуйтесь на «негодника» в его присутствии. Вообще меньше переживайте на эту тему: отвлекайте малыша и отвлекайтесь сами.

Расширьте границы. Оставьте среди ограничений только запреты в интересах здоровья и безопасности малыша и окружающих его людей. Дайте ребенку возможность совершать ошибки, набивать шишки и делать выводы.

Придерживайтесь четкого режима и неизменной линии поведения.

Пусть в период, когда многое меняется внутри ребенка, снаружи все будет стабильно – семья, порядок, утренний завтрак и вечерняя чистка зубов. Это создаст ощущение надежности и безопасности дома, семьи. Имея за спиной надежный тыл, проще пережить любой кризис.

Используйте энергию бунтующего двухлетки в мирных целях, перенаправляйте силы в творческие занятия.

Позвольте малышу реализовать свою потребность в выплеске негатива в безопасных играх вроде битвы на воздушных шариках или подушечном бое. Меняйтесь ролями, придумывайте героев, на которых можно отработать проблемные ситуации. Пусть плюшевый мишка капризничает в магазине, требуя новую машинку, а ребенок, в роли его мамы, пытается справиться с его поведением. То, как малыш поведет себя в этой ситуации, даст вам возможность увидеть себя со стороны.

Дайте больше свободы и возможности почувствовать себя самостоятельным.

Предлагайте выбор. Формулируйте вопросы с использованием вариантов выбора. Например, «Ты пойдешь гулять на площадку в брюках или шортах?»

Не делайте за кроху то, что он умеет делать сам. Запаситесь временем перед выходом в сад, чтобы малыш успел самостоятельно надеть колготки и застегнуть курточку.

Чаще хвалите малыша за успехи.

Не воспринимайте его маленькие победы как нечто само собой разумеющееся. Не ленитесь каждый раз высказывать свое одобрение, когда ребенок сделал что-то, о чем вы его попросили, когда ему удалось освоить какой-то новый навык или новое знание.

Игнорируйте истерики. Объяснять или доказывать что-либо кричащему ребенку бесполезно. Если вы у себя дома, выйдите из комнаты, где находится истощенно вопящий малыш. Если в общественном месте – постарайтесь увести его от людей. Потеряв аудиторию, сын или дочка успокоятся – демонстрировать свои «спектакли» станет некому.



Животик в порядке

Ирина Токарева,
гастроэнтеролог

**Проблемы
детского
пищеварения
в вопросах
и ответах.**



С первых недель жизни у большинства малышей начинаются проблемы с животиком. От чего это происходит?

Малыш появляется на свет с незрелой системой пищеварения. В первое время происходит адаптация к грудному молоку, в котором содержатся различные ферменты, иммуноглобулины. Благодаря маминому молоку в желудке крохи вырабатываются ферменты, а кишечник заселяется полезной микрофлорой. Это происходит в первые 3 месяца жизни. Именно поэтому врачи так ратуют за грудное вскармливание хотя бы в первые месяцы. Замена грудного молока смесью, даже высокоадаптированной, не вполне физиологична. У детей-«искусственников» чаще встречаются жалобы на дискомфорт в животе.

Постарайтесь готовить пищу только на 1 раз (для детей до 1 года) или – в крайнем случае – на 1 день (для детей до 3 лет).

Что делать мамам детей, которые находятся на искусственном вскармливании? Винить себя в том, что они плохие матери?

Нет, просто давать себе отчет, что у искусственников на адаптацию к питанию уходит больше времени. Бывает, детки не приемлют смеси, дают реакцию в виде рвоты, поноса. Мама начинают пробовать другие, хотя лучше не торопиться их менять, дать ор-

ганизму привыкнуть. И не нужно экспериментировать со смесями самостоятельно – только после консультации с педиатром, который знает



вашего ребенка. Грудничок не может быстро адаптироваться к новым пищевым веществам. Поэтому возможны срыгивания, газики, неустойчивый стул. Обычно много проблем – к счастью, временных – возникает при введении

в рацион грудничка новых продуктов прикорма. Поэтому тут работает правило «чем позже и чем меньше – тем лучше».

К какому возрасту система пищеварения у маленьких крепнет?

Пищеварительная система растет и формируется вместе с ребенком и к 6–7 месяцам уже достаточно устойчива, чтобы принять первый прикорм. В 1–1,5 года организм готов отказаться от грудного молока и перейти на питание по взрослому типу. Но это не зна-

чит, что малышу можно давать все, что едят родители. Для каждого детского возраста существует своя диета, которой следует придерживаться. Годовасики могут переваривать овощи, фрукты, отварное мясо. Но им нельзя давать бульоны, колбасы и сосиски, копчености. Следующая важная веха – 3 года. Пищеварительная система окрепла, но ее надо беречь и не перегружать.



Какой стул можно считать нормальным у новорожденного и у ребенка постарше?

У ребенка до 3 месяцев стул должен быть после каждого кормления, абрикосового цвета, не оставляющий на пеленке водяного пятна. Если стул один раз в день – это уже запор. Если стул водянистый, слишком частый, не желтого цвета – понос. Если мама кормит грудью, ей нужно скорректировать свое питание. К году нормой считается опорожнение кишечника 1–2 раза в день. В 3 года и старше – 1 раз в сутки.

Как распознать колики?

Колиты начинаются на 2–3-й неделе жизни, к середине 2-го месяца достигают пика и могут длиться до 4 месяцев. Заболеванием их не считают. Малыш поджимает ножки, кричит, животик у него напряжен. Чтобы ему помочь, положите на животик проглаженную утюгом теплую пленку или прижмите его животом к своему телу. Сделайте массаж легкими надавливающими движениями по часовой стрелке, или зарядку – прижмите ножки к животу и выпрямите несколько раз.

От чего возникает запор?

По разным причинам. Например, функциональный запор – при переходе с грудного на искусственное вскармливание или после перенесенного инфекционного заболевания. У малышей от 0 до 6 месяцев наблюдается склонность к спастическим запорам, что объясняется возрастной незрелостью пищеварительной системы, иногда – тяжелыми родами. Кроха очень беспокоен в тот момент, когда часть кишки сокращается, может проснуться ночью и заплакать или в момент кормления бросить грудь. Когда ему удастся опорожниться, он успокаивается. А мама обнаруживает в подгузнике кал в виде сухого горошка («овечий кал»). С возрастом это пройдет. Так называемый алиментарный запор до 6 месяцев может быть вызван недостатком растительной клетчатки, и с введением фруктового и овощного прикорма стул нормализуется. Ребенку до года нельзя давать слабительное. Его надо чаще выкладывать на живот, делать массаж животика. Кормящей маме стоит обогатить свое меню продуктами с мягким послабляющим действием: чернослив, инжир, кисломолочные продукты с бифидобактериями. У детишек от 1 года до 3 лет может

Пробуйте то, что предлагаете ребенку. Если какой-то продукт вызывает сомнение, немедленно его выбрасывайте. Малыши до 2–3 лет не всегда могут на вкус определить, что пища недоброкачественная, скисла или протухла.

появиться невротический запор. Излишняя придирчивость мамы, ссоры родителей, смена образа жизни, например ребенка отдали в ясли или сад, сменили няню, – все это может повлиять на процесс опорожнения кишечника. Нормализуется обстановка – улучшится и стул. Если малыш мало двигается и получает мало клетчатки (фрукты, овощи), возникает атонический запор – вызванный низкой двигательной

активностью толстой кишки. Стул при этом редкий, причем первая порция – твердая и болезненная, а следующая жидкая.

В возрасте от 1 года до 3 лет можно давать растительные слабительные средства – настой чернослива и кураги или настой семени льна. Можно применять по назначению врача ректальные свечи.

Следите, чтобы ребенок много двигался, пил достаточно жидкости, до 1,5 л в день. (80% – чистая вода, 20% – компоты, фруктовый чай, соки).

Что такое лактазная недостаточность?

Это низкое содержание фермента лактазы в кишечном соке, который расщепляет молочный сахар. У малышей с недостатком фермента задержка стула сопровождается вздутием живота, урчанием и газобразованием. После задержки стула (до 1,5 дня), он появляется в виде пенистой зеленоватой жидкости. Детям назначают ферменты и прописывают специальную диету.

Как отличить просто боли в животе от приступов аппендицита?

При любых сильных болях надо обращаться к врачу. Аппендицит коварен. Нужны анализы, обследования. Не рискуйте никогда здоровьем ребенка!

Может ли быть гастрит у ребенка до 3 лет?

К сожалению, может. Гастрит вызывает особая бактерия – хеликобактер, ребенок может заразиться от взрослых, от кошек и собак. Может возникнуть гастрит после приема жаропонижающих средств. Основные признаки – боли в желудке до еды и после. Иногда ребенок ошибочно может показывать, что болит сердце.

**Фруктовый плов «Пёстрый»**

с 18 месяцев

Вам понадобится:

1 стакан риса, 400 мл воды, по 1/2 стакана кураги, изюма, фиников и персиков, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара.

Сухофрукты как следует промойте и замочите в кипяченой воде примерно на 30 минут. Затем нарежьте их очень мелкими кусочками и выложите на дно огнеупорной кастрюли. Добавьте сахар, рис, залейте водой и поставьте на огонь. Когда вода закипит, положите сверху кусочек масла и поставьте в духовку на 15–20 минут. Готовый плов выложите на тарелку.

Можно для красоты посыпать его сахарной пудрой.

Мария Селезнева и ее дочка Вера

Присылайте рецепты

для малышей и фото детишек на адрес mm@idr.ru. Авторы самых интересных рецептов получают ценные призы. Приз этого номера – мультиварка VITEK VT-4220.



Ирина Кудинова

нравится ходить с липкими руками?». «Малыши понимают все буквально, – говорит психолог. – Догадаться, что в мамином вопросе заключено руководство к действию, им пока трудно». **Работа над ошибками.** Стоит помнить, что ребенок еще только осваивает родной язык. Поэтому все просьбы должны звучать так, чтобы их можно было понять однозначно.

ОШИБКА 0004: многословность. «Саша, сколько раз тебе можно говорить, не прыгай с кресла на диван! Ты уже забыл, как расквасил нос, хочешь свалиться еще раз?..» «Понятно, что у родителя, который выдает “речь”, что называется, “накипело”, и он хочет как-то прекратить опасное поведение ребенка, – говорит

ПОЧЕМУ ДЕТИ НАС НЕ СЛЫШАТ?

НЕ праздник послушания

«Сто раз надо повторять»; «как об стенку горох»; «пока не прикрикнешь – не сделает» – эти фразы уверенно занимают первые строчки в хит-параде родительских жалоб детскому психологу. Почему? «Самая главная ошибка родителей заключается в том, что они пытаются давать указания крохам, как маленьким взрослым, – говорит детский психолог Оксана Лысикова. – Но в “маленькой стране” действуют свои законы восприятия, которые необходимо учитывать, если мы хотим быть услышанными».

ОШИБКА 0001: отсутствие зрительного контакта. Малышам доступно только гибкое одноканальное внимание. Это означает, что мозг ребенка способен сконцентрироваться только на одной задаче (например, на строительстве тоннеля из стульев). Бессмысленно раздражаться, что увлеченный игрой малыш вас «не слышит» – он пока просто не способен на это. Тем более что мамы слова доносятся откуда-то сверху, в то время как «настоящая» жизнь проходит здесь, под стульями!
Работа над ошибками. Прежде чем давать указания, необходимо пере-

ключить внимание карапуза на себя. Присядьте на корточки, посмотрите ребенку в глаза (можно прикоснуться к нему или взять за руку). Обратитесь к ребенку по имени: «Даша, посмотри на меня»; «Тёма, послушай, что я скажу» и т. п. Ребенок старше 3,5 года полезно попросить повторить, что он услышал. Задания, которые выдаешь сам себе, выполнять гораздо приятнее.

ОШИБКА 0002: просьба, состоящая из нескольких. «Сними валенки, вымой руки и за стол» – на наш взгляд, просьба проста, как «дважды два». А вот для ребенка младше 3,5–4 лет это довольно сложный алгоритм. Попробуй запомнить последовательность, ничего не пропусти! Вот малыш и «застревает» в прихожей.

Работа над ошибками. Разбивайте сложную задачу на простые. Выдавайте ребенку только одно короткое задание, например: «Сними валенки». К следующему переходите, когда указание № 1 будет выполнено.

ОШИБКА 0003: «косвенные» указания. Например, «Ты еще долго будешь сидеть в грязи?»; «Тебе что,

Оксана Лысикова. – Но выслушивая длинную нотацию, ребенок только путается в словах и забывает, о чем, собственно, идет речь». **Работа над ошибками.** Не стоит припоминать ребенку «прошлые» грехи. Не стоит пугать грядущими неприятностями. Малыш живет «здесь и сейчас», поэтому попытка повлиять на него долгими объяснениями бессмысленна. Лучше всего в такой ситуации сказать коротко: «Прыгать с кресла нельзя, это опасно». После этого можно превратить ситуацию в шутку, например снять шалуна с кресла и покружить, поиграть в самолетика. Или переключить внимание, например предложить посоревноваться, кто лучше перепрыгнет через разложенные на ковре листки бумаги. Одним словом, найти более безопасный выход для энергии, переполняющей малыша. И самое главное правило: если не можете изменить поведение ребенка, меняйте обстоятельства, которые провоцируют опасное поведение. Например, перенесите кресло в другую комнату.

ОШИБКА 0005: крик. Ребенок попросит прощения; скажет, что все услышал и понял. На самом деле

он не услышал – не до того было. Главной целью было предотвратить наказание. Кроме того, крик вызывает тревогу, страх. А страх снижает способность мыслить. «Вспомните, как вы сами себя чувствуете, если с вами на повышенных тонах разговаривает кто-то значимый, например, начальник, – советует психолог. – Наверняка бывает ощущение, что теряетесь, как будто глупеете? То же самое происходит и с ребенком».

Работа над ошибками. Лучший способ удержать эмоции под контролем – быть последовательными. Если ребенок поймет, что нет способа выпросить часовой сидение перед телевизором, он перестанет игнорировать просьбу выключить мультики.

ОШИБКА 0006: ожидание немедленного изменения поведения.

Американский педагог Мэри Бадд Роу в ходе экспериментов обнаружила, что дети воспринимают сказанное не так быстро, как взрослые, а с задержкой в несколько секунд. В том числе и потому, что произвольное внимание (то есть умение усилием воли отвлекаться от интересного в пользу необходимого) полностью формируется у малыша только к 6–7 годам. Это значит, что быстро переключаться с того, что интересно ему на то, что «интересно» вам ребенок младше шести попросту не может.

Работа над ошибками. Давайте ребенку «временной» запас. Например, вам пора домой, а чадо никак не может оторваться от игры. Договоритесь с малышом, сколько раз он сможет съехать с горки перед уходом домой, тогда ваша просьба наверняка будет услышана. Вариант: если малыш «не слышит», что пора оставить машинки, и пойти обедать, предложите машинкам поспорить – кто быстрее доедет до кухни и т. п.

ОШИБКА 0007: метод «заезженной пластинки». Плох для ребенка, потому что он не привыкает к самостоятельности. «Мама в этот раз не напомнила, что надо вымыть руки после туалета, значит, их мыть не надо». Плох для мамы, потому что даже самый терпеливый человек, вынужденный быть «пластинкой», истощается и может однажды из-за пустяка сорваться на ребенка – накричать или отшлепать.

Работа над ошибками. «У малышей очень развита зрительная память, – говорит Оксана Лысыкова. – Поэтому для освоения режимных моментов эффективно работают картинка-напоминалки. Например, в 1,5–2 года кроха способен усвоить, что надо мыть руки в трех случаях: перед едой, после «похода» на горшок и после прогулки. Повесьте в ванной яркие картинки, посвященные этим трем ситуациям. Каждое мытье рук ребенок охотно будет отмечать ярким кружочком».

ОШИБКА 0008: просьба-отрицание. «Не лезь в лужу!»; «Не хлопай дверью!» Детское восприятие «пропускает» частицу «не», и малыш то и дело воспринимает родительский запрет как заманчивое предложение.

Работа над ошибками. Предложите интересную альтернативу. Например: «давай попробуем обойти лужу по узкому бордюричку» или «Сможешь закрыть дверь, чтобы никто не услышал?».

ОШИБКА 0009: постоянное одергивание.

«Как правило, одергивают ребенка тревожные мамы, которые испытывают постоянный страх за малыша и справля-

ются с этим страхом с помощью гиперопеки, – считает психолог. – “Не наступи в грязь”; “осторожно, порог”; “стой, там собака” – и так целый день». В какой-то момент уставший от давления ребенок начинает воспринимать мамину речь просто как «фон».

Работа над ошибками. Подсчитайте, сколько раз за час (например, за прогулку), вы делаете ребенку замечания. Какие из них можно было бы и не делать? Не одергивайте, а старайтесь быть рядом, когда ребенок активен. Залезьте

вместе на горку; сходите за компанию посмотреть, что там лежит в кустах; вместе посмотрите на собаку. Малыш «скопирует» ваше безопасное поведение.

ОШИБКА 0010: неумение слышать ребенка.

«Бывает, что мама и ребенок проводят вдвоем целый день, но сложно сказать, что они долго были вместе, – считает Оксана Лысыкова. – Например, ребенок хочет рассказать маме что-то, с его точки зрения, очень важное про найденный в песочнице камушек. Но мама увлечена разговором с подругой: “Подожди!” Или по дороге в магазин ребенок что-то увлеченно рассказывает, а мама рассеянно кивает головой, погруженная в свои мысли».

Работа над ошибками.

Ребенок учится у нас всему, в том числе и искусству коммуникации. «Не так важно, сколько времени вы проводите с ребенком, важнее, как вы его проводите, – считает психолог. – Попробуйте на час-два полностью погрузиться в игру,

сосредоточившись только на общении с малышом. Ребенок наверняка «насытится» вниманием и захочет поиграть самостоятельно, оставив вам время на разговор с подругой, и на размышления.



Влажное место



Вероника Сизых, педиатр

Детские салфетки: инструкция по эксплуатации.

Влажные салфетки – спасение для мам. Выбирать их нужно внимательно, ведь они соприкасаются с нежной кожей крохи несколько раз на дню. А значит, должны быть максимально щадящими и по фактуре, и по «наполнению» – пропитке.

Детские влажные салфетки не должны содержать ни капли спирта или мыла, а также никаких искусственных химических добавок.

Очищающими и обеззараживающими могут быть натуральные ингредиенты: экстракты алоэ вера, череды, подорожника, ромашки, календулы. Растительные экстракты обеспечивают дополнительный уход за нежной кожей младенца, снимая раздражение. Очень хорошо, когда салфетки пропитаны жидким кремом, лосьоном или молочком: они не только очищают, но и увлажняют, смягчают кожу ребенка и делают интимный туалет более щадящим.

Салфетки не должны быть шершавыми, грубыми, чтобы не вызвать раздражений на коже. Прочные, достаточно «пухлые» салфетки не порвутся, а значит, не испачкают руки мамы.

Подходящие именно вашему крохе салфетки можно выбрать только методом проб и ошибок. Не исключе-

но, что на тот или иной растительный компонент у малыша может проявиться аллергия в виде покраснений или раздражения.

Салфетки не стоит экономить. Золотое правило – каждой грязной ручке – по своей салфетке (а то и не одной). Для каждой грязной попки – одна салфетка на одно (!) движение строго взади! Открытую (и каждый раз плотно закрытую!) упаковку салфеток следует хранить не более 14 дней. В дальнейшем никто не ручается за микробиологическую чистоту товара. Кроме того, салфетки могут высохнуть.

Как еще их можно использовать?

■ Если ваш малыш перепачкал мебель, пластик, кафель фломастерами или едой, смело берите в руки влажные салфетки. Они волшебным образом удаляют следы свежих «плодов творчества» непонесены.

■ У маленьких девочек (обычно после 2 лет) нередко возникает покраснение и небольшой зуд половых губ без всяких видимых причин. Не исключено, что туалетная

бумага, которую девочка использует после походов «по-маленькому», раздражает ее половые органы. Отличная альтернатива – влажные салфетки.

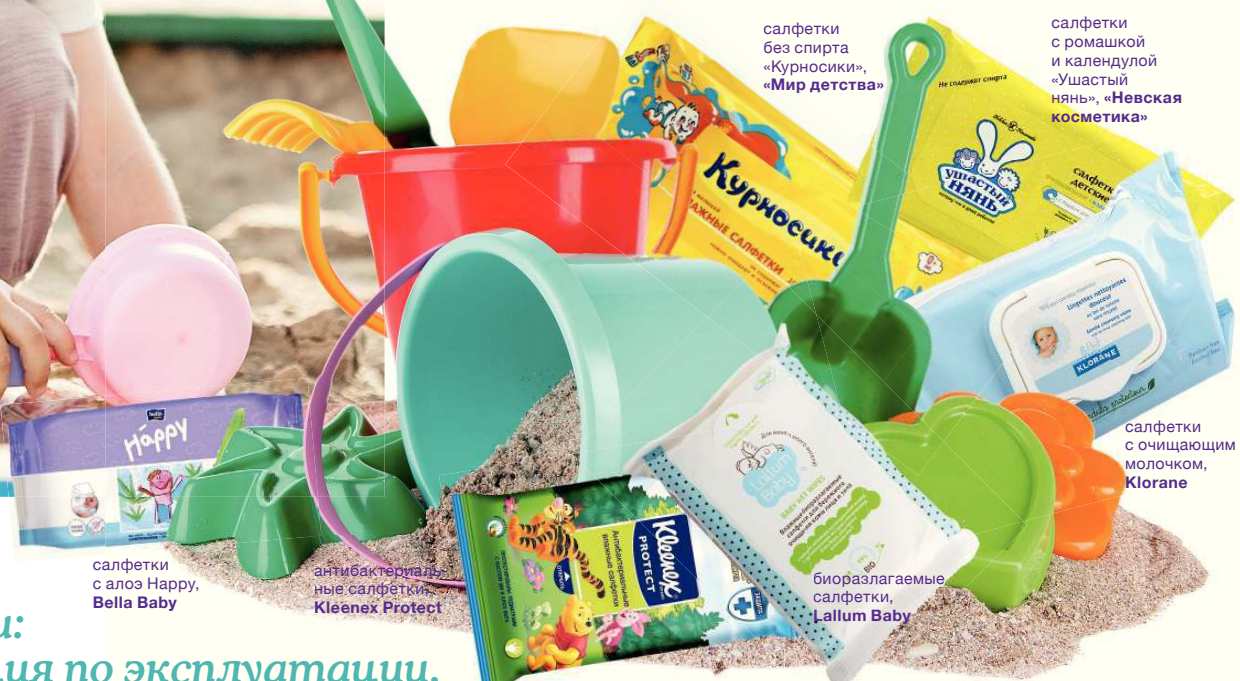
Внимание на упаковку

Она может быть самой разной: от крупногабаритных пластиковых туб и коробок до индивидуального пакетика. Для домашних нужд можно выбрать и большую «тару»: крышка к такой коробке должна быть плотно подогнана, чтобы салфетки не пересыхали. Обычно к таким большим коробкам продаются сменные блоки.

Маленькие упаковки – по 10–20 штук – пригодятся в поездках и на прогулках, где каждый грамм лишнего веса на счету.

Для большинства мам главный критерий – удобство выгаскивания салфеток из коробки (ведь делать это надо быстро и одной рукой!) и аромат.

Впрочем, при всей нашей любви к влажным салфеткам стоит помнить, что они все же хороши в «походных условиях». Дома лучше лишний раз сходить в ванную. Вода – лучший друг детей!



салфетки с алоэ Bella Baby

антибактериальные салфетки Kleenex Protect

биоразлагаемые салфетки, Lallum Baby

салфетки без спирта «Курносика», «Мир детства»

салфетки с ромашкой и календулой «Ушастый нянь», «Невская косметика»

салфетки с очищающим молочком, Klorane

СЕЗОН ПРОСТУД? ДЫШИ И НЕ БОЛЕЙ!

В среднем с симптомами простуды или кашлем проходят **2,5** года человеческой жизни.

2 раза в год каждый взрослый человек переносит заболевание ОРВИ.

Дети простужаются до **10** раз в год.

В **90%** случаев кашель — это симптом ОРВИ.

Способность эффективно откашливать мокроту формируется у ребенка только к **4-6** годам.

Левоментол сокращает частоту кашля на **40%**.

Риск ОРВИ после переохлаждения снизится, если восстановить терморегуляцию при помощи согревающих растираний.

Терпентиновое масло при нанесении на кожу снижает боль в месте нанесения и усиливает местное кровообращение.

Эфирные масла, попадая в дыхательные пути вместе с воздухом, купируют воспаление слизистой оболочки респираторного тракта.

Растирание барсучьим жиром грудной клетки благотворно влияет на состояние бронхов, облегчает отделение мокроты, снижает ее вязкость.

ДЫШИ СОГРЕВАЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Для детей старше 1 года



Содержит барсучий жир, левоментол и 5 эфирных масел



БУДЕТ ПОЛЕЗЕН:



ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ПРОСТУДЫ
кашель, озноб, головная боль



ПОСЛЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ РЕБЕНКА
замерз, промочил ноги, попал под дождь, находился на сквозняке,
ехал в холодном транспорте и т. д.



Не является лекарством
СГР № RU.02.09.05.001.E.000333.09.14 от 04.09.2014 г.

Реклама



Телефон горячей линии: **8-800-200-86-86**
Подробная информация на сайте www.масло-дыши.рф

Включи силу природы!



Стартовая ПОЗИЦИЯ

Анна Малинова

Пятикратная мама и преуспевающая бизнес-леди, разработчик комплексов «Ранний старт» Лена Данилова знает, что главные ценности – это семья и любовь.

– У вас пятеро детей! Как они ладят между собой?

– Пятеро! Мне иногда самой трудно в это поверить. Старшему, Мише, сейчас 23 года. Три дочери: Лиза (ей на днях исполняется 22), Катя (ей скоро 18), Санька (ей 9 лет). А самый младший – Василий, ему семь с половиной. Старшие дети живут самостоятельно, мы видимся нечасто. Отношения между старшими детьми очень хорошие. Младшие тоже дружат. Когда расстаются (что бывает редко), сильно друг по другу скучают.

– Расскажите нашим читателям, что самое главное нужно детям? Какие важные уроки должны преподать им родители?

– Даже самая опытная мама может ошибаться, поверьте. Чем больше я общаюсь с детьми, тем меньше уверена в том, что знаю детей. Дети каждый день преподносят мне уроки. В 21 год, когда старшему сыну исполнилось 2 годика, мне казалось, что я уже молодец, опытная мама! Но теперь понимаю, что продолжаю учиться материнству – с каждым ребенком открываю новый мир. Что нужно детям? Наша любовь, конечно. А еще наша мудрость и спокойствие. Наш пример достойного поведения. Ни книги, ни фильмы, ни нравучения не делают ребенка достойной личностью. Только мы сами.

– Как вы успеваете вести успешный бизнес и заниматься воспитанием? Как строите график жизни?

– График жизни у меня, конечно, напряженный. Работы много! Но я стараюсь строить распорядок дня, недели, месяца и вообще жизни, чтобы хватало времени на общение с детьми. И чтобы это общение было активным и полноценным. Дети – вот главный приоритет.

– Вы придумали спортивный комплекс «Ранний старт». Как родилась идея создания комплекса для таких маленьких детей?

– Когда моему старшему сыну было полтора года, ему подарили огромный спортивный комплекс. Миша осваивал его постепенно и к трем годам уже вытворял невероятные штуки. Но его младшая сестра не могла полноценно пользоваться комплексом, он был слишком велик для малышки, перекладины лестниц – слишком толстые. Да и высота снарядов была приспособлена для дошкольников, а не для грудничков.

Я стала придумывать, как бы создать пространство для активности очень маленького ребенка. И получилось соорудить небольшую конструкцию из подручных материалов, которая стала прообразом «Раннего старта». А сам «Ранний старт» родился через много лет, когда хватило сил и времени воплощать мечты в жизнь.

– Ваши младшие дети пользовались «Ранним стартом»?

– Да, «Ранний старт» подрос как раз к рождению Саньки. Она рано начала его осваивать и в полгода уже пользовалась комплексом вовсю! Кольца были ее любимым снарядом. Горка и лесенки – тоже фавориты. А Вася, глядя на Саньку, просто жил на спорткомплексе. На «Раннем старте» проходили все их игры дошкольного детства. Спортом, а точнее, физкультурой, я занимаюсь еже-

дневно – делаю зарядку. Недавно мы с младшими впервые встали на горные лыжи. Теперь будем кататься каждую зиму! Летом обязательно плаваю, катаюсь на велосипеде. Старшие дети все детство занимались в спортивных секциях. Младшие продолжают эту традицию, оба профессионально занимаются конным спортом.

– Над чем вы сейчас работаете?

– У меня, как и всегда, много направлений деятельности. Я пишу развивающие книжки для малышей, сочиняю сказки, веду семинары и онлайн-тренинги на своем сайте <http://danilova.ru>. Главный проект сейчас – выездные семинары для родителей о проблемах воспитания детей, становления самостоятельности, формирования гармоничной личности. Большинство родителей увлечены развитием ребенка, но мало кто думает о воспитании малыша. Время идет, и проблемы копятся – возникают непослушание, капризы, нежелание заниматься чем-либо полезным, нежелание помогать, а потом и нежелание учиться. Семинары я провожу вместе с кол-

легой и соавтором, опытным педагогом из Молдовы Сергеем Моканом. В апреле мы приглашаем на семинары в Одессе, в мае – в Краснодаре и в Москве. Подробнее о семинарах можно узнать здесь: danilova.ru/seminar.

Мне хочется пожелать всем мамам и папам наслаждаться каждым моментом общения с ребенком и не торопить время.



Ранний старт



Спортивно-игровой комплекс для развития Ваших детей!



*Разновозрастный:

От рождения до школы

*Многофункциональный:

Используется в 5-ти положениях, комплектуется игровыми аксессуарами



*Всесезонный:

Зимой дома, летом на даче

*Безопасный:

Выпускается с защитными элементами

*Компактный:

Занимает всего 1,5 м²

*Мобильный:

Не требует крепления к стенам, потолку и полу





Ольга Гаврилова,
акушер-гинеколог

букет Т-с-с... вопросов

Деликатные проблемы будущих мам.

У меня начался запор Почему?

В первые месяцы беременности в организме женщины активно вырабатывается гормон прогестерон. Его задача – обеспечить нормальное прикрепление и развитие эмбриона. Мышцы и связки матки под действием гормона расслабляются, и создается благоприятная ситуация для малыша (тогда как гипертонус матки, возникающий вследствие напряжения мышц, – явление угрожаю-

щее). Обратная сторона медали состоит в том, что прогестерон расслабляюще действует и на мышцы желудочно-кишечного тракта, перистальтика ослабляется, начинаются запоры. Во второй половине беременности проблемы со стулом усугубляет растущая матка, которая давит на кишечник. Среди других причин запоров – изменение характера питания из-за токсикоза, прием железосодержащих добавок, снижение физической нагрузки.

Это опасно?

Напряжение в туалете будущим мамам ни к чему – может спровоцировать варикоз, да и «набитый» желудок дает ощущение тяжести.

Как быть?

Стакан прохладной кипяченой воды натощак, чернослив, отруби, киви, салат из отварной свеклы с льняным маслом, мюсли без сахара со свежим кефиром помогут вам. На помощь придет и суппозитории с глицерином. Но вот регулярный

прием слабительных средств – не способ решения. Некоторые лекарства, конечно, можно применять во время беременности, но пусть их одобрит гинеколог.



У меня появился геморрой

Почему?

Геморрой – прямое следствие запоров. Но и при отсутствии оных неприятность возникает из-за давления растущей матки на вены прямой кишки.

Это опасно?

Скорее неприятно. Зуд, боль, иногда кровоточивость. Серьезной опасности геморрой беременных, как правило, не представляет и не сказывается на течении беременности.

Как быть?

Носите поддерживающий бандаж. После похода в туалет постарайтесь пользоваться не бумагой, а влажными салфетками. Еще лучше устроить восходящий душ прохладной водой. Можно использовать мазь с календулой. Среди ассортимента свечей от геморроя есть достаточно тех, которые можно применять будущим мамам, но назначить их может только врач. Обязательно предупредите его об аллергических реакциях на тот или иной препарат или растение. Народный рецепт, облегчающий состояние: свежую картошку натрите на терке, заверните в марлевую салфетку и приложите на 20 минут к проблемной зоне.



Я сильно потею

Почему?

Гормональные изменения, слабость, вызванная дополнительной нагрузкой на организм, ослабление общего иммунитета часто вызывают усиленное потоотделение.

Это опасно?

Это не очень неприятно, но не опасно. За исключением тех случаев, когда с вас льет «пот ручьем». Обязательно скажите об этом гинекологу, возможно, понадобится консультация эндокринолога и обследование щитовидной железы.

Как быть?

Носите одежду из натуральных материалов. Это особенно относится к новым предметам гардероба беремен-

ных – высоким трусам, поддерживающим бюстгальтерам и маечкам. Вместо дезодорантов-антиперспирантов можно использовать детскую присыпку или жидкий тальк. Не пейте горячего чая и не используйте острых специй. Лучше отказаться даже от корицы в капучино – эта ароматная пряность действует согревающе.



Мне всё время хочется заниматься сексом

Почему?

Повышенное сексуальное желание связано с изменением гормонального фона и с тем, что большая матка вызывает приток крови к органам малого таза, обостряя либидо. Иногда есть и психологическая причина – можно заниматься сексом без оглядки, сейчас-то вы точно не забеременеете.

Это опасно?

Сексом заниматься можно, если нет возражений со стороны врача. Гипертонус матки, низкое предлежание плаценты – одни из основных противопоказаний. На любом сроке (кроме 9-го месяца) сексом лучше заниматься в презервативе. Гормон окситоцин, содержащийся в сперме, вызывает сокращение матки, что может привести к угрозе прерывания.

Как быть?

Вы и сами знаете. Выбирайте позы с минимальным давлением на растущий животик.



Я всё время бегаю в туалет «по-маленькому»

Почему?

Частое мочеиспускание вызвано гормональными изменениями, а также увеличивающимся давлением на мочевой пузырь.

Это опасно?

Нет. За исключением тех случаев, когда походу в туалет сопровождаются резью

и жжением. Для исключения воспалительных процессов, от банального цистита до более серьезных проблем гинеколог назначит дополнительные анализы.

Как быть? Соблюдайте питьевой режим. При беременности, которая проходит без осложнений, выпивайте 2–2,5 литра жидкости в день.



У меня молочница

Почему?

У беременных молочница встречается в 2–3 раза чаще. Виной тому все те же гормональные изменения. Влажная среда становится бо-

лее кислой и способствует размножению грибка кандиды. Гормональные изменения в организме ведут и к местному снижению клеточного иммунитета и активности лейкоцитов, что вызывает усиленное размножение грибка в половых путях будущей мамы. Чем больше срок беременности, тем выше количество микроорганизмов: в последнем триместре кандидоз беспокоит будущих мам особенно часто.

Это опасно?

Зуд и местное воспаление в области наружных половых органов – не самое приятное сопровождение беременности. Молочница «разъедает» ткани, делает их более рыхлыми и повышает вероятность разрывов в родах. Мамина молочница может быть небезопасной и для малыша. По статистике, двое из пяти новорожденных в родах инфицируются дрожжеподобными грибами.

Как быть?

Не заниматься самолечением. Если какие-то свечи и мази помогали вам избавиться от молочницы до беременности, это не означает, что сейчас можно использовать те же самые средства. Многие высокоэффективные препараты вообще запрещены будущим мамам. Пересмотрите диету: ограничьте сладкое и дрожжевое мучное (даже если ваш «привес» в норме), исключите копчености и острые блюда. Ну и включите в ежедневный рацион бифидопродукты без фруктовых добавок.

Не стесняйтесь задавать врачу любые вопросы о своем состоянии. Вы беспокоитесь, что потееете «лицо» идеальной пациентки? Не волнуйтесь, врачи видели и не такое! То, что для вас мнимая стыдная проблема, для специалиста – рабочий момент.

Маленькое ЧУДО

В этом
месяце
мальши
получат в подарок ящик
для игрушек и детские вешалки
для игрушек и детские вешалки
торговой марки «Пластишка»



Алеся Тукано, МОСКВА



Арсений Голосов, МОСКВА

Ксюша ремидова, МОСКВА



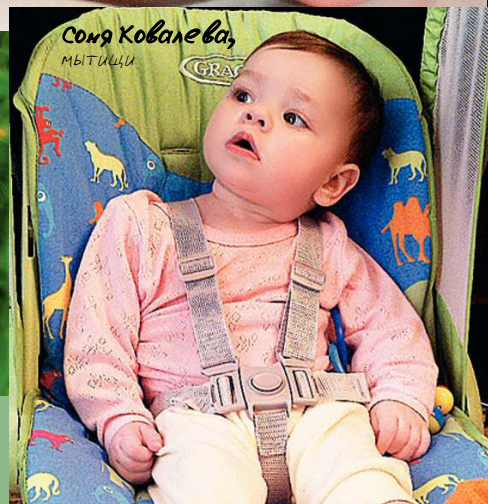
Диана Лукаш,
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



Маша Буленок,
ИВАНТеевКА



Катя Журавлева, ТВЕРЬ



София Ковалева,
МЫТИЩИ



Володя Авдошкин, Челябинск



Маша Пуговкина, Москва



Матвей Очередников,
Мытищи

Мама 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 детей от 0 до 3 лет (не более 5 фотографий в месяц). Обязательно указывайте фамилию, имя и город проживания. Минимальный размер фотографий – 300 dpi (не менее 500 Кб). Призы родители получают в редакции. Ждем фото здесь: mm@idr.ru



подарок

СВЕТЛЫЙ

12 апреля каждый дом будет наполнен сладким и теплым ароматом пасхального кулича. Звездные хозяйки поделились с нами своими семейными рецептами.

Елена Осипова

АННА ЧУРИНА

Пасха – мой любимый праздник. После поста особенно ждешь момента, когда можно будет сесть за красиво украшенный стол. Это непременно белая скатерть, красивая посуда, корзиночки с крашеными яйцами, проросшая ярко-зеленая травка. Но главное, конечно, любимые всей семьей куличи и пасха. И еще... жареная курица. Почему-то именно ее мне не хватает во время поста – она просто снится. У каждого свои секреты приготовления вкусных пасхальных блюд, но мне кажется, главное – правильный, несуетный настрой. Недаром начинают готовить блюда заранее, еще в Чистый четверг. Моя бабушка говорила, что тесто для кулича должно подойти три раза. А вот обминать его – для необыкновенной нежности – нужно целых сто раз! Еще один семейный секрет приготовления куличей заключается в строгом соблюдении тишины и покоя, отсутствии сквозняков и даже громких звуков, чтобы тесто преждевременно не опало.

КУЛИЧ ОТ АННЫ

Для опары: в теплое молоко добавить дрожжи, 7,5 ст. л. сахара, 3 ст. л. муки, перемешать, оставить на 1 час в теплом месте. Затем добавить к опаре яйца, сахар, размягченное масло, соль, ванильный сахар, промытый изюм, корицу, мускатный орех, водку, просеянную муку и замесить тесто. Оно должно быть немного влажным, но не липнуть к рукам. Оставить приблизительно на 1 час в теплом месте, постоянно обминать. Тесто должно увеличиться почти в 2 раза. На дно формы выложить кружок пергаментной бумаги. Бока формы также выстлать пергаментом, с нахлестом. Тесто должно занимать 1/3 формы. Оставить, чтобы куличи расстоялись, на 20–30 минут. Выпекать при температуре 180–200°C. Украстить глазурью и посыпкой.

0,5 л молока
50 г прессованных дрожжей
1,5 кг муки
5 яиц
7,5 ст. л. сахара в опару
+ 1,5–2 стакана в тесто
250 г сливочного масла
2 пакетика ванильного сахара
0,5 стакана изюма
2 ст. л. водки
щепотка соли
корица
и мускатный орех на кончике ножа

СТОЛ

ЛИЗА АРЗАМАСОВА

Пасха – чудесный светлый праздник, непременно отмечаем его с мамой. Жизнь у нас в основном кочевая, и времени на кулинарные изыски не хватает, поэтому чаще всего покупаем пасхальные куличи. А недавно мама попробовала довольно простой рецепт римского кекса от Белоцерковской. Его вполне можно приготовить вместо традиционного кулича. Мне он очень понравился. И правда – традиционные рецепты особенно хороши, когда в них есть современные ингредиенты.

РИМСКИЙ КЕКС

Разделить 1 яйцо на белок и желток. Белок оставить для смазывания кекса. Тщательно перемешать муку, молоко, сахар и дрожжи для опары, накрыть пленкой и оставить на час. Опара должна хорошо подняться. Натереть цедру на мелкой терке, стараясь не задевать белую часть лимона. Перемешать ее с сахаром, маслом и яйцами. Муку смешать с солью и положить на стол горкой, постепенно добавляя опару, начинать вымешивать (руками или в процессоре). Тесто не должно прилипать к рукам. Добавить смесь из орехов и сухофруктов. Скатать из теста шарик. Смазать большую миску маслом, выложить в нее тесто, накрыть пленкой и оставить еще на 1,5 часа. Выложить тесто на присыпанную мукой поверхность. Завернуть в салфетку и отложить в сторону. Смазать форму маслом и выложить туда тесто, слегка придавить и опять отставить в теплое место на 1 час. Оно опять должно подняться, примерно в 2 раза. Взбить белок с ложкой воды, аккуратно и равномерно смазать им поверхность кекса. В разогретую заранее до 180 °С духовку поставить форму. Через 20–30 минут, когда тесто поднимется, накрыть форму фольгой, чтобы оно не подгорело. Выпекать кекс-кулич еще 30 минут. По желанию посыпать его сахарной пудрой.

400 г муки
3 яйца
100 г сливочного масла
150 г сахара
1 лимон
250 г орехов, цукатов, сухофруктов по вкусу
1 стручок ванили
щепотка соли
Для опары:
11 г быстродействующих дрожжей
150 г муки
250 мл молока
1 ч. л. сахара



Она не боится экспериментов ни в профессии, ни в жизни. Актриса Женя Брик о любимом блюде семьи Тодоровских, экстремальной закуске и секретах варки спагетти.

1. Никому бы не посоветовала устраивать экзекуции и стрессы для организма, садясь на диету. Если не переедать, любой человек может позволить себе практически все. Для меня еда – одно из главных удовольствий. Мое утро удалось, только если я съела завтрак из трех блюд. И обязательно с кофе со сливками. Недавно у меня была простуда, и я принимала лекарство, которое странным образом действовало на вкусовые рецепторы. Ешь и ничего не чувствуешь – это какой-то ужас. Жизнь теряет вкус.

2. Когда нет времени готовить самой, с удовольствием ем в ресторанах. Могу даже после ночных съемок поехать в кафе «Пушкин» на пельмени и пирожки, чтобы срочно восполнить силы.

3. В первую очередь оцениваю качество кухни, а уж потом рассматриваю интерьер. Но у талантливых рестораторов они, как правило, сочетаются. Очень

люблю «Детей райка» – и в Москве, и в Петербурге. Варвара Турова и Алексей Паперный создали настоящий маленький рай для тех, кто любит вкусно поесть, пообщаться с друзьями в уютной обстановке, послушать музыку. Еще любимые места – «Дом 12», ресторан ЦДЛ и «Кофемания».

4. Гастрономическое потрясение у меня случилось в Лос-Анджелесе, когда я впервые туда приехала. Друг повел нас в ресторан Thaifoon, у которого окна выходят прямо на взлетную полосу частного аэродрома. Мы заказали много разной еды. А вот в качестве изысканной закуски нам подали гору жареных гусениц и разных жучков. И вот я сижу, за окном с ревом взлетают самолеты, а в тарелке – какие-то насекомые. Забавное было ощущение, экстремальное. Но я все-таки, вдохнув поглубже, решилась и попробовала. Оказалось вкусно, если не думать, что это на самом деле.

5. С удовольствием готовлю, особенно для мужа и дочки, стараюсь их кормить полезными продуктами. Зоя вся в меня, очень любит поесть. Высший пилотаж – это когда все делается быстро и не строго по поваренной книге, а в соответствии с собственными ощущениями. Люблю брать рецепты понравившихся блюд у своих подруг. Считаю гениями кулинарии Оксану Ярмольник и Ольгу Ципенюк – у этих хозяек всегда все безумно вкусно и изысканно.

6. У Петра Ефимовича Тодоровского был любимый завтрак – гречневая каша с брынзой. Каша обжаривалась на растительном масле, затем в нее добавлялись кубики брынзы. Не знаю, откуда взялся этот рецепт, но в нашей семье это блюдо обожают все, включая маленькую Зою. Люблю готовить спагетти, экспериментируя с разными соусами. Если гости на пороге, самый быстрый и простой вариант – томатный соус с овощами. Все элементарно: на сковороде в оливко-

Роли & рецепты

Елена Денисова



4 плитки горького шоколада (не менее 75%, я обычно беру Lindt), 1 пачка сливочного масла, 50–70 мл коньяка, 8 яиц, 1/2 чашки кофе эспрессо.

Выпросила этот рецепт у повара очень известного ресторана в Лос-Анджелесе. Разломать шоколад на кусочки и положить в кастрюлю. Вылить туда эспрессо, нарезать масло кубиками. Все перемешать и томить на очень слабом огне. Затем отделить белки от желтков. Белки немного посолить и взбить в пену. Остывшую шоколадную массу вылить в миску с желтками, перемешать и затем добавить туда взбитые белки. Тщательно перемешать, чтобы не осталось комочков. Вылить в форму, смазанную сливочным маслом (можно постелить пергаментную бумагу). Выпекать в нагретой до 250 °С духовке 8–10 минут. Сверху я украшаю торт взбитыми сливками и ягодами и подаю с мороженым.

Шоколадный торт

вом масле обжарить мелко нарезанный чеснок. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Смешать обжаренный чеснок с помидорами и на слабом огне довести до состояния кашицы. В другой сковороде обжарить мелкие кусочки баклажана и цуккини. Затем все смешать, добавить свежей кинзы и красного перца, чтобы соус был острым. Но самое главное в пасте – правильно сваренные спагетти. Например, когда спагетти варятся, в кипящую воду надо добавить ложку оливкового масла. И еще: варить их надо на одну минуту меньше, чем написано на упаковке.

INFO

Счастливая жена режиссера Валерия Тодоровского. Родилась в Москве, окончила ГИТИС. Номинировалась на премию «Ника» за фильм «Стиляги», за него же получила премию MTV в категории «Лучший кинозлодей года». Громкие премьеры последних лет: «Географ глобус пропил», «Темный мир: Равновесие», «Оттепель». Главное достижение актрисы – шестилетняя дочка Зоя. Вместе с ней они с удовольствием готовят обеды и ужины для любимого папы и мужа.

Конечно, все новое – это интерпретация старого. И еда в кружках, собственно говоря, очередной способ приготовления блюд в порционной посуде – как жюльены в коктонницах, суфле и крем-брюле в керамических мисочках, мясо с грибами в горшочках. Однако новая форма, в которую поместили старое «содержание», оказалась настолько эффективной и аппетитной, что воспринимается как революция в кулинарии.

Первая и основная задача – произвести впечатление. Представьте черничный маффин не на блюде, а в толстостенной чашке, по стенкам которой потек ягодный сок. Кстати, получите сразу и рецепт.

Высыпать в кружку муку – столько, чтобы она занимала четверть объема. Туда же – горсть замороженной черники, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. мускатного ореха, добавить 1 яйцо, 2 ст. л. растопленного шоколада, 1 ч. л. апельсиновой цедры. Перемешать. Готовить полторы минуты в микроволновке, включенной на полную мощность.

То есть вы понимаете: блюдо, которое гарантированно вызовет море восторга, которое тут же сфотографируют и выложат в Instagram, – это блюдо было приготовлено за полторы минуты и еще столько же запекалось в микроволновке. К тому же посуда использовалась только одна: в кружке все смешивалось, там же готовилось, из нее же и елось. Итого: грязной посуды – 1 шт.

И еще очень немаловажный нюанс: по мнению диетологов, «правильная» порция одного приема еды равна 200–300 граммам. Это и есть объем кружки. Если сервировать обед или ужин в большой тарелке, а потом еще подходить за добавкой, диетический лимит можно запросто превысить. А тут все строго: в кружке весь твой ужин, и кроме этой, еды больше нет.

Супы

Любой суп, приготовленный в обычной кастрюле, можно разлить по чашкам, присыпать тертым

сыром, поставить на пять минут в духовку и получить нечто божественное. А гуляш и луковый суп можно сразу варить в кружках. Правда, сначала придется отдельно карамелизировать на сковороде лук.

Мясо

Берем мягкое филе (курица, свинина), мелко режем. Или же используем фарш. Добавляем все, чем вы хотите это мясо украсить (грибы, овощи, нут, рис, специи, ароматные травы) и долго томим в толстостенной кружке в духовке.

Овощи

Так же готовим и овощи. В самом конце хорошо присыпать их сыром.

Паста

Пасту (мелкую – типа фарфалле, пенне, орзо или стеллине) лучше все же отварить и обжарить с луком, чесноком, сливками и чем там вам нравится – отдельно. А потом разложить ее в широкие яркие кружки и смешать с тем сыром, который удалось раздобыть. Не забудьте про красное вино! Его в кружку наливать не надо.

Кексы и маффины, пироги

Кексы с растопленным шоколадом, ягодные маффины и фруктовые пироги прекрасны и сами по себе. Однако нет предела совершенству: приготовленные в чашке, эти десерты поразят не только содержанием, но и формой.

Омлеты

Лучше всех ингредиентов в кружке себя ведет яйцо. Поэтому

просто необходимо первым делом приготовить новым, «кружечным» способом омлет с овощами, луком-пореем или сыром.

Каша

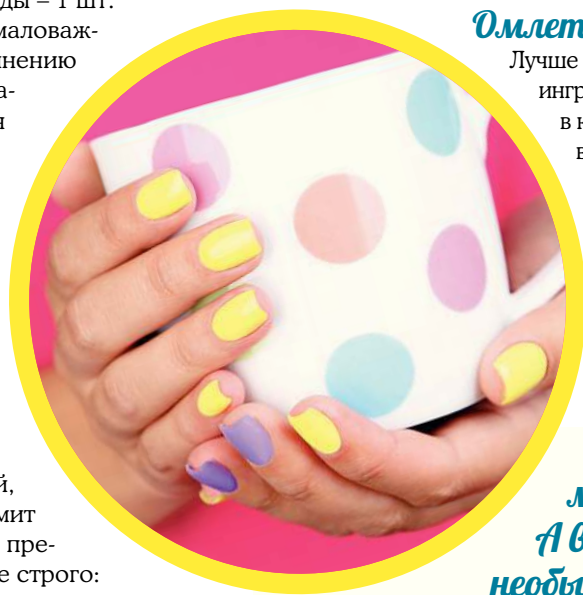
Каша в чашке – простой способ сделать хмурое утро праздничным. Пока вы приводите себя в порядок, овсяные хлопья, смешанные в кружке с молоком, неспешно «доходят» в духовке.

Запеканки из того, что есть

Посмотрим, что у нас лежит в холодильнике. Кусочек ветчины, сыр, вялая луковка, сморщенный помидорчик, вчерашняя вареная картошка, остатки сметаны. По отдельности все это выглядит крайне неаппетитно. Но нарежьте ингредиенты, добавьте специй, отправьте в микроволновку – и у вас получится вкуснейший горячий ужин.

Пудинги

Пудинг и обычная запеканка, например творожная, в большом «формате» немного скучны. Но если их приготовить порционно, в кружках, из стандартного блюда они превратятся в эффектное угощение. Вот вам для вдохновения рецепт банановой запеканки, с помощью которой вы срываете наповал гостей и прослывете у своих домочадцев лучшим в мире поваром. Смешайте в кружке 3 ст. л. муки, 1,5 ст. л. (но можно и одну) сахара – лучше коричневого, немного соли и разрыхлителя. Добавьте 1 яйцо, 0,25 пакетика ванильного сахара, 1 измельченный банан. Все перемешайте и поставьте в микроволновку на 3 минуты.



Тде же

Ну какой еще новый способ готовки можно придумать в наше время?

А вот придумали: еда в кружке – необычно, красиво, быстро и вкусно.

Столько прекрасных «бонусов» – и все в одной.

кружечка

Елена
Баблюян

Микроволновый

фестиваль

Взбить в кружке яйцо с оливковым маслом, сливками и соком. В полученную смесь засыпать муку с разрыхлителем, добавить мед и перемешать так, чтобы не осталось комочков. Утку приправить солью и перцем, посыпать имбирем и кинзой, смешать с цуккатами и апельсиновым конфитюром, добавить в кружку, все перемешать. Готовить в микроволновке 1,5 минуты. Украсить нарезанным яблоком.

В кружке взбить яичные белки с мукой, творогом и дрожжами. Добавить креветки и крабов, приправить солью и перцем, перемешать. Готовить в микроволновке 1,5 минуты.

2 яичных белка, 2 ст. л. творога или рикотты, 2 ст. л. измельченных креветок, 2 ст. л. измельченного мяса крабов, 40 г муки, 0,5 ч. л. дрожжей

Средиземно-морская

Тайская

1 яйцо, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. жирного сливок, 2 ст. л. мелко нарезанного жареного или тушеного мяса утки, 1 ст. л. апельсинового сока, 1 ст. л. 1 ст. л. апельсинового сока, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. мелко нарезанной кинзы, 20 г муки, щепотка разрыхлителя, щепотка сушеного имбиря, 1 яблоко для украшения

Мексиканская

1 яйцо, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. сальсы, 1 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. сметаны, 5 тортिलлий, немного нарезанного зеленого лука

Перемешать в кружке яйцо, молоко, соль, перец и тертый сыр, добавить нарезанные кусочки тортиллю, полить сальсой и поставить в микроволновку на 1 минуту. Украсить сметаной и луком.

Французская

1 яйцо, 40 г любого твердого сыра, 1 средний помидор, 1 маленький огурец, щепотка сушеного чеснока, 0,5 ч. л. сушеной петрушки, 0,5 ч. л. горчицы

Яйцо взбить вилкой в кружке, добавить нарезанные кубиками сыр и половинку помидора, смесь сушеного чеснока и петрушки, перец и соль по вкусу. Поставить кружку на 1,5 минуты в микроволновку или на 20 минут в разогретую до 150 °С духовку. Готовый омлет украсить второй половинкой помидора, свежим огурцом и ложкой горчицы.

Станция десертная

Екатерина Маслова

Да, вот-вот начнется купальник-тест. Что нужно сделать, чтобы пройти его на отлично? Сейчас узнаете.

1 порция, 150 ккал
2–3 ягоды клубники
0,5 банана
1 киви
50 г ананаса
1 ст.л. апельсинового сока
1 ч.л. сахара
2–3 ст.л. воды

ИНГРЕДИЕНТЫ



Рецепт от Чэнь Юн-цзяна, шеф-повара ресторана Soluxe Club

ФРУКТЫ В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

Главная ошибка, которую мы совершаем, резко делая пересадку со станции «сливочный чизкейк» на станцию «обезжиренный кефир», – жесткое ограничение себя практически во всем. Желание сбросить лишний вес за считанные дни понятно. Но диета – не повод для экстремальных экспериментов. Пару суток девушка держится на вареном яйце, капустном листе и стакане мацони, а потом, проходя мимо витрины кондитерской, плюет на фигуру и пляжный сезон и уминает пару кусков шоколадного торта в один присест. Надо ли говорить, что подобная тактика не только не приведет к желанному размеру, но и вредна для здоровья? Вместо того чтобы морить себя голодом, лучше «обманывать» свой организм, позволяя во время диеты раз в 2–3 дня вкусный и в то же время некалорийный десерт. Специально для этой цели мы отобрали лучшие рецепты от шеф-поваров ведущих московских ресторанов.

Очистить фрукты и опустить на 20 секунд в кипяток. Апельсиновый сок смешать с сахаром и водой, выпаривать в течение 3 минут, затем добавить фрукты и варить, перемешивая, еще 2 минуты.

Комментарий к рецепту

Этот рецепт – низкокалорийная версия любимого китайского десерта «Фрукты в карамели». Количество сахара здесь сведено к минимуму, поэтому можно не опасаться за фигуру. С другой стороны, фрукты остаются фруктами – со всеми их полезными витаминами, минералами и клетчаткой. В общем, и сладко, и диетично, и полезно. Кстати, состав десерта можно менять по своему вкусу. Никто не запрещает заменить, к примеру, киви на грушу, а вместо ананаса взять зеленое яблоко.



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 порция, 149 ккал
- 1 груша
- 1 лист теста фило
- 600 мл воды
- 300 г сахара
- 2 звездочки бадьяна
- 2 плода кардамона
- 1 палочка корицы
- 2 бутона гвоздики
- 1 апельсин
- Цедра апельсина и лимона – по вкусу
- Любой малиновый соус – по желанию

ИНГРЕДИЕНТЫ



Рецепт от Максима Мясникова, шеф-повара ресторана «Прожектор»

В сотейник влить воду, добавить сахар, специи и цедру, варить до состояния сиропа. Грушу очистить от кожицы, срезать низ и удалить сердцевину. Отварить до мягкости, остудить. Апельсин очистить, разделить дольки на сегменты. Начинить отваренную грушу сегментами апельсина. Тесто разрезать на полосы, ими крестообразно обернуть грушу, смочив края водой. Посыпать сахарной пудрой. Запекать в духовке 10 минут при 170 °С. Подавать с малиновым соусом.

ГРУША В ТЕСТЕ

Комментарий к рецепту

Любая выпечка во время диеты чаще всего находится под строгим запретом, хотя на самом деле само по себе тесто не так уж и вредно, особенно если использовать его в минимальных количествах или заменить белую пшеничную муку на ржаную, овсяную или цельнозерновую.

Один из самых безопасных для талии готовых покупных вариантов – тончайшее пресное тесто фило. С ним можно приготовить огромное количество диетической выпечки, в том числе штрудель и даже лазанью. Весь секрет в том, чтобы использовать минимальное количество и без того тончайшего теста и заворачивать в него некалорийные овощи, фрукты и ягоды.



КЛУБНИЧНЫЙ СУП

Клубнику разморозить, корень имбиря очистить. Выложить клубнику, сахар, имбирь в блендер, добавить воду и взбивать до однородного состояния. Получившуюся массу процедить через сито, перелить в миску, положить сверху ложку сорбета, украсить веточкой свежего базилика и бальзамическим кремом.

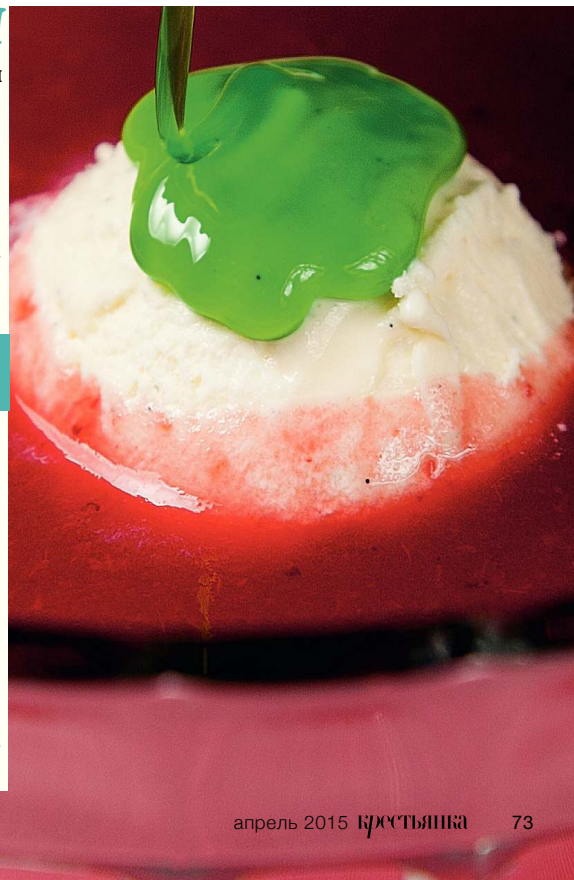
Рецепт от Андрея Бова, шеф-повара ресторана «Дед Пихто»

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 порция, 157 ккал
- 150 г свежемороженой клубники
- 1 ч. л. сахара
- 5 г корня имбиря
- 50 мл воды
- 1 ст. л. любого сорбета
- 1 веточка свежего базилика
- Бальзамический крем – по вкусу

Комментарий к рецепту

Суп – это идеальное блюдо для любой диеты. За счет большого количества жидкости объем порции довольно большой, а количество калорий и жиров – маленькое. Этот принцип используется и в данном десерте. С одной стороны, он сладкий, клубничный и его много. С другой, калорийность его совсем небольшая. По этому же принципу можно баловать себя во время диеты вкусными и полезными смузи, смешивая в блендере замороженную клубнику с апельсиновым соком и кусочком банана.





- 1 порция, 115 ккал**
100 мл сока апельсина
50 мл сока грейпфрута
4 дольки мандарина
1 щепотка ванили
1 ч. л. сахарного сиропа
1 щепотка цедры
6 г агар-агара
2 ст. л. воды
1 долька апельсина
1 долька грейпфрута
1 ч. л. кокосового пюре
1 щепотка лецитина
1 звездочка бадьяна

ингредиенты

ТЕРРИН ИЗ ЦИТРУСОВ

Смешать сок апельсина и грейпфрута, сахарный сироп, цедру и ваниль, подогреть на слабом огне, довести до кипения, в конце добавить агар-агар, перемешать, остудить в течение 5 минут. Дольки апельсина, грейпфрута и мандарина без пленок выложить в круглую форму с плоским дном, залить фруктовой базой.

Для кокосовой эмульсии смешать кокосовое пюре, воду и лецитин, поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, снять с огня и взбить в блендере. Выложить эмульсию сверху на террин, украсить звездочкой бадьяна.

Рецепт от Режиса Тригеля, шеф-повара ресторана «Brasserie Mост»

Комментарий к рецепту

Цитрусы – это очень полезно. В них содержится много полезных веществ. Рекордное количество витаминов поможет справиться с весенним авитаминозом. А эфирные масла, содержащиеся в цитрусовых, улучшат ваше настроение и нормализуют сон, что может очень пригодиться во время диеты, когда отсутствие привычных лакомств порой не дает уснуть. К тому же цитрусовые испокон веков известны как один из лучших продуктов для диеты. Например, грейпфрут активизирует сжигание жиров. Достаточно съесть по половине фрукта перед обедом и ужином и за месяц без особых усилий вы избавитесь от 2–4 кг.

Множество других вкусных и полезных рецептов вы найдете в электронном журнале для смартфонов и планшетов «Рецепты от шеф-поваров».



Paclan

РУКАВ И ПАКЕТЫ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ

Полезная и вкусная еда без лишних калорий и добавления масла

БУМАГА ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

Двустороннее силиконовое покрытие - ваша выпечка не пригорит и не прилипнет к форме



АЛЮМИНИЕВАЯ ФОЛЬГА

Эластичная и прочная, идеальна для запекания, упаковки, хранения

ПИЦЦЕВАЯ ПЛЕНКА

Сохраняет свежесть продуктов, защищает от заветривания и посторонних запахов



ГОТОВИМ ЛЕГКО И БЫСТРО с Paclan

РЕКЛАМА

www.paclan.ru



Расти-расти

Это так легкомысленно! И мы же не птички! Но все равно, питаясь пророщенными зернами, мы обеспечим ослабленный после зимы организм букетом живых витаминов.



Ани Ирбит

Зачем?

Основной аргумент для того, чтобы не лениться и начать употреблять проросшее зерно в пищу, – это несравнимо большое количество витаминов на выходе, чем в непроращенном зерне – от 100 до 2000%. С такими характеристиками неудивительно, что ростки укрепляют иммунитет, а самое приятное, что проращивать можно практически все: бобовые, пшеницу, овес, гречку, ячмень, семена подсолнечника, арахис, редис, капусту.

Покупать зерно лучше в аптеках или в вегетарианских лавках. Зерно, купленное в непроверенных местах, может содержать следы химикатов, которыми его обработали для лучшей сохранности. По той же причине ростки перед употреблением недолго кипятят.

Существует ряд нехитрых правил безопасности. Зерно, которое не проросло через двое суток, не стоит употреблять в пищу. Проросшие

зерна надо перебрать и обязательно промыть перед обработкой. Вне зависимости от места покупки зерна могут содержать вредные бактерии – такие, как сальмонелла и кишечная палочка. Тепловая обработка обеззаразит зерно. Если пророщенное зерно при хранении в холодильнике потемнело, лучше не принимать его в пищу. Чтобы сохранить готовые блюда на основе пророщенных зерен, добавьте в них сок лимона или мед, но лучше всего их съесть сразу после приготовления.

Как и сколько?

Пользу для здоровья принесет ежедневное употребление 100 граммов проросших зерен в составе салатов, супов и каш.

Схема проращивания зерен проста. Сначала их замачивают в воде на ночь, а дальше только увлажняют. Проще всего поместить их в банку, накрыть марлей и зафиксировать ее резинкой. Таким образом после

очередного увлажнения можно будет избавиться от лишней воды, просто перевернув банку. Весь процесс занимает не более 5 дней, при этом «купать» зерна следует 2 раза в день, чтобы поддержать уровень влажности для проращивания. Банку хранят в теплом светлом месте вдали от прямых солнечных лучей.

Ростки длиной 2–3 мм – самые полезные. Главное – помнить, что они не подлежат хранению и живут в холодильнике не более 48 часов.

Нельзя

♥ Мешать ростки злаков, бобов или семян.

♥ Употреблять пророщенные зерна вместе с орехами в течение ближайших 15 часов.

♥ Есть проростки при непереносимости глютена и язве желудка.

♥ Проращивать красную фасоль, кабачки, дыню, арбуз, огурцы, картофель, помидоры, перец и баклажаны. Их ростки токсичны.



ВЕСЕННИЙ САЛАТ

Основа салата – несколько видов разных пророщенных зерен, овощи, фета, сухарики из отрубного хлеба, лимонный сок и оливковое масло.

Ростки подсолнуха хорошо сочетаются с авокадо, побеги бобовых – с листовым салатом, ростки редиса и дайкона – с рыбой и нейтральными на вкус овощами, ростки маша – с соевым соусом и чесноком, ростки сои – с фруктами. Импровизация точно будет успешной. Такой мегаполезный для всего – от пищеварения до настроения – салат можно делать себе любимой на завтрак или угощать гостей. Хотя если они в любое время года предпочитают салат оливье с колбаской, вы их разочаруете.

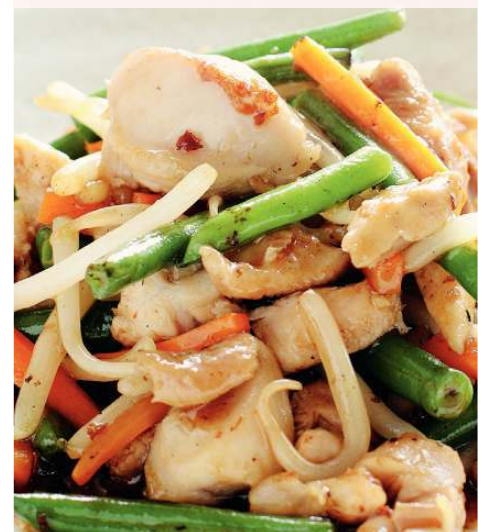
ТРАМЕДЗИНИ С ПРОРОСТКАМИ АМАРАНТА И ЛЮЦЕРНЫ

Эстеты оценят внешний вид этого бутерброда, ведь разные фактуры превращают его в съедобный арт-объект. Классическую итальянскую закуску из белого хлеба со срезанными корками подают с разными начинками, рыбными или мясными, с добавлением сыра, листьев салата и майонеза. Трамедзини можно сделать трехслойным или четырехслойным (с двумя или тремя кусочками хлеба). Сооружая бутерброд, рассчитывайте свои силы и не делайте его слишком высоким. Ростки подойдут как посыпка и как дополнительный ингредиент начинки.



КУРИЦА МУНГ

Ростки бобов мунг (маш) – типичный компонент азиатских супов и жареных блюд. Чтобы приготовить это блюдо, неважно, какие именно овощи вы собрались жарить. Последовательность следующая: замаринуйте кусочки курицы в соевом соусе на 2–3 часа. Обжарьте в арахисовом или кунжутном масле до готовности и отложите. В раскаленной сковороде на большом огне быстро обжарьте овощи в масле в течение 2–3 минут, постоянно переворачивая их лопаточкой. По желанию добавьте натертый имбирь, соевый соус и верните курицу в вок. Перед подачей посыпьте ростками мунг и перемешайте.



О чём думают мужчины

Мы все делаем для них. Мы такие, какими отражаемся в их глазах. Мы слишком часто ошибаемся, полагая, что знаем, чего они хотят. Четверо мужчин нашей мечты рассказали нам правду. Это полезно знать, почитайте.

Текст: Дарья Киселёва
Фото: Алексей Трусевич

Драматург, режиссер,
художественный
руководитель театра
«Практика»

Иван Вырыпаев

Красота – это что-то очень живое. Красивая женщина – та, на которую смотришь, и внутри тебя происходят теплые, живые процессы. В тебе что-то просыпается. Такую красоту нельзя подделать. Кстати, и в театре, и в кино не так просто ее показать. В крупном плане и тем более на сцене невозможно врать. Грумер может сделать хороший грим, художник – придумать красивое платье, оператор – найти правильный ракурс, но через глаза актрисы должен проходить свой свет. Для меня красота в «подлинной жизни», которая струится из человека. Люди боятся смерти и поэтому автоматически боятся всего, что связано с распадом. Чистая кожа и белые зубы притягивают, потому что в них якобы нет распада. Но на самом деле жизнь есть везде – и в смерти тоже есть. Вообще, нет ничего, кроме жизни, есть только жизнь – и все. Я родился и вырос в Иркутске, в не самом благополучном районе. И в первый раз за границей очутился в Лондоне. Это был 2002-й. Я ехал в метро, а напротив сидела девушка, одетая во все розовое. У нее было розовое платье, розовые туфли, что-то даже типа крыльев розового цвета. Фея из мультфильма. Она была безумно красива тем, что была из другого мира. Я сидел и плакал, как ребенок, слезы текли рекой. Я часто вспоминаю о ней, потому что никогда ничего подобного не видел. Это чувство до сих пор со мной. Я бы мог, наверное, описать женщину своего секуального типа, но не стану этого делать: слишком субъективно. Картинка – это еще не все, важно наполнение. Мне любая женщина может понравиться, если у нее достаточно ума и доброты. А рядом с инфантильной, несамостоятельной неинтересно. Я всегда обращаю внимание на женщин, я их люблю. Очень. Но не таскаюсь за ними. Женщины дают нам то, чего у нас нет от природы: другой вид энергии. У меня очень красивая жена. И, по моему, она не совсем осознает свою красоту, хотя ей часто делают комплименты. Утром я просыпаюсь и радуюсь – просто тому, что могу смотреть на нее, любоваться. Вообще быть очень красивой женщиной тяжело. Красотой надо уметь правильно пользоваться, ее надо дарить, а не считать своей личной заслугой. Красота – это и награда, и испытание.



Отари Гогиберидзе

Как пластический хирург я проходил курсы по скульптурной лепке в Риме. В них входило посещение художественных музеев, мы изучали, как в разные эпохи менялись стандарты красоты. Древний Египет – уплощенные формы лица, кошачий разрез глаз; Древняя Греция, Древний Рим – миндалевидные глаза, четкий профиль. Сейчас в тренде микс – как и в моде вообще. Когда-то все женщины носили корсеты, какое-то время – исключительно мини. А сейчас допустимо все: и мини, и макси, и гипертрофированная женственность, и унисекс. И в области пластики, к счастью, жестких стандартов нет. Чаще всего женщина просит сделать так, чтобы все выглядело естественно, с сохранением индивидуальности. Особенно в нашей стране, где женщины более свободны от стереотипов. В Америке в основном довлеет «голливудский стандарт», и однообразные лица встречаются чаще. Но в Нью-Йорке, как и в Москве, ценится уникальность и личности, и внешности. Кто-то может мне возразить: а как же сделанные по одному «лекалу» женщины на улицах Москвы? Да, людей с неразвитым вкусом предостаточно. Иногда ко мне приходят клиентки с пельменеобразными губами, неестественно выделенными скулами, удивленно поднятыми на лоб бровями, и я сразу понимаю: это результат работы провинциального хирурга, имеющего очень своеобразное понятие о красоте. Я спрашиваю: «Что это, зачем вы так себя?» А в ответ слышу: «А у нас в городе так модно!»

Еще один тип клиенток меня поражает: ей двадцать пять, и на ее лице видны все существующие приемы и ухищрения пластической хирургии и дерматокосметологии. Стоит она вся обколотая, без мимики, блестит, как самовар. Сорокалетняя ухоженная женщина. Девушку жаль, потому что от ее юности ничего не осталось.

Главное в женщине – ее мозги. Интеллект или отсутствие вкуса отражаются на внешности. Умная женщина не будет вестись на «стандарты». И еще – гармонию нельзя поверить алгеброй. Все эти просчитанные кем-то пропорции, выдуманная идеальная симметрия не делают женщину красивой. Для красоты ей нужен счастливый блеск в глазах.

Пластический хирург,
клиника эстетической
медицины «Время красоты»
Текст: Елена Денисова

Слава Филиппов

Фотограф, работает с Vogue, Numero, Instyle, GQ, Elle

Когда говорят, что красота для женщины – не главное, я не верю. Конечно, главное! На съемках девушки флиртуют с фотографом. Так и должно быть. Хороший результат зависит не только от флирта, но именно он может сделать съемку шедевром. И вот приходит модель или актриса – эффектная, и в кадре выглядит отлично, но чего-то в ней не хватает. А бывает – девушка не сказать, что красавица, но десять минут общения с ней заставляют поверить, что она – человек редкой красоты. Кроме интересной внешности, нужны уверенность в себе и юмор. И ум. Все это очень меня заводит.

Не буду оригинальным, если скажу, что естественный look – это то, что нужно. Терпеть не могу этих странных дамочек в кричащих нарядах на светских тусовках: неуютно рядом с ними. Джинсы, рубашка, кеды – это по-настоящему сексуально.

Я – бабник. Но когда я влюблен, я только со своей девушкой, никого не вижу, кроме нее. Мне кажется, это неплохая компенсация за мою влюбчивость.

В моей жизни были разные женщины. В 20 лет влюбился в испанку, мы встречались полгода, это было сильное чувство. Кстати, она красотой не отличалась: обычная девушка, таких миллионы. Так что любовь зажигается не только от красоты. Да и кто из фотографов женится на моделях? Женятся на обычных, уютных земных женщинах.

Я много ездил по миру, по несколько лет жил в Австрии, Испании, Франции. Мои глаза видели очень много красоты, я же фотограф. Я избалован женской красотой, меня все сложнее удивить шикарной внешностью. Но красивые женщины всегда интересовали и будут интересоваться меня. И должно быть электричество – чтобы рука сама потянулась к камере.





Дмитрий Левицкий

Ресторатор, совладелец сети «Дорогая, я перезвоню», бара «Куклы пистолеты», спик-изи бара «Take it easy, darling...»

Есть красота внешняя и есть внутренняя. Я не буду говорить, что важнее и нужнее, это глупо. Но когда вижу просто красивую девушку, этого достаточно. Не нужно ничего усложнять. С возрастом начинаешь ценить красоту всего, что тебя окружает, получать эстетическое наслаждение. Мне приятно смотреть на красивых женщин. И для дела важно, чтобы в заведении было много красивых девушек, от этого в какой-то степени зависят прибыль и успех предприятия. Меня не привлекает классическая красота, я считаю ее какой-то ненастоящей, плоской, книжной. Мне нравятся высокие девушки, моя бывшая жена – манекенщица, она работала у Славы Зайцева. Манекенщицы редко отличаются канонической красотой, у них, как правило, нестандартная внешность. Мне это близко, а стиль куклы Барби пресно смотрится. Почему-то всегда смотрю на женские руки. И никогда не западал на полных девушек. Это чистой воды вкусовщина.

Мне нужно много времени, чтобы влюбиться. Я не из тех, кто в омут с головой, не так впечатлителен. Для меня красива женщина с особенным взглядом. У нее в глазах должен течь ток. Остальное второстепенно. Красота и сексуальность – иногда не одно и то же. Но когда все сойдется – взгляд, эмоции, секс, взаимный интерес, – тогда и случится любовь. Тот снобизм, с которым наше общество относится к людям за пятьдесят, мне неприятен. В Европе не существует возрастного деления, там и в пятьдесят, и в шестьдесят люди живут полной жизнью и отлично выглядят и не стесняются своего возраста. Российским женщинам не так повезло. Вообще красиво стареть – очень правильно и интересно. Но не все это умеют.

Философия удовольствия



Анна
Малинова

«Философия удовольствия», потому что средства EGOMANIA – это воплощенная любовь к себе, возведенная в квадрат постоянным уходом за собой. Над созданием концепции, сочетающей мудрость королевских аптекарей прошлого с самыми современными стандартами производства косметики, несколько лет трудилась целая команда специалистов – химиков, технологов, ароматерапевтов, психологов и дизайнеров.

Также мы предлагаем сверхинтенсивную профессиональную продукцию для волос Egomania Professional Collection. Волосы – не просто часть нашего организма, это практически «модный аксессуар». Волосы красивы, когда они здоровы. Мы приучаем людей к тому, что волосы требуют ухода, причем даже большего, чем остальные части тела, ведь волосы больше всего подвержены агрессивному влиянию окружающей среды и подвергаются стрессу во время окрашивания.

Компания «Торговый дом Эгомания» уже 15 лет занимается дистрибуцией израильских косметических брендов. Ее руководитель Олег Картамышев рассказывает о том, как важна для женщины любовь к себе...

– Расскажите, с чего и как начиналась работа вашей компании?

– Когда в 2000 году я выбирал направление для построения нового бизнеса, то даже в самых смелых и грандиозных мечтах не мог предположить, что этим бизнесом станет дистрибуция на российском рынке косметических брендов из Израиля! Развивалось все очень непросто, мы прошли через многие трудности, перепробовали многие способы продвижения, но теперь с уверенностью можем сказать: мы умеем создавать и продвигать бренды. Свою деятельность мы начинали с массового косметического рынка, работали практически со всеми федеральными сетями магазинов и аптек. Именно в этой сфере мы научились работе с розничными партнерами. Потом мы переключились на производство Private Label («своей торговой марки»).

– Какие бренды сегодня предлагает компания «Торговый Дом Эгомания»? Какова их философия?

– Желание заботиться о наших покупателях и максимально удовлетворить их спрос породило бренд EGOMANIA. Его девиз –

– Какие салонные процедуры ухода за волосами вы порекомендуете женщинам?

– Процедуры по уходу за волосами в последние годы стали очень популярны у клиентов салонов красоты, и бренд EGOMANIA с его многолетней историей и концепцией любви к себе не остался в стороне. Мы предложили клиентам систему процедур для ухода и восстановления волос Egomania Professional KERNOX. Эти средства работают с собственным кератином волоса, не перегружая его. Входящие в их состав аминокислоты, витамины и натуральные масла укрепляют волосы, делая их более плотными, гладкими и блестящими. Процедуры могут быть выполнены сразу после окрашивания, выпрямления или как отдельная услуга. Приняв во внимание любовь девушек к оттенкам блонд, мы предложили специальную процедуру, позволяющую нейтрализовать желтизну блондированных волос и при этом восстановить их.



туалетная вода
Velvet Orchid,
Tom Ford



туалетная вода
Aire,
Loewe



футболка,
Pinko

серьги,
Magia di Gamma



пудра и румяна
«Мария-
Антуанетта»,
«Л'Этуаль»



зайка ручной ра-
боты Венеция,
piglette.ru



фарфоровая статуэтка,
Villeroy&Boch



сорбет для тела Green Tea,
The Body Shop



салфетки,
IHR и Mario



*Ясные пронзи-
тельные рассветы.
Теплый ванильный аро-
мат кулича. Фиолетовые
огоньки крокусов на бесцвет-
ной дачной полянке. Запах све-
жести от оттаявшей земли.
Веснушки на мордочках у де-
тей. Ветер в волосах и голо-
вокружение в предчувствии
новых встреч и чувств.*



клатч,
Anna Wolf

халат,
Yves
Delorme



Подарочный
набор Venus,
Gillette



бокал,
Ikea



божественный
омолаживающий курс
«Иммортель»,
L'Occitane



декоративная
подушка «Феи»,
Togas



обложка
для
документов
«Феечки»,
Klevosti.ru



сервиз для малыша, Lisa&Leo

весы, Scarlett

игрушка Chi Chi Love, Simba



помада, Clinique

серьги, heavenstore.ru

декоративный венок, Joann



пудра, Pupa



мусс-пена для купания, Kids Stuff Crazy Soap

Волны воздуха, которые проникают внутрь и делают что-то такое, отчего все люди – и близкие, и далекие – вдруг кажутся беззащитными и такими нужными друг другу. Все это – апрель, праздник расцвета весны и праздник Пасхи. Пусть он будет полон маленьких чудес и подарков.



детская пижама, ТВОЕ

сумочка, vbrussia.ru

Палетка для макияжа, Pupa



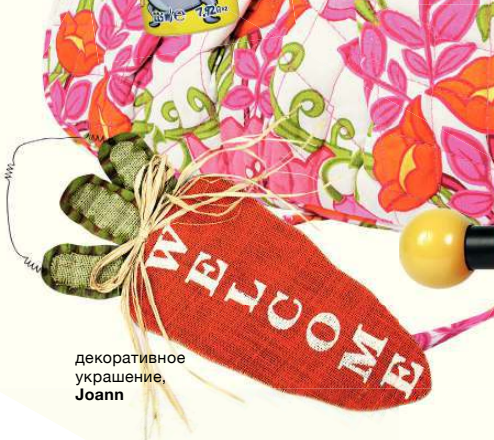
брошь, Ирина Цепалина, «Ярмарка мастеров»

декоративное украшение, Joann

кастрюля Bubble pan, TVS

декоративные фигурки, «Красный куб»

панеттоне, Casa Rinaldi



До чего красивой была завязка у драматического этого романа! Трехлетний Блок, возвращавшийся вместе с дедом с прогулки, протянул встреченной у дороги девочке букетик фиалок. Его первой «дамой» была двухлетняя Люба Менделеева, гуляющая возле дач вместе с няней.

Они не могли не встретиться. Саша Блок родился в доме деда – ректора Петербургского университета; там же родилась и Люба – дочь великого химика Дмитрия Менделеева, известного всем нам со средней школы.

Ей было шестнадцать, когда, выглянув из окна, она увидела, как мелькает среди листьев сирени белый конь, а через минуту услышала звякающие по твердому полу террасы звонкие шаги. Те шаги она слышала потом еще много лет. «Сердце забило тяжело и глухо. То было предчувствие, то был шаг человека, входящего в мою жизнь», – запишет она в дневнике. Быстро переделась в нарядное. Розовая английская блузка с туго накрахмаленным стоячим воротничком, черная юбка и черный маленький галстук: просто барышня с полотна художника.

Принялись вместе ставить любительский спектакль. Он – Гамлет, она, понятно, Офелия. Все как будто складывается... хотя с самого начала что-то настораживает ее. Беспокоит холодное лицо и светлые глаза с белыми ресницами. Заметит: «У нас у всех ресницы темные, брови отчетливые, взгляд живой». В общем, не свой, чужой... Но сомнения мгновенны. Этот юноша интереснее других знакомых, влечет неведомой ей опытностью в жизни. И уже – влюблена! Ненадолго. Через

несколько лет доверится дневнику: «Мне стыдно вспомнить влюбленность в этого “франта с рыбым темпераментом и глазами”». Теперь она курсистка и занимается в драматической студии. Однажды, возвращаясь с занятий, почувствовала: кто-то долго и неотступно идет за ней. Случайная встреча на Васильевском острове еще раз связала их. Неземной образ начал слагаться в его воображении и стихах. Люба Менделеева, девушка в общем-то не самая красивая и утонченная, превращается в Прекрасную Даму, божество, кумир, единственное назначение которого – поклонение ему.

Избранницу радует поток прекрасных слов. Слова слагаются в стихи. Она не все понимает в них, кроме одного: он ее любит. Может быть, даже слишком.

Разомкнутые

Молодожены Блоки – медовый месяц начался спустя год



Ее немного беспокоит этот странный поклонник, который смотрит с нечеловеческим обожанием и при этом не совершает понятных человеческих поступков. Что-то в их отношениях явно не так.

Она написала ему: «Прощайте. Я не могу больше оставаться с вами в тех же дружеских отношениях, – писала она. – Мы чужды друг другу... Вы смотрите на меня, как на какую-то отвлеченную идею: вы навоображали обо мне всяких хороших вещей и за этим меня, живого человека с живой душой, не заметили, проглядели... Вы, кажется, даже любили свою фантазию, свой философский идеал... А я живой человек и хочу им быть, хотя бы со всеми недостатками: когда же на меня смотрят, как на какую-то отвлеченность, хотя бы и идеальнейшую, мне это невыносимо,

объятия

Свидетелями отношений Менделеевой и Блока стали улицы и переулки Петербурга. И еще стихи – про любовь, в которой нет места физической страсти.

Александра Дени

оскорбительно, чуждо... Я никогда не прощу то, что вы со мной делали все это время – ведь вы от жизни тянули меня на какие-то высоты, где мне холодно, страшно и скучно». Почему она тогда не отдала ему этого письма? Если бы отдала, возможно, их будущее сложилось бы иначе. Потому

что главное в их дальнейшей жизни она предугадала: философский идеал – Прекрасную Даму, которую он придумал и обессмертил в восьмистах будущих своих стихах, и «какие-то высоты духа», на которые не воспарить ей, обыкновенной девушке. Доверяйте себе, милые дамы, в веке девятнадцатом и двадцать первом. Доверяйте и проверяйте: ваш ли тот прекрасный рыцарь, кто совершает непонятные вам поступки? Но это так непросто – отказываться от человека, которому вы дороже жизни.

Когда он сказал, что вся судьба его зависит от ее слов, она неуверенно ответила: «Да». Потом, когда, посадив в сани, повез ее домой, так и не дождав-шись его ласки, она, зная из романов, что должно последовать за такими словами, «повернулась к нему и приблизила губы к его губам. Тут было пустое мое любопытство, но морозные поцелуи, ничему не научив, сковали наши жизни», – скажет потом Люба.

Студент и курсистка сняли общую комнату в «меблирашках», где за восемь месяцев до свадьбы часто встречались. Ни о каких «прилагающихся» к «меблирашкам» делах не было и речи. Встречались, просто чтобы разговаривать.

Коротали вечера, оставляли друг другу записки. Любе пока еще это казалось очень романтичным, Блоку ничего другого было не нужно. В Любе поэт видел не обычную девушку, а предсказанный философами образ Вечной Женственности, его Прекрасную Даму.

Ровно через двадцать лет после первого букета, 17 августа 1903 года, он нарвет невесте, которая в тот день должна была стать женой, другой букет. Не фиалок – ее любимых розовых астр. Заказанный в Москве букет опаздывал, и Блок сам кинулся в домашний цветник. «Я твой раб, слуга, пророк и глашатай». Ей нужен был не глашатай, не только собеседник и творец, но муж, мужчина, защитник.

«Я до идиотизма ничего не понимала в любовных делах. Блок же, – писала она позже, – приближаться как к созданию земному не хотел, теоретизировал, что нам и не надо физической близости, что это “темное”... Когда я ему говорила, что я-то люблю весь этот неведомый мне мир, что я хочу его, – опять теории... Такие отношения не могут быть длительными... Отвергнута, не будучи еще женой...»

Конечно, молодость взяла свое. В один из вечеров через год (!) после свадьбы «неожиданно для Саши» и «со злым умыслом» произошло то, что должно было произойти – они стали близки. «С тех пор, – пишет Люба, – уста-

новились редкие, короткие эротичные встречи. Неведение мое было прежнее». «Что именно нужно делать? – недоумевает в своем дневнике Блок. – Я хочу не объятий, потому что объятия – минутное потрясение. Дальше идет привычка – чудовище. Я хочу не слов. Я хочу сверхслов и сверхобъятий». К тому же начался быт – вот уж действительно «чудовище» – реальное, непреодолимое. Все мы, даже выросшие в похожих домах (не говоря уж о пожизненном соединении людей разного круга), – жители разных миров, где привычки, история, интересы, характеры не только двоих, но и всех предыдущих поколений. «Ее “вечная женственность”, по-видимому, чисто внешняя, – констатирует тетка поэта уже через три месяца после свадьбы, – нет ни кротости, ни терпения, ни способности жертвовать». Да и Блок был не самого высокого мнения обо всем этом «поповском роде», как именовал он Менделеевых, волновался, когда видел, что его Люба «становится таким же дурным человеком, как ее отец, мать и братья». Да, именно так выглядит жизнь, которая посложнее периодической системы великого химика.

Но все эти разночтения видим лишь мы. Со стороны – удивительной красоты пара: «царевич и царевна» – так передал свое впечатление впервые увидевший их писатель Андрей Белый. Однако к весне 1906 года жизнь семьи практически рухнула. Даже слово «муж» в своих воспоминаниях Любовь Дмитриевна берет в кавычки. Она, год оставшаяся девицей, выйдя замуж, хотела перемен в жизни. Она ведь молода, красива, чувствена. Еще барышней, сняв с себя платье, долго рассматривала себя в зеркале. Теперь зеркалом были взгляды восхищающихся ею мужчин. Друзья поэта основали даже «Братство рыцарей Прекрасной Дамы». Одним из рыцарей был Борис Бугаев (он же Андрей Белый), поклонение которого переросло в страсть. Чему Прекрасная наша Дама поспособствовала немало. Все начиналось похоже: так же в санях, мчавшихся сквозь петербургскую зиму, первый поцелуй с Белым – тогда лучшим другом ее мужа.

А дальше – путаница, где все кувырком. Ни он, ни она, ни третий не знают выхода из этого как будто банального треугольника. Люба рассказывает обо всем мужу, потом разговор втроем. Белый спрашивает, как им быть, «Блок молчит, уклоняется от решительного ответа, как бы давая нам с Л. Д. свободу. Она просит меня временно уехать в Москву, дать разобраться в себе». Разобраться трудно. Частые письма в Москву, где с интервалом в три-пять дней – взаимоисключающие решения. «Люблю только тебя», «Боря, я поняла. Истинной любовью я люблю Сашу. Вы мне – брат». Такие вот «качели» в течение полугода. Не то чтобы любила... Скорее играла. Обманывала его и себя.

Люба быстро делает выбор в пользу мужа. Блок спокоен. Не понял, что «игра» окончена, только Белый. Он уверен, что любимую заставляют отказаться от него обстоятельства. Напечатал «фантастическое нечто» под названием «Куст», изображающее прекрасную девушку, которую насильно держит дьявольский рыцарь. Рвется в закрытую дверь, добивается встречи, обещает убить себя.



Потом надумывает убить соперника. Вызов на дуэль был нелепым, как и многое другое, что делал этот человек. Дуэль не состоялась, но Белый требует объяснений. Блоки уже дружно на это объяснение соглашались. Они встречаются в ресторане «Прага», откуда Белый, поняв свое место в этой игре, бежит, сшибая с ног официанта. Потом он «Прекрасную Даму» возненавидит, назовет «картонной куклой».

Первый рывок Любы к другому мужчине не стал последним. Она сошла с пьедестала Прекрасной Дамы, но на Земле, как и прежде, отношения с мужем не складывались. Она судорожно искала себе дело: увлекалась балетом, цирком, тратила на это силы и средства.

Супружество поэта с музой свелось к безыгнойной и даже холостяцкой жизни Блока в родном доме. Он не раз говорил об образовавшейся в его жизни роковой пустоте. Три года жизни и славы, где образ Дамы сохранился лишь на полюбившихся читателям страницах, решительно его переменяли. Романы жены уже не волновали. Все ее «уходы» он воспринимал как ответ на «свои, никогда не прекращающиеся преступления». Он много пил, искал утешения в других женщинах. Следующим циклом его стихов и жизни была Наталья Волохова, печальная актриса с «крылатыми», по его мнению, глазами. Ей он посвятил поэтический цикл «Снежная Маска». К ней придет Люба и прямо спросит, хочет ли она принять Блока на всю жизнь? Актриса ответит, что нет. Потом будет певица Андреева-Дельмас, его «Кармен» – так назывался следующий цикл любовной лирики Блока и его сумасшедший роман, в котором поэт, по воспоминаниям Любы, имел небывалый для него синтез любви – физической и духовной. Но вообще

его больше манили «женщины Достоевского». Перед Настасьей Филипповной, «которая – страшное воплощение самой жизни – всегда неожиданной, противоречивой», меркнут и блекнут барышни Тургенева и великие женщины Толстого. Хотя чаще всего его подругами были проститутки. Они точно не были «Прекрасными Дами», поэтому с ними можно иметь дело. «О чем задумались, интересный мужчина?» – спрашивает одна из них (это воспоминание одного из друзей поэта). Просит угостить портером, садится на колени к Блоку. Он не гонит ее. Наливает вина, гладит нежно, как ребенка, по голове, о чем-то ей говорит. О чем? Да о том же, что и всегда. О страшном мире, о бессмысленности жизни. О том, что любви нет!

А другой современник рассказывал еще об одной «незнакомке» с именем, которую Блок пригласил в номера, выслушал ее историю, оставил 25 рублей «ни за что» потрясенной женщине, поцеловал руку и попрощался.

Анна Ахматова говорила, что Блок вообще неуважительно относился к женщинам. И рассказывала, что слышала порознь от двух подруг – красивых, молодых, тех, что из породы соблазнительниц, как они, проводя в разговорах с ним ночь, в решительную минуту слышали его страшное «прощайте!» – и он убежал.

Из чего складываются сотни таких странных встреч? Из его тоски, грез, жалости и вечного поиска того, чего, наверное, нет на земле. «Хочу святого, тихого и белого», – говорил. А на вопрос, кто она есть, его Прекрасная Дамы, отвечал: «Я чувствую ее как настроение... Думаю, можно ее увидеть, но не воплощенную в лице. Только минутно можно увидеть только тень ее». Может, поэтому женщины его обожали.

Поклонницы обцеловывали ручку двери поэта, собирали – не поверите! – следуя за ним, окурки и прятали в заветную коробочку, в подоле платья одной из дам до последнего ее дня были зашиты двенадцать перевязанных алой ленточкой писем Блока. Наверное, именно потому, что поклонялся он Прекрасной Даме, той

самой, которой каждой хочется быть, или затронул те тончайшие струны в их душах, которых никто из мужчин не слышал...

Люба пустоты своей жизни заполняла проше. Пробовала себя в актрисах. Сердечных друзей ее мужа, поэтов, сменил «актеришка» – Константин Давыдовский. Именно от него родит Любовь Дмитриевна сына, которого, что интересно, Блок взаправду ждал. «Раз у нас детей нет, он будет наш общий». Когда мальчик появился на свет, счастливый, сам выбрал ему имя Дмитрий – в честь Менделеева. «О чем вы думаете?» – спрашивали его тогда. «Как его теперь... Митьку... воспитывать». Воспитывать, увы, не пришлось. Через восемь дней мальчик умер, что стало для Блока большим ударом. Нет, что-то было в том времени и в тех людях удивительное. Когда уже перед смертью Блока у его

последней «дамы» родился сын, муж дамы, известный литератор, зная, что не он отец ребенка, сказал ту же фразу: «Наш будет!».

Странное было время. И страшное. Блоку еще не было сорока, а жизнь его неотвратимо приближалась к закату. Врачи так и не сумели поставить точный диагноз – человек просто расхотел жить. Срослось все: поэтическое и политическое, личное и социальное. Революция, которую он приветствовал, а потом отрекся от нее. Его

поэма «Двенадцать», апологетика перемены, обернулась личной драмой. Интересный штрих, кстати: сам адмирал Колчак – нынче всеобщий любимец, романтический герой, интеллигент, честь и совесть России – так оценит поэму: «Если возьмем Петроград, первым делом повесим Блока».

Так вот, не все однозначно в этой жизни. «Уюта – нет, покоя – нет», – скажет он стихами и о своей жизни. Голод, нищета. Оставлен друзьями, разграблено Шахматово, где начинался их роман с Любой.

Ах, Люба, Люба! Где она? Кроме трудного быта, у них мало чего осталось общего... «Но я не могу с ней расстаться и люблю ее», – напишет Блок незадолго до смерти. А чуть раньше скажет: «У меня не сто-двести-триста (или больше?) женщин, а всего две: одна – Люба, другая – все остальные».

Любовь и Александр играют Офелию и Гамлета в домашнем спектакле



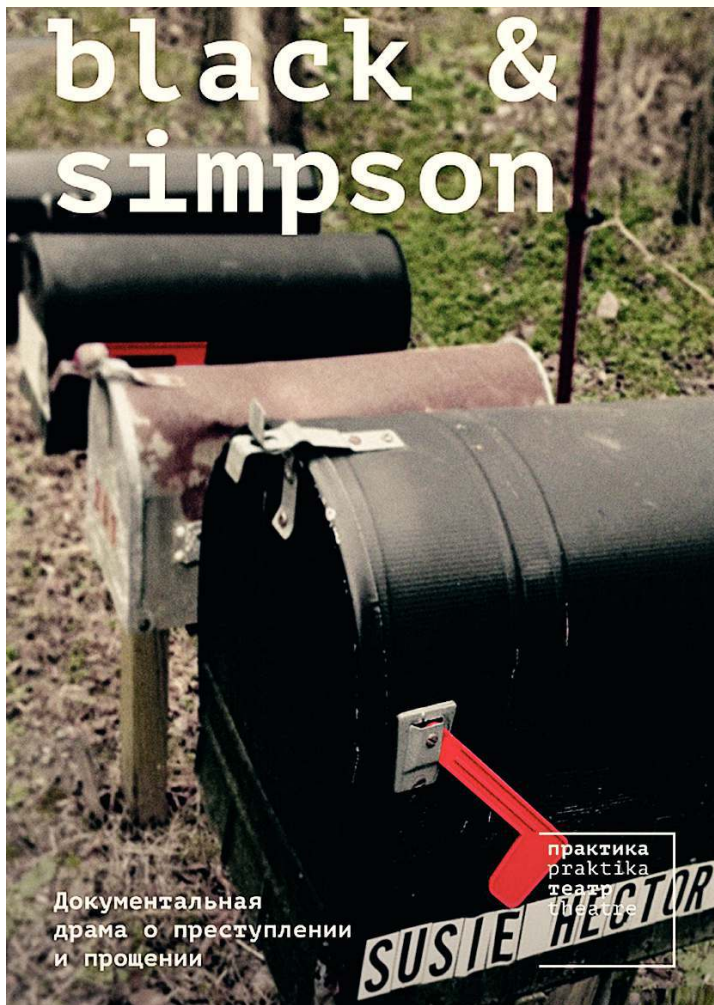
Кофе в большом городе

Активно развивающаяся сеть мини-кофеен формата «to go» Coffee and the City открывает все больше новых точек в Москве. Их можно найти в большинстве парков Москвы: в парке им. Горького, в парке «Красная Пресня», в Измайловском парке, на обзорной площадке МГУ, в парке Победы, а также в бизнес-центрах и торговых моллах столицы. В сети кофеен Coffee and the City можно выпить отличный кофе в больших стаканах, а еще взять с собой простую и вкусную «органическую» еду. Кроме того, Coffee and the City дружит с Ермолинской школой-интернатом. Ее воспитанники к каждому сезону мастерят своими руками манжеты для кофейных стаканов, вкладывая в них всю душу. Манжеты можно купить в любой кофейне сети за 100 рублей. Все собранные средства перечисляются напрямую воспитанникам учреждения.



Преступление и прощение

С 23 по 25 апреля в театре «Практика» пройдет премьера документальной драмы о преступлении и прощении. Black & Simpson – так могло бы называться печенье, конфеты или компьютерная игра. Но на самом деле это переписка двух американцев, реальная история, которую привез из Нью-Йорка режиссер спектакля Казимир Лиске. У одного из героев страшная трагедия: он потерял дочь, а второй герой – человек, который ее убил и отбывает пожизненный срок в тюрьме. Они переписываются 15 лет, и история их взаимоотношений поражает, расширяет сознание и меняет жизнь. В ролях Дмитрий Брусникин и Антон Кузнецов.



Куличи от шеф-пекаря

«Волконский» к светлому празднику Пасхи печет традиционные куличи. Рецептура их приготовления у шефа-пекаря Фабриса Рено уникальна, а все ингредиенты – натуральные: воздушное сдобное тесто с медом, цедрой лимона, цукатами, миндалем и изюмом. По традиции предлагается два вида куличей – большой, весом 1,1 кг, и стандартный – 600 г, в яркой подарочной упаковке. В праздничные дни можно купить творожную пасху с цукатами и авторское шоколадное яйцо от шефа-кондитера Лорана Бурсье, украшенное весенними цветами. Католическую Пасху празднуют на неделю раньше православной, поэтому в «Волконском» куличи продаются с 3 апреля.

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

На этот раз дизайнеры обновят крохотную гостиную и сделают ее визуально просторнее.

Город контрастов

Оксана Санжарова



Загородный дом у семьи Пироговых маленький – места в нем хватает лишь для нескольких крошечных спален. Проиграв войну с непокорным пространством, хозяева позвали на помощь программу «Фазенда». Взмахнуть волшебной палочкой и чудом увеличить дом даже волшебнику-дизайнеру не под силу. Зато можно попытаться добавить уюта и удобства веранде,

которой приходится быть и гостиной, и кухней, и столовой, и даже фотогалереей – ведь вся семья увлекается фотографией. На этом хобби основана семейная традиция – каждый год собираться для общего снимка на дачном крыльце. А еще Пироговы любят путешествовать, поэтому на веранде осела коллекция сувениров из разных стран. В семье ценят антикварные вещи – старин-

ный стол попал сюда из помещичьей усадьбы. Кстати, единственное, о чем хозяева попросили дизайнера Татьяну Афанасенко, – сохранить этот стол и обязательно найти ему место в гостиной. Татьяна выполнила просьбу и с трепетом отнеслась к другим увлечениям Пироговых: черно-белые фотографии подсказали ей контрастное цветовое решение интерьера, любовь к путешествиям



Кстати, на потолке хозяйская вагонка была сохранена, и художница даже решила дополнительно подчеркнуть дощатый рисунок поверхности, оттенив проемы между досками зеленой краской. Затем пришло время обещанных контрастов: на пол положили паркетную доску глубокого темно-коричневого цвета. Потом к черно-белой гамме добавили яркие акценты: для кухонного «фартука» была выбрана плитка оттенка зеленого яблока, а шкафчики облицевали шероховатой терракотовой плиткой.

Чёрные, но красивые

Для стен столовой и гостиной были выбраны интересные обои – вязь из крупных зеленых листьев и розовых цветов на черном фоне. «Черные обои» – звучит пугающе, а смотрится нарядно и сказочно, особенно в «раме» из полиуретановой лепнины, покрытой глянцевой черной краской. При таких ярких стенах остальным деталям интерьера достаются цвета сдержанные, пастельные. Для дверей – мягкий зеленый оттенок в тон листе на обоях, а украшающие их тонкие деревянные планки стали теплорозовыми – в тон цветам. На окна повесили длинные кремово-белые шторы с черным рисунком. Такими же шторами отделили кухню от гостиной и столовой. Этот занавес можно полностью задвинуть или подобрать лентами-подхватами.

«навеяла» дизайнеру мысли о декоре в стиле прованс, а любовь Пироговых к вещам с историей определила выбор деталей.

Сливки и яблоко

Прежде чем дело дойдет до декора, нужно создать «основу»: вынести мебель, снять со стен вагонку и зашить их гипсокартоном, собрать в будущей кухонной зоне основу для шкафчиков из пеноблоков. Первым цветом новой веранды стал сливочно-белый – им покрасили потолок.



Театр теней

Пришла пора возвращать на веранду мебель. Главным героем интерьера стал отреставрированный антикварный хозяйский стол – просторный, дубовый, на массивных ножках, украшенный простой и строгой резьбой. Его окружили стулья с высокими спинками – в своих длинных чехлах из белого полотна они словно сошли со старинной картины. Такая же полотняная обивка досталась и небольшому диванчику-скамье. Завершил «столовую в стиле ретро» появившийся над столом необычный абажур. Его создала художница Елена Пингаль, используя принцип театра теней, – обтянула проволочный каркас белым полотном и украсила вырезанными из черного кружева и ткани силуэтами деревьев, между которыми играют дети и прогуливаются чинные дамы в длинных платьях.

Собрание воспоминаний

А вот стеллаж для книг и мелочей остался вполне современным, ведь художница не ставила целью создать «комнату из прошлого» – скорее комнату, где прошлое комфортно уживается с современностью. Гладкие белые стены и полки стеллажа послужили прекрасной «рамкой» для собранной в единый коллаж хозяйской фотогалереи. Рядом со стеллажом встала простая белая ширма. Ее



Фото: Владимир БУРЦЕВ, архив передачи «Фазенда»



функция – прятать АГВ, газовый водонагреватель. Осталось расставить по местам посуду и приятные безделушки, зажечь лампу над столом и наконец позвать хозяев заново знакомиться со своей старой-новой и теперь очень уютной верандой.

16+

ВС 13:10; ЧТ 00:10

Авторская программа
Бориса Гребенщикова

«Аэростат»

Борис Гребенщиков:

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

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

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

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



12+

последнее ВС мес. 20:10

Ведущий программы -
Владислав Борецкий

«Акустика»

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



**РАДИО
РОССИИ**
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



Луковичные растения – нарциссы, тюльпаны, гиацинты – это воплощенная весна, которую хочется видеть дома круглый год.

Полина Ромашкина

Радость луковая



Правда, для того, чтобы эти растения зацвели в горшках в начале апреля, сажать их надо было в ноябре. Но ведь есть специализированные магазины, где продаются уже выросшие – или, как говорят специалисты, «прошедшие выгонку», луковичные. Давайте им больше света, оберегайте от сквозняков, не усердствуйте с поливом – и тогда в вашем доме надолго задержится цвета и запахи весны. А пока – несколько слов о наших любимых цветах.

У слов **«нарцисс»** и «наркотик» – общий корень и значение: «одурманивать». Все из-за умопомрачительного аромата цветка и содержания в его луковицах и листьях ядовитого алкалоида. В Древнем Риме желтыми нарциссами приветствовали победителей битв, а легионеры брали с собой в походы луковицы цветка, чтобы в случае смертельного ранения съесть их и ускорить кончину. В Китае цветущий нарцисс – неременный атрибут Нового года по восточному календарю.

В старину **гиацинты** выгоняли в стеклянных емкостях – «гиацинтовых бокалах». Этот сосуд наполняли так, чтобы поверхность воды располагалась под донцем луковицы – так гиацинты не гнили. Чтобы вода сохраняла свежесть, в нее добавляли кусочки древесного угля. Существовали и двойные бокалы, в которых одновременно выращивали 2 луковицы. Одну – обычным способом. А другую – наоборот, корнями вверх. У такой луковицы соцветие развивалось в воде.



Как известно, в свое время луковицу **тюльпана** можно было обменять на дом в Амстердаме – так высоко ценились эти цветы. Известна история о голландском пьянице, который заел селедку случайно подвернувшейся луковицей. А оказалось, что это был посадочный материал редчайшего тюльпана *Semper Augustus* стоимостью 2000 флоринов. Корова тогда стоила 100.



Фантазёры весны

Пасха – красивый семейный праздник. Дети узнают, как устроен мир именно дома. Пусть они видят его радостную сторону.

Развиваем мелкую моторику

Яичная мозаика. Скорлупу разбитого яйца помойте и высушите, а затем используйте ее кусочки для создания рисунка на обычном, сваренном вкрутую и покрашенном яйце. Разламывать скорлупку на аккуратные кусочки поручите самым маленьким – это станет хорошей разминкой для неловких пальчиков. Малыши, которые еще не приучены к осторожному обращению с хрупким материалом, могут использовать в качестве основы деревянные, пенопластовые или пластиковые яички-заготовки. Приклеивать кусочки на основу лучше с помощью клейстера – муки, заваренной кипятком в пропорции 1: 2.



Светлана
Воскресенская

Кусочками скорлупы можно декорировать не только яйца, но и практически любую поверхность – керамическую тарелку, пасхальную открытку, слепленную из пластилина фигурку. Будущую мозаику можно предварительно окрасить в пищевых красителях, а можно нанести узор уже на готовое произведение искусства гуашью или акварельными красками. Или использовать уже украшенную самой природой пятнистую скорлупу перепелиных яиц.

Доступная аппликация. Самый простой декор, который доступен даже начинающим художникам, – украсить заготовку-яйцо кусочками цветной самоклеящейся пленки или цветной бумаги.

Бумажные шедевры. Техника декупаж – это декорирование поверхности бумажными салфетками. Использовать для работы нужно только верхний слой с рисунками – цветами или пасхальной символикой.

Развиваем цветовое восприятие и глазомер

В клеточку или в полосочку. Сваренное вкрутую яйцо обклейте поперек полосками скотча и положите в краску. Когда открытые участки окрасятся, скотч отлепите. Можно повторить процедуру, обклеив яйцо – на сей раз вдоль – и погрузив уже в другой краситель. На выходе получится яйцо-«шотландка» в клеточку. Выбирайте красители, которые при перемешивании дают красивые сочетания (например, желтый и синий).
Кистью и пальцами. Пальчиковые краски, которые не содержат химических ингредиентов, позволяют расписать даже те яйца, которые предназначены в пищу. А способ нанесения краски доступен даже грудничкам. Дети постарше могут украсить деревянные или гипсовые заготовки, используя фломастеры, несмываемые маркеры и акриловые краски. Независимо от возраста дети

горчицы, семена и т. п. Внимательно следите за маленькими творцами, чтобы мелкие предметы не оказались у них во рту и носу.

Веребочке виться. Очень красивы яйца, будто обмотанные разноцветными нитками или тесьмой, посаженной на клей. Можно украсить скорлупу и лентами. А если планируется употреблять поделку в пищу, можно получить интересный эффект, обмотав сырое яйцо яркими нитками разных цветов или тряпичными лоскутками и так сварив. В воду при этом лучше добавить немножко соды. Все «одежки» снимаются только после полного остывания.

Знакомим с формой

С огоньком. Скорлупу разбитых яиц можно использовать в качестве емкости для свечи-таблетки. К украшению стола таким образом можно привлечь даже

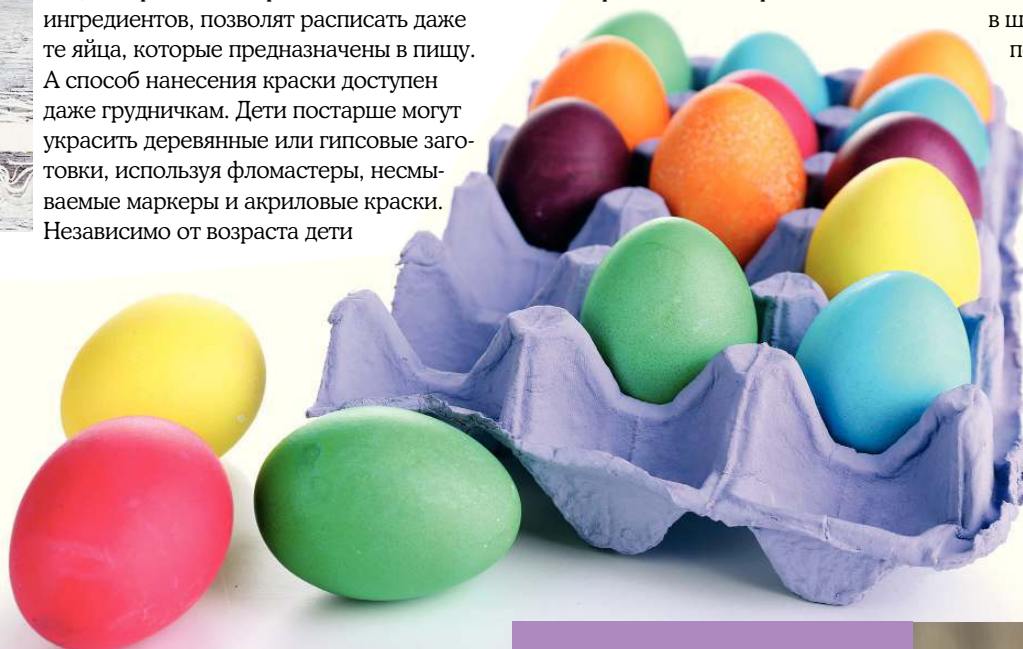
самых маленьких. А с детьми постарше можно изготовить декоративную свечку-яйцо. Для этого нужно сначала выдуть содержимое обычного яйца, в отверстиях закрепить хлопчатобумажную толстую нить-фитиль, а затем заполнить полученную форму парафином (например, от растопленной обычной свечки). После остывания скорлупу остается разбить.

Шоколадное угощение. Пасха – это не только яйца, но и сладости. А почему бы не совместить одно с другим? Освобождаем скорлупу от белка и желтка, промываем ее проточной водой и опускаем в кипяток для стерилизации, а затем высушиваем. В верхнее, более широкое отверстие заливаем растопленный на водяной бане шоколад – белый, темный, молочный или все виды по очереди, слоями. В процессе заполнения нужно не спешить, чтобы могли выйти пузырьки воздуха. Если отверстие достаточно большое, в шоколад можно добавлять по мере заполнения орехи или изюм. Остужаем лакомство в холодильнике.

В старину игры с крашеными яйцами – крашенками – были неременным атрибутом праздника. Маленьким игрокам они дарят не только веселье, но и пользу: развивают крупную и мелкую моторику, воспитывают целеустремленность. Победить в этих играх приятно, а проиграть не обидно – просто потому, что проигравших нет.

Развиваем координацию и ловкость

Гонки с препятствиями. На столе или ровном полу освобождается ме-



с удовольствием будут фантазировать, создавая собственные неповторимые шедевры.

Знакомим с фактурой

Сосчитаем крапинки. Восковой или парафиновой свечой можно нанести на скорлупу вареного яйца крапинки в произвольном порядке. Затем яйцо окрашивают, а после высыхания воск удаляют. Способ для детишек постарше – обвалить мокрое яйцо в рисе или пшенице, а затем плотно завернуть в марлю. Сваренное в красителе (например, в луковой шелухе), такое яичко станет «крапчатым».

Бисер и семечки. Этот способ не подходит для «пищевых яиц». Обмажьте скорлупу клеем ПВА и обвалите в разноцветном бисере. Можно использовать также пшено, зернышки мака или

С точки зрения пользы

Настоящие яйца перед окрашиванием нужно непременно вымыть с мылом и щеткой, а затем обработать спиртом. Это важно не только с точки зрения гигиены – на очищенную скорлупу краска будет лучше ложиться и прочнее держаться. Также перед окрашиванием яйца нужно варить не менее 10 минут, чтобы избежать риска заразиться сальмонеллезом. Яйца, предназначенные для употребления в пищу, можно красить только натуральными красителями, особенно если ребенок тоже будет участвовать в праздничной трапезе. Для окрашивания подходят луковая шелуха, морковный и свекольный сок, черника, сок листьев красной капусты (они окрасят уже сваренные яйца в синий цвет) и шпинат.



сто и обозначается «трасса»: границами ее служат маленькие игрушки, сувениры, конфеты или другие приятные сюрпризы. Соревнующиеся по очереди катят свое яйцо, управляя им палочкой, ложкой или другим «катком». Предмет, которого коснулось яичко, становится призом.

Чье крутится дольше? Два игрока по команде раскручивают свои «крашенки», и тот, чье яйцо крутится дольше, забирает себе яйцо проигравшего.

Катание яиц с горки популярно во многих странах. Горка – наклонный желобок из любого подручного материала. Победитель тот, чье яйцо укатилось дальше прочих: ему достаются все трофеи. Острый конец яйца обычно прочнее тупого, это знает любой, кто хоть раз на Пасху «бился» крашенками. А можно устроить настоящую коллективную «биту»: сидя напротив, игроки катают яйца по полу, те сталкиваются друг с другом, и разбитые забирает соперник.

Развиваем память и наблюдательность

Традиционное развлечение европейской детворы на Пасху – поиск яиц, спрятанных в саду: кто больше собрал, тому и достается приз. Но квартира – тоже подходящее место для того, чтобы прятать и искать «яичные клады» (лучше использовать пластиковые яички с сюрпризами). В эту игру можно играть «каждый сам за себя», а можно и командой, ведя поиск сокровищ за отведенное время.

Пасха своими руками

Украшаем дом и расписываем яйца к празднику вместе с детьми

Перед работой

Соблюдаем чистоту. Куриные яйца перед покраской нужно непременно вымыть, желательно с мылом и щеточкой.

Варим вкрутую. Держать яйца в кипящей воде нужно не менее 10 минут. Сальмонеллы очень устойчивы к внешним воздействиям, и при варке начинают погибать лишь через 5 минут.

Без трещинки. Яйца, вынутые из холодильника, должны согреться до комнатной температуры. Заливать их нужно холодной водой, в которую добавляют 1 столовую ложку соли, чтобы при варке скорлупа не лопнула. После варки яйца нужно остудить и обязательно обезжирить, протерев их спиртом, – краска ляжет ровнее. Яйца с коричневой скорлупой прочнее белых.

Пасхальная палитра

Яйца, предназначенные для употребления в пищу, можно красить только натуральными красителями, особенно если вы собираетесь давать пасхальное яичко ребенку. Загляните в холодильник: там наверняка найдется несколько совершенно безопасных «красок» для вашего творчества.

Луковая шелуха. Интенсивность прокраски зависит от времени: если сваренные заблаговременно яйца опустить в кипящий луковый отвар на несколько секунд, получится светло-желтый оттенок. Красно-коричневый цвет получится, если сварить яйца в шелухе. Если перед варкой обернуть яйцо шелухой и обвязать лоскутком хлопчатобумажной ткани, окрас получится «мраморным».

Кладовая природы. Вспомните, какие продукты оставляют наиболее яркие пятна на детском «слонявчике», и воспользуйтесь этой подсказкой. Если опустить уже сваренное вкрутую яйцо в морковный сок, оно окрасится в светло-желтый цвет. Аналогичный эффект даст разведенная водой куркума – приправа, используемая в приготовлении плова и карри. Красный оттенок придадут яйцам свекла или черника. Шпинат и листья крапивы окрасят яйца в зеленый, а сок листьев краснокочанной капусты – в синий цвет. Можно воспользоваться кофе: он дает коричневые оттенки. Чем дольше в жидкости находятся яйца, тем интенсивнее будет тон.

Тряпичные узоры. Интересный эффект можно получить, обмотав «заготовку» яркими нитками разных цветов и так сварив. Можно завернуть крутые яйца в цветные шелковые лоскутки, обвязать нитками, положить в воду с добавлением соды и прокипятить. Лоскутки снять после остывания.

Завершающий штрих. После окрашивания яйца «полируют»: протирают для придания блеска растительным маслом.



Рисунки и узоры

Трафареты. Узоры можно рисовать на яйцах парафином от свечи или бесцветным лаком для ногтей. При помощи отрезка чулка можно прикрепить к яйцам листики любого растения с фигурными листочками: в этом случае варить яйца нужно долго, около получаса, тогда белый рисунок на темном фоне будет четким и контрастным.

Предложите детям вырезать различные геометрические фигуры из обычного прозрачного скотча, а затем наклеить их на скорлупу в произвольном порядке. Затем яйца погрузите в краситель и сварите. После того как скотч отлепляется, места под ним остаются непрокрашенными.

Декор от-кутюр

Пасхальные яйца – прекрасное украшение интерьера. Заготовки могут быть выполнены из любых материалов: дерева, гипса, картона. Самый простой и очень эффектный вариант украшения – декорировать белое яйцо мозаикой из кусочков скорлупы контрастного

(например, красного или желтого) цвета. Орнамент можно «сажать» на клей или на слой растопленного парафина.

Вместе с ребенком покрасьте яички в желтый цвет гуашевой краской. Из цветной бумаги вырежьте гребешки и клювы и превратите заготовки в маленьких цыплят. Глаза птенчикам нарисуйте фломастером или сделайте из бисеринок.

Другой вариант: бусинки нанизываем на нитку. Скорлупу яйца несколько раз обмакиваем в парафин от растопленной свечи, затем плотно обматываем бисерной нитью. Вариант попроще – просто обвалить «парафиновое» яйцо в рассыпном бисере. «Прорехи» латают при помощи пинцета: нагревают на свече бисеринку 2–3 секунды и плотно прижимают к парафину.

Украстье скорлупку любой тесьмой или лентой, просто приклеивая ее и одновременно маскируя отверстия в торцах бантиками.

Поделки из яиц

Европейская традиция наряжать на Пасху специальное «пасхальное дерево» порадует детей так же сильно, как новогоднее украшение елки. Роль «дерева» может выполнить любая сухая ветка, композиция из цветущих веток вербы или ивы (чтобы они зацвели, нужно за пару недель до праздника поставить их в воду) или раскидистое комнатное растение. Для украшения используются раскрашенные вручную «яичные» поделки, а также перья, живые весенние цветы и маленькие фигурки цыплят, зайцев и овец.

Декорированные яички можно сложить в красивую корзинку или яркую вязаную шапку. Такое «гнездышко» оставляют в укромном уголке, а утром просят малыша поискать его. Среди яиц обязательно должно найтись и угощение.

«Он буквально растапливает жиры таким образом, как будто их никогда не было»

1 неделя: 2 чашки «Кофе Минсер Форте» с экстрактом зеленого чая ежедневно – и Ваш вес станет меньше на 5 килограммов!

Дешевле на 30%

Ваша фигура уже не будет такой, как прежде. Один взгляд на весы и в зеркало убедит Вас в этом.

Это важно: «Кофе Минсер Форте» – это название самого нового продукта, возникшего в результате использования новейшей технологии похудения, которая обеспечивает быструю, постоянную и безвозвратную потерю веса. Следует знать, что «Кофе Минсер Форте» посредством растапливания всех жиров выводит их из организма абсолютно без какой-либо опасности для здоровья, а это означает, что похудение происходит естественным путем и не зависит от пола и возраста.

Конец мучительным диетам, скучному и утомительному подсчитыванию калорий!

С «Кофе Минсер Форте» не запрещается никакая пища, поскольку все жиры, которые попали в Ваш организм, научнут перерабатываться и удаляться в течение 24 часов с момента принятия первой чашки настоящего испанского кофе, независимо от того, будут ли это старые жиры, отложившиеся на внутренних стенках организма в течение длительного времени, или жиры, которые отложились недавно.

После растворения жиры, накопившиеся в организме, удаляются намного легче. Таким простым образом происходит потеря веса без осознания этого процесса.

«Кофе Минсер Форте» растапливает жир, а это значит – преобразует вещества из твердого состояния в жидкое. Вам не хотелось бы растопить и вывести из организма накопленные жиры, как старые, так и новые, расположенные на конечностях, ягодицах, животе? Сегодня это уже возможно!

Очистите свое тело от накопленных жиров!

Компоненты «Кофе Минсер Форте» влияют на снижение уровня сахара в крови. Одновременно происходит подавление аппетита. Сахар и жир превращаются в энергию.

Благодаря уникальной технологии обработки чайного листа, в «Кофе Минсер Форте» сохраняются все ценнейшие макро- и микроэлементы, которые делают экстракт зеленого чая эффективнейшим.

Короче говоря: Вы худеете! А следовательно: независимо от пола, возраста, аппетита или уровня физической активности каждая чашка «Кофе Минсер Форте» позволит Вам быстро восстановить идеальный вес. Средняя зафиксированная утрата веса – 3-5 кг в неделю при приеме ежедневно 1-2 чашек испанского кофе, которые в течение 24 часов растапливают и устраняют миллионы жировых клеток каждый день.

Теперь Вы узнаете, каким образом можно избавиться от лишнего жира

1 Органы в организме можно сравнить с дном реки, в которой жиры откладываются на стенках. Токсины и жиры, переносимые кровью, постепенно накапливаются, превращаясь в слои, которые подобно плотинам перекрывают стенки сосудов, кишечника и тканей. В результате образуется чрезмерный вес, от которого так трудно потом избавиться.

2 Такое прибавление в весе – это не только проблема эстетического характера, а и серьезный риск для здоровья. Вы правы, когда хотите избавиться от своих накопленных жиров и лишних килограммов. Вы должны полностью «изгнать» свои жиры из тела. Они не только утяжеляют Вашу фигуру, но и угрожают Вашему здоровью. Все жиры, приклеившиеся к внутренним стенкам, представляют собой серьезный риск

возрастания уровня холестерина, а также причину сердечно-сосудистых заболеваний и не только.

3 «Кофе Минсер Форте» – это быстрое, радикальное и одновременно вкусное решение проблемы. Продукт разблокирует

сосуды и органы, отделяя старые жиры, а потом очищает организм, растапливая их и природным образом удаляя из организма.

4 Результат виден невооруженным глазом. 1-2 чашки кофе «Кофе Минсер Форте» в течение дня выводят из тела по очереди все жиры. Таким образом Вы без малейшего стресса сбросите свыше 5 кг, начиная с первой недели. Вы будете чувствовать себя как те счастливицы, которые могут есть все, что хотят, не прибавляя при этом в весе. В итоге Вы станете действительно худой!

5 Похудение происходит прежде всего в нижней части тела. Действительно, большая часть людей, принимавших «Кофе Минсер Форте», подтвердила, что он действует особым образом именно на живот, талию, ноги и ягодицы. Активная формула «Кофе Минсер Форте» состоит в растапливании накопленных жиров таким образом, чтобы вывести их из организма природным путем. «Кофе Минсер Форте» натуральным образом действует на жиры, называемые «жирами нижних частей тела» (живот, ноги, ягодицы).

6 Похудеть? – Да. Но что потом? В итоге Вы почувствуете себя легче, даже после поглощения сытной еды. Вы не будете себя чувствовать наполненными, тяжелыми, Вам не будет тесно в Ваших одеждах. Ваше новое тело будет Вам нравиться. Ваш организм по-своему отблагодарит вас за этот курс «Кофе Минсер Форте»: он будет функционировать как часы. Достигнув своего идеального веса, Вы сможете поддерживать хорошее функционирование своего организма и пить замечательный кофе. Вы останетесь стройными навсегда!

«Могу ли я быть уверенной, что «Кофе Минсер Форте» действует и в моем случае?»

«Кофе Минсер Форте» действует таким образом, что не заставляет тебя что-либо делать, поскольку сам растапливает и удаляет жиры с тех мест, на которых они накопились (шея, плечи, бока и многие другие части тела), избавляя твой организм от жиров ежедневно, час за часом. Поэтому нет никаких предпосылок сомневаться в том, что «Кофе Минсер Форте» подействует и на Вас.

те время от времени 1-2 чашки «Кофе Минсер Форте» – таким образом Вы будете поддерживать свой собственный вес, достигнутый без всяких усилий и усталости, раз и навсегда. Приобретая «Кофе Минсер Форте» по почте, Вы абсолютно ничем не рискуете. В течение приема курса «Кофе Минсер Форте» Вы должны худеть с первой же недели, теряя до одного килограмма в день. В противном случае достаточно будет отправить нам одну пустую упаковку и остальные нераспечатанные в течение 14 дней со дня получения продукта – и цена кофе будет Вам возвращена безо всяких дискуссий. Это Ваша гарантия в отношении этого курса. «Кофе Минсер Форте» не является лекарством и не вызывает побочных эффектов.



1 упаковка В ПОДАРОК!

Результат обеспечен – потеря веса от 4 до 6 килограммов уже в течение 1-й недели. Не беспокойтесь больше о своем весе! – «Кофе Минсер Форте» будет действовать в Вашем организме 24 часа в сутки.

Однако потеря килограммов – это не все. Важно знать, каким образом они были утрачены». Поэтому мы сейчас расскажем Вам, как все это будет происходить.

Все происходит в три этапа и в результате достигается полный успех:

1-й этап: плоский живот.



Уже с первого дня заметен видимый и конкретный результат. Ваш живот буквально уменьшается свой объем и на глазах становится более плоским, чем до начала курса. Вы буквально на ощупь сможете убедиться, что «Кофе Минсер Форте» хорошо справляется со своей работой.

2-й этап: растапливание. Уже с первой недели Вы начнете «таять» и убеждаетесь в этом на своих весах, через 2 или 3 дня, когда Вы увидите, что пара килограммов исчезли. Чаще всего это большие массы жира, которые начнут реально уходить из тела после того, как

полностью растворятся. Под конец первой недели Вы можете потерять около 5 килограммов жира, а те части Вашего тела, которые раньше так Вам не нравились, будут сформированы по-новому.

3-й этап: Вы не поправитесь снова. Вам не нужно будет делать ничего особенного, чтобы снова не поправиться. Ваш организм будет функционировать, как у человека, который может есть все и не прибавляет при этом в весе. Вы будете нормально питаться и не поправитесь. Самое важное: если Вы заметите, что немаложко прибавляете в весе, выпивай-

ГАРАНТИЯ. Новый препарат «Кофе Минсер Форте» будет Вам отправлен сразу же после получения Вашего заказа. Если Вы не похудеете, отправьте нам одну начатую и другие неповрежденные упаковки в течение 14 дней, и мы без каких-либо условий вернем Вам их стоимость почтовым переводом. В этом случае Вы можете попросить одну упаковку «Кофе Минсер Форте» бесплатно. **

Итак: – никакого насилия, – никакой особой диеты, – никакой усталости.

Внимание! В случае слишком быстрой потери веса следует обратиться за советом к врачу.

Телефон для заказов: 8 (495) 781-42-14

ОТПРАВЬТЕ СМС* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР +7 (917) 563 99 90

Заказ* по СМС и электронной почте kofeminc@mail.ru просим присылать в следующем формате:** кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Купон заказа «Кофе Минсер Форте»
Выберите подходящий Вам курс.
Оплата при получении.

Ф. _____
И. _____
О. _____
Индекс _____
Область _____
Район _____
Город/село _____

- Ул. _____
- Дом _____ кв. _____
- Моб. тел. _____
- 3-недельный курс**
(Похудение 10-15 кг, минус 3 размера) 3 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 1190 руб. **вместо 1590 руб.**
Код продукта 279 02 07
- 2-недельный курс**
(Похудение 7-10 кг, минус 2 размера) 2 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 990 руб. **вместо 1190 руб.**
Код продукта 279 02 06
- 1-недельный курс**
(Похудение 3-5 кг, минус 1 размер) 1 упаковка + 1 бесплатно.
Цена – 790 руб. **вместо 990 руб.**
Код продукта 279 02 05
Обработка и упаковка заказа – 239 руб.

Адрес для заказа по почте: 115088, г. Москва, А/Я №88 ООО «Лаборатория клинической иммунологии» www.kofeminc.com

*Стоимость СМС согласно тарифам Вашего оператора связи. ** Гарантия действительна при доставке почтой. *** Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам, в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рошинская улица, дом 4. ОГРН 112746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС № RU Д-УА.АТ78.Б.14537 от 04.09.2014. PERLAMA



Ресторан «Консерватория»

«Консерваторию» называют одним из лучших ресторанов Москвы и неизменно ведут сюда иностранцев. Причина – фантастическая панорама красивейших мест города. Ресторан находится на 10-м этаже отеля Ararat Park Hyatt Moscow и славится завораживающим видом на ЦУМ и Большой театр, а до башенок Кремля, кажется, можно достать рукой. В интерьере и обслуживании – безукоризненная элегантность, в меню – классика русской, европейской, японской и, конечно, армянской кухни и большой выбор коктейлей. Приходите сюда вечером на романтический ужин – Москва в огнях прекрасна!

ТУТ живёт улыбка

Ольга Хотянова



«Крестьянка» прогулялась по местам, в которых настроение поднимается, как по волшебству. И готова рассказать о них вам!

Мир кино

В любом девчачьем сериале, от «Секса в большом городе» до «Сплетницы», наступает такой момент, когда героиня в шикарной пижаме и с огромным мороженым из «Баскин-Роббинс» сидит в постели и смотрит какой-нибудь ретро-фильм в духе «Завтрака у Тиффани», «Встреть меня в Сент-Луисе» или «Ребенка Розмари». Редкое кино для настоящих леди, да еще и в нормальном переводе – вымирающий вид, который обитает в магазине «Мир кино». Там вам точно найдут любой фильм, даже самый старый, редкий и артхаусный. Говорят, что соперничать в этом «Мир кино» может разве что с собственным филиалом. А еще диск с любимым фильмом можно завернуть в подарочную бумагу и преподнести лучшей подруге. Не забудьте бутылку вина и мороженое, и пусть это станет традицией!

Студия рисования песком «СэндПро»

Говорят, песок успокаивает. Поэтому малыши обожают песочницы, а взрослые с удовольствием гуляют босиком по песчаному пляжу. В студии рисования песком «СэндПро» доказывают, что это правда. Арт-терапия становится все более модным занятием. Во-первых, сам процесс творчества расслабляет



и поднимает настроение. С песком просто работать, он очень приятен на ощупь. Во-вторых, на мастер-классах получаются удивительно красивые картины из песка на световых столах. В студии есть релаксирующие программы для всех возрастов, и даже специальная – для будущих мам. А сеансы песочной медитации отлично снимают психологическое напряжение. К тому же занятия проводятся под тихую музыку и с приглушенным светом.

#КэндIAM

Для любого девичника нужны две вещи – Instagram и макаруны. И макаруны в Instagram. А если совместить? Онлайн-кондитерская «КэндIAM» – это вкусный фотосервис, который



печатает любимые фотографии на любимых макарунах. Все продумано: макаруны специально под Instagram-формат делают квадратными, а картинку наносят современными пищевыми красителями. Чтобы создать самый креативный подарок в истории надо всего лишь зайти в Instagram, выбрать 9 самых-

самых любимых кадров, нажать на кнопку и наслаждаться собственной оригинальностью. Волноваться не о чем – макаруны делают прямо в день доставки, поэтому они точно будут свежими. И вот уже лучшая подруга умиляется воспоминаниям, дети в восторге от пирожных с котятами, а коллеги берут идею на заметку.

«Городская оранжерея»

Если чтобы поднять настроение, девушке достаточно цветов, то чаепитие в оранжерее – просто мечта. В салоне цветов «Городская оранжерея» есть загадочная витая железная лестница, как в замке, а наверху – таинственное антикафе, окутанное запахом роз, с камином, огромными креслами в викторианском стиле, ароматным кофе с конфетами в неограниченном количестве и романтической музыкой. Здесь приятно почитать или поболтать у (пусть и искусственного) огня. Из практичного – отличный Wi-Fi и стоимость – 200 р./час. Уютное помещение активно используют под мастер-классы по флористике, се-

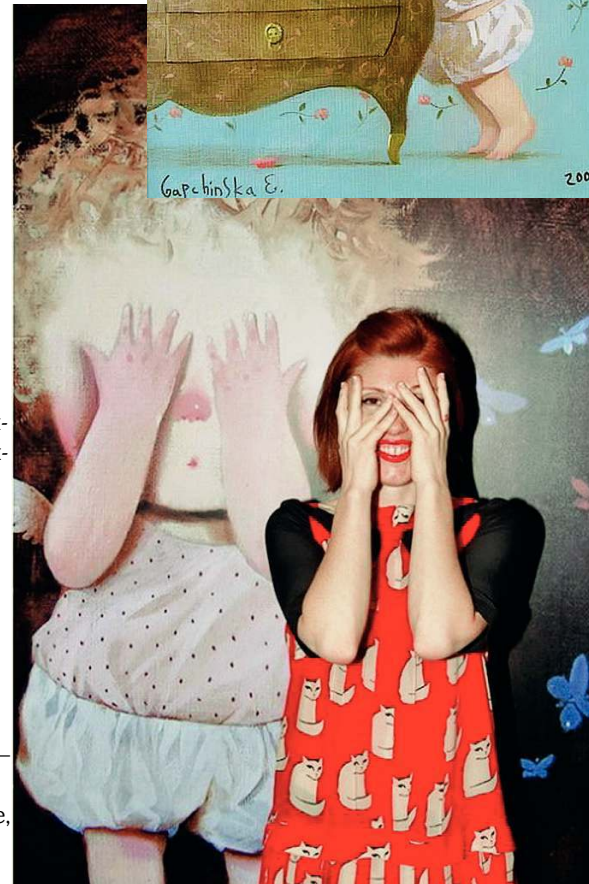


минары и лекции о моде и искусстве. А еще оранжерею можно арендовать для девичника или фотосессии.

Галерея Гапчинской «Счастье»

Художницу Евгению Гапчинскую прозвали поставщиком счастья № 1 и просто волшебницей. При

взгляде на ее очаровательных и милых маленьких героев невозможно не улыбнуться. Озорные и искренние розовощекие ангелочки, пухленькие балерины в розовых пачках и малыши-сладкоежки покорили сердца московских барышень, а также именитых коллекционеров по всему миру. Их дом – галерея «Счастье», детское, спокойное и безмятежное. Здесь без пафоса модных галерей на вас смотрят умные и добрые детские глазки из розово-голубой страны



грез. Трогательного маленького человечка можно забрать с собой на чехле для айфона, футболке, записной книжке или открытке, для ежедневной радости и нежности.

«ПоРАДки»

Лаборатория снов «ПоРАДки» поможет сбываться самым уютным грезам. Забавная игра слов в названии идеально отражает сущность этого места. Маленький магазинчик с сувенирами ручной работы переполнен авторским теплом и оригинальностью. Пушистый зайчик с огромными глазами, выразительный мишка-тедди, шерстяной «ежик весенний» с яркой индивидуальностью, бесполезные, но мотивирующие часы, кружки, блокноты и прочие приятные мелочи точно заставят улыбнуться и забрать домой маленькую радость.





Как разорвать унылую цепочку «дом-работа-магазины»? Ходить в рестораны – однообразно и дорого, кино надоело, а в фитнес-клубе вечерами и в выходные не протолкнуться. Альтернативные способы провести свободное время в одиночку и с друзьями – перед вами.

Тни свою линию

Еще каких-то несколько лет назад балет ассоциировался исключительно со словами «призвание», «нелегкое детство», «после шести не есть» и с битым стеклом, подложенным в пуанты коллегами по сцене. Теперь танец из детской мечты перекочевал в разряд приятного досуга: два дня в неделю у станка на занятиях по бодибалету превратят вас в грациозную пантеру, снимут хандру и отвлекут от экселевских таблиц и надоедливых ухажеров.

Тге:

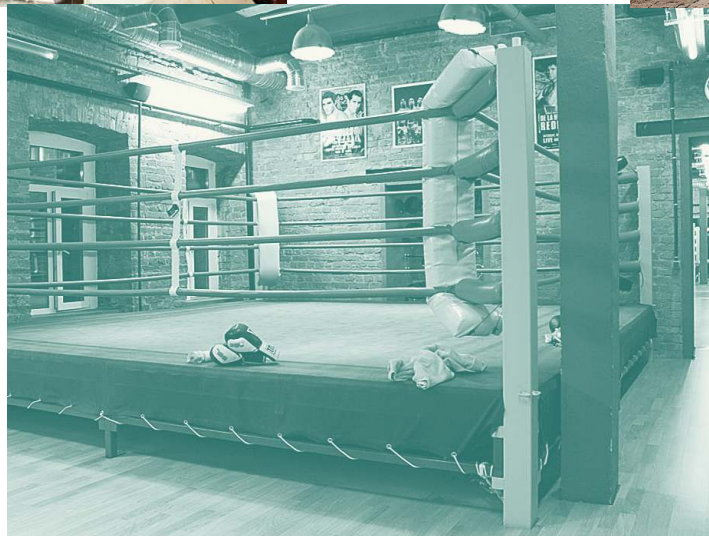
СТУДИЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ THE DOME, DANCE-DOME.RU
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ТАНЦА И ПЕРФОРМАНСА «ЦЕХ», WWW.TSEKN.RU
BALLETO MANIA, FACEBOOK.COM/BALLETO MANIA12345

Творческая личность

Признайтесь, вы не раз слышали: «Хочу научиться рисовать, но не знаю, с чего начать»? Многих пугает отсутствие базовых знаний, а кто-то просто боится оказаться неталантливым. Впрочем, в Москве появились школы, в которых все это не имеет значения. Уже после первого занятия становится понятно, что создать свой персональный шедевр помогает не наработанная техника, а интуиция, порыв, так сказать, души. А еще педагог по живописи вдруг оказывается хорошим психологом и, рассмотрев повнимательнее только что созданную вами работу, рассказывает, что у вас на душе, и многое становится понятнее. Магия, правда?

Тге:

ШКОЛА ЖИВОПИСИ ПЕРОТТИ, PEROTTISCHOOL.RU
КЛУБ РИСОВАЛЬЩИКОВ, NAVUMAGE.COM
ШКОЛА ИСКУССТВ НЕ АРТ-СЕРДЦЕ (ИЩИТЕ СТРАНИЦУ НА FACEBOOK)



Бей его!

Опять в бар после работы? Ну сколько можно! На беговую дорожку или в бассейн – скука смертная. Поэтому каждый, кто хоть немного следит за трендами, уже записался на занятия боксом. Нет, не в тренажерный зал «на районе» (оттуда выкладывать фотографии в Instagram не так эффектно, да и велик риск остаться с проломленным черепом, не успев отходить абонемент), а в появляющиеся в Москве как подосиновики после дождя боксерские клубы. Тут все «на стиле»: кирпичная

Маруся Соколова

Как же планы



дрома. Обычно на крупных московских скалодромах рады и новичкам, и продвинутым «лазальщикам», тут всегда максимально негламурно и душевно. Кроме возможности овладеть приемами скалолазания и боулдеринга, есть шанс ненароком оступиться и быть подхваченной мускулистым и улыбочивым покорителем Эвереста, ну а уж дальше весна сделает свое дело.

Тге:

«СКАЛАТОРИЯ», SKALATORIA.RU
«СКАЛА-СИТИ», SKALA-CITY.RU
BIG WALL, BIGWALLSPORT.RU

Шевели мозгами

Оказаться в темном подвале, полном трупов и орудий пыток, и найти выход из него, не попавшись в лапы маньяку? Спасти мир и найти похищенную вакцину, которая может уничтожить все живое? Найти выход из секретного военного бункера? Все это квесты и перформансы – компьютерные игры наяву. Между прочим,

кладка, ретроплитка, изломанные линии труб и перекрытий под высокими потолками... Вот увидите, скоро бокс станет «модной штучкой», такой же, как еще недавно – всеобщее увлечение кроссами. Интернет заполняют отчеты о совершенных нокаутах, как когда-то беговые маршруты и намотанный километраж. Бокс – новый бег, если хотите.

Тге:

«БОБО», BOBOGYM.COM
OCTOBER BOXING CLUB, OCTOBER.COM
ARMA SMC | CROSSFIT & FIGHT CLUB, CROSSFITARMASMC.RU

Тяга к знаниям

В какой-то момент посиделки на кухне за долгими беседами о смысле жизни, политике, искусстве и любви переросли в формат лекториев, куда, в отличие от тесных кухонь, могут прийти все желающие. На смену праздным развлечениям пришло желание получить информацию по давно волнующей теме, будь то творчество Виктора Пелевина в анализе Дмитрия Быкова, трансляционная медицина или лекция для всей семьи про динозавров от Ильи Колмановского.

Тге:

ЛЕКТОРИЙ «ПРЯМАЯ РЕЧЬ»,
WWW.PRYAMAYA.RU
ЛЕКТОРИЙ ГОСУДАРСТВЕННОГО МУЗЕЯ
ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫХ ИСКУССТВ ИМЕНИ
А. С. ПУШКИНА, WWW.ARTS-MUSEUM.RU
ЛЕКТОРИЙ ПОЛИТЕХА, WWW.POLYMUS.RU

Достучаться до небес

Теперь, чтобы ощутить себя героем песен Высоцкого, необязательно «сменить уют на риск и непомерный труд» и все такое. Достаточно найти адрес ближайшего скало-



захватывает дух не меньше «Приключений Шерлока Холмса и Доктора Ватсона» и будоражит кровь покруче остросюжетного триллера. Московские подвалы и лабиринты, из которых нужно найти выход с помощью подсказок и собственной смекалки; талантливые актерские труппы, правдоподобно изображающие серийных убийц и сумасшедших ученых; коллективный разум игроков – вот залог действительно незабываемого досуга, куда более запоминающегося, чем поход на очередной фильм с Брюсом Уиллисом.

Тге:

«КЛАУСТРОФОБИЯ», PHOBIA.RU
«ЛАБИРИНТ ПАМЯТИ», MEMORYMAZE.RU
«ШЕРЛОК», SHERLOCKGAME.RU



Москвичка из
хорошей семьи
танцует
на льдинах
и знает
про счастье
главное.

Ледяная горячая любовь

Эскимосская любовь

Мне было 48 лет, когда я встретила своего любимого. Дети заканчивали школу, я готовилась бежать третий по счету марафон, в Филадельфии открывалась моя выставка арктических футуристических картин: жизнь удалась.

Все, что я знала про него, – он гренландский эскимос и живет на самом большом острове в мире, покрытом на 90% льдом. Вместо машины у него 25 ездовых собак, на завтрак у него сырая нерпа, а на обед – суп из сердца моржа. Я же была вегетарианкой и не сомневалась, что проживу остаток жизни на Манхэттене. Но случилось так, что Уули Йоорут пришел к нам домой – и это была любовь с первого взгляда.

Трудно выскочить из кокона, в котором удобно живется. Трудно начать новую жизнь, когда вот-вот исполнится 50, и из супруги венчурного капиталиста превратиться в жену охотника на белого медведя. Просыпаться в санках в окружении воющих собак и в полутьме проверять сети – не попалась ли нерпа? Трудно целых четыре месяца ждать восхода солнца. Арктика учит терпению и любви. Выяснилось, что ни терпеть, ни любить я не умела – до того, как встретила Уули Йоорута.

Быть выше своей судьбы

Одна якутская женщина, которая родилась в 1919 году и видела голод, войну, аресты и смерть детей, сказала мне: «Надо научиться быть выше своей судьбы». Что это значило, я поняла не сразу.



Гая Моррелл – мультимедийный художник, работающий в редком жанре перформанса на дрейфующем морском льду. Работы Моррелл – о мире, где нет границы между животными и людьми, жизнью и смертью, светом и мраком. Ее выставки проходят по всему миру.

В 2012 году вместе с гренландским полярным исследователем Оле Йорге-ном Хаммекемом Моррелл основала инициативу «Культурная экспедиция Аваннаа»/Expedition Avannaq. Ее цель – сохранение культуры малочисленных народов и помощь художникам из самых изолированных мест мира.

Я многому научилась от арктических женщин, живущих в экстремальных условиях: – 60 °С, нет проточной воды и туалета в доме, кромешная тьма на улице и нет дороги, по которой можно уехать хоть куда-то. Люди проваливаются под лед, замерзают, умирают, потому что нет лекарств. Такую судьбу, с точки зрения обычного человека, можно назвать кошмарной. При этом арктические женщины не знают, что такое депрессия. Здесь живут счастливые люди, которые научились быть выше своей судьбы.

Жить в коконе комфортно. Но когда выходишь из него, в тебе открывается неисчислимое количество «недр», которые бьют ключом, как нефть в Сибири, и дают энергию, чтобы жить, летать и быть выше своей судьбы.

В детстве я мечтала стать клоуном. Но родители отдали меня в хореографическую школу, потому что балериной быть правильнее, чем клоуном. Я полюбила танцевать, а в 13 лет меня отчислили за неперспективность: у меня были слишком тяжелые кости. Куда идти, о чем мечтать? Чтобы выяснить это, я стала корреспондентом радиостанции «Ровесники», а потом – газеты «Правда». Я носилась по окраинам страны с военными, пожарными, строителями, кочевниками. С космодрома Байконур – на БАМ, с Северного Полюса – на парад на Красной площади. Я проживала тысячи жизней и таким образом компенсировала отсутствие собственной.

Разрушился СССР, и «Правды» не стало. Мне было 30, на руках двое малышей, жила я с ними одна. На работу меня не брали из-за сотрудничества с коммунистической газетой. Несколько месяцев спустя устроилась во французское издание – им неважно было мое прошлое. Полетела во Владивосток, чтобы проводить трех парней с переломанным позвоночником в путешествие через всю Россию на инвалидных колясках. В самолете познакомилась с американским военным летчиком, бизнесменом,

Сможем ли мы выжить вне кокона?

Именно это я и решила испытать на себе. Дети учились в университетах, дом опустел. Я вспомнила свои полеты в Арктику на Северный полюс в качестве репортера – как тогда мне от счастья хотелось танцевать, играть на саксофоне и летать. Тогда это было не принято. А теперь я уже ничего не боялась, ведь жизнь – моя, и она одна.

Мой сын Кевин в 15 лет принял участие в кругосветной экспедиции на маленькой открытой лодке. Там он познакомился с гренландским путешественником и актером Оле Йоргеном Хаммекемом, который, зная о моих предыдущих арктических эпопеях, пригласил меня сделать проект для эскимосских детей, живущих



Арктические женщины не знают, что такое депрессия. Здесь живут счастливые люди, которые научились быть выше своей судьбы.

на севере Гренландии. Вместе с американским дирижером Джоэлом Шпигельманом я создала проект – балет на дрейфующем льду.

В маленьких поселках нет сцен, но танцевать можно и на льдинах. Я ставила мини-спектакли, основанные на старых эскимосских легендах, в которых нерпа превращается в женщину, выходит замуж за пса, и у них рождается китенок, и так далее. В этих сказках нет границы между миром людей и животных, жизнью и смертью, светом и тьмой.

Но для начала мне нужно было объяснить детям, что такое балет. Вот как объяснить человеку, что такое дерево, если он его никогда не видел, потому

вышла замуж и переехала в Нью-Йорк, на Манхэттен. Прошло 20 лет. Муж-трудоголик был в постоянном полете, а я воспитывала детей. Жизнь была комфортной и структурированной. В 2004 году я начала бегать марафоны. Когда бежишь 42 км, есть время о многом подумать. И я думала: что случится, если вдруг все удобства жизни, гаджеты и стиральные машины исчезнут.

что в Гренландии нет деревьев?! Так же сложно было объяснить на словах, и что такое балет. Легче было только показать. Я вышла на лед и танцевала на нем при 20-градусном морозе. Но это стоило того.

Мы с Оле Йоргеном Хаммекемом создали культурную экспедицию «Аваннаа», которая путешествует на собаках и на оленях в самые труднодоступные населенные пункты мира. И соединяет их – в условиях изоляции – культурными мостами.



Очень многое постигаешь в пути. На севере Гренландии наша крошечная лодка прошла 4000 км в дрейфующих льдах. Каждый день был шторм. И когда смерть так рядом – ее перестаешь бояться. Протяни руку – и дотронешься. Когда я была в горячих точках, боялась умереть. А здесь, в этих вечных льдах, была идеальная гармония. И даже смерть здесь казалась естественной и красивой.

Танцы на айсбергах

На лодке быстро растаешь с иллюзиями. Земли здесь нет, есть только каменная «суша», покрытая ледником. А «твердь», по которой ходишь, – это дрейфующий лед. Здесь нет ночи и дня в привычном понимании слова. Ночь длится несколько месяцев, и столько же длится день.

Здесь нет границы между миром человеческим и животным. Мои друзья эскимосские охотники говорят, что когда белые медведи возвращаются домой, они снимают свои шкуры и вешают на крючок.

Я танцую на дрейфующем льду. Моя сцена движется под ногами. Айсберг, на котором я стою, может доплыть до широты Нью-Йорка или Лос-Анджелеса за одно лето. Мое искусство призрачное, и оно исчезнет вместе с тающим льдом.

Морской лед – это особая сцена. Здесь не нужно ничего сочинять, преувеличивать, лгать зрителю или себе. Здесь нет места красноречию, мир открыт до самого горизонта. Здесь не спрячешь ничего и не спрячешься сам. Никто тебя не пожа-

леет, не ахнет. Здесь, как в любой пустыне, ощущаешь великое присутствие истины, «правды жизни», которая одновременно – мираж.

Непонятно, ледяные крепости плывут мимо меня или мы плывем мимо крепостей, порой реальных, а порой миражей? Все это игра света, тени, озона и низких температур.

В ледяной пустыне ты понимаешь, насколько слаб человек, если лишить его кокона. На морском льду у тебя нет не остается ничего, кроме тела и базовых инстинктов, благодаря которым ты можешь принять жизнь такой, какая она есть, и адаптироваться. Люди, прожившие в коконе всю жизнь, не представляют, какие фантастические адаптационные возможности скрыты в нашей генетической памяти и как быстро они реализуются, когда возникает нужда.

Здесь абсолютная тишина. Мое искусство рождается в этой тишине и во снах. Впрочем, эта тишина относительна. Для меня в Арктике больше звуков, чем где-либо еще, и большинство из них ты никогда не слышал в жизни. Лед трещит и ломается, когда торосы наезжают друг на друга, как быки. Громадный, как небоскреб, айсберг переворачивается под своей тяжестью, и это звучит, как атомный взрыв. Здесь нет того, что на Западе называется small talk, постоянного разговора ни о чем во избежание тишины. Ведь тишина в понимании современного человека – проявление грубости. Здесь я могу говорить только со льдом, камнями, ветром и подводными рыбами. Но для этого не нужны слова.

Тело как природный материал

Во всех моих работах я использую природные материалы – от жира нерпы до льда и отражений в полуразбитых охотничьих зеркалах. Но главный мой инструмент – мое собственное тело. Это основная причина, по которой многие называют мое искусство провокационным. В цивилизованном мире к человеческому телу по-прежнему относятся как к «низкой материи», ее нужно либо опасаться, либо игнорировать. Я доверяю



телу больше, чем разуму. Тело – более аккуратный, надежный и честный инструмент, чем мой «цивилизованный» рассудок. Мое тело не обманывает, а разум легко может солгать.

Лёд уходит, цирк остаётся

В 1989 году я впервые оказалась в канадской Арктике, в маленьком поселке, где тогда жило около несколько сотен человек. Я застряла там надолго, а в таких местах быстро становишься частью общества. В поселке было много детей, и они целый день крутились около нас, ведь делать им особенно было нечего: ни кружков, ни студий, ни уж, конечно, галерей или театров в поселке не было. Я каталась вместе с ними на льдинах и придумывала всякие забавные истории. Вдруг мне пришло в голову сделать маленький цирк на льдине. А где еще? Сцены нет, а берег крутой, каменистый. Мы сшили костюмы из тряпок, поставили маленький спектакль про белого медведя и ворона – на основе всем здесь знакомой сказки. Играли сами для себя, но оказалось, что на берегу у нас были зрители. Так дети впервые в своей жизни получили аплодисменты. Прошло почти 20 лет, и я вернулась к своей идее цирка на льду, только вот льда к тому времени осталось гораздо меньше...

Климат в Арктике меняется, но не все представляют себе, насколько быстро. Например, в Гренландии раньше морской лед стоял девять месяцев, а сегодня – только два. А ведь на морском льду проходит вся жизнь – охота, рыбалка и культура. Так было веками. У полыньи, где живет нерпа, охотники сочиняли песни, танцевали, рассказывали истории. Нет льда – значит, нет еды и культуры. Охотник, который раньше был основой общества, стал вдруг ненужным. И общество пополнилось по швам. Пришел с юга алкоголь, начались самоубийства – в первую очередь среди подростков.

С уходом льда люди перестали ездить друг к другу в гости: дорог ведь нет, только на собачьей упряжке через фиорды. Люди стали узниками своих собственных островов. Что может спасти от петли или от спирта? Праздник! Я снова решила



поставить цирковое представление на льду. Мы накупили костюмов и масок на Бродвее в театральных магазинах и отправились во льды. Эскимосские дети – прирожденные жонглеры, акробаты, канатоходцы, чревовещатели, иллюзионисты. Это у них в генах! Может быть, трудно в короткий срок научить их играть симфоническую музыку, но сделать цирковое представление можно за день. С помощью тела, без слов они могут рассказать про свою боль. И выплеснуть агрессию, которая иначе будет направлена против них самих. А еще они любят смеяться. Когда люди смеются, трудно думать о плохом.

Этой зимой мы снова собираемся создать ледовый цирк. На этот раз в Якутии и, возможно, на Чукотке – на базе местных детских домов, где живут талантливые и хорошие дети. И музыкальное сопровождение у нас, кстати, тоже «ледовое»: наши музыкальные инструменты – камень, кожа, дерево и даже вой собак. Думаю, что все у нас получится. Ведь холод соединяет сердца!



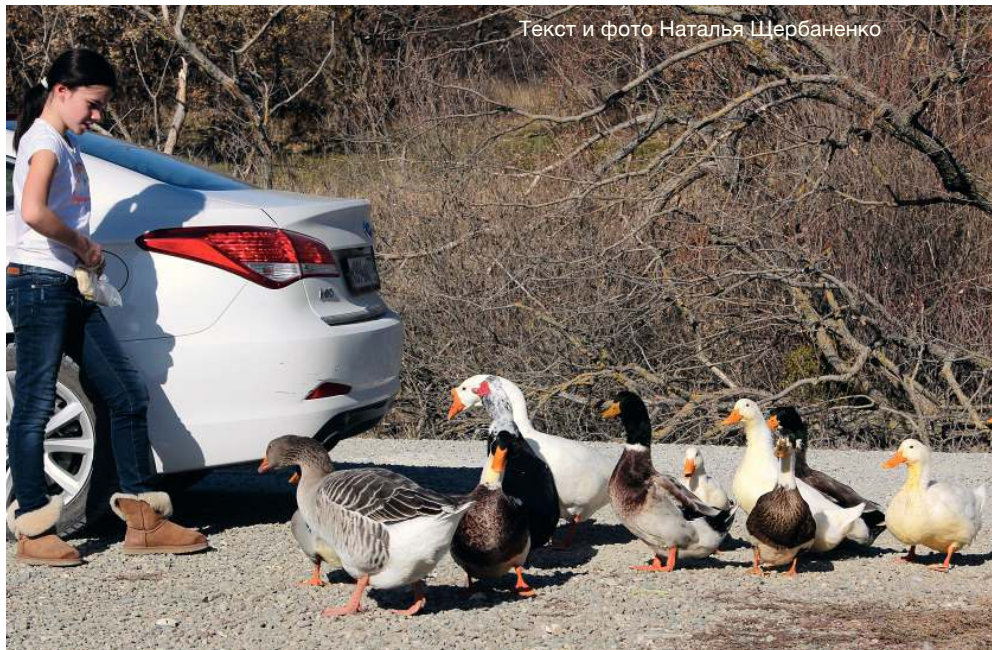
Каково это – начать новую жизнь, из супруги венчурного капиталиста превратиться в жену охотника на белого медведя?



Теплый магнит Кубани притягивает со страшной силой. Простывший столичный апрель и влажные пробки в 9 баллов. Для тех, кто хочет улизнуть, есть выход. Escape-точка на пестрой карте России – Краснодар и далее везде.

Бежим? Машина стремительно уносится в ночь и возбуждающую неизвестность. Светает, а за окном продолжение снов – мягкие горы, сливочный туман, стройные кипарисы вдоль удивительно чистых дорог. Это, кстати, первое приятное впечатление – еще из окна машины – вокруг чисто и вымыто, как будто ждали именно вас. Жители края к доброй земле и щедрому солнцу относятся как к подарку судьбы – на верное, именно поэтому здесь так прибрано и так заботливо ухожен каждый километр полей и дорог. Разноцветные ведрышки с разноцветными сочными яблоками. Маленькие мандарины с запахом детства. Галерея меда. Белый автомобиль после каждой мини-остановки у улыбочивых загорелых торговков наполняется ароматами гор, полей и лугов.

Крутой серпантин, немного кружится голова, а на следующем повороте начинается кружиться еще сильнее – при виде надписи, знакомой каждому советскому – и не только – человеку: Абрау-Дюрсо. Именно здесь начинается река шампанского, которая впадает в мировой океан праздника и веселья. «Какой сорт вы предпочитаете? – лука-



Текст и фото Наталья Щербаненко

во спрашивает Ольга Шульгина, начальник экскурсионного отдела Центра винного туризма. Ответ «брют или экстрабрют» ее устраивает: «Наш человек!». Когда люди наливают в хрусталь шампанское и загадывают желание, оно просто обязано сбыться. Большинство из нас, кстати, наливают полусладкое – выбор товарища Сталина, режиссеров культовых кинолент и двух третей наших соотечественников. «Шампанское – магический напиток, в нем искрится счастье», – любимая в свою работу Ольга Вениами-



СОЛНЦА



новна знает про историю напитка все и даже больше. Мы замороженно ходим за ней по полутемным прохладным подвалам – тысячи бутылок в благородной паутине лежат и ждут своего часа. В XIX веке шампанское было любимым напитком миллионеров, в XX столетии стало напитком миллионов.

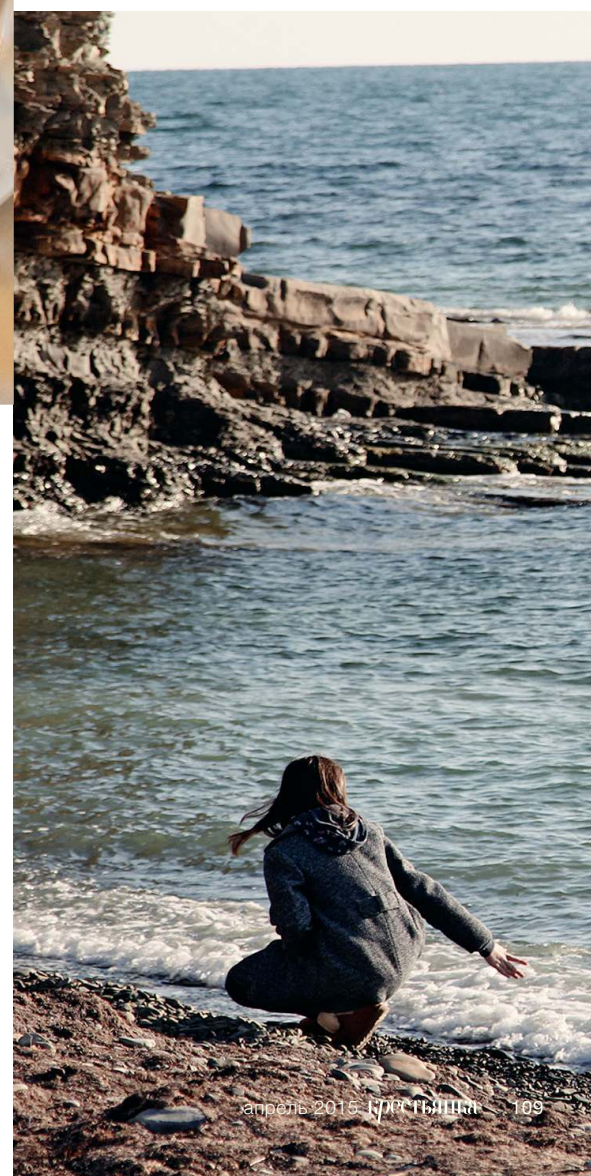
Эти пузырьки в самом деле творят чудеса. И кажется, что озеро Абрау – лазурное зеркало, в котором отражаются небо и деревья, – это игра воображения. Но оно существует!

Рассыпчатый домашний творог на завтрак, янтарный джем из абрикосов и вишни, свежайшие круассаны и крепы с маком как дань французской составляющей места. В начале XX века в Абрау-Дюрсо для развития производства шампанского были приглашены французские эксперты. В частности, Виктор Дравины, который успешно работал здесь с 1905 по 1919 год. И снова все сорта игристого вина во льду! Один глоток и дальше в путь – по ветвистым солнечным дорогам к Черному морю.

Его запах – йода и счастья – влетает в распахнутые окна машины. Летишь вперед наперегонки с чайками и физически ощущаешь, что это такое – когда проблемы мегаполиса остались в прямом смысле за тысячу километров и наступила нормальная человеческая жизнь. Сбросьте скорость! В поселке у самого моря Гай-Кодзор – армянская свадьба. Гуляют все! Не проехать – не пройти, но нам все-таки удастся. Заглянем в пекарню за тонким, как пергамент, лавашом, остановимся, чтобы сорвать хурму прямо с дерева, и спустимся на берег, к волнам. Чтобы покидать камушки и помахать вслед уплывающему вдаль рыбацкому судну. Бесконечный пустынный берег... Сколько страстей здесь бушует каждый летний сезон, сколько ракушек выловлено на память, сколько признаний в любви произнесено у скал, сколько компота из кизила выпито шумной малышкой! Сейчас тут



Нежный шепот моря, мягкое солнце, фруктовая начинка нескольких сладких дней на юге.



тишина и слышен только разговор волн с камнями. И это прекрасно. Медленно едешь вдоль виноградников. И даже не потому, что именно превышение скорости на местных дорогах – самый большой грех с точки зрения кубанских полицейских. А потому, что понимаешь: эти поля с лозой, каждый год отдающие все свое богатство до последней капли сока, заслуживают особого уважения. На винодельне Гай-Кодзора нас встречает ее приветливый хозяин Эдуард, человек с сильными руками и потрясающей кожей (может быть, виноделы уже раскроют, наконец, тайну, что за бьюти-вещества содержатся в винограде?). Уникальный терруар (говоря по-русски – оптимальное соотношение почвы, солнца и т. д.) позволяет выращивать лучшие сорта винограда. Насколько хватает глаз – покатые склоны руссана, вионье, сира, гренаша, мальбека. Анапские земли всегда позволяли делать ставку на виноделие, но только современные, стильные и правильные хозяева сумели в буквальном смысле «выжать» из винограда максимум. Местному хозяйству еще не исполнилось 15 лет, а его вина уже входят в топы «слепых» дегустаций и конкурируют со знаменитыми винами мира. И правильно! Учились-то у лучших! Духовные вдохновители и технические консультанты – солидные французские виноделы: Алэн Дюга, который руководит и управляет Chateau La Nerthe, и Ноэль Рабо, энолог и советник Chateau La Nerthe.

«Какая потрясающая экология!» – слегка отупев от пьянящего солнца, с легкой завистью коренная москвичка произносит дорогой комплимент. Эдуард продолжа-

ет беречь душу: «Да, тут все натуральное и естественное. Знаешь, как мы определяем, что мурведр поспел? Когда кабаны приходят из дубового леса по соседству и лакомются им. Нам не жалко!»

«Мерси», – говоришь ты торговке чурчелой, и она тебя понимает.

Вот этот «купаж» кубанского с французским здесь очень актуален. Душераздирающие русские шлягеры, борщ с чесноком, запеченная в мундире картошка со шкварками, майки с цитатами Путина... И тут же вкуснейший кабамбер и шевр «Лефкадия», отель с антикварной мебелью из Парижа Bristol... Ну и французские винные эксперты, юные и солидные, на больших и не очень винодельнях.

Совсем не уставшие и довольные, и сытые, и загорелые мы ночуем в хозяйстве «Семигорье». Гостевой домик с окнами в пол утопает в кустах боярышника и пушистых соснах. Рассвет цвета «розе» и перекличка птиц: пора вставать! На завтрак огромная миска салата, в котором все – от помидоров и лука до ароматного подсолнечного масла – из соседских хозяйств. Омлет из домашних яиц, варенье из инжира, копченый сулугуни, форель, жаренная на углях из ясеня, кристальная минералка «Семигорская» – все свое, соседское, родное. Владелец фермерского хозяйства винодел Геннадий собственноручно перемешивает яблочный сидр в огромных бочках и рассказывает, как ему удалось создать целый профсоюз виноделов-гаражистов. Гаражным называют вино, производимое в малых объемах из винограда с небольших малоурожайных виноградников. Особенностью технологии является повышенное внимание виноделов к выращиванию и сбору урожая. Бокал прохладного шардоне из дубовой бочки поднимаем за успех маленьких натуральных хозяйств. «Кризис? Не слышали!» – бодро улыбается Геннадий.

Белый автомобиль (который, кстати, так и остался белым и лишь припудрен пылью благодатных полей) мчится домой. Позади остаются перечеркнутые вывески поселков и городов, за каждым из кото-



рых своя история: Тамань, Анапа, Геленджик. И, хрустя сочной кубанской семеренко, думаешь: «Живут же люди и радуются! Хочу, чтобы мы тоже!».

Подпишитесь на журнал крестьянка и получите в подарок*

набор бытовой химии от Amway.

Это кондиционер для белья «Альпийские луга», который восстанавливает мягкость белья, придает ему приятный аромат и снимает статическое электричество, и концентрированное жидкое средство для деликатной стирки шелковых, шерстяных, хлопчатобумажных и синтетических изделий. Читатели, оформившие в апреле подписку на **6** или **12** месяцев, получают этот набор в подарок.



6 12 **Спешите!**

* Подарок вы сможете получить в редакции.

Количество ограничено.



Форма № ПД-4

Извещение

ООО "Прямые контакты" ИНН/КПП 7717746123/771701001

(наименование получателя платежа)

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

(ИНН получателя платежа)

(номер счета получателя платежа)

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

(наименование банка получателя платежа)

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

Ф.И.О., адрес плательщика

Кассир

Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма
Подпись плательщика			

Подпись плательщика

Квитанция
Кассир

ООО "Прямые контакты" ИНН/КПП 7717746123/771701001

(наименование получателя платежа)

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

(ИНН получателя платежа)

(номер счета получателя платежа)

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

(наименование банка получателя платежа)

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

(наименование платежа)

(номер лицевого счета (код) плательщика)

Ф.И.О., адрес плательщика

Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма
Подпись плательщика			

Подпись плательщика

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@cps.ru или по факсу: +7 (495) 663-91-88 (доб. 300)

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



АДРЕСА

AMWAY,
www.amway.ru

BIORE,
Москва, ул. Большая Бронная, 11

CASA RINALDI,
casarinaldi.ru

DAVINES,
Москва, Лубянский пр-д, 25

DIADEMINE,
Москва, ул. Маросейка, 9

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

FRAIS MONDE,
Москва, Ленинградское ш, 25

L'OCCITANE,
Москва, ул. Тверская, 6

MARY KAY,
www.marykay.ru

MELVITA,
Москва, ул. Земляной Вал, 33

NEUTROGENA,
Москва, ул. Крылатская, 17

PHARMATEISS,
www.doliva.ru

TVS,
tvs-posuda.ru

WELEDA,
Москва, ул. Таганская, 1/2

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

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

«СВОБОДА»,
Москва, ул. Вятская, 47

гороскоп на апрель

Овен

В апреле будьте осторожны в словах и жестах, иначе рискуете попасть в неловкую ситуацию. Именно в апреле, месяце обманов и перемен, вам лучше затаиться. Уделите больше внимания близким. Сделайте мужу оригинальный завтрак в чашке (стр. 70), он будет приятно удивлен. И подумайте, чем заняться в выходные (стр. 102).

Телец

Присмотритесь к знакам судьбы. Будьте бдительны: не исключена неприятная ситуация. Отдохните на даче: приведите в порядок сад, погрейтесь на апрельском солнышке. Обратите внимание, сколько и какой воды вы пьете (стр. 46). И не важно, какой у вас брак – традиционный или «гостевой» (о разных формах брака – на стр. 12), верьте своему мужчине.

Близнецы

В апреле Близнецами овладеет разрушительный скепсис. Однако любовная стихия захлестнет с головой. И вот тут уж надо вовремя прикусить язычок. Каких шуток не прощают мужчины, читайте на странице 18. И хотя в апреле вам очень захочется сумасбродств, благоразумнее ограничиться канареечно-желтым нарядом в своем гардеробе (стр. 28).

Рак

В этом месяце на вас обрушится тонна советов, но вы должны жить своим умом. Прежде всего это касается личных дел. Не спешите заводить новые романтические отношения: может быть, старая связь еще не исчерпала себя? Займитесь фитнесом, последите за весом, наконец, научитесь готовить диетические десерты (стр. 72).

Лев

Пришло время прощать и любить. Испеките ароматный кулич по рецепту любимой звезды и пригласите друзей и родных за праздничный стол (стр. 66). В апреле вам понадобятся регенерирующие средства для кожи, пришло время подновить фасад. Лучшие – в обзоре на странице 40.

Дева

Спонтанность – ваш девиз на этот месяц. Звезды не позволят как обычно все планировать и контролировать. Но помня ваши старые заслуги, начальство, возможно, предложит вам внеочередной отпуск. Отправляйтесь поближе в южное солнцу (стр. 108).

Весы

Самое время заняться йогой или другими медитативными практиками, задуматься об очищении организма и опробовать самую натуральную отечественную косметику (стр. 38). Проблемы с суставами тоже решаемы – вам в помощь статья на странице 42.

Скорпион

Не торопитесь с выводами, вы можете ошибиться. Как в любимом «Твин Пикс»: «Совы – не то, чем они кажутся». Вспомните, как давно вы никуда не выбирались, и не экономьте на близких. Последите за здоровьем. Отличный источник сил – пророщенные зерна злаков (стр. 76).

Стрелец

Старайтесь не втягиваться в конфликты. Если вам не нравится организация работы, сделайте замечание коллеге корректно. Не начинайте новое дело, не закончив прежнего. Не завязывайте новый романтический узел, не развязывайте старый. К вашему настроению очень подойдет стиль милитари (стр. 22). А лучшее косметическое приобретение – «живая» вода (стр. 33).

Козерог

Хотя окружение будет требовать от вас быстрого решения, оттяните его на вторую половину месяца. И тогда вам откроется реальная перспектива. В семейной жизни вам поможет терпение. Чтобы почувствовать свою семью одной командой, наденьте удобную одежду в стиле «фэмили лук» (стр. 30).

Водолей

Планируя путешествие, лучше выбрать хорошо знакомое место. Романтическое морское настроение отлично поддержат вещи в модную полоску (стр. 26). Роман не продлится долго, но в памяти останется навсегда. Не жалейте потраченных денег, эмоции того стоят.

Рыбы

«Чем дальше, тем чудесатее и чудесатее», – говорила Алиса. Но Рыбам-идеалистам не привыкать: мир их фантазий плавно перетекает в реальность. Только не заблудитесь. Ваш компас – здравый смысл. Возможно, придется взяться за вторую работу: ваши желания стоят недешево. И взгляните на себя глазами мужчин. Не исключено, что вы не правы, и им нравится совсем не то, что вы считали красивым (стр. 78).

ГАЛАВИТ®

ИННОВАЦИОННЫЙ РОССИЙСКИЙ ПРЕПАРАТ

ОРИГИНАЛЬНАЯ МОЛЕКУЛА ГАЛАВИТ®¹

- УНИЧТОЖАЕТ ВИРУСЫ И БАКТЕРИИ
- СНИМАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ
- ВОССТАНАВЛИВАЕТ ПОВРЕЖДЕННУЮ ВОСПАЛЕНИЕМ ТКАНЬ
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

ПРИМЕНЕНИЕ ГАЛАВИТ®²

- *Снижает выраженность воспалительной реакции*
- *Снижает риск развития осложнений воспаления*
- *Сокращает длительность болезни*
- *Способствует стабильной и продолжительной ремиссии*
- *Повышает качество жизни пациентов*



Перед назначением препарата следует ознакомиться с инструкцией

¹ – РУ: ЛСР-008746/09; Р N 000088/03

² – Ф.А. Черноусов, Л.И. Винницкий. Профилактика послеоперационных осложнений с применением иммуномодулятора Галавита: метаанализ исследований. 8 | хирургия | №2 | 2012 | приложение consilium medicum

ГАЛАВИТ® – ЖИЗНЬ БЕЗ ГРИППА И ПРОСТУД

ГАЛАВИТ® – уникальное по механизму действия и высокой безопасности лекарственное средство, лидирующее среди препаратов иммунологической защиты.

Препарат ГАЛАВИТ® положительно воздействует на все звенья системы защиты организма от вирусов, бактерий и прочих инородных агентов, вызывающих процессы воспаления.

ГАЛАВИТ® восстанавливает работу иммунной системы, снижает интенсивность и тяжесть воспалительного процесса, что в итоге способствует нормализации общего состояния, скорейшему исчезновению симптомов воспаления и быстрому выздоровлению. Эффективность и безопасность препарата ГАЛАВИТ® подтверждена в ходе клинических испытаний на базе ведущих научно-клинических центров страны.

ОРВИ, бронхит, гайморит, фарингит, тонзиллит, синусит – при лечении этих и многих других простудных и вирусных заболеваний ГАЛАВИТ® незаменим!

Прием ГАЛАВИТА® одновременно с антибиотиками и противовирусными препаратами сократит период болезни, уменьшит побочные эффекты, снизит частоту возникновения осложнений. ГАЛАВИТ® рекомендуется принимать не только в период болезни, но и в качестве профилактики в сезон эпидемии, чтобы не заболеть.

ГАЛАВИТ® – БЛИЖЕ К ЗДОРОВЬЮ!

+7 495 269 03 43 WWW.GALAVIT.RU

СЭЛВИМ
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Задыхаетесь при ходьбе?

Устаете даже при уборке
квартиры?

Тяжело подниматься по лестнице?

Медицинский научно-производственный комплекс

 **БИОТИКИ**

Р № ЛС-000499

Элтацин®

Позволяет

- Устранить одышку
- Нормализовать сердцебиение
- Снизить метеочувствительность
- Увеличить выносливость организма при физических нагрузках

Способ применения: подязычно.

Пора помочь своему сердцу!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ