

КРЕСТЬЯНКА

№5 май 2015

НОВОЕ
ЛИЦО
ЗНАКОМОГО
ЖУРНАЛА

любовь
по правилам
и без Алиса
Гребенщикова

23
рецепта

засахаренные лепестки

утро в банке

худеем к свадьбе

Всплеск эмоций
как не выйти из берегов

женщины начинают
красивые стартапы

Маленький
долгожданный
детский лепет
светские
львята

твоя: холодный розовый,
сирень на счастье,
палитра красоты,
интим предлагать,
сезон сарафанов,
путешествие
с акцентом,
ремонт отменяется

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



праздник

ЖИЗНИ

LABORATOIRES

KLORANE

БОТАНИКА • СОВЕРШЕНСТВО • КРАСОТА

Мода изменчива, Klorane всегда в тренде

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

Средства Klorane
ПРОДАЮТСЯ
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО
В АПТЕКАХ



реклама

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



Pierre Fabre

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

Главный редактор
Наталья Щербаненко
ncher@idr.ru

Шеф-редактор
Елена Аверина
eaverina@idr.ru

Арт-директор
Ани Ирбит

Бильд-редактор
Дарья Киселёва

Редактор
Елена Денисова («Звезды»)

Корректор
Екатерина Жмурова

Цветоделение, препресс
Максим Макаров,
Анна Корнюшина

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

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

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

Менеджер по рекламе
Дарья Макарова
dmakarova@idr.ru

Директор по продажам
Яна Пеикришвили
ypeikri@idr.ru

Корпоративный отдел
Ирина Хохлова
ikhokhlova@idr.ru

Телефон рекламной службы
(495) 745 84 02

PR-служба
Наталья Фокина
pr@idr.ru

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

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

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

Тираж: 180 000

Цена свободная.

© «Крестьянка», 2015. Все права защищены.
В оформлении использованы фотографии:
Shutterstock.com, фотоархив «ИДР-Формат».



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

16+

На обложке:
Алиса Гребенщикова
Фото: Борис Захаров

Редактор нашего любимого мужского журнала FHM **Анастасия Бочарова** многое знает про женскую красоту. Когда-то, еще работая в журнале Allure, Настя погрузилась в ароматные волны бьюти-океана и научилась доставать со дна ценные жемчужины. С этого номера наши читательницы могут каждый месяц бодро следовать по красивым маршрутам рубрики «Тест» по ее навигатору (стр. 40).

Наши авторы

Майскими короткими ночами снятся разноцветные сны. Про мечты, которые иногда сбываются наутро. Это сезон хеппи-эндов и удачных стартов. Глубокое небо, солнце, полное сил, ветер добрых и ласковых перемен – природа не жадничая передает силу и энергию нам. Такой мощный дождь и такой с ног сшибающий запах сирени не оставляют повода для сомнений: скоро случится что-то необыкновенное. Хотя даже если все это сезонные оптические иллюзии, и мы сделаем неверные шаги, ослепленные теплыми лучами, и снова наивно поверим в сказки, которые рассказываем своим детям, и опять безрассудно решим потратить все шансы на желание, которое сбудется с наименьшей вероятностью, – мы все равно будем правы. Потому что май точно на нашей стороне. Потому что мы в него верим.

Наталья Щербаненко,
главный редактор



Блондинка **Елена Ваньянцева** знает, как сделать дом красивее и уютнее. Журналистка сайта «Квартблог» давно увлечена художественной фотографией. В свободное время она вооружается фотоаппаратом и, как Шарик из Простоквашино, отправляется на фотоохоту. Больше всего ей нравится ловить живые эмоции, останавливать прекрасные моменты и делиться впечатлениями на персональном блоге о стиле и путешествиях www.elenabunny.blogspot.ru. Елена считает, что красоты вообще должно быть много: она благотворно влияет на жизнь. В этом номере Елена научит, как на счет «семь» сделать косметический ремонт в квартире по случаю нового теплого сезона (стр. 104).

Художник **Денис Трусович** может похвастаться много чем – вернисажами, художественно развитыми младенцами-внуками... В этом году для своих малышей и всех остальных детей и взрослых планеты он выпустил книгу в стихах «Космическая Азбука» – вместе с писательницей Леной Де Винне. Стихи основываются на фактах из настоящей пилотируемой космонавтики. А от иллюстраций захватывает дух, как на тренажерах в Звездном городке. Для майского номера «Крестьянки» Денис занялся вполне земным делом – съемкой бьюти-новинок для красоток. (стр. 31).



8

По правилам и без
Алиса Гребенщикова: стихи, балет и большое сердце

Танцующая на ветру Бахрома – кокетливая и роскошная

22



24

Клубничный шейк
Цвет сезона – холодный розовый

10

Загадаем счастье
Сирень, любимся, выращиваем, едим и пьем

26

Сарафанное радио
Легкие платья из ситца и не только: тенденции и детали

Всё прозрачно

Готовим завтраки и обеды в банках

46

76

В этом номере

- 16 Детские миры**
Как дети изменяют отношения в семье и что делать, если ребенок не нужен.
- 20 С меня довольно**
Если все вокруг бесит: несколько надежных способов расслабиться и получить удовольствие.
- 40 10 цветов радуги**
Где делать маникюр и педикюр для первого выхода в босоножках.
- 44 Интим предлагать**
Как избавиться от деликатной проблемы.
- 50 Память не очень**
Несложные правила для Маши-растеряши.
- 56 Светские львята**
Учим дошкольников вежливости и хорошим манерам.
- 60 Застольные песни**
Самые частые вопросы родителей про детскую еду.
- 65 Прошу слова**
Логопед и малыш.
- 68 Не стоит волноваться**
Домыслы и правда о новорожденных и молодых мамах.
- 72 Свадебный перевес**
Чтобы быть шикарной невестой, приходится пострадать. Экспресс-диеты от постройневших звезд.
- 78 Лепестки и вкус**
Что можно приготовить из цветов.
- 84 Женщина под вуалью**
Тайна обольстительницы Черубины де Габриаки и ее истинное «я».
- 88 Это их дело**
Четыре истории самых красивых, дарящих радость стартапов от настоящих женщин.
- 104 Семь способов освежить интерьер**
Как преобразить квартиру без ремонта.
- 108 Городские джунгли**
Пообщаться с белыми и пушистыми: лучшие места для зоотерапии в мегаполисе.
- 110 Роман с акцентом**
Зачем ехать в Грузию? За хачапури и хванчкарой, за душевными разговорами и мудрыми гостями. И для того, чтобы влюбиться в себя.

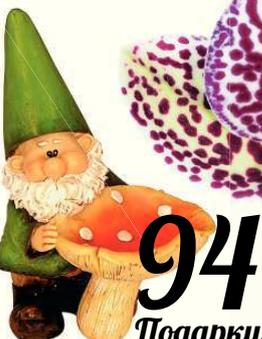
Когда как не в мае
Сценарии счастливой весны

106



50 оттенков светлого
Почему появляются пигментные пятна и как от них избавиться

94 Подарки к летнему сезону



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

Автор и ведущая
программы –
Инна Зотова

«Детский вопрос»

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



12+ **ВС** (2,4) 19:10

Авторская программа
Маргариты Лянге

«Народы России»

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



**РАДИО
РОССИИ**
www.radiorus.ru

«Радио России» обладает уникальной системой распространения сигнала:

«ПЕРВАЯ КНОПКА» проводного вещания

- ДВ – 1149 м [261 кГц]
- СВ – 343,6 м [873 кГц]
- УКВ – 66,44 МГц в Москве
- УКВ – 66,3 МГц в Санкт-Петербурге

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

• Вещание круглосуточное



время собирать мяту

С 26 по 28 июня состоится Восьмой международный мультиформатный фестиваль «Дикая Мята».

▲ Вас ждут концерты групп «Аквариум», Tequilajazzz, «Мельница», Mgzavrebi, «Серебряная Свадьба», N.O.N.A., Guru Groove Foundation, а также Нино Катамадзе и др. Каждый

год на «Дикой Мяте» звучит самый яркий world, rock и jazz со всего мира. Но здесь есть место не только музыке. Между концертами можно посетить ярмарку хендмейда «Дар-Базар» или по-

участвовать в мастер-классах на территории Green Age, где в этом году будет представлено более 70 школ и ассоциаций. Все занятия для посетителей «Дикой Мяты» будут бесплатными.

▼ Сильнейшие огненные театры соберутся на одной площадке – в Крепости каскадеров «Сетунский Стан» (Москва, 2-й Сетунский проезд, д. 3, стр. 1), чтобы порадовать нас поста-

новками, главным действующим лицом которых будет огонь. «Вселенский карнавал огня» – самое фееричное произведение современного синтезискусства, это огненные шоу и фаер-

баттлы от лучших команд. Вы получите незабываемые впечатления, любуясь декорациями, костюмами, трюками каскадеров, танцами, клоунадой и тем, как человек укрощает огонь.

Укрощение ОГНЯ

16 мая пройдет VI Московский фестиваль уличных театров «Вселенский карнавал огня» Мастера Панина.



ШОУ В «ОЛИМПЕЙСКОМ»



Летом на сцене «Олимпийского» смотрите и слушайте Scorpions, Metallica и Linkin Park!

27 мая в честь своего 50-летия концерт даст группа Scorpions. В рамках своего масштабного мирового турне эта группа покажет незабываемое рок-н-рольное шоу.
 12 июня – танцевальный фестиваль Sensation. Впервые в своей истории он пройдет в Москве: мы увидим постановку Wicked Wonderland по мотивам «Приключений Алисы в Стране Чудес».
 27 августа – концерт Metallica, которая за годы своей карьеры стала одной из самых влиятельных и успешных рок-групп в истории, продав более 110 миллионов альбомов и сыграв перед миллионами поклонников по всему миру.
 29 августа приходите на Linkin Park. Недавно группа выпустила шестой альбом The Hunting Party, который сразу же занял первое место в чартах 67 стран мира.
 Билеты на эти и другие мероприятия можно приобрести на сайте СК «Олимпийский» www.olimpik.ru.



С 29 апреля по 23 августа на главной аллее и в павильоне № 2 на ВДНХ пройдет выставка «Робостанция».

Из жизни роботов

«Робостанция» расскажет, как люди создают роботов и наделяют их искусственным интеллектом. Многие робототехники представят свои творения в «живом» формате «Я и мой робот». Эти лекции и мастер-классы будут интересны как профильным специалистам, так и педагогам, родителям и детям. Докладчиками выступят юные и опытные робототехники, а также промышленные дизайнеры, программисты и футурологи.

Весь этот Jazz

20 и 21 июня в музее-заповеднике «Царицыно» пройдет Международный фестиваль «Усадьба Jazz».

Хедлайнером фестиваля станет легендарный нигерийский барабанщик Тони Аллен. Среди других исполнителей – участник шоу «Голос» Антон Беляев с группой Therr Maitz; «Мегаполис» с проектом «Из жизни планет», посвященным сценариям для неснятых советских фильмов 1960-х; Диана Арбенина со специальной акустической программой; блистательная классическая вокалистка Хибла Герзмава и известнейший российский джазовый пианист Даниил Крамер. То, что «Усадьба Jazz» поменяла площадку и переехала из Архангельского в Царицыно, – не единственное новшество. Еще снизят цены на билеты и уберут все заграждения, чтобы зрители свободно перемещались между сценами.



8 Женщин Воспитанный любовью

Сюжет постановки знаком вам по фильму Франсуа Озона «8 женщин». В собственной спальне находят мертвым хозяина дома. Его младшая дочь начинает расследование, так как уверена, что убийца – кто-то из домочадцев. Под подозрение попадают не только мама, тетя и сестра, но и пожилая гувернантка с молодой горничной. Действие происходит в роскошных декорациях, созданных художником Станиславом Бенедиктовым.

Специально для постановки на сцене выстроили огромный дом с высокими потолками, лестницами и даже потайным шкафом.

Благотворительный проект собирает последователей.

Французский режиссер Тома Жолли поставил этот спектакль по классике французской драматургии – пьесе Пьера Мариво «Арлекин, воспитанный любовью». В истории о том, как Арлекин сбегает от коварной Феи и влюбляется в молодую Пастушку, приемы французского театра соединяются с комедией дель арте. Внезапный финал в буквальном смысле перевернет все «с ног на голову» – но главным победителем в этой битве все равно останется праздничная стихия площадного театра, способная преобразить весь мир вокруг.

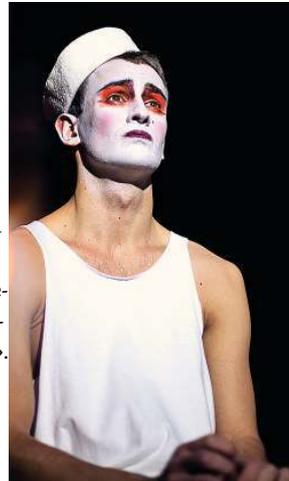


Фото: Alex Yosu

20 и 21 мая смотрите на малой сцене «Гоголь-центра» спектакль «Арлекин».

4, 17 и 28 мая в Малом театре пройдут премьерные показы спектакля «Восемь любящих женщин».



Лучик надежды

Наверняка вы уже познакомились с социально-благотворительным проектом «Лучик надежды», посетив его официальный сайт www.luchiknadezhdy.com и прочитав интерактивную версию одноименной книги. Теперь проект представлен в социальных сетях Facebook и ВКонтакте. На этих страницах вы найдете рассказы о добрых поступках, материалы на тему онкологии, цитаты и афоризмы о здоровье, добродетельности, взаимовыручке, ссылки на фильмы и мультфильмы о добрых делах. Подписывайтесь на эти страницы и давайте делать добро вместе!

Жил-был мальчик на окраине Москвы, звали его Миша. Он очень любил играть в футбол с друзьями во дворе, гулять и весело резвиться.



Миша напевает песенку: Эге-тей! Гуляю я легко, живу я хорошо! От солнышка красивого мне радостно, светло!

Этой весной Полина Гагарина стала девушкой с обложки «МЕГА Style». Вместе со стилистом Александром Девятченко Полина отобрала самые актуальные тенденции весны. Фотосессия «Цветочное настроение» – ода красоте и женственности. В ней этнические узоры с легкостью переплетаются с классическими мотивами, графичные принты сочетаются со спортивным стилем, а минималистичный крой выступает в тандеме с яркими красками. Съемка с Гагариной – не единственный сюрприз в весеннем выпуске «МЕГА Style». В рубрике «Гардероб» стилист проекта преобразит одну из постоянных

читательниц и подберет для нее стильные образы из магазинов МЕГИ, а в «Хит-листе» собраны самые яркие и интересные новинки сезона.



Дерзкая Полина Гагарина представила в журнале «МЕГА Style» идеи для весеннего обновления.

Полина весной

Очень низкие цены на ВСЕ лекарства!

сравнивайте цены на www.stolichki.ru

справочная
(495) 215-5-215

реклама

Столички

сеть социальных аптек

Аптеки

**БУДЬ
БДИТЕЛЬНЫМ!**

**Аптеки
Столички
беднеть не дают!
Здесь НИЗКИЕ ЦЕНЫ
Нашли свой приют!**

Цены

Назаваль
барьерное средство от аллергии 500мг



**359
рублей**

Энтерол
капс. 250мг №30



**449
рублей**

Эпиген Интим
спрей 0.1% 60мл



**1599
рублей**

Микозан набор



**799
рублей**

Вука Вука таб. 550мг №60



**899
рублей**

Гепта-Мерц гран.раств. 3 г/ 5г №30



**1590
рублей**

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ВанТач СелектСимпл
глюкометр набор



**799
рублей**

**897
рублей**

Вартнер НэйлЭксперт
ср. д/вс/защ. ногт. 4мл



**409
рублей**

Тена Слип Плюс
подушники М №10



**399
рублей**

Аквапилинг крем 75г



**149
рублей**

Аллохол таб. п.о №24	43р
Анальгин таб. 500мг №10	7р
Андипал таб. №10	29р
Арта таб. п.о №120	1555р
Ацетилсалициловая к-та таб. 500мг №10	3,5р
Валериана настойка 25мл	9р
Валидол таб. 60мг №10	25р
ВанТач Селект тест-полоски д/глюкометра №50	799р
Венарус таб. п.о 450мг+50мг №60	839р

Гепариновая мазь 25г	45р
Глицин таб. подъязык. 100мг №50	27р
Детралекс таб. 500мг №30	629р
Дип Рилиф гель 50г	399р
Доктор Перец пласт. лейкоцый 10х18см перф.	22р
Зинерит пор. д/приг. р-ра 30мл	557р
Корвалол 50мл	15р
Креон 10000 капс. №20	257р
Лазолван сироп 30мг/5мл 100мл	249р

Линекс капс. №48	559р
Нафтизин капли наз. 0.1% 15мл	29р
Панкреатин 25ЕД таб. №60	37р
Пустырник настойка 25мл	9р
Троксевазин гель 2% 40г	155р
Цитрамон П таб. №10	5р
Экзодерил р-р наруж. 1% 10мл	549р
Экседрил таб. №10	129р
Эссенциале форте Н капс. 300мг №30	499р

- М Академическая, ул. Д. Ульянова, 17к1, (499) 724-17-03
- М Бабушкинская, ст. Лосиноостровская, ул. Коминтерна, 14, (499) 184-41-55
- М Беляево, ул. Генерала Антонова, 3, (495) 967-95-45
- М Ботанический сад, Березовая аллея, 5, (499) 202-30-44 **НОВАЯ**
- М ВДНХ, ул. Кибальнича, 12к2, (495) 739-76-98
- М Коньково, ул. Профсоюзная, 138, (495) 967-95 36
- М Коньково, ул. Профсоюзная, 118, ТЦ Тропа, (499) 968-49-12
- М Медведково, ул. Грекова, 8, (499) 657-97-00 **24**
- М Аэропорт, ул. Асеева, 3, (495) 664-24-35
- М Аэропорт, ул. Красноармейская, 24, (499) 152-38-29
- М Белорусская, ул. 2-я Брестская, 43, (495) 663-97-72 **24**
- М Коломенская, ул. Нагатинская, 28, (499) 612-25-68
- М Каширская, Каширское ш., 26к1, (499) 968-49-11
- М Багратионовская, ул. Б. Филевская, 19/18к2, (495) 641-28-70
- М Измайловская, ул. 3-я Парковая, 8/19, (499) 367-88-72
- М Крылатское, Осенний бульвар, 20к1, (499) 657-97-02
- М Кунцевская, ст. Сетунь, ул. Толбухина, 12к1, (495) 448-22-21
- М Митино, Пятницкое ш., 29, (499) 553-84-55
- М Молодежная, ул. Маршала Неделина, 15с1, (499) 792-76-86
- М Молодежная, Ярцевская, 29к3, (499) 149-54-75 **НОВАЯ**
- М Владыкино, ул. Б. Марфинская, 4, (495) 618-02-85 **НОВАЯ**
- М Нахимовский пр-т, М Варшавская, ул. Фруктовая, 8к3, (495) 739-74-83
- М Тимирязевская, ул. Вучетича, 18к1, (495) 739-76-65
- М Южная, ул. Кировоградская, 9к4, ТЦ Южный, (495) 651-89-28 **24**
- М Новогиреево, ул. Кетчерская, 4а, (495) 664-24-02
- М Перово, Зеленый пр-т, 8, (495) 368-96-62
- М Б-р Рокоссовский, Открытое ш., 2к12, (499) 168-81-04
- М Красносельская, ул. Краснопрудная, 22-24, (499) 262-80-54 **24**
- М Преображенская пл., ул. Хромова, 7/1к1, (495) 663-97-73
- М Пр-т Вернадского, ул. Удальцова, 15, (499) 726-82-70
- М Университет, ул. Мосфильмовская, 41к1, (499) 968-49-10
- М Фрунзенская, Фрунзенская наб., 40, (499) 657-96-98 **НОВАЯ**
- М Кузьминки, ул. Юных Ленинцев, 73к1, (499) 172-79-31
- М Октябрьское Поле, ул. Марш. Тухачевского, 41к1, (499) 968-49-15
- М Планерная, Героев Панфиловцев, 16к1, (499) 968-49-13
- М Пролетарская, ул. Воронцовская, 48, (499) 968-47-55
- М Улица 1905 года, ул. Мантулинская, 2с1, (926) 909-30-08
- М Щукинская, ул. Авиационная, 68, (499) 968-47-56
- ст. Передельино, ул. Лукнинская, 5к1, (495) 643-12-32
- п. Коммунарка, ул. Ясная, 1, (499) 968-49-14
- Воскресенск, ул. Октябрьская, 10, (495) 663-97-74 **НОВАЯ**
- Дзержинский, ул. Ленина, 11, (495) 551-47-09
- Дзержинский, ул. Томлинская, 8/2
- Дмитров, ул. Загорская, 24, (495) 544-59-43
- Долгопрудный, Новый б-р, 5, (495) 739-26-43
- Егорьевск, ул. Советская, 120, (495) 967-95-22
- Егорьевск, 2-й микрорайон, 16, (496) 403-37-53
- Железнодорожный, мкр-н Павлино, 11к1, (499) 657-98-42
- Коломна, ул. Гражданская, 59, (4966) 23-40-03
- Коломна, ул. Гагарина, 32, (495) 739-26-10
- Коломна, ул. Октябрьской революции, 318а, (4966) 23-40-16
- Коломна, ул. Гаврилова, 2, (4966) 23-40-17
- Коломна, ул. Красногвардейская, 3, (4966) 23-40-18
- Коломна, пр-т Кирова, 38а, (4966) 23-40-19
- Коломна, Окский пр-т, 5, (4966) 23-40-20
- Ликино-Дулево, ул. Калинина, 2а, (496) 418-57-02
- Люберцы, ул. 8 марта, 59, (499) 657-96-93
- Люберцы, ул. Митрофанова, 2Б, (498) 302-13-50
- Люберцы, ул. Юбилейная, 14А, (495) 559-41-73
- Луховицы, ул. Жуковского, 22а, (495) 663-97-52
- Муром, ул. Свердлова, 12, (49234) 3-04-79
- Ногинск, Климова ул., д. 29, (495) 663-98-28
- Ногинск, ул. Патриаршая, 4, (496) 511-42-52
- Одинцово, ул. Чистяковой, 6, (499) 553-82-22 **24**
- Орехово-Зуево, ул. Парковская, 9Б, (4964) 23-30-03
- Орехово-Зуево, ул. Вокзальная, 6, (4964) 12-44-00
- Подольск, ул. Свердлова, 30к1, (496) 755-70-43
- Серебряные пруды, ул. Советская, 17, (495) 663-97-85
- Сергиев-Посад, пр-т Красной Армии, 171, (496) 547-35-69
- Тула, пр-т Ленина 100, (4872) 70-28-98
- Фрязино, ул. Октябрьская, 10, (495) 739-76-97
- Щёлково, ул. Комсомольская, 9/11, (49656) 2-30-25
- Щёлково, ул. Краснознаменная, 12, (49656) 6-94-12

Перечень лекарств безрецептурного отпуска. Количество товара ограничено. Цены действительны до 01.06.2015.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Благодарим образовательный центр «Аристотель» за помощь в организации съемки.

Текст: Елена Денисова
Фото: Борис Захаров
Визаж и прическа: Яна Кравченко
Стилист: Наталья Репрева
Продюсер: Дарья Киселёва

топ LAUREL,
юбка DENA,
кеды CONVERSE



АЛИСА ГРЕБЕНЩИКОВА

Солнечная девочка из Страны Чудес больше всего на свете любит стихи, балет, платья и... смеяться. Хрупкая мама семи-летнего Алеши – о людях вне возраста и праве на любовь.

ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ



носом смысле. Нас воспитывали свободными людьми. Для меня было важно, что в этом же здании в разное время учились обе мои бабушки и один из моих дедушек. А еще Лидия Чарская, написавшая знаменитую книжку «Записки маленькой гимназистки», которую я с удовольствием читала в детстве, Мирра Лохвицкая и много других людей, жизненный путь которых заслуживает уважения.

– Последний звонок, взрослые уже девочки с детскими бантами в волосах, слезы: грустно расставаться с детством, пугает взрослая жизнь... Так все было на последнем звонке?

– Не так! Во-первых, нас совершенно по-другому воспитывали. Какие бантики? У нас была совсем другая атмосфера, другая стилистика. Никакого инфантилизма, даже в таком мелком проявлении. Нас готовили к жизни, учили самостоятельно принимать решения, делать осознанный выбор. А будущее меня не страшило, потому что я ждала театральный институт, я мечтала о сентябре, о начале учебы. У меня был достаточно легкий переход от школьной жизни к жизни взрослой. Как только начались занятия, я настолько погрузилась в процесс, что у меня не было времени скучать, жалеть. Это, наверное, одно из свойств моего характера: легко расставаться с прошлым, с благодарностью, но без метаний закрывать прочитанную страницу.

– Есть люди, которые рождаются «старичками», а есть другой тип – те, кто остаются детьми на всю жизнь. А вы к какому типу относитесь?

– Думаю, ни к тем, ни к другим. У меня и родители, и дедушка точно такие же – мы все вне возраста. Нас нельзя назвать ни «взрослыми», ни «детьми». Когда говорят: «я сохранила в себе ребенка», – подразумевают, как правило, легкость, непосредственность и беззаботность. Но я много общаюсь с детьми и не назвала бы эти качества ключевыми для них. Не все дети непосредственны, не все дети легкие, и даже не все любознательны. Это некий стереотип.

– А что значит «вне возраста»?

– То, что все в нашей семье ведут себя, не оглядываясь на цифры в паспорте и не обращая внимание на то, как им предписывает себя вести общественное мнение, ориентируясь на эти самые цифры. Мы часто

не нахлынет, потому что меня моя школа не отпустила. В айфоне – номер телефона моей любимой учительницы русского языка и литературы Татьяны Павловны, и я знаю, что могу ей позвонить в сложной ситуации. Или просто прийти на урок, послушать, и как-то в голове все потихонечку встанет на места. Иногда с девочками договариваемся и приходим к ней все вместе. В последний раз виделись совсем недавно, в феврале, на юбилее школы. Двадцать пять лет назад ей вернули статус гимназии, а сейчас еще и название дали, а не просто номер, теперь мы «Павловская гимназия» в Питере. «Павловская» – это отсылка к истокам, она была учреждена по приказу Павла Первого как пансион для девочек, чьи отцы и деды погибли в войне 1812 года.

– Ого, какая история у вашей школы. Гений места ощущался?

– Конечно. Даже само здание уникально. Оно было построено в сороковых годах девятнадцатого века и дошло до наших дней почти без изменений. Широкие светлые коридоры, просторные классы, огромные окна. Откровенно говоря, я не пошла, как изначально планировала, учиться на факультет журналистики в Ленинградский университет в том числе потому, что там были узкие темные коридоры, а я привыкла к другому. Мне не хватило воздуха. А в нашей школе его было предостаточно – и в прямом, и в пере-

маем у каждого свои ассоциации. Кому-то обязательно вспомнится последний звонок, нахлынет ностальгия по школьным годам. Как у вас с этим?

– Я так люблю свою школу, именно «люблю», в настоящем времени, и так ей благодарна, что хочется рассказывать про нее в самых восторженных выражениях. Кстати, у меня в этом году юбилей – двадцать лет назад я окончила школу, но до сих пор с ней не рассталась. Моя школа, наверное, будет со мной всегда – и в лице моих одноклассников, главных единомышленников по сей день, и в лице учителей. Это учителя с большой буквы, разговаривавшие с нами, как со взрослыми людьми, и объяснявшие не только законы физики и геометрии, но и законы жизни, беседовавшие с нами на общечеловеческие темы. Ностальгия



платье DENA,
ремень LAUREL

во что-то играем и хохочем, мой дедушка восьмидесяти пяти лет иной раз дает фору Алексею неполных семи лет. Недавно в солнечное утро я собиралась на спектакль «Ежик и Медвежонок» в театр «Практика» и пребывала в крайне приподнятом состоя-



нии духа, захотелось пошалить, и я искала для этого компанию. Первым на моем пути встретился дедушка. Говорю ему: «Давай, ты сейчас будешь ежиком, а я белкой, и ты спрячься за елку, и мы сфотографируемся для «Инстаграма»». Дедушка без раздумий подыграл мне, а мама нас запечатлела.

– Сейчас много тестов вроде «ваш истинный возраст». Никогда не было соблазна пройтись?

– Пару раз проходила, когда ночью не спалось. По результатам всегда выходит, что я старше своего фактического возраста.

– Неужели? А внешнее впечатление совсем другое.

– Может быть, потому что я миниатюрная и с подвижной живой мимикой. И люблю веселые наряды, яркие цвета, смелые сочетания. Оранжевые колготки с темно-фиолетовым джемпером. Насыщенно-синие платья и песочные высокие сапоги. Девочка Таня из Алешиного детского сада считает, что я надеваю его шапки, видя меня в помпонах, шапке с Тигрулей и прочих не-взрослых головных уборах, но мне в них органично и весело. Почему я должна отказывать себе в удовольствии?

– И когда-нибудь в восемьдесят пять тоже запросто изобразите белочку по просьбе внука...

– Думаю, да. Легко.

– Нет ощущения, что в детстве что-то было упущено, что надо было, например, с пеленок учить английский или заниматься балетом? Ни о чем таком не жалеете?

– Я очень много чего попробовала в детстве, и разные виды спорта, и девчачьи кружки вроде вышивания, и музыку. Искала себя, и мои родители не настаивали



топ и футболка DENA

Если набрать в телефоне в опции «Контакты» слово «мама», высветится телефон не моей мамы, а мамы друзей моего сына. Целый список мам.



на занятиях, которые не приходились мне по вкусу. Мне кажется, в моем случае это было правильно. Воспитывая Алешу, я придерживаюсь этой же схемы – дать попробовать разное, не настаивая на своем.

Недавно мы с Алешей спонтанно собрались на некий мастер-класс. Это была суббота. Мы начали искать себе компанию, но выяснилось, что почти у всех детей школьного возраста, буквально у всех, в субботу какие-то секции, кружки. И я подумала, что нам бы это не подошло, при моей любви к путешествиям, часто спонтанным – на один-два дня, при моей любви к природе сложновато будет все это совмещать. Пропускать же занятия нехорошо. А вдруг мы захотим куда-то сорваться? Хотя меня радует, что почти все наши знакомые московские дети чем-то заняты. Дети загружены, никто просто так не слоняется, и это хорошо. В этом году Алеша пойдет в школу. В августе мы сядем и подумаем, чем еще мы будем заниматься в следующем сезоне.

– А есть какой-то обязательный «джентльменский набор»?

– Пока Алеша занимается музыкой и спортом – плаванием и фигурным катанием. Правда, с фигурным катанием в этом году был перерыв, но мы планируем возобновить занятия. Плюс раз в месяц Алеша ходит по абонементу на занятия в Третьяковскую галерею. Недавно в Центральном Детском магазине на Лубянке открылся Кидбург – город профессий. Дети приходят туда, получают паспорт гражданина, первоначальный капитал, которым они могут распоряжаться по своему усмотрению, и им дают возможность примерить на себя разные профессии. К моему удивлению, после ознакомительной экскурсии Алексей твердо сказал: «Хочу работать в банке». Я говорю:

В моем характере – легко расставаться с прошлым, с благодарностью, но без метаний закрывать прочитанную страницу.

«Алеша, а почему – в банке? Есть же МЧС, полиция». Но он настоял на своем. А там дети уже постарше – 10–12 лет, и он – шестилетний. Но это его не остановило.

– При этом он романтик.

– Я бы так не сказала. При всей эмоциональной художественно-театральной нагрузке, которую я ему даю, хотя бы в силу своей профессии, у него достаточно рациональный, мужской взгляд на вещи. Он не слишком сентиментален. Например, он никогда не плакал над мультфильмами. Правда, однажды Алеша смотрел клип с моим участием, я играла девушку, мечтающую о ребенке, и в конце малыш таки появился на свет. В клипе звучала мамина колыбельная, очень трогательно пел детский хор. И вот мой никогда не плачущий сын-самурай





У меня нет обязательств ни перед одним мужчиной, поэтому я могу не стесняться в проявлении чувств.

”



топ, футболка и юбка DENA

вдруг разрыдался, забрался ко мне на руки, потом попросил повторить клип и снова расплакался. Успокоившись, начал расспрашивать: правда ли я его так же ждала? Я ему объясняла, что до рождения каждый ребенок, а вернее, его душа, летает на небесах, смотрит на людей и выбирает маму, подходящую именно ему. На что, подумав, Алеша сказал: «Ну да, если бы ты не была актрисой, я бы, конечно, немного понервничал».

— Он вообще прекрасно выражает свои мысли. Ваша заслуга?

– Думаю, да. Мы с ним много разговариваем, читаем, я слежу за тем, чтобы книги были написаны хорошим русским языком или хорошо переведены.

– Это все ради будущего, а что надо делать, чтобы детство запомнилось счастливым?

– Окружать ребенка любовью, а дальше – все зависит от характера, способностей и темперамента. Все индивидуально.

– Женщины часто жалуются, что с появлением ребенка их мир замкнулся на доме. Но это явно не ваш случай.

– Я никогда этого не понимала. Напротив – ребенок открывает массу новых возможностей отлично провести время. А когда он подрастает, и у твоих приятельниц есть дети близкого возраста, это вообще прекрасно. Мамы встречаются, общаются, дети только счастливы – у них свои интересы, свои игры. Есть масса мест, куда интересно поехать или пойти именно компанией. Более того, с появлением Алеши мой круг общения существенно расширился. Если набрать в телефоне в опции «Контакты» слово «мама», высветится телефон не моей мамы, а мамы Никиты, Сергея, Арины. Целый список мам. Частенько бросаю клич в одной из социальных сетей, собираясь навстречу приключениям, и обязательно кто-то откликается. Мы вместе ездим на экскурсии в усадьбы, просто погулять в парках. Есть места, куда я предпочитаю ходить с Алешей вдвоем, чтобы не рассредотачивалось его внимание. Это в первую очередь касается выставок и музеев. И еще мы с ним чудесно путешествуем. Мне непонятен восторг некоторых моих знакомых: мы летим туда-то без детей, наконец-то отдохнем! Мне это кажется странным: если едешь в интересное место, хочется разделить впечатления с ребенком.

– В мае начинаются экзамены. Можно вас проэкзаменовать? В журналистике есть такой формат «Правила жизни от...». У вас есть какие-то сложившиеся правила? Начиная с самых мелких, вроде «утро я начинаю с холодного душа», и заканчивая чем-то принципиальным, например «я всегда говорю правду в лицо»?

– Пожалуй. Ну вот, например, периодически я устраиваю себе «зону молча-

ния». Я все время куда-то бегу, с кем-то общаюсь, но в какой-то момент говорю себе: все, стоп. Могу полдня лежать и просто смотреть в окно.

– А мышиную возню мыслей куда деть?

– Мысли текут свои чередом, но вяленько. Главное – помолчать. Еще одно правило – вечером дома я отключаю звук телефона. Лишь периодически просматриваю, кто звонил. Мне нужна тишина. Я уверена, любому человеку время от времени нужна тишина.

– А в отношениях с мужчинами есть правила?

– Если хочется, надо делать. В принципе это относится ко всему, к работе в том числе. Вот мне, например, нравится заниматься стихами, я ими и занимаюсь. «Стихи, платья и балет» – вот такая иерархия страстей. Я ей не изменяю. Хотя нет, в таком порядке: «стихи, балет, платья».

– А если все-таки про мужчин?

– А если про мужчин... Мне не так важна мотивация, как важен сам факт происходящего. Поясню: иногда бывает неважно, что ты первая проявила инициативу, первая подошла. Неважно, почему он согласился пойти с тобой куда-нибудь (из жалости, или из вежливости, или просто потому, что было скучно), важно, что этот вечер вы проводите вместе, и вам интересно. И это уже твое, это уже с тобой, этого у тебя уже не отнять.

– Такое может себе позволить только очень свободный человек, во всяком случае, свободный от комплексов.

– Да, свободный от комплексов и, что еще важнее, от обязательств. У меня сейчас нет ни перед кем обязательств,

поэтому я могу не стесняться в проявлении чувств. Жизнь коротка – это ощущение как пришло ко мне в тридцать четыре года, так уже не отпускает.

– Чувствуете, что время утекает сквозь пальцы?

– Пожалуй. Вот сегодня у меня были съемки, и в разговоре с девочками-костюмерами я вдруг поняла: ну вот, а я ведь уже никогда не сыграю стриптизершу. Не то чтобы я очень хотела это сделать, но этой возможности уже не будет, она упущена. И я... пожалела об этом.

– Чего никогда не стоит делать в отношении мужчин?

– Не надо даже пытаться расшифровывать их поступки, слова. Мы никогда не узнаем, каковы реальные мотивы человека, чем он руководствовался.

Строить предположения, выдвигать свои версии – почему он так поступил, почему так сказал – непродуктивно. Чаще всего мы додумываем за них или додумываемся до не самых хороших вещей. А на самом деле все либо намного проще, либо намного сложнее. Не стоит себя накручивать.

– А в отношениях с подругами есть правила?

– Если подруга просит о встрече,

чтобы поплакаться в твое плечо, нельзя отказывать. Потому что дружба – это большая ценность.

– Друзей может быть много?

– У меня – много, очень много. Кто-то может любить только трех человек, кто-то десятерых. Я люблю многих, у меня большое сердце.

И последнее правило?

– Если ты хочешь упорядочить течение своей жизни, начни с малого – носи белье комплектами.



Текст:
Елена
Аверина

Люди – гораздо больше животные, чем кажется: в нас слишком сильные инстинкты. И стремление рожать детей – не только из области социальных, эмоциональных или нравственных категорий, это еще и чистая биология. Дети – это наше бессмертие (что особенно важно для мужчин, которым природой «назначено» оставить в мире свое семя). В конце концов, дети освобождают нас от поисков смысла жизни, потому что они и есть этот самый смысл. Во всяком случае для большинства людей это самый логичный и понятный ответ на вопрос о том, зачем мы появились на свет.

Дети – «цемент» семьи. Но поскольку семья – живой организм, существуют и нюансы. Например, маленькие дети могут подвергнуть супружескую пару сложным испытаниям и даже стать разрушителями семьи. Ведь появление детей – это глобальное изменение жизни семьи, а любое изменение угрожает ее стабильности. К тому же дети – это не только радость и счастье, но и хаос, беспорядок, шум. Женщина страдает от недосыпа и усталости, мужчина – от невнимания жены. Кто-то из них может просто не выдержать. Но поскольку ребенка нельзя выключить и положить на полку, супругам, которые хотят сохранить семью, приходится учиться жить в новых условиях. Так люди открывают в себе новые полезные качества: терпение, толерантность, ответственность, заботливость, умение адаптироваться.

Эти сложные этапы преодолеваются не то чтобы легко, но безболезненно при условии, что родители ждали ребенка, если он нужен им. К сожалению, некоторые женщины рожают, совершенно не желая того. Просто потому, что так положено, так получилась. Из этой трагической ситуации есть два выхода. Первый – счастливый: инстинкт берет свое, и после родов в женщине просыпается и умиление маленькими ручками-ножками, и страх за жизнь ребенка, и желание заботиться о нем. Словом, просыпается материнская любовь.

Второй вариант гораздо сложнее: женщина не может полюбить своего ребенка, которого, собственно, и рожать-то не хотела. Он раздражает ее, а на фоне огромной физической усталости это может принять опасные формы. Женщина старается как можно меньше контактировать с ребенком: быстро сменила подгузник, суну-

ла бутылочку, уложила спать. Ей очень нравятся все теории, которые одобряют дистанцирование от ребенка: и та, что маленькие дети манипулируют родителями, нельзя им этого позволять, и та, что детей нельзя часто брать на руки. Счастлива ли эта женщина? Конечно, нет – потому что считает себя «неправильной», потому что старается, но не может полюбить младенца, потому что все ее раздражает. Ребенок, конечно, тоже несчастен. Поначалу он постоянно плачет, требует внимания. А потом просто устает от крика и начинает много спать (на радость маме), потому что понимает: кричи не кричи – никто не подойдет. Так у человека появляются неосознанные травмы развития.

Что делать? Конечно, с самого начала этой женщине следовало бы слушать не страшилки о «старородящих» и не друзей с родственниками, а себя. Но когда уже нелюбимый и нежеланный ребенок появился на свет, для начала надо честно признать свое отношение к нему. Признание проблемы – главный и часто самый трудный шаг на пути к ее решению. Надо разобраться, что конкретно в ребенке ее раздражает больше всего. И почему. (Кстати, подсказка: раздражает чаще то, что он имеет свои желания и потребности, отличные от наших.) Затем найти то, что привлекает, и сосредоточиться на этих чертах.

Очень помогает такой маме полноценный отдых. Конечно, плохо уезжать от грудного ребенка на курорт, но когда рядом с младенцем остается мать на грани нервного срыва – это еще хуже. А в разлуке все может встать на свои места, наверное, и материнский инстинкт проснется. Но если перемен не произойдет, женщина должна найти себе хорошую замену: няню, бабушку, мужа – человека, который вместо нее окружит ребенка заботой и вниманием. А сама она тем временем пусть учится любви.

Часто складывается такая ситуация: жена очень хочет детей, но муж ставит условие: «Ты не родишь, потому что...» А причины могут быть самыми разными: потому что у него уже есть дети от предыдущих браков, потому что они будут мешать, да и денег нет. Мужчина не хочет иметь детей так же, как и та гипотетическая женщина, о которой мы говорили выше. Как быть его жене? Сначала – попробовать договориться. Если вопрос ставится совсем жестко, можно предложить такой вариант: родить, но не оформлять ребенка на супруга.

семейный
психолог
Оксана
Андреева



детские миры

Традиционно считается, что настоящая семья – та, в которой у мужа и жены есть общие дети. В идеале – двое. А что происходит с семьей, когда ее жизнь складывается по другим сценариям?

Как на отношения пары влияют нежданые или приемные дети или их отсутствие?

И как быть, если кому-то из двоих вообще не хочется заводить детей, а другой мечтает об этом больше всего на свете? Разбираемся вместе с семейным психологом Оксаной Андреевой.

Если договориться не получается, лучше, наверное, расстаться и попытаться счастья в новом браке. Потому что если вы чувствуете, что ребенок для вас – главное, потом вы будете бесконечно обвинять мужа, «сломавшего» вашу жизнь.

Установка «не рожать» сегодня довольно популярна. «Чайлд-фри» объясняют нежелание иметь детей нежеланием лишиться свободы, пожертвовать карьерой, испортить фигуру. Встречается даже такая причина: у людей накопилось столько претензий к собственным родителям, что теперь они наказывают их, лишая внуков. Но чаще всего причина – нарушение базовой привязанности и страхи: ответственности, беременности и родов и т. д. Как бы то ни было, эти люди честны перед собой и поступают так, как надо им, а не другим. Вдвойне удачно, если «чайлд-фри» сумел обсудить тему свободы от детей со своим партнером и прийти к общему решению. Только теперь придется запастись терпением, чтобы постоянно выслушивать от окружающих бестактные вопросы типа «Что же вы никак не заведете детишек?» и лить на себе сочувственные взгляды. Впрочем, часто бывает, что, случайно забеременев и родив, какая-нибудь убежденная «чайлд-фри» становится лучшей на свете мамой. Потому что просто не разобралась в своих настоящих страхах и желаниях, не понимала себя.

В принципе, все просто. «Правильное» желание иметь детей – это «люблю». Я смотрю на любимого мужчину и понимаю, что хочу от него ребенка. Не для того, чтобы удержать его, женить на себе или отвадить от соперницы. Просто из любви. Или я чувствую в себе много любви и заботы и понимаю, что ее хватит еще на одного ребенка. Я хочу родить его, чтобы дать эту любовь. Или я вижу ребенка-сироту и понимаю: хочу усыновить его, помочь ему вырасти, сделать его счастливым – потому что я люблю его. Поэтому если хотите детей прямо сейчас – заводите их и ничего не бойтесь. Не ждите идеальных условий. Детям, рожденным в любви, мир помогает.



Ladies Day, Etienne Aigner

My Name, Trussardi



Candy Kiss, Prada

Silk Blossom, Jo Malone



Angel Eau Sucree, Thierry Mugler



My Love, Jette



Le Plus Beau Jour De Ma Vie, Guerlain



К сожалению, часто люди «подменяют» настоящие причины и заводят детей потому что «уже пора», или чтобы получить материнский капитал, а то и квартиру, или потому, что «это круто» – родить первой на курсе. Кто-то срочно рождает, чтобы отвадить мужа от любовницы, кто-то – потому что выдался перерыв в работе. Часто одинокие женщины рожают ребенка, с которым связывают столько ожиданий, что не каждому взрослому по плечу такой груз. Ведь для них этот ребенок – и друг, и спасение от одиночества, и «стакан воды», и воплощение амбиций, и многое другое.

Прекрасно, когда люди усыновляют детей. Это как раз тот случай «избытка» любви и заботы, которыми люди хотят поделиться. Но бывают и другие причины – например, когда берут ребенка из детдома, чтобы заглушить боль от утраты после потери родных сына или дочери. И этот человек обречен жить чужой жизнью, потому что приемные родители будут всегда сравнивать его со своим ребенком. Или с тем, каким бы стал их ребенок. А их ожидания оправдываться не будут, и неизбежны разочарования.

Как любить ребенка, если семья развалилась, а мать видит в сыне или дочери черты ненавистного супруга? Ну, во первых, когда-то супруг был любимым. Во-вторых, это всего лишь черты, которые перешли с генами. Вы же ненавидите бывшего мужа за поступки, а не за цвет глаз или походку. Вообще, ненависть – очень сильное чувство, с которым можно поработать и частично обратить его в любовь. В случае равнодушия к человеку сделать это было бы невозможно. Помириться с бывшим супругом – хотя бы внутренне, в душе. Сделайте это для ребенка.

Есть и более тяжелые ситуации. Например, когда дети рождаются в результате изнасилования. Они в этом не виноваты, но женщина не может забыть, что предшествовало рождению. Здесь поможет только кропотливая внутренняя работа и философское отношение: «Почему-то душа моего ребенка могла прийти в мир именно таким ужасным путем. Он достался мне очень дорогой ценой, и тем больше я люблю его».

тест мама может

Наверное, нет на земле мамы, полностью довольной собой: всегда кажется, что для детей можно было сделать больше, быть терпеливее, внимательнее. Иногда это правда, но часто – преувеличение. Этот тест поможет объективно определить, хороший ли вы родитель.

1/Читаете ли вы психологическую литературу о воспитании детей? Смотрите ли телепередачи на эту тему?

2 балла – да
1 балл – иногда
0 баллов – нет

2/Если ваш ребенок совершил некрасивый поступок, вы думаете, что это – результат вашего воспитания?

2 балла – да
1 балл – иногда
0 баллов – нет

3/Вы согласны, что окружение, в котором растет ребенок, сильно влияет на формирование его личности?

2 балла – да
1 балл – иногда
0 баллов – нет

4/Ваш ребенок занимается спортом?

2 балла – да
1 балл – иногда
0 баллов – нет

5/Единодушны ли вы в вопросах воспитания ребенка с мужем?

2 балла – да
1 балл – иногда
0 баллов – нет

6/Ребенок предлагает вам помощь. Примете ли вы ее, понимая, что тогда дело пойдет гораздо медленнее?

2 балла – да
1 балл – иногда
0 баллов – нет

7/Прибегаете ли вы к запретам лишь тогда, когда это действительно необходимо?

2 балла – да
1 балл – иногда
0 баллов – нет

8/Умеете ли вы не требовать, а просить ребенка сделать что-либо?

2 балла – да
1 балл – иногда
0 баллов – нет

результаты

6 и менее баллов

Похоже, вы вообще не интересуетесь воспитанием детей. Вам следует уделять им гораздо больше внимания.

От 7 до 14 баллов

Вы не допускаете серьезных ошибок в воспитании, но все-таки вам есть еще над чем поработать. Начать можно с малого: посвятите ближайший выходной общению с ребенком, забыв о работе, домашних делах и прочей суете.

Более 14 баллов

Вы целиком и полностью справляетесь со своими обязанностями родителя и воспитателя. Вы – хороший родитель. Но ведь нет предела совершенству...

Книжки,

в которых все-все самое нужное о воспитании детей. Рейтинг ReadRate

Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили
Адель Фабер, Элейн Мазлиш
Многодетные матери Адель Фабер и Элейн Мазлиш устали от ежедневных детских «концертов» и пошли к психологам. Их советы они опробовали на собственных семьях и создали систему воспитания – «методику активного слушания». Она основана на убежденности, что все проблемы у детей и родителей – из-за того, что «мы-то лучше знаем, что ребенку надо».



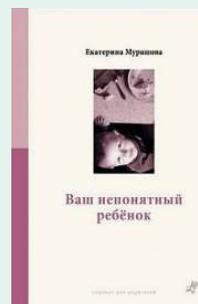
Что делать, если...

Людмила Петрановская
Что делать, если холодно, если жарко, если на улице подходит незнакомый человек, если ты потерялся или не успел выйти из вагона метро? Книга психолога Петрановской предназначена для детского чтения, поэтому все истории и рекомендации в ней предельно просты и понятны. Но «Что делать, если...» еще и очень важна для родителей, которые всегда будут знать, какими словами предупредить ребенка о той или иной опасности. И не напугать его при этом.



Ваш непонятный ребенок

Екатерина Мурашова
Психолог Екатерина Мурашова ведет колонку в журнале «Сноб». Все ее истории – реальные, взятые из собственной практики. Кажется, Мурашова никого не забыла: чересчур активных и чересчур стеснительных детей, тех, кто склонен к самобычаванию или, наоборот, маленьких нарциссов, уверенных, что жизнь на земле создана исключительно для их комфорта. Советы у нее короткие, дельные и понятные.



На стороне ребенка

Франсуаза Дольто
Добрая французская бабушка-педагог Дольто – автор термина «естественное родительство». То есть родители должны видеть в ребенке личность, а не объект для воспитания. Дольто пишет о нехорошей тенденции, когда воспитание детей для мамы стало профессией, а не естественным состоянием. Ни к чему хорошему, по ее мнению, это не приводит. Лишь к гиперопеке и чувству вины у родителей.



Грамматика фантазии

Джанни Родари
Эта книга о том, что воспитывать детей – значит не просто обуять, одеть, накормить их и почитать на ночь книжку. Это значит самому стать ребенком, проникнуться его фантазией и удивиться ее глубине. А как по мере взросления не утратить воображение, не растерять свой уникальный мир? Детский писатель Джанни Родари делится хорошими советами, как развить у ребенка фантазию, направив ее в нужное русло.



Светлана
Васильева

С меня

ответственность

Это гены

Вроде ерунда, а бе-
сит ужасно! Раздражи-
тельный человек склонен
выдавать резко отрицательную
гиперреакцию в ответ на неадек-
ватную по значимости ситуацию.

Склонность к такого рода реакциям
может быть обусловлена наследствен-
но, она определяется типом нервной си-
стемы человека. Именно у женщин такая
врожденная генетическая форма раздра-
жительности встречается гораздо чаще,
чем у мужчин, считают шведские ученые
из Университета Митт (Стокгольм).

Просто потому, что мы женщины – мы
хрупкие и ранимые цветы, и чуть что,
сразу выпускаем шипы. Особенно
если недосыпаем, переутомляемся
или у нас критические дни.

Это ПМС

Предменструальный
синдром несет
особую

за женскую раздражительность. Из-за
колебания уровня гормонов за несколь-
ко дней до месячных любая фея может
стать нервной, плаксивой и мнительной
мегерой. Раздражать может даже муж,
стойко выдерживающий все всплески на-
строения любимой и нежно глядящий ее
по спинке. Основной ответчик за такое
поведение – прогестерон. Он может по-
вышать не только конфликтность женщи-
ны, но даже температуру ее тела.

Недавно синдром предменструального
напряжения стали относить к категории
болезней и рекомендовать женщинам
больничный на пару «критических» дней,
но закон так и остался в проекте». В осо-
бо тяжелых случаях ПМС лечат, сочетая
успокоительные препараты с лечебной
физкультурой, психотерапией и коррек-
цией диеты. Хотя доказано, что лучшим
лекарством от предменструального на-
пряжения является здоровый регулярный
секс и рождение ребенка.

Это гормоны

Если состояние, напоминающее ПМС,
длится и после наступления месячных,
и ваше высочество раздражают не толь-
ко горошины под матрасом,

но и крош-
ки в постели,
имеет смысл про-
верить кровь – вдруг она
голубая? Шутка. На самом
деле проверять кровь нужно
на гормоны. Ведь, в конце кон-
цов, какую бы причину мы ни иска-
ли, все замыкается на них. Постоян-
но повышенный уровень эстрогенов
и прогестерона может сделать любую
девицу сварливой «старухой». Гормоны
щитовидной железы тоже влияют на на-
строение, поэтому если раздражительно-
сть соседствует с таким симптомом,
как резкое похудение, – не радуйтесь
успехам от новой диеты, а бегите
к эндокринологу.

Это болезнь

Нет, необязательно психи-
ческая (хотя шизофрению
никто не исключает,
безосновательная
раздражительно-
сть

довольно

из-за самых близких – один из первых ее симптомов). Речь может идти об обычных простуде и гриппе, или о стрессе после травмы, или, например, о сахарном диабете. В принципе, такое выражение, как «желчный характер», тоже само за себя говорит: нелишним будет проверить печень и желчный пузырь – проблемы в этих органах очень влияют на настроение. В нездоровом теле и дух здоровым быть не может, остается только смириться с перепадами настроения

ным). Но в первые три месяца – нервы, слезы, токсикоз, изменение ощущений и вкусов (то, что радовало раньше, вызывает отвращение). Разве может это не раздражать? Близкие люди должны относиться ко всем этим капризам и причудам с пониманием и терпением. И надеяться, что после родов это пройдет. Правда, не сразу: рождение ребенка вызывает у женщины бурный прилив окситоцина и пролактина. Это гормоны любви и радости, но все это радостное

внимание оказывается направленным только на малыша. На мужа и других членов семьи положительных эмоций и сил не остается. Есть и хорошая для окружающих новость: в послеродовом периоде уже очень многое зависит от характера женщины. Так что

(особенно В₁) провоцирует депрессию и раздражительность, утомляемость, бессонницу и мигрень.

Это несовместимость.

Некоторые лекарства, назначенные врачом по совершенно другому поводу, могут провоцировать раздражительность характера. Мириться с этим нельзя: такая реакция говорит о несовместимости, поэтому назначение нужно обязательно поменять.

Это погода. Динамическая погода с резкой сменой температур и атмосферного давления может неблагоприятно отражаться на состоянии нервной, иммунной и сердечно-сосудистой систем метеочувствительных людей. Ощущение общей слабости сопровождается в такие дни резкими изменениями эмоционального фона и раздражительностью.

Учитесь считать. Если раздраженное состояние ввергает вас в гнев, умение

Цвет его

рубашки, пробки на дорогах, мелодия рингтона у коллеги, дождь за окном, мамины советы, невкусное мороженое – вас все выводит из себя? Разберемся, откуда взялась раздражительность и как с ней бороться.

оправдывать свою раздражительность тем, что этого «требует природа», смешно.

Другие причины раздражительности

сосчитать в уме до 10, прежде чем сказать или сделать что-то, будет очень полезным. Пауза поможет справиться с эмоциями.

Бегайте. А также прыгайте, занимайтесь фитнесом или танцами. Движение поможет «слить» гнев и раздражение.

Спите или медитируйте.

Если раздражительность не проходит, возможно, дело в недосыпе или переутомлении. Даже 15-минутное расслабление в середине дня станет подспорьем. И отводите на ночной сон не менее 7 часов.

Поезжайте в отпуск. Когда совсем все достало, возьмите короткий недельный отпуск и поезжайте к морю. Это позволит перезагрузиться и включить внутренние резервы организма.

Обратитесь к профессионалу. Помощь психолога в особо тяжелых случаях не будет лишней.

и лечить основное заболевание. Тут очень многое зависит от поддержки близких.

Это беременность

Все будущие мамы капризничают. Некоторые – в силу характера, но большинство потому, что во время беременности гормональная перестройка вызывает изменения и в нервной системе. Явление это временное, особенно заметное в начале «интересного положения» (потом женщина к своему новому состоянию привыкает, а гормональный статус становится более сбалансирован-

Это голод. Резкое снижение уровня сахара в крови и катастрофическая нехватка питательных веществ в мозге при голодании могут спровоцировать приступ раздражительности. Ешьте часто, 4–5 раз в день, но маленькими порциями.

Это авитаминоз. Дефицит некоторых витаминов и микроэлементов может делать женщину неговорчивой. Например, витамины группы В незаменимы для правильного функционирования нашей нервной системы, и их нехватка

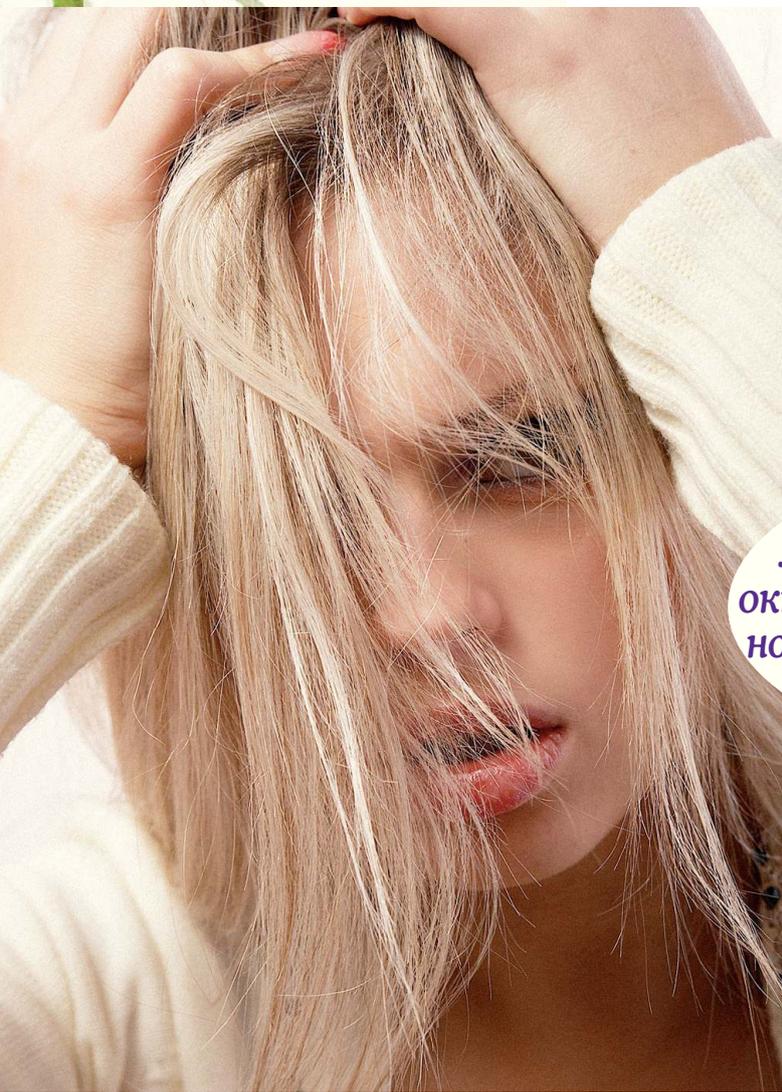




фото с показа
Sonia Rykiel
сумка,
Gerard Darel



фото с показа
Proenza Schouler



серьги,
J.Crew



фото
с показа
Dsquared²



фото
с показа
X-Ray



фото
с показов
Proenza
Schouler,
Eto

танцующая

Не так уж важно, на кого мы похожи – на поклонниц стиля этно или героинь Голливуда 20-х годов прошлого века. Главное, бахрома может изменить наш облик (а вдруг и романтический путь?) до неузнаваемости. Она придаст политкорректную иллюзию макси юбкам мини. Бахрома может быть всех видов, любой длины и из любого материала – кожи, замши, шелковой или хлопковой пряжи. Она задает ритм движению вперед – к солнцу и красивым встречам.



босоножки,
Manolo
Blahnik

Анна Малинова
Вечеринки у «великого Гэтсби» продолжают. Бахрома, кокетливая и роскошная, сделает так, что вы сами не заметите, как станете звездой.

на Ветру

ожерелье,
Michela
Panero

пончо,
Missoni

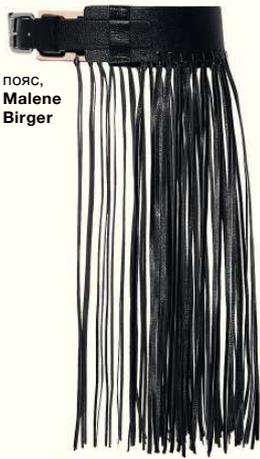


мокасины,
Dune

фото
с показа
J.Crew



пояс,
Malene
Birger



сумка,
Diane von Furstenderg



шорты,
Oneteaspoon



полусапоги,
Paul Andrew



платье,
D&G



фото
с показа
Marco
de Vincenzo



платье,
Moschino



клатч,
Proenza
Schouler

фото
с показа
Alberta
Ferretti



колье,
Jules Smith

КЛУБНИЧНЫЙ ШЕЙК ЦВЕТ

Анна
Малинова

*Смешаем краски
влюбленного рассвета,
сливок и свежей
клубники, и еще
добавим капельку
ледяного шампанского*

Май придуман природой для того, чтобы можно было уже наконец расслабиться. Азартные зимние гонки с белых гор позади, летние вояжи и морские заплывы нас только ждут. А пока есть месяц на то, чтобы никуда не спешить, сбросить скорость и переодеться в наряд цвета спокойствия. Стресса и яркости нам и так хватает, не правда ли? Теплый городской ветер, коктейль в запотевшем бокале, бесконечный закат... Дизайнеры знают, что нам нужно, чтобы побыть милой принцессой. Мягкие пастельные оттенки, словно разбавленные теплым молоком, – этой весной нежность в тренде. Милые вещички прекрасно дружат с денимом, бирюзой, белым и черным цветами. И да, букет свежих утренних роз с ароматом, который шепчет о главном, тоже будет очень кстати.



платье,
Romwe

карандаши
для губ,
Maybelline,
Inglot,
Estee
Lauder

юбка,
Chicnova

очки,
Moschino

серьги,
Kabana

туалетная вода
Valentina Pink,
Valentino

фото с показа
Helmut Lang

фото с показа
Versace



туфли,
Alexander
Wang



жакет,
Glamorous



сумка,
Michael Kors



очки,
Wildfox



юбка,
Moschino



кулон,
Корпорация
L-Silver

юбка,
Julien
David

брюки,
Ungaro



платье,
sheinside.
com



сумочка,
Kenzo



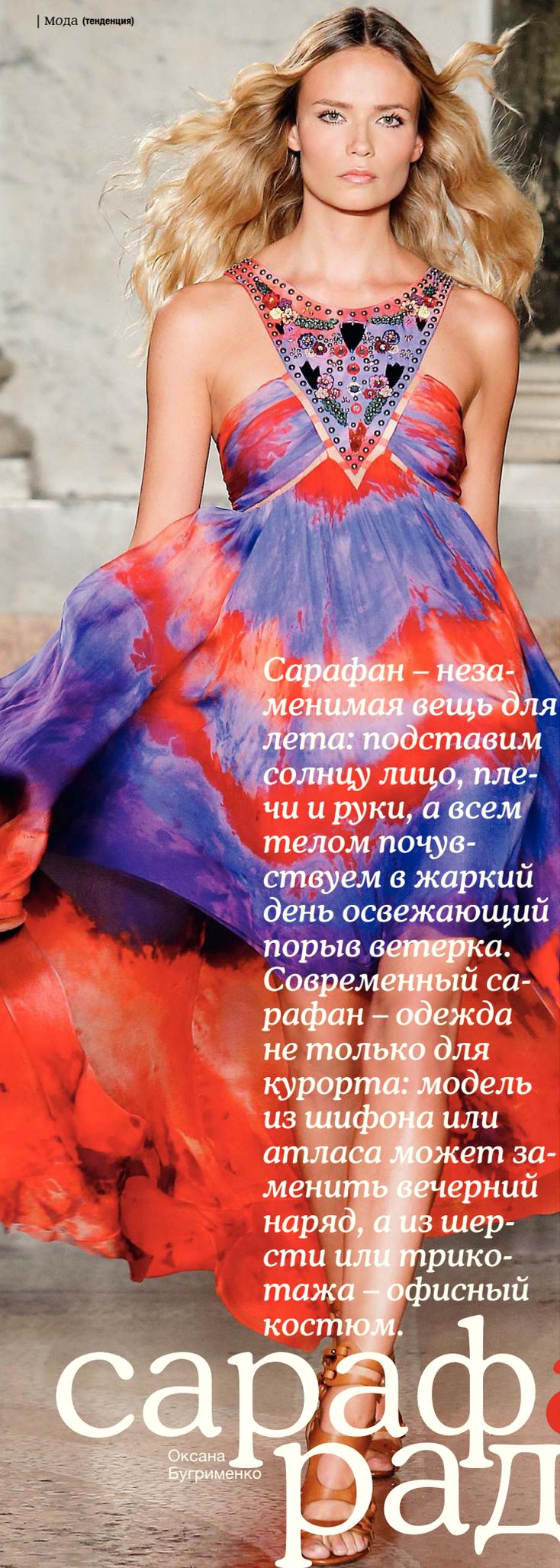
«метеориты»,
Guerlain



слиперы,
Chiara Ferragni

масло
для губ,
Clarins





Emilio Pucci



Диана Крюгер



Temperley London

Мужское платье

Хотя мы привыкли считать сарафан исконно русской одеждой, специалисты уверяют, что он пришел к нам с Востока: индийское слово «сари» значит просто «кусок ткани», а персидское «сарапа» – «одетый с ног до головы». Первое упоминание о сарафанах на Руси встречается в новгородской летописи 1376 года. Известно, что тогда их носили преимущественно мужчины. Только в XVII веке сарафаны стали предметом исключительно женского гардероба. Практически в каждой губернии была своя разновидность сарафана: где-то они были сшиты из косых клиньев и застегивались на пуговицы, где-то это была юбка на высоком поясе и ляках, которую надевали поверх длинной рубахи, а где-то даже сохранился самый древний вид этой одежды – с откидными рукавами. Под сарафан было принято надевать

Сарафан – незаменимая вещь для лета: подставим солнцу лицо, плечи и руки, а всем телом почувствуем в жаркий день освежающий порыв ветерка. Современный сарафан – одежда не только для курорта: модель из шифона или атласа может заменить вечерний наряд, а из шерсти или трикотажа – офисный костюм.



Эшли Тисдейл

сарафанное радио

Оксана Бугрименко



Chloe

несколько юбок, которые зрительно увеличивали полноту девушки. Шили сарафаны из самых разных тканей – от дорогой парчи и шелка до ситца и холщового полотна. Самым нарядным считался красный цвет: неслучайно свадебные сарафаны были преимущественно красными. Украшали их вышитыми цветами и птицами, отделывали кружевом, золотой тесьмой и шнурами.



Меган Фокс



Heidi Klein

старорусское. Аристократки облачились в сарафаны, правда, сильно «офранцузенные» – платья на каркасе в виде обруча. Во Франции быстро оценили такое изобретение и назвали его едва ли не русским прорывом в европейской моде.

А в XIX веке сарафан поджидало забвение. Росли города, менялась жизнь.

Сарафаны были вытеснены платьями, юбками и блузами – более строгими, лаконичными и универсальными. Почти на полтора века о сарафанах практически забыли.

Возвращение через Европу

Вспомнили же о них снова отнюдь не в России. В 1965 году коллекция Пьера Кардена произвела настоящий фурор, и причиной тому стало шерстяное открытое платье на широких бретелях, длиной до колена – мини-сарафан. Его предлагалось носить с водолазками, которые тогда только входили в моду и считались ее «писком». Вслед за Карденом сарафаны стали включать в свои показы и другие модельеры. В 1970-е платья на бретелях шили из джерси, хлопка, шелка, шифона и ситца. Затем ажиотаж несколько поутих. И только начало нашего века породило новые вариации на эту тему.

В последние годы утвердилось два основных варианта сарафана – прямой (или чуть приталенный)

и свободный, расклешенный от лифа. Дома моды Armani и Valentino предлагают сарафаны лаконичной формы: их модели

Одна из особенностей сарафана в прошлых столетиях – использование пояса, который завязывали чуть выше талии. К поясу относились очень внимательно, ведь он считался не просто декоративным элементом, а оберегом.

Волны реформаций

Государственные реформы Петра I коснулись и гардероба: всем состоятельным дамам было предписано «надевать платье венгерское и немецкое». Благородные барышни начали воротить нос от «простонародной» одежды. Сам император считал русское платье неудобным, сковывающим и замедляющим движения. Ему, насмотревшемуся на шустрых европейцев, нужна была одежда, в которой подданные были бы более расторопными. Но затем Екатерина II вновь резко повернула штурвал сарафанной моды – уж очень ей хотелось вернуть обратно все



Миранда Керр

Elie Saab



Слова из известного русского романа «Не шей ты мне матушка, красный сарафан» означали, что героиня не хочет идти замуж: свадебные сарафаны были, как правило, красного цвета. Сарафаны на каждый день шили из дешевого синего холста, бязи-китайки или дмотканной шерсти. Такая одежда держала форму за счет жесткой подкладки из холста.

имеют прямой силуэт и квадратный вырез. В коллекциях Versace благодаря струящемуся шелку сарафан приравнен к вечернему платью. Тяготеет к «летающим» силуэтам и воздушным тканям и Валентин Юдашкин. А вот Вячеслав Зайцев предпочитает роскошные модели в стиле а-ля рюс. Дизайнеры предлагают носить ажурные короткие сарафаны поверх потертых джинсов или возвращаются к первоисточкам, создавая сарафаны «на выход» с длинной, до пят, юбкой-колоколом.

Сегодня этнические мотивы – один из ведущих трендов, а значит, сарафан снова на переднем крае моды. Актуальной тенденцией стало смешение современного и старинного, а также объединение разных культур. И уже неважно, русские узоры украшают сарафан или перуанские орнаменты, похожа ли эта одежда на старинный многослойный наряд или своей откровенностью и прозрачностью напоминает женское белье.

На любую фигуру

Правильно подобранный сарафан способен визуально корректировать фигуру. В этом сезоне на пике моды – ультрамини и ультрамакси. Сарафан длиной в пол с завышенной линией талии – отличный вариант для женщины любой комплекции и возраста. Это прекрасный способ зрительно увеличить рост, сделать силуэт более изящным, а движения сексуальными. Длинные сарафаны «в пол» на тонких бретельках выглядят очень романтично и аристократично. Модели с завышенной талией зрительно удлиняют ноги и скрывают чуть выступающий животик. Однако если живот довольно заметный, а грудь большая, от завышенной талии лучше отказаться. В прохладную погоду наряд всегда можно дополнить коротким жакетом-болеро, палантином или пашминой. А вот экстремальное мини рассчитано на молодые стройные фигуры. Актуальные недавно модели с юбкой-баллоном сегодня уступили место платьям с кружевным низом, которые рекомендуется надевать с мини-шортами или леггинсами. Все сарафаны можно носить либо самостоятельно, либо сочетать с блузками, футболками и топами, создавая многослойность. Для «изюминки» образ стоит дополнить шарфиками, бусами, браслетами в несколько рядов.

Не только в жару

Сегодня сарафан уже не ассоциируется только с летом и солнцем. Деловые сарафаны стали актуальной одеждой, и их носят круглый год. Бизнес-дамы стали предпочитать их даже традиционным брючным костюмам и классическим «двойкам» с узкой и короткой юбкой. Такие сарафаны отличаются строгим силуэтом, но позволяют каждый день выглядеть по-новому благодаря блузкам, рубашкам и кофточкам. Женщины разного возраста и с фигурами разных типов могут выглядеть в сарафане оригинально и элегантно. Сарафаны делового стиля чаще черные, серые или темно-синие, так как эти цвета легко сочетаются с любыми блузками. Для осени



Во времена правления Петра I сарафан считался одеждой простолюдинок и купчих и был изгнан из гардероба придворных дам. Зато в царствование Николая I по указу 1834 года «О женском придворном платье с национальными мотивами» сарафан вошел в женскую придворную парадную одежду и в этом статусе существовал при российском императорском дворе до революции 1917 года.

и зимы существуют варианты из более плотных тканей. Они удачно комбинируются с блузками, водолазками и пиджаками. Один сарафан легко может стать основой нескольких образов.

Подводя итог, можно сказать, что сарафан остается самой «живучей» формой женской одежды. Классические и деловые, спортивные и нарядные, сарафаны украшают наш гардероб и нашу жизнь, делая ее более разнообразной. Благодаря практичности и многофункциональности они всегда актуальны – и на отдыхе, и на работе.



Французский секрет похудения

Вы видели французских женщин? Почти все они до глубокой старости сохраняют хорошую фигуру и при этом наслаждаются вкусной едой и не пропадают в спортзалах. Как им это удается?

ФРАНЦУЗСКИЙ ИНСТИТУТ «Лаборатория Ив Понруа» представляет Вам программу снижения и контроля веса ИнШэйп актив¹. Она была представлена в 2010 году в Париже и за короткое время стала «секретным оружием» всех французов. Её эффективность заключается в применении двух комплексов «День» и «Ночь». Комплекс «День» снижает тягу к сладкому, контролирует аппетит и блокирует усвоение калорий. Комплекс «Ночь» ускоряет обмен веществ и блокирует отложение нового жира. Это означает, что Вы худеете 24 часа в сутки!²

Ваша фигура преобразуется за 4 недели²

Вы прощаетесь с лишними килограммами и теряете объемы в талии и бедрах. «Апельсиновая корка» заметно уменьшается, а кожа приобретает гладкость и упругость. Через 28 дней Вы выглядите великолепно!²

Гарантия результата или возврат средств

С покупкой Вы получаете гарантийный талон.³ Он даёт право на полное возмещение стоимости покупки в течение 60 дней. Это отличная возможность попробовать настоящую французскую систему похудения и изменить свою фигуру без всякого риска.

Высочайшее Европейское качество

Программу ИнШэйп производят только во Франции. Качество и безопасность доказаны сертификатами из Европы. Основные действующие вещества – растительные экстракты и минералы.

Бесплатные консультации эксперта и скидки 25%

При обращении Вы получаете консультацию эксперта по похудению и коррекции фигуры, а также скидку 25% на все покупки!

Звоните и заказывайте ИнШэйп по телефону

8(800)707-7337



www.inshap.pf

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



Сладкая парочка

Появились новые сорта мороженого Extreme Intriga «Малина и Банан» – это сочетание нежного бананового мороженого и освежающего малинового сорбета с кисло-сладким малиновым соусом между слоями, «Черная смородина» – мороженое с ароматом ванили и сорбетом из черной смородины с кисло-сладким соусом из черной смородины. Но это не все! Этим летом бренд «Бон Пари» спешит обрадовать маленьких сладкоежек и представляет новый продукт «Тянучка». Это клубничное желе с фруктовым соком. Стоит погреть его во рту, потянуть, и «Тянучка» поменяет свой цвет и растянется настолько, насколько у вас хватит вдохновения. Хороший повод для радости детей и их родителей.



Из Италии с любовью

Жизнерадостные, щедрые, эмоциональные итальянцы лучше всех в мире умеют делать домашнее мороженое – или, как говорят здесь, «gelato». Вдохновившись gelato, негласной достопримечательностью Италии, марка Carte D'Or создала уникальное мороженое Carte D'Or Gelato. Оно появилось на свет специально для тех, кто ценит радости жизни и наполняет каждое мгновение удовольствием – в том числе и гастрономическим. Палитру вкусов, созданных по мотивам традиционных рецептов, составили сочная клубника, солнечная фисташка, альпийская соленая карамель, темный бельгийский шоколад, мадагаскарская ваниль. От одних только этих названий вкусно!

Он настоящий!

Меняйте свои пищевые привычки и отдавайте предпочтение продуктам с натуральным составом. В пломбире «Золотой стандарт» нет искусственных и идентичных натуральным ароматизаторов и красителей – только молоко, сливочное масло, сахар и другие 100% натуральные ингредиенты, которые содержат витамины, повышают содержание антиоксидантов и оказывают профилактическое действие на организм. Выберите пломбир из широкого ассортимента вкусов «Золотого стандарта» и пригласите родных на десерт.



Сохраняем свежесть

Новинка от Paclan: пакеты с замком-застежкой объемом 1 и 3 литра. Практичные и удобные, они предназначены для хранения и замораживания фруктов, овощей, мяса, бульонов, а также сыпучих продуктов. А еще их можно использовать для хранения и транспортировки медикаментов, предметов личной гигиены, документов. Прочный замок-застежка надежно и герметично закрывает пакет, предотвращая вытекание жидкостей, и упрощает процесс открывания/закрывания пакета. На каждом пакетике есть удобное поле для записи – там можно записать дату упаковки и информацию о содержимом.

с двойной карамелью

Нет ничего скучнее советов отказаться от сладкого. Мы в курсе, да. Устроим лучшее сладкое свидание в ванной. Тут тоже есть все, что мы любим: кофе, карамель, суфле.

Анна
Малинова

Сахарный песок на самом деле – скромный посол красоты. Сахарные крупинки многогранные, но не жесткие, а потому не травмируют кожу, тем более что они растворяются в воде и любой жидкости.

В сочетании с маслами и растительными экстрактами, которые добавляют в косметические средства, это лакомство успокаивает раздражения, увлажняет и питает кожу. В косметические средства чаще всего добавляют тростниковый сахар, который, кроме всего прочего, богат витаминами и минералами. Коричневый сахар хуже растворяется в воде, поэтому он идеален для пилингов. Прелесть сахара – еще и в абсолютной гипоаллергенности, так что те, кто «припухает» и становится похож на Винни-Пуха после экспериментов с косметикой с медом, могут использовать его, не рискуя ничем. С сахаром можно готовить блюда для кожи по рецептам аттестованных красоток. Бесконечно!

Если у вас сухая кожа, смешайте стакан тростникового сахара с маслом (например, оливковым или миндальным) – и получите мягкий скраб для тела. Наносите на бедра круговыми движениями (варежкой, мочалкой или рукой) по часовой стрелке. Смойте теплой водой. Вам понравится результат!

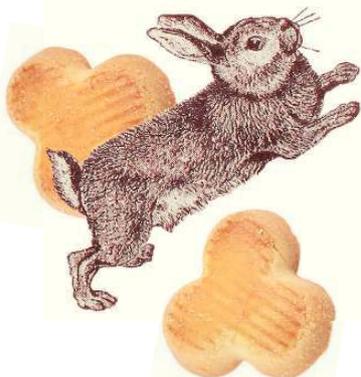
Смесь сахара с лимонным соком отлично подойдет для удаления черных точек и темных пятен на коже.

Из сахара, овсяных хлопьев и молока (варить не надо, просто перемешать) получится отличный скраб для жирной кожи.

Из смеси сахара и какао-порошка рождается освежающий шоколадный скраб – самое то для баловства в майские каникулы. Шоколад – не тот, который сникерс или аленка, – а сделанный из настоящих какао-бобов с содержанием их не меньше 70%, подарит вашей коже и волосам массу удовольствия. Например, шоколадная маска для придания блеска волосам.

3 столовые ложки растопленного шоколада и 3 чайные ложки коньяка перемешайте. Нанесите ароматную маску на корни и по длине волос. Смойте через 15 минут.

А главное, после долгих сладких процедур хочется выпить фреш из сельдерея и съесть дольку лайма. И ничего больше до следующего дня. Эффективная диета, попробуйте.



1. Интенсивная омолаживающая маска для волос с экстрактом кофе AgeDefy, Pantene.
2. Гель для душа «Малайзийская карамбола», Yves Rocher.
3. Молочко для тела «Нероли и орхидея», L'Occitane.
4. Мыло «Молоко и мед», Oriflame.



фото: Денис Трусавин

5. Увлажняющее молочко с молочком инжира, **Le Petit Marseillais**.

6. Крем для тела с экстрактом колумбийского кофе Planet SPA, **Avon**.

7. Твердый шампунь с настоем мяты и крапивы New Shampoo bar, **Lush**.

8. Тонизирующий скраб для тела с кристаллами сахара «Аромакология», **L'Occitane**.

9. Увлажняющий гель для душа с экстрактом тополиных почек, **Klorane**.



1. Сыворотка для тела с миндалем Amande, L'Occitane.

2. Свеча-крем для тела «Карамель», Egomania.

3. Масло для тела Virgin Mojito, The Body Shop.

4. Масло для губ «Крем-карамель», Nivea.



5. Сахарный скраб для тела «Молоко и мед», Oriflame.

6. Массажное масло с кофеином Регсир, Lush.

7. Сахарный скраб «Абрикос», Stenders.

8. Лосьон для рук и тела «Ваниль и Лаванда», Avojuice, O.P.I.





Гель для умывания с цветочной водой. «Красная линия»



Увлажняющий крем-уход Wildrose, Weleda

Лосьон для тела «Дыня», Stenders



Увлажняющий лосьон для тела с маслом оливы и зеленого чая, Biosea

Оживляющая сыворотка для рук Manicure, O.P.I.



Ночной восстанавливающий бальзам-гель Idealia skin sleep, Vichy

Увлажняющий дневной крем, Nivea



Увлажняющий спрей для волос Hydrate finish, SP, Wella

Маска для лица «Интенсивное увлажнение», Hydra vegetal, Yves Rocher



Анна Малинова

Фото: Денис Трусович

Да легко!



Увлажняющий лосьон-спрей «Иланг-иланг», Thermo

Разглаживающий праймер для волос с маслом акаи Plastica dos Fios, Cadiveu

Увлажняющая сыворотка Hydraskin, Darphin

Увлажняющий освежающий крем для лица с маслом апельсинового дерева Aromaterme, Frais Monde

Невидимый сухой крем-дезодорант «Свежесть чистоты», NEO, Garnier

Крем «Живительное увлажнение», «Ангелика», L'Occitane

Очищающий мусс для умывания против акне, Biore

Реконструктор волос с экстрактом австралийской мелиссы 3 Minute Miracle, Aussie

Увлажняющий бальзам с гиалуроновой кислотой, Mirra

В маленькую сумочку мая соберем самое легкое – и вперед, к мечтам, парусам и облакам. Девиз этой весны – легкий шик.

Вы ведь слышали правило «лучше меньше да лучше»? Теплой весной наша кожа нуждается в легких средствах для ухода. Увлажнение – именно то, что необходимо нам, пережившим сухую зиму в теплых комнатах. Задача легкого гидрокрема – не только удержать влагу, но и заставить ее работать на кожу. Активные ингредиенты в составе притягивают влагу и передают ее клеткам кожи. Для жирной кожи выбирайте средства в виде легких эмульсий и гелей с натуральным силиконом. Благодаря ему в формуле средства создается ощущение медленно впитывающегося нежирного крема, который не забивает поры и делает кожу гладкой. Если вы попадаете в наше женское большинство и у вас чувствительная сухая кожа, ваш выбор – кремы, в состав которых входят гиалуроновая кислота и растительные смягчающие соки.

1. Объемная тушь для ресниц Extra, **Swisso logical**. 2. Компактная CG-пудра 8 в 1 Age Defence, **Ciel**. 3. Туалетная вода Milleu Rose, **Odin**. 4. Блеск для губ, **Stellary**. 5. Тени для век Light tea, **Make up factory**. 6. Объемный блеск для губ Gloss Intense, **Biosea**. 7. Основа под макияж для уменьшения пор Pore minimizing, **Smashbox**. 8, 10, 22, 24, 30. Лак для ногтей Sugar nail, Very me, **Oriflame**. 9. Бальзам для губ Petit fours Vanilla, «Л'Этуаль». 11. Лак для ногтей Keep on dancing, **Anny**. 12. Подводка для глаз Joli Pastel, **Vivienne Sabo**. 13. Помада, **Stellary**. 14. Карандаш для глаз Garconne, «Л'Этуаль». 15. Подводка для глаз, **Lush**. 16. Помада Sweet pop, **Clinique**. 17. Пудра, выравнивающая тон кожи, Neglige, «Л'Этуаль». 18. Тени для век «Лимонный макарони», Confetti, «Л'Этуаль». 19. Лак для ногтей Bamako, **Mavala**. 20. Лак для ногтей Giordani Gold, **Oriflame**. 21, 36. Лак для ногтей, **Seventeen**. 23. Лак для ногтей, **Make up factory**. 25. Кисть-кабуки для румян, **Yves Rocher**. 26. Монотени «Черничный пунш», **Stellary**. 27. Лак для ногтей Sex on the beach, **Solomeya**. 28. Лак для ногтей Electric purple, **Ruby Kisses**. 29. Туалетная вода The Vert, **Yves Rocher**. 31. Лак для ногтей Wisteria haze, **Vinylux**. 32. Виниловый блеск для губ, **Vivienne Sabo**. 33. Флюид для макияжа Like the doll, **Pupa**. 34. Консилер Radiant, **Vivienne Sabo**. 35. Бальзам для губ Petit fours Caramel, «Л'Этуаль».



какой портрет

Фото: Денис Грусавин



Сознайтесь, прогуливали уроки рисования в школе? А зря! Каждый день теперь приходится участвовать в конкурсе на лучший рисунок тенями и блесками. И что удивительно – каждый раз получать награды. Не забудьте обновить краски в новом сезоне.

10 цветов радуги

Ну что там за окном? Пора надевать босоножки? Без хорошего педикюра это невозможно. Мы совершили рейд по московским салонам красоты в поисках лучшего ухода за ногтями на руках и ногах.

Анастасия Бочарова



«ПАЛЬЧИКИ»

Вероника, невероятная красавица, и Оксана, знающая о ногтевом уходе все, сделали комплекс «Все пальчики разом». Это удобно, когда времени впритык, как у меня, работающей мамы двухлетней крошки. За час, проведенный в массажном кресле, успели сделать классический безаппаратный уход на ногах и руках и покрыли ногти лаком. В сети пользуются фирменной одноименной косметикой, которую индивидуально подбирают под клиента. Чтобы закрепить результат, мне посоветовали дома почаще пользоваться увлажняющими средствами с перчатками и носочками.

Корреспондент: Ани Ирбит

Процедура: комплекс «Все пальчики разом»

Адрес: Покровка, 7/9–11

Цена: 2450 руб.

ВЛАСК ПАВВИТ

Внутри уютно и светло – маникюрно-педикюрная зона находится на полностью застекленной веранде. Мастер Диана встретила меня в белом халате, была вежлива и в меру общительна. Вместе мы провели больше трех часов: Диана не торопилась и делала все основательно. Я, сторонница классической красоты, отдала предпочтение покрытию френч. Мастер раскрыла пару секретов красоты в домашних условиях. На ночь, например, можно нанести касторовое масло на ступни и надеть носки, а днем увлажнять кожу бюджетным и волшебным «Флекситолом» из аптеки.

Корреспондент: Елена Аверина

Процедура: классический маникюр и комбинированный педикюр с покрытием CND Shellac

Адрес: Щипок, 2

Цена: 3800 руб.



ORLY®
RICH RENEWAL

HYDRATING
CRÈME
for hands, feet and body

PRETTY
spiced vanilla+white tea

crème hydratante avec vanille épicée et le blanc pour les mains, les pieds et le corps
crema hidratante con vainilla especiada y té blanco para manos, pies y cuerpo

2 Fl Oz / 59 mL e

ORLY®
RICH RENEWAL

EXFOLIATING
SCRUB
for hands, feet and body

PRETTY
spiced vanilla+white tea

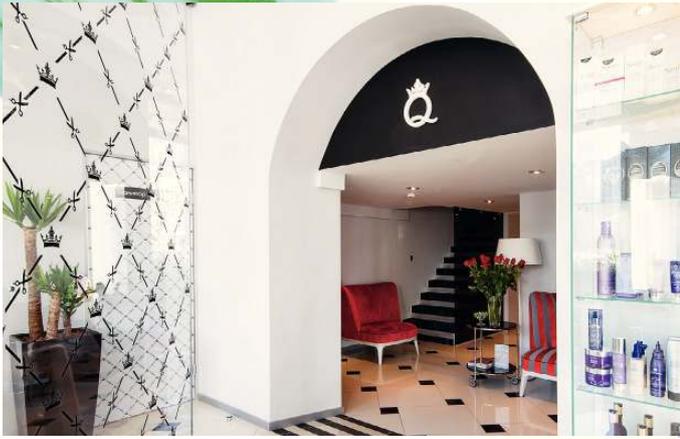
crème de gommage exfoliante avec vanille épicée et le blanc pour les mains, les pieds et le corps
exfoliante con vainilla especiada y té blanco para manos, pies y cuerpo

8 Fl Oz / 237 mL e

Летний подарок ORLY

Великий и неподражаемый Джеф Пинк – основатель компании ORLY, гур в области ногтевой индустрии, любимец голливудских красоток, создатель всемирно известного «французского маникюра» – этой весной приехал в Москву с отличной новостью. Вот-вот девушки всего мира смогут попробовать инновационную разработку в области цветного покрытия EPIX Flexible Color. Цветной слой и специальное покрытие особым образом взаимодействуют друг с другом, придавая покрытию эластичность и стойкость на целых 8 дней.





TO BE QUEEN

Мария, молодая женщина с роскошными длинными волосами и приятным негромким голосом, старалась сделать мое пребывание в салоне максимально комфортным – три часа, проведенных в удобном кресле, пролетели как один миг. А какие там теплые носочки и рукавички... Предварительно разогреть мешочки с рисом надевают на руки и ноги минут на 15 для усиления действия масок. В салоне, кстати, работают на косметике La Ric. По секрету мастер выдала мне один секрет: оливковое масло успешно конкурирует с профессиональными средствами, поэтому Мария льет его во время готовки и в салат, и на ладонки – для питания и увлажнения.

Корреспондент: Дарья Киселева

Процедура: спа-маникюр, спа-педикюр с покрытием La Ric

Адрес: Ленинский проспект, 40

Цена: 6700 руб.

«ВОСЬМОЕ ЖЕЛАНИЕ»

Ольга, милый и аккуратный мастер, сделала комбинированный педикюр с покрытием Vinylux. Я выбрала классический красный – оттенок Wildfire 158. Вообще, это средство от CND – промежуточное звено между обычным и гель-лаком: цвет держится долго, при этом легко удаляется с ногтей. На руках мне захотелось чего-то новенького. Результат – лунный маникюр с белым и бирюзовым гель-лаком от O.P.I. За 2,5 часа релаксации мне напомнили золотой бьюти-секрет. Чтобы кутикула нарастала с меньшей скоростью и более аккуратно, необходимо использовать специальное масло и делать это постоянно, два раза в день – только тогда будет ощутимый эффект.

Корреспондент: Юлия Агрыzkова

Процедура: Комбинированный педикюр с покрытием CND Vinylux и классический маникюр с покрытием O.P.I.

Адрес: Малая Бронная, 13

Цена: 4920 руб.



Aveda Профиль Professional

Мастер Инна, опытная, бодрая и ироничная, работает исключительно на косметике Christina Fitzgerald, которая содержит массу питательных веществ. Инна, кстати, еще и как будто психолог. Она может многое сказать о женщине по ее ногтям: черные и синие цвета выбирают девушки в активном поиске, а оттенки красного – успешно замужние. Мой выбор пал на «Сочный ревень» и «Розовую карамель». Мастер сказала, что холод и водопроводная вода беспощадно сушат кожу, у меня даже обнаружилась трещинка на пальце, которую Инна рекомендовала ежедневно смазывать кремом Gehwol.

Корреспондент: Наталья Юрьева

Процедура: маникюр и педикюр с покрытием Christina Fitzgerald

Адрес: Большая Ордынка, 67

Цена: 11 000 руб.

Express Nails

В сети салонов Express Nails эксклюзивно представлена английская косметика Margaret Dabbs, ключевым ингредиентом которой является масло эму, известное своими анти-септическими и увлажняющими свойствами. VIP-мастера Инна и Ирина менее чем за 2 часа сделали мне потрясающий уход и покрыли ногти гель-лаком от Luxio. Для рук я выбрала цвет клубничного мороженого, для ног – яркую фуксию. Пока мои пятки полировали по сухой коже (так, по словам мастеров, нельзя переборщить со шлифовкой и задеть глубокие слои эпидермиса), я успела посмотреть «Гордость и предубеждение» и выпить чашку капучино.

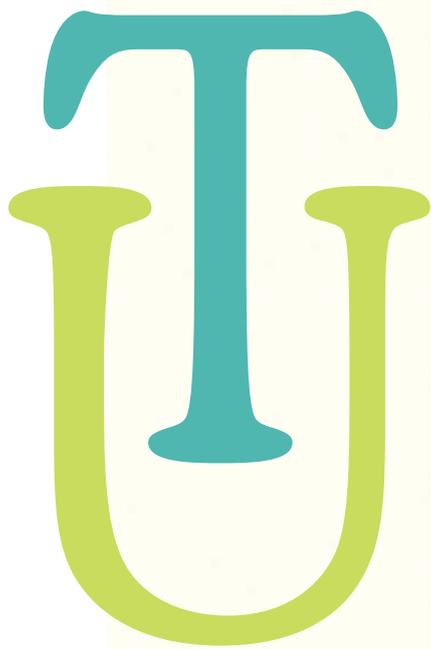
Корреспондент: Анастасия Бочарова

Процедура: маникюр Deluxe MD и комбинированный педикюр MD с покрытием Luxio

Адрес: Осенний бульвар, 20

Цена: 8000 руб.





Зона ОСОБОГО ВНИМАНИЯ

Елена Баблюня

Косметологи выделяют на лице участки, где кожа требует специального ухода. Это лоб, нос и подбородок – зона, по очертаниям напоминающая букву «Т». Что не так с этой кожей и почему за ней надо так тщательно ухаживать?

Кожа на лице неоднородна. Т-зона всегда значительно жирнее, чем остальные части лица (именуемые, кстати, U-зоной). Дело в том, что на этих участках очень активно работают сальные железы. Поэтому грязные и расширенные поры, черные точки и прыщи появляются именно тут. Но этого можно избежать, если правильно ухаживать за Т-зоной.

Постарайтесь не прикасаться к лицу руками – особенно если они грязные. Не выдавливайте угри и прыщи: можно вызвать нешуточное воспаление. Перед сном обязательно удаляйте с лица макияж и очищайте кожу. Постарайтесь прятать лицо от солнца: для жирной кожи ультрафиолетовые лучи противопоказаны. Используйте некомедогенную косметику. Это средства, которые не забивают поры и предназначены именно для комбинированной и жирной кожи лица. Например, новый дневной крем T-zone Control No More Oil, который устраняет жирный блеск кожи. Его формула двойного действия не только поглощает излишки жира, но и снижает активность сальных желез. Клинически подтверждено, что он уменьшает жирный блеск на 21%, а размер пор – на 16%.

Очень эффективны салонные процедуры.

Ультразвуковой пилинг – качественная чистка лица, которая не только удаляет грязь из пор, но и обеспечивает нормализацию работы сальных желез.

Пилинг с гликолевой кислотой –

процедура отшелушивания омертвевшей кожи, которая позволяет наладить работу сальных желез.

Мезотерапия –

насыщение кожи коктейлем из полезных веществ. С их помощью можно быстро избавиться от проблем и надолго забыть о жирности кожи в Т-зоне.

Фототерапия –

воздействие на кожу световой волной. Быстро и эффективно устраняет воспаление на лице, уничтожает бактерии и сужает расширенные поры в Т-зоне. Сама процедура заключается в воздействии на лицо световой волны определенной длины.

Домашний уход

Не забываем заботиться о Т-зоне дома: обязательно очищаем лицо дважды в день, а после очищения используем тоник, чтобы сузить поры и предотвратить воспалительные процессы. Дважды в неделю делаем глубокую чистку кожи с помощью мягких скрабов, затем наносим очищающую маску. Месяц такого ухода – и вы увидите ощутимую разницу.

Глаза выдают ваш возраст?



Используйте новейшие революционные достижения современной косметологии, чтобы выглядеть значительно моложе – забудьте о темных кругах и мешках под глазами.

eyetuck



Нехирургическая подтяжка, уменьшающая **МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ** всего за 15 дней!

eyecircle



Новая технология для борьбы с **ГЛУБОКИМИ ТЕМНЫМИ КРУГАМИ ПОД ГЛАЗАМИ.**

Клинически подтвержденный результат
109316, г. Москва, Остаповский проезд, д. 3, стр. 6, офис 106, тел.: (495) 665-61-09



www.facebook.com/skindoctors.ru



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



Интим предлагать

«Деликатные места» у женщины называются так потому, что они нежные, легко подвержены различным инфекциям и микротравмам. А говорить об этой проблеме как-то неловко. Но мы все же попробуем...

Полина Ромашкова

Болезненные ощущения в области половых органов могут быть вызваны множеством причин: гормональными изменениями, начало которым может положить менопауза, вагинальными расстройствами, приемом оральных контрацептивов. Они могут быть связаны с некоторыми заболеваниями. Тонкая нежная кожа вульвы страдает при диабете и ожирении или от недостатка эстрогена: она истончается, становится хрупкой и уязвимой.

Симптомы поражения кожи – очень неприятные: зуд, жжение, раздражение, покраснение и сухость, болезненные ощущения во время секса. Все это доставляет психологические и физические неудобства и может привести к более серьезным проблемам: женщины начинают расчесывать эту зону, в результате образуются трещинки и раны, даже эрозии. А через них в организм легко проникают болезнетворные микробы и инфекции. Эта деликатная проблема может сказаться на интимной жизни и отношениях с партнером – а тут уж последствия могут быть куда более серьезными: эмоциональные и даже нервные расстройства, снижение самооценки.

Обычно в таких случаях женщины сами себе «назначают» лечение.

Самые распространенные ошибки женщин, которые хотят избавиться от деликатной проблемы.

Применяют гормональные мази.

Эти препараты имеют эффект привыкания и вскоре перестают действовать. Тогда женщина переходит на более сильные кортикостероидные препараты и использует их обычно долгое время (потому что улучшение наступает медленно). Это может закончиться осложнениями. К тому же такое самолечение очень дорого.

Используют средства для интимной гигиены. Это неплохо, но таких мер крайне недостаточно. Ведь кожу, страдающую от зуда, жжения и сухости, необходимо успокоить и восстановить, т.е. заживить микротрещинки, эрозии, ссадинки.

Применяют сексуальные интимные средства (смазки, лубриканты). Они оказывают только местное действие и дают лишь временное облегчение.

Используют народные средства (растительное масло, спринцевание). Они не дают должного эффекта и могут привести к еще более тяжелым состояниям.

В общем, деликатная проблема чревата очень негативным развитием событий.

Как вести себя во время деликатных проблем?

- Проводите туалет половых органов дважды в день, а также после дефекации.
- Будьте осторожны при пользовании туалетом в общественных местах – не садитесь на сиденье и мойте руки не только после, но и перед посещением туалета.

Какое средство гигиены выбрать?

Чтобы не усугублять ситуацию, гигиенические продукты должны:

- сохранять естественный баланс слизистой оболочки половых органов, обладать профилактическим антибактериальным и противогрибковым действием;

- иметь нейтральный уровень pH, чтобы поддерживать кислую среду слизистой оболочки влагалища;
- содержать минимальное количество ароматических добавок и отдушек, чтобы снизить риск развития аллергической реакции;
- включать увлажняющие и питательные компоненты. Большой плюс – наличие растительных добавок.
- Череда применяется в качестве природного противоаллергического, противовоспалительного и антибактериального средства, содержит большое количество аскорбиновой кислоты и дубильных веществ.
- Экстракт календулы в составе средств для интимной гигиены обладает противовоспалительными, увлажняющими и регенерирующими свойствами, способствует заживлению мелких ранок и трещинок на коже и слизистых, обладает выраженными бактерицидными свойствами.

- Экстракт цветков ромашки известен противовоспалительным действием, защищает и смягчает кожу и слизистые оболочки.
- Для масла чайного дерева характерен выраженный иммуномодулирующий, антибактериальный, противогрибковый и противовирусный эффект.
- В состав гелей для интимной гигиены часто включают молочную кислоту, которая обеспечивает естественную защиту местной микрофлоры и помогает восстановить кислотно-щелочной баланс.

Правила интимной гигиены

- Вода должна быть теплой, комфортной, не холодной и не горячей – и та, и другая нарушают кровоснабжение в области половых органов.
- Подмывайтесь чистыми руками, не используйте мочалки или губки. Достаточно обработать моющим средством кожу и слизистую вокруг входа во влагалище.
- После мытья осторожно промокните индивидуальным полотенцем интимные области.
- Душ лучше ванны.
- Во избежание инфицирования кишечной флорой направление струи душа – строго спереди назад.
- Спринцевания (даже самыми безобидными, на ваш взгляд, растительными составами) без назначения врача строго запрещены.
- Используйте обычные, неароматизированные гигиенические прокладки.
- Выбирайте белье из микрофибры или хлопчатобумажных тканей.

О чем молчат все женщины?



Скажем «ПРОЩАЙ!» зуду, жжению и сухости ТАМ ↓

Крем для интимного комфорта «Неоджин» – **успокаивающий, регенерирующий крем для женщин против дискомфорта в интимной области.** Разработан швейцарскими специалистами в области женской гигиены. Формула «Неоджина» на основе **комплекса пептидов и натуральных масел бережно воздействует на ткани.** «Неоджин» **НЕ СОДЕРЖИТ ГОРМОНОВ** и лекарственных препаратов, а также **ПАРАБЕНОВ, красителей, ароматизаторов, вазелиновых и минеральных масел.**

В результате кожные покровы в этом гиперчувствительном месте восстанавливаются, а зуд, сухость и раздражение остаются в прошлом.

Если у Вас есть один из этих симптомов, то специально для Вас открыта **БЕСПЛАТНАЯ** горячая линия 8-800-100-53-55.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ обращения гарантируется!

Назовите код «НЕО» и примите участие в **БЕСПЛАТНОЙ АКЦИИ**. Действительно в течение 7 дней.

Неоджин
меняет жизнь

WWW.НЕОДЖИН.РФ



ООО «ТЭСКОМ», ОГРН 5087746139366 ОТ 23.09.08 г.г. МОСКВА, ВАРШАВСКОЕ Ш. Д. 36/8. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ – С 01.04. ПО 31.12.2015 Г. РЕКЛАМА *ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 2 ШТ. ** СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ *** НЕОДЖИН, ЖЕНСКИЙ УСПОКАИВАЮЩИЙ КРЕМ. ТОЛЬКО ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ. ПРОТЕСТИРОВАНО ГИНЕКОЛОГАМИ. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛЬЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. ИЛИ НА САЙТЕ WWW.NEOGYN.RU. КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО.



ОТТЕНКОВ СВЕТЛОГО

Ирина Ковалева

Хотя солнечные лучи и красят нежным светом стены древнего Кремля, кожу они явно не молодят. Даже белоснежная бумага, пожевав на свету, желтеет, как старинный пергамент. Лицо, плечи, руки реагируют на ультрафиолет не лучшим образом: покрываются веснушками и пигментными пятнами.

Модная крапчатость

Веснушками мало кто гордится. Их всегда было принято отбеливать, но лет пять назад все изменилось: веснушчатые лица замелькали на обложках журналов. Благодарить за это нужно Хьюго Босса, доверившего рекламу духов модели с россыпью золотистых крапинок на лице, ушах, шее, плечах, груди и руках. Кутюрье это пигментное изобилие нисколько не смутило: современная мода

больше всего ценит естественность, а что может быть натуральнее веснушек на коже! Для тех, кого природа обделила этой пикантной особенностью, французские визажисты даже создали специальную косметику, имитирующую веснушки. За верность веснушчатому образу выступают и психологи. Они обнаружили, что именно эти несерьезные пятнышки на подсознательном уровне вызывают у окружающих

доверие и заставляют их проникаться симпатией к вам. Обладательницам веснушек открывают зеленую улицу во всех сферах жизни – от личной до деловой, но стоит предстать перед партнерами с осветленным лицом, как все меняется. Подсознание близких и коллег воспринимает это как фальшь, и бывшее доверие сменяется подозрительностью: ни с того ни с сего вам начинают ставить палки в колеса!

А что же дерматологи? Модные веяния их не радуют. По мнению специалистов, веснушки и пигментные пятна появляются на лице и теле из-за нарушения пигментации кожи, а значит, как и все другие дерматологические проблемы, нуждаются в коррекции – особенно когда пусковым механизмом к их образованию служат солнечные лучи.

Ведь усиленное отложение пигмента меланина – один из главных признаков увядания кожи.

Вы же не хотите, чтобы она состарилась раньше времени?

Избегайте косметики со зверобоем и бергамотом, да и чая



с ними много не пейте – эти растения усиливают склонность к пигментации. Аналогичным действием обладают и средства, обогащенные ретинолом (витамином А), а также морковный и апельсиновый сок (в оранжевых фруктах и напитках много каротина – предшественника витамина А).

Виноваты гормоны

Склонность к образованию пигментных пятен возрастает во время гормональной перестройки женского организма на фоне беременности и климакса. В такие моменты чувствительность кожи к ультрафиолету повышается: имейте это в виду! У будущих мам пигментация возникает под влиянием прогестерона, обеспечивающего сохранение беременности. У 3–4 из 5 женщин, ждущих ребенка, темные пятнышки располагаются на лице в виде полумаски, покрывающей щеки и лоб. Это явление называется хлоазмой – маской беременных. Если не беречься от солнца, она может проступить еще на 3-м месяце, поведая окружающим о вашем состоянии задолго до того, как округлится животик.

Пигментные пятна станут менее заметными, если протереть их ломтиком лимона, грейпфрута (а лучше – кубиками льда из его замороженного сока) или кусочком огурца.



Обзавестись хлоазмой в большей степени рискуют смуглые брюнетки, а у светлокосых блондинок ее практически не бывает. Чем старше возраст будущей мамы, тем сильнее пигментация. Не волнуйтесь, после родов она исчезнет (хотя и не сразу!), но после загара может проступить вновь уже без всякой связи с беременностью. Чтобы не обзавестись этим «украшением», оградите лицо от контакта с ультрафиолетом.

А вот пигментация вокруг пупка и идущая от него вниз полоска посередине живота цвета кофе с молоком появляются под действием гормонов, даже если будущая мама ни разу не загорала и не была в солярии. Когда эндокринный фон нормализуется, кожа постепенно примет прежнюю окраску, но может покрыться пятнами вновь в возрасте за сорок. Причина – все в тех же гормонах, под действием которых россыпь золотистых веснушек, проступавших на коже в начале мая и нисколько вас не портивших, превращается в желто-коричневый крап, который красоты не прибавляет.

■ Защищайтесь от солнца! Запаситесь кремом с SPF-фактором, а также зонтиком и шляпкой с широкими полями, тем более если планируете отдыхать на юге. На этот случай у вас должен быть запасен крем с SPF-фактором либо, если его под рукой не оказалось, крепкий настой чайной заварки (протрите ею лицо, чтобы уберечь от солнца).

■ Если пигментация все-таки появилась, делайте отбеливающие маски, а также используйте аптечные корректоры и осветлители кожи с альфа-гидрокислотами (АНА), липохинозомами, ретинолом, экстрактами лимона, диморфандры и другими растительными комплексами. На моментальный эффект не рассчитывайте: отбеливание и восстановление (ревитализация) кожи обычно занимают до 3 месяцев.

■ Добавляйте 2–3 капли эфирного масла с отбеливающими свойствами в питательный крем и маску для лица. Против пигментных пятен особенно эффективны грейпфрут, лимон, розовое дерево и ромашка.

Осторожнее с пилингом

Не пытайтесь соскрести веснушки и пигментные пятна с поверхности кожи при помощи агрессивного пилинга насыщенными кислотными растворами (в том числе содержащими перекись водорода – пергидроль и избыток аскорбиновой кислоты). Они лишь повреждают и старят кожу, а веснушки остаются на месте. Ведь меланин откладывается в глубоких слоях эпидермиса, недоступных для косметических отбеливателей.

Некоторые женщины пытаются свести ненавистную пигментацию концентрированным экстрактом чистотела, который продается в аптеке как средство от мозолей и бородавок. Никогда так не делайте! Пигментные пятна никуда не денутся, более того, к ним еще добавятся рубцы.

Как минимум 3–4 раза в неделю делайте отбеливающие маски, оставляя их на лице на 20–30 минут.

Пропитайте сложенную в несколько слоев марлю с прорезями для глаз и носа молочной сывороткой из-под домашнего творога, слегка отожмите и приложите к лицу. Используйте сыворотку не только для маски, но и для умывания.

Смешайте 2 чайные ложки творога с 1 чайной ложкой сметаны, добавьте 10–12 капель 2–3%-ной перекиси водорода (в низкой концентрации она лицу не повредит). Такая маска противопоказана при сухой и очень чувствительной коже!

Зачерпните немного простокваши ватным тампоном и приложите на 15 минут к проблемному участку. Если кожа не слишком сухая, чередуйте примочки из простокваши и столового винного либо яблочного уксуса: день – одну, день – другую.

Смешайте 2 столовые ложки кефира, простоявшего 2–3 дня в холодильнике, с размятыми ягодами рябины, соком лимона или петрушки (по 1 столовой ложке).

Разведите 20 г дрожжей с 1 чайной ложкой мякоти лимона. Поставьте чашку со смесью на 2–3 минуты в миску с горячей водой, а затем нанесите теплую массу на лицо.

Смешайте лимонный сок, столовый уксус и кипяченую воду (1 : 1 : 1). Если кожа сухая, добавьте глицерин.

Смешайте яичный белок с соком 0,5 лимона, нанесите маску на кожу с помощью кисточки, а через 20 минут смойте холодной кипяченой водой.

Разведите 1 столовую ложку пшеничной муки грейпфрутовым соком до консистенции густой сметаны.

Разомните половину банана в пюре и смешайте его с 1 чайной ложкой лимонного сока.

Жирную и увядающую кожу протирайте лимонным соком, смешанным с минеральной водой (1 : 1).

Смешайте 100 г меда с соком крупного лайма, пропитайте смесью марлевые салфетки и наложите на веснушки или пигментные пятна. Через 20 минут умойтесь прохладной водой. Повторяйте процедуру каждый день в течение 3 недель.

Смешайте 3 столовые ложки жидкого меда, 2 чайные ложки яблочного уксуса и слегка взбитый яичный белок.

Смешайте 1 чайную ложку лукового сока с несколькими каплями лимонного и взбитым яичным белком.

Протирайте лицо 1–2 раза в день свежесжатым соком свеклы, моркови или клубники, а также смесью из 2 столовых ложек крепкого черного чая с 1 чайной ложкой лимонного сока.

Утром и вечером протирайте этой смесью пигментированные места. Храните ее 2–3 дня в холодильнике.

Отбеливающие маски



1. Осветляющий крем от пигментных пятен D-Pigment, Avène. 2. Антивозрастной солнцезащитный крем для лица Soleil Plaisir, Darphin. 3. Сыворотка с липосомами против пигментации, Swisso logical. 4. Антивозрастная защита, CC-крем Age defence, Ciel. 5. Сыворотка, выравнивающая тон кожи, Even Better Clinical Dark Spot Corrector, Clinique. 6. Сыворотка, улучшающая тон кожи, Olay. 7. Ночной крем против пигментных пятен, Optimals, Oriflame. 8. Средство для лица с солнцезащитным фильтром Ideal radiance, Artistry. 9. Осветляющий крем, Toitbel. 10. Крем-гель защита от фотостарения, «Кора». 11. Основа под макияж – корректор темных пятен, Smashbox. 12. Отбеливающий крем с горьким апельсином, Himalaya.

НОЕТ?

Быструм боль* успокоит

Быстрое¹ решение против боли* на основе
мощного¹ болеутоляющего вещества



**МОЩНАЯ
ФОРМУЛА**
НА ОСНОВЕ
КЕТОПРОФЕНА

Реклама.

Номер рег. удостоверения Р №002919/01 от 15.02.2010. * Мышечные боли ревматического и неревматического происхождения.
¹ Бадокин В. В., д. м. н., профессор, Годзенко А. А., к. м. н. Локальная терапия остеоартроза. РМАПО // Лечащий врач. М., 2007. № 10.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ПАМЯТЬ

Пишите себе записочки! Маленькие записочки на стикерах, которые можно приклеить на стол, на холодильник или на зеркало в ванной... Для особенно забывчивых существует совсем радикальный способ: класть бумажку в тапочки перед сном.

Вы же в курсе, что мы живем в век технологий? И можно писать список необходимого в мобильный телефон, ага. Благо приложений для этого достаточно много. Главное, не оставить сам телефон где-нибудь за диваном. Случайно.

Собирайте сумку с вечера. Правило, конечно, школьное. Но утром второпях и не выспавшись вы можете взять зонт в ясную погоду или солнцезащитные очки, когда за окном дождь. Так что лучше перед сном положить в сумку все необходимое, а у нас его много-премного.

На тумбочку рядом с дверью вечером выкладываем все самые важные вещи. Права, блеск для губ, талисман, еще одна милая штучка, электронный пропуск, щипцы для ресниц, влажные салфетки с ароматом вербены и все другое самое нужное.

Парадокс: можно не отводить для особенно часто забываемых вещей отдельное место, а наоборот, класть их туда, где они точно будут вам мешать. Например, зонтик на спинке стула будет сложно не заметить! Метод «видного места» – один из старейших.

Заведите в сумке отдельное место для каждой жизненно важной мелочи. Проездной «живет» в боковом кармане сумки, телефон и ключи – во внутренних карманах. Вы автоматически будете тянуться к «домику» каждой вещи и так же автоматически класть ее на место.

Лучший способ не оставить паспорт, кошелек или ключи от дома сиротливо ночевать на столе в офисе или, еще хуже, в ресторане – не доставать их. С телефоном так вряд ли получится, мы ведь без него как без рук. Вот и не выпускайте его из рук во время перемещений по офису.

На собственном рабочем месте не заваливайте мобильник бумажками, иначе придется срочно хватать за рукав первого попавшегося коллегу с просьбой позвонить вам, чтобы услышать жалобный писк верного друга, погребенного под кипой неотложной работы. А в кафе лучше вообще не класть телефон на стол – таков этикет XXI века. Возможно, телефон гораздо интереснее вашего собеседника, но не стоит так явно это демонстрировать.

Несложные правила для Маши-растеряши

Лилия Коробова

Зонтики – главные жертвы нашей забывчивости. Такая уж у них тяжелая судьба. Но если в кафе прислонить его к ножке стула, он обязательно напомнит о себе, стоит вам попытаться встать.

Выхожу из дома. Подозрительно тихо... Ой, айфон забыла! Возвращаюсь домой, тревожно роюсь в сумке – где ключи? С вами такое случалось? Тогда эти правила – для вас.

Переспи с этим!

Не так давно появилась новая поговорка: «В любой непонятной ситуации ложись спать». Фольклор нашего времени лишней раз доказывает, что лучшее лекарство от забывчивости, как и от множества других проблем, – хороший сон. В теплой и уютной кровати нужно проводить не менее 8 часов. А всем «совам», предпочитающим засиживаться допоздна, следует помнить: они будут себя ругать утром за эти самопровозглашенные вечерние «ну еще пять минуточек!».

Кофе минус память

Чтобы весь день быть бодрыми и веселыми, мы заправляемся крепким кофе. Итальянские ученые провели эксперимент и заметили, что высокое содержание кофеина

НА ОЧЕНЬ



в крови действительно улучшает внимательность, но на этот плюс есть очень неприятный минус. Значительно снижается активность в других участках мозга, в том числе и тех, которые отвечают за память. Так что ароматным кофе лучше не злоупотреблять, как бы романтично

это ни выглядело в кино. Это правило не касается барышень с низким артериальным давлением – им свежесваренный кофе можно выписывать по рецепту.

Умная сумка

Студентки Массачусетского университета технологий воплотили в жизнь мечту миллионов девушек: придумали сумку, которая сама проверяет, все ли взяла ее хозяйка. В подкладку сумки вшит специальный сканер, который запоминает до 5 самых необходимых вещей и предупреждает световым сигналом, если какого-нибудь из них не хватает. Правда, выглядит сумка – мечта растеряш пока не очень привлекательно. Но мы верим: дизайнеры знают нашу мечту. Какую? Уже забыли? Читаем сначала!

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, что позволяет увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бифофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.



80 руб

СОЛНЦЕ. ПРОБЛЕМЫ НА ГУБАХ и не только

Яркое солнце зачастую вызывает ожоги губ, способствует образованию корочек, пузырьков, что вызывает не только косметический дефект, но и массу неприятных ощущений. В этот период приходится отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» представляет собой новое косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица. Применение «ВИРОСЕПТА» уменьшает раздражительность, улучшает настроение в проблемные периоды, что связано с быстрым уменьшением интенсивности местных проявлений и улучшением внешности. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредит повторение проблемы.



70 руб

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика применения косметического крема «ФУНДИЗОЛ» помогает удалить поврежденные и 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

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

Реклама



Чтобы не плакать по волосам

Syoss представляет две линии продуктов: Anti-hair Fall и Anti-dandruff.

Первая линия содержит фитокомплекс стволовых клеток, который способен сократить выпадение волос до 95%. Комплекс воздействует не столько на волосы, сколько на ответственные за их рост и здоровье корни. Благодаря интенсивному стимулированию волосяных луковиц питательными веществами комплекс средств помогает ускорить рост волос. Линейка Anti-dandruff устраняет видимую перхоть уже после первого применения с помощью платинового комплекса пиритиона цинка. Он обладает антибактериальными, противогрибковыми и даже противовоспалительными свойствами, а также работает как кондиционер-консервант. Научные тесты подтвердили: антирецидивный эффект после применения

линии средств Anti-dandruff с комплексом пиритиона цинка сохраняется до 8 недель.

Крем мечты

«Черный Жемчуг» выпустил новую линию средств Dream Cream: дневную эмульсию для лица, ночной крем-эликсир для лица и флюид для век. Благодаря уникальным коктейлям из активных компонентов, входящих в состав средств, кожа заметно преобразуется. Исчезают следы усталости, лицо становится свежим, как после полноценного 8-часового сна. Тон кожи становится ровным. Клетки кожи получают влагу и все необходимые вещества для полноценной работы. Выравнивается микрорельеф кожи, поры сужаются, мимические морщинки разглаживаются. Веснушки и пигментные пятна становятся менее заметными с каждым применением средств.



Бодрое утро

Что помогает проснуться и взбодриться утром? Душ, пробежка, правильный завтрак, горячий эспрессо и, конечно, подходящий дезодорант. Новый дезодорант «Заряд утра» от NIVEA MEN с эффективными антибактериальными компонентами и бодрящим ароматом не только защищает от неприятного запаха, но и помогает сохранить ощущение чистоты и свежести до самого вечера. Мужественный, стойкий и свежий аромат, который держится 48 часов, основан на водных, древесных и цветочных нотах и создан специально для российских мужчин.



Без кариеса

Компания Colgate выпустила на рынок инновационный продукт, не имеющий аналогов: зубную пасту Colgate Максимальная Защита от Кариеса + Нейтрализатор Сахарных Кислот. В новой зубной пасте использована уникальная технология «Нейтрализатор Сахарных Кислот». Она основана на натуральных компонентах: аминокислоте аргинин в комплексе с карбонатом кальция. Новинка эффективно борется с сахарными кислотами – главной причиной развития кариеса.



Новенькое из Прованса

В новой гамме Le Petit Marseillais представлены гель-крем, гель-масло и гель-бальзам, которые не только бережно очищают кожу, но и заботятся о ней, делая ее мягкой и шелковистой. В основе рецептуры – натуральные экстракты, подаренные природой юга Франции и Средиземноморья. Благодаря им гели нежно ухаживают за кожей, обеспечивая питание и увлажнение на весь день. Гели-кремы, гели-бальзамы и гели-масла для душа – это королевский уход у вас дома. Благодаря натуральным экстрактам средства интенсивно питают и увлажняют кожу, делая ее бархатной и оставляя на ней нежный цветочный аромат.

Лето в форме

Анна Малинова

Что нам нужно, чтобы быть в хорошем настроении? Здоровье, хорошая физическая форма, привлекательное ухоженное тело и позитивный взгляд на мир. Уже более 12 лет клубный фитнес Les Trois SANTÉS (в переводе с французского – «Три здоровья») работает по принципу «Ваше здоровье – это образ жизни».

1. Бег в прямой планке

Стартовая позиция: упор лежа на прямых руках, ладони на полу. Пальцы смотрят вперед, стопы ставим на пальцы и упираемся в пол. Сгибаем колено и поднимаем его к груди, попеременно чередуя ноги в быстром темпе через прыжок. Выполняем 3 подхода по 45 секунд. Это функциональное упражнение, в котором тренируются плечи, ноги и мышцы корпуса: пресса и спины.

2. Приседание с подъемом ноги вперед

Стартовая позиция: ноги на ширине таза, стопы параллельны друг другу. Руки могут быть вытянуты вперед, либо вверх. Приседаем, не отрывая стопы от пола, упор приходится на пятки, колени за линию носков не выносятся. При подъеме поднимаем колено, чередуя ноги. Если упражнение покажется вам простым, усложните его выпрямлением ноги вперед при подъеме: имитируйте удар.

Выполняем в быстром темпе 3 подхода по 1 минуте. Этим упражнением мы тренируем мышцы ног и ягодиц.

3. Конькобежец

Стартовая позиция: полуприсед на одной ноге, вторая прямая и вытянута в сторону, касается пола большим пальцем. Если у вас согнута левая нога, вы должны коснуться пола правой рукой. Упражнение выполняем в быстром темпе. Подбивая, чередуем ноги. Ваши действия должны имитировать движения конькобежца. Находим для себя удобный темп, но желательно работать быстро. Делаем 3 подхода по 1,5 минуты. У нас тренируются мышцы ног, ягодиц и спины.

4. Тренируем пресс

Стартовая позиция: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Одновременно отрываем от пола плечи и таз, во время выполнения упражнения стараемся локтями коснуться коленей. Опускаясь, ни в коем случае не прогибаемся в поясничном отделе, так живот не успевает расслабиться в нижней точке. Выполняем 3 подхода: первый подход – 30 раз; второй – 25 и третий – 20. Тренируем прямые мышцы живота.

Ведущий инструктор групповых программ клубного фитнеса Les Trois SANTÉS Екатерина Прокopenko научит, как быстро и без ущерба для здоровья привести себя в форму к летнему сезону.

Если вам сложно заставить себя заниматься самостоятельно, приходите в Клубный фитнес Les Trois SANTÉS (Страстной б-р, 10, корп. 1), где профессиональные инструкторы с удовольствием помогут в работе над собой и своим телом.

Регулярно выполняйте этот комплекс упражнений. Через некоторое время ваши мышцы адаптируются к нагрузке. Тогда надо будет увеличить время нагрузки или ускорить темп.





Да будет суп!

В апреле весь мир отпраздновал День супа. Кстати, Россия – лидер по употреблению этого блюда: ежегодно здесь съедают 30 миллиардов порций. В тройку бесспорных лидеров в нашей стране входят борщ, щи из свежей капусты, куриная лапша. А летом, конечно же, окрошка. Для большей пользы и красоты вкуса рекомендуется готовить суп не только из свежих качественных продуктов, но и из очищенной воды. Она раскрывает букет ароматов блюда, а основа супа – бульон – получается прозрачным и насыщенным.



Ничего лишнего

В натуральном термостатном йогурте «Активиа» всего три ингредиента – молоко, закваска и бифидобактерии Actiregularis. Новинка производится по особой технологии: продукт сквашивается прямо в баночке при оптимальной температуре и не подвергается никакому дополнительному воздействию. Такая бережная технология производства позволяет сохранить невероятно нежную консистенцию и вкус йогурта. Для тех, кто любит фруктовые йогурты, добавили слой с ягодами, чтобы можно было насладиться кисломолочными продуктами, полезными для здоровья.

Учимся и играем

Стол-парта «Пластик» в форме домика с ярким обучающим декором предназначена для детских игр и занятий творчеством с самых ранних лет. Столешница с крышкой имеет специальные углубления для карандашей, кисточек и фломастеров, а под крышкой расположены ниши для хранения красок и блокнотов. Парты создает оптимальные условия для осанки: ребенок не может отодвинуть стул, поэтому сохраняет правильное положение тела при письме или рисовании.



Аллергикам в помощь

Современные антигистаминные средства, в отличие от лекарств первого поколения, не вызывают сонливости и привыкания. Например, препарат «Лордестин», обладающий тройным действием – антиаллергическим, антигистаминным и противовоспалительным. Он начинает действовать уже через 30 минут после приема и на 24 часа избавляет от аллергического ринита и крапивницы. В аптеках «Лордестин» продается без рецепта и по доступной цене.



Новая форма, прежнее содержание

Недавно препарат от насморка для детей и взрослых «Виброцил», который продается в российских аптеках, стал выпускаться в новой яркой упаковке. Лаконичные голубые и зеленые полосы старого дизайна заменяет современные сомкнутые кольца, символизирующие баланс бережного воздействия и эффективности препарата. «Виброцил» – уникальный бережный препарат с двойной формулой, оказывающий щадящее воздействие на слизистую оболочку носа. Поэтому «Виброцил» разрешен к применению даже у малышей.





О чем логопед говорит с малышами • Как воспитать хорошие манеры • Почему дети устраивают голодные забастовки • Чем стирать краски и сопельки • Какие страхи мешают мамам радоваться жизни

Мой маленький



Светские

Ирина Кудинова

Из чего складывается дошкольный этикет?

«Скажи дяде спасибо!»; «А ты поздоровался?»; «В гостях веди себя как следует!» – указания сыплются на маленького как из рога изобилия. Слышит ли он их? И вообще – зачем крошке хорошие манеры?

«Хорошие манеры – это, по сути, “аккумулированный” здравый смысл, – говорит детский психолог Оксана Лысикова. – Вежливый ребенок с легкостью заведет друзей, получит приглашение на праздник, расположит к себе воспитателей в садике. Умение вести себя за столом – дополнительная гарантия, что малыш не подавится или не поранится столовым прибором. И наконец, ребенок, которого научили закрывать рот во время кашля и сморкаться в платок,

не заразит других». К основам этикета можно приобщать уже с первых лет жизни.

Четыре волшебных слова

С ними малютку можно начать знакомить уже в 6–7 месяцев – машите маленькой ручкой при каждом «пока» и «привет», научите благодарить кивком головы... Крошке будет приятно, что его действия радуют окружающих,

Важно Переводите негатив в позитив

Говорите ребенку о том, что делать нужно, а не о том, чего делать нельзя. То есть «Держи ложку ровно»; «Вытри губки салфеткой» вместо «Не маши ложкой!» и «Не утирайся рукавом!». «Во-первых, потому что в противном случае малышу может показаться, что его ругают, – объясняет психолог. – А во-вторых, частицу “не” ребенок способен пропустить мимо ушей, а вот вторую часть конструкции ему захочется воплотить в жизнь – такова уж особенность детского восприятия. Если не знать о ней, может показаться, что ребенок поступает назло».

и ему захочется повторять их снова и снова. «Примерно к 2 годам малыш должен владеть “джентльменским минимумом” из четырех слов: “привет”, “пока”, “спасибо”, “извини”, – говорит психолог. – Именно “привет” – со сложным “здравствуйте” лучше подождать до 3 лет. А к 5 годам дошкольнику хорошо бы знать не меньше десятка вежливых выражений. Начинать прививать это умение пользоваться “волшебными словами” лучше всего с помощью игр».

Обучающие игры «Привет, мишка!»

Утром рассадите любимых кукол, мишек, зайцев по всей квартире. Когда чадо про-

снется, пройдитесь с ним по дому. Увидев игрушки в непривычных местах, он будет удивлен. «Поддержите» эту эмоцию: «О! Привет, мишка!»; «Вот это да! Привет, зайка!». В ответ поздоровайтесь с малышом от имени игрушек «баском» медведя, заячьим «тенором» и т. п.

льввята

«Всем спасибо!»

Во время этой игры ваша задача – благодарить буквально всех и все вокруг. Комментируйте: «М-м-м, какая вкусная кашка... Спасибо тебе, кашка, накормила Темочку!»; «И тебе, водичка, спасибо – умыла!»; «Тетя подержала для нас дверь. Спасибо!»

«Воспитанный мячик»

Эта игра подходит «светским львьятам» постарше – примерно с 2,5–3 лет. Ваш малыш, пара его друзей и вы встаете в круг. Кидайте друг другу мячик. Задача игрока, поймавшего мячик, назвать одно «волшебное» слово. Выиграл тот, кто вспомнил больше слов. Вариант для игр вдвоем: произносите по очереди по одному вежливому выражению. За каждое игрок приклеивает наклейку на лист бумаги (прикрепляет магнитик

к холодильнику). Выигрывает тот, у кого «цепочка» получилась длиннее.

«Визит вежливости»

Возьмите на детскую площадку заранее вырезанные из яркой бумаги звездочки. За каждую демонстрацию вежливого поведения (спросил, можно ли взять игрушку; поблагодарил; не толкался, залезая на горку) кладите в карман маленькому одну звезду. Заранее договоритесь, какое количество виртуальных призов ребенок сможет обменять на приз реальный: «внеплановую» игрушку, поездку на аттракционе и т. п.

Иду на вы

Стоит помнить, что мы прививаем ребенку хорошие манеры не для того, чтобы «блеснуть» перед окружающими. Поэтому психологическое состояние ребенка должно быть для вас важнее, чем мнение о нем соседей. «Одна из самых больших ошибок

КСТАТИ**Как делать замечания?**

Даже полуторагодовалые крохи всерьез страдают, если им делают замечания при малознакомых людях. Шлепки по рукам и губам – и вовсе лучший способ вырастить невротика. «Деткам до 2–3 лет стоит делать замечание на ушко, – советует Оксана Лысикова. – С ребенком старше трех можно договориться о тайном языке, понятном лишь вам двоим. Например, если мама прижала палец к губам, значит, надо обратить внимание на открытый рот или высунутый язык. Мама поднесла ладонь к уху – слушай, когда к тебе обращаются и т. п.»

Обучающие игры**«Безумное чаепитие»**

Обидно, когда ошибки делаешь ты. Гораздо лучше, когда их делает кто-то еще, а ты подсказываешь, как на самом деле надо. Первый этап обучения какому-то навыку, например умению красиво пользоваться вилок, должны пройти «дублеры» малыша – куклы. Усаживаем красавиц за стол. Приборы – игрушечные, а вот еду хорошо бы положить настоящую. Ваша задача – с помощью малыша подробно объяснить куклам, как орудовать вилок. «Накальываешь твердые кусочки? Опустил вилочку вниз зубцами. А вот чтобы красиво набрать картофельное пюре, поверни вилку изгибом вниз...».

«Делаем этикетки»

Слово «этикет» появилось так. Французского «короля-солнце» Людовика XIV безумно раздражали плохие манеры его придворных. Он повелел раздать дворянам карточки-«этикетки», где были перечислены основные правила поведения. Жизнь в королевстве как-то сразу наладилась. Перенимаем ценный опыт! Рисуем картинки, изображающие красивое и некрасивое поведение за столом. Задача малыша – выбрать картинки, где любимый мультгерой ведет себя правильно. Еще вам пригодятся карточки с изображением столовых приборов: больших ложек, маленьких и вилок. Задача маленького – правильно разложить их на столе около разных (настоящих!) блюд, для которых приборы предназначены.

Важно

Если почесывание, накручивание волос на палец и другие подобные действия стали навязчивыми – покажите кроху невропатологу. Речь может идти о невротических реакциях.



взрослых – невежливо требовать от ребенка вежливости: “Быстро поздоровайся!” или “Что надо сказать?!”. Маленький – ваше зеркальное отражение, – говорит Оксана Лысикова. – Если вы хотите, чтобы он был воспитанным, “подсказки” должны звучать так: “Солнышко, давай здороваемся” и “Пожалуйста, скажи спасибо». Особенно терпеливо надо относиться к малышам, из которых в адрес малознакомых людей «здравствуйте», что называется, клещами не выгацишь. «Это не демонстрация упрямства – скорее всего, это проявление сильной стеснительности, – объясняет психолог. – Малышу сейчас нелегко, поэтому не стоит усиливать дискомфорт, привлекая к нему дополнительное внимание: “Разве ты не узнал тетю Олю? Он у нас такой скромный!” Лучше помогите крохе: здоровайтесь с соседкой за него, пока он не освоится. Если ситуация не налаживается, посоветуйтесь с психологом».

«Кроме того, не стоит требовать от ребенка, чтобы он обращался к взрослым на “вы” и был с ними более галантен, чем со сверстниками, – продолжает Оксана Лысикова. – Осознанно различать, где уместно обращение “ты”, а где “вы”, он сможет лишь к 4 годам, в лучшем случае в 3,5 года. А формировать две модели поведения – одну для сверстников, другую для взрослых – и того позже».

Вот это стол, за ним едят...

Пожалуй, самый эффективный способ научить маленького столовому этикету – часто есть вместе. Даже только что начавшего пользоваться детским стульчиком крошку стоит придвигать к общему столу и устраивать семейное чаепитие. «Не делите застольное поведение на “домашнее” и “для гостей”, – говорит психолог. – Малыш везде ведет себя одинаково. И если, обедая дома, вы жуете на ходу, одновременно листая журнал, не удивляйтесь, что чадо будет вести себя точно так же в самый неподходящий момент». К 1,5–2 годам малыш должен уметь самостоятельно есть ложкой и пользоваться салфеткой, в 2,5–3 года освоить науку жевания с закрытым ртом, к 4 годам – научиться пользоваться вилок и (желательно) неострым ножом. «Небьющаяся посуда на присоске хороша для крошек максимум до 1,5 года, – со-



«А что там в сказках?»

Находим в сказках моменты, где герои нарушают столовый этикет. И обсуждаем их с малышом. «Машенька зашла в дом к медведям и поела из их тарелок. Как ты думаешь, можно ли есть из чужих тарелок?»; «Баба-Яга вытерла рот рукавом и крикнула. Это красиво?» и т. п. Представьте вместе, как бы нелепо выглядела Баба-Яга на утреннике или в гостях.

Куда девать руки?

Еще одна разновидность малышова этикета включает в себя основы самоконтроля и контроля над своим телом. Не сосать пальцы, не ковырять в носу, не чесаться на людях; зевая, прикрывать рот; не высовывать от усердия язык... Эти на первый взгляд бессмысленные действия помогают избавиться от внутреннего напряжения и тревоги. Именно поэтому дети «как назло» начинают демонстрировать «плохие манеры» в гостях и в новом садике – то есть там, где им пока некомфортно. «У ребенка должно быть как можно меньше поводов поддерживать вредные привычки, – советует Оксана Лысикова. – Например, если вы будете увлажнять воздух и своевременно прочищать носик, малышу просто нечего будет ковырять. Увлажняющие кремы помогут избавиться от почесывания, режим дня спасает от позевываний и т. п.».

«Давай меняться!»

У вас всегда должно быть что-то более привлекательное, чем вредная привычка. Ребенку показалось забавным издавать на людях неприличный звук (например, икать)? Вручите ему игрушку, издающую интересные звуки, или смешной комикс. Понаблюдайте, в какие моменты ребенок чаще всего грызет ногти. Может, когда переживает за судьбу героев мультика? Подсовывайте крохе «отвлекающую» игрушку: поролоновый мячик, кубик Рубика, пальчиковую куклу и т. п.

«Имей десять друзей»

Сочините или найдите в любом пособии по пальчиковым играм сказку про пальчики. Придумайте каждому имя и характер, сшейте для парочки самых «отчаянных» одежду (юбочку, шляпку). Ведь друзья не грызут!

«Муха залетела!»

Каждый раз, когда малыш зевнет во весь рот, обращайтесь его внимание: «Муха залетела!» Пусть он «поймает» пару мух у вас во рту (понятно, что вы для этого зевнете пару раз намеренно). Кто заметил больше «мух» – выиграл.

ветует Оксана Лысикова. – Позже стоит перейти на обычные тарелки. Ведь если маленький ни разу не увидит, как из-за плохого поведения вкусные блинчики отправляются в мусорное ведро, как он поймет, в чем ценность хороших манер?»

Самое главное – не пытайтесь овладеть всем сразу за короткое время (например, за пару недель до бабушкиного юбилея). Малыш мало что запомнит, а вот нервов и он, и вы потеряете много. Выбирайте одну задачу, с которой хотите поработать (например, научиться жевать с закрытым ртом), и не беритесь за следующую, пока не достигнете желаемого мастерства.

Дачные цветы и ребёнок: правила безопасности

Ольга Думкина,
биолог



Если грядущее лето вы планируете провести за городом с младенцем, май – самое время для подготовительных работ на участке. Малыши, едва начав ходить, а то и ползать по зеленому участку, проявляют серьезный интерес к растениям. Поэтому имеет смысл устроить для них свою клумбу – безопасную со всех точек зрения.

Что сажать?

Выбираем «безопасные» цветы – даже если малыш потянет в их рот, они не принесут вреда. Высаживаем рассаду петунии и виолы. Эти неприхотливые цветы переживут и топтание маленькими ножками, и срывание маленькими ручками.

Для малышей клумбы подойдут и другие, не требующие особого ухода однолетние цветы: календула, настурция, бархатцы, подсолнечник. Сеять их можно сразу в грунт, с конца апреля по конец мая. Зацветут они уже в начале июля. Из многолетников отдайте предпочтение лилейнику, все части которого съедобны, мяте и другим пряным травкам. Кстати, можно заменить цветочные декоративные клумбы на «съедобные». Например, в середину клумбы посадить различные сорта салата. Красиво смотрятся как

листовые, так и кочанные сорта, особенно с красно-коричневыми листьями, пекинская капуста, кудрявая петрушка. По краям съедобной клумбы высадите лук шалот, мангольд (листовую свеклу) и земляничный физалис.

Из многолетних пряных растений подойдут душица, иссоп, мята. В качестве бордюра высадите рассаду белой и красной земляники. Безопасность для малыша гарантирована, а красоте и изысканности клумб позавидуют дизайнеры ландшафтов.

Как делать клумбу?

Первое правило – детская клумба должна быть на видном месте. Если условия позволяют, расположите клумбу с севера на юг. На северной части посеяйте семена высоких растений (подсолнух, высокорослые бархатцы и др.). На южной – низких, так одни не будут закрывать солнечный свет другим.

Клумбу можно сделать разной конфигурации: круглой, овальной, прямоугольной, треугольной. Если есть желание, можно сделать цветник в форме бабочки, ромашки или машинки – здесь полет фантазии безграничен.

Подготовив почву, задав клумбе границы и посеяв семена, останется огородить ее декоративным заборчиком. По границе малышей клумбы лучше всего вкопать

невысокие круглые полена-столбики на разной высоте. Во-первых, безопасно, во-вторых, можно использовать как спортивный снаряд – за ручку со старшими ходить по столбикам.

Чем ещё заняться?

На яркие ароматные цветы будут прилетать бабочки и пчелки. Вместе с юным биологом наблюдайте за трудолюбивыми насекомыми и расскажите, что они не просто порхают с цветка на цветок, а работают.

Обязательно купите малышу пластмассовые лопатку и грабли, ведро и лейку. Конечно, пока он будет использовать их не совсем по назначению. Но здесь главное процесс.

Детская клумба – не просто крошечный кусочек земли с цветами, для малыша это целый мир, поражающий своей новизной и неожиданными сюрпризами. Карапуз сможет наблюдать волшебные превращения от семечка через рост и цветение обратно к семечку, получая элементарные биологические знания. Возясь с песком, торфом и водой, малыш развивает мелкую моторику рук. На примере зависимости растений от ухода он понемногу понимает потребности других, а значит, в его сознании по кирпичику закладывается бережное отношение ко всему живому.

Эта красота не для детей

Опасны для малыша при «приеме внутрь» ландыш, наперстянка, представители лютиковых (калужницы, купальницы), нарцисс, лилия, ирис, душистый горошек, горичец, крокусы, морозник, гиацинт.

Член КЛУМБЫ

Вероника
Казаринова,
гастроэнтеролог

Самые
частые
вопросы
родителей
про еду.



Застольные песни

Кормить ли по требованию?

В чём суть вопроса

Сейчас большинство врачей советуют кормить малыша «по требованию». То есть не смотреть на часы, не устанавливать режим питания (скажем, по 150 мл молока каждые 3 часа, и никак иначе!). Но многие груднички, похоже, требуют есть постоянно. Дети, которые получают еду «безостановочно», начинают «мучаться животиком» и плачут уже не от голода, а от кишечных колик. Как быть?

Мнение специалиста

Часто кормление по требованию путают с беспорядочным грудным вскармливанием. Младенческий писк и слезы далеко не всегда свидетельствуют о том, что малыш хочет есть. Ему может быть жарко или холодно, неудобно, больно из-за колик, мокрый подгузник может вызывать раздражение, или ребенок просто устал. Не стоит сразу давать младенцу грудь: сосательный рефлекс силен, и малыш, скорее всего, впечется в сосок

даже в том случае, если есть совсем не хочет. Прикладывать кроху к груди постоянно можно только в периоды, когда ребенок сильно нервничает или ему нездоровится, а еще во время лактационных кризов у мамы.

Как разнообразить рацион малыша?

В чём суть вопроса

После полугодия малыш получает первый прикорм. Далеко не все дети, как это кажется родителям, в восторге от безвкусного и пресного овощного пюре из баночек и такого полезного творожка. При этом от корочки черного хлеба или соленого огурчика малыша просто не оторвать. Может быть, стоит делать детскую еду более вкусной?

Мнение специалиста

Не стоит ориентироваться на «взрослый» вкус, организуя меню малыша. Кажущаяся пресность еды для малышей –

норма: крохам настоятельно рекомендуется воздерживаться от соли и сахара. К тому же многие продукты, которые кажутся нам обыденными, для детей в диковинку. Что касается разнообразия на столе, достаточно руководствоваться простым правилом: ребенок не должен есть дважды в день одно и то же блюдо. Отворачивается от пюре из кабачка или картошки? Предложите пюре из брокколи или зеленого горошка. Тоже не нравится? Значит, малыш просто не голоден. Как у всякого человека, у младенца есть свои вкусовые пристрастия.

«Он постоянно кусочничает»
Уберите из зоны доступа сухарики, сушки и прочие вкусности. Если у вас на столе всегда стоит сахарница и вазочка со сладостями, малыш, разумеется, захочет все это съесть.

Скажем, пюре из бананов терпеть не могу, а из грушки съем с удовольствием. Главное, чтобы ассортимент и способ приготовления продуктов был «детским».

Что делать, когда ребенок не хочет есть?

В чём суть вопроса

Накормить малыша – большая проблема. Этого мы не хотим, этим плюемся. В рот попадает ложка супчика, остальное содержится тарелки оказывается на полу. Мама готовит целый час разные вкусы,

«Он набивает полный рот и не может это проглотить»

Предлагайте малышу небольшие порции. Не подгоняйте его всякими «ешь скорее, и идем гулять». Если малыш набил рот, пальцем достаньте содержимое и в сотый раз скажите крохе, что откусывать надо небольшие кусочки и класть следующий кусок в пустой рот.

лишь бы накормить ребенка. Еще целый час она безуспешно пытается это сделать. Нервы, слезы, крики...

Мнение специалиста

Недоедающий ребенок – вялый и скучный. Малыш активен и жизнерадостен? Перестаньте беспокоиться и уж тем более не кормите его насильно: войны за столом могут превратиться в ритуал, от которого сложно отучить.

Часто изменения аппетита связаны с разными событиями в жизни малыша. Отказ от еды, сопровождающийся «болезненным» видом, может говорить о том, что кроха действительно заболевает. Если во время сосания малыш заходится криком, зато спокойно грызет сушку, не исключено, что у него развился отит или другое простудное заболевание уха.

У детей до 2,5 года проблемы за столом являются признаком того, что режутся зубы, причиняя беспокойство и боль. Иногда капризуля отталкивает ложку или плюется кашей просто потому, что ему интересно посмотреть на реакцию мамы. После 2,5–3 лет вкусовые пристрастия также могут меняться, это совершенно нормально: ведь и маму порой «пробивает» на шоколад, а иногда ей очень хочется креветок. Отказом от еды малыш может реагировать и на то, что не в силах изменить. Например, на стрессовую ситуацию – разлуку с мамой или ссоры в семье.

Правило, которым пользуются мудрые мамы здоровых детей, таково: «Не хочешь – не ешь».

Как устроить сладкую жизнь?**В чём суть вопроса**

Многие дети готовы съесть все, что угодно, полезное (от кефирчика до пюре из тыквы). Лишь бы это полезное было щедро сдобрено сахаром.

Мнение специалиста

Сахар может вызвать не только кариес зубов, но и повлиять на общий обмен веществ. Правило одно: чем меньше сладкого в рационе малыша, тем лучше. Привычка к сладкому у крохи – целиком вина родителей. Малыш не узнает вкуса сладкого до тех пор, пока ему не «помогут» взрослые.

рывают потребности растущего организма в энергии. Это фруктоза, содержащаяся во фруктах и овощах, и лактоза – молочный сахар. Выбирайте для питания малыша, особенно не достигшего годовалого возраста, пюре и соки без добавления сахара, давайте спелые фрукты, обладающие естественной сладостью, или сухофрукты.

Не стоит заменять сахар медом. Он слаще сахара и его требуется меньше, однако мед может спровоцировать нештучную аллергию. Есть и другая опасность: иногда мед не очень хорошего качества может стать причиной бактериальной инфекции. Она безопасна для взрослых и детей старше 3 лет, но у малышей может вызвать расстройство кишечника.

«Он не умеет жевать курицу и мясо»

До 2,5–3 лет многие малыши испытывают сложности при разжевывании мяса, но после 2 лет перемалывать мясо в блендере уже не нужно. Режьте его не вдоль, а поперек волокон и предлагайте маленькие кусочки.

Как научить жевать?**В чём суть вопроса**

Считается, что у ребенка есть определенный возраст, к которому нужно научиться есть твердую пищу кусочками, и если этот возраст упустить, ребенок будет долго давиться. С другой стороны, если дать твердый кусочек раньше времени, малыш вообще может подавиться.

Мнение специалиста

Первый зуб (обычно он появляется в 6–9 месяцев) – знак того,

что малыш уже должен учиться жевать. Начинать с больших кусков не нужно, еда должна стать менее однородной, в ней должны встречаться крупинки и волокна. С этого возраста в рацион попадают мясо и рыба, малыш начинает тянуть в рот корочки хлеба, сухари или печенье. Грызть полезно не только для укрепления зубов, но и для развития речи. Если упустить время и тщательно измельчать пищу даже после появления первых зубов, можно столкнуться с тем, что малыш будет давиться и после того, как ему исполнится год-полтора. Поначалу мама обязана быть рядом с малышом – кроха легко может подавиться непривычной пищей!

Пока ребенок не овладел навыком жевания, не давайте ему кусочки таких твердых продуктов, как, например, сырая морковь. Зато маленькие кусочки мягких вареных овощей и очищенных фруктов (персик, груша и т. п.) – пожалуйста.

Во многих пищевых продуктах есть сахара, которые удовлетво-

**Овощная икра «Кабачок и компания»**

Ингредиенты: 2 кабачка, 2 моркови, 1 луковица, 2 помидора, базилик, 1 маленький зубчик чеснока, 1 кусочек коричневого сахара, 6 ст. л. оливкового масла, 1/2 стакана воды

В кастрюле с толстым дном вскипятите воду, положите нарезанные дольками кабачки, морковь, помидоры, лук, чеснок. Добавьте базилик, соль, сахар и масло. Томите минут 40, после чего измельчите в блендере до однородного состояния, переложите в кастрюльку, в которой варились овощи, и еще минут 10 кипятите икру с открытой крышкой, помешивая, чтобы выпарить лишнюю воду. Если помидоры водянистые, добавляйте воду не надо. Подавайте в горячем или холодном виде, можно посыпать мелко рубленой свежей зеленью.

Светлана Пономарева и ее дочка Лера

Присылайте рецепты

для малышей и фото детишек на адрес mn@idr.ru. Авторы самых интересных рецептов получают ценные призы. Приз этого номера – стильная посуда Mosaic Line от Polaris. У нее ненагревающиеся ручки и крышка из жаропрочного стекла.





НЕбольшая Анна Зюканова СТИРКА

Стираем следы детских неожиданностей.

Всем известно, что стирать детские вещи приходится часто. Мало кто знает, как это правильно делать.

- Нижнее белье нужно менять каждый день, постельное – не реже раза в неделю.
- Вещи деток нужно стирать (мамы, внимание: строго и категорически!) только детским порошком или жидкостью для стирки, отдельно от взрослых. Нельзя грязное белье держать в том же помещении, где находится ребенок, и в открытой емкости. Переходить на совместную стирку и пользоваться «взрослыми» порошками можно, только если нет проблем с кожей после 3 лет.
- Белье можно не кипятить, если стирать его в машинке при температуре 90 °С.

- Очень важно многократно полоскать детские вещи. В машине лучше установить режим дополнительного полоскания. При ручном полоскании оно должно осуществляться как минимум «в трех водах».
- Для того чтобы вещи оставались гигроскопичными и хорошо пропускали воздух, их не стоит крахмалить и даже гладить.
- Шелковые вещи, если такие есть в гардеробе малыша, нельзя сушить на открытом солнце.

Пятнистый возраст Новорождённый

Его атаки на чистоту – отрыгнутое молочко, моча и кал. Створоженное молоко и моча

легко отстирываются и не оставляют никаких следов при использовании любого детского стирального порошка или мыла. И при условии, что они не залеживаются в корзине для грязного белья. Испачканные «большими делами» вещички перед закладыванием в стиральную машину стоит застирать под струей воды.

Младенец питающийся

Введение прикорма в 4,5–6 месяцев знаменует новую эру пятен – овощные и фруктовые пюре, а также сок. Даже безобидные на вид бананы способны оставлять на одежде черные въевшиеся следы. Окрашенные фрукты и овощи – тем более.

Свежепосаженные пятна можно удалить, поливая кипятком с высоты. Чем мощнее будет струя кипятка, тем лучше – значит, над пятном нужно подниматься повыше, можно даже залезть на табуретку. Кипятка понадобится около 3 литров, и лить его стоит тонкой струйкой.

Детский стиральный порошок нужен только малышу?

Часто причиной покрасневших щечек крохи становится не продукт, съеденный кормящей мамой, а ее футболка, постиранная супермощным порошком с био-добавками. Сколько раз в день малыш прижимается к ней личиком? Поэтому хотя бы первые 3 месяца жизни ребенка лучше стирать свои «домашние» вещи детским стиральным порошком. Им же стоит стирать постельное белье – если малыш спит вместе с вами. И, разумеется, бюстгалтеры для кормления – только детским порошком, до тех пор пока не закончите кормить.

Если одежда не предназначена для обработки горячей водой или пятно уже засохло, его необходимо обработать специальным пятновыводителем, и только после стирать в машину или вручную с использованием других моющих средств. Белую или окра-

шенную стойким красителем одежду можно очистить от фруктовых пятен не только с помощью новомодных средств. Вам понадобится марганцовка и 3%-ная перекись водорода. В стеклянной посуде смешайте небольшое количество кристаллов марганцовки с перекисью, добейтесь полного растворения кристаллов. Нанесите смесь на пятно. После его исчезновения промойте ткань чистой водой и стирайте как обычно.

Малыш передвигающийся

Осваивая квартиру или дачный участок, ребенок познакомит вас с пятнами от множества самых разных субстанций.

Домашняя пыль. Застирываем с пятновыводителем, потом – общая стирка.

Трава. Зеленое пятно поливаем спиртом (можно техническим), после исчезновения пятна застирываем в воде, и снова – в общую стирку.

Клейкая смола тополиных почек и сок одуванчика – пятновыводитель и стирка.

Человек умелый

Период, когда ребенок начинает активно действовать руками, богат на пятна от материалов для творчества.

Следы от фломастеров. Растворяются спиртом, одеколоном или пятновыводителем.

Гуашь или акварель. Выводятся горячим уксусом.

Клей – полчаса замачивания в очень горячей воде.

Пластилин. Испачканную одежду кладем в морозильник до замерзания пластилина, затем соскабливаем его ножом.

Губная помада. Ее частички обнаруживают малышки в маминной сумочке и пускают в дело. Пятна от губной помады снимают бурой, которой засыпают пятно. Затем ткань прополаскивают, сначала в мыльной, а затем в чистой воде. Пятна на красящихся тканях выводят смесью эфира и скипидара (1: 1). На изделиях из джерси пятно сначала обрабатывают густой кашцей из бензина и талька, а затем протирают горячим глицерином.

детский мыльный порошок, «Наша мама»

жидкий порошок, «Мир детства»

экстремально средство для стирки, Burti baby

экспорошок с ионами серебра, «Мамин помощник»

кондиционер для детского белья, Meine liebe

порошок для стирки детского белья, Tobbi kids

мягкий кондиционер для белья, Lenor

жидкий стиральный порошок без запаха, Sodasan

детское питательное мыло с экстрактом календулы, Klorane

биокапсулы для стирки детских вещей и пеленок, Baby line

хозяйственное мыло против пятен, «Ушастый нянь»



Детский сад

Чего только не принесет оттуда любознательный малыш!

Чай. Сначала обрабатываем пятно пятновыводителем, затем стираем вещь в общей стирке.

Жирные пятна. Средство для мытья посуды наносим на пятно на 10 минут. После застирываем и отправляем в общую стирку.

Грязные подошвы колготок. Застирываем перед стиркой с пятновыводителем.

Жвачка. Замороженная в морозильнике, соскабливается ножом, как пластилин.

Какао. В равных частях смешиваем нашатырь и скипидар и наносим на пятно. Может помочь и холодная газированная вода.

Шоколад. Свежее пятно посыпает поваренной солью, потом стираем. Если не сработает, обрабатываем его теплым 1,5%-ным нашатырным спиртом. Пятно на шерстяной или шелковой светлой одежде протираем теплым глицерином, оставляем на 15 минут, потом стираем.

Кровь. Со светлой одежды удаляется 3%-ной перекисью водорода. Для окрашенной лучше применять специальный пятновыводитель. Стирать испачканную кровью одежду можно только в прохладной воде.

Песок. Одежду после прогулки просушить, вычистить щеткой, потом постирать.

Асфальт. Пятна от него на коленях помогут отстирать растворители для краски или энзимный пятновыводитель.

Уберечь от грязи

Стоит заранее принять некоторые меры там, где риск появления пятен особенно высок.

■ Для игр в песочнице ребенка стоит одеть в немаркую одежду с водоотталкивающими свойствами. Джинсы и ветровка, например, будут идеальны.

■ На занятиях рисованием уберечь от пятен сложно. Малыши любят не только рисовать на бумаге, но и размазывать краску по окружающим предметам и себе. Купите чаду специальный «фаргук художника» с рукавами, закрывающий одежду крохи практически полностью. Только помните, что в непромокаемой клеенке ребенку может быть жарко.

■ Совсем маленькому можно предложить заняться рисованием в ванной комнате – после уроков проще отмыть и «мастера», и «мастерскую». Для рисунков по кафелю используются пальчиковые

краски и восковые мелки. Можно закрепить на стенке ванной комнаты лист ватмана или специальные трафареты с нанесенным на них контуром.

■ Кроме красок, существуют специальные водорастворимые фломастеры. Они легко отстирываются обычной водой.

■ Большинство пятен от еды на одежду малыша сажаются в кухне. Когда ребенок начинает получать прикорм, он нередко выплевывает непривычную пищу на себя и маму. Пройдет немало времени, прежде чем ложка перестанет вываливаться из ручек. Слюнявчик защитит только переднюю часть рубашки, но рукава, подол и ваша собственная одежда могут серьезно пострадать. Поэтому имеет смысл к приему пищи переодеваться в ту одежду, которую не жалко.

Как воспитать аккуратность

Если папа дома ходит в растянутой майке с пятнами от вчерашнего борща, а по мамину халату можно изучать меню семьи за неделю, то и ребенок не станет утруждаться вопросами гигиены. Ухоженные, аккуратные родители в опрятной одежде будут более убедительны в роли воспитателей. В 1,5 года маленький помощник рвется помогать развешивать постиранное белье. В 3 года он с удовольствием поиграет и в стирку – на примере своих носочков или носовых платков. Такая игра поможет ему понять разницу между грязной некрасивой одеждой и чистой и красивой.

С 4 лет уход за своей одеждой должен стать обязанностью малыша. А совместное выведение пятен еще и поможет развить интерес к наукам, которые ему предстоит изучать в будущем: химии, физике, биологии.

Ругать или не ругать

Когда малыш посадил пятно на новенькую дорогую обновку, очень хочется устроить ему большую головомойку. Но имеет ли смысл ругать за испачканную одежду?

Психологи уверяют, что в жизни ребенка есть множество периодов, когда он не может контролировать состояние своей одежды. До периода освоения горшка бессмысленно требовать чистоты от малыша. После – постепенно прививают понятие об опрятности, но неагрессивными методами. Помните, что постоянные упреки в неаккуратности только закрепляют это не самое положительное качество, а у детей постарше провоцируют желание «сделать все наоборот». Да, стирка – не самое приятное занятие. Но в заботах о чистоте одежды стоит помнить, что ребенок внутри нее все же главнее. Сколько бы ни стоили новые джинсы для двухлетнего карапуза, он не нарочно упал в них прямо в середину глинистой лужи. Просто в следующий раз на прогулку имеет смысл надевать что-то более повседневное.

Когда в лепете ребенка проскальзывает нечто, напоминающее осознанные слова, начинается этап активного освоения речи. Как помочь малышу легко пройти этот путь?

Анна Соловьева,
врач-логопед



Прошу слова

Вступаем в диалог

Чтобы научиться говорить, малыш должен постоянно слышать речь взрослых, причем речь, обращенную лично к нему. Пока ребенок совсем маленький, он воспринимает не столько слова, сколько интонацию. Мамы, подсознательно чувствуя это, обычно говорят с грудничками нараспев, очень эмоционально, но не слишком заботятся о том, чтобы малыш понимал их дословно.

Ближе к году ребенок начинает улавливать связь между словом и объектом. Из набора мелодичных звуков слово превращается в знак, а речь начинает наполняться смыслом. Должен измениться и харак-

тер материнской речи. Теперь вам нужно говорить медленно и четко, прос-тыми короткими предложениями, чтобы малыш успевал понять, что вы имеете в виду.

Кстати, это отличный повод избавиться свою речь от сорных слов (все ваши «как бы», «короче» и т. д. усложняют понимание предложения для малыша). Перед ключевым словом фразы делайте небольшую паузу, чтобы малыш самостоятельно вспомнил, как называется тот или иной предмет или действие: «Катя будет кушать... кашу.

На, Катя... ложку». Когда вы читаете малышу стихи и поете песенки, делайте паузу перед последним словом каждой строки.

Нередко мамы стараются предугадать любое желание малыша. В итоге он просто не имеет возможности о чем-то попросить. Если ребенок тянется к какому-то предмету на полке и хнычет, не спешите достать желаемое. Переспросите: «Ты хочешь собачку? Скажи: «Дай, мама, собачку!».

Пока словарный запас невелик, общению помогут жесты и мимика. Протяните

Играйте с ребенком в подвижные игры, развивающие умение ориентироваться в пространстве, ритмично и ловко двигаться, менять темп движений («Лиса и Гуси», «Кот и мыши», «Гуси-гуси»), а также игры, в которых движения сопровождаются речью. Молчунам полезны игры «Угадай, что звучало?», «Узнай по голосу», «Какой инструмент играет?», «Улавливай шепот» — они развивают слуховое внимание.

Пальчиковая гимнастика:

Существует прямая зависимость между развитием мелкой моторики и речи. Поэтому родители стремятся как можно интенсивнее стимулировать пальчики. Не увлекайтесь: в детских пальчиках действительно очень много нервных окончаний, напрямую связанных с центрами речи в мозгу, и их преждевременная гиперстимуляция может привести к серьезным нарушениям речевого развития – заиканию, логоневрозам. Не стоит заниматься массажем и пальчиковыми играми больше 2–3 минут 2 раза в день. Не настаивайте, если малыш недоволен и вырывает ручку. Вместо гимнастики предложите ребенку игрушки, развивающие мелкую моторику: нанизанные на крепкую бечевку крупные пуговицы, деревянные бусы, пирамидку, шнуровку. Очень полезно мять тесто, рвать бумагу, играть с крупными макаронами разнообразных форм, рисовать пальчиковыми красками.

не навреди



тором дети начинают активно осваивать речь, может колебаться от 11–12 месяцев до 2–2,5 года. Коммуникабельные, активные экстраверты стремятся вступить в диалог, еще не научившись толком ходить, их речь поначалу – поток интонаций, из которого сложно выделить слова. Их антиподы – уравновешенные, основательные дети, которые помалкивают до поры до времени, зато потом сразу начинают говорить предложениями и без ошибок.

До двух лет не стоит беспокоиться, если речевое развитие вашего малыша идет медленнее, чем у соседских детей. Важно лишь, чтобы малыш хорошо понимал обращенную к нему речь, пытался общаться с вами при помощи лепета и жестов. Насторожиться нужно, если ребенок не произносит вообще никаких звуков, не реагирует на обращенные к нему слова, не вступает в игру, не смотрит в глаза при общении, избегает телесного контакта.

В этом случае как можно скорее проконсультируйтесь у врача-педиатра, который, возможно, направит вас на консультацию к другому специалисту: логопеду, отоларингологу, невропатологу.

малышу ладонь и скажите: «Дай!», помашите рукой: «Пока-пока!». В 1–1,5 года детям для развития навыков общения очень полезно инсценировать вслед за взрослыми потешки и стишки. Элементарные бытовые ситуации также могут превратиться в «методические занятия».

Пусть мама на глазах у ребенка машет папе ручкой и говорит «пока-пока», а папа отвечает ей тем же. Разговаривайте в присутствии ребенка полными предложениями:

«Принеси мне, пожалуйста, журнал. Он лежит на столе около окна» вместо: «Кинь мне журналчик, он вон там валяется».

От имени к понятию

Сначала ребенок связывает значение слова с конкретной ситуацией или предметом. Первое время все его слова – это своего рода имена собственные: «мя» – это не мяч вообще, а именно этот маленький синий мячик; «ки» – не любая кошка, а только игрушечный котенок. Чтобы научиться классифицировать предметы, объединять их по определенному признаку, требуется колоссальная работа мысли. Соседская болонка – это «киса» или нет? А если это собака («ав-ав»), то какое она имеет отношение к дедушкному лабрадору? Помогите малышу справиться с его недоумением, объясните, что болонка – это маленькая собачка («ав-ав»), а у дедушки –

тоже собака («ав-ав»), но большая. Осознав, что предметы можно классифицировать по определенному признаку, ребенок впадает в другую крайность. Так, например, «кар-кар» – это не только любая птица, но и самолет, и даже воздушный шарик. Нередко ребенок связывает предметы по ассоциации.

«Папа!» – восклицает он, показывая на отцовский ботинок. Не стоит поправлять или высмеивать кроху, скажите: «Правильно, это папин ботинок! А где папа? Пойдем, поищем!»

Речевая гимнастика

✿ Чтобы малыш раньше начал связно, четко и правильно говорить, можно выполнять несложные упражнения для губ, языка и пальцев.

✿ Легонько надавливая пальцами, массируйте губы и щеки по направлению от центра губ к ушкам.

✿ Гримасничайте вместе с малышом: надувайте щеки, высовывайте язык, облизывайтесь, вытягивайте губы трубочкой, покусывайте их.

✿ Дуйте в различные свистульки, флейту, губную гармошку. Задувайте свечки, дуйте через соломинку в стакан с соком.

✿ Пускайте мыльные пузыри.

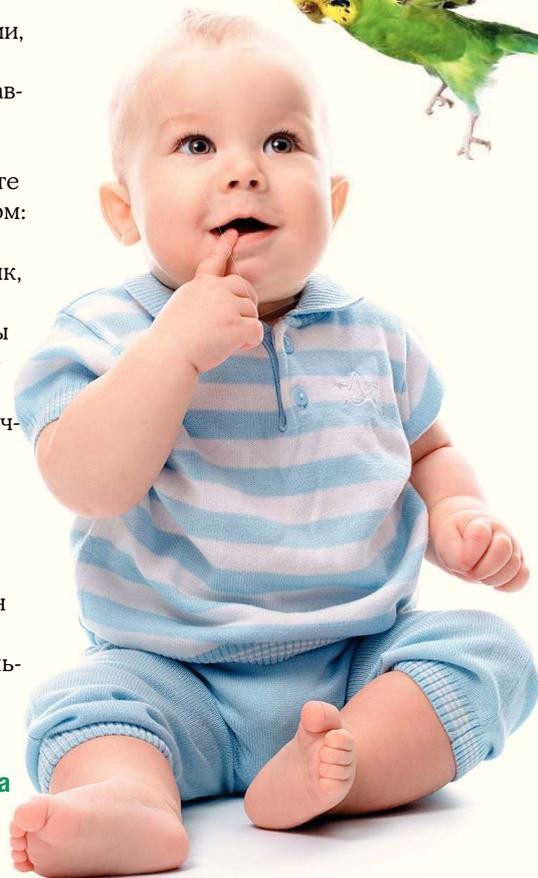
Повод для беспокойства

Возраст, в ко-



Начало самостоятельной речи

В какой момент младенческий лепет становится речью? Когда бесконечные «ба-ба-ба» и «мя-мя-мя» начинают обозначать определенный объект – бабушку, мячик, куклу. Даже если первые попытки самостоятельной речи еще очень несовершенны (например, ребенок воспроизводит лишь ритмический образ слова, произносит первый звук слова или ударный звук), обязательно поддерживайте их, произнесите слово полностью. Например, ребенок показывает на кошку и произносит: «Кх!», а вы соглашаетесь: «Правильно, киса». Многие родители считают, что незачем сюсюкать с ребенком на «языке нянь»: дескать, пусть сразу учится говорить правильно. Но непослушному язычку гораздо проще произнести «облегченные» варианты слов, например «би-би» вместо «машина». Такие слова заметно сдвигают начало активной, сознательной речи. Дублируйте слова, называя предмет и настоящим, и «детским» именем: «Машинка проехала. Би-би!».



Интернет-магазин Ранний старт



Самые необходимые товары для развития Ваших детей

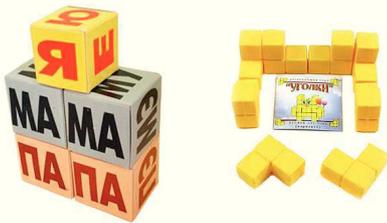


Физическое развитие

Развитие мелкой моторики

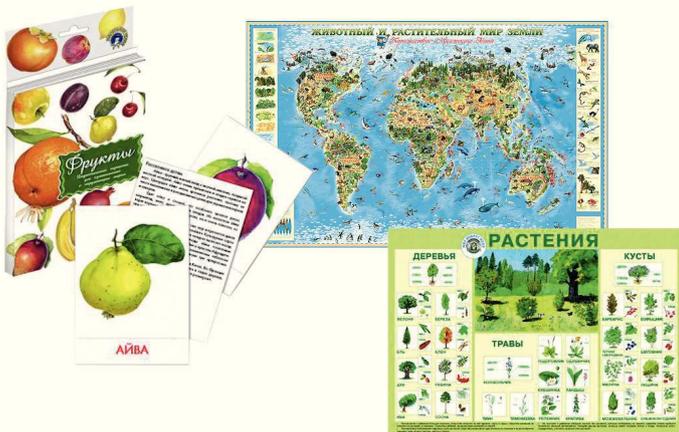


Авторские методики



Энциклопедические знания

Развитие речи и обучение чтению





Домыслы о новорожденных и молодых мамах, которые не имеют отношения к правде.

НЕ СТОИТ ВОЛНОВАТЬСЯ

Марина Поварова,
психолог

Миф 1. В роддоме ребенка могут перепутать

Категорически нет, и вот почему. Вашему ребенку присвоят вашу фамилию сразу после того, как перевяжут пуповину, выполняют первичную обработку кожных покровов и взвесят. Затем акушерка достанет из специального пакетика медальон и браслетики и напишет на них фамилию, имя, отчество, номер истории родов матери, пол ребенка, вес, рост, час и дату его рождения. Эти браслетики тут же наденут на ручки ребенка, и лишь после этого его запеленают. Поверх пеленок привяжут медальон, и малыша поместят в кювез или индивидуальную кроватку. Через два часа после определенных процедур малыша переведут в отделение для новорожденных. При этом дежурный врач или акушерка еще раз проверят правильность документации, состояние пуповины и распишутся в истории развития новорожденного.

Миф 2. При рождении ребенок кричит, потому что ему больно

На самом деле первый крик малыша – это не первый вдох, а первый...

выдох. К моменту родов голосовая щель у ребенка закрыта и предохраняет дыхательные пути от попадания в них околоплодных вод. Однако разрежение в легких уже есть (малыш начинает пробовать «дышать» в последние месяцы внутриутробного развития). Когда ребенок рождается, ему, чтобы вдохнуть, нужно сначала выдохнуть: воздух проходит через сомкнутую голосовую щель, и рождается первый крик. Чем сильнее крик, тем лучше: это признак физиологической зрелости малыша. Что же касается боли, то у новорожденного в первое время вообще отсутствуют болевые реакции. И когда ребенку перевязывают пуповину, ему тоже не больно: как и во всех плодных оболочках, в пуповине нет нервных окончаний. А значит, это безболезненный процесс и для малыша, и для его мамы.

Миф 3. Новорожденный всё время плачет

Это не совсем так. Малыш плачет, только тогда когда ему плохо: голодно, холодно, жарко, больно, мокро, скучно. Причем не всегда эмоции по этому

поводу малыш выражает плачем – это может быть весьма требовательный крик. Иногда он кричит, когда переутомился: педиатры заметили, что грудной малыш перед сном кричит вроде бы безо всякого повода. Это значит, что ему нужно «выплеснуть» накопившиеся за день впечатления – так же, как вам нужно выговориться перед сном. Малыш никогда не плачет без повода – и если причину плача устранить, он успокоится. Кстати, слезы у грудничка появятся только на 3–4-м месяце – до этого слезные железы просто не работают.

Миф 4. Кормление грудью портит грудь

Грудь портит неумелый уход за ней. А вот беременность, роды и выкармливание младенца грудь только украшают. Сколько случаев известно, когда обладательницы нулевого размера после родов и вскармливания обнаруживали, что эта часть их тела стала притягательной для мужских взглядов. Грудь поддерживают мышцы и кожа. Чтобы застраховать себя от появления растяжек, нужно еще во время беременности носить корректирующие и поддерживающие бюстгалтеры и не забывать увлажнять и питать грудь при помощи специальных косметических средств. А мышцы надо тренировать. Очень способствует красивой форме груди плавание, отжимания и специальная гимнастика.

Миф 5. Дети рождаются хорошенькими и красивыми

А вот и неправда! Некоторые рождаются хорошенькими и красивыми, а некоторые – синенькими и страшенькими.

Ничего в этой синюшности страшного нет: кровеносная система у ребенка еще слабая, терморегуляция плохая, так что нормальной розовощекости придется ждать пару месяцев. Еще детки бывают «помятыми» – а как иначе, ведь лежать им приходится в тесном местечке, а двигаться к свету – по узким родовым путям. Некоторые вообще появляются на свет в синячках. Кефалогематома, возникающая на темечке, родителей особенно пугает, но на самом деле ничего страшного собой не представляет и проходит сама по себе через несколько недель после родов. А еще детишки, бывает, рождаются с бакенбардами, как у Пушкина, и волосатыми плечами. Это тоже норма.

Миф 6. Гении чаще рождаются у престарелых родителей

Американские ученые недавно пришли к выводу, что идеальным возрастом для рождения первенца являются 34 года. Женщина «за 30» уже твердо стоит на ногах, имеет постоянного полового партнера и ответственно относится к своему здоровью и планированию беременности. В Великобритании среднестатистическая женщина становится матерью в 30 лет. В США число женщин, родивших первенцев между 30 и 40 годами, увеличилось в 4 раза. Врачи, впрочем, считают эту тенденцию очень опасной: при всех достижениях медицины и доступности ЭКО вероятность успеха для женщин «за 30» – всего 33%, а после 43 лет – и вовсе меньше 10%. Да и вероятность родить здорового ребенка без хромосомных аномалий с возрастом снижается.

Этот факт и стал предпосылкой для утверждения, что дети престарелых родителей чаще проявляют свою гениальность. Дело в том, что гениальность – это не совсем здоровье. Исследователь Вильгельм Ланге-Эйхбаум изучил жизнь и деяния 557 знаменитых личностей и пришел к выводу, что ни один из подопытных

гениев не был здоров психически или физически. Нужны ли вам такие гении? Лучше просто родить и воспитать умного и здорового малыша. Как показывают исследования, начинать работу над этим надо еще до зачатия. В частности, ученые сделали вывод, что самые умные дети появляются на свет в январе, феврале и марте: в это время в организме женщины много тестостерона, который определяет интеллект ребенка.

Миф 7. Если ребенка побрить наголо, волосы будут лучше расти

Густота нашей шевелюры зависит от количества волосяных луковиц в коже головы. А оно наследственно обусловлено и неизменно. Уже на стадии эмбрионального развития предопределяется количество волосяных фолликулов. И сколько бы человек ни брился, количество фолликулов остается неизменным. А бабушкина примета – из того времени, когда с гигиеной дело обстояло плохо и проще было побрить малыша, чем изводить паразитов в его шевелюре.

Миф 8. Мать сразу влюбляется в своё дитя

Когда маленькое красненькое существо выкладывают к вам на грудь, вы ждете, что вот сейчас нахлынет неземная нежность и материнская любовь к этому созданию... И ничего не испытываете, кроме усталости и облегчения от того, что все закончилось.

Несколько дней после родов мама приходит в себя, а потом на нее накатывает отчаяние. Она понимает, что ее жизнь отныне принадлежит не ей, что тело изменилось, что малыш орет, грудь болит, а муж поглядывает на сторону... Даже если всего этого нет, молодой матери часто кажется, что она осталась один на один с не известными еще проблемами...

Роды – стресс для любой женщины, но для 15% они оборачиваются послеродовой депрессией. И недавно ученые выяснили, что дело не в эмоциональной неустойчивости матери, а в некоторых гормональных и других нарушениях, которые к тому же можно



Молодые мамы, они такие – им только дай повод понервничать. Изводить себя или, того хуже, мужа и подружек все же не стоит. Они вам еще пригодятся!

предсказывать. Врачи из Нидерландов установили, что женщины, в крови которых во время беременности присутствуют антитела к определенным веществам щитовидной железы (тироидам), подвержены в 3 раза большому риску депрессии. Хорошая новость: это корректируется несложной медикаментозной терапией.



КРЕМ ЛЕКАРЬ ДЛЯ НОГ С МОЧЕВИНОЙ – эффективное средство против натоптышей и трещинок.

Крем Лекарь – и ваши пяточки как у младенца!

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

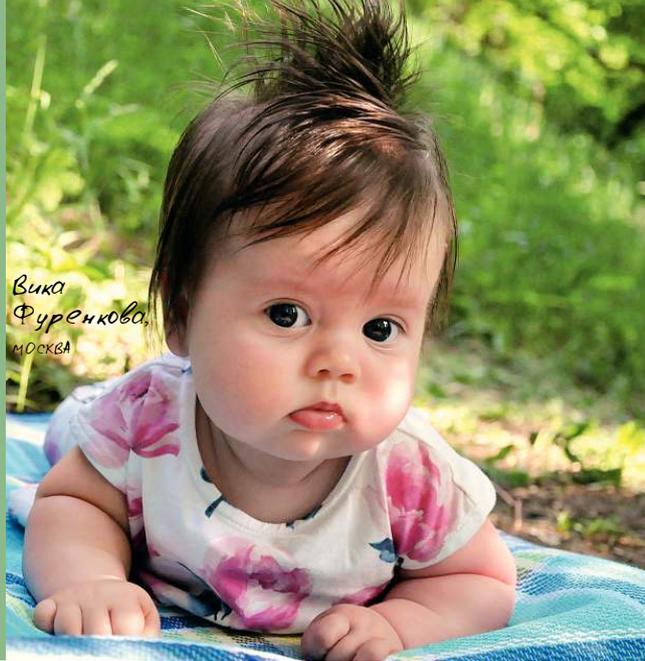
Реклама. Косметическое средство.

Маленькое ЧУДО

В этом
месяце
малыши

получат в подарок
игрушку-каталку «Весёлый
щенок» от Fisher-Price.

Вика
Фуренкова,
МОСКВА



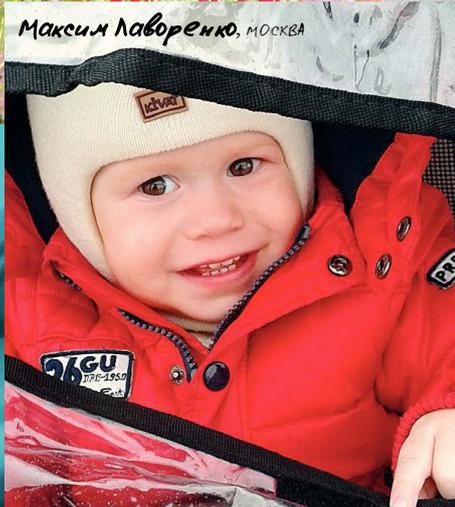
Валя Бортвина, ВОЛГОГРАД



Вероника Иванова, ТОЛЬЯТТИ



Максим Лавренко, МОСКВА



Нелли Коновалова, МЫТИЩИ



Даня Мерзих, БРЕСТ



Лера Курбатова, КРАСНОГОРСК



Семен Фоменков, МОЖАЙСК



Кирилл Горбанев, МОСКВА



Альбина
Чистякова,
МОСКВА



Мамы и папы!

Ловите счастливые и забавные моменты жизни малыша и присылайте фото в редакцию на конкурс. Все победители получат подарки. Кстати! На конкурс принимаются фотографии 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

Свадебный перевес

Май – время цветения садов и пышных свадеб. Чтобы выглядеть на торжестве как роскошный цветок, девушкам всего мира приходится садиться на жесткую диету. Звезды – не исключение.

Елена Осипова



КИМ КАРДАШЬЯН

В мае прошлого года во Франции состоялась «свадьба века». Скандальная голливудская телезвезда Ким Кардашьян вышла замуж за рэпера Канье Уэста. Этот брак стал третьим для Ким, и свадьба была втрое роскошней. Торжество прошло во флорентийской крепости XVI века под пение Андреа Бочелли. Фигура Ким увековечена в Музее мадам Тюссо, и теледива – ветеран диетического движения. Увидев впервые на экране свои целлюлитные бедра, она занялась трим-питанием. Ежедневный рацион – две трети сырых овощей, одна треть – мясо плюс рыба. Потом увлеклась макробиотикой. Следом шла сверхнизкокалорийная диета доктора Сигала. А после родов Ким села на белковую диету Аткинсона: питалась исключительно зелеными овощами и мясом без жира. Однако результат не устраивал ни саму телезвезду,

ни ее придирчивого возлюбленного. Перед свадьбой Ким переключилась на кетогенную диету. Ее не испугало, что изначально она была разработана для лечения эпилептиков. Ким готова была на все, чтобы влезть в свадебный наряд от Живанши. Количество углеводов при такой диете снижается до 60 граммов в день. Разрешены белки: рыба, курица и мясо, здоровые жиры из оливкового масла, авокадо и орехов. Плюс овощи и фрукты с низким гликемическим индексом. Говорят, Ким страдала от постоянного голода, и ее помощник носил с собой мешок сельдерея – для перекусов. Но и этого оказалось мало. Жених посадил Ким на диету из лимонного сока, кленового сиропа и перца, и – о счастье – за неделю до свадьбы Ким похудела на 3 килограмма. Правда, судя по свежим эпатажным фото, вес быстро вернулся.

САЛАТ С АВОКАДО И РЫБОЙ

1 авокадо, по 100 г соленой и отварной красной рыбы, 1 болгарский перец, оливковое масло, красная икра. Рыбу, авокадо и перец нарезать кубиками и заправить оливковым маслом. Готовый салат разложить в креманки, сверху положить несколько икринок.



САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

2–3 разноцветных болгарских перца,
1 средний корень сельдерея,
2–3 сладких яблока,
небольшой пучок петрушки,
1 стакан обезжиренного йогурта,
щепотка соли.

Перец и яблоки нарезать длинной соломкой. Корень сельдерея вымыть, очистить и нашинковать или натереть на крупной терке. Смешать подготовленные ингредиенты, посолить и добавить йогурт. Салат выложить в салатник и украсить петрушкой.

АМАЛЬ АЛАМУДДИН

В 2014-м женился один из самых закоренелых холостяков Голливуда – Джордж Клуни. Избранницей актера стала далекая от шоу-бизнеса 36-летняя Амаль Аламуддин. Говорят, Амаль, юрист по профессии, очаровала Клуни своим интеллектом и аристократизмом. Торжество проходило в Венеции и обошлось молодоженам в 13 миллионов долларов. Платье от Оскара де ла Ренты классического силуэта из белого тюля, украшенное французским кружевом и расшитое жемчугом и бриллиантами, идеально сидело на стройной фигуре Амаль. Кстати, после объявления о помолвке с Джорджем Клуни она потеряла около 4 килограммов. Вроде бы немного, но для девушки, которая была уже почти на грани истощения, подвиг. Принцип ее предсвадебной диеты – резкое снижение количества и калорийности пищи. Питалась Амаль как птичка – по две горсточки в день. А потом и вовсе перешла на краш-диеты – соковую и сельдереяную. Более того, она взялась за здоровье и внешний вид своего любимого. Амаль настояла, чтобы Клуни не ел жирного мяса и пасты и заменил их на рыбу и овощи. «Джордж всегда любил выпить водки или текилы, и он обожает стейки и феттучини. Может, он и не полностью отказался от своих любимых блюд, но теперь регулярно ходит в спортзал, играет в баскетбол с друзьями и даже записался на йогу», – рассказывали друзья пары. Похудевшие и похорошевшие молодожены выглядели на свадебном торжестве великолепно. Но Амаль настаивала, чтобы отныне Клуни придерживался строгой диеты постоянно. И вот, как передают американские СМИ, в последние месяцы между супругами возникла напряженность. Среди взаимных претензий называется отказ Клуни переехать в Лондон для того, чтобы Амаль могла продолжать свою карьеру. И да, актер по-прежнему увлекается мексиканской кухней и бургерами. И не готов отказаться от любимой текилы.



Ирина Турчинская.
диетолог
центра
Wellness
Daily Live,
создатель
авторской
методики

Срочное похудение к определенной дате – это всегда экстрим для организма. Самый лучший совет – не запускайте фигуру, и тогда не придется жертвовать здоровьем ради красоты. Но если уж другого выхода, кроме экспресс-диеты, нет, постарайтесь свести вред к минимуму. Подберите детокс-диету, не только снижающую вес, но и очищающую организм. Не страшно, если 2–3 дня вы, например, посидите на кефире, гречке или яблоках. Знаменитый сельдерейно-овощной суп тоже неплох. Но главное – внимательно следите за самочувствием. Любое недомогание в виде головокружения, тошноты или мушек в глазах – сигнал к экстренному прекращению диеты.



ЕЛЕНА КУЛЕЦКАЯ

Церемония бракосочетания модели Елены Кулецкой и оператора-постановщика Станислава Романовского состоялась 17 августа в роскошном замке Chateau de Robermier в Провансе. Круглые букеты из сиреневых и голубых фиалок были повсюду. Кулецкая выбрала платье-бюстье, украшенное изящной вышивкой и кружевом. Корсет был перетянут тонкой сиреновой лентой. Невеста была как никогда хороша и стройна. Хотя Елена часто говорит, что ее диета – это бешеный ритм жизни и любовь, в самом начале карьеры на подиуме она столкнулась с проблемой лишнего веса: работая во Франции, пристрастилась к круассанам и прилично поправилась. Елена попробовала фруктовую, кефирную, овощную диеты. И после мучительных экспериментов остановилась на «жидкой» диете. Смузи на завтрак, пюре и супы – на обед и ужин. Сейчас вес стабилизировался благодаря сбалансированному питанию. Фавориты Елены – отварные мясо и рыба, салаты и овощи. Только иногда она может позволить себе любимую слойку или кусочек чизкейка. Но перед свадьбой Кулецкой пришлось вспомнить опыт быстрого похудения и на неделю «присесть» на разнообразные смузи.

ФРУКТОВЫЙ СМУЗИ

2 зеленых яблока,
2 киви,
листья шпината,
кресс-салат,
50–100 г тыквенных семечек.
Нарезать фрукты, порвать листья салата руками, сложить в блендер. Добавить тыквенные семечки. Все взбить.

ПОЛИНА ГАГАРИНА

Осенью прошлого года в Тверском загсе Москвы состоялась регистрация брака Полины Гагариной и известного фотографа Дмитрия Исаакова. Церемония была скромной. Из гостей – только самые близкие и 6-летний сын певицы Андрей. А настоящий праздник молодожены устроили на одном из живописных островов Сейшельского архипелага. Платье Полины было элегантным и сдержанным, без лишних страз и оборок. Чтобы выглядеть в нем сногшибательно, девушке не пришлось радикально менять рацион – несколько последних лет ее вес стабильно держится на отметке 47 кило благодаря сбалансированному здоровому питанию (свежие и паровые овощи и фрукты, ягоды, свежевыжатые соки, овощные бульоны, легкие супы, салаты, нежирные сорта рыбы и мяса). Хотя все мы помним очаровательную пухлую участницу «Фабрики звезд». Да и во время беременности певица набрала целых 30 килограммов. Немудрено: как признается Полина, все свое время она проводила либо у холодильника, либо в кондитерской. Привести себя в норму певице помогла доволь-

но жесткая диета: она стала есть по одному продукту в день. Например, первый день – только бурый рис, второй – только отварное филе курицы, третий – только некрахмалистые овощи, четвертый – только овощной суп. И еще открыла для себя чудодейственный суп, который готовится из овощей на томатном соке. Сегодня с весом у певицы все в порядке, но эта экстремальная диета снова помогла ей, когда она решила добиться идеальной

стройности перед свадебным путешествием. Можно понять: как ни крути, основной наряд на Сейшелах – бикини.

ТОМАТНЫЙ СУП

200 г помидоров (свежих или в собственном соку),
250 мл томатного сока,
500 мл воды,
1 луковица,
1–2 зубчика чеснока,
½ пучка петрушки,
3 стебля сельдерея.
Обжарить лук и чеснок. Добавить помидоры (если свежие, то без кожицы), петрушку, сельдерей, томатный сок и воду. Приправить. Варить минут 10–15. Все измельчить блендером и еще раз довести до кипения. Подавать со сметаной, зеленью и подсушенными в духовке ржаными гренками.

Легче всего готовить в банках холодные молочные каши. Принцип прост: берем классические геркулесовые хлопья НЕ быстрого приготовления, заливаем небольшим количеством молока или йогурта (если не страшно за талию, очень рекомендуем сливки), по желанию добавляем подсластитель – мед, сахар, сироп, варенье. А дальше – кладите в банку что хотите: нарезанные фрукты или сухофрукты, ягоды, орехи, семечки, шоколад, специи...

Затем банку закрываем, встряхиваем и ставим в холодильник. Через несколько часов, когда хлопья размягчатся, а вы уже будете на работе, банку следует вскрыть, а ее содержимое – съесть. Но есть и горячий способ приготовления таких вот ланчей «из банки». Тут придется повозиться подольше, но и результат получится более впечатляющим. И сытным.

Кстати, блюда, подвергшиеся термической обработке, хранятся в банках (неоткупоренных) очень долго – ведь посуда во время приготовления стерилизуется. То есть мы как бы консервируем наш ланч.

Вот вам легкий, но вкусный рецепт «серьезной» еды в банке. И да, важная деталь: банка должна быть со стеклянной крышкой на «клипсе». Она легко выдержит в закрытом виде температуру разогретой духовки и относительно легко перенесет дорогу.

Курица с апельсинами

Берем куриную грудку, мелко режем, солим-перчим и обжариваем в оливковом масле. Мелко режем овощи: болгарский перец, морковь, стебли сельдерея. Укладываем в банку

Наш любимый жанр – «чтобы приготовилось само». Волшебство возможно – с этим красивым способом легкой готовки и сервировки заодно.

Всё прозрачно

Елена
Пушкина

Во-первых, помещенные в банку продукты доходят до нужной кондиции сами, готовить их не надо. А даже если и надо, то делается это быстро. Во-вторых, еда в банках прекрасно хранится в холодильнике несколько дней. И в-третьих, такие заготовленные порции удобно брать на работу, в дорогу, на дачу или давать детям в школу. «Баночная» еда вкусна в холодном виде. Но если что – ее легко разогреть.



Наши любимые злаково-йогуртовые завтраки, обеды и ужины. Сплошное здоровье!



Еда в банке хороша еще и тем, что она содержит оптимальную порцию. Лишнего не съедите.

Нежная гранола

Умевте готовить гранолу? Нет? Тогда запишите: берем за основу геркулес и добавляем по вкусу орехи, семечки, цукаты, мед и тростниковый сахар. Перемешиваем, выкладываем на противень, покрываем пекарской бумагой, подсушиваем при 180 °С около получаса. И смешиваем это в банке с йогуртом и фруктами по вкусу.

Ежевичная поляна

Заполняем банку на три четверти любимыми мюсли. Смешиваем с кислым, в идеале домашним йогуртом, в который можно капнуть немного сиропа из варенья. Перемешиваем, украшаем ягодами ежевики. Закрываем банку. Готово! Через пару часов можно есть.

Хлопья силы

Заполняем банку на три четверти мюсли, но можно и овсяными хлопьями. Главное – не брать те, что быстро размачиваются. Смешиваем нашу основу с натуральным йогуртом. Добавляем любые ягоды и снова перемешиваем, не боясь эти ягоды слегка примять. Теперь главное – не съезить эту банку до работы.



Сливки общества

Любимые мюсли смешиваем в банке с жирными сливками. Да, это калорийно. Но ведь безумно вкусно! Добавляем нарезанный киви и чернику. Если положите пару измельченных листочков мяты, ваше счастье будет полным. И вы его достойны!





Лепестки

Одно из главных правил кулинарии гласит: продукты, которые хорошо пахнут, прекрасны на вкус. То же самое можно сказать и о вещах, которые хорошо выглядят. Друзья, давайте готовить... цветы! Вариантов больше, чем вы себе можете представить.

Распустившиеся цветки кабачков и тыквы можно фаршировать или просто обжаривать во фритюре – на гарнир. Цветки редьки и редиса придают салатам пикантный вкус.

Цветки всех видов капусты хороши на вкус. У цветной капусты и брокколи съедобны бутоны. Артишок вообще выращивают ради получения деликатесного соцветия.

Вполне годятся в пищу цветы гороха. Только не перепутайте его с душистым горошком (чиной): его цветочки несъедобны. Приятны на вкус оранжевые цветки вьющейся фасоли – но лишь когда полностью распустятся.

У мяты, укропа, кориандра, базилика, душицы, шалфея, тимьяна, фенхеля, майорана можно использовать не толь-

ко душистые листья, но и цветы, они даже мягче на вкус. Цветки эфиромасличных растений (например, розы или апельсина) добавляют в кремы, соусы, укус, напитки.

Огуречную траву (бораго) стоило бы выращивать только из-за ее звездчатых синих цветков со вкусом огурца. С ними готовят фруктовые салаты, желе, коктейли. Кубики льда, внутри которых заморожены яркие цветки бораго, анютиных глазок, флоксов, – произведение искусства. Добавьте такой лед в какой-нибудь прозрачный напиток – и получите восторги гостей. Точно так же можно создать цветочную картинку в вазочке с фруктовом желе.

Оранжевые цветки календулы называют шафраном для бедных. Если их добавить в молоко для приготовления пудинга или кекса, тесто приобретет красивый золотистый оттенок. У цветов настурции – пикантный вкус, впрочем, как и у ее листьев и зеленых семян, из которых готовят «псевдо-

каперсы» (настоящие каперсы – это бутоны каперсника колючего, который выращивают на юге Европы).

Хризантема увенчаная – популярная культура в Юго-Восточной Азии. Туристы обязательно отметят, как старательно азиаты ухаживают за хризантемами, срывают только начинающие увядать цветки. Но делают они это не ради развития новых почек – таким образом с хризантем собирают урожай. Свежими лепестками роз украшают салаты и закуски, засахаренными – торты и пирожные. Но прежде чем использовать их с этой целью, надо попробовать основания лепестков: они могут горчить.

Цветки одуванчика добавляют в салаты, острые соусы и варят из них сироп для укрепления иммунитета.

Цветки бархатцев узколистных – оригинальная приправа к рыбным блюдам. Нежные цветки лаванды могут стать тончайшим завершающим штрихом при подаче к столу шоколадного бисквита, шербета и мороженого.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

500 г цветов одуванчика (с чашелистиками, но без стеблей), 4 апельсина, сок 1,5–2 лимонов, 2–3 л воды, 4–5 кг сахара

Для подмосковного дачника одуванчик – это упрямый сорняк, который невозможно вывести. Так вот, можно убить двух зайцев: сорвать все желтые цветки на участке (и тем самым не дать одуванчику еще больше расплодиться) и сварить из них удивительное варенье.

Вообще, одуванчик – растение полезное. В нем есть витамины группы В, аскорбиновая кислота, калий, кальций, железо, фосфор...

Из листьев одуванчика делают полезный и вкусный салат. А бутоны можно обжарить в сливочном масле или немного потушить – они будут отдаленно напоминать по вкусу брюссельскую капусту. Если замариновать бутоны в уксусе с солью, они не без успеха заменят каперсы. А цветками в старину подкрашивали сливочное масло.

Но все же варенье из одуванчиков – один из наиболее удачных и вкусных способов сохранить все витамины этого растения и порадовать близких необычным десертом, не нанеся при этом ущерба семейному бюджету.

Главное, что при варке сохраняется форма цветков, что делает этот десерт настоящим украшением стола.

Апельсины надо мелко нарезать прямо с кожурой и вместе с одуванчиками сложить в таз. Туда же налить приготовленный заранее горячий сироп: в воду добавить сахар из расчета 1–1,5 кг на 1 л воды (количество сахара зависит от ваших вкусовых предпочтений) и, помешивая, варить, пока сладкая масса немного не загустеет.

Таз с одуванчиками, апельсинами и сиропом поставить на небольшой огонь, довести до кипения и оставить кипеть еще минут 15–20, не забывая помешивать.

За пару минут до готовности добавить лимонный сок.

Сирень, фиалки, бархатцы, хризантемы – они так красивы: «Прямо хочется съесть их!» А ведь это неплохая мысль. Надо просто научиться их готовить.

Елена Баблия



МАЛИНОВОЕ БЕЗЕ С ФИАЛКАМИ

2 белка, соль, 100 г мелкого сахарного песка, 2–3 ч. ложки малинового сиропа
Кроме того: примерно 100 г сыра маскарпоне, засахаренные фиалки

Разогреть духовку до 90 °С. В яичные белки добавить щепотку соли и взбить в густую пену. Понемногу всыпать сахар, продолжая взбивать, пока не получится блестящая масса. Осторожно влить в нее малиновый сироп. Столовой ложкой сделать из полученной массы 10 «клецек» и выложить на покрытый

пергаментом противень. Чайной ложкой сделать углубление в каждой из «клецек».

В разогретой духовке в течение 1,5–2 часов скорее подсушивать, чем выпекать безе. Они должны оставаться белыми и не коричневеть. При необходимости можно прикрыть их бумагой для выпекания. Готовые безе остудить, в углубления положить немного маскарпоне. И последний штрих: посыпать засахаренными фиалками.



ЗАСАХАРЕННЫЕ ЦВЕТЫ

Свежие цветки сирени и фиалок, 1 яичный белок, очень мелкий сахарный песок

Очистить цветы. Цветки сирени ошпарить с веточек, цветки фиалок оставить как есть. Белок слегка взбить вилкой, затем каждый цветок сначала окунуть в белок, затем обмакнуть в сахар. В течение нескольких дней сушить на кондитерской бумаге.



ЖЕЛЕ ИЗ СИРЕНИ

На 6 небольших банок: 2–3 горсти свежих цветков сирени, 200 мл розового вина, 800 г желирующего сахара 3 : 1

Цветки сирени очистить от веточек и варить в 1 л воды с розовым вином примерно 4–5 минут, пока сирень не окрасит жидкость. Процедить. Смешать с желирующим сахаром и кипятить 5 минут на сильном огне. Сразу разлить по банкам и плотно закрыть их. Хранить в холодильнике.

Засахаренные фиалки сохраняют божественный аромат этого цветка. В засахаренном виде вкусны также цветки маргаритки, незабудки, мать-и-мачехи, бузины. И, конечно, лепестки роз!



РОЗОВОЕ ВАРЕНЬЕ

0,5 кг розовых лепестков,
1,3 кг сахара,
сок 2 лимонов или 1 чайная ложка лимонной
кислоты для сохранения цвета,
1 л воды

Для варенья лучше всего подходит роза столетняя (она же прованская, марокканская, майская, центифолия) – с небольшими, но пышными и очень ароматными бутонами. Если у вас небольшой куст и сразу собрать достаточное количество розочек сложно, можно собирать их 3–4 дня, по мере распускания, и укладывать в пакет. Его надо плотно завязать, чтобы не улетучился аромат, и хранить в холодильнике. Для варенья используют только полностью раскрывшиеся бутоны. Чтобы получить лепестки, одной рукой собираем их вместе, а второй берем за чашелистики и, чуть перекручивая, отрываем.

Лепестки на 3–5 минут надо опустить в воду температурой 80–85 °С, затем остудить в холодной воде (5–10°С). Воду слить. Теперь ложкой надо хорошо примять лепестки, засыпать их 3–4 столовыми ложками сахара и 1 чайной ложкой лимонной кислоты, плотно накрыть крышкой и отправить в холодильник на сутки. Затем выловить пустившие сок лепестки (отжимать их не надо). Будем варить варенье по стандартной технологии «пятиминутки», в 3 этапа.

Отдельно в тазу готовим сахарный сироп, как для обычного варенья: на 1 л воды – 1–1,2 кг песка. Перекладываем туда наши розочки, доводим до кипения на сильном огне, снимаем с огня и выдерживаем не меньше 2 часов. Так повторяем 3 раза. Чтобы варенье не убежало, кастрюлю потряхиваем и снимаем с него пену. При последней варке добавляем немного лимонной цедры, ваниль и 1–2 капли эфирного масла розы. Признаки готовности варенья: капля не растекается на блюде, лепестки становятся прозрачными и равномерно рас-



В варенье можно добавить горсть лепестков обычных ярко-красных роз. Это сделает его цвет более насыщенным.

СОВЕТ



пределяются по объему – не всплывают и не тонут. Для охлаждения продукт переливаем в фарфоровый или керамический сосуд, а для хранения – в стерильные стеклянные банки. Храним в сухом прохладном месте, лучше на нижней полке холодильника.

Народная летопись на сайте tourfolk.ru для всех, кому дорога память о фронтовиках-победителях.

Радивилина Клавдия Федоровна МЛАДШИЙ ЛЕЙТЕНАНТ

Прошла всю войну до Берлина (участвовала во взятии Рейхстага). В начале войны работала в госпитале под Москвой старшей операционной сестрой. Жила прямо в госпитале с годовалой дочкой. Когда Советская армия начала наступление по всем фронтам, Клавдия Федоровна оставила ребенка на попечение бабушки и отправилась на передовую. Получила множество наград, в том числе орден Красного знамени.



Мая праздник жизни

Совместный проект сайта **крестьянка** и журнала **крестьянка**



Аустрина (Мельникова) Валентина Ивановна

СТАРШИЙ СЕРЖАНТ МЕДИЦИНСКОЙ СЛУЖБЫ

Была призвана в действующую армию и получила боевое крещение на Волховском фронте в составе 293-го отдельного медсанбата 305-й стрелковой дивизии 52-й армии. Перед войсковым соединением стояла задача прорвать блокаду Ленинграда.

Складнева (Попова) Полина Михайловна

СТАРШИЙ СЕРЖАНТ

В 1941 году, в воскресенье 22 июня Пана встретила с подружками в городском парке – ей исполнилось 19 лет! Погода была солнечная, играл духовой оркестр.

В Сибири в это время расцветает сирень, в парке стоял чудный аромат цветов...

Она отправилась на учебу в военное училище, где освоила специальность авиафотолaborанта и азы авиационной разведки. Она мало рассказывала: «постоянные боевые тревоги, холодная вода в умывальнике» (эта привычка осталась навсегда – умываться по пояс холодной водой, даже зимой). Вспомнила, как учили этикету: «Группу курсантов-девочек допускали в офицерскую столовую, где были бумажные скатерти, а на тарелках мороженая вареная свекла, вырезанная в виде розы, и есть учили с ножа и вилки, степенно». Ее направили во 2-й гвардейский штурмовой авиаполк. Была авиафотолaborантом в секретной лаборатории полка. Ответственность колоссальная, если загубишь плен-

ку – наши не узнают о продвижении фашистов. Появились химические ожоги на руках, приходилось бинтовать их тоненькой бумагой (бинтов не хватало). Полячка, в доме которой были расквартированы девушки из лаборатории, увидев руки Полины, заплакала и отдала ей свои лайковые перчатки.

Я спрашивала бабушку: «А как ты следила за собой, а ты влюблялась на войне?» К вопросам гигиены относились в военное время, как и в мирное: требование к белому воротничку оставалось неизменным. Мыло экономили, ткани не было – выходили из положения следующим образом: из белой бумаги кроили воротничок и манжетки, каждый

день свеженькие, а вместо пудры толкли стрептоцид, лицо всегда было чистым и отбеленным. Май 1945 года она встретила в Берлине. Когда голос Левитана объявил о победе и безоговорочной капитуляции фашистско-немецких захватчиков радости, счастья не было конца! Все выбежали на улицу с криками «ура!», плакали, обнимались, смеялись.



Нечитайлова (Мукебенова) Анна Ивановна ЕФРЕЙТОР

Во время страшного голодомора потеряла всю семью, оказалась в сиротском приюте. В 1943 году, когда ей исполнилось 18 лет, ушла на фронт, чтобы продолжать биться за жизнь. Освобождала Харьков, Кировоград, Первомайск, Новоукраинку, Будапешт, Братиславу.

Ванькова Нина Сергеевна

В 1941 году в 16 лет окончила медкурсы и была санитаркой в госпитале – перетаскивала с поездов раненых, ухаживала за ними. В 17 лет прибавила себе 1 год и записалась в ряды Красной Армии. Окончила с отличием пехотное училище, но на фронт не попала. После войны переехала в Москву, вышла замуж, родила сына.





обложка журнала «Крестьянка», 1945 год



Говорят,
новое имя –
новая судьба.
Всегда ли оно
так на деле?

женщина под вуалью

Александра Дени

Журнал назывался «Аполлон», что само по себе программа. Так было задумано: здесь должна публиковаться лучшая поэзия и собираться лучшие поэты. А кроме поэзии, в журнале должна быть красота. Издатель и редактор Сергей Маковский знал в красоте толк. Его отец – известный художник, да и сам он, аристократичный и элегантный, советовался с коллегами: не ходить ли на работу в смокингах? И рядом с Аполлоном должны быть музы: около журнала кружились утонченные девушки – балерины петербургского кордебалета.

Недоставало только настоящей Прекрасной Дамы под стать сотрудничающим с журналом первым литераторам северной столицы: Гумилеву, Волошину, Анненскому. И вдруг случилось чудо: такая дама волнующим силуэтом прорисовалась в петербургском тумане. Та самая, почти блоковская Незнакомка, вспоминайте: «Дыша духами и туманами...»

Тонкими французскими духами было пропитано первое ее письмо со стихами, полученное редакцией. Листки почтовой бумаги с траурной каймой были переложены благородными травами. Обратного адреса не оказалось, а вместо подписи стояла единственная буква – Ч.

Следующие письма открыли и имя утонченной поэтессы. Ее звали Черубина де Габриак. Мужчины редакции замерли в ожидании. Тревожило не только высокородное нерусское имя, но и необыкновенная биография, о которой иногда «проговаривалась» автор этих с нетерпением ожидаемых писем. Однажды она позвонила в редакцию. «Никогда, кажется, я не слышал более обворожительного голоса», – писал Маковский. Редактор взаправду влюбился. И не только он. Юный сердцеед Гумилев клялся, что покорит таинственную деву! Ему чем сложнее крепость, тем желаннее победа. А здесь история драматическая. Девушка – испанская аристократка, ее отец – деспот, держащий дочь взаперти; ее духовник – монах-иезуит.

Сраженные наповал аполлоновцы посылали ей корректуры на бумаге с золотым обрезаем и корзины орхидей. Посылали на адрес подруги – сама Черубина оставалась тайной. Тайна придавала поэзии особый шарм. Марина Цветаева называла эти стихи предшественниками своих и ахматовских строк: «Образ – Ахматовой, удар – мой». Если пленена была даже Цветаева, что говорить о потерявших голову мужчинах, которые единогласно решили все стихи этого автора печатать. Другие авторы-женщины не брались в расчет.

Чтобы немного отдохнуть от избытка красоты, которой полна эта история, заглянем в еще один важный для «Аполлона» сюжет. Его героиня

Елизавета Дмитриева, одна из поэтесс, чьи стихи были журналом также единодушно отвергнуты. Ей повезло в жизни меньше, чем завораживающей испанке Черубине. Она, девочка из небогатой дворянской семьи, крайне болезненная, все детство провела в постели и на всю жизнь осталась хромой.

«Люди, которых воспитывала болезнь, совсем иные», – напишет потом девушка и вспомнит, как ее

брат и сестра отламывали ноги ее кулаком: «Раз ты хромая, игрушки у тебя должны быть такие же». Лиза слушала, как читали ей «Мертвую царевну», и радовалась, что она не немая: говорить ей хотелось, и слова слагались в строчки.

Девушка выросла, окончила университет, писала милые стихи, которые «Аполлон» вниманием не удостоил. «Аполлон» боготворил Черубину – «где собираются трое, речь заходит только о ней». Поклонение носило характер психоза. В одном из номеров журнала был даже напечатан ее гороскоп. «Ее лицо говорит о любви безысходной, неотвратимой и о сатанинской гордости. Рожденные под этой звездой отличаются красотой, бледностью лица, особым блеском глаз. Они стройны и гибки, властны и капризны». Известный художник Сомов полагал, что такое лицо само по себе обещает шедевр, и предлагал съездить в ее таинственный дом, даже с повязкой на глазах, чтобы написать портрет Черубины.

Но более всех бредил прекрасной испанкой Маковский, умолял о встрече, но она не соглашалась: ей нельзя! Ее можно увидеть лишь издали. «Сердце вам подскажет, вы узнаете меня», – сказала ему, но попросила не приближаться. Редактор поехал в назначенное место, любовался самой красивой дамой и на следующий день рассказывал Черубине, в каком автомобиле она ехала. Собеседница смеялась: нет, она ездит только на лошадах. Следующее свидание назначила в театре в ложе бенуара. История повторилась.

Неожиданно она решила съездить на пару недель в Париж (заказать шляпку!). В разговоре обмолвилась, что должна встретиться со своим духовником. Ее родственница, с которой влюбленный тоже на связи, намекнула: возможно монашеское пострижение. Но перед отъездом она опять умоляла его не появляться на вокзале. Туда по просьбе Маковского пошел другой, и умная Черубина, догадавшись об этом, прислала редактору строчки из своего путевого дневника, «вычислив» человека, провожавшего именно ее. Это добавляет ей «очков»: пронырливы могут быть только очень тонкие женщины. Коллеги разделяют это мнение, хотя уже не все. Алексей Толстой – первый, кому редактор предложил пойти на вокзал, усомнился и попросил освободить его от этой странной миссии... Но ведь все мужчины разные.

Из Парижа пришла весть, что Черубина опасно заболела. Дворецкий графини должен был ежедневно звонить Маковскому, докладывая о здоровье возлюбленной. То, что это был лишь почтово-телефонный роман, значения уже не имело. Когда редактор вел ответственное собрание, от нее пришла весть. Он рванул к телефону. Вернулся с сияющим лицом: «Она жива!».

Это было важно для многих. Вся русская поэзия была влюблена в Черубину. Например Иннокентий Анненский, старший по возрасту из поэтов, тонкий лирик, в личной жизни не был особенно счастлив. В молодости женился на матери своего университетского товарища, и теперь неразговорчивая, обрюзгая жена с наклеенными бровями была, понятно, иным полюсом прекрасной юной поэтессы.

Анненскому так и не суждено было увидеть незнакомку. Он умер на ступенях Царскосельского вокзала от сердечного приступа. И умер, представьте, из-за нее: его стихи были сняты из очередного номера журнала – Маковский предпочел им только что полученные стихи Черубины. Вячеслав Иванов, литературный мэтр, хозяин «Башни», где собирались поэты, произнес концептуальное «если это мистификация, то гениальная».

Романтическая история стремительно приближается к финалу. Маковский еще не догадывается, что писем от манящей незнакомки больше не будет, и это последнее: «Милый друг, Вы приподняли только край моей вуали». Под вуалью была женщина. Неважно, как ее звали – Черубина де Габриак или Елизавета Дмитриева, красавица-графиня или бедная хромоножка, но оскорбленное женское достоинство ломает

изящным способом выстроенные замки. Невским вечером женщина, желающая обворожить мужчину – еще одного «аполлоновца», немецкого переводчика Иоганнеса фон Гюнтера, в очередной раз понимает, что не выходит. А он еще и передает не самые лестные слова Гумилева

о ней. Защищаясь, отстаивая себя, женщина не выдерживает: как они смеют? И знают ли, кто она? «Я – Черубина де Габриак!» – выпаливает Елизавета Дмитриева, и мир рушится.

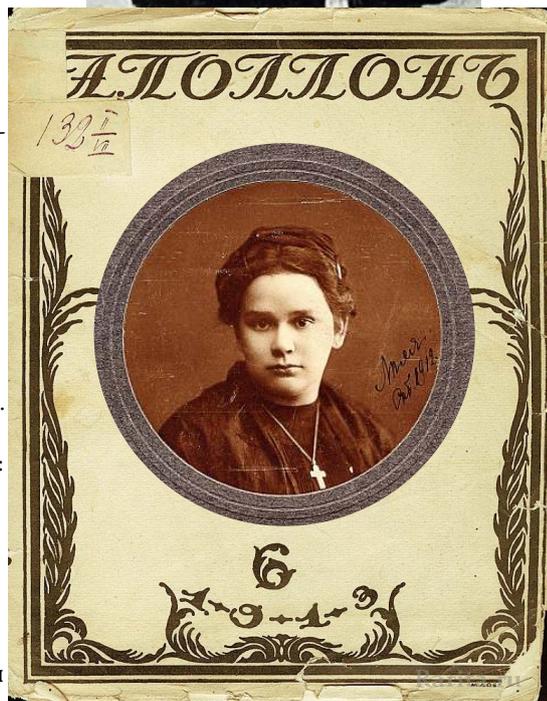
Из гипнотического сна все они возвращаются в реальность

трудно и больно. Сначала была дуэль. В Мариинском театре при полном сборе петербургских знаменитостей Максимилиан Волошин дает Гумилеву пощечину: «Вы поняли за что?» – «Понял».

Смертельного исхода у поединка на Черной речке

не было. И слава богу. Волошин, который и ока-

зался режиссером спектакля о Черубине, подобных трагедий в своем розыгрыше не предполагал... Как же невинно и вдохновенно все началось! Габриак – это имя изначально принадлежало морскому черту; камню, похожему на него и найденному Волошиным в Коктебеле. Камень он подарил Лиле – Елизавете Дмитриевой, которая тогда гостила у него. Частицу «де» добавили для пущей важности, а имя Черубина молодая поэтесса взяла из литературы: таинственных красавиц Лиля обожала.



вверху: Сергей Маковский
внизу: Елизавета Дмитриева

не было. И слава богу. Волошин, который и ока-

А Волошин любил Лилю. Похоже, любил своеобразно (друзья считали его девственником до конца жизни). И еще Волошин любил мистификации: он всерьез предлагал Цветаевой подписываться отныне другим именем. Марина не согласилась, а Лиля – да. Одаренная острым умом, образованная (знала пять языков и была специалистом по испанскому Средневековью), страстная, наполненная в глубине и недостаточно блистательная внешне, она захотела стать Черубиной. Лиля даже собирала коллекцию патентованных красавиц и хотела быть такой же. Стихи, посылаемые в журнал, писала Дмитриева, а антураж они разрабатывали

с Волошиным вместе. Разрабатывали вдохновенно: она охотно надевала маску, а он, помогая создавать лик прекрасной дамы, стал Пигмалионом, «насытил образ» собственной мечтой и «полюбил Черубину, а не Дмитриеву» – так писал потом Маковский. Он сам, узнав, что прекрасная испанка – мираж, сначала отказывался этому верить. Ему дали номер телефона Дмитриевой, он позвонил. «Голос, каким она ответила, был голосом раненной насмерть лани». У нее стоном вырвалось: «Вы?! Кто вам сказал?».

Ошеломленный, он выговорил: «Приходите, поговорим за чашкой чая». Маковский не мог расстаться с прекрасным образом. Он еще надеялся, что в даме, которая придет, есть что-то от того, что рисовало его воображение. Хотя бы шаги, хотя бы походка Черубины!

В комнату вошла, сильно прихрамывая, невысокая, довольно полная женщина... «Она была на редкость некрасива», – напишет Маковский в мемуарах. Хотя, судя по всему, это не совсем так. «Я нашел себе по-другому из породы лебедей», – говорил о Дмитриевой Гумилев. «Сияющие, ясные, неустанно спрашивающие глаза», – Волошин о ней же. Фон Гюнтер определял ее флюид словом *sexu*. Но, конечно, не «прекрасная, манящая и загадочная», а обыкновенная, земная женщина сидела перед ним. Разговор не получился...

Так закончилась крупнейшая литературная мистификация Серебряного века. Хотя закончилась для кого? Не для Елизаветы Дмитриевой точно. «Похоронив Черубину, я похоронила

себя и никогда уже не воскресну... Умерла та единственная выдуманная мною "я", которая позволила себе в течение нескольких месяцев чувствовать себя женщиной, жить жизнью, полной творчества, любви и счастья». Лиля долго потом

Любовный треугольник, который превратился в многогранник: Максимилиан Волошин, Елизавета Дмитриева, Николай Гумилев



болела, на шесть лет перестала писать стихи и даже читать их: каждая строчка причиняла ей боль. Послекусие праздника оказалось тяжелым не только для нее, но и для всех героев этой истории:

на годы оборвались крепкие узы, связывавшие их... А потом случилась революция, и жизнь каждого из них пошла по другим рельсам. Гумилева расстреляли, Маковский эмигрировал. Волошин зарабатывал, продавая свои маленькие живописные этюды. Елизавета Дмитриева, ставшая Васильевой (у ее мужа, по словам Волошина, «кроме сердца не было ничего – ни ума, ни лица»), работала в школе, переводила, писала прозу для детей. За свои религиозные убеждения была отправлена в ссылку. «Здесь мне холодно и одиноко, – писала она в 1927-м Волошину, с которым, после трехлетнего перерыва, дружила до конца. – Я думаю, это последние годы моей жизни». Когда Дмитриева умерла, ей было чуть

больше сорока лет. Перед уходом неожиданно снова пришли стихи. Цикл она подписала именем Ли Сян Цзы – вымышленного китайского поэта, живущего на чужбине. В стихах все та же тоска одиночества и жажда любви.

А что наш обманутый редактор? «Царапина» в его душе заживала медленно. Потом он женился. И какое-то время спустя его жена, перебирая архивы мужа, наткнулась на перевязанную лентой изящную связку писем с заложными между страничками травками и отложила ее в сторону: рука не поднялась выбросить эти пожелтевшие уже послания. От них, «неправдашних», шла та энергия любви, которая не выветривается, как запах увядших между страницами цветов.

Маскарад, конечно, был жестоким. Но он был. И остался в истории как красивая сказка с печальным концом. Как мечта о недостижимой великой любви, которой так не хватает людям.

Подпишитесь на журнал КРЕСТЬЯНКА и получите в подарок*

туалетную воду «Натюрель Османтус» от Yves Rocher

Это новый, выпущенный в 2015 году аромат от Марки Растительной Косметики «Ив Роше» и знаменитого парфюмера Мишеля Жерара. Свежий, стихийный и чувственный аромат. Цветочное сердце, сотканное из абсолюта жасмина самбак и абсолюта османтуса, яркое и женственное, гармонично сочетается с жизнерадостными нотками эссенции лимона и изысканностью эссенции кедр. Читатели, оформившие в мае подписку на **6** или **12** месяцев, получают эту новинку в подарок.



**Спешите!
Количество ограничено.**

* Подарок вы сможете получить в редакции.

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

Форма № ПД-4

Извещение

ООО "Прямые контакты" ИННКПП 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" ИННКПП 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

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

Елена Мусса

**Владелица шоу-рума *Moussa Project*.
33 года**

– Основное направление нашего бизнеса – прокат дизайнерской одежды со всего мира. Мы выручаем клиентов в момент, когда срочно необходим тот самый эксклюзивный наряд, который нечасто можно найти в своем гардеробе. Помогаем не просто подобрать платье, а создать образ. Мы находим дизайнеров и вещи, которые вряд ли будут доступны в других бутиках Москвы.

Идея проекта пришла исключительно из эгоистических соображений. Я живу в Америке, но часто летаю стилизовать съемки в Москву. Мне всегда не хватало уникальных, креативных вещей, которыми я избалована в Нью-Йорке. Мы с сестрой решили вдохновиться подобными проектами в Америке и открыть свой в Москве, на радость всей профессиональной индустрии.

– Какие аргументы «против» приводили люди?

– Все в один голос говорили: ни одна девушка в России не захочет брать платье напрокат! Мне кажется, мы научили наших клиентов экономить деньги и при этом выглядеть отлично. Было ли страшно? Да! Но гораздо страшнее было упустить момент.

– Чего вы сами от себя не ожидали?

– Главным открытием было то, что я могу организовать свое время так, чтобы успеть все.

– Когда вам приходится быть «слабой» женщиной?

– Когда несу пакеты с продуктами.

– Три вещи в гардеробе, без которых никуда на деловых переговорах?

– Белая рубашка, oversized пиджак и джинсы.

– Какой саундтрек вы подложили бы под сюжет о своем обычном рабочем дне?

– Silver Apples, Program. Очень четко характеризует хаос происходящего.

– Кофе и чизкейк с подружками – ежедневная необходимость или редкий праздник?

– Если заменить кофе на вино, а чизкейк на сыр – то необходимость!

– Как спасти укладку, попав под дождь?

– Сделать вид, что так и надо.

– Какой фильм поможет понять, чего хочет женщина?

– Wild Tales: прекрасно иллюстрирует кто, зачем, как и почему!

– Лучший цвет лака для мая?

– Бордовый, и не только для этого месяца.



Эти энергичные брюнетки предпочитают настоящих джентльменов. Но отлично знают, что и сами могут идти по дороге с красиво поднятой головой. Они придумали и запустили стартапы, которые дарят им радость. И нам с вами, кстати, тоже.

ЭТО их дело

Фото
Борис Захаров,
Asia Турек
Продюсер Дарья Киселева
Текст Наталья Юрьева



Марина Седловская

Управляющий партнер сети салонов Genere Mio и Philip Martin's Russia. 30 лет.

– Первое направление деятельности нашей компании – сеть салонов красоты Genere Mio. Наша цель – индивидуальный и честный подход к клиентам, максимальная забота о здоровье посетителей и мастеров. Поэтому мы искали профессиональную косметику, которая позволила бы нам достигать лучших результатов при использовании максимально безопасных веществ. И мы нашли то, что идеально нас устраивало, – итальянскую органическую косметику Philip Martin's – и стали официальными дистрибьюторами марки в России.

– Чего вы сами от себя не ожидали, занявшись этим проектом?

– Я работала в автомобильном бизнесе и не ожидала, что, адаптируя свой опыт в сфере бьюти-индустрии, можно добиться невероятных результатов. Не думала, что мне так понравится процесс – люди становятся немного счастливее после посещения наших салонов.

– Вам удается мысленно «уходить с работы» в каникулы или на уикенд?

– Нет, почти всегда у меня с собой ноутбук. И в свободное время мы с мужем обсуждаем рабочие моменты.

– Когда вам приходится быть «слабой» женщиной?

– Дома, когда очень-очень устаю и прошу мужа помочь в домашних делах.

– Какой саундтрек вы подложили бы под сюжет о своем обычном рабочем дне?

– Из сериала Suits. Love me again, John Newman.

– Самое желанное для вас место на земле?

– Мне хорошо и комфортно в Москве, люблю этот сумасшедший город.

– Как спасти укладку, попав под дождь?

– Зонтом!))

– У вас есть час на релакс – куда пойдете, чем займетесь?

– Побуду с дочкой... понаблюдаю, как она дремлет.

– Лучший цвет лака для мая?

– Пастельные оттенки: ментоловый, голубой, бежевый, розовый.

Юлия Татарская

Генеральный директор сети салонов маникюра & педикюра «Хорошее настроение». 33 года.

– Наша компания заботится о красоте женских рук и ног, мы прививаем культуру регулярного ухода за ними. К нам любят ходить и мужчины, и семейные пары с детьми. Главное в нашей сети – безопасность! Мы особенно тщательно следим за соблюдением гигиены выполнения услуг, стерильностью инструментов, которыми работают наши мастера.

– Как ваш ребенок отвечает на вопрос «кем работает мама»?

– Дочка, ей 4 года, отвечает на вопрос предельно ясно: «моя мама работает мамой».

– Вам удастся мысленно «уходить с работы» в каникулы или уикенд?

– Парадоксально, но именно на отдыхе или в выходные в голову приходят самые невероятные идеи. Однако это не мешает получать удовольствие от отдыха.

– Три вещи в гардеробе, без которых никуда на деловых переговорах?

– Улыбка, элегантное платье, пара шпилек.

– Какой саундтрек вы подложили бы под сюжет о своем обычном рабочем дне?

– Pretty Woman. Все девушки верят в сказки!

– Самое желанное место на земле?

– Мой дом и моя семья.

– У вас есть час на релакс – куда пойдете, чем займетесь?

– Выбор всегда в пользу хорошего массажа.

– Какой фильм поможет понять, о чем думает и чего хочет женщина?

– «Чего хотят женщины» с Мелом Гибсоном и «Сладкий ноябрь» с Шарлиз Терон и Киану Ривзом.

– Молоко или соя? Стейк или смузи? Ваниль или чили?

– Смузи и ваниль.

– Лучший цвет лака для мая?

– Тот, который органичен вашему настроению.



Анна Киселевская

Создательница сервиса по торговле косметикой MaxiCase. 40 лет.

– «Коробка счастья» – так назвали MaxiCase его первые подписчики. Суть сервиса в том, что в одной большой коробке находится редкая профессиональная косметика. Ее стоимость в розницу раз в пять превышает цену всего набора. Для адептов ухода каждый кейс – настоящее открытие. Сколько удивительных марок я обнаружила сама! Хотя, казалось, меня, профессионального бьюти-редактора, невозможно удивить.

– Помните тот день, когда пришла идея придумать неожиданный стартап?

– Отлично помню: я ехала за рулем. Идея свалилась внезапно, как обухом по голове. Я отчаянно нажала на газ и рванула домой. Мне хватило пары дней, чтобы продумать проект от начала до конца. Уставшая, но счастливая, я следовала за удачей!

– Чего вы сами от себя не ожидали?

– Титанической трудоспособности и креативности. Я спала по 3–5 часов в сутки.

– Вам удастся мысленно «уходить с работы» в каникулы или уикенд?

– Нет, нет и еще раз нет. Я с компьютером даже на пляже. Немного отвлечься помогают только новогодние праздники, когда в почту не падает ни единого письма, кроме поздравлений. Именно эти дни я смакую, как дорогой коньяк.

– Когда вам приходится быть «слабой» женщиной?

– Я стараюсь держаться подальше от образа сильной женщины. Однако воля собрана в кулак всегда.

– Самое желанное место на земле?

– У реки. Среди лесов. И чтобы из окна была видна гора.

– Как спасти укладку, попав под дождь?

– Расслабиться и получить удовольствие от стихии.

– У вас есть час на релакс – куда пойдете, чем займетесь?

– В сауну. Усталость и напряжение снимаются моментально. Кстати, когда мне особенно тяжело, заглядываю в парилку каждый вечер. Знаю, что нельзя, но очень хочется.

– Какой фильм поможет понять, о чем думает и чего хочет женщина?

– Разумеется, «Чего хотят женщины».

– Молоко или соя? Стейк или смузи? Ваниль или чили?

– Смузи и ваниль.





реклама



ВЕЧЕРНЕЕ ШОУ
СТРИЖКА
по будням с 18:00 до 20:00

16+

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ЭП № ФС77-51149 от 14 сентября 2012 года



плед, Inlavka



рюкзак, Anna Wolf



декоративная подушка, IKEA



корзина для пикника, ozon.ru



кормушка для птиц, thegreenhead.com



брошь, Корпорация L-Silver



поильники, IKEA



декоративные ложки, Zara Home

Давайте поиграем в «слова»?
Май, мечты, мармелад, море, мелодия, мелки цветные, милые подружки, мускат, маргаритка, мальва, мак, мороженое, мюсли, марципан, майки без рукавов, малиновый закат, медленные танцы... Слова мая полны радостей, и каждый день месяца – уже повод для праздника.



кормушка, podarki.ru

бомбы для ванны, Lush



лейка, all4sad.ru



сумка, Samsonite

сковорода-гриль, TVS



кроссовки, Jack Wolfskin



сабо, Crocs

плед, Zara Home

кашне,
John
Lewis

ЗОНТ,
John
Lewis

шляпа,
Neiman Marcus

бейсболка,
Topshop

гамак,
La Siesta
Sonrisa

солнцеза-
щитные очки,
next.com.ru
и thenut.com

шорты,
Gucci и
Moschino

кувшин,
Inlavka

Волны теплого воздуха выгоняют нас из дома. Соскучившаяся по веселью дача, свежая лесная поляна – бегом на свидание с ними! Не забудьте прихватить милые подарочки. Посмотрите на радугу и выбирайте, что нравится, по ее цветам.

сумка-холодильник,
Campingaz

платье,
D&G

шляпа,
Stesso

сосуд,
Lanvin

сумка,
Stesso

чехол для iPhone,
Moschino

слиперы,
obuv.com

шезлонг,
Alberto

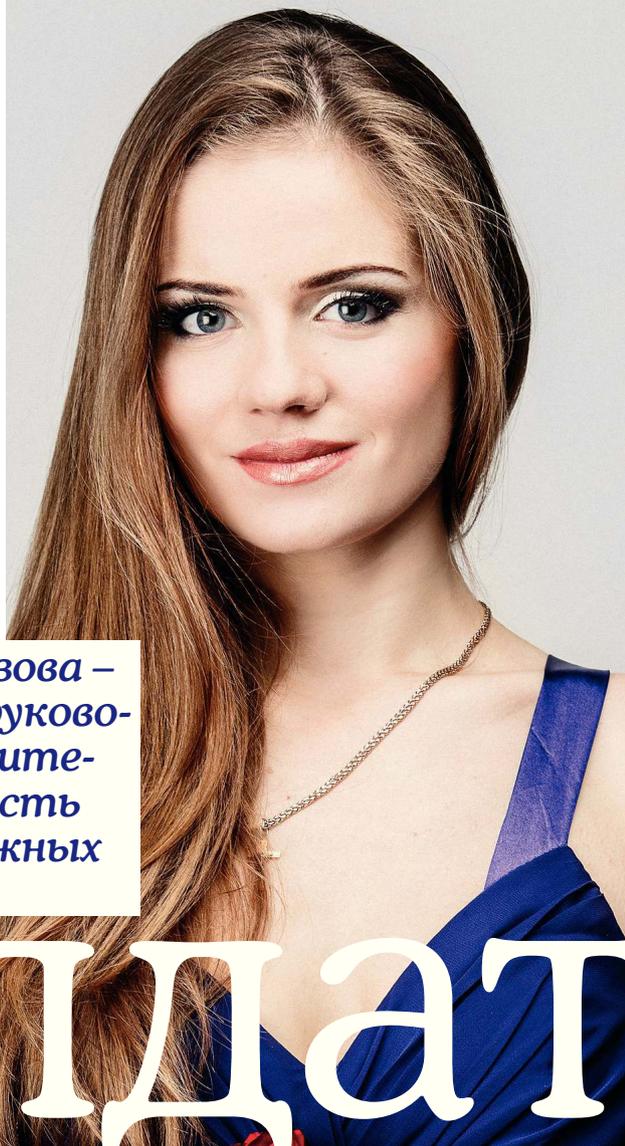
резиновые сапоги,
Hunter

декоративная свеча,
Ralph Lauren Home

Как ей удается так выглядеть? Разве в мире, где все основано на пунктуальности, подчинено приказу, есть место женственности? Да, для наших женщин ничего невозможного нет. Особенно когда вокруг много настоящих мужчин.

«Я очень люблю спорт. Минимум три раза в неделю хожу в тренажерный зал, где сначала бегаю, чтобы размяться, а затем приступаю к силовой тренировке. Делаю упражнения на мышцы пресса, рук и ног. Заканчиваю занятия на эллипсе или велотренажере.

Спорт помогает мне быть в тонусе и избавляться от негативных мыслей. Мне важно находиться в хорошей



Лейтенант Анна Полозова – военный специалист, руководит полетами истребителей. Так что безопасность нашей Родины – в надежных и красивых руках!

СОЛДАТ

Полина Ромашкова

ANNA

физической форме не только для себя, но и для работы. В конце концов, это выгодно даже в денежном отношении. Дважды в год военнослужащие сдают физические нормативы. Тем, кто успешно выполняет все упражнения, выплачивают премии. У меня всегда хорошие результаты! Километр легко пробегаю за 3,55 минуты, 25 раз подряд могу отжаться от пола, «скручивания» на пресс делаю 75 раз за минуту.

Я не придерживаюсь жестких диет, но в сладком себя жестко ограничиваю. Ужинаю иногда стаканом кефира. Во время тренировок обязательно ем за час до и через час после занятий. Почти каждое утро пью свежевыжатый сок, стараюсь есть меньше калорийной еды, заменяю ее на продукты с меньшей жирностью. Стараюсь есть как можно больше белковых продуктов.

Сейчас я служу в городе Крымске. В местный салон красоты прихожу раз в месяц, к косметологу. Мне нра-

вятся мои длинные волосы, поэтому просто подравниваю кончики. Конечно, я ухаживаю за кожей и в домашних условиях: принимаю ванны с морской солью, экспериментирую с масками для лица и тела. Несмотря на изобилие косметики в магазинах, мне нравятся народные рецепты.

Вот несколько любимых проверенных масок: смешать пару ложек меда, добавить каплю лимонного сока и яичный желток. Нанести на волосы на 15–20 минут, а затем смыть. Волосы после этого очень мягкие и блестящие. А для лица люблю фруктовые маски. Например, клубничное пюре смешиваю

со сливками и наношу на лицо – очень приятная и эффективная маска. Жалко, что делать ее можно только летом, когда клубника “настоящая”.

Я военный человек и, как и многие, соблюдаю определенный режим: в будние дни стараюсь ложиться не очень поздно, чтобы встать в 7–8 утра и успеть собраться, прибраться и приготовить еду. А еще по утрам у меня контрастный душ. Очень бодрит!

Но было бы слишком скучно жить, заботясь только о теле! У меня есть несколько жизненных правил, которые я вывела для себя много лет назад. Они помогают мне каждый день.

Самое главное, я считаю, – это иметь цель и, несмотря ни на какие невзгоды, идти к ней. Надо быть отзывчивой, помогать людям и пом-

нить о знаменитом “законе бумеранга”: чем больше делаешь добрых дел, тем больше получаешь их в ответ.

Идти по жизни надо с улыбкой. А к неприятностям относиться проще. Вот это правило для меня – самое дорогое: ценить каждое мгновение, каждый прожитый день, любить своих родителей и свою семью. Стараться каждый день узнавать что-то новое, развиваться, читать книги, ходить в музеи и театры, расширять свой кругозор.

Не завидовать людям, искренне радоваться победам других.

Усердно работать над собой – ведь это самая сложная работа. Сдерживать себя буквально во всем: в поведении, в предпочтениях, в еде».

Стать военнослужащей Анна решила в 8-м классе и начала усердно заниматься математикой и физикой для поступления в высшее военное училище. Ну и спорт – на соревнованиях по легкой атлетике за нее болела вся мужская часть стадиона.

В увольнение – как на праздник. Надеть красивое платье, сделать прическу, сходить в кино с молодым человеком. Курсантские годы – самые романтичные в жизни Анны.





Оксана Санжарова

Васильковая веранда

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» продолжают показывать и рассказывать, как сделать дачу уютнее и красивее. На этот раз дизайнеры обустраивают веранду по принципу «четыре в одном».

«Как много в этом слове...» «Веранда» – только настоящий дачник понимает, как много значит это слово и сколько всего помещается

в этом пространстве. Только в старых романах на веранде пьют чай, смотрят на закат и объясняются в любви. А в нашей суровой реальности дачной

веранде приходится быть всем – от склада ненужных вещей до гостевой спальни. Поэтому приглашенный программой «Фазенда» дизайнер Валерия

Ханнанова совсем не удивилась, узнав, что ей придется придумать «веранду-прихожую-столовую-кухню». И желание хозяев получить «необычную веранду» ее тоже не испугало.

«Оптическая» доска и упругий пол

Прежде чем создавать необычное, надо избавиться от лишнего – вынести старую мебель (вы помните, что веранда – это склад) и снять лишнее со стен – на этот раз не излюбленную в нашей стране «вагонку», а пластиковые панели. Заменой сиюминутному пластику стала отделочная доска «Арт Вуд» – долговеч-



В старых романах на веранде пьют чай, смотрят на закат и объясняются в любви. На этой обновленной веранде можно делать то же самое и даже больше.

ная, прочная, красивая и создающая необычный оптический эффект: если посмотреть на обшитую ею стену с одной стороны, виден рельеф из овалов, а при взгляде с другой – рисунок нитяного переплетения. Доской «Арт Вуд» обшили все помещение, кроме стены над лестницей, ведущей на второй этаж. Здесь предполагаются обои, поэтому для создания идеально ровной поверхности использовали плиты из влагостойкой ДСП.

Плиты из такой же ДСП стали надежным черновым полом. Поверх него на клей было уложено пробковое покрытие – пробка теплая, упругая,

а после покрытия лаком не впитывает влагу. В будущей «кухонной» зоне появился «фартук» – не кафельный, а из искусственного камня в форме небольших кирпичиков.

Васильки и ромашки

Доска, пробка, кирпич – по использованным материалам кажется, что веранда будет выдержана в естественной, природной гамме. Но первое впечатление обманчиво: обещанную «необычность» помещению



придаст яркое, звучное цветовое решение – сочетание разнообразных оттенков синего и кремового – в цветах васильков и ромашек.

Для потолка выбрана сливочно-белая краска. Использована она и для стен, но рядом с бледно-голубым колером. В поддержку полосатых стен двухцветным – бежево-голубым – стал и пол, для дверей, оконных рам и кухонного «фартука» художник использовала звучный васильково-синий цвет. Красить кирпич? Это звучит странно, но, поверьте, проблем у хозяйки теперь будет меньше – окрашенный «фартук» моется гораздо легче, чем пористый камень. Самое неожиданное решение дизайнер оставила для стены над лестницей – ее украсило пробковое покрытие с рисунком, имитирующим потертые старинные обои. Получилось яркое необычное пространство – и оно готово заполниться мебелью и деталями.



Фото: Владимир Бурцев, архив передачи «Фазенда»

Весёлый ситец

Кухонный гарнитур для нашей веранды – простой и эффектный. Прост он лаконичным белым цветом и экономичным дизайном, а «изюминкой» оформления стали стеклянные дверцы шкафчиков, с обратной стороны затянута тканью с яркой набивкой – синие цветы и золотистые птицы на белом фоне. Эта же ткань использована для ламбрекенов – ее причудливый рисунок эффектно контрастирует с демонстративно «деревенской» – ситцевой, синей в белый горошек – тканью штор.

Мебель для столовой зоны выбрана тоже простая – узкий деревянный стеллаж (он отделяет столовую от зоны прихожей), большой прямоугольный стол и деревянные стулья – белый цвет несколько смягчает их «брутальный» дизайн.

Светильники подобрали под стиль интерьеру – из натуральных материалов. Над столом появилась люстра с плафонами из ротанга. А общее пространство будет освещать лампа под пробковым абажуром. В небольшой входной зоне возле двери мастера повесили зеркало в оригинальной раме и прикре-

пили крючки для одежды. Веранда готова – яркая, но не утомляющая глаза, удобно меблированная, но не заставленная, наполненная синим цветом, но не холодная, а словно собравшая в себе все краски лета за городом. Теперь осталось наполнить ее милыми и уютными мелочами – плетеными корзинами, посудой, небольшими картинами в широких рамах (конечно, с изображением цветов), накрыть праздничный стол – и ждать хозяев.

ТЕЛЕКАНАЛ



РУССКИЙ ДЕТЕКТИВ



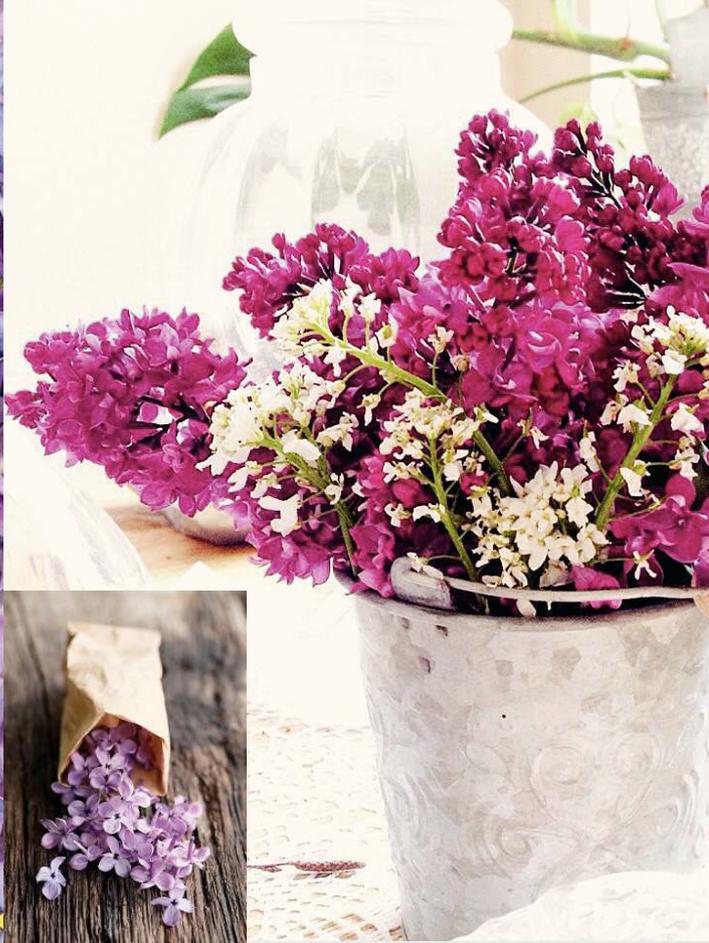
ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ К РАССЛЕДОВАНИЮ!



WWW.RUDETECTIVE.TV

СПРАШИВАЙТЕ У ВАШЕГО ОПЕРАТОРА КАБЕЛЬНОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ





Безумный аромат кружит голову, и мы точно знаем, что все сбудется если найти цветочек сирени с пятью лепестками.



Загадаем счастье

Елена Аль-Шимари

Прививка. С ее помощью можно добиться того, что куст сирени будет цвести поочередно разными цветами с весны до середины лета. Одни сорта будут зацветать, другие отцветать. Для этого на одно видовое растение прививают сорта с разной окраской цветков.

Черенкование. Зимой используют одревесневшие побеги, а летом – зеленые. Но для сирени все же лучше зеленое черенкование. Срезают черенки во время массового цветения, из середины кроны. Ветки должны быть среднего размера: не слишком толстые, но и не



очень тонкие. Черенки нарезают острым ножом, так, чтобы было одно-два междоузлия с двумя-тремя парами почек. Их укореняют в ящиках с чистым речным песком.

Выбираем из палитры

Сорта сирени белой и фиолетовой окраски легко распознать по цвету листьев. У белых сортов она светлая, а у фиолетовых – темная, с красноватым отливом прожилок. Обычно в питомниках продают сорта, адаптированные к местным условиям и климату. То есть купленная сирень не замерзнет зимой, хорошо приживется и вскоре пышно зацветет. Только надо посадить ее в правильном месте.

Место под солнцем

Сирень прекрасно себя чувствует на хорошо и глубоко обработанной, а главное – сухой почве. На сырых участках кусты не цветут, а их корневая система зимой подмерзает. Если весной куст дает поросль, для обильного цветения все лишние отпрыски обрезают, оставляя три-шесть хорошо развитых. Благодаря этому все питательные вещества пойдут весной на формирование цветочных почек, куст будет лучше освещен солнцем, что в нашем климате – залог обильного цветения. Все отцветающие соцветия обрезают, чтобы не истощать растение, а кусты подкармливают комплексным удобрением и обильно поливают.



Цветочек на счастье
Все знают приметку: если найдешь цветок не с четырьмя, а с пятью лепестками, его надо съесть – и будет тебе счастье. Хорошо, что таких «ошибок природы» на среднестатистическом кусте сирени обычно вырастает немного, потому что вообще-то цветы сирени ядовиты, хотя и не слишком. Но мир полон противоречий: несмотря на это слабоядовитые цветочки используют как лекарственное средство. Видимо, все дело в количестве...



ОСВЕЖИТЬ

Жажда перемен не дает нам покоя. Казалось бы, вчера поменяла цвет волос, а сегодня снова хочется в салон. То же и с квартирой. Косметический ремонт дает нам иллюзию новой жизни. Или реальность?

ИНТЕРЬЕР

Смените текстиль

Да, это золотое правило декораторов: текстиль создает уют и добавляет интерьеру индивидуальности. Обратите внимание, как много текстиля обитает в вашем доме: покрывала, ковры и коврики, скатерти, шторы, подушки, полотенца. С приближением лета смените тяжелые шторы на легкие занавески. Спасаться от солнца с утра помогут жалюзи. Поменяйте дорогое сердцу покрывало на кровати на яркое и свежее, цвета свежей весенней травы, например. А знаете, как легко бросить на диван в гостиной несколько новых подушек? Выберите одну или две с рисунком и пару одно-

тонных, дублирующих цвета интерьера. Цветом 2015 года признан марсала – цвет красного вина. В ванной стоит поменять коврик на полу и полотенца. Подберите контрастные сочетания: если ванна белая, пусть полотенца будут оранжевыми, если бежевая, отдайте предпочтение бирюзовым. Сейчас время смелых цветовых сочетаний, дерзайте и ничего не бойтесь: color-blocking перебрался из образов модниц в их дома.

Особенно свежо смотрятся сочетания цветов из одной цветовой плоскости – смешивайте оранжевый с розовым и зеленый с голубым.

Обновите фотографии и картины

Как давно у вас висят эти фотографии в рамках? В каком это году вы обнимались с любимым на побережье? А вот этот чудный беззубный младенец, кажется, уже ходит в садик? Распечатайте фотографии за год, максимум два (хватит им чахнуть на гаджетах). Бережно поменяйте домашнюю фотовыставку, сложив старые снимки в альбом. Вы сможете наслаждаться обновленными фотокарточками, пока они не станут привычными, а значит, незаметными глазу, и тогда их снова можно будет сменить.

То же касается постеров и картин. С чего вы решили что то, что висит уже год, – это навсегда? (Мы не про подлинники Репина и Кустодиева, конечно.) Если ваш ребенок завесил стены детской плакатами с Железным Человеком, которые вам, да и ему изрядно поднадоели, предложите вместе выбрать новые. Картины можно покупать не только под интерьер, но и под настроение, помните об этом. А может, это стимул к тому, чтобы пойти на курсы рисования и написать натюрморт не хуже Ван Гога? В крайнем случае полосы, как у Ротко, – их вы точно сможете повторить. Арт-терапия на благо интерьера – это прекрасно.

Скажите «да!» грифельной доске

Грифельные доски давно уже перестали существовать только в рамках школьных классов. Они переместились в квартиры и стали выполнять множество неожиданных функций. На прикрепленной на холодильник грифельной доске может быть милая летопись будней – список покупок, любовные нежности для мужа или детей перед уходом и даже лозунги для себя вроде «Хочешь есть – попей водички». Кухонный фартук с грифельным покрытием подходит для того, чтобы



записать туда актуальный рецепт и готовить по нему, не заглядывая в книгу или телефон. Грифельные наклейки могут украсить банки с крупами и итальянскими макаронами со сложными названиями.

Для самых смелых существует грифельная краска, которой можно покрасить дверь или целую стену. Покрашенную поверхность можно будет разрисовать самому, а можно позвать специалиста по шрифтам или начинающего художника, который с удовольствием нанесет на стену 365-ю страницу из «Гордости и предубеждения» или запечатлеет семейный меловой портрет.

Дайте новую жизнь старым вещам

Этот способ требует некоторого времени и усилий, но результат подарит вам новый декор. Во-первых, можно сменить фурнитуру у комодов и ящиков. Магазины декора сейчас предлагают очаровательные ручки всевозможных форм и расцветок. Вооружитесь краской и добавьте в интерьер ярких акцентов. Приятные вещи для трансформации – деревянные стулья, табуретки и тумбочки, кофейный столик и даже изголовье кровати. Если не хотите делать это сами, отдайте старую мебель специалистам: они смогут ее отполировать и покрыть лаком другого цвета. Мягкая мебель тоже способна трансформироваться. Старое уютное кресло, доставшееся от прабабушки, можно заново перетянуть кожей или текстилем или заменить его ножки на какие-нибудь фигурные, найденные на блошином рынке. Текстиль для

мебели стоит подбирать в зависимости от стиля, который главенствует в вашем доме: цветочный принт – для стиля «прованс», геометрический рисунок – для эклектики и поп-арта, монохромный – для минимализма.

Добавьте растений и цветов

Во-первых, воздух в квартире станет более приятным, а в пересушенном помещении после зимы – это то, что нужно. Во-вторых, цветы всегда украшают помещение, независимо от того, куплены они в виде букета или растут в горшках на правах членов семьи. Не прячьте цветы за шторам на подоконнике: дайте им полноправно украшать ваш дом в новых (это ключевое слово) вазах и горшках. Обратите внимание на белые орхидеи фаленопсис, которые были расставлены по всему дому в нашумевшем фильме этого года «Исчезнувшая». Хотя если вы выращиваете на подоконнике лук или петрушку, пусть они так и остаются вне зоны видимости. Самый необычный способ добавить зелени в интерьер – оборудовать вертикальную фитостену. Это недорогое удовольствие, зато смотрится фантастически.

Смените акценты

Любой декоратор скажет вам, что акценты в интерьере очень



важны. Во-первых, избавьтесь от лишнего: коллекция керамических ежиков и сувениров со всего мира, конечно, греет душу, но лучше убрать ее до поры до времени. Только очистив пространство, как холст, вы поймете, что вам нужно изменить или добавить. Украсьте стену необычными виниловыми наклейками с силуэтом города-мечты, рассортируйте книги в домашней библиотеке по цвету корешков (любимые фолианты можно «переехать» в обложки из цветной бумаги, сделанные и подписанные своими руками), добавьте в интерьер несколько новых ваз разного размера, светильников или зеркал, и ваш дом преобразится.

Волшебство перестановки

Это бесплатный способ визуально поменять пространство. Прежде чем приступить к перемещению мебели, стоит детально все продумать,



чтобы не получилось, что для шкафа остается место только посреди комнаты. Нарисуйте план будущей расстановки, это помогает. Женщинам тяжести тащить ни в коем случае нельзя, поэтому к благому делу нужно подключить мужа-тяжелоатлета или вызвать команду силачей из фирмы, занимающейся переездом. Что нужно учитывать, меняя мебель местами: не закрывайте розетки (они должны быть в зоне доступа), не перекрывайте доступ света (туалетный столик лучше оставить у окна). Проходы между мебелью должны быть удобными и не напоминать лабиринт. Самый простой способ перестановки – отзеркалить пространство. Первое время возможно ощущение, что вы попали в Зазеркалье, но оно пройдет. Перестановку можно делать ежегодно, пока вы не найдете оптимальный для вас вариант, который уже не захочется менять. Что бы вы ни выбрали, главное, чтобы процесс трансформации доставлял вам удовольствие, а домой было приятно возвращаться.

Елена
Ваньянцева

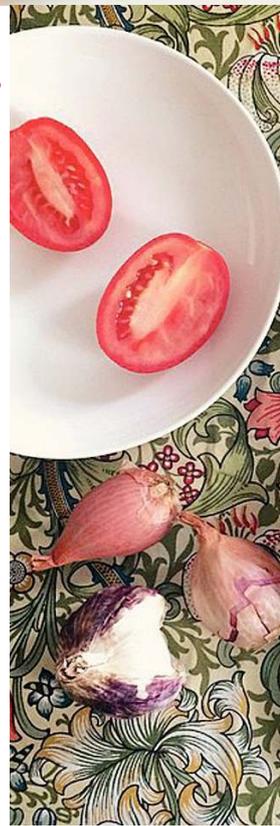




Приятные заботы мая – антонимы привычного суждения о том, что в мае принято маяться. Последний месяц весны придуман для того, чтобы провести его с точностью до наоборот.



КОГДА
КАК НЕ



ВМаяе

Аглая Шульженко

Вуаль

Май – это июнь, прикрывшийся вуалью. Уже практически лето, но по утрам цветущие белоснежные яблони и розовые вишни покрыты инеем. Интригующее настроение скрытого будущего дарит домыслы и мысли, рассуждения и мечтания. Когда как не в мае мечтательно отводить взор и завуалированно говорить о своих думах?



Жимолость

Весна – прекрасное время для поиска новых красивых слов: жимолость, амбивалентность, грезы, лилейник, велюр, плач, малиновка, перфекционизм, ганаш, лесировки – завести маленький блокнотик и записывать новые слова, каждое – на новой странице. А потом придумывать короткую историю про каждое из них. Если делать такие записи каждый май, то через какое-то время на книжной полке над столом выстроится собрание весенних историй, которое так приятно перечитывать холодной зимой. Когда как не в мае написать настроенческие заметки весны?

Истории

Ехать в метро, смотреть на читающих книги людей и придумывать истории их жизни. Вот старик в пиджаке, читает рассказы Чехова в твердом переплете. Наверное, он врач и скоро поедет на дачу, где будет

сидеть на веранде с женой, пить чай из советских фарфоровых чашек, есть вишневое варенье из хрустальных пиал и зачитывать вслух кусочки о дачной жизни дворян девятнадцатого века. А вот парень с растрепанными волосами читает учебник по квантовой физике – у него скоро сессия. Он поправляет спадающие с носа круглые очки и судорожно делает карандашом заметки на полях. Мятая рубашка, рваные джинсы и кеды – однажды он раскроет секрет черных дыр, и будущие студенты-физики будут готовиться к экзамену по его учебнику и так же делать заметки на полях. А вот маленькая девочка лежит на мамином плече и слушает сказку про Красную Шапочку, разглядывая картинки. Дома она соберет в корзинку печенье и шарлотку, которую они приготовят вместе с мамой, накроет их кукольным одеялом и отправится к бабушке, надев красную панамку. Только никакого волка не будет – будут просто молоко с печеньем и новые сказки. Когда как не в мае изучать истории и их же писать?

Книга

Взять велосипед, бутылочку домашнего лимонада, яблоко и сборник рассказов Рэя Брэдбери. Поехать в парк, выбрать самое ветвистое дерево, лечь в его тени и погрузиться в удивительный мир бродячих цирков, вечного детства и вина из одуванчиков. Когда как не в мае чувствовать кожей теплоту земли, любоваться ажурными тенями, скользкими по строчкам, и представлять себе лето и сбор одуванчиков для вина – в точности по рецепту из книги?



Сожаление

В словаре Ожегова читаем определение: «СОЖАЛЕНИЕ, -я, ср. о ком-чем. Чувство печали, огорчения, вызванное утратой,

тона и воланчик. Обязательно захватить с собой спичечные коробки. Можно даже взять красивый длинный коробок от каминных спичек, тогда жукам не будет тесно – тем, которые ненароком обязательно поймаются, пока вы будете играть. Бегать по свежей траве, подпрыгивать к летающим жукам – это своего рода танец. Поймав штук пять, отправиться домой, предварительно захватив несколько молодых березовых листочков, всем вместе выпить чаю, изучить веерные усики и отпустить пойманных гостей-узников в ночь. Когда как не в мае радоваться детству вместе с детьми?

Очарование

Какое другое весеннее слово могло бы начинаться на букву «о»? Легкие шифоновые платья, нежные букетики примул, скорее похожие на бутоньерки, ягодное мороженое и белое вино. Улыбаться прохожим, погладить старую таксу, выгуливающую свою хозяйку – девочку в гороховом платье, приготовить дома фруктовый салат, включить один из фильмов Феллини и провести прекрасный вечер на балконе, обнимаясь и очаровывая.

Пикник

Наконец достаточно тепло для того, чтобы собрать друзей на пикник. Например, на берегу реки. Взять клетчатую скатерть, красивые фарфоровые тарелки, стеклянные бокалы и тканевые салфетки. Приготовить сэндвичи: авокадо с лососем, ветчина с рукколой, сыр бри с абрикосовым конфитюром. Испечь шоколадный брауни, прихватить ведро ванильного мороженого и немного малины. Теплым вечером расположиться на траве, разлить по бокалам белое вино, разговаривать и делиться мечтами о лете. Когда как не в мае собираться с еще не разъехавшимися друзьями?

Тополь

Тополь – это удивительное высокое стройное дерево с серебристым стволом и трепетной кроной. Почему воздух на майских улицах такой теплый? Потому что летает тополиный пух. Торопясь по своим делам, можно вспомнить детство – загадав заветное желание, попробовать поймать пушинку. Поймаешь – сбудется, не поймаешь – поймаешь другую. В этом осознании того, что все поправимо, и заключается чудо детства. Когда как не в мае вспомнить, каково это – верить в исполнение желаний?

сознанием невозможности изменить или осуществить что-нибудь». Этим маем хорошо бы оставить все свои сожаления, как бы сложно это ни было. Со-жаление говорит о том, что двое жалеют о чем-то вместе. Но разве не лучше о чем-то вместе со-радоваться? Попросить прощения у обиженных и простить обижавших; перестать думать о прошлом и начать думать о настоящем. Когда как не в мае оставить все сожаления позади?

Майский жук

В сумерках отправиться с детьми в овраги, не забыть ракетки для бадмин-



Найди Аглаю
в Instagram:
[http://instagram.com/
aglayash](http://instagram.com/aglayash)

Торгородские джунгли

Ольга Хотянова



Маугли, конечно, потерялся бы в мегаполисе. А нам тут так не хватает общения с чем-то милым и пушистым. Сдаем места, где можно попробовать зоотерапию.

рождения и обожаемые малышами мероприятия вроде «Помывки ламы» и «Дня рождения ослика».

Лесное посольство

«Лесное посольство» – рай для юного биолога. Это не просто контактный зоопарк, а интерактивная образовательная площадка. Дети могут не только погладить животных, но и узнать о них много интересного. Для разновозрастных гостей разработали 48 тематических программ: научат ухаживать за животными, различать растения и ориентироваться в лесу. В конце урока – почетное звание гражданина или даже посла республики Лес. По местной легенде, звери, которые, как известно, умнее людей, решили устроить свои дипломатические представительства в мегаполисе. Так, собственно, республика Лес и появилась, вместе со своей конституцией и миссией –

Зверюшки как игрушки

Если вы всю жизнь мечтали поддержать на коленках енота, покормить сову или погладить ламу – вам сюда. В контактном зоопарке «Зверюшки как игрушки» живут мини-лошадка, лисенок, сурикат, страусы, кролики, ежики, белочки, шиншиллы, совы, попугайчики, хомячки, козочки и местная знаменитость – енот-полоскун. Цель проекта – помочь городским жителям (особенно малышам) наладить связь с природой. Создатели зоопарка заранее отказались от мейн-стрима – собаки и кошки в список обитателей не входят. Зато есть экзотика вроде павлина, кенгуру и морского котика. Возраст посетителей не ограничен – самым маленьким гостям не было и года. Помещение небольшое, но уютное и чистое. Создатели зоопарка гордятся системой вентиляции, которая поглощает все неприятные запахи. При желании покормить уже довольно откормленную зверюшку (а оно точно возникнет) купите стаканчик с морковкой за 50 рублей. В выходные на прием к еноту длинная очередь, так что лучше приезжать в будни. Еще здесь регулярно проводят детские дни



научиться жить в гармонии с окружающей средой. И успешно существует в Москве, Санкт-Петербурге, Новосибирске и Уфе. Жители республики – лиса, кенгуру, косуленок, летучие мыши, змеи, попугаи, птички, рыбки, черепашки и фермерский



500 видов бабочек из Африки, Азии и Южной Америки, свободно порхающих на территории в 300 м². Размах крыльев самой большой бабочки – 30 см! Официально трогать пестрых красавиц нельзя, но они сами часто садятся на руки и позируют для фотографий. Особенно если вы придете в яркой одежде – тогда вас даже могут принять за цветок. Атмосферу райского сада дополняют изящные мостики и фонтаны. А изобретательным романтикам здесь помогут устроить свидание и фейерверк из бабочек. Такое точно несоро забудется!

Котокафе «Котики и люди»

Первое московское котокафе «Котики и люди» обещает сделать Москву лучше и пушистее. Открылось оно совсем недавно – в начале апреля, и сразу стало событием. Хотя на Востоке такие заведения не редкость – первое в мире котокафе открылось почти 20 лет назад на Тайване, потом – в Японии. В московской версии живут около 10 кошек, которые свободно перемещаются по помещению и радуют гостей своим теплом. Главная цель – снять стресс, успокоить

набор из цыплят, козлят, поросят, морских свинок и кроликов. Кстати, сотрудники зоопарка с удовольствием ответят на вопросы по уходу за вашим домашним питомцем.

Дельфинарий

Мечту о плавании с дельфинами можно осуществить в Московском дельфинарии. Добрые и ласковые животные дарят море положительных эмоций. В Европе еще в 1970-х стала популярна дельфинотерапия: дельфины прекрасно влияют на организм человека, и даже несколько минут с ними укрепляют иммунитет и снимают стресс. Они удивительно тонко чувствуют настроение человека и помогают прогнать тяжелые мысли. Говорят даже, что прикосновение к дельфину приносит счастье. Записаться на сеанс нужно на сайте и заранее. Стоимость – от 7 до 12 тыс. рублей. На сеансе присутствует тренер, который поможет наладить контакт с животным. Сертификат на подобное мероприятие – модный подарок. Разумеется, получатель должен уметь плавать.

Дом бабочек на ВДНХ

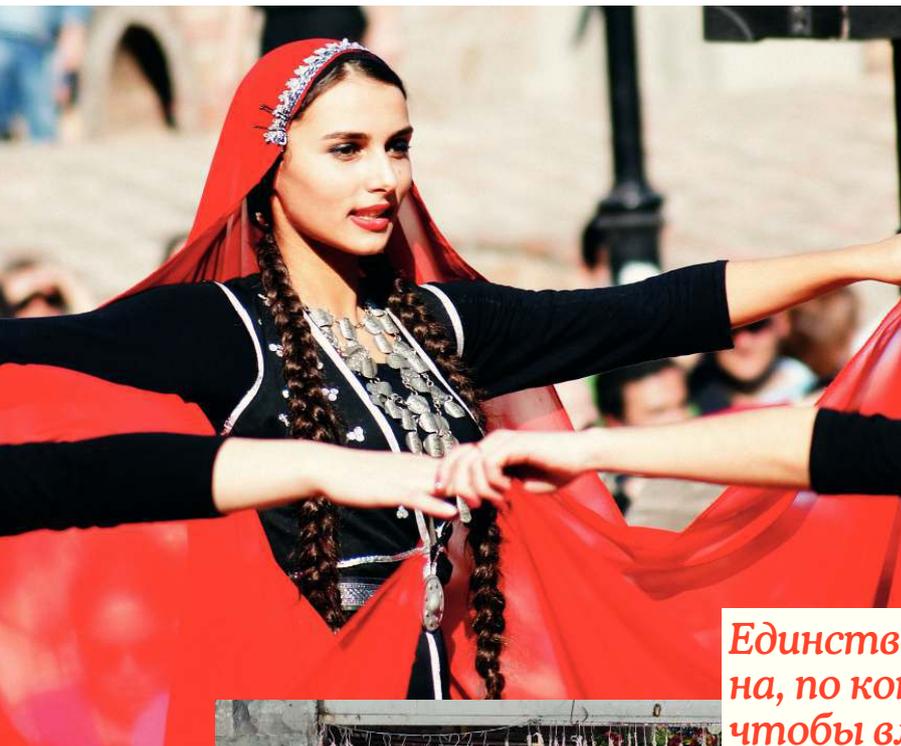
Московский дом бабочек – это море зелени, тепло и вечное лето. В павильоне № 2 на ВВЦ воссоздали климат тропического леса, так что готовьтесь к влажности и духоте. Здесь живет около



и поднять настроение, а, как известно всем сильным и независимым женщинам, коты с этим справляются лучше всех. Коты, кстати, осознают свою роль в этом заведении и очень дружелюбно относятся к посетителям. А еще делают это место уникальным и очень расслабляющим. Все животные поступают на службу из фонда «Хочу домой» и выглядят здоровыми и ухоженными. Так что если с котиком не захочется расставаться, его можно купить и забрать с собой. В остальном, место напоминает антикафе с бесплатными напитками и сладостями и котоуклоном во всем – повсюду кошачьи игрушки, домики и когтеточки, на экране показывают мимимишные японские мультики и Animal Planet, а сотрудники ходят с кошачьими ушками. В будущем планируется устраивать мастер-классы и детские мероприятия

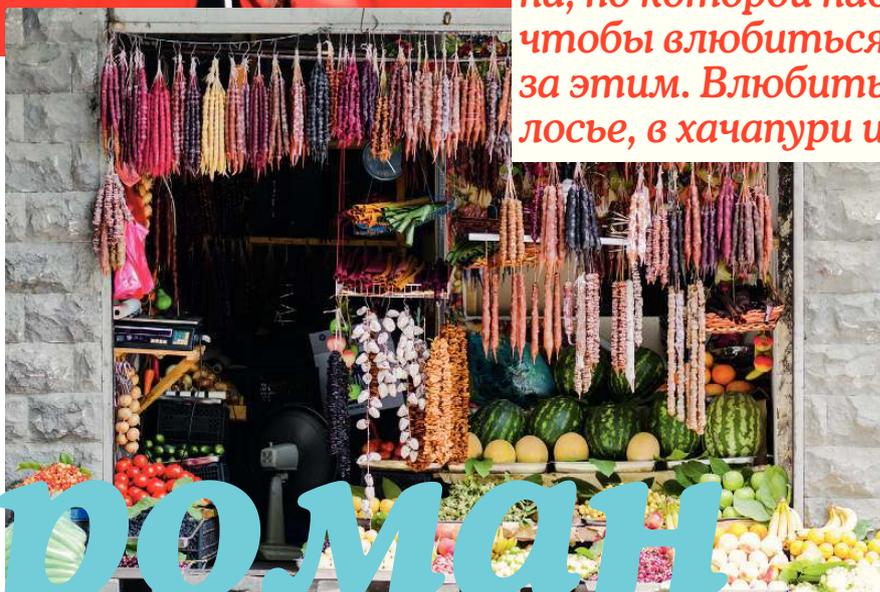
в духе «Нарисуй кошку». Попаста в котокафе можно только по предварительной брони, так что в порыве умиления не забудьте записаться на сайте.





и машинами старьевщиков. Когда почувствуете, что скоро устанете, дойдите до района серных бань, снимите номер люкс в одной из них (лучшие – под номером 5 или в Пестрых), закажите услуги банщицы, чай с чабрецом и вишневое варенье. Лучше брать два часа, тогда вас никто не будет торопить, а банщица сможет расслабить вас еще и массажем. После таких банных процедур покажется, что вы скинули как минимум десять лет (и килограммов), а кожа станет нежной и шелковой. После отправляйтесь в магазин грузинских дизайнеров (тут за углом на улице Шарден или на Леселидзе есть сразу два – F-labour и Materia). Грузинские дизайнеры немного напоминают японских – такие же интеллектуальные и концептуальные, и очень красивые. Ну а после удачного шопинга, обновленная и красивая, поднимитесь на фуникулере, съешьте самый вкусный пончик с заварным кремом в вашей жизни и запейте его бокалом хванчкеры. А когда вино немного ударит

Единственная убедительная причина, по которой надо ехать в Грузию, – чтобы влюбиться. Честно, только за этим. Влюбиться в горы, в многоголосье, в хачапури и, главное, в себя.



в голову, выйдите на балкон, вдохните густой, как кисель, воздух, посмотрите на ночной город и скажите себе: «Черт побери, я в Тбилиси. И он меня уже любит».

На сегодня впечатлений хватит. Утром встаньте пораньше и позавтракайте в какой-нибудь хачапурной (самая известная сеть – «Мачахела»). Наймите машину и поезжайте в Мцхету, старую столицу Грузии. По дороге заедьте в монастырь

роман С акцентом

Натука
Нацвлишвили

Вас наверняка будут отговаривать ехать в Грузию. Пугать внешнеполитическими скандалами, разборками на высшем уровне, санкциями и прочими джигитами, которые воруют людей на улицах. Не верьте. Редкий грузин обидит женщину, и уж точно не посмеет замахнуться на гостя. Поверьте, вас там очень ждут и уже почти любят.

Все очень просто. Прилетаете в Тбилиси и разрешаете себе быть немного взбалмошной и безумной. Хотя, конечно, некоторую подготовку провести стоит – забронировать симпатичную квартиру в Старом Тбилиси (или в других центральных районах – Вера, Авлабар, Сололаки), договориться заранее с гидом, который повозит вас по главным достопримечательностям города, отметить для себя те места, которые вы точно хотите посетить.

Но все-таки первый день в Тбилиси стоит посвятить самому главному человеку – себе. Погуляйте по старому городу, поднимитесь на Вифлеемскую улицу, к церкви Метехи, через Серебряную улицу и другие колоритные улочки с двориками

Джвари. Сейчас там полуразвалившаяся церковь, а когда-то был полноценный действующий монастырь. Про него писал Лермонтов. Сюда надо ехать, чтобы захватило дух. Глядя на место слияния двух рек, Арагвы и Куры, в прямом смысле слова становится трудно дышать. Следом – в Светицховели. По легенде, под одним из столбов спрятан хитон Христа. Сюда нужно приезжать, чтобы почувствовать присутствие Бога. Он там в каждом камушке. На обратном пути пообедайте в ресторане «Салобие». Его там каждый таксист знает. И пусть

пластиковые подносы вас не пугают. Десять хинкали, лимонад и... так, хванчкару пили вчера. Сегодня можно твиши или горули мцване. Вечером я бы на вашем месте поднялась на крепость Нарикала, чтобы еще раз убедиться в том, что Тбилиси – удивительно красивый город. И что здесь действительно живет Бог. Столько церквей на один квадратный метр – это, конечно, не шутка.

Знаете, есть еще такое удивительное место – Святая Гора, или Пантеон. И там похоронен Грибоедов. На его могиле написаны слова, от которых сердце наполняется любовью. Это надгробное признание Нины Чавчавадзе, жены Грибоедова. «Ум и дела твои бессмертны в памяти русской... Но для чего пережила тебя любовь моя?» Что скрывать, даже зависть немного берет, когда вот такую вот любовь видишь. Но, может быть, это тот важный урок, который надо было бы забрать с собой домой из Грузии? Чтобы любовь и благодать наверняка проникли в ваше сердце, надо ехать в горы. Например, в сторону Гудау-

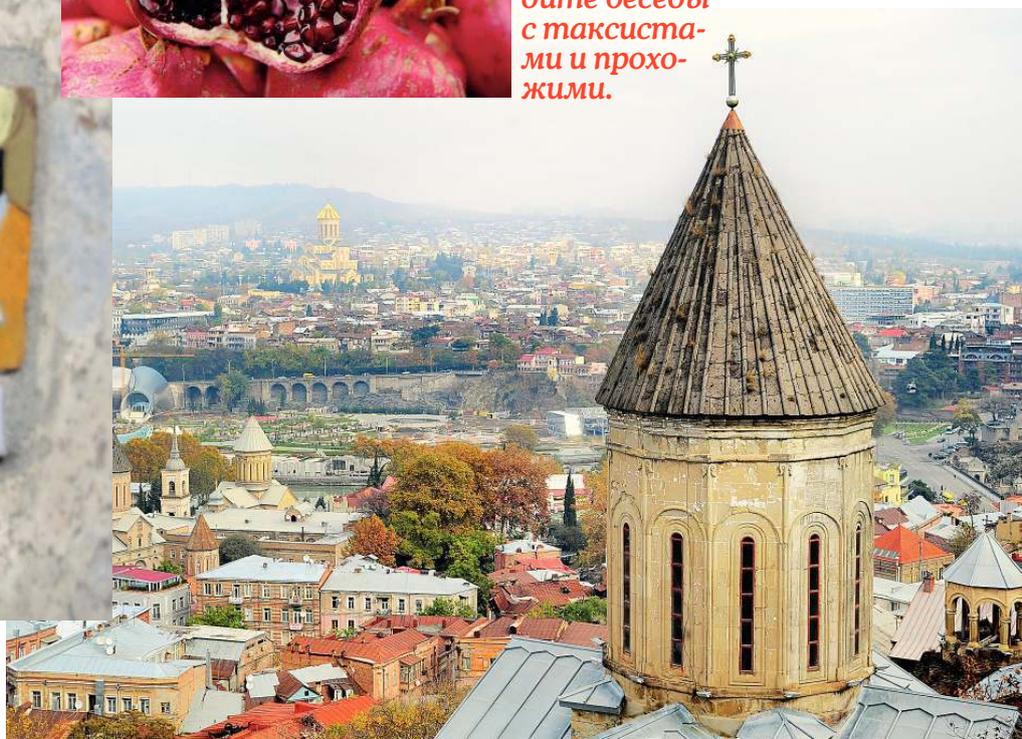
ри, а лучше на Казбек. Там прямо на горе есть церковь – Гергети. И это, наверное, самое удивительное место, в котором вам когда-либо посчастливится бывать. Вид оттуда фантастический, а пьянящее чувство свободы, которое вы испытаете, не сравнится ни с чем. В этой церкви есть очень интересная икона Святого Георгия – у нее огромные выразительные глаза. Не знаю, как это объяснить, но при взгляде на икону у многих наворачиваются слезы и возникает чувство, что если сейчас помолиться, то твою молитву услышат обязательно.

Другие главные достопримечательности страны вы сможете найти в любом гиде. Здесь и скалистый монастырь Вардзия, куда едут паломники, чтобы выпить святой воды из источника и загадать желание, которое непременно сбудется. И черное Черное море в Батуми или Кобулети, и национальные парки Тушетии и Рачи. В гидах по Тбилиси вам и про церковь Святой Троицы расскажут, и про памятник Вахтангу Горгасали, основателю города, и про церковь Анчисхати... Это все, конечно, безумно интересно. Но настоящий колорит живет в домах, во дворах, на улицах города, поэтому не стесняйтесь разговаривать с людьми, спрашивать дорогу, заводите беседы с таксистами, с прохожими. И тогда почти наверняка

вам повезет, и вас пригласят присоединиться к застолью, споют для вас и только для вас свои самые пронзительные песни волшебными голосами, будто все они тут рождены соловьями, нальют домашнего вина, скажут длинные и мудрые тосты, от которых вам захочется объять весь мир, и на следующий день вас отвезут, например, на Сухой мост, чтобы помочь выбрать какой-нибудь симпатичный антиквариат, или в ту же Мцхету, или поднимутся с вами в Ботанический сад. Не потому что чего-то от вас хотят, а просто так. От широты души. И еще будут ужасно трогательно нахваливать все красоты

Не стесняйтесь разговаривать с людьми, спрашивать дорогу, заводите беседы с таксистами и прохожими.

вокруг. Вдруг вы что-то пропустите. А ведь вас никак нельзя отпускать не влюбленной в страну.





AMWAY,
www.amway.ru

AROMATERME,
www.klubkrasoti.ru

AUSSIE,
Москва, ул. Старый Арбат, 15/43

BIORE,
Москва, ул. Б. Бронная, 11

DARPHIN,
Москва, ул. Маросейка, 9

DAVINES,
Москва, Лубянский пр-д, 25

DEHA,
www.sportplusmoda.ru

DIADEMINE,
Москва, ул. Маросейка, 9

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

LAUREL,
Москва, Кутузовский пр., 18

L'OCCITANE,
Москва, ул. Тверская, 6

MARELLA,
Москва, ул. Земляной Вал, 33

MELVITA,
Москва, ул. Земляной Вал, 33

NEUTROGENA,
Москва, ул. Крылатская, 17

NIVEA,
www.nivea.ru

PHARMATEISS,
www.doliva.ru

STESSO,
Москва, ш. Энтузиастов, 12, к. 2

WELEDA,
Москва, ул. Таганская, 1/2

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

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

АРИСТОТЕЛЬ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР,
Москва, ул. Зоологическая, д. 2, под. 8

ВОСЬМОЕ ЖЕЛАНИЕ,
Москва, ул. М. Бронная, 13

АДРЕСА

Овен

Об отдыхе придется забыть. Звезды не дадут вам расслабиться, ведь в мае вас ждет фееричный взлет карьеры. На родных и близких времени будет катастрофически не хватать. И не заедайте, пожалуйста, стресс. Как справиться с раздражительностью, читайте на странице 20.

Телец

В жизни не так много проблем, как вы себе навоображали. Прочь сомнения, вас ждет удача, «сарафаны и легкие платья из ситца» (стр. 26). Почитайте о техниках позитивного мышления. Или обратитесь к зоотерапии и пообщайтесь с животными (подробности в нашем обзоре на стр. 108).

Близнецы

Вы импульсивны и любите говорить в глаза малоприятные вещи. Но в этом месяце надо усмирить себя, это приблизит вас к вашей цели. Не бойтесь пересмотреть свои планы и отказаться от всего, что уже неактуально.

Рак

Неудача – ценный опыт. Удача – проверка на состоятельность. Как бы ни распорядилась судьба, готовьтесь сдать экзамен на зрелость. Возможно, придется принять болезненное решение. Не забывайте об идеальном маникюре и педикюре (стр. 40) – судьба может подкараулить вас в самый неожиданный момент.

Лев

В этом месяце не стоит испытывать на прочность ваше везение. Отсидитесь в тишине. Ничего экстремально-го, никаких дальних стран и прыжков с парашютом. Лучшие декорации – весенняя природа, лучший отдых – на даче с друзьями. Иначе негативные эмоции надолго выбьют вас из колеи. И никаких спонтанных трат, а то муж не одобрит.

Дева

Пришла пора сделать выбор между прошлым и будущим. Вопрос будет поставлен жестко. И хотя вам захочется увильнуть от ответа, шансов нет. Даже если в этом месяце вы не успеваете со свадьбой (в роли невесты, ее подружки или мамы), готовиться надо уже сейчас. Опыт звезд вам в помощь (стр. 72). В мае может накатить усталость, но время отдыха еще не настало. Мобилизуйтесь, все в свое время.

Весы

Эмпатия – ваш плюс, но не превращайте ее в минус: не позволяйте эксплуатировать вашу чувствительность. Поиск внутренней гармонии, возможно, забросит вас в экзотическую страну. Только, планируя отпуск, подойдите разумно к статье расходов.

Скорпион

Страсти разыграются не на шутку. И хотя вы будете иметь магическое влияние на окружающих, пользуйтесь им с осторожностью. Подумайте хорошенько, прежде чем «присваивать» себе чужую «половинку» или браться за амбициозный проект.

Стрелец

Вы будете востребованы как никогда. Вас просто растащат на части бывшие и настоящие мужья, любовники и даже коллеги. Кое-кому стоит ответить согласием. Проявите свои лучшие деловые качества и не стесняйтесь демонстрировать результаты своих трудов. Чтобы ничего не забыть, воспользуйтесь советом «как улучшить память» (стр. 50).

Козерог

Доверьтесь интуиции. Ищите знаки, будьте внимательны к деталям, ловите информационные потоки, и вы непременно соберете урожай. Новые проекты, неожиданные премии, повышение зарплаты ждут трудолюбивых Козерогов в мае. И еще: холодный розовый – именно то, что вам нужно в этом месяце (стр. 24).

Водолей

Вихрь событий закружит Водолеев. Ловите волну, постарайтесь воспользоваться возникшими возможностями. Не сетуйте на загруженность: в результате вы обретете новые связи и карьерный рост. Возможно, вам даже серьезно повысят зарплату. И помните: смелость города берет.

Рыбы

Девиз мая – дипломатия. Сделайте из лимона лимонад. Даже чью-то вражду и негатив можно обернуть себе во благо. И не стесняйтесь мечтать: чем сильнее ваше желание, тем больше шанс, что небеса откликнутся. Отдыхайте, наслаждайтесь свободой и представляйте себе картины счастливого будущего. Но не забывайте о тех, кого приручили. И еще – самое время засахарить майские фиалки. Руководство – на странице 78.

ГОРОСКОП НА МАЙ

ГАЛАВИТ®

ИННОВАЦИОННЫЙ РОССИЙСКИЙ ПРЕПАРАТ

ОРИГИНАЛЬНАЯ МОЛЕКУЛА ГАЛАВИТ®¹

- БОРЕТСЯ С ПРИЧИНОЙ ВОСПАЛЕНИЯ
- 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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

BIOSEA®

le charme au naturel

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

*Mireille
Mатье*

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

Мирей Матье,
лицо компании BIOSEA в России

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

98,8%
NATUREL
натуральный



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

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