

# Крестьянка

№6 июнь 2015

НОВОЕ  
ЛИЦО  
ЗНАКОМОГО  
ЖУРНАЛА

Екатерина  
**Волкова**  
трансформация  
любви

# 37

## рецептов

сэндвич с мороженым

принципы пикника

мифы про диеты

все прелести  
загородной  
жизни

*правила расставания*

как разойтись без сожаления

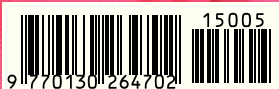
**Маленький** Зачем  
строить  
замки на песке

Как малыши  
познают мир  
руками

**тренд:** круизные  
коллекции,  
ягодный  
синдром,  
романтические  
туры по усадьбам,  
висячие сады  
Подмосковья,  
где встретить  
мужчину мечты

# Дорога В Лето

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



# EAU THERMALE Avène

## Солнцезащитные средства



Реклама.



### ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОПАСНЫХ UVB-UVA ЛУЧЕЙ

Солнцезащитные средства Avène обеспечивают тройную защиту для чувствительной кожи благодаря эксклюзивной комбинации активных ингредиентов от Центра исследований французской фармацевтической компании Pierre Fabre

**ФОТОЗАЩИТНЫЙ КОМПЛЕКС**  
Широкий спектр защиты от UVA/UVB лучей

**ПРЕТОКОФЕРИЛ**  
Антиоксидантная защита на клеточном уровне

**ТЕРМАЛЬНАЯ ВОДА AVÈNE**  
Успокаивает кожу и снимает раздражение

Средства быстро впитываются, не оставляя на коже белых следов

Высокий уровень эффективности при минимальном количестве фотозащитных компонентов

Запатентованная формула. Фотостабильность до 90%

Водостойкие

Для чувствительной кожи

Laboratoires dermatologiques  
**Avène**  
PARIS

Изготовлено во Франции  
Продается исключительно в аптеках  
[www.eau-thermale-avene.ru](http://www.eau-thermale-avene.ru)

  
**Pierre Fabre**

# Наши авторы

Главный редактор  
Наталья Щербаненко  
ncher@idr.ru

Шеф-редактор  
Елена Аверина  
eaverina@idr.ru

Арт-директор  
Ани Ирбит

Бильд-редактор  
Дарья Киселёва

Редактор  
Елена Денисова («Звезды»)

Корректор  
Екатерина Жмурова

Цветоделение, препресс  
Максим Макаров,  
Анна Корнюшина

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

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

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

Менеджер по рекламе  
Дарья Макарова  
dmakarova@idr.ru

Директор по продажам  
Яна Пеикришвили  
ureikri@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: 165 000  
Цена свободная.

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



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

На обложке:  
Екатерина Волкова  
Фото: Борис Захаров

Давно знакомые, но оттого не менее волнующие детали летнего счастья... Прогретые деревянные перила на веранде, мягкий ветер, гуляющий по листве, бесшумные танцы бабочек, душистые прозрачные ночи, прохладный запах реки, треснувшая корочка на пироге со смородиной. Теплые кадры, мерцаая, сменяют друг друга, но не меняются годами. Почти неважно, сколько тебе лет и какое время за окном: эти радости универсальны и передаются по наследству. Когда-то ягоды земляники для тебя нанизывала на травинку мама, теперь – ты, для своих детей.

**Наталья Щербаненко,**  
главный редактор



Основатель сети салонов красоты Genere mio **Роман Седловский** получил образование в Риме и много лет работал в солнечной Италии. Переехав в Россию и изучив рынок салонов красоты изнутри, он понял, что идеального салона тут просто не существует. И решил открыть свой! Салон получил название Genere mio, в переводе – «мое поколение». Работой стилиста и технолога косметической марки Роман не ограничивается – недавно он увлекся дизайном мебели, и мы уже ждем его новых творений. Для этого номера дерзкий стилист превратил в роковых красочек юных див из московских театров. Дело в туши и красной помаде или в чем-то еще?  
**(стр. 88)**



Она знает про еду все и даже больше. **Нина Макогон**, член мирового клуба лидеров ресторанного бизнеса Leaders Club International, открывает искушенным гурманам двери в премиум-рестораны. Набравшись опыта у ресто-гуру Аркадия Новикова, Нина стала управляющим партнером в известном гастрономическом агентстве Splendid. Пару лет назад московская красавица придумала собственный портал FOODIKA.RU – интернет-журнал о вкусном образе жизни. Нина много летает по миру и, разумеется, первым делом отправляется в местные таверны и бистро. Сидит ли она на диете, мы точно не знаем, но уверены, что в здоровом питании она эксперт. Читаем и учимся **(стр. 74)**.



Филолог **Наталья Иванкевич** на своем любимом и почти уже родном французском языке прочла немало романов. А еще с большим упоением поглощала книги про ландшафтный дизайн, садоводство и историю мировой кулинарии. В результате появился страстный огородник, убежденный в том, что самая вкусная еда получается из выращенных своими руками трав и овощей, а выращивать их тем интереснее, чем лучше знаешь их историю. Наталья питает особую страсть ко всем видам салатов, а также культивирует редкие и забытые овощи. Ее увлекательное исследование про путешествие зеленых салатов на наши столы – на **стр. 102**.

16+

8

**Трансформация любви**  
Екатерина Волкова – о сокровенном

50

**Радужная перспектива**  
Почему линзы полезнее очков

24

**Погладь ласково**  
Модная деталь – вышивка

76

**Исе-сэндвич**  
Делаем бутерброды с мороженым

110

**Океан внутри**  
Сентиментальное путешествие по Португалии

26

**Цвет морской волны**  
Главный оттенок сезона

20

**Дачный развод**  
Трудности и раздоры загородного сезона

70

**Спортивный интерес**  
Как питаться во время занятий спортом

30

**Пойти по воду**  
Новинки пляжной моды

# В этом номере

## 16 Проститься и простить

Как расстаться с близким человеком, не отрезая «хвост» по частям, и почему это нельзя откладывать на потом.

## 22 Упражнения на мате

Что чувствует мужчина, когда слышит ругань из женских уст.

## 28 Женщина VS мужчины

Группа «А'Студио» размышляет о разнице восприятия модного и красивого у сильного и слабого пола.

## 34 За новыми впечатлениями

Новинки бьюти-сезона со всего мира.

## 52 Радостно

Семь несложных и очень приятных процедур для оздоровления, которые можно подарить себе только летом.

## 60 Трогательные отношения

О великой важности щупать, толкать, кусать и ковыряться и о том, зачем это вашему ребенку.

## 72 Девушка с перчинкой

Телеведущая Марина Ким – о том, как еда отражает наш национальный характер.

## 74 Скажут вам правду

Специалисты разрушают мифы о безусловной пользе здоровой еды: истина сложнее.

## 84 Приходит муж. А тут жена со сковородой

Выбираем правильную кухонную утварь.

## 88 Дивная сцена

Истории самых талантливых и красивых молодых актрис московских театров. Их имена еще прогремят на всю страну.

## 94 Любовные тайны русских усадеб

По местам бурных романов.

## 102 Поэма про салаты

Выращиваем зелень – хорошую и разную.

## 106 Конфета-холодок

Чем заняться в июньские дожди.

## 108 Кто ищет, тот...

Где в Москве познакомиться с приличным парнем.



# ИСТОКИ ЧИСТОТЫ

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА  
В УСЛОВИЯХ БОЛЬШОГО  
ГОРОДА!



реклама



СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

Адреса Представительств в твоём городе  
можно узнать на сайте: [www.siberianhealth.com](http://www.siberianhealth.com), тел. горячей линии в России: **8 800 755 8755**

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ИРИНА РАХИМАНОВА  
АЛЕКСАНДРА РЕБЕНОК

Love  
крестьянка



Love  
крестьянка



МАРИЯ ГОУБКИНА

АГНИЯ КУЗНЕЦОВА

МЫ  
ВМЕСТЕ

9  
года

А так и не скажешь,  
не правда ли?



В июне пьем ледяное игристое на дне рождения «Крестьянки». Хорошо, что мы знакомы так долго и до сих пор интересны друг другу. Присоединяйтесь к нам и к празднику. Мы вас любим!

Крестьянка



## Ещё в мае открылся пляж спортивного комплекса «Олимпийский».

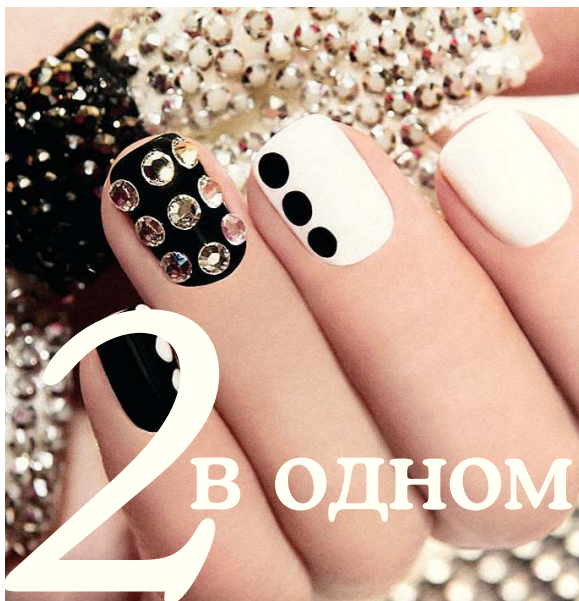
Этот уютный пляж расположен на крыше легендарного бассейна в центре Москвы. Впервые он заработал летом 2011 года, и посетители «Олимпийского» сразу оценили его по достоинству. С площадки, оборудованной шезлонгами и зонтиками, устланной мягким искусственным газоном, открывается прекрасный вид на центр столицы. Освежиться можно здесь же, под душем. Или пойти поплавать в бассейне. Для посещения пляжа необходимы абонемент или разовый билет в бассейн, а также билет на пляж стоимостью 250 рублей. Время пребывания в бассейне и на пляже неограниченно. Здесь можно находиться с открытия пляжа в 10.00 и до его закрытия в 19.00. Более полную информацию о работе пляжа можно узнать на сайте [www.olimpik.ru](http://www.olimpik.ru).

## Как я провёл это лето

1 июня международная компания доставки цветов АМФ презентует новую свадебную коллекцию, собранную профессиональными флористами мирового уровня. Флагман коллекции – букет из белых душистых роз Дэвид Остин, белой сирени, нежно-зеленого вибурнума, белоснежной эустомы. Особую воздушность букету добавляют ветки паникума, а самая выразительная его деталь – королевские каллы, буквально парящие над композицией.

При заказе флористического оформления свадьбы букет невесты – в подарок!

В этом месяце (впрочем, как и в любом другом) студия маникюра Orchid Nails предлагает сэкономить время и сделать одновременно маникюр и педикюр в четыре руки. При этом стоит услуга будет столько же, как если бы уход за руками и ногами был раздельным: 1700 рублей плюс покрытие. В салоне работают на марках OPI, CND, Essie, Christina Fitzgerald. Вас встретят с радостью и предложат чашку кофе или чая в фирменном стаканчике. Кстати, напиток можно заказать и навынос.



2 В ОДНОМ

## Лови букет



Недавно открывшийся в Столешниковом переулке Москвы новый салон сети Genere mio предлагает всем посетителям начать лето ярко. Преобразиться к новому сезону, осветлив пару прядок или кардинально сменив цвет, вам помогут стилисты салона. Для окрашивания и ухода за волосами они используют органический краситель и профессиональную косметику итальянской марки Philip Martin's. А процедуру окрашивания или укладки можно совместить с маникюром и успеть привести себя в форму за обеденный перерыв.



С новым lookом!



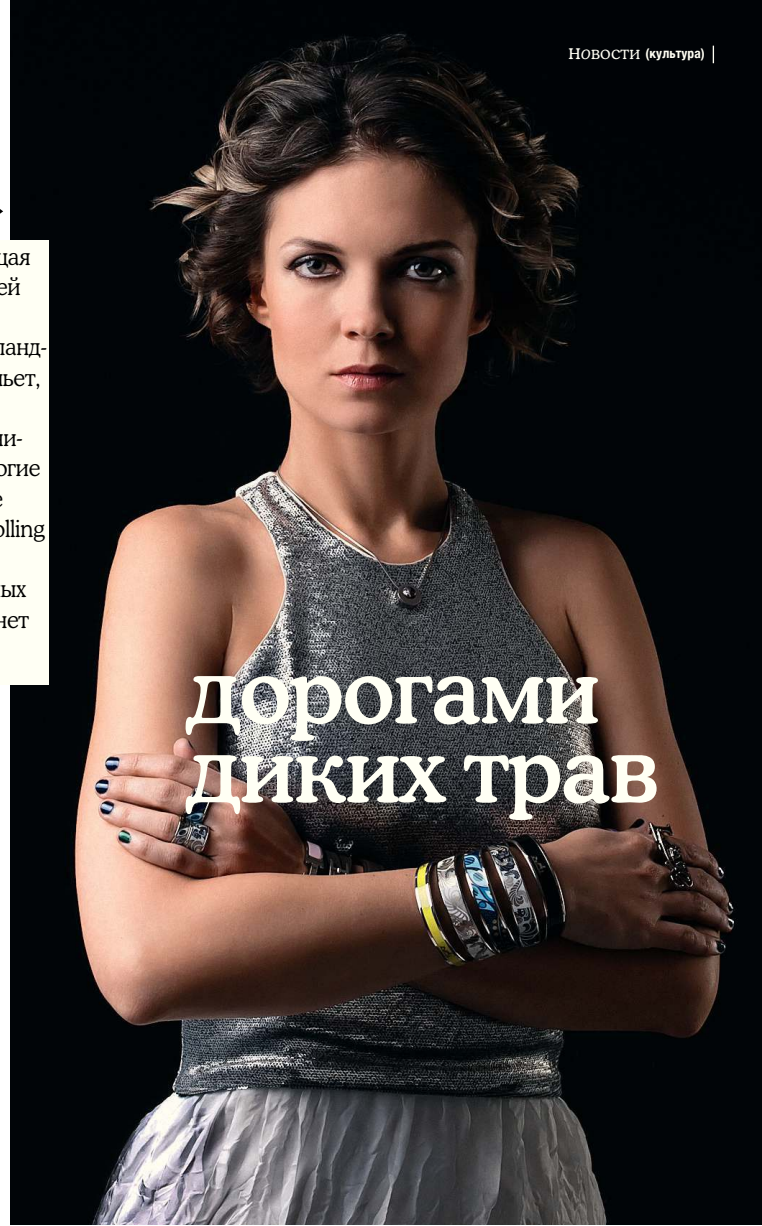
**С 26 по 28 июня в Алексине (Тульская область) пройдет Восьмой международный фестиваль «Дикая Мята».**

Одним из хедлайнеров фестиваля станет группа «Мельница», черпающая свое вдохновение в скандинавских и кельтских мотивах. Наталья О'Шей и ее музыканты с 1999 года следуют зову крови и шепоту диких трав, а вместе с ними идет преданная армия поклонников. Тонкие звуки ирландской арфы, благородная виолончель, мелодичный вокал, цокот кастаньет, в меру «металлические» гитары. Такая лирика погружает слушателя в атмосферу Средневековья, миннезангов и фэнтези. Все это – «Мельница», какой ее любят десятки тысяч меломанов. Несмотря на то что многие музыкальные критики относят стиль группы к фолк-року, в творчестве «Мельницы» слышится влияние Led Zeppelin, Jefferson Airplane, The Rolling Stones и даже Дженис Джоплин.

«Мельница» умеет вдохновлять не только слушателей, но и современных писателей. Однозначно: этот концерт на фестивале «Дикая Мята» станет явлением исключительным. Не пропустите!

Ресторан «Дубрава» открылся в марте 2014 года и уже стал для москвичей любимым местом семейных праздников и дружеских застолий. Здесь прекрасная авторская и домашняя кухня, демократичные цены. Дети в ресторане не заскучают. Самые маленькие играют с аниматорами и смотрят спектакли. Те, что постарше, учатся готовить вместе с поварами ресторана. Кулинарные мастер-классы проводят как для малышей 3 лет (они могут сделать банановый десерт или мини-пиццу), так и для детей постарше (12–14 лет) – их учат печь французские блинчики а-ля креп и лепить черные пельмени (особое блюдо в меню ресторана). «Дубрава» – не просто ресторан, это интересная площадка с множеством мероприятий, большинство которых проходит бесплатно: дегустации, мастер-классы, вечеринки. Анонсы мастер-классов можно найти на страницах «Дубравы» в Facebook и VK. Провести детский праздник поможет команда профессионалов. В подготовке взрослых торжеств, как правило, тоже участвуют дизайнер, флорист и кондитер. Кстати, в июле планируется открытие в ресторане второго этажа и летней веранды.

[www.dubrava-cafe.ru](http://www.dubrava-cafe.ru)



**дорогами  
диких трав**



**Дубрава  
в Марьиной Роще**

Каждую неделю московский ресторан «Дубрава» проводит мастер-классы, дегустации, детские спектакли и конкурсы.

платье,  
**MARC CAIN**

Текст: Елена Денисова  
Фото: Борис Захаров  
Визаж и прическа:  
Елена Васильева, салон красоты Vобразе  
Стилист: Наталья Репрева  
Продюсер: Дарья Киселёва  
Главный художник: Ани Ирбит

Благодарим бутик Magia di Gamma за помощь в организации съемки



ТРАНСФОРМАЦИЯ  
**ЛЮБВИ**

ЕКАТЕРИНА

Певица, автор песен, одна из самых стильных актрис отечественного кинематографа, женщина-загадка, которую хочется разгадать, Катя Волкова – о метаморфозах любви, соусе ткемали и счастье помогать людям.

**ВОЛКОВА**

**ассоциации поиграем? Например, что всплывает в памяти при слове «музыка»?**

– Первая ассоциация – папа. Он был в нашей семье единственным человеком, владевшим музыкальным инструментом. Играл на баяне. А когда забирал меня из детского сада, то нес на плечах. И пока я пела, он шел. Как только я прекращала петь, он останавливался. И мне приходилось лихорадочно вспоминать следующую песню, чтобы он продолжил движение. Такая вот была игра. И все музыкальные вечера дома были связаны с ним. Родители ставили меня перед гостями на табурет, и я должна была «выступать». В пять лет меня отдали в хоровую студию «Калинка», потом я поступила в школу искусств, а по окончании – в музыкальное училище на дирижерско-хоровое отделение. Когда меня лет



**Меня любят, наверное, в первый раз в жизни такой, какая я есть. Я поражуюсь мудрости и терпению любимого, потому что я бываю, честно говоря, невыносима.**

в пять спрашивали, кем я хочу стать, я отвечала: «Аллой Пугачевой». Когда она появлялась на экране телевизора, я кричала на весь дом: «Молчать, всем тихо!», – и пела вместе с ней – я знала все тексты наизусть. Родителей забавляло, что ребенок с таким чувством поет про тяжелую женскую долю. Потом я влюбилась в Жанну Агузарову.

**– А помните свою первую песню, которую сами написали? Что стало поводом? Наверное, какая-то неразделенная любовь?**

– Точно не помню. Но помню, что в то время запоем слушала Земфиру... Хотя нет, вспомнила. У меня была мучительная любовь к женатому мужчине. Я очень страдала, ревновала. А текст был примерно такой: «Ты – Дон Жуан, я – Коломбина, мы разные роли из общего мира, ты пишешь стихи, я могу их пропеть голосом простывшим и полететь...» Кстати, эта песня вошла в мой новый альбом. Сейчас я это называю наивом, хотя, с другой стороны, это здорово, что были такие сильные искренние эмоции, что я это испытала, что меня так встряхнуло, что появились песни. Но всемо свое время.

**– А сейчас чему время? Какие песни пишутся и пишутся ли?**

– Есть и новые песни, копятся на новый альбом. Два года я разрывалась между съёмками в кино и записью песен, сведением, озвучиванием. И вот наконец он вышел и называется «Катя» – по одноименной песне, с моим автопортретом на обложке. Диск выпустила большая звукозаписывающая компания «Мистерия звука», альбом будет доступен в iTunes, песни можно будет скачать в Интернете. Иногда играем концерты с моей группой в московских клубах. Готовлю новый музыкальный проект. Три года назад мне предложили очень интересную программу в стиле джазовых бэндов тридцатых годов. Хочу записать альбом, но пока руки не доходят. Рабочее название – «Масса Крыма», в смысле «много Крыма». Но никакого отношения к известным событиям проект не имеет. Это любовные, ироничные песни, очень веселые, совершенно аполитичные.

**– Если уж снова заговорили про «любовь» – какие ассоциации с этим словом?**

– Счастье. Я считаю, что женщина бывает по-настоящему счастлива, когда в ее жизнь приходит любовь. Пусть даже со страданиями. Вот он позвонил, и ты бежишь, накинув пальто на голое тело, и вскользя отмечаешь: да это же как в «Последнем танго в Париже». Мы же все выросли на красивых фильмах про красивую страсть. Мне кажется, каждой девочке хочется хотя бы однажды испытать такую любовь, чтобы почувствовать себя живой. Я счастлива, что у меня были мужчины, которые дарили мне это состояние, хотя порой казалось, что мир рухнул, что вся душа разорвана в клочья.

С возрастом представление о любви трансформируется. Ты начинаешь чувствовать ответственность за близких. По крайней мере, у меня так. Я дорожу отношениями, которые сейчас у меня есть. Я уже не готова разрушить мою семью, предать человека, которого я люблю и уважаю, детей, которых я боготворю, ради мимолетных эмоций.

Я хочу, чтобы у детей было то, чего у меня в детстве не было, – полноценная семья. Мой горячо любимый папа ушел от нас, когда мне было десять лет, к другой женщине, а мама так и не вышла больше замуж. Кстати, это удивительная история. Отец прожил практически всю жизнь

с другой женщиной, а сейчас, когда она умерла, у него случился инсульт. Моя мама поехала и забрала его к себе. Она колет ему уколы, чтобы улучшилась речь, при этом, конечно, пилит его за все тридцать лет, которые он жил с другой, и тут же по своему тормозит: «Чего ты расселся, нечего сидеть, у тебя восемь внуков и три правнука, давай двигайся, надо что-то делать». У отца золотые руки, он постоянно что-то строгаёт, пилит, обивает балкон вагонкой. Я смотрю на него – он очень красивый, даже сейчас, и в чем-то понимаю маму. У нее была попытка устроить свою женскую судьбу, она хотела соединиться с бывшим одноклассником, но ничего не получилось. Выходит, отец – мужчина всей ее жизни. Вот это – любовь.

**– Каков характер, однако, у мамы!**

– Мама у нас вообще двигатель прогресса. Она и меня всегда толкала: давай учись, делай карьеру, я помогу с детьми. Она все на себя взваливала и, конечно, спасибо ей огромное. Хотя я рада, что сейчас у нее появился отец, и ей есть на ком свою энергию сосредоточить. «Мама, – говорю я ей, – тебе надо быть министром здравоохранения (она врач), ты бы точно порядок навела».

**– А для вас сегодняшней любовь – это...**

– Я осознала в какой-то момент, что любовь внутри нас. Это действительно так, и не надо искать ее снаружи. Любовь к себе – это первично. Мне кажется, я этому учусь всю жизнь. Я родила старшую дочку в восемнадцать, и сразу на меня свалился груз ответственности. Потом было несколько неудачных попыток создать семью. Сегодня для меня любовь – это мой дом, мои дети, мой любимый человек. Мы с Васей даже не спешим оформлять отношения, потому что это не главное. Он всегда со мной, всегда на моей стороне, он меня принимает лобую. И я могу наконец-то расслабиться. Я очень ценю это. Мне не нужно соответствовать. Меня любят, наверное, в первый раз в жизни такой, какая я есть. Я поражаюсь его мудрости и терпению, потому что я бываю, честно говоря, невыносима. Иногда срываюсь на близких от перегрузок. К сожалению, мы всегда срываемся на близких. Потом чувство вины, и все такое, но... Вася меня уравнивает. Я стала спокойнее. Иногда в фантазиях хочется сыг-

Меня иногда посещают мысли об Анне Карениной. Но я сразу представляю, что все это, весь этот мир, который я обожаю, может рухнуть. И я говорю себе: нет, нет, нет!





рать в очередной раз Анну Каренину, но, слава богу, я могу играть страсти в кино. А Василию я благодарна за то, что он мне дает возможность ничего не играть. Дома я – просто мама, любимая и любящая женщина.

А еще и собачья мама. У меня две прекрасные собаки, которых я привезла со съемок из Одессы – белые голден ретриверы Марта и Джесси. Конечно, я не справилась бы со всем этим хозяйством одна, но у меня есть потрясающая помощница – моя Олеся. На ней музыкальная, спортивная школы, куда она отводит детей, плюс дом, сад – мы живем сейчас за городом. Правда, это не наша собственность, мы дом снимаем, но он именно такой, о каком я всегда мечтала.

**– А какой он – дом вашей мечты?**

– Очень современный, простой, ничего лишнего – все очень функционально, и никакого нагромождения вещей. Есть пространство, которое я люблю, и куда любят приезжать друзья. Это Переделкино, там хорошее сообщение с Москвой, сосны. Когда меня иногда посещают мысли об Анне Карениной, я сразу представляю, что все это, весь этот мир, который я обожаю, может рухнуть. И я говорю себе: нет, нет, нет! Я любима как никогда, меня носят на руках, детей моих любят. Чего мне еще надо?

Я вспоминаю себя пятилетней давности, какой я была нецентрированной. Все время нервная, все время дергалась. А сейчас я чувствую гармонию. Мне кажется, именно это отличает счастливых замужних женщин от одиноких. Но главное, конечно, дети. Иногда я говорю: «Господи, как ты меня любишь. Спасибо тебе за моих деток, спасибо, что все сложилось так правильно». И маме моей спасибо, что всегда поддерживала, хотя я и находилась с ней в вечных спорах, вот, например, я говорила, что никогда не буду заниматься землей, огород терпеть не могла, говорила маме: «Отстань, я лучше пойду куплю на рынке все, что мне нужно». А сейчас копаюсь в земле, разумеется, когда у меня нет съемок, и мне это так нравится, для меня это своего рода медитация. Олеся за мной бегаёт: «Я тебе не дам это делать!» Я кричу: «Уйди, я сама хочу копать, я сделаю это лучше». А в этом году

платье,  
ALINA ASSI





блузка и брюки,  
MARC CAIN



решила провести эксперимент – купила теплицу. Мама посадила рассаду: огурцы, помидоры, перец. Я уже читаю – как сажать, как поливать, какие удобрения. На самом деле это потрясающая духовная практика, контакт с землей подпитывает, расслабляет, забирает негативную энергию.

– Скажите еще, что сами делаете заготовки на зиму.

– Делаю! Малину, клубнику протираю с сахаром, делаю повидло из слив. А в прошлом году даже попробовала сделать ткемали. Оказалось, ничего сложного, главное – правильные специи. Закончился, правда, очень быстро, гости уходили с бутылочкой этого наивкуснейшего соуса. В этом году побольше сделаю.

– И все-таки глядки как-то не очень вяжутся с вашим богемным образом.

– Недавно была премия «Самые стильные» по версии одного известного журнала. Надо ехать, а у меня все руки в земле. Думаю, видели бы, как я тут кверху попой... Но, с другой стороны, это тоже стиль. И потом, уникальное качество женщины – за пятнадцать минут ты легко можешь превратиться из Золушки в королеву. Макияж, маникюр, платье, бриллианты подвезли – и ты уже блистаешь.

– Продолжим игру в ассоциации: «ошибки молодости». О чем-то жалеете, оглядываясь назад?

– Нет. Я прекрасно понимаю, что я – это и есть мои ошибки. Я стала тем, кем я стала, благодаря моему опыту, тем урокам, которые я извлекла из этих ошибок. Хотя говорят, что умный учится на чужих ошибках, а дурак – на своих, мне кажется, так не бывает. Это лукавство.

– А кто-то и на своих не учится.

– Бывает и так: вечные грабли по жизни. Поэтому мы хотим оградить своих детей от ошибок. Моя мама до сих пор меня учит. А я ей: «Мама, мне сорок лет, это

моя жизнь!» Я думала, что никогда не буду такой как она, но при общении с дочерью, которой уже 22 года, вдруг ловлю мамины нотки: «Не делай ошибок, которые я совершила!»

– Ваше имя плотно ассоциируется с благотворительностью, вы знаете эту сферу изнутри. Можете сказать, какие мотивы преобладают у людей, занимающихся этими проектами? Кто-то считает, что это скорее дань моде, самопиар или форма светской жизни. А вам зачем все это?

– Спасибо, конечно, за такие ассоциации. Я не имею собственного благотворительного фонда, но всегда рада участвовать во всевозможных акциях, когда меня зовут. У нас сложилась команда единомышленников, теперь это называется творческое объединение «Человек». Идеологи – замечательные люди Маша Атлас, Андрей Попов и Катя Шаповалова. Это они придумали знаменитые проекты «Лавка мира», «Класс мира». С проектом «Лавка мира» нас поддержал глава Bosco Михаил Куснирович. Мы ездим и в детские дома, даем благотворительные концерты, устанавливаем мастер-классы по разным ремеслам. Однажды я сама придумала проект «Остановка мира». Мы были в селе Улово Суздальского района, и я обратила внимание на загаженные остановки общественного транспорта. Подумала: боже мой, мы же видели и французские, и итальянские деревни,

где всегда чистота, где каждый клочок земли обихожен. Почему же нашим людям все равно? Может быть, им просто нужно показать пример? Я предложила: давайте разукрасим остановки! Собственноручно убирала мусор под косые взгляды местных алкашей в селе Порецкое: «Тоже мне, Мэри Поппинс нашлась, все равно снова загадим». Потом наши художники невероятно красиво разрисовали остановку, мы привезли «лавки мира», которых уже скопилось мно-

го, приехала фольклорная группа, мы устроили концерт, подтянулись люди: «Концерт? А почему нам никто ничего не объявил? Ой, да я сейчас соседку позову».

У людей случилась внезапная радость, они начали танцевать. В этом году Андрей, Мария и Катя сделали проект «Путешествие мира». А четыре года назад мы делали в «Артеке»

**Мужчины не всегда понимают, что женщина – это гормональная фабрика. Им не понять, что такое, например, токсикоз.**



проект «Класс мира. Кино», в котором участвовали, помимо здоровых детей, дети-инвалиды, это был еще украинский «Артек». Дети сами писали сценарий под руководством профессиональных сценаристов и драматургов, потом снимали вместе с известными режиссерами, причем в съемках участвовали настоящие звезды-актеры, сами монтировали. И не было различий между здоровыми детьми и детьми с ограниченными возможностями. Это было потрясающе. В этом году надеемся повторить проект уже в российском «Артеке», а потом сделать ежегодный кинофестиваль «Класс мира Артек».

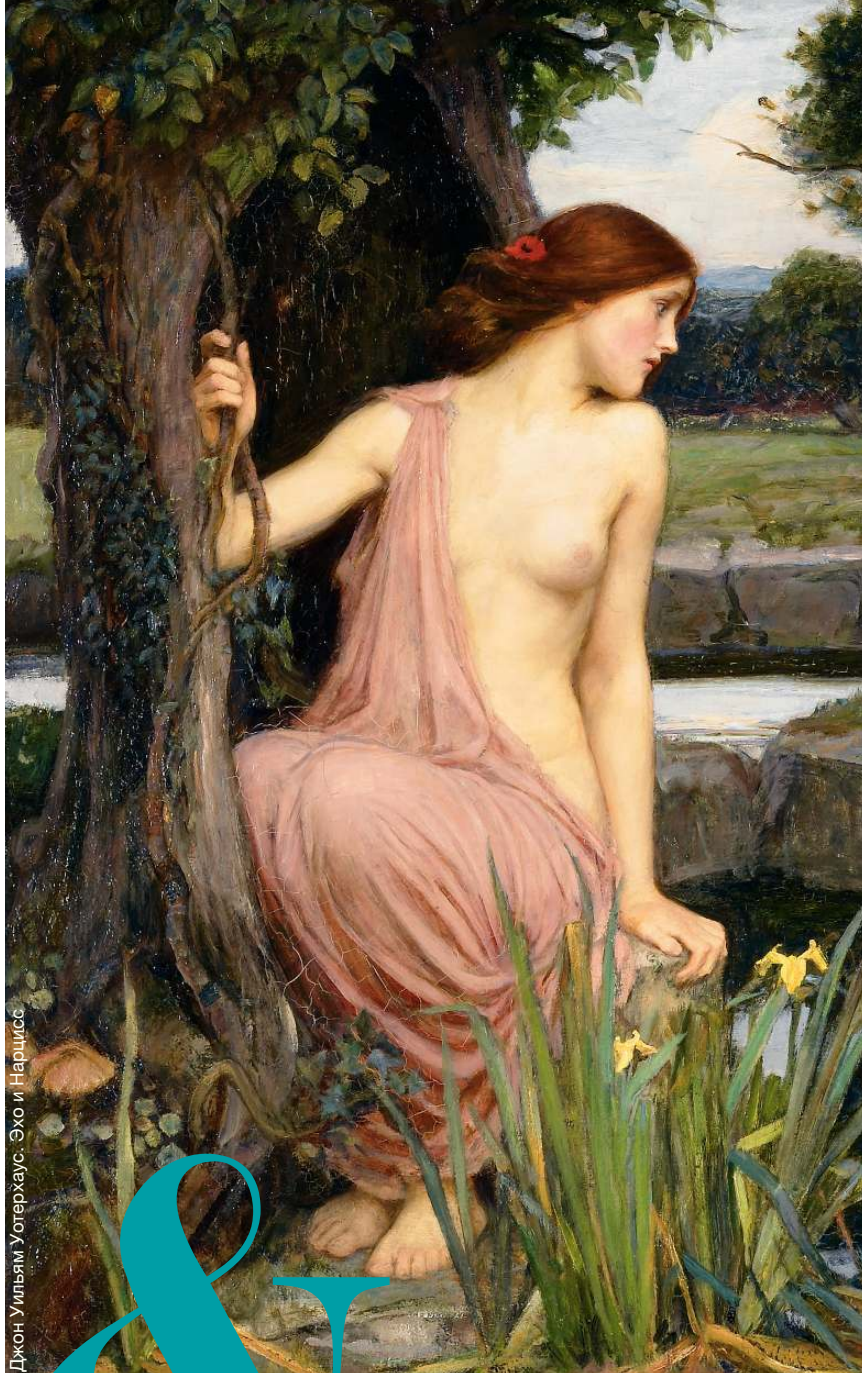
Мне очень симпатично то, чем занимается Катя Бермант, ее проект «Лавка радости». Как-то ко мне обратилась женщина, внук которой ходит в одну спортивную школу с моим сыном Богданом: «Катя, у нас беда, может быть, вы разместите хотя бы у себя на станции в «Фейсбуке» просьбу о помощи? Мой внучке Анечке требуется пять миллионов на операцию, мы уже продали все, что можно». Я подумала: у меня выходит альбом, будет концерт, а почему бы вырученные за диски деньги не отдать на операцию? Мы собрали 125 тысяч, это, конечно, мало, но на следующее утро мне звонит вся в слезах бабушка Анечки. Оказалось, что моя подруга Наташа Юдина была на концерте, внесла 1 миллион 100 тысяч, и счет за операцию был закрыт. У меня даже сейчас, когда я говорю об этом, мурашки бегут по коже. Для меня благотворительность – это удовольствие от того, что ты можешь сделать что-то хорошее, подарить шанс на жизнь или просто улыбку. И это тоже – любовь.



**Недавно была премия «Самые стильные» по версии одного известного журнала. Надо ехать, а у меня все руки в земле. Думаю, видели бы, как я тут кверху попой... Но, с другой стороны, это тоже стиль. Это очень круто.**

**Не все близкие люди, которых мы встречаем в жизни, остаются с нами навсегда. И когда приходит пора расставаться, становится очень больно. Как сделать эти моменты менее травматичными, из-за чего люди расстаются и почему боятся делать это, когда давно уже пора, – объясняет психолог, сотрудник психологического центра «Здесь и теперь» Наталия Спирина.**

Почему человек больше не хочет иметь ничего общего со своим партнером? Потому что обнаруживает: «больше нас ничего не объединяет», «у нас несходство характеров», «мы несовместимы в сексуальном плане». На самом деле причины больше и шире, чем человек пытается себе объяснить. Иногда причина абсолютно другая. Это неумение понимать и принимать другого человека, нежелание вкладываться в отношения (а брак, партнерство, напомним, – это довольно тяжелый труд без праздников и выходных, но результат окупает все усилия). Возможно, конфликты удастся уладить, а отношения – восстановить. Но для этого нужно сильное желание, причем обоюдное. Если этого нет – пора прощаться. И уж точно надо расставаться, если дальнейшая жизнь с партнером грозит опасностью вам и вашим детям.



Джон Уильям Уотерхаус. Эхо и Нарцисс

# Уйти & простить

Елена Аверина

Но часто даже в этом случае люди боятся идти на разрыв – в основном из-за страха одиночества, из-за низкой самооценки. Жизнь с тираном способствует тому, чтобы уверенность в своих силах упала «ниже плинтуса». Вот и начинаются оправдания: «Куда же уйду от мужа! Ведь у меня двое детей, на что мы будем жить?» или «Кому я нужна – сорокалетняя разведенка!». Их подтекст ясен: «Я ни на что не гожусь, меня не за что любить, я не имею права на счастье». То есть, например, одна женщина точно

понимает, что с мужем она несчастна, но не уходит, потому что супруг ее обеспечивает. И получается, что ее счастье меньше дома, машины и дачи. Другая женщина закроет глаза на интрижки мужа и даже будет образцовой хозяйкой, чтобы ему было хорошо дома. Перестанет ли супруг изменять? Вряд ли: он уверится в своей незаменимости, в том, что жена никуда от него не денется, и в своем праве на «отдушину» в лице любовницы.

Из страха разрыва люди могут удерживать партнера с помощью чувства вины – тут открывается широкий простор для манипуляций. Они могут даже по-настоящему заболеть и не выздороветь.



Жан-Леон Батист Перро. Материнство.

ливать, потому что выздоровление будет означать расставание. К сожалению, чаще всего люди не понимают, что западня, в которую они угодили – их собственный выбор.

Тем, кто это понял и решился на перемены, следует соблюсти некоторые правила расставания. Вот они.

Нельзя заявлять о разрыве в состоянии аффекта. Если в разгар семейного скандала дико хочется крикнуть: «Я с тобой развожусь», все же стерпите. Вам надо спокойно обдумать эту перспективу. Выйдите прогуляться, а если есть возможность – поезжайте на несколько дней в тихое место. Когда полностью успокоитесь, прислушайтесь к своим чувствам: я действительно не желаю больше жить вместе или просто хочу наказать партнера? Если все так сложно, что вы не можете ответить на этот вопрос, – обсудите его с человеком, которому доверяете. Во-первых, он объективно оценит ситуацию, укажет на ваши ошибки и даст совет. А во-вторых, проговорив свои проблемы и обиды, вы лучше поймете их причины и найдете решение.

Одно «но»: родственники или общие с мужем друзья на роль такого судьи не годятся. Этот человек должен быть «независимым экспертом»

Если вы твердо решили расстаться, надо трезво оценить предстоящие «потери»: чего вы лишитесь, с чем предстоит столкнуться. Только не надо сразу приходить к выводу, что тяготы новой жизни будут слишком велики, поэтому придется существовать по-старому. Рассчитайте, сколько будут стоить вам последствия разрыва, подумайте, где взять деньги, составьте план действий – и подавайте на развод.

Вспомнила историю на эту тему. У одной моей знакомой сильно пил муж, и «завязывать» не собирался. Жизнь стала невыносима, и женщина решила разводиться – несмотря на то, что на руках у нее оставался больной ребенок, а зарплата была маленькой. К счастью, у нее была двухкомнатная квартира: можно было сдавать одну из комнат. Женщина занялась расчетами, узнала юридические тонкости, в общем, всерьез стала изучать вопрос и готовиться к разводу. Мужа она в свои планы не посвящала. И тут супруг вдруг резко бросил пить! В принципе, все логично: решение развестись успокоило эту женщину, в семье стало меньше нервозности, прекратились скандалы. Да и муж наверняка почувствовал неладное.

Можно ли возобновить отношения после подобной тяжелой «предыстории»? Или после измены? Часто люди говорят друг другу: «Давай начнем все сначала, с чистого листа». Не надо себя обманывать! Можно простить человека, но забыть не получится. Можно долго делать вид, будто ничего не было, но рано или поздно этот нарыв прорвется. Так что обоим партнерам придется постараться. Одному надо будет как-то вернуть доверие и выслушать упреки, которые накопились у второго. То есть понести наказание. А второму – знать меру. И понимать, что без конца припоминать свои обиды и обвинять – это деструктивно.

Если вы видите, что назад дороги нет, постарайтесь быть честным и прямо сказать партнеру о своем решении. Разумеется, нельзя уходить в ту же минуту, надо дать партнеру время привыкнуть к этой мысли, надо объясниться – причем так, чтобы причинить человеку минимум боли. Подберите правильные слова. Но ваше решение расстаться должно прозвучать четко и однозначно: иначе партнер будет считать, что это просто ссора и все обойдется. Обязательно поблагодарите его. Безусловно, вам будет за что сказать «спасибо». Смирите гордыню и попросите прощения. Не ждите, что человек тут же с легким сердцем простит – но сказать это обязательно надо. Однако не позволяйте навесить на себя чувство вины – иначе станете жертвой манипуляции. И еще: не тяните время. Не ждите, когда у партнера закончится проект, проблемы на работе, мелкие неприятности: они могут длиться бесконечно. Когда вы скажете эти трудные слова, сразу же приступайте к разводу. Не поддавайтесь на уговоры «попробовать пожить раздельно, а там – посмотрим»: этим вы дадите партнеру ложную надежду и продлите его мучения.

Как быть человеку, которого «бросили»? Из всех сил стремиться к тому, чтобы простить партнера. Не из благородства, это элементарное самосохранение. Дело в том, что, прощая, мы внутренне отпускаем человека от себя. Местью, истериками, обвинениями вы его не заденете и тем более не вернете. Самое правильное, что вы можете сделать, – стать счастливой без своего «бывшего», построить

новую, лучшую жизнь. Если чувствуете гнев, ярость, агрессию по отношению к человеку – дайте выход эмоциям: побейте боксерскую грушу, поезжайте в лес и хорошенько покричите там, разбейте пару тарелок.

Сколько может длиться боль? По уровню стресса развод стоит на втором месте после смерти супруга. На то, чтобы оправиться от такого удара, понадобится от нескольких недель до двух лет. За это время вы должны пройти все стадии проживания горя – отрицание, торг, гнев и принятие. Если прошло два года, но вы все еще остро переживаете разрыв, чувствуете злость или надеетесь на возобновление отношений – значит, вы застряли на одной из этих стадий. Попробуйте поработать над собой, пообщайтесь с людьми. Впрочем, вы почти наверняка услышите стандартные советы типа «Да плюнь!», «Он тебя не достоин», «Клин клином вышибают», «У тебя жизнь только начинается» и т. д. Лучший советчик себе – вы сами, помните об этом.

Иногда люди вроде бы расстаются физически, но психологически еще зависимы от партнера. Нашла в квартире его вещь, увидела фотографию – и нахлынули старые чувства. Разберитесь в себе: почему я так реагирую, что не дает мне оторваться от этого человека? Тут главное – не кидаться к нему в объятия ради «прощального секса по старой памяти». Отрезание хвоста по частям – очень мучительная и, главное, бесполезная затея. Так что пока не отболело – лучше не встречаться. И не искать для этого поводов. Самое главное: отнеситесь к разрыву не как к катастрофе, а как к шансу на лучшую жизнь, на то, что вы встретите человека, с которым будете счастливы.

Как понять, что все прошло? Если при встрече со своим «бывшим» вы чувствуете только печаль (но не боль, не злость, не ревность) – значит, вы на верном пути. Если, кроме печали, вы чувствуете полное спокойствие – значит, расставание благополучно завершено, и вы готовы жить дальше.



CK One Shock, Calvin Klein

ck one SHOCK

for her Calvin Klein

AMOUR NOCTURNE

EAU DE PARFUM



Guilty Intense, Gucci



Peoneve, Penhaligon's



Amour Nocturne, L'Artisan Parfumeur

PENHALIGON'S LONDON

Peoneve

EAU DE PARFUM



Eau du Soir, Sisley

EAU DU SOIR

Hubert Isabelle d'Orne

eau de parfum



My Insolence, Guerlain

MY INSOLENCE GUERLAIN

# тест

## Зависимы ли вы от мужчины

Эта зависимость иногда бывает посильнее наркотической. В таком случае закончить отношения, которые давно изжили себя, будет мучительно трудно...

**1/Я часто беру на себя ответственность за чувства и/или поведение других.**

**2/Мне трудно распознать свои чувства – такие, как счастье, злость, уныние или возбуждение.**

**3/Мне тяжело выразить свои чувства.**

**4/Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как отреагируют на мои чувства или поведение.**

**5/Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.**

**6/Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.**

**7/Я боюсь, что меня отвергнут.**

**8/Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго.**

**9/Мне трудно принимать решения.**

**10/Я полагаюсь на мнение других и редко действую по своему усмотрению.**

**11/Я ставлю желания и потребности других людей на первый план.**

**12/Я ценю мнение других людей выше собственного.**

**13/Мое ощущение собственного достоинства основано на мнении или действиях других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.**

**14/Мне тяжело просить о помощи.**

**15/Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственной за что-либо, даже в мелочах.**

## результаты

Оцените свои ответы:

1 = никогда, 2 = иногда, 3 = часто, 4 = почти всегда

От 60 до 80 баллов

Очень высокая степень зависимости. Вы рискуете попасть в ловушку контролирующих отношений, у вас низкая самооценка, потребность в постоянном одобрении и поддержке со стороны других. Вы не можете что-либо изменить в отношениях.

Часто вы нуждаетесь в алкоголе, сладком, работе, сексе или в других внешних стимуляторах, чтобы отвлечься от переживаний. Нередко вы ощущаете себя в роли мученика или шута. Вам незнакомо чувство истинной близости и любви.

От 40 до 59 баллов  
Высокая степень зависимости.

От 30 до 39 баллов  
Средняя степень зависимости.

От 20 до 29 баллов

Высокая степень независимости. Вы умеете определять свои психологические границы, не стараетесь производить только благоприятное впечатление или управлять мнением собеседника, не стремитесь быть необходимым. Вам легко удается быть собой, вы доверяете своим мыслям и чувствам. Вы успешны, легко справляетесь с трудностями, прогнозируете ситуацию, используете интуицию, живете в гармонии с внешним и своим внутренним миром.

# Книги,

которые помогут расстаться с мужчиной безболезненно. Рейтинг ReadRate

### Синдром Мэрилин Монро

Элизабет Макавой, Сьюзен Израэльсон

Эту книгу нужно читать словно учебник: как сделать, чтобы такого больше не произошло. Психолог Элизабет Макавой и писательница Сьюзен Израэльсон разобрали жизнь самой неуверенной в себе красавицы Мэрилин Монро и показали: все проблемы с мужчинами – не от мужчин, а от нас самих. Не надо растворяться в них полностью, всегда помните о чувстве собственного достоинства.



### P.S. Я люблю тебя

Сесилия Ахерн

Среди любовных романов на тему «пережить расставание» этот – один из самых цепляющих. Любимый человек Холли умер. День за днем она пытается научиться жить без него. Не существовать, а именно жить. В объемной книге множество моментов, над которыми захочется поплакать. Так плакать! А в финале вместе с героиней улыбайтесь... потому что все проходит, и жизнь продолжается. Кстати, по книге снят отличный фильм.



### Горький шоколад. Книга утешений

Марта Кетро

Эта книга для тех, кто хочет сполна насладиться печалью, повзвять на луну и, возможно, написать об этом пару проникновенных постов в своем блоге. И это правильно, потому что эмоции должны «переболеть». В лучших традициях ЖЖ-прозы (популярность Марты Кетро выросла из ее дневника на livejournal.com) книга представляет собой набор постов-записей. Каждое рвет душу и рассказывает о том невыразимом, что творится в душе.



### Смешные любви

Милан Кундера

Чем помогает сборник рассказов Милана Кундера «Смешные любви»? Даже трудно сказать. Каждая из историй – о нелепой любви, случайно возникшей и внезапно оборвавшейся. Ни в одной из них нет совершенных персонажей: особенно мужчин (и это бальзам на душу!). Читать «Смешные любви» – как смотреть в калейдоскоп: каждая история – что-то новое, хотя по сути одно и то же.



### Я никогда вас не увижу

Рэй Брэдбери

Прочтите коротенький рассказ Рэя Брэдбери «Я никогда вас не увижу». В нем нет слов «любовь» или «расставание». Писатель не называет вещи своими именами, но делает так, чтобы мы все поняли. В первую очередь – что жизнь надо благодарить за все хорошее. Ваши отношения закончились, но сколько в них всего было! Первых объятий, интересных свиданий, важных разговоров, совместных глупостей? Было, и это хорошо. А герои Брэдбери не успели сообщить друг другу о важном. И уже не смогут.





# дачный развод

**Она обожает дачу, а он слышать не хочет про поездки на природу. Лето долгое и его лучше прожить в мире.**

Ах, лето, лето красное, будь со мной! Только вот представления о лете у всех разные. Она мечтает, чтоб поскорее можно было есть клубнику прямо с грядки и наслаждаться дачной идиллией в удобных сланцах. А для него лето – это горячий ветер в открытые окна автомобиля и полупустой летний город с кафе на каждом углу и нерабочим настроением в офисе, с которым споры решаются самые сложные вопросы. Но только не дача, боже упаси.

Жизнь обожает ребусы! Не редкость, когда заядлый урбанист ведет в ЗАГС воздушную любительницу загородной недвижимости (или, наоборот, мужественный дачник – гламурную героиню «Секса в большом городе»). А в ЗАГСе о предпочтениях в досуге не спрашивают. Этот вопрос потом сам встает ребром, как только наступают первые теплые деньки.

– Дорогой, ну поехали на дачу! Там же так хорошо – свежий воздух, солнышко! – каждую пятницу начинает канючить она.

– Езжай сама, позагораешь, отдохнешь. А мне и в городе хорошо!

– Но я же с тобой хочу наслаждаться! – преданно заглядывает она в глаза мужу.



Татьяна  
Огнева-Сальвони,  
психолог

И он, глубоко вздыхая, соглашается. Но в результате-то оба страдают. Он после шашлыка начинает кружить вокруг машины нарезать, мол, поехали, поехали назад. Она, если в городе остается, в четырех стенах маятся. А по раздельности скучают. Как же достичь консенсуса семейной паре, в которой один – заядлый урбанист, а другой без ума от единения с природой?

## Откуда берётся нелюбовь к даче? Типы урбанистов и методы их возвращения к истокам

### Тип 1. Детская травма

Дачному человеку урбаниста не понять. Ну как можно не любить природу, свежий воздух и предпочитать им раскаленный асфальт? Но психологи говорят, что проблема не в даче как таковой и даже не в удобствах во дворе. А часто в прошлом человека. «Да мне все детство огородом искалечили!» – в сердцах выдает этот тип урбаниста. В городе он мог с другими мальчишками носиться, свободный как ветер, а там бабушка и родители заставляли без конца грядки полоть. Он вырос, но выезд за город у него по-прежнему ассоциируется с постоянным чувством вины, словом «лентяй» и нудным сбором сорняков. Дача и отдых – синонимы лишь для тех, кто из дачного детства вспоминает веселые купания, танцы, смех, свободу.

**Что делать.** С этим типом урбаниста (или урбанистки – некоторым девушкам тоже прополка поперек горла) придется побыть немного психоналитиком. Пусть расскажет вам свои «обиды» на дачу, пар выпустит. А там постепенно трансформируйте его представление о даче. Мол, времена поменялись, жизнь поменялась, ты теперь свободен, делай что хочешь. Нет желания ехать на дачу – да пожалуйста! Появится охота – приезжай. Для этого типа урбаниста проблема состоит в том, что дача как бы частично связана с несвободой выбора. И когда вы его уговариваете или заставляете под каким-то предлогом, он опять чувствует себя лишенным права голоса, как в детстве. И еще больше эту дачу ненавидит. А когда это его личное решение типа «а поеду-ка на дачу, прополю, как в детстве, грядку с огурцами» (ну допустим, можно же пофантазировать), или хотя бы просто на вас посмотреть, зная, как вы ему обрадуетесь – совсем другое дело. И дача уже не так страшна, как ее малюет детское восприятие из прошлого.

### Тип 2. Отсутствие развлечений

Есть тип урбаниста, которому на даче просто скучно. А город ему предлагает миллион способов развлечься. Это любитель выйти в люди – себя показать, на других посмотреть. Бодрый, молодой и харизматичный. Движуха ему нужна, а в мерном шелесте листьев ну какая движуха? Ему бы в бар к друзьям и джин-тонику. Милый сердцу шум-гам, особый флер легкомысленности, флирта и сигаретного дыма. Простые незатейливые мужские шутки (уф, наконец-то можно расслабиться). Или пойти в кино, где прохладный зал

и бордовые бархатные кресла. А в воскресенье покататься на роликовых коньках. Ну а на даче что делать-то? Что загородная жизнь может противопоставить романтике и обаянию города?

**Что делать.** А не надо ничего противопоставлять. Спор с харизматичными городскими интеллектуалами выиграть почти невозможно. А вот хитро встроить дачный отдых в список «последних трендов сезона» – вполне в ваших силах. Каким образом сделать дачу модной? Устроить там место для вечеринок, пригласить кучу гостей – знаете, как привлекательно выглядят в «Инстаграме» фотки с дачных выходов? И между ненавязчивыми рассказами

фоном «дача – это модно», «а вот какие стильные босоножки для дачи»,

«ух ты, какой классный набор для баскетбола на дачу». Пусть думает, что у вас там сплошные развлечения и своя движуха. Сначала из любопытства приедет пару раз, а затем и втянется. Предложите ему добавить свои способы расслабиться и повеселиться на выезде, пусть креативит. Правда, за сохранность огурцов и грядок при этом никто не поручится.

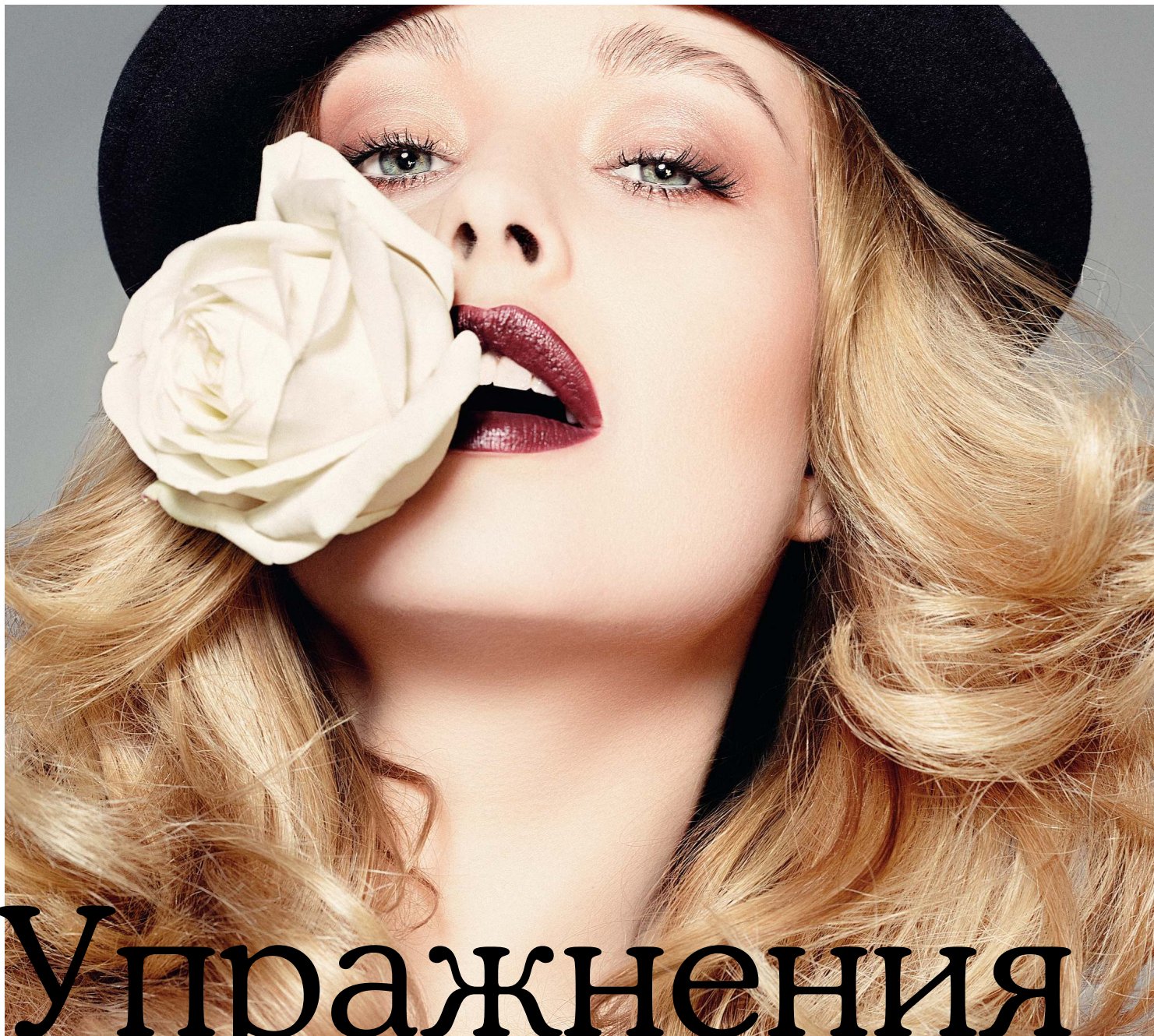
1. Корзинка, [life-bike.ru](http://life-bike.ru). 2. Шляпа, [Topshop](http://Topshop). 3, 6, 8. Садовые инструменты, [ozon.ru](http://ozon.ru). 4. Перчатки для работы в саду, [Bradley's](http://Bradley's). 5. Термальная вода, [Vichy](http://Vichy). 7. Крем для рук «Доярка Зоя», «Лошадина сила». 9. Садовая лейка, [domadom.com](http://domadom.com).

### Тип 3. Бытовая неустроенность

Некоторые становятся закоренелыми урбанистами только из соображений комфорта и удобства. Совсем не понимают прелести душа из ковшика в сарайчике и деревянного туалета с пауком в правом верхнем углу. Зато картошка, жаренная на старой газовой горелке, на свежем воздухе в миллион раз вкуснее, чем приготовленная в лучшем ресторане города. А суп из ботвы? Это же сказка! Его есть можно только на даче, в городе он теряет и свой вкус, и свое волшебство.

**Что делать.** Когда у человека конкретное предубеждение против дачи, с ним и «работать» легче. Просто нужны вложения. Каждый действительно имеет право на комфорт и выбор в виде геля для мытья рук с ароматом иланг-иланга, а не хозяйственного мыла. Не хватает тебе там Интернета, дорогой? Так вон ребята проводят линию или по спецпредложению в офисе мобильной компании модем купим. Унитаз с душем можно красиво устроить. Биотуалеты каких только форм и размеров не производят! А главное, мужчине же и поручить все это организовать. Основная хитрость – применить запрещенный женский прием: изобразить, как сильно вам нужна помощь. И что делаете вы это все не ради его присутствия на даче, а чтобы вам лично было комфортно. Редкий мужчина откажется от увлекательной задачи что-то там установить и проявить свою мужскую сущность в благоустройстве вашей маленькой вселенной. А ведь, как правило, потом и сам хочешь пользоваться тем, что сделал своими руками.





# Упражнения На мате

Мама рассказывала, как однажды они с отцом сидели в компании, выпивали, веселились. И вдруг кто-то из мужчин между делом матюкнулся. Отец побледнел, сжал

зубы. Потом тихо попросил сквернословя выйти поговорить. И за дверью убедительно объяснил оппоненту, что в обществе дам материться нельзя.



**Наш  
колумнист Алексей  
Беляков – о том, что  
девушкам иногда  
лучше промолчать.**

Ни при каких обстоятельствах. Дело было в 1960-е годы. Отец тогда работал на Чукотке, был начальником геологической партии. Мама после того застольного эпизода спросила его: «Слушай, у тебя же в партии простые работяги и даже бывшие ээки, ты с ними тоже интеллигентно разговариваешь?» Отец усмехнулся: «Нет, с ними разговариваю на понятном,

мужском языке. Но женщины его слышать не должны!»

Если бы папа дожил до сегодняшнего дня, ему пришлось бы очень тяжело.

Потому что, оказавшись за столом, он слышал бы, как дамы матерятся подчас куда смачнее и забористее кавалеров. ...Есть простые истины, которые человечество выпестовывало тысячелетия. Среди очевидных – про почтение к родителям и про то, что нехорошо воровать, – есть и сугубо гендерные. В том числе и такая: девушка не должна сквернословить. Мужчине можно, а ей нет. Как девушке можно и нужно краситься и кокетничать, а мужчине нет. Если только он не артист и не друг Жан-Поля Готье. Да, мы расширили границы дозволенного. Да, мы устранили много ветхих условностей. Девушки прихватили





себе немало мужского. Но смокинг или брюки делают девушку еще женственнее, сексуальнее и желаннее – вот в чем игра. А выражение «ах, твою мать!» никак не делает, даже несмотря на слово «мать». Если моя новая знакомая оказывается матершинницей, для меня это все равно что... С чем бы сравнить? Вот вам такая шокирующая метафора. Девушка в постели, она уже страстно дышит, разметав кудри по подушке. Я стягиваю одеяло, чтобы увидеть это нежное тело. И вижу – волосатую мужскую грудь, пивное брюхо... позвольте не опускаться ниже. Короче, нежеланна мне такая девушка. Пусть она носит тяжелые ботинки и короткую стрижку – ради бога, мне это даже нравится. Но только не матерится. В женских журналах пишут о красоте, красоте и еще раз красоте. Ноги, глаза, волосы. Но речь – она ведь часть нашего образа. Тембр, обертоны, интонации. И то, что мы произносим, – это даже важнее оттенка помады. Речь – это человек.

Любое произнесенное слово – набор звуков и смыслов. Их сочетания несут среди прочего и особые энергетические заряды, накопленные за века. И древняя

мысль, что слово может убить, – не такая уж выспренная и смешная. Матерные слова – это самая ядреная энергия языка. Они есть, они даже по-своему чарующе красивы, а иногда и другого слова не подберешь – надо обозначить ситуацию только так и не иначе. Так оставьте их для особых случаев, как последний звонок при аресте. Но вплетать их в привычную речевую ткань – это, девушки, фу! Вы же не красите ногти масляной краской, которой покрывают заборы. Хотя этой краски полно, вон целое ведро купил и радуйся. Избавиться от мата – это как сесть на благотворную диету. Первые дни

## Что ИХ раздражает в НАС

Психологи составили анти-рейтинг мужских недовольств. Вот они.

1. Когда мы вслух комплексуем и слишком часто испытываем чувство вины (съеденный на ночь чизкейк, целлюлит на бедрах, который не скроет ни один купальник, неумение кататься на горных лыжах и нырять с ак-валангом, ну и так далее, вы понимаете).
2. Когда мы критикуем других женщин (как бы вскользь говорить мужчине, что у вашей подруги – крашеной блондинки много лишнего веса, но маловато извилин в голове рискованно, – вдруг ему именно это нравится в девушках?).
3. Когда мы ревнуем (про привычку заглядывать в чужие СМС мы даже не говорим – это прошлый век и вообще пошло. Всякий раз напрягаться, видя, что мужчине понравилась актриса или девушка в журнале ГИМ, бессмысленно (если очень понравилась, никто все равно
4. Когда мы демонстративно нуждаемся в поддержке (не стоит злоупотреблять мужской силой – ее у них не так то и много, как показывает практика. Иными словами, не нужно страдальчески просить имбирного чая в постель, если у вас банальная простуда, не нужно вызываяще плакать при виде хромающего котика и вообще выглядеть жалкой и беспомощной тогда, когда нет реального повода).
5. Когда мы задаем бессмысленные вопросы («Ты меня любишь?» – этот вопрос возглавляет хит-парад мужских раздражителей. Да, он вас любит, о чем сказал и сегодня утром, и буквально полчасика назад. Но если вы будете и дальше выяснять очевидное – ответ может измениться).
6. Когда мы нарушаем личное пространство (чужая сумка, чужой ящик
7. Когда наши эмоции неадекватны событиям (им не понять, что холодный капучино может испортить весь день, что недооцененная коллегами ваша новая юбка испортит всю неделю, что маникюр не удался, что за окном шел дождь, и поэтому вам хотелось плакать).
8. Когда мы просим купить в магазине то, название чего они выговаривают не с первого раза (они искренне не видят разницу между клубничным и абрикосовым йогуртом, плохо ориентируются в сортах сыра для пасты или ракета,
9. Когда мы говорим очень много (особенно об одном и том же. Они любят холодные факты, схемы и инструкции. Коротко и ясно. Быстро и четко. И главное: одна проблема – один тезисный рассказ о ней.)
10. Когда мы все или с иронией говорим о сексе. (Для них это очень серьезно и не повод для шуток. И нам не нужно знать почему.)
11. Когда мы говорим уклончиво (опять же на тему инструкций – четко формулируем свои желания и, возможно, все получится. Разговор издалека на тему «так давно не было лета, а я так соскучилась по теплу, а на «Фейсбуке» такие красивые фотки с моря, а я так устала, и душа моя, возможно, успокоится под звуки перекачивающихся камешков на побе-



не остановит, а если не очень – то стоит ли напрягаться?).

стола (даже если они вашего законного мужа) – непри-

точно не понимают, чем лонгслив от Zara отличается

режь» – это прямой путь к пунктам 4 и 9.

тяжело, потом легче, а в конце концов вы ощутите кайф. Потому что это освобождение. Попробуйте. Если не получится, вдруг сорветесь, сходите в спортзал и сделайте такое упраж-

нение – поднимите левой рукой гиру в 16 килограмм одним махом. Не выйдет? Конечно, нет, потому что она для мужиков. Пусть они тягают. Оставьте гиру им. Как и мат.



бейсболка,  
True Religion

подушка,  
Crate&Barrel



шарф,  
John  
Lewis

эспадрильи,  
Chiara  
Ferragni

сумка,  
Fendi



фото  
с показа  
Emilio  
Pucci



фото  
с показа  
Blumarine.

Вышивка, особенно ручная, делает с тканью что-то волшебное – превращает юбку или сумку в маленькую живую картину. Этим летом красная нить, а также бирюзовая, фиштакшковая, лимонная и сиреневая, пройдет через лучшие произведения мировых дизайнеров. Вышивальная лихорадка пронеслась по гардеробам – милые винтажницы вывезли с парижского блошиного рынка блузы и скатерти, где каждый стежок может поведать красивую историю; городские модницы, вдохнув поглубже, отправились на примерку.

Этим летом селфи в вышиванке соберет кучу лайков, вот увидите.

# Погладь ласково

Анна Малинова

Наши прабабушки времени на Facebook не теряли, а коротали вечера за вышивкой. Эх, сейчас бы к ним выстроилась очередь дизайнеров!





Джинсы,  
House of Holland



нижнее белье,  
Agent Provocateur



панама,  
Biba



юбка,  
Chicwish

футболка,  
Stella  
McCartney



шорты,  
Valentino



клатч,  
House  
of Holland



пуловер,  
Antonio  
Marras



эспадрильи,  
Valentino



фото из лукбука  
Thom Browne





фото с показа  
Laura Biagiotti

Наряды цвета морской волны идеально гармонируют с загорелым телом.



сандалии,  
Paul Andrew

колье,  
P.A.R.O.S.H.

# Цвет

## МОРСКОЙ ВОЛНЫ

Анна  
Малинова

*Море манит, волнует и шепчет теплые слова, которые мы слышим за долгие километры. Скоро-скоро вылетаем на долгожданное и короткое свидание с ним.*

Все оттенки синего – в зоне внимания дизайнеров. Мягкий оттенок цвета морской волны прописался в интерьере загородных коттеджей, причем необязательно на побережье. От него как будто идет приятная прохлада, несколько капель которой так желанны в горячем возбуждающем коктейле знойного лета. Наряды цвета морской волны идеально подчеркивают легкий загар, и выгоревшие под солнцем пряди шелковых волос выглядят такими беззащитными, если на хрупкой девушке летящий сарафан или топик. Этот цвет более чем самодостаточен, но при желании можно комбинировать его с оттенками сливочного мороженого, какао-бобов, лимонного сорбета и синих ставен домиков на песочном пляже.

лак для ногтей,  
Yves  
Saint  
Laurent



туалетная вода,  
Roberto Cavalli

лак для ногтей,  
Dior



сумочка,  
Serpui

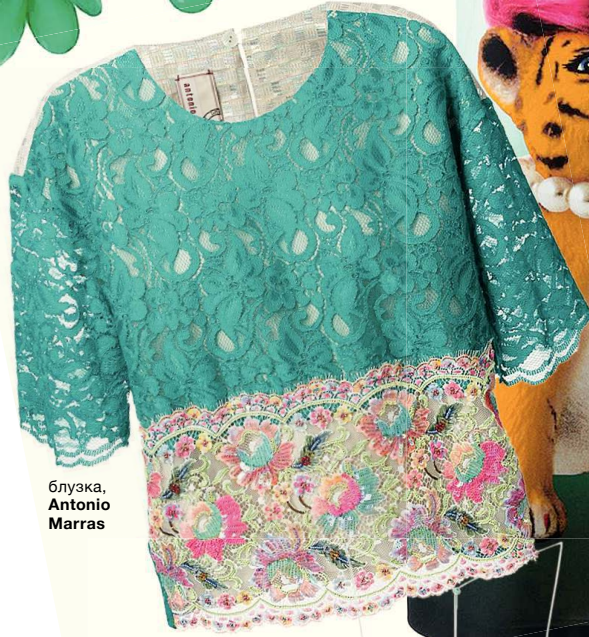


брошь,  
Van Cleef & Arpels

мини-кресло,  
Iccio by Pulipel



платье,  
Moschino



блузка,  
Antonio  
Marras



брюки,  
Issa



футболка,  
Mary  
Katrantzou



комбинезон,  
Emilio Pucci



брюки,  
Balmain



платье,  
Chloe



блузка,  
Burberry



босоножки,  
Charlotte  
Olympia



кольцо,  
Harry Winston

*- Ну что, Кети, какие наряды, обувь, прически, аксессуары, макияж наиболее привлекательны для мужчин?*

**Кети.** Есть категория мужчин, которые считают верхом сексуальности женщину с красной помадой на губах, красными ногтями и в чулках, а есть мужчины, которых привлекают женщины без косметики и в «мужских труселях». Я склоняюсь больше ко второй версии – чем натуральнее, тем сексуальнее. Конечно, если все ухоженно и эстетично.

**Владимир.** Вкусы у всех разные. Но одежда должна соответствовать ситуации.

**Байгали.** Мне не нравится красная помада, я считаю более привлекательными естественные и мягкие оттенки.

Байгали Серкебаев



Кети Топурия



Владимир Миклошич



a'studio

# ЖЕНЩИНА VS МУЖЧИНЫ

*Вот с чего мы решили, что им ЭТО нравится? В разнице восприятия «модного» и «красивого» у мужчин и женщин мы разбирались вместе с музыкантами стильной группы «A'STUDIO» Кети Топурия, Байгали Серкебаевым и Владимиром Миклошичем.*

*- Если судить по фото с «красных дорожек», светские девушки словно соревнуются, кто больше оголится.*

**Кети.** Тут надо иметь особый талант и безупречный вкус, иначе это будет выглядеть вульгарно. И если уж оголять, то только самые выигрышные части тела, безупречные.

**Байгали.** Абсолютно согласен с Кети: надо знать, что оголять. Само по себе голое тело мало что значит. А порой может вызвать даже отторжение.

*- Кети, были ли у вас какие-то неожиданные открытия? Например, казалось, что это должно нравиться вашему мужчине, а он жестко вас раскритиковал?*

**Кети.** Из-за одежды никогда не было конфликтов. Все мои мужчины воспринимали меня такой, какая я есть, или, может быть, наши вкусы совпадали. Но вот муж мой ненавидит, когда я делаю торжественный мейк-ап. Дома я не крашусь, но когда мы собираемся на какой-то вечер, день рождения, свадьбу, я вынуждена ему повторять: «Лева, я не могу собрать волосы в пучок и вообще не краситься!» Я люблю красную помаду, например. А он не любит, он хочет видеть меня 18-летней девочкой, естественной. Приходится уговаривать.

**Байгали.** Мне кажется, такие конфликты связаны не с одеждой, а с социальными установками мужчины, его комплексами. Женщина может быть со вкусом накрашена, но если,



Елена Денисова



Дженнифер Лопес

например, рядом с ней мужчина, который моложе, он может хотеть, чтобы она выглядела младше своих лет, и поэтому не красилась.

**- Для кого прежде всего должна одеваться женщина: для себя или для своего мужчины?**

**Кети.** Если я буду нравиться себе, то, мне кажется, буду нравиться и другим. Себе я нравлюсь, когда чувствую себя комфортно.

**Владимир.** Полностью согласен с Кети. Уверенность передается окружающим. Можно иногда и подстроиться под кого-то, но лучше найти другого партнера, чем постоянно ломать свое «я».

**- Комфорт вместо красоты? Разве красота не требует жертв?**

**Кети.** Жертвовать комфортом ради «красоты» я готова только ради сцены. И то на 1-2 песни. Мой повседневный гардероб радикально отличается от сценических костюмов. Это совсем другая Кети. Я ненавижу каблук, ношу балетки и ботинки, джинсы, майки-oversize, шорты. Облегающая одежда – это только сценический образ.



**ДА**

**Владимир.** Мне кажется, что женщина, которая не получает удовольствия от выхода в свет (хотя бы иногда) на высоких каблуках и в красивом женственном платье, асексуальна.

**- Кети, что хотелось бы приобрести в новом сезоне из самых актуальных вещей?**

**Кети.** Обману, если скажу, что я в ожидании выхода чего-то нового. Скорее хочется уже в шорты и майки. Больше хочется лета, чем каких-то новых нарядов.



**- Говорят, топ раздражающих мужчин модных вещей выглядит примерно так: штаны-афганы, сандалии-гладиаторы, угги, летние сапоги, шорты с торчащими карманами и даже почему-то многоярусные юбки. А у вас есть собственный «черный список»?**

**Байгали.** Мода – язык общения. Глядя на то, как одета женщина, ты ее считаешь. Если ты видишь женщину неидеальных пропорций в супер-мини-шортах, то понимаешь, что маловероятно оказаться с ней за одним столиком в уютном кафе за милой беседой. Но для кого-то, наверное, этот дресс-месседж окажется привлекательным.

Мода как язык, она дает возможность понять из одной ли вы языковой группы. Вы же не будете раздражаться из-за того, что иностранец говорит на непонятном вам языке. А представьте на минутку, что у каждого есть личный модельер и все идеально одеты, что тогда вы узнаете о человеке



**НЕТ**

при встрече, предварительно не поговорим с ним? Поэтому можно выразиться так: «модня», угги, ультракороткие шорты, многоярусные юбки, летние сапоги и подобное – это не мой язык. Но с одной оговоркой: если у женщины есть чувство стиля, все перечисленное может заговорить совсем по-другому. Сами по себе вещи многого не значат. Важнее, как их применить – напялить бездумно или создать образ. И если образ получился, если есть чувство меры и стиля, то «добро пожаловать» – все это мужчина обязательно оценит.

# гуляют по воде

Полина Ромашкова

фото с показа Preen Line

Девушка любого возраста всегда связывает с летним отдыхом огромные надежды. Поэтому купальников у нас часто больше, чем летних платьев.

## Пляжные сарафаны

В моде нежность и романтика. Пляжный сарафан-2015 должен создавать ощущение легкости, а для этой цели идеально подходят длинные модели с разнообразными расцветками – от ультраярких до однотонных пастельных тонов. В моде также этномотивы, флористические принты, геометрические узоры.

Но и от мини-сарафанов нынешний сезон не отказывается. Но уж если коротко – то и очень ярко: пастельные тона и мини-сарафан этим летом категорически не сочетаются. Актуальны и принты: полоска, цветы, горох. Легкость и воздушность сарафанов обусловлена тканями, из которых они шиты. В этом сезоне в тренде преимущественно шелк и хлопок, а также шифон.

## Парео

Популярными будут парео ярких летних цветов: желтого, оранжевого, бирюзового, голубого и кораллового. В тренде и платки с замысловатыми орнаментами, геометрическими рисунками, животными принтами и цветочными мотивами. Обратите внимание, что изменился и способ ношения парео. Теперь



фото с показа мужской круизной коллекции Chanel



фото с показа Calvin Klein  
фото с показа Michael Kors



фото с показа Jill Stuart



фото с показа Thornton Bregazzi

фото с показа Just Cavalli



можно делать из него топик: сложите платок треугольником и оберните его вокруг груди. Углы по бокам перекрестите на спине, затем на животе, и пропустите под мышками. А концы платка завяжите на шее бантом. Впрочем, и старый добрый способ превращать парео в юбку, повязав платок вокруг бедер, тоже останется актуальным.

фото с показа  
Jill Stuart

туника,  
Lisa Marie  
Fernandez

**Что носить женщинам с разными типами фигуры?**

**«Яблоко»:**  
стройные ноги, широкая талия.

Ваша задача – отвлечь внимание от животика и «усилить» декольте. Отлично смотрятся закрытые купальники с завышенной талией. Грудь приподнимаем плотным бюстгалтером или чашечками закрытого купальника.

Избегайте светлых горизонтальных полос на самом широком месте фигуры. По этой же причине запрещены танкини с маечкой:

светлая полоса тела в области рушит самый лучший ансамбль.

талиаи раз-  
продуман-

**«Перевернутый треугольник»:**

**узкие бедра, широкие плечи и большая грудь.**

Желательно, чтобы принт или светлый тон располагался на бикини: так зрительно будут уравновешены бедра

фото с показа  
Marc  
Jacobs

фото с показа  
Ralph Lauren

фото с показа  
Gucci

и верх. Чтобы визуально скорректировать узкие бедра, выберите плавки с широкой горизонтальной линией (она может выглядеть как широкий пояс). Избегайте квадратных вырезов и возьмите на вооружение V-образные вырезы на лифе: они зрительно сужают линию плеч и грудную клетку, да и вообще способны «вытянуть» силуэт.

**«Груша»:**  
полные бедра, небольшая грудь.

Запрещены шортики: широкая полоса ткани на «проблемном» месте зрительно добавит еще больше объема. Наиболее выгодная модель трусиков – традиционный «треугольник». Слишком высокие вырезы по бокам тоже не приветствуются.

Выбирайте более светлый лиф с принтами или декоративными деталями: рюшами, аппликациями, бахромой. Плавки лучше всего однотонные. Очень полным женщинам с грушевидной фигурой рекомендуется купальник с юбочкой, которая должна заканчиваться ниже самой широкой части тела.



накидка,  
Talitha

вьетнамки,  
Aeropostale

купальник,  
Thornton  
Bregazzi

босоножки,  
McQueen

сумка,  
D&G

купальник,  
Norma  
Kamali

колье,  
Elie Tahari

парео,  
Missoni

очки,  
Victoria  
Beckham

купальник,  
Lisa Marie Fernandez

сумка,  
lipsy.com

купальник,  
Agent  
Provocateur

вьетнамки,  
Marbela

серьги,  
Aero

## 1 Купальники

На пике популярности купальники без бретелей и завязок, а также модели с максимально открытым декольте. Кстати, этой зоне нынешним летом уделяется особое внимание: ее украшают нежными кружевами и декоративными завязками.

2 Самый модный цвет – все оттенки розового, но приветствуются и другие яркие цвета. Актуальны также серебряные, золотые, белые и сиреневые купальники и пляжные аксессуары и платья.

3 Самая заметная новинка сезона – купальник, рисунок на котором проявляется только в воде. На сухой ткани он незаметен.

4 Абсолютный хит сезона – купальники-«монокини» – модели с декоративными вырезами на боках. Такой крой универсален и подойдет всем, у кого нет особых проблем с фигурой – купальник подчеркнет достоинства стройных девушек, а при необходимости скроет такие изъяны, как небольшой животик или растяжки.



фото из лукбука Tina Turk

серьги, Bling Jewelry

# Наш словарь

## Бандо

Лифчик этого купальника сделан так, что кажется лентой. Визуально увеличивает грудь.

## Бикини

У него две отличительные особенности – тоненькие бретельки верха и совсем небольшие трусики. Подходит только обладательницам идеальной фигуры.

## Майо

Имеет V-образный вырез и пришитые бретели. Вообще-то это просто закрытый купальник в самом традиционном его виде, просто теперь для него подобрали новое красивое название. Модель подходит для большинства женских фигур.

## Свим-дресс

Слитный купальник с юбочкой. Скрывает не слишком красивые живот и бедра. Подходит для активного

отдыха и спонтанных занятий спортом. То есть если вам вдруг нестерпимо захочется поиграть в пляжный волейбол, свим-дресс придется как нельзя кстати.

## Пландж

Две его особенности сразу бросаются в глаза – глубокий вырез спереди и сзади. С помощью этого купальника можно визуально увеличить грудь и удлинить талию.

## Танкини

Раздельный купальник, где вместо привычного верха используется майка или топ. Подходит полным и беременным женщинам, очень красиво подчеркивает грудь и скрывает живот.

## Тринкини

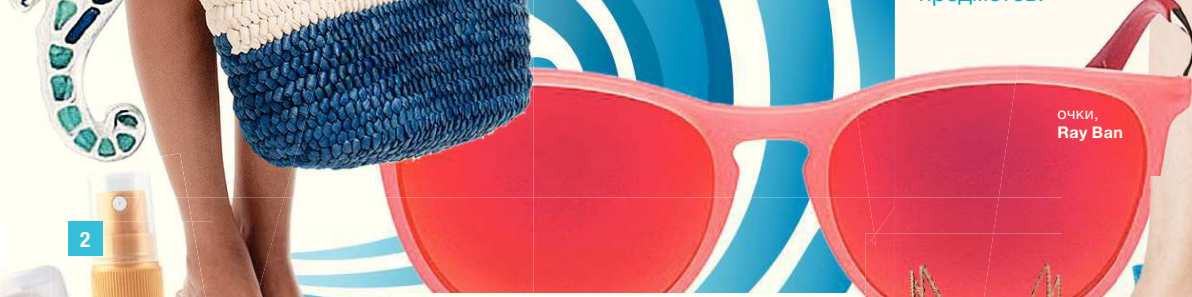
Раздельный купальник, к которому прилагается дополнительная юбочка или шорты. То есть купальник из трех предметов.

## Халтер

Особенность: бретели лифа завязываются вокруг шеи. Это зрительно увеличивает грудь и удлиняет силуэт.



фото из лукбука Temperly London



очки, Ray Ban



1. Солнцезащитный спрей для чувствительной кожи SPF 50+, **Avène**. 2. Масло после загара Ambre Solaire, **Garnier**. 3. Увлажняющее средство для интенсификации загара, **Clarins**. 4. Увлажняющий флюид для лица с SPF 40, **L'Occitane**. 5. Восстанавливающий уход после загара с витаминами, **Swiss Nature**. 6. Солнцезащитный спрей для детей SPF 50+, **Ideal Soleil, Vichy**. 7. Ультралегкий флюид SPF 50+, **Anthelios XL, La Roche-Posay**.

купальник, Camilla



фото из лукбука Lisa Marie Fernandez



Фото:  
Алексей  
Трусевич

1. Гель для душа «Экзотический лайм», Biosea. 2. Витаминно-минеральный комплекс, R.O.C.S. 3, 13. Лак для ногтей, Oriflame. 4. Масло акаи для волос для блеска и восстановления, Acai Oil, Cadiveu. 5. Лак для ногтей, Orly. 6. Тающая эмульсия 5 в 1, Dream cream, «Чер-

# Зановыми

Посадку на ваш рейс уже объявили? Счастливого полета! Новинки летнего бьюти-сезона милы и легки, не придется платить за перевес.

● Анна Малинова

● Вот топ-7 средств красоты, которые успели к этому лету.

● Хайлайтеры, бронзеры и иллюминаторы – для эффекта сияющей кожи.

● Ухаживающие помады-блески – для сочного макияжа с акцентом на губы.

● Тени бронзового, шоколадного, сливового оттенков и карандаши для классических smokey eyes или мягкой дымки пастельных оттенков.

● Праймеры, масла и стайлеры для эффекта мокрых волос, а также создания «конских хвостов» и неровных проборов и пучков с эффектом небрежности.

● Лаки нюдовых оттенков – для универсального маникюра, сочетающегося с любым нарядом и цветом туфелек.

● Nude-макияж – то есть полное отсутствие одного или совсем незаметная работа BB-и CC-кремов.



ный Жемчуг». 7. Свежий фито-крем для лица «Гречиха и амарант», «Чистая линия». 8. Минеральная пудра для моментального изменения цвета корней волос Root cover up, **WOW**. 9. Обновляющая сыворотка для лица, **Swisscode**. 10. Разглаживающий концентрат с маслом розы, **Weleda**. 11. Гель для душа, **Doson**. 12. Восстанавливающий биокрем Bio Cream, **Neocutis**. 14. Совершенный CC-крем «Пион», **L'Occitane**. 15. BB-крем, сужающий поры, **Dr.Jart+**. 16. Очищающая плитка без мыла, **Sebamed**. 17. Мерцающее масло после загара для тела и волос, **Clarins**.

# впечатлениями



## Белый крем от «Чёрного Жемчуга»

Актриса **Елизавета Боярская** стала лицом новой линии средств «Черный Жемчуг» Dream Cream. Накопленные за долгие годы знания и опыт помогли косметологам научно-исследовательского центра компании Unilever и марки «Черный Жемчуг» осуществить переворот в ежедневном уходе. Они создали линию средств с моментальным действием. Это первые «белые» (не содержащие тонирующих компонентов) косметические средства, которые мгновенно улучшают внешний вид кожи и обеспечивают ей комплексный уход, решая сразу несколько проблем: выравнивают тон кожи и ее рельеф, устраняют следы усталости и несовершенства, а также насыщают клетки влагой и полезными веществами.



## Ароматы лета

Этим летом косметическая компания «Ив Роше» смешала чувственный коктейль из эфирных масел лимона, ароматного базилика, сочного яблока и аниса звездчатого. Все это можно найти в новой лимитированной коллекции «Яблоко & Анис» и «Лимон & Базилик». В коллекцию

входят гель для душа, гель-гоммаж для душа и освежающий парфюмированный спрей для тела. Любой из этих продуктов обладает восхитительной текстурой, окутывает тело живительным ароматом и на весь день дарит ощущение свежести.

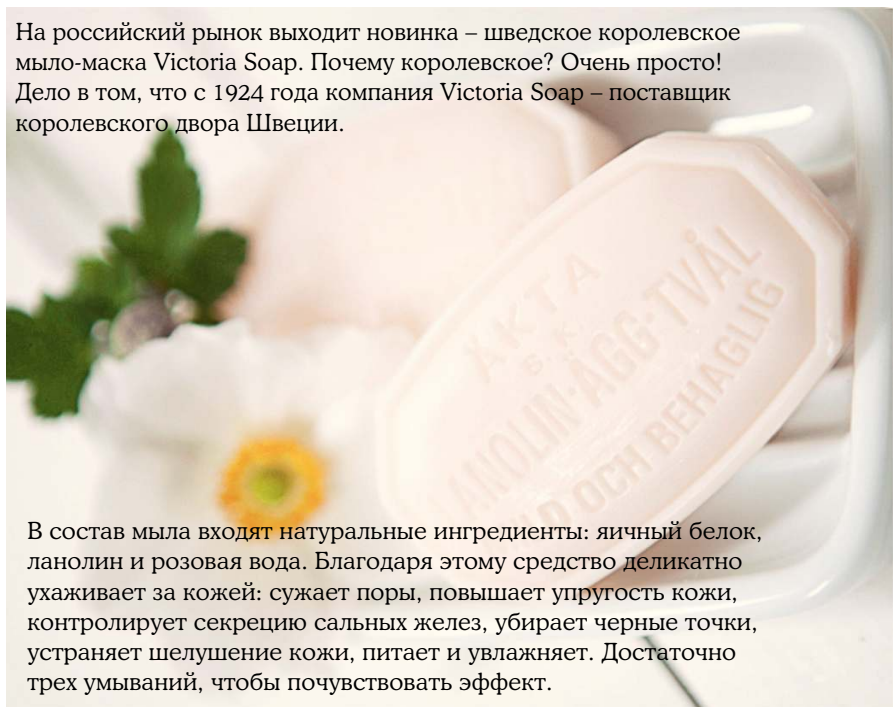


## Объём имеет значение

Syoss и гурӯ фэшин-стайлинга Эд Молэндс представляют суперразработку: серию средств для двойного объема и экстра-сильной фиксации Syoss Big Sexy Volume. Средства этой серии придают укладке двойной и, как обещано в названии, сексуальный объем. А секрет этого эффекта – в особой формуле: система полимеров обволакивает каждую прядь волос и создает дополнительное пространство между ними. Так и достигается сказочный экстраобъем. Средства серии Syoss Big Sexy Volume, помимо двойного объема, обеспечат укладку стойкую профессиональную фиксацию и блеск на весь день.

## Королевское мыло

На российский рынок выходит новинка – шведское королевское мыло-маска Victoria Soap. Почему королевское? Очень просто! Дело в том, что с 1924 года компания Victoria Soap – поставщик королевского двора Швеции.



В состав мыла входят натуральные ингредиенты: яичный белок, ланолин и розовая вода. Благодаря этому средство деликатно ухаживает за кожей: сужает поры, повышает упругость кожи, контролирует секрецию сальных желез, убирает черные точки, устраняет шелушение кожи, питает и увлажняет. Достаточно трех умываний, чтобы почувствовать эффект.



# Сухая

*Почему мы потеем и можно ли укротить свое тело, повлияв на этот процесс?*

Вообще-то в большинстве случаев тому, что мы потеем, надо только радоваться. Это говорит о нашем здоровье: органы работают исправно, тело активно избавляется от «мусора» – шлаков и токсинов. Ведь пот примерно на 97% состоит из воды, а все остальное – ядовитые вещества, соли и органические соединения. «Стрессовое» потоотделение – особенное, оно проявляется гораздо быстрее и интенсивнее по сравнению с потением из-за жары или физической активности. Поэтому его труднее контролировать. Причем женщины, как более эмоциональные существа, подвержены «стрессовому» потоотделению больше мужчин. Исследования показали, что при сильном волнении потеют 68% женщин – и только 56% мужчин.

Заведите привычку обмываться прохладной, а лучше холодной водой: поры кожи сузятся, и выделение пота уменьшится.

После душа или ванны (кстати, очень полезна хвойная) следует насухо вытереть «проблемные места» (подмышки, стопы, ступни) и протереть их слабым раствором уксуса. Кроме уксуса, хорошо использовать отвар коры дуба с лимоном, водочную настойку листьев грецкого ореха, березовых почек или хвоща.

Горячая острая еда и крепкий алкоголь (недаром его называют «горячительным напитком») хороши лютой зимой, когда организм надо согреть изнутри, – да и то в небольших количествах. В теплое время года все это гарантированно вызовет повышенное потоотделение. Так что блюда лучше готовить без острых специй и есть их теплыми, а не горячими. Витамин С способен нормализовать работу потовых желез. Поэтому налегайте на цитрусовые, болгарский перец, гранаты. Не пейте газированных напитков, тем более сладких – они увеличивают жажду, так что будете пить еще больше и, соответственно, больше потеть. Гораздо полезнее сделать холодный зеленый чай, сбодлив его лимоном и мятой. Или охладить отвар ромашки и тоже кинуть туда дольку лимона.

В одежде из синтетики тело не только потеет быстрее и больше, чем, например, в хлопке или шерсти, но и запах пота ощущается сильнее. Вывод прост: выбираем натуральные материалы. Или ненатуральные, но «умные» и «дышащие».

Как гласит мудрая народная поговорка, «Не надо волноваться – все будет получаться». Займитесь йогой, дыхательной гимнастикой, просто научитесь расслабляться в напряженный момент – так вы избавитесь не только от спонтанного «стрессового» потоотделения, но и уберете себя от гораздо более серьезных проблем со здоровьем.

# точка

Благодарим за участие в съемках Международную компанию доставки цветов АМФ. Фото: Алексей Трусович

Анна Малинова

1. Роликовый антиперспирант «Талассо», Therme.
2. Дымка для тела «4-каратное золото», Orogold.
3. Антиперспирант «Свежесть хлопка», Rexona.
4. Деодорант «Белый чай», Fa.
5. Спрей для тела с ароматом лаванды и инжира Nature secrets, Oriflame.
6. Парфюмированный дезодорант-спрей для тела Luck, Avon.
7. Антиперспирант с витаминами Original, Dove.
8. Невидимый антиперспирант «Фруктовый всплеск», «Нео», Garnier.
9. Дезодорант-спрей с белым алтеем, Klorane.
10. Дезодорант «Белый лотос», Biosea.
11. Термальная вода «Бретань», «Кора».
12. Антиперспирант с экстрактом хлопка, Ciel.
13. Антиперспирант-гель «48 часов», Therme.
14. Гидромист для тела Vetia Floris, Skin Concept.
15. Шариковый дезодорант «Свежесть», L'Occitane.
16. Лимитированная парфюмерная вода Angel eau sucre, Thierry Mugler.



4



5



7



6



8



1



2



3





9



10



12



11



13



15



14



16



Крем для рук «Пион», L'Occitane

Масло для губ «Сочная малина», Nivea

Туалетная вода «Магнолия и ежевика», L'Occitane

Гель для душа «Сахарная вишня», Biosea

Нежный пилинг «Малина и овсяная мука», Greenmama

Восстанавливающее масло для лица, тела и волос, Darphin

Молочко-скраб для тела «Дикие ягоды», Egomania

Натуральное мыло «Лесная земляника», Iteritalia

# красная армия

В меню этого лета – ягодные муссы, суфле и сорбеты. Причем все это совсем не обязательно есть!

Анна Малинова

Фото: Алексей Трусевич





Зубная паста для малышей со вкусом манго Therm, R.O.C.S.

Помада для губ Mauve mania, Maybelline

Отбеливающая зубная паста Dream, Splat

Бальзам для губ «Лисон сливовый», L'Occitane

Освежающий парфюмированный спрей для тела «Лимон и Базиллик», Yves Rocher

Основа под макияж, корректирующая цвет лица, Photofinish, Smashbox

Экстралитательная фитомаска для волос «Травяные травы», «Чистая линия»

Охлаждающий бальзам от отеков ног «Окс-трактор арники», Topfer

Блеск для губ Gloss prodige, Clarins

Ягоды не только и в супер-но и на грядках. Это, кстати, повод навестить любимых бабушек, которые радуются жизни на садовых просторах.



растут на базаре маркете,

Что бы там ни говорили строгие диеты про «много сахара» в фруктах и ягодах, летом самое время есть эту ароматную сочную роскошь без ограничений. А еще наслаждаться витаминными коктей-



«снаружи». Ягодная косметика всесезонна и способна подарить нашей измученной в офисе коже порцию свежести. Про ароматные блески для губ, созданные для долгих поцелуев белыми ночами, мы даже и не говорим.



# Восстановить фэшл

Анастасия  
Бочарова

*Солнце безжалостно – под его лучами не скрыть сухих и безжизненных причесок и того, что мы ленились ходить на уход за волосами. Пора исправить ошибку!*

### **Keni & Ko**

У меня кудрявые волосы, очень сухие и совершенно потерявшие блеск и живость. Роман Кочетов, мастер с 10-летним стажем, подтвердил это и вынес вердикт: волосы похожи на сухой куст. Было решено начать серию восстанавливающих процедур Keratindose от Matrix. Голову помыли шампунем из линейки Biolage, затем нанесли концентрированную сыроворотку Pro-Keratin и отправили под теплый фен на 10 минут. Волосы приобрели блеск и стали более гладкими и тяжелыми. Максимальное количество сеансов – 6, после которых обещают восстановление на 90%.

### **Корреспондент:**

Анна Корнюшина

### **Процедура:**

восстановление волос  
Keratindose от Matrix Biolage



**Адрес:** Волгоградский проспект, 4  
**Цена:** от 1000 руб.

**Вобразе**

В салоне на уютной Остоженке меня встретила Ангелина Манукянц – красавица с копной роскошных волос. Глядя на нее, мне заранее захотелось приходить на уход хоть каждый день. Мастер нанесла на чистые волосы средство Redken, которое в течение 10 минут напитывает их коктейлем из витаминов и питательных веществ. Главное – этот уход можно применять на окрашенные волосы, не боясь изменений в цвете. Средство не воздействует на краску, в отличие от других аналогов на рынке. Результат был виден сразу – волосы шелковистые и блестящие, но для долгосрочного



эффекта ходить на процедуры нужно регулярно. На прощание Ангелина напомнила, что летом наносить средства, содержащие SPF-фактор, нужно не только на кожу, но и на волосы.

**Корреспондент:**

Дарья Киселева

**Процедура:** леченные волос Redken Chemistry**Адрес:** Остоженка, 3/14**Цена:** от 1500 руб.**Beauty Corner**

Сюда стоит зайти уже ради одного вида – огромные окна выходят в волшебные цветники Аптекарского огорода. Приговор мастера Максима Рокицкого, творческого партнера L'Oreal Professionnel, был беспощадным: двухлетний шатуш превратил концы в солому. Для коррекции проблемы был прописан курс со средствами L'Oreal Lipidium. Они сглаживают разницу между здоровыми корнями и поврежденными кончиками. Сыворотку-праймер нанесли на мокрые волосы, через 10 минут – кондиционер. Максим посоветовал делать такую процедуру после каждого 5-го мытья головы. На курс достаточно 8 процедур. Полчаса в кресле с видом на заросли тюльпанов и гиацинтов – и можно смело идти навстречу лету с развевающимися шелковыми волосами.

**Корреспондент:** Наталья Юрueva**Процедура:** липидная реконструкция волос от L'Oreal Professionnel**Адрес:** Ботанический пер., 5**Цена:** 1700 руб.**Мег**

Два часа я провела с Ксенией Синельниковой, которая сделала мне глубоко восстанавливающее увлажнение волос – экранирование. Отличие от ламинирования заключается в том, что при последнем волос внешне обволакивается пленкой, тогда как экранирование направлено на восстановление изнутри. На 15 минут наносится маска-реконструктор для восстановления и укрепления очень поврежденных волос Extreme Reconstructor, затем сыворотка и крем-активатор. Наконец, финишер Color Block – он «запечатывает» волосы. Американская косметика Aloxxi укрепляет и оздоравливает волосы моментально, но смывает цвет, поэтому рекомендуется делать процедуру минимум через 2 недели после окрашивания.

**Корреспондент:** Елена Аверина**Процедура:** экранирование волос от Aloxxi**Адрес:** ул. Климашкина, 21**Цена:** от 1500 руб.**Brow Bar Number One**

Небольшая студия на Покровке – дело рук Ольги Блох, одного из лучших броу-стилистов Москвы. Помимо макияжа, идеальных бровей и всевозможных укладок, салон предлагает уход от Lebel. Со Светланой Гладских мы тут же перешли на ты. Она рассказала, что программа для молекулярного восстановления волос с высокой степенью повреждения дает моментальный эффект. В ходе процедуры на волосы поочередно наносят сыворотки N, P, C и закрепитель – Element Fix. Приятно, что в стоимость включено нанесение эссенций moist, sleek и forti, обеспечивающих глубокое увлажнение волос и препятствующих проникновению запахов, что особенно актуально в условиях мегаполисов.

**Корреспондент:** Анастасия Бочарова**Процедура:** «Абсолютное счастье для волос» от Lebel**Адрес:** ул. Покровка, 3/7**Цена:** 4500 руб.

## Про нежность

Дизайнер Ольга Осипенко представляет весенне-летнюю коллекцию «Нежность». Ярко выраженная тема 50-х годов, пышные юбки, мягкие цвета – белый, синий, красный, желтый и пастельный розовый – все это очень женственно. Основная идея коллекции – баланс между модой и комфортом, а отличительная особенность представленной одежды – ее способность к трансформации от строгих деловых образов к романтическим.

В своей новой коллекции Ольга Осипенко демонстрирует силуэт платьев «песочные часы», с подчеркнутой линией талии. Неизменно женственные, платья привлекают внимание к главному действующему лицу сюжета жизни – девушке, обладающей безупречным вкусом и тонкой натурой.

## Благотворительный шопинг

Уже несколько сезонов подряд ZARINA выпускает капсульные коллекции, созданные при участии российских знаменитостей. Цель акции – поддержка людей, которым нужна особая забота. «Мода со смыслом» – совместный благотворительный проект ZARINA и Фонда помощи детям «Обнаженные сердца» во главе с топ-моделью и филантропом Натальей Водяновой. Лимитированная осенняя коллекция поступит в продажу в августе. Покупая эти вещи, вы поможете детям с особенностями развития.



## Не сморщиваемся!

Компания «Пьер Фабр» выпустила новую линейку косметики Avène – омолаживающе средства Ysthéal. Это три продукта: крем против морщин (для сухой кожи), эмульсия против морщин (для нормальной и комбинированной кожи) и крем для контура глаз и губ (для самых деликатных участков лица). Новые средства – блестящая инновация в антивозрастном уходе. В их состав входят три уникальных активных ингредиента и три омолаживающих продукта. Их текстура нежная и мягкая. К тому же все средства идеально подходят для чувствительной кожи.

## Полезный дезодорант

В составе дезодорантов BIOSEA нет эмульгаторов, которые закрывают поры и потовые протоки, мешая нормальному функционированию желез. Эти средства безвредны, поскольку не содержат хлоргидрата алюминия и других химических соединений. Новинка от BIOSEA – дезодорант на основе алюмокалиевых квасцов. Эти водорастворимые кристаллы природного происхождения используются в первозданном виде. Являясь сорбентом, они полностью обезвоживают бактерии и тем самым предотвращают появление неприятного запаха. Дезодорант можно использовать кормящим и беременным женщинам.



Елена  
Пушкина

# сохранить баланс

Нигде так не важна гармония, как в мире гормонов: малейший дисбаланс тут же отражается на лице, теле и личной жизни.

**Воспаление** К воспалению сальных желез и прыщам. Их «научное» название – акне. Обычно акне можно увидеть на женском лице (особенно на лбу) и шее. Но иногда прыщи появляются на груди, плечах и спине.

**Нет худа без добра: у женщин с избытком мужских гормонов гораздо меньше видны проявления целлюлита, чем у дам с повышенным содержанием эстрогенов в крови.**

Чтобы определить уровень гормонов, на анализ обычно сдают кровь из вены. Требования при этом очень строгие: накануне анализа нельзя есть на ночь, за несколько суток запрещено принимать алкоголь и любые лекарства, даже курить нельзя. Кровь на некоторые гормоны сдают только в определенные дни менструального цикла и, конечно же, в процедурный кабинет следует являться строго натощак. Но даже если соблюдать все эти условия, результаты анализов могут оказаться неточными: дело в том, что уровень гормонов в организме женщины в течение дня меняется и зависит от эмоционального и физического состояния и еще от множества причин – вплоть до погоды. Гораздо точнее уровень гормонов можно определить по по стероидному профилю мочи. Ее собирают в течение суток, сдают на анализ и получают самый точный ответ: требуется ли организму гормональная корректировка, или он сам справится с временными трудностями.

У любой женщины бывают гормональные сбои. Часто это связано с естественными процессами: половым созреванием, беременностью, грудным вскармливанием, менопаузой. Настоящую гормональную бурю в организме могут устроить аборт и сильный стресс. Даже неправильное питание провоцирует гормональный сбой. Особенно это касается избытка так называемых мужских гормонов. Кстати, для начала отметим, что не бывает исключительно «мужских» и «женских» гормонов – они у нас одинаковые, разница – лишь в их концентрации. Как правило, в женском организме вырабатывается больше эстрогенов, а в мужском – больше андрогенов. Но определенные условия способствуют тому, что в женском организме железы будут производить избыток андрогенов. К чему это может привести?

**Нарушение** К нарушениям менструального цикла: задержкам или частым менструациям, чрезмерным кровотечениям. Это случается потому, что избыток андрогенов вызывает поликистоз яичников.

**Бесплодие** К бесплодию: ведь нерегулярность менструального цикла означает сбой овуляции, а также неблагоприятные условия для жизнедеятельности оплодотворенной яйцеклетки.

**Вирилизация** К вирилизации. Этот медицинский термин означает, что у женщины развиваются физические качества, присущие мужчинам: грубеет голос, увеличивается мускулатура, начинается облысение.

**Гирсутизм** К избыточному росту волос терминального типа (то есть длинных и темных) на губах, подбородке, шее, груди, спине и животе. Медики называют это явление гирсутизмом.

Евгений Орлов – ведущий научный сотрудник ИНХС РАН, кандидат химических наук. Область научных интересов – хроматографическое определение стероидов. Стаж работы над этой темой – более 20 лет.



**М**не все время куда-то спешим, за 15 минут успеваем умыться, вымыть голову и принять душ. И получается, что на чистку зубов уходит не 2 минуты, как положено, а в лучшем случае 46 секунд. В итоге зубная паста просто не успевает образовать пленку, защищающую эмаль. И уж тем более не может защитить от бактерий, которые вызывают кариес, гингивит, а потом и другие болезни.

Красивые зубы – не только ровные и белые, но и здоровые. Здоровье зубов начинается с десен. К сожалению, Россия занимает 6-е место в мире по заболеваниям пародонта: именно из-за пародонтита и пародонтоза людям в возрасте от 40 до 50 лет удаляют 80% зубов. В 2014 году в США было проведено исследование, которое доказало, что воспаление во рту может привести к сердечной недостаточности, инфаркту, инсульту, болезням дыхательных путей, гастриту, язве, панкреатиту.

Как этого избежать? Раз в полгода посещать стоматолога, правильно чистить зубы – выметающими движениями, массировать десны мягкой зубной щеткой и полоскать зубы дважды в день.

**Зубная щетка, паста, зубная нить... кажется, все. А это что за бутылка? Ополаскиватель. Зачем и кому он нужен?**

Ополаскиватель для зубов – прекрасная вещь. Он жидкий, значит, орошает 100% полости рта и защищает все зубы. В нем много активных веществ, которые эффективно противостоят бактериям и образованию зубного камня. А еще он действует долгое время, от одной чистки зубов до другой. Главное – выбрать «правильный» ополаскиватель.

Как это сделать? Внимательно изучите состав: там не место спирту (что очень важно для автомобилистов) и хлоргексидину. Зато в ополаскивателе должны быть современные ингредиенты, например ЦПХ (цетилпиридиния хлорид). Это антисептик последнего поколения, который действует даже в очень низкой концентрации. Кроме того, ополаскиватель должен содержать фторид – действенное средство от кариеса. Фторид укрепляет зубную эмаль и стимулирует реминерализацию слюны.

И просто отлично, если в ополаскиватель добавлены вытяжки из лекарственных трав: по данным экспертов ВОЗ, до 80% населения Земли предпочитают натуральные экстракты. Причем, как утверждают врачи-фитотерапевты, для нас лучше всего, когда растения, из которых получены экстракты, свои, «родные». То есть растут именно там, где мы живем. Поэтому для россиян полезнее дуб и пихта. Новый ополаскиватель Colgate Plax Форте Кора Дуба и Пихта соответствует всем этим критериям.

**Татьяна Киселева, доктор фармацевтических наук, профессор, председатель «Профессиональной ассоциации натуротерапевтов», эксперт Colgate**  
«Биологически активные вещества дуба и пихты чрезвычайно эффективны при использовании в уходе за полостью рта. Они позволяют воздействовать на целый комплекс проблем, возникающих у людей с возрастом. Кора дуба обладает противовоспалительными свойствами. Ее отвар используется для полоскания полости рта при воспалении десен, стоматите, для укрепления десен. Экстракт пихты оказывает выраженное антибактериальное, антисептическое, обезболивающее и ранозаживляющее действие».

# ффея

# В пути

Екатерина Жмурова





# Все лет цв ета

*Их можно уместить в одной косметичке. Составляем ее из декоративных средств BIOSEA Créations.*

В первую очередь берем с собой тональный крем с антивозрастным эффектом – у него комфортная текстура, а в состав входит цветочная вода шалфея. Далее – двухцветные тени. В зависимости от интенсивности их оттенков вы быстро создадите дневной или вечерний макияж. Обязательно – перламутровый блеск для губ: он увлажняет нежную кожу и долго держится. А губы становятся такими аппетитными! Подчеркнем глаза с помощью объемной или удлиняющей туши для ресниц. Ну и не забываем о лаке для ногтей – вот уж где можно дать волю фантазии. Кстати, средства Biosea Créations содержат канделинский воск, органическое масло ши и масло марулы.

**Что нужно в отпуске для полного счастья? Выглядеть свежо и ярко! И если вы на отдыхе слегка растеряли свои природные краски, это легко исправить с помощью пары штрихов...**



## Дачные рекорды

Жизнь ребенка за городом – сплошное приключение: можно бегать по траве, прятаться за кустами, играть в песке. Рано или поздно малышу захочется новых «достижений» – и тут вам пригодится спорткомплекс «Ранний старт». Его можно устанавливать не только в квартире, но и на улице: прочное покрытие выдержит любые перепады температур. Игры на такой спортивной площадке не успеют надоесть ребенку. Ведь спорткомплекс можно преобразовать хоть каждый день: повесьте еще не использованные аксессуары, переверните комплекс на другую сторону – вот вам и новизна. А если пойдет дождь или станет холодно – занесите комплекс на веранду или в дом и продолжайте спортивные игры и занятия! Чтобы разнообразить активные игры на свежем воздухе, «Ранний старт» все лето дарит подарки: дачные качели и наборы для активных игр. Не упустите свой шанс!



## Снимите это немедленно

Теперь, рассказывая о своих адреналиновых взлетах, свободных падениях, покорениях вершин и подводных экспансиях, вы не будете голословными. Новая линейка экшен-камер Garmin, представленная двумя продуктами – Virb X и Virb XE, – вышла за рамки привычного, чтобы вы могли доказать свои достижения и продемонстрировать суперспособности всему миру! Оба гаджета обладают функцией G-Metrix: благодаря встроенным и внешним датчикам на видео можно наложить динамические показатели скорости, высоты, траектории, перегрузки, координат и частоты сердечного ритма. Камеры водонепроницаемы до 50 м, что позволяет вести съемку под водой без специального защитного бокса. А если потеряете гаджет, благодаря встроенному GPS сможете отследить его координаты через смартфон. Диапазон рабочих температур камеры – от –20 до +45 °С, так что и в сугробе, и на палящем солнце она будет

в целости и сохранности ждать возвращения своего хозяина.



## Блестящий результат

В линейке чистящих средств Cif Aroma – пополнение: новый крем «Зеленая свежесть», который наполняет дом свежим ароматом эвкалипта и трав. Благодаря специальной формуле с особыми микрогранулами крем не повреждает поверхностей, не оставляет на них царапин и легко справляется даже с самыми сильными загрязнениями. Средство универсально: им можно очистить различные поверхности по всему дому, но в первую очередь оно пригодится на кухне и в ванной комнате. Крем справляется даже с очень сильными загрязнениями, его можно использовать для очищения мангалов, шампуров, грилей и кастрюль – и все это легко и непринужденно, без усилий. Так уборка превращается из повинности в удовольствие!



## Давай перекусим, товарищ

Теперь чипсы Lay's MAX выпускаются в новой форме и с тремя новыми, необычными вкусами. У нынешних Lay's MAX широкая волна рифления, которая помогает полнее оценить вкус продукта. В пакетиках с чипсами «Мясо на углях», «Куриные крылышки барбекю», «Сыр и лук» любители ярких вкусовых ощущений найдут то, что им по душе. Хорошо захватить с собой любимые чипсы и похрустеть ими в большой компании. Lay's MAX подойдет тем, кто ведет активный образ жизни, тратит много энергии на любимые занятия, любит находиться в центре событий. Это аппетитный, сытный перекус и удовольствие.

# ВЕНАРУС®

Препарат, которому доверяют!\*



## ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР В ЛЕЧЕНИИ ВАРИКОЗА

### Показания:

- ✓ Венозная недостаточность нижних конечностей функциональной и органической природы (ощущение тяжести в ногах, боль, судороги, трофические нарушения)
- ✓ Острый и хронический геморрой

### Режим дозирования:

- ✓ При венозно-лимфатической недостаточности: по 2 таблетки в сутки (900 мг диосмина\*\*)
- ✓ При остром геморрое: по 6 таблеток в сутки - 4 дня, затем по 4 таблетки в сутки - 3 дня

\* Препарат Венарус® – лауреат общенационального рейтинга народного доверия Марка № 1 в России 2014

\*\* Приказ МЗ и СР РФ от 14 мая 2007 г. № 333 об утверждении стандарта медицинской помощи больным с варикозным расширением вен нижних конечностей без язвы и воспаления (при оказании специализированной помощи).

ВЕНАРУС® на основе биофлавоноидов — диосмина и гесперидина

Рег. уд.: ЛСР-002282/08 от 01.04.2008  
На правах рекламы.

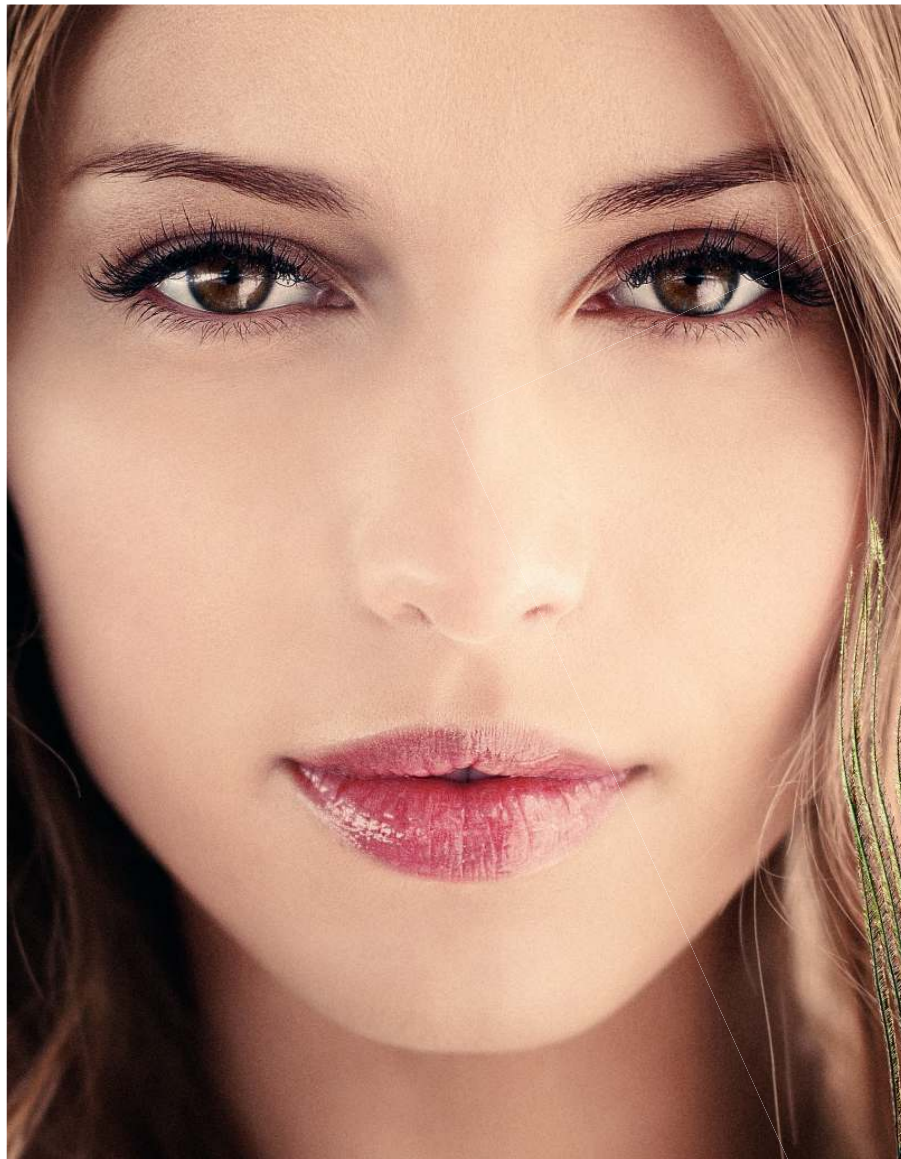
ЗАО «ФП «ОБОЛЕНСКОЕ»  
www.obolensk.ru

СООТВЕТСТВУЕТ ТРЕБОВАНИЯМ GMP



obc pharm

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



Летом с очками – одно мучение! Чуть вспотеешь или смажешь лицо солнцезащитным кремом, и они лихо соскальзывают с носа. А если волна захлестнет с головой, тогда и вовсе можно без них остаться. Самое время перейти на линзы, если вы еще не успели этого сделать.

Необходимо регулярно проверять зрение, и если обнаружатся нарушения, скорректировать его на

Ирина Ковалева

# радужная 100% перспектива

Это улучшит качество жизни и снизит

## Почувствуйте разницу

Знаете, когда были изобретены очки? В 1284 году! А контактные линзы появились 700 лет спустя, и уже хотя бы поэтому дадут фору любым очкам. Линзы не сужают поле зрения, как это делают очки. А ведь боковое зрение нам спасает жизнь: помогает водителям избегать аварий, а пешеходам – не попадать под колеса на улицах. Ну и потом важна эстетика. Очки идут далеко не всем, к тому же они зрительно меняют размер глаз: «минусовые» стеклышки уменьшают их, а «плюсовые» делают огромными и навязывают, как у стрекозы. Этот досад-

ный факт можно исправить умелым макияжем, но оно вам надо? В новых очках с диоптриями неизбежно возникает дискомфорт. Те, что от близорукости, работают по принципу «уменьшительных стекол»: видимые расстояния кажутся в них более далекими, предметы – мелкими, а люди – несколько похудевшими. Обзаведясь очками от дальнозоркости, вы обнаружите, что все вокруг приблизилось и увеличилось в размерах. К этому эффекту надо привыкнуть. В новых очках у вас может нарушиться координация движений, ведь вы будете

вероятность того, что зрение будет ухудшаться и дальше. Оптимальный способ коррекции – контактные линзы. Они обеспечивают максимально четкое зрение и не ограничивают его поле, как очки. Есть специальные линзы для коррекции астигматизма (нарушение формы хрусталика, роговицы). Они помогают исправить даже высокую степень этого дефекта. неверно оценивать расстояния. Многих очки раздражают сами по себе – давят, запотевают, теряются, делают старше. Но даже перейдя на линзы, очки летом носить все равно придется – солнцезащитные. Ведь контактные линзы увеличивают чувствительность глаз к яркому свету: лучи солнца слепят, как прожектор, даже если

вы на него не смотрите. Темные очки защитят глаза от уличной пыли и песка на пляже.

### Кому нельзя

Носить линзы можно не всем. Увы! Например, контактная коррекция зрения отменяется до полного выздоровления при конъюнктивите, чем бы он ни был вызван – инфекцией или аллергией. Синдром сухого глаза и заболевания слезного аппарата, при которых влаги под веками порой бывает через край, – тоже в списке противопоказаний. Глазные яблоки порой как будто что-то распирает изнутри? Перед ними возникают радужные круги – обычно во время работы за компьютером или когда голова болит? Это признаки глаукомы, при которой повышено внутриглазное давление. Пока оно не придет в норму, о линзах придется забыть! То же самое – при косоглазии и подвывихе хрусталика.

### Гибкий график

Срок службы у линз разный: одни нужно заменять раз в 1–2 недели, вторые – в 1–3 месяца, третьи – в полгода или год. Это предельный срок эксплуатации, а не ношения. Сколько времени можно не вынимать их из глаз, зависит от типа линз. Они бывают дневного ношения – такие нужно вынимать перед сном. Режим использования может быть и гибким. Это удобно в поездках: если условий для извлечения линз нет, можно находиться в них до 2 суток. Бывают линзы пролонгированного или непрерывного ношения. Первые можно не снимать до недели, а вторые – до 30 дней. И все-таки добравшись до цивилизации, дайте глазам отдохнуть от линз: вовсе необязательно ходить в них месяц подряд, если есть возможность этого не делать. Вообще, чем чаще вы меняете линзы на новые, тем лучше для здоровья глаз. Поэтому сегодня так популярны однодневные контактные линзы: утром надел – вечером выбросил. К тому же такие линзы не требуют покупки растворов и контейнеров для хранения.

### Побочный эффект

В линзах нежелательно принимать душ – вода может смыть их. Плавать в море или бассейне тоже нужно аккуратно: брызги в лицо – и линз нет! Учтите, что вооруженные ими глаза становятся чувствительными к выхлопным газам, кухонному чаду, запаху бытовой химии, сигаретному дыму, недостатку кислорода и сухости воздуха. Невероятно, но факт: специалисты

считают переход к более здоровому образу жизни «побочным эффектом» линз. Согласно опросу, проведенному Американской ассоциацией офтальмологов, 43% курильщиков, прибывших к контактной коррекции зрения, в ближайшие 6 месяцев отказались от сигарет, 82% некурящих начали избегать компаний, в которых курят, 86% опрошенных стали проводить больше времени на свежем воздухе, у 91% вошло в привычку проветривать офис.

● Сухой и обедненной кислородом бывает атмосфера в салоне самолета. Если на его борту у вас обычно возникают неприятные ощущения (как будто под веко попала соринка), лучше линзы в поездку не надевать или взять с собой флакончик с искусственной слезой, чтобы закапать ее при появлении признаков так называемого синдрома сухого глаза. Только действуйте осторожно, не смойте линзу! ● Ну а если вы свою жизнь без линз уже не представляете, используйте в поездках те, что имеют максимальный коэффициент кислородопроницаемости (Dk/t). В принципе, для обычной жизни достаточно и 30 единиц – при условии, что вы меняете линзы каждый день. Но для перелетов лучше использовать те, что пропускают кислород к роговице по максимуму: у силикон-гидрогелевых линз этот показатель доходит до 170. Такие вам и нужны!

### Вариант на выбор

Линзы бывают мягкие и твердые. Первые носить одно удовольствие: недели – и забыли, что вы в них. Делают линзы из силикон-гидрогеля и других эластичных материалов, легко растекающихся по поверхности роговицы и повторяющих ее очертания. Срок службы мягких линз зависит от содержания воды в материале: высокогидрофильные (до 70–80% воды) при ежедневном использовании выдерживают до 6 месяцев, низкогидрофильные (до 38%) – не больше года, при условии, что за ними правильно ухаживают. Такие линзы нужно обрабатывать особым образом, чтобы удалить микроорганизмы, пыль, белковый и минеральный осадок, отложившийся на контактной оптике в течение дня. Затем их помещают в особый раствор,

чтобы восстановить утраченную влагу. Твердые линзы делают из кислородопроницаемых материалов. Они долговечнее и проще в уходе, но привыкнуть к ним сложнее. Твердые линзы менее комфортны, чем мягкие, и дольше 12–14 часов в день носить их нельзя. В первый раз покажется, что в глаза попал песок. Так и должно быть, а дискомфорт со временем исчезнет. Привыкают к таким линзам в течение 2 недель: сначала надевают на 5–10 минут (сколько глаза выдержат), затем каждый день увеличивают время на 10–15 минут. «К чему такие мучения, когда можно перейти на мягкие линзы?» – спросите вы. Да просто мягкие не всем подходят. Например, при кератоконусе – неправильной форме роговицы – ее нужно смоделировать в нужном направлении, а на это способны лишь твердые линзы.

**Линзы длительного ношения надо ежедневно вынимать, очищать, дезинфицировать. И вовремя менять на новые. Чтобы облегчить себе жизнь, многие перешли на одноразовые линзы, которые выбрасывают после суточного использования, заменяя новыми.**

### Линзы к платью

Цветные линзы произвели революцию в мире моды: теперь обязательно подбирать платье под глаза – можно сделать и наоборот. Есть простые – цветные линзы без диоптрий для тех, кто видит отлично. Диапазон исправляющих

зрение пока ограничен от +6 до –8. Существуют специальные линзы для дальтоников: они не только по-другому окрашивают радужку, но и помогают человеку увидеть цвет, восприятие которого в силу наследственности ослаблено.

Самым изысканным считается фиалковый: в сочетании с карими глазами линзы дают необычный оттенок – от темно-лилового до густо-чернильного. Декоративная контактная оптика бывает трех видов: для темно-глазых, светлооких и интервальная – для людей с промежуточным цветом глаз. Подобрать нужную гамму из полусотни вариантов поможет офтальмолог. Тут самое главное – понять, как будет смотреться понравившийся вам оттенок серого, сиреневого, синего, зеленого, коричневого (от кораллового до шоколадного) в сочетании с природным цветом глаз, кожи, волос, при дневном и электрическом свете. А теперь еще появились бьюти-линзы. Они не изменяют цвет глаз, но подчеркивают их естественную красоту и сияние с помощью тонкого рисунка на самой линзе – он повторяет природный рисунок радужки.

# радостно

## Умыться росой и пройтись по ней босиком

Босиком на рассвете по мягкой росе – это так романтично! И врачи считают, что прохладная роса хорошо справляется со многими проблемами: может помочь при кожных болезнях, депрессии, усталости. Говорят, что альпийские красотки имеют привычку каждое утро бегать босиком по росе, и живут долго, а главное, красиво. Прогулка босиком по росе – это одновременно массаж и закаливание. Прохладная роса заставляет организм взбодриться и укрепляет иммунитет. По росе можно не только ходить босиком, что, кстати, хорошо помогает при варикозном расширении вен или отечности, росой еще полезно умываться. Росу можно считать биологически активной

**Приятное может быть очень полезным. Вот несколько несложных процедур, которые можно подарить себе этим летом. Они принесут и здоровье, и удовольствие.**

Дарья Добролет

жидкостью, ведь, стекая по стеблям, цветам и листьям растений, она собирает с них пыльцу и ферменты. Причем от времени и места сбора росы зависит то, каким действием она будет обладать. Самой полезной считается утренняя роса, собранная вдали от дорог, на лесной опушке. Вечерняя роса обладает успокоительным действием. Ночная роса действует тонизирующе.

## Попасть под дождь

Попасть летом под дождь – это из списка необходимых дел. Действие дождя можно сравнить с холодным душем, который увеличивает уровень глутатиона – одного из самых сильных антиоксидантов организма. Тренируются и укрепляются сосуды за счет их расширения и последующего быстрого сокращения. Хорошо влияет на организм не только сама дождевая вода, но и воздух, особенно после грозы – больше всего в лесах, возле природных водоемов, водопадов и в горах. После грозы в ионизированном воздухе увеличивается количество отрицательно заряженных частиц, которые как магнит «прилипают» к положительно заряженным пылинкам, бактериям, вредным веществам и даже аллергенам. Склеившись, они становятся тяжелыми и попросту падают, из-за чего перестают попадать в дыхательные



пути, а значит, вызывать аллергию. Да и просто перерыв в постоянном вдыхании вредных веществ и микробов дает нашей иммунной системе своего рода передышку. А еще под влиянием молнии воздух насыщается малым количеством озона. Некоторые ходят в спа-салон на озонотерапию, а тут вам – пожалуйста, красота с доставкой на дом.

### Бегать и кататься на велосипеде

Бег на улице – это модно. Тысячи девушек покупают кроссовки, шагомеры и закачивают в айфоны приложения, которые позволяют подсчитать количество сожженных за пробежку калорий и скорректировать интенсивность тренировок. Доказано, что бег в парке гораздо эффективнее бега в закрытом помещении. Бег трусцой (он под силу даже начинающим) и бег спортивный отличаются друг от друга техникой. При беге трусцой снижается нагрузка на суставы и мышцы ног. Техника его довольно проста: корпус нужно держать прямо, дышать ровно, ногу ставить сначала на пятку, потом делать плавный перекал на всю стопу. Шаг должен быть не слишком широким, темп – неторопливым. Если правильно подобрать нагрузку, не возникнет одышки и учащенного сердцебиения. Постоянные занятия бегом избавляют от депрессии, повышают иммунитет, приводят тело в тонус. Вам нельзя перегружать суставы ног? Тогда катайтесь на велосипеде, лучше по специально устроенным дорожкам. Главное, помните, что пешеходы тоже люди и не нужно их гордо давить.

### Сделать песочный пилинг

В меню салонов красоты появились скрабы для тела с песком с экзотических пляжей. Обычный, хорошо промытый песок тоже подойдет. Смешивать его нужно либо с оливковым маслом и капелькой эфирных масел, либо с обычным гелем для душа. Наносим на влажную кожу и избегаем чувствительных зон – шеи и декольте.

### Походить босиком

Ходить босиком полезно – это было известно еще жителям Древнего Египта, а также Греции и Рима. Врачи назначали эту процедуру и для общего укрепления организма, и для лечения различных заболеваний. Сократ и Сенека считали хождение босиком одним из способов развития умственных способностей человека. Неслучайно в те далекие времена дети надевали обувь только по достижении 18 лет. Стопа является мощной рефлексогенной зоной тела. На одном ее квадратном сантиметре сосредоточено больше рецепторов, чем на любом другом участке кожи. При хождении босиком активность их повышается, «пробуждаются» расположенные на ступне биологически активные точки. А поскольку каждая из таких точек связана с тем или иным внутренним органом, их «пробуждение» стимулирует работу всех органов и организма.

### Полежать на тёплых досках

Дендротерапия – направление нетрадиционной медицины. Ее приверженцы уверяют, что каждое дерево обладает своей энергетикой, причем она может быть как со знаком «плюс», так и со знаком «минус». Деревья со знаком «плюс» – дуб, сосна, каштан, клен, ясень, липа, ива – способны «подпитать» нас своей жизненной энергией. Деревья со знаком «минус» – осина, тополь, ель, платан, черемуха, ольха – забирают плохую энергию, снимают боль и успокаивают. С научной точки зрения полезность контакта с деревом можно объяснить, пожалуй, тем, что любые объятия (даже с деревом) поднимают уровень гормона окситоцина, который вызывает чувство удовлетворения и спокойствия, снижает тревожность, а также вызывает расположение к людям.

РАЗРАБОТАНО И ПРОИЗВОДИТСЯ «ИНФАРМА»

## Эффективное решение серьезных проблем

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ!

### ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

Они вызывают 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, необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. 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 и предупредит повторение проблемы.



70 руб

### ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти – такие изменения есть почти у 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 года методика применения косметического крема «ФУНДИЗОЛ» помогает удалить поврежденные и растущие участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное применение крема поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.



90 руб

### ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Высыпания, зуд, расчесы могут являться проявлением аллергии у детей и взрослых. Для защиты кожи от таких реакций необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH. Отечественными учеными создано новое средство местного действия «ГЛУТАМОЛ». Не обладая побочными эффектами, «ГЛУТАМОЛ» может применяться длительно, что особенно важно при профилактическом применении. Крем поможет уменьшить покраснение, шелушение, утолщение кожи, другие проблемы с кожей. Эффект «ГЛУТАМОЛА» усилен компонентами, заживляющими и увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



180 руб

СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ

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

www.Inpharma2000.ru

Реклама

## Отпуск под защитой

Начался сезон отпусков, мы уезжаем в другие климатические пояса, едим экзотическую еду, пьем непривычную воду. В такой период важно помнить о защите организма. Ее поможет обеспечить уникальный комплекс БАКТИСТАТИН, содержащий в себе 3 дополняющих друг друга природных компонента: пребиотик, пробиотик и сорбент. Они выводят из кишечника вредные вещества, восстанавливают полезную микрофлору, улучшают процессы пищеварения и способствуют укреплению иммунитета.



## Как в 50 выглядеть и чувствовать себя на 35?

С помощью натурального лекарства «Ци-Клим» с фитоэстрогенами цимицифуги. Это средство уменьшает симптомы климакса: приливы, потливость, приступы сердцебиения, раздражительность, нарушения сна. «Ци-Клим» можно применять длительными курсами. А поскольку этот препарат отечественный, цена у него доступная. Лекарство продается только в аптеках и отпускается без рецепта врача.

## Межзубная фея

Компания Colgate выпустила обновленную линейку средств по уходу за полостью рта Colgate Total. Эти средства одобрены стоматологическими ассоциациями более чем 30 стран мира, в том числе Стоматологической Ассоциацией России. В линейку входит зубная паста Colgate Total Pro – Межзубная Чистка. У зубной пасты

уникальная формула, она эффективно борется с бактериальным налетом вокруг зубов и между ними, куда не проникает зубная щетка.



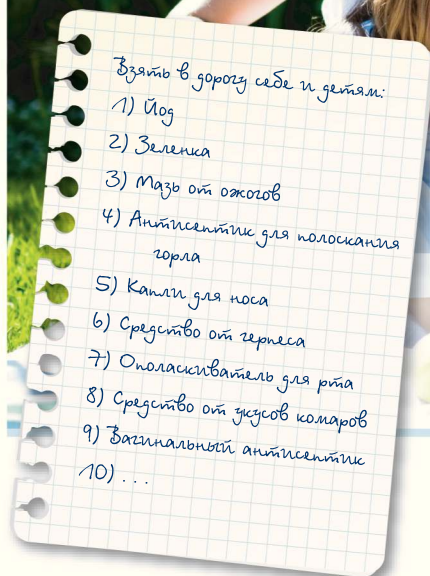
## Укрытие от солнца

Skin Doctors представляет Supermoist SPF 30+ быстро впитывающийся, нежный, прекрасно увлажняющий солнцезащитный крем для лица. У него нежирная легкая субстанция, он не закупоривает поры и не оставляет на лице белой пленки. Крем прошел тестирование и доказал, что соответствует стандартам суровой природы Австралии. Средство следует наносить, если вы планируете долго находиться на открытом солнце. Другой вариант, когда рекомендуют применять Supermoist SPF 30+, – если вы пользуетесь косметикой, ингредиенты которой делают кожу чувствительной к УФ-излучению: например, альфа- или бета-гидрокислоты или ретинол.



# schülke -†

Лето - пора дач  
и отпусков!



Как важно ничего не забыть, чтобы никакие маленькие неприятности не смогли испортить Ваш отдых.



Зачем Вам лишний груз?  
Есть ОДИН УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ,  
который заменит Вам горю лекарств!

## ОКТЕНИСЕПТ®

универсальное средство, которое выручит вас при самых разнообразных проблемах во время отдыха:

- ссадины, царапины, раны
- бытовые и солнечные ожоги
- гнойничковые заболевания
- герпес
- стоматиты, гингивиты, пародонтиты
- ангина, фарингит, ларингит
- профилактика заболеваний передающихся половым путем
- лечение воспалительных заболеваний мочеполовой системы: вагинитов, кольпитов и др.





### С материнской заботой

Инновационность и оригинальный дизайн продукции для безопасного кормления, купания и сна ребенка – вот что отличает ирландский бренд ClevaMama. Банное полотенце-фартук, оставляющее руки свободными, когда вы достаете малыша из ванны, умная подушка, дерево для сосок, коврик, приучающий к горшку, – эти и многие другие вещи делают жизнь родителей легче и приятнее. Теперь они доступны и российским папам и мамам эксклюзивно в сети магазинов MOTHERCARE.

### Мама и я – фитнес-семья

Федеральная сеть X-Fit запустила новую программу семейного фитнеса «Малютка» – для молодых женщин с детьми от 1 года до 3 лет. Она направлена на раннее развитие ребенка, восстановление женского организма после родов и укрепление эмоциональной связи между мамой и малышом. В нее входит комплекс специальных упражнений на развитие физических и психических качеств ребенка, а также силовые тренировки для мамы совместно с малышом. На занятиях ребенок учится координировать свои движения, согласовывать их с музыкой, контролировать работу мышц и общаться со сверстниками.



### Ни единой слезинки

Многим родителям трудно подобрать такой шампунь для своих деток, чтобы он бережно очищал их хрупкие волосики, да еще и делал их более гладкими и не щипал глазки. Klorane Bébé предлагает мягкий детский шампунь для легкого расчесывания волос. Благодаря своему уникальному составу он эффективно и нежно очищает и кожу головы, и волосы малыша, делая их блестящими. Дополнительный плюс – после шампуня шелвура не электризуется. Формула «чистые волосы без слез» делает процесс купания особенно приятным – из глаз вашего ребенка не польется и слезинки.



### Стирка по-марсельски

Еще в старину во Франции так называемое «марсельское мыло» было самым надежным средством для бережной стирки и выведения пятен. Frosch создал на его основе новое экологичное средство для стирки, которое отстирывает любую грязь, но не вредит даже самой нежной коже. Это жидкое средство подходит для всех типов ткани, кроме шерсти и шелка. Оно идеально для предварительной обработки трудновыводимых пятен – причем цвет вещей сохраняется. Использование этого продукта в соответствии с инструкциями по дозировке позволит снизить уровень загрязнения воды, количество отходов и потребление электричества.



### Pampers без границ

Pampers создал универсальные подгузники-трусики нового поколения. Они отлично подходят как мальчикам, так и девочкам, обеспечивая малышам любого пола до 12 часов сухости и комфорта ночью и днем. Новые трусики имеют два впитывающих слоя. Улучшенная анатомическая форма минимизирует риск протекания жидкости. А благодаря усовершенствованному эластичному поясу и манжетам вокруг ножек трусики тянутся во все стороны, обеспечивая плотное прилегание к телу и полную свободу движений малыша.





*Зачем строить замки на песке • Как малыши познают мир руками • Что положить в летний холодильник • Почему мы боимся комаров, а комары – томатов*

# Мой маленький

На маршруте прогулки с малышами летом пункт под кодовым названием «песочница» обозначен яркими буквами. Бросаться песком, ломать чужие куличики и есть песок прямо из совка – самые популярные детские развлечения в отдельно взятом песчаном царстве. Как направить детскую энергию в мирное русло?

### Готовим плацдарм

Для начала запаситесь терпением – игры в песочнице всегда чреваты полными сандалиями песка, коллекцией камешков, принесенных домой в ведре, и конфликтами на тему «это моя лопатка». Подобного рода проблемы можно свести к минимуму следующим образом. Запаситесь инструментом в достаточном количестве. Приобретите набор для песочницы, состоящий из ве-



сменить и постирать, и в которой ребенку будет комфортно в песочнице. Лучший выбор – комбинезоны на широких бретелях. Обувь лучше выбирать такую, которая плотно облегает ножку ребенка, и из которой проще вытряхивать песок.

Организуйте совместную игру для нескольких малышей. Это может быть соревнование на самый «упитанный» кулич, гонки игрушечных машинок по песчаной трассе или игры из числа приведенных ниже.

### Сценарии развлечений

**«Из пустого в порожнее».** Пересыпание песка – самое простое развлечение, доступное даже грудному пока еще младенцу. Покажите ребенку, как пересыпать песок из одной формочки в другую (например, из меньшей – в большую), как просеивать его через сито, чтобы освободить от камней, как просыпать песок стружкой сквозь пальцы. Такое нехитрое занятие даст начальные знания о формах и размерах, научит чувствовать на уровне тактильных ощущений сыпучий материал.

**Строим башню.** Покажите малышу, каким способом можно построить из песка высокое сооружение. Используйте влажный песок (для увлажнения захватите с собой из дома бутылку воды), который можно укладывать при помощи совка либо наслаивать «капельным» методом по принципу морских песочных замков. Сюда можно подключить и других детей, организовав «конкурс на самую высокую башню». Соревновательный момент будет стимулировать у детей интерес к игре.

**Возводим гаражи.** Переходим к созданию функциональных построек. Формируя гаражи руками, лопатками и грабелями, постарайтесь создать сооружения, которые можно использовать в игре с машинками.

**Перевозим песок грузовиками.** Еще один способ объединить игру с песком и предметную игру. Покажите ребенку, как загружать песок в кузов и как его выгружать оттуда.



# Генералы

Наталья Халемская

## 10 мирных вариантов развлечений с песком. Песчаных

дра, лопатки, грабелек, сита и формочек. В дополнение к набору обязательно купите запасные лопатки и грабелки (2–3 штуки) и одно ведерко. Именно эти предметы имеют свойство чаще всего теряться, и именно они зачастую становятся причиной обострения собственнического инстинкта малышей. Приготовьте специальную сумочку или рюкзачок, который будет предназначен только для «песочных» игрушек, и не смешивайте их с «домашними».

Выберите «правильную» песочницу. Чтобы крики «перестань есть песок!» не пугали жителей окрестных домов, а ненароком облизанный совок или формочка не вызывали у вас нервного тика, отправляйтесь туда, где не выгуливают собак и не бросают банки от пива. Если найти такое место в вашем районе проблематично, скооперируйтесь с соседскими мамочками, приобретите специальную крышку для песочницы и следите, чтобы песок в ней был чистым. Обеспечьте необходимое количество (по числу дневных прогулок) комплектов удобной одежды, которую легко

**Сажаем огород.** С помощью грабелек, лопатки и близлежащих травинков, прутиков и цветочков организуйте в песочнице личную грядку. Продемонстрируйте, как правильно выкопать ямку для саженцев, как поливать свежесаживаемое мини-деревце и как красиво организовать прототип «альпийской горки» в отдельно взятой песочнице.

**Мини-булочная.** Используя максимальное количество формочек, стаканчиков и ведерок, приготовьте ассортимент «булочной» – куличи, крендели, рогалики, пирожные, торты. Покажите, как их можно украсить при помощи камешков, палочек и травинков. Демонстрируйте свой восторг, но явно давайте понять ребенку, что песок вы едите только «понарошку»!

**Мини-зоопарк из песка.** Разнообразьте варианты песочных фигурок. Выбирайте формочки с изображением различных зверей – это даст малышу возможность познакомиться с разными видами животных и будет стимулировать интерес к устному счету. Посчитайте вместе количество щупалец у песчаного осьминога, сотворите маленькое стадо из пяти барашков и небольшой сад из семи деревьев.

**Крепости и замки.** Освоив навыки песчаного строительства, переходите к «сложным» формам. Попробуйте возвести настоящие крепости – с башенками, бойницами, окнами и воротами. Захватите на прогулку пару маленьких куколок-человечков – чтобы населить ими песчаный город. Здесь уже включается момент ролевой игры. Дети могут распределить роли, раздать должности жителям замка и инсценировать кусочек любимой сказки. Сформируйте из песка различные заборы и ограды. Покажите ребенку, как эти препятствия преодолеть.

**Настольные игры** Если подходящей песочницы около дома нет, песочные игры можно организовать и дома. «Домашняя песочница» представляет собой обычно стол с углублением, куда можно насыпать песок или налить воду, в зависимости от предпочтений ребенка. А можно сделать и то и другое, поскольку часто столики имеют две емкости, вмещающие около 20 кг песка и 10 л воды.



# карьеров

**Оставляем следы.** Детям, более склонным к спокойным, сосредоточенным занятиям, придется по вкусу «тихие» игры, требующие размышлений. Можно, предварительно изучив тему, нарисовать на влажном песке следы разных зверей и дать ребенку задание отгадать, где чьи следы изображены. Можно рисовать на песке птиц и животных, рожицы и домики, писать цифры и буквы – при такой подаче информация усваивается ребенком легче и быстрее,

детям нравится «учить математику» на песке, новая информация запоминается и усваивается лучше.

**«Ломать не строить!»** Дайте ребенку под конец расслабиться и поломать все построенные сооружения. Или постройте некоторое количество специальных куличей, которые в перспективе пойдут «под слом». Позвольте ему растоптать их, поломать при помощи лопатки или рук. Возможность разрушать созданное, чтобы на его месте строить новое, дает ребенку бесценные знания об окружающем мире, а кроме того, позволяет выпустить пар, расслабиться и избавиться от накопившейся отрицательной энергии.

**КРЕМ ЛЕКАРЬ ДЛЯ НОГ С МОЧЕВИНОЙ –**  
**Ваш секрет в борьбе с натоптышами,**  
**сухой и потрескавшейся кожей стоп.**  
 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](http://lekarcream.ru)



Реклама. Косметическое средство.

# Трогательные отношения

Анна  
Ильина

## Почему малышу так важно щупать, кусать, толкать и ковыряться.

Руки малыша, от кончиков пальцев до ладошки, – главный «спусковой крючок», приводящий в движение мыслительную деятельность ребенка. С первых дней жизни мамы замечают, что для их крохи тактильные ощущения имеют огромное значение. Прикоснуться, дотянуться, потрогать, ухватить, ощупать, вцепиться – все эти действия так же естественны для ребенка, как сон или еда. По сути, в первый год львиная доля информации об окружающем ребенка мире поступает к нему в мозг через пальцы. А значит, развитию сенситивных способностей руки и обеспечению достаточного количества тактильных ощущений нужно обязательно уделять внимание.

## Объяснить на пальцах

Родители не подвергают сомнению утверждение, что тренировка мелкой моторики способствует развитию речи. Но почему тактильность, осязание и координация руки так тесно связаны со способностью формулировать мысли?

Развитие ребенка – это модель человеческой эволюции в целом. У младенцев до месяца, как и у животных, в коре головного мозга работает лишь первая сигнальная система – система условных рефлексов, возникающих в ответ на раздражитель. Пощекотали пяточки – малыш поджал пальцы. Дотронулись до щеки, учуял запах молока – начал искать грудь. «Поставили» вертикально, стопа испытала нагрузку – новорожденный «пошел». Отвечает за все эти действия кора головного мозга – за исключением «речевых» ее отделов. Поэтому восприятие мира грудным ребенком отличается от восприятия мира взрослым: оно строится только на звуках, запахах, ощущениях, но обозначить словами,

описать происходящее малыш не в состоянии. И, кстати, именно поэтому мы почти не помним себя до сознательного возраста, то есть до возраста, когда наша речь становится связной. (Лишь иногда, что называется, «нахлынет» – забытый аромат, поскрипывание половиц или прикосновение колючей шерсти к щеке пробудит в нас забытые, загнанные в глубины мозга, почти рефлекторные воспоминания

и породят картины из того детства, когда мы еще были безмолвны).

Ближе к году кроха произносит свое первое слово. Это значит, что в работу включаются и те отделы мозга, в которых рождается речь. Ученые называют это второй сигнальной системой. Теперь ребенок может реагировать не только на непосредственное воздействие (обжегся – отдернул руку), но и на речевые «раздражители» (услышал мамино «нельзя» – отшатнулся). Примерно с года ребенок начинает понимать запреты и поощрения не только по интонации, с которой говорит мама, но и по смыслу. В ответ на мамины слова в коре мозга возникают образы – зарождаются зачатки абстрактного мышления, которое потом поможет чаду решать математические задачи, постигать тайны Вселенной и сочинять стихи.

## Не только руки, но и ноги

Примерно в 5 месяцев большой палец ноги малыша оказывается во рту. Еще через полгода голые пяточки оказываются плотно упакованными в башмачки: кроха делает первые шаги. Мало кто из родителей

**Язык для языка** Язык дает возможность не только различать оттенки вкуса, но и осязать. Он различает твердое и мягкое, горячее и холодное. Малышу можно (со всеми предосторожностями) давать возможность пробовать разную пищу – твердый сухарь и мягкий зефир, холодное мороженое и горячий чай. Главное – обсуждать то, что попробовали, вместе разбираться в свойствах того или иного вида еды. И, конечно, все, что попадает на язык, должно быть безвредно для желудка и тщательно вымыто.



не следует одному из главных заветов ортопеда – покупать для первых шагов специальную обувь.

И зря. Время от времени ножки нужно отпускать на волю. Не чтобы дать им отдохнуть, а чтобы дать им поработать. В ступнях много активных точек, чувствительных к температурным раздражителям. Именно поэтому обливание ног и хождение босиком – самые распространенные, доступные и эффективные системы раннего закаливания организма. Кроме того, обнаженная подошва ноги, как и ладошка, соприкасаясь с разными поверхностями (холодными и теплыми, гладкими и шершавыми, мягкими и твердыми), дает мозгу ребенка немало новых осязательных впечатлений. А значит, беготня по галечному пляжу, вспаханной земле или скошенной лужайке не только способствует профилактике плоскостопия, но и служит задачам развития. Малыш через ощущения учится различать материалы, запоминает новые слова, тренирует координацию, стимулирует мозг. А центры тактильных ощущений в нем расположены рядом с центрами речевого развития. Большое удовольствие и одновременно польза для малыша – когда мама делает ему рефлекторный массаж стоп. Для того чтобы простимулировать эту зону, необязательно владеть специальной методикой: на подошве рефлекторные точки буквально набегают одна на другую, и обычные поглаживания и перебирания пальчиков обязательно задействуют почти все «сенсорно активные» зоны. Единственное, не стоит делать такой массаж перед сном: можно ненароком возбудить малыша и перегрузить его сенсорными ощущениями, особенно если пяточкам щекотно и кроха заливается радостным смехом. Тогда уложить его спать будет непросто. Очень полезна пальчиковая гимнастика для ножек. Пальчики можно поджать или развести как можно шире. Большим пальцем можно вращать, как и стопой, а можно хлопать ножками «в ладошки». Забавляет малышей и такое занятие, как рисование ногами – почему бы не зажать кисть пальцами ноги и не попробовать нарисовать что-то? Эффективна и гимнастика, которую обычно «прописывают» при плоскостопии – особенно такие упражнения, как хождение по шершавому бревнышку (или другой фактурной поверхности) и собирание пальчиками ног мелких предметов с пола по одному (например, рассыпанных карандашей).

**Какие игрушки выбирать?** На первом-втором году жизни требования к игрушкам многочисленны, поскольку им предстоит нешуточная нагрузка:

- они должны быть такими же безопасными, как еда, которой вы кормите кроху;
- их форма должна быть разной, как и фактура;
- мелкие детали, которые невозможно исключить, например глаза, должны быть надежно прикреплены, а еще лучше – вышиты или нарисованы прочной краской;
- игрушки должны быть со звуковыми и световыми эффектами – это очень привлекает внимание крохи;
- материалы, из которых изготовлены игрушки, должны быть экологичными, что должно подтверждаться соответствующими сертификатами;
- игрушки придется часто мыть, и они должны это выдерживать.



### Польза «обнимашек»

Не только руки и ноги, но и все тельце маленького ребенка активно реагирует на сенсорное раздражение. Поэтому так важно, чтобы в первые несколько лет (и особенно в первый год) мама не отказывала малышу в радости объятий, ласке, поцелуях. Испортить, избаловать нежностью невозможно. А вот лишив кроху тактильных ощущений, можно существенно замедлить его развитие. Многочисленные исследования показывают, что тактильные ощущения, ласковые прикосновения, объятия улучшают питание головного мозга малыша, стимулируют его деятельность, и потому не менее важны для развития ребенка, чем игры и обучения. Кстати, «заласканные» дети оказываются и здоровее своих «недолюбленных» сверстников. Дети, которых часто ласкали в детстве, реже болеют, обладают более здоровой психикой, опережают сверстников в развитии. Они гораздо более психологически уравновешены (поскольку их базовая потребность в безопасности полностью удовлетворена родительскими объятиями), вырастают гармоничными личностями, уверенными в себе и успешными. Наконец, ряд исследований убеждает, что окруженный лаской родителей ребенок вырастает человеком, четко осознающим свою половую принадлежность.

### Правила познания

Совместные игры. Годовалому крохе бессмысленно объяснять, как надо играть подаренной игрушкой или правильно есть ложкой. Просто покажите, а еще лучше – сделайте все вместе. Возьмите маленькую ручонку в свою – и процесс познания пойдет гораздо быстрее. Трогайте и разговаривайте. Даже играя вместе, не забывайте сопровождать свои действия беседой. С маленьким

человечком обязательно нужно разговаривать. До полугода он улавливает эмоциональное содержание обращенной к нему речи. Потом постепенно формируется пассивный запас слов, который к году переходит в активный. Говорите внятно, доброжелательно, заинтересованно и эмоционально.

Не паникуйте. Все его синяки и шишки, поедание невкусной мебели и песка, грязные пальцы, исследовавшие лужу и теперь тянущиеся в рот, разрезание маминых нарядов и разбиение на запчасти развивающих игрушек – все это практическое познание окружающего мира. Не впадая в крайности, предоставьте ребенку на этом пути как можно больше свободы.

Чадо, которое редко ограничивали в движении, чью любознательность поддерживали, быстрее научится читать и овладеет искусством излагать собственные мысли, ему будут легче даваться иностранные языки. Закройте глаза. «Жмурки» – не только веселая забава, но и полезная с точки зрения развития и социализации игра. Точно так же прекрасно стимулируют сенсорику и координацию движений любые игры, связанные

с определением чего-либо на ощупь (например, попытка назвать предмет, не вынимая его из закрытого мешочка, или веселое путешествие по квартире с завязанными глазами). «Отключая» зрение, мы усиливаем другие органы чувств – в том числе и осязание.

Не ругайте. Многие из того, что взрослые считают деструктивной деятельностью и хулиганством, на самом деле – реализация стремления к исследовательскому поиску и изучение окружающего мира. Малыш трогает все подряд, лижет застывшую на морозе горку, хватается за ножницы и ножи, рвет бумагу (и папины важные документы), звучно шлепает по лужам и льет воду на пол в ванной, бросается камнями. Все это – не стремление к разрушению, а увлекательная игра-исследование. Благодаря всем этим действиям малыш к 6 годам уже знает об окружающем мире столько, сколько не усвоит за всю оставшуюся жизнь.

### Игры на тактильность

Дорога познания. Устройте дорожку из разных фактур: насыпьте на пол гальку, постелите махровую ткань

и кусочки меха, положите деревянную доску и нарвите бумаги. Малыш становится на такую дорожку босиком, и медленно идет по ней, ощущая все неровности на своем пути. Еще проще – разрешить крохе бегать босиком по участку на даче (предварительно нужно убедиться, что на земле и в траве не кроется опасных острых предметов). Хорошо, если сочетаются несколько разных фактур – песок и влажная глина, галька и трава, неглубокая прохладная лужа и сухая невесомая пыль. Замки из песка. Для малышей любого возраста очень полезно играть с песком. Не только сооружать куличики, но и пересыпать песок из ладошки в ладошку, прокладывать тропки, рыть траншеи, рисовать на песке палкой или пальчиком. Такая «сандтерапия» не только развивает, но и успокаивает малышей с гиперреактивной нервной системой.

«Пэчворк». Не выбрасывайте лоскутки разных тканей и материалов, попавших вам в руки. Их можно нанизать на ленту. Дайте потрогать малышу кусок атласа, назовите материал и обозначьте его свойство – «гладкий». А теперь очередь «бархата» – он мягкий. Малыш очень быстро ознакомит-



ся со свойствами разных поверхностей, и игра в лоскутки станет любимым развлечением. Когда ребенок подрастет, можно использовать лоскутки разных материалов для изготовления дидактического коврика или аппликации. Пальчиковые краски. Их можно предложить уже малышу в полгода. Важное достоинство пальчиковых красок – возможность рисовать ими не только на белой стене ванной, но и на себе, и на маме. Так малыш знакомится со своим телом, учится его ощущать.





Мицеллярную воду Klorane Bébé с мельчайшими частицами полезных веществ – мицеллами – создали специально для ухода за нежной кожей младенцев. Она идеально подходит для аллергиков и просто для раздраженной и чувствительной кожи. А мама может использовать «детскую воду» для снятия макияжа.

# Вода для самых

Последняя разработка Klorane Bébé – мицеллярная вода для очищения кожи лица и тела младенцев с экстрактом календулы. Экстракт получают из высушенных цветочных чашечек, богатых каротиноидами. Также в состав воды входит провитамин В<sub>5</sub>, который защищает и увлажняет верхние слои эпидермиса. Мицеллярная вода была разработана и протестирована для предотвращения аллергических реакций.

Она не содержит спирта, консервантов, парабенов, мыла и красителей. Средство разработано под дерматологическим, педиатрическим и офтальмологическим контролем – так что кожа вашего малыша в полной безопасности. Просто смочите водой ватный



# нежных

диск и протрите кожу. Смыть средство не надо.

Как обычно, Klorane Bébé позаботился об удобстве своих покупателей: флакон с мицеллярной водой объемом 500 мл оснащен помпой. Мама оценят эту деталь, она очень важна, потому что позволяет управляться с флаконом и ватным диском одной рукой. Вторая в это время удерживает ребенка. Так смена подгузника и все сопутствующие гигиенические процедуры становятся процессом максимально быстрым и безопасным. Во всех отношениях.



Инна Тимофеева,  
гастроэнтеролог

# Меню из

Как и чем  
кормить кроху  
в летний зной.  
Вы спрашивали?

# холодильника



## Почему летом не стоит отлучать от груди?

В зной организм вырабатывает меньше пищеварительных ферментов и соков, а значит, на желудочно-кишечный тракт ложится повышенная нагрузка. Поэтому любое резкое изменение привычного стереотипа питания грозит диспепсией. Грудное молоко – самый щадящий продукт для неокрепшей пищеварительной системы крохи. Более того, мамино молоко умеет «подстраиваться» под климатические условия – в жару количество жиров в нем снижается, а объем воды увеличивается. Так что малыш переходит на «летнее меню» без каких-либо усилий с вашей стороны. Кроме того, летом увеличивается риск развития кишечных инфекций. Лучший способ избежать этих напастей – продолжать грудное вскармливание.

**Важно.** Малышей-искусственников в сильную жару не стоит переводить на новый вид смеси или предлагать первый прикорм.

## Надо ли в жару допаивать малыша, находящегося на ГВ?

В жаркое время года этот вопрос индивидуально решает педиатр, который оценит состояние и потребности именно вашего ребенка. Теоретически грудное молоко на 80–85% состоит из воды, и этого младенцу вполне достаточно. Но в некоторых случаях (запоры, физиологическая желтуха, сухость кожных покровов, потливость) врачи рекомендуют допаивать грудничка. В обязательном порядке допаивают малышей, находящихся на искусственном или смешанном вскармливании. Воду младенцу предлагают за 15–20 минут до еды; количество рекомендуемой жидкости назначает педиатр.

## Почему кроха чаще обычного просит грудь, но высасывает немного?

«Понемногу, но часто» – золотое правило здорового летнего питания, как

для малышей, так и для кормящих мам. В жару аппетит снижается, кроме того, малыш чаще требует грудь, потому что хочет пить.

Прикладывайте кроху к груди по требованию, это поможет избежать дефицита жидкости. Вызовите врача, если сниженный аппетит сопровождается частым и обильным срыгиванием; плаксивостью; вялостью; стулом необычного цвета и другими признаками расстройства пищеварения и самочувствия. Рвота и понос у ребенка – повод вызвать «скорую».

**Кстати.** Иногда малыш бросает грудь, не успев наестся, потому что его отталкивает резкий запах мамино-го дезодоранта.

Частая причина постоянных ночных пробуждений – слишком теплая одежда. Сосание для младенца – настоящая работа. Излишне укутанный кроха быстро утомляется, засыпает у груди, а уже через час снова просыпается с голодным плачем.

### Сколько надо пить маме?

Чем больше жидкости вы теряете с потом, тем меньше прибудет молока. Если нет противопоказаний, имеет смысл выпивать не меньше 2–3 литров жидкости в день. Предпочтение стоит отдавать детской питьевой воде.

### Можно ли вводить летом новый прикорм?

Можно, за исключением периода аномальной жары. Летом хорошо вводить в рацион сезонные гипоаллергенные овощи и фрукты. В теплый сезон новый прикорм вводят с меньшей, чем обычно, порции и наблюдают за реакцией малыша дольше обычного. Мыть овощи «с грядки» и фрукты «с ветки» необходимо так же тщательно, как и магазинные.

### Правда ли, что в жару детям старше года особенно полезны йогурты и творожки?

Летом детям по-прежнему требуется достаточное количество белков животного происхождения. Но в знойные дни аппетит ощутимо снижается, причем именно белковые продукты



маленькие «нехочухи» отвергают в первую очередь. Хороший компромисс – творожок, йогурт, кефир и простокваша. Эти легкие поставщики животного белка стимулируют выработку желудочного сока, улучшают микрофлору кишечника и аппетит.

Важные условия безопасности: в жару кисломолочные продукты быстро портятся. Покупайте продукты только в магазинах, которые оборудованы холодильниками или «холодными» витринами. Прежде чем предложить их ребенку, обязательно пробуйте сами. На даче остерегайтесь покупать творожок «от соседской коровы». Бруцеллез – тяжелое инфекционное заболевание, опасное для человека – попадает в организм именно с молоком больного животного. Кроме того, вы не знаете, здорова ли хозяйка коровы, помыла ли она перед дойкой руки и ведро и т. п.

Не стоит забывать и про чувство меры – не по возрасту большие порции кисломолочных продуктов могут вызвать диарею. **Кстати.** Яйца перед приготовлением творожников мойте с мылом – сальмонеллы очень любят «заселять» яичную скорлупу.

### Ребёнок совсем отказывается от супов и мясных продуктов. Что делать?

Чаще всего причина кроется в том, что «основные» блюда ребенку предлагают в привычное обеденное время – то есть в пик жары, когда есть совсем не хочется. Многие мамы с успехом решают проблему, меняя обед и полдник местами. Например, на обед можно дать крохе овощной или фруктовый салат, несладкое печенье, запеканку или творожок. Ближе к 18 часам, когда зной отступит, предложите малышу небольшую порцию мяса (курицы, нежирной рыбы) с тушеными овощами или летний супчик. Снижает аппетит и горячая еда. Ребенок наверняка откажется от дымящейся котлеты, но охотно съест маленькие бутерброды-канапе с холодным отварным мясом и веточкой укропа.

Хитрите: «прячьте» измельченное в блендере постное мясо в овощном супе-пюре или безмолочной каше. Кормите малыша дробно: почаще и маленькими порциями.

Избегайте жирного и сладкого: вместо булочек и вафель предлагайте ягоды.

**Важно.** Не оставляйте еду на столе, пока ребенок «нагуливает аппетит». Летом готовые блюда можно держать вне холодильника не более 1 часа. И это при условии, что температура воздуха в вашем доме – 20–22 °С. Если в комнатах жарче, постарайтесь не растягивать застолье.

### Сколько должен пить малыш старше года?

От 1 года до 3 лет – примерно 90–100 мл на килограмм веса; от 3 до 5 лет – 70–80 мл. Но это средние данные. Главный критерий, на который стоит ориентироваться, – желание самого ребенка. Не ограничивайте в питье, но и не заставляйте (конечно, если у малыша нет острых или хронических заболеваний, которые требуют особого



### Супчик «С грядки»

**Ингредиенты:** 200 г овощей (по 100 г каждого вида), 2 перепелиных яйца, 1 чайная ложка (без верха) сливочного масла, соль, свежая зелень

Два вида овощей (например, цукини + цветная капуста; молодая картошка + кабачок и т. п.) отваривают в небольшом количестве воды. Измельчают в блендере, полученное пюре доводят до кипения в овощном бульоне. Добавляют протертые желтки перепелиных яиц, сливочное масло, соль по вкусу. Украшают свежей зеленью.

Оксана Кокурина и ее дочка Влада

### Присылайте рецепты

для малышек и фото детишек на адрес [mn@idr.ru](mailto:mn@idr.ru). Авторы самых интересных рецептов получают ценные призы. Приз этого номера – микроволновая печь SCARLETT SC-1705 с 6 режимами обработки продуктов и функцией размораживания.



питьевого режима). Учтите: увлеченно играющий малыш часто игнорирует жажду. Поэтому не забывайте почаще предлагать крохе попить, ставить перед ним чашку с питьем и т. п.

# Обратный



## Комары

Как только солнце зайдет и выпадет роса, комары выходят на охоту. У грудных малышей укусы комаров, особенно множественные, могут вызвать не только неприятные ощущения, но и аллергическую реакцию. В случае если место укуса краснеет и превращается в волдырь, похожий на ожог, есть повод бить тревогу.

### Как защититься?

- Не гуляйте вблизи мест размножения комаров, например у реки, особенно по вечерам. И не надевайте на деток темные вещи. Оптимальный цвет – хаки или светло-серый.
- Включили уютную лампу? Закрывайте окна! Свет привлекает агрессоров. В дверном проеме коттеджа повесьте занавеску ярко-желтого цвета: она отпугнет комаров, а заодно и мух.
- Держите наготове пылесос – про-веренный

Лето – это счастье, если бы в гости к нам не прилетали кусачие насекомые. Как сделать так, чтобы они скорее улетели обратно?

Юлия Максимова, дерматолог



# вылет

помощник в борьбе с сидящими на потолке насекомыми.

■ Комары не выносят запаха базилика – посадите его на даче. Еще комарики избегают ароматов свежей помидорной ботвы, дыма сосновых или еловых шишек, хвои можжевельника.

■ Малыш беспокоен и плохо спит из-за зуда? Сделайте ему успокаивающую ванну с чередой, пустырником и вальерианой.

■ Комары способны переносить от человека к человеку возбудителей многих заболеваний, но в средней полосе подобная напасть практически не грозит.

## Осы и пчелы

Повышенной чувствительностью к пчелиному яду обладает 1 человек из 250. У таких людей даже один укус может вызвать тяжелую аллергическую реакцию с повышением температуры, головной болью, тошнотой и рвотой, кожной

Опрыскивать ребенка репеллентами нельзя: большинство из них, даже «детские», предназначены для детей старше 3–5 лет. В случае крайней необходимости выбирайте препараты с минимальным содержанием действующего вещества (6–10%). Во время прогулок можно нанести репеллент на одежду ребенка. Следите, чтобы малыш не тер обработанными руками глаза.



сыпью, снижением давления и другими симптомами, требующими немедленного вызова врача. Не будем пугать, но укус в полость рта особенно опасен. Следите, чтобы на кусок, например, сочного арбуза, который ребенок несет в рот, не приземлилась оса.

Пчелы, в отличие от ос, оставляют в коже жала, которые могут вызвать

воспалительную реакцию. Поэтому жало нужно извлечь дезинфицированной иглой или ногтями, действуя быстро и осторожно, чтобы не выдавить остатки яда. Затем к месту укуса прикладывают лед, делают примочку со слабым раствором марганцовки, перекиси водорода или слабого раствора столового уксуса, который нейтрализует яд. Покраснение, припухлость и боль в месте укуса быстро нарастают, но через 2–3 дня полностью проходят. Может ненадолго повыситься температура тела. Обязателен прием

внутри антигистаминных препаратов, которые не дадут развиться отеку и уменьшат боль.

## Как защититься?

■ Не пользуйтесь пахучей парфюмерией во время прогулок:

ароматное облако привлечет жалящих насекомых к вам и малютке.

■ При вылазках за город избегайте ярких нарядов, лучше выбирать одежду светлых тонов, с длинными рукавами и штанинами.

■ Не разрешайте ребенку ходить по земле босиком – велик риск наступить на насекомое.

■ Сочные фрукты, сладости, варенье, мясные продукты и копченая рыба – приглашение к столу для пчел и ос. Помните об этом, составляя меню пикника, и не забывайте сразу убирать остатки еды.

## Клещи

Эти членистоногие являются переносчиками опасных заболеваний, поражающих центральную нервную систему: энцефалита и боррелиоза.

Пик активности клещей приходится на май–июнь, и все чаще они встречаются

не в глухом лесу, а в сельской и городской местности – в лесопарках, на пустырях, заросших высокой травой и кустарником, у реки. На «охоту» клещ выползает в сухую, солнечную и теплую погоду. Свою «добычу» он поджидает, сидя на листике или травинке. Попав на кожу, клещ прокалывает ее, добирается до кровеносных сосудов и выделяет

в кровь слюну, с которой могут попасть внутрь и возбудители инфекций.

## Как защититься?

■ Одевайте кроху в светлое, чтобы клеща было легче заметить. Для прогулок выбирайте длинные брюки или джинсы, высокие носки, закрытые ботиночки. Рукава должны быть длинными. Рубашку заправляйте в брюки, а штанины – в сапоги или гольфы.

■ Не пренебрегайте головным убором, лучше всего капюшоном или панамой, хорошо прикрывающей затылок.

■ После прогулки осмотрите ребенка с ног до головы, особенно внимательно – шею на границе волосяного покрова. ■ Клещи могут прятаться в букетах, на веточке или в корзинке с ягодами.

■ Присосавшегося клеща удаляют пинцетом. Насекомое захватывают как можно ближе к коже, и, слегка раскачивая, вынимают. Другой способ – отрезать от одноразового шприца носик, приложить к месту укуса и, создав вакуум, «отсосать» насекомое. Затем ранку дезинфицируют спиртом, зеленкой или йодом. А вот маслом или спиртом на самого клеща капать не стоит: он может опорожнить в кровь ядовитое содержимое своего кишечника.

«Химию» можно заменить натуральными репеллентами. Комары не переносят запахов гвоздики, аниса, базилика, эвкалипта и кедра, поэтому эффективным средством борьбы станет зажженная аромалампа или пара капель масла, нанесенного на обычную электрическую лампочку. Если у вас вечер на природе, капните немного эфирных масел в костер.

■ Лучше перестраховаться. Укушенного клещом ребенка необходимо показать врачу. Для профилактики лактики

Натуральной защитой от клещей являются лук, чеснок и свежая лимонная корочка. Сделайте малышу бусы из зубчиков чеснока или ожерелье из цедры и надевайте их на прогулку для защиты от летающих «вампилов».

малышу введут противоклещевой иммуноглобулин, и чем раньше это будет сделано, тем меньше вероятность развития заболевания. По истечении 3 дней прививка неэффективна,

а первые симптомы энцефалита могут развиваться и через месяц.

■ На самом деле наши страхи, связанные с укусами насекомых, несколько преувеличены. Не стоит омрачать летний отдых постоянным беспокойством из-за кусачих комариков. Нет на свете ребенка, которого бы не покусали комары или осы. Да, неприятно, но все-таки не трагедия.

1. Роликовый карандаш от комаров, Chicco. 2. Жидкость от комаров «45 ночей», «Комарикофф». 3. Аэрозоль против комаров и мошек Help, Boy Scout. 4. Крем с календулой, Weleda. 5. Лосьон UltraThon, до 12 часов защиты от клещей, мошки и комаров, 3M. 6. Детский бальзам после укусов насекомых, «Мое солнышко».

# Маленькое ЧУДО

В этом  
месяце  
малыши  
получат в подарок  
набор LEGO DUPLO «АЭРОПОРТ».



Камиль Тухтаров, Москва



Римат Олвек, Москва



Глеб Собянин, Москва



Костя Пушкин, Москва



Дима Окуджова, Москва



Грица Андреев, Ульяновск



Настя Гриб, Москва



Алина Кирюшина, Лыткарино



Лиза Кузовская, Воронеж



## Мама и папа!

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](mailto:mm@idr.ru)

# подарок

### ФИТНЕС-СМУЗИ

Овсянку залить небольшим количеством кипятка, настоять 10 минут. Воду слить, излишки влаги отжать. Взбить молоко и ананас в блендере до однородной массы. Добавить овсянку.

1 стакан обезжиренного молока,  
3/4 стакана кусочков свежего ананаса,  
1/4 стакана овсянки

### Кэмерон Диаз

Белокурый Ангел Чарли, Диаз, как ни странно, со временем не молодеет, но ее телу может позавидовать большинство голливудских красавиц в два раза моложе. «В 20 лет я могла позволить себе есть вредную пищу с утра до ночи. Я обожала картошку фри и жареного цыпленка и никогда не отказывала себе в этих удовольствиях. Но сейчас я понимаю, что больше не могу позволить себе так расслабляться», – призналась недавно Кэмерон. При росте 174 сантиметра актриса весит всего 54 килограмма. Секрет стройности – в совмещении сбалансированного питания и физических нагрузок. Эта активная девчонка (40 лет для нее – не приговор) с большим удовольствием играет в гольф, катается на лыжах и велосипеде, бегаёт по кромке пляжа, «гоняет» на серфинге, а 5 дней в неделю потеет в спортзале под руководством тренера Тедди Басса, который составил для актрисы особый план питания. Ее рацион исключает некоторые продукты белого цвета (картофель, рис, макароны, хлеб) и состоит из овощей, фруктов, орехов, протеиновых коктейлей и обезжиренных молочных продуктов. Один из самых важных пунктов рациона

актрисы – частое употребление негазированной минеральной воды.

**Завтрак плотный:** отварное куриное филе и салат из свежих овощей с зеленью. Или горсть миндаля и 1 стакан протеинового коктейля на натуральном йогурте или нежирном молоке. Второй завтрак – чашка капучино и фрукты в неограниченном количестве. Перед обедом – 1 стакан овощного сока.

На обед – блюда из морепродуктов и свежие овощи. Полдник:

1 стакан нежирного натурального йогурта, 2 черносливины и 1 персик.

Ужин: 1 порция отварного шпината с 2 отварными яйцами и салат из 3 помидоров и листьев зеленого салата. Десерт: 2 небольших кусочка черного шоколада.

# спортивный интерес

**Глупый, но честный анекдот:** если девушка решила срочно сесть на диету и заняться спортом, значит, через час она улетает на юг. Будем умнее – начнем путь к красоте заранее.

Елена Осипова



## Ляйсан Утяшева

Когда Ляйсан только начала заниматься гимнастикой в своем родном городе, ее спортивный рацион выглядел очень грустно: завтрак – один киви и долька черного шоколада, обед – овощной салат, ужин – тарелка постного овощного супчика. Естественно, ее здоровье пошатнулось. Ирина Винер, взяв опеку над юным дарованием, первым делом пересмотрела меню спортсменки. Овощные супы остались, но добавились морепродукты, отварное куриное филе, кисломолочные продукты. Перед крупными соревнованиями рацион усиливался: девушка ела мед, орехи, сухофрукты и даже красную икру. Оставив профессиональный спорт, Ляйсан не забросила физическую

активность. Она разработала собственную систему упражнений и диету, помогающую улучшить формы. Первое – никаких «пустых» калорий в виде легких углеводов – сахара или плюшек, исключение – макароны из твердых сортов пшеницы и цельнозерновой хлеб. Второе – срочно выкинуть сковородку и готовить все продукты на пару, а овощи и фрукты есть свежими. Белки – это строительный материал для мышц, и, чтобы сформировался красивый рельеф тела, они должны составлять половину дневного рациона. Плюс обильное употребление воды. Когда очень хочется есть, можно перекусить свежими овощами или

протеиновым батончиком. Перед тренировкой, не позднее чем за час, чтобы хватило сил на занятие, надо есть медленно

сгорающие углеводы: фрукты, рис, зерновой хлеб. После тренировки часто возникает состояние, которое специалисты называют «белково-углеводное окно». Если коротко: в этот момент хочется съесть мамонта, и можно многое себе позволить без вреда для фигуры. Но Ляйсан советует все же утолять голод протеиновыми коктейлями или горстью орехов и сухофруктов, можно выпить молока. Даже через пару часов после тренировки не стоит набрасываться на бутерброды. Кусок отварного мяса или запеченной рыбы с овощным гарниром –

оптимальный вариант. «Если вы не уверены в своей дисциплинированности, – советует Ляйсан, – можно попробовать готовое спортивное питание. Оно учитывает все потребности организма до, во время и после тренировки».

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

Перед тренировкой организму необходимы углеводы для энергии и белки для мышц. Исключите жир, он замедляет работу желудка и может вызвать тошноту. Если ваша цель – нарастить мышечную массу, за 30 минут до тренировки съешьте фрукт с низким гликемическим индексом (яблоко, груша) и запейте его белковым напитком (лучше из сывороточного белка). Также за 30 минут до тренировки выпейте 1 стакан крепкого черного кофе или зеленого чая – так вы сожжете больше жира, а усталость наступит гораздо позже. В первые 30–60 минут после занятий – в так называемое «углеводное окно» – скорость поглощения углеводов подсккивает в 3–4 раза. Это время, когда можно с чистой совестью позволить даже любимый десерт. Тирамису, фрукты со сливками, чизкейк – вы их заслужили. Но идеальная еда после тренировки – нежирные мясо, птица и рыба, яйца, творог и другие молочные продукты. Очень полезны соки, бананы, цельнозерновой хлеб, рис, макароны и немного меда.

## ХЛЕБ ПО ДЮКАНУ

4 ст. л. овсяных отрубей,  
2 ст. л. пшеничных отрубей,  
2 ч. л. с горкой разрыхлителя,  
4 крупных яйца,  
2–3 ст. л. кукурузного крахмала,  
200 г обезжиренного творога,  
1 ст. л. кефира,  
чуть меньше, чем 0,5 ч. л., соли

Взбить яйца с мягким творогом и кефиром. Взбить яйца. Добавить отруби, интенсивно перемешать тесто, чтобы они хорошо разошлись. Добавить все оставшиеся ингредиенты, перемешать и оставить на 40 минут, чтобы отруби набухли (можно время от времени перемешивать тесто). Выстлать форму бумагой для выпечки и аккуратно перенести в нее ложкой получившееся тесто. Выпекать в духовке 40 минут при 180 °С.

# Девушка

Теледива Марина Ким про то, где найти фермерский фастфуд и как еда отражает национальный характер.

Елена Осипова



**1.** Люблю традиционную национальную кухню, неважно какую – болгарскую, венгерскую, грузинскую, русскую, корейскую. Мне нравятся аутентичные блюда, рецепты которых выверялись на протяжении веков. А «высокая» кухня, новомодные эксперименты вроде молекулярных блюд, невнятный фьюжн – все это, конечно, можно попробовать разок и... забыть. Но настоящий венгерский гуляш или горячий, только что из печи, грузинский хачапури не забудешь.

**2.** Не принято признаваться в любви к фастфуду, но я обожаю «быструю» еду. Мы живем в таком бешеном ритме, что на неспешные посиделки в ресторане у нас зачастую просто нет времени. Другое дело, что фастфуд – это не только пресловутый Макдоналдс. В той же Америке есть масса демократичных кафешек и закусочных, где тебя накормят не только вкусной, но и полезной едой из натуральных продуктов. Например, самая известная американская закусочная «Пинкс» ведет историю с 1939 года. Среди любителей хот-догов, бургеров и буритос от Pink's – масса знаменитостей. Обожаю «розовые» хот-доги: тоненькая, очень вкусная булочка, пятнадцать видов сосисок и самые разные

наполнители, – можно съесть вместе с руками. Много отличных гамбургерных, причем не только дешевых, но и вполне респектабельных. Например, шедевральная «In & Out». Стандартный набор: три вида гамбургеров и картошка, но никаких полуфабрикатов, свежайшие продукты для своих блюд они покупают у знакомых фермеров. Это вкусно безумно.

**3.** Все знают самый большой универсам в историческом центре Милана. Рядом – масса прекрасных ресторанов и кафешек, но самая большая очередь – в закусочную, где продают сосиски в тесте. Ничего вкуснее в жизни я не ела. Конечно, это местечко нетуристическое, о нем знают лишь местные. Приезжие идут в рестораны, чтобы попробовать настоящие ризотто и пасту, но я советую – поищите эту закусочную. И тогда вы узнаете не парадный, истинный вкус города.

**4.** Мы в России в плане «быстрой еды» явно отстаем. Создать достойную конкуренцию Макдоналдсу (я не обсуждаю персоналии) – отличная идея. Сейчас я с удовольствием подкрепляюсь блинами с ветчиной и сыром в рестораниках быстрого питания «Теремок». У них, кстати, есть и вкуснейший фирменный напиток по старинному русскому рецепту – взвар.

## Сперчинкой

**5.** Хочешь понять культуру страны? Первое – сходи на местный рынок, второе – попробуй местный фастфуд. В Южной Корее, например, на каждом сантиметре встретишь какой-то ресторанчик или кафе быстрого питания. Много передвижных закусочных, курсирующих по улицам. Заходишь – глаза разбегаются от обилия самой разной еды. И все сразу становится понятно – кто такие корейцы.

**6.** Кухня отражает национальный характер. Американская – демократизм, русская – широту души и крайности природы. Итальянцы

**Фаршированные баклажаны с имбирем**

500 г мякоти свинины – обязательно без жира – нарезаем мелкими кусочками. В измельченное мясо добавляем белки примерно 8 яиц, рубленый имбирь (60 г), соевый соус (40 мл), нарезанный репчатый лук (1 шт.), рисовую водку (65 мл) и кунжутное масло (40 мл). Хорошенько перемешиваем. Очищаем баклажаны (1 кг), удаляем семена и режем кружками толщиной 4–5 мм. На один кружок кладем мясной фарш, другим его накрываем. Начиненные баклажаны обваливаем в муке, смачиваем во взбитом яйце, смешанном с крахмалом (60 г), предварительно разведенном холодной водой. Затем обжариваем их с обеих сторон на сильно разогретой сковороде с небольшим количеством жира. Перекладываем в другую сковороду и накрываем крышкой. Держим блюдо на слабом огне, пока не испарится жидкость.

прижимисты – у них маленькие порции. Корейская кухня – это всегда остро и ароматно. Корейцы и сами по характеру «перченые», темпераментные, эмоциональные, моментально вспыхивают.

**7.** Моя мама родом из Прибалтики, но родилась в русской семье, поэтому я люблю русскую кухню. А со стороны папы у меня – большое корейское семейство. Поэтому у нас дома популярна корейская кухня: едим кимчи, делаем кукси и корейскую морковь.

В корейской кухне уважительно и бережно относятся к продуктам. Их тщательно отбирают и промывают. Бабушка говорила, что чем тоньше нарезаны продукты, тем они вкуснее. Главный секрет нашей кухни – красный перец, который обжаривают в масле. Готовится он так: разогреваем до побеления 2 ст. л. растительного масла, добавляем 1 ч. л. молотого красного перца и жарим смесь 1 минуту на среднем огне. Затем быстро охлаждаем. После этой процедуры перец теряет излишнюю жгучесть и придает любому блюду особый вкус.

# INFO

Марина Ким хотела стать балериной, но окончила МГИМО, а потом выбрала телевидение. Ведущая бодрящей программы «Доброе утро!» на Первом канале родилась в Ленинграде, в интернациональной семье: мама – русская, рожденная в Прибалтике, папа – кореец. Поэтому ее гастрономические пристрастия колеблются между Европой и Азией.

# Скажут вам правду

Нина Макогон

**Игры сознания неисповедимы. Каким-то продуктам внезапно приписываются волшебные для здоровья свойства, и мы начинаем их есть, есть и есть. Все не так, как кажется. Слушаем специалистов.**

## Энергетические батончики

**миф** Диетологи советуют для сохранения фигуры частые перекусы. Вот же они – наши спасители! Злаки, кусочки фруктов – едим и худеем!

### реальность

Ничего, если вы однажды заменили свой перекус батончиком, но употреблять их как снеки – нет и нет. В батончиках содержится от 200 до 400 ккал, не говоря уж о подсластителях и ароматизаторах, а еще они бывают в толстом слое молочного шоколада.

## Мюсли (гранола)

**миф** Мюсли – идеальный завтрак, не только полезный, но и вкусный. Злаки, орехи и фрукты – казалось бы, ничего лишнего. Мюсли – это смесь овсяных, пшеничных, ржаных, кукурузных или ячменных хлопьев, орехов, семечек и сухофруктов. В злаках содержатся витамины группы В, магний, фосфор и пищевые волокна, которые помогают снизить уровень холестерина в крови. Орехи богаты белками и полезными жирными кислотами, а сухофрукты – минеральными веществами и микроэлементами. Углеводы, которые содержатся в мюсли, усваиваются медленно и насыщают надолго, поэтому этот продукт хорошо подходит для завтрака.

### реальность

**Елена Павловская, диетолог, к. м. н., научный сотрудник клини-ки НИИ питания РАМН:**

«Любые мюсли за счет содержания злаков и орехов достаточно калорийны: от 300 ккал и выше. Запеченные мюсли обжариваются в масле, они вкусные и хрустящие, но это скорее десерт, чем полезная еда. Тем, кто хочет избавиться от лишних килограммов, подойдут только сырые самодельные домашние мюсли. Без сахара, шоколада, папайи в сахаре и прочих вкусных добавок. И не стоит воспринимать мюсли как лекарство для похудения. Рекомендованное количество – не более 30–50 г в день. Важно, чем вы заливаете мюсли. Если хотите снизить вес, выбирайте обезжиренный кефир. И еще: если у вас обострение гастрита или проблемы с кишечником, мюсли – не ваш вариант. Они содержат много пищевых волокон, которые могут раздражать слизистую оболочку желудка и кишечника».

**Андрей Мосов, руководитель экспертного направления НП «Росконтроль», врач:**

«Завтракать и полдничать мюсли, в которых содержится соль, может быть небезопасно для гипертоников и других людей, нуждающихся в бессолевой диете. Внимательно читайте состав на упаковке: соль, усилители вкуса, ароматизаторы – все это вполне может найтись в красивых хлопьях.

## Смузи

**миф** Смузи – от англ. smoothie – «здоровая» версия классического милкшейка, в которой главным компонентом является не молоко, а фрукты и ягоды (а иногда и овощи). Вместо молока в состав смузи часто входит натуральный йогурт, для веганских версий обычно используется кокосовое или соевое молоко. А в качестве подсластителя – мед.

### реальность

В целях экономии и улучшения вкуса производители часто добавляют сахар. Получается, что на 300 мл смузи приходится 69 г сахара (340 ккал), большая часть которого была добавлена нерадивым продавцом. Рекомендуем выпить такую же порцию свежевыжатого сока – и калорийность будет составлять всего 110 ккал.

## Йогурты

**миф** Любой йогурт – это живой продукт, который производится с использованием закваски, приготовленной на основе молочнокислых организмов. Благодаря их жизнедеятельности получается нежная масса с приятным вкусом, запахом и богата кальцием.

### реальность

Только натуральный йогурт является диетическим легкоусвояемым продуктом и правда полезен. А в пастеризованном продукте с добавлением

сахара и красителей нет ни грамма пользы. К тому же если на упаковке указано, что йогурт содержит «фрукты/ягоды», важно понимать, что это «джем» (то есть преимущественно сахар). Некоторые йогурты лучше называть десертами, чем здоровым снеком. В йогуртах, срок хранения которых превышает 7 дней, и речи не может быть о полезных лакто- и бифидобактериях. И не ведитесь на обманку про залежи фруктов – размешайте в стаканчике белого йогурта 2–3 ягодки малины или черники – вы поймете, что именно столько ягод достаточно для насыщенного цвета.

**Роллы**

**миф** Роллы, то есть рис и рыба, полезны для здоровья, так как в их состав входят только натуральные продукты, которые подвергались минимальной обработке. Вот японцы едят их и отлично выглядят.



**реальность**

Японцы действительно живут долго и выглядят молодо. И рыба имеет к этому самое прямое отношение: содержащиеся в ней омега-кислоты продлевают срок активной службы сердца, сосудов и клеток головного мозга. Вот только в Японии рыбу едят свежую и качественную, не солят ее и подвергают минимальной термической обработке. В России же разумнее налегать не на роллы, а на рыбий жир. Это идеальный источник омега-3. Диетологи рекомендуют его тем, кто

И вот почему:

- 100% рыбий жир с высоким содержанием ключевых кислот класса омега-3
- приемлемая цена (около 160 руб)
- разные формы выпуска (капсулы или жидкая форма)
- доступность в продаже (есть в большинстве аптек)

**КАКОЙ РЫБИЙ ЖИР ВЫБРАТЬ?**

Одна из самых популярных марок – «ЯНТАРНАЯ КАПЛЯ»

Ей отдают предпочтение вот уже несколько лет подряд.



заботится о здоровье. Принимать рыбий жир нужно постоянно или хотя бы курсами, несколько раз в год.

**миф** Салаты

В любое время и в любом месте можно есть зеленые салаты. Что там, одна трава!

**реальность**

Рекомендуем внимательно изучать меню ресторанов или уточнять у повара, какие топпинги он добавляет в него. Орехи, сыр, яйца, курица, хамон – вместо легкого перекуса на ужин вы получите полноценный калорийный обед перед сном. К примеру, ореховый салат с горгонзоллой и свежим яблоком (580 ккал, 30 г жира) будет превышать калорийность двойного чизбургера в Макдоналдс (440 ккал, 23 г жира).



# Ice

## сэндвич

В лето, в отпуск и забыть про офисные бутерброды! Время научиться делать другие – с мороженым. Тающая ускользающая красота... Скорее!

Ольга Кукушкина





Мороженое – это не только то, что в креманке или в бокале с молочным коктейлем. Оно прекрасно играет роль начинки в умеренно сладкой оболочке. Положите шарик пломбира между тепловатыми бельгийскими вафлями,



сливочное с клубникой – между слоями брауни или между макарони. Песочное печенье вполне подойдет для наших бутербродов. Главное условие: мороженое должно быть максимально охлажденным, иначе жизнь сэндвичей будет исчисляться секундами. А так они проживут несколько минут: можно будет полюбоваться их холодной красотой – пока варится кофе.



## ДАЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ НА СКОВОРОДЕ

1 яйцо, 8 ст. ложек сахарной пудры, 200 г муки, 100 г сливочного масла, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 ч. ложка молотой корицы, 1 ст. ложка растительного масла, щепотка соли. Растираем сливочное масло и муку в крошку (можно в блендере). Добавляем половину сахарной пудры, разрыхлитель и корицу, вливаем заранее смешанное с маслом и 1 ст. ложкой воды яйцо. Получившееся тесто должно быть как мягкий пластилин. Раскатываем его в тонкий пласт, вырезаем кружочки и выкладываем их на разогретую сковороду с небольшим количеством масла. Обжариваем с двух сторон на маленьком огне. Готовое печенье посыпаем сахарной пудрой и делаем из него мини-сэндвичи с шоколадным или ванильным мороженым. А теперь все это надо срочно есть!



Как сделать домашнее мороженое, читайте в следующем номере.



Анна  
Людковская



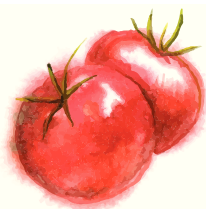
Замысловатые омлеты теперь подают на завтрак в наимоднейших ресторанах и готовят в лучших домах. Все не так банально и не так просто, как вы думаете. Кулинарный эксперт, гостеприимная хозяйка сайта «Вкусный год с Анной Людковской» знает, где подстелить петрушку.

# 7 ошибок омлета

Омлеты бывают разных форм, размеров и вариантов. Во Франции поджаренные яйца сворачивают трубочкой, дома часто готовят омлет с коричневой корочкой и массой начинок. Неважно, какой вы выберете рецепт для омлета, главное, сделайте все без ошибок.

## Ошибка 1. Вы недостаточно перемешали яйца

Часто люди берут вилку, пару раз стучат по яйцу вперед-назад и используют его для яичницы или омлета. Не торопитесь! Нужно постучать не только вперед-назад, но и вверх-вниз, чтобы белок и желток смешались. Иными словами, придайте вашим яйцам красивый однородный светло-желтый оттенок с легкой пенкой.



## Ошибка 2. Вы влили молоко

Если вы добавите больше жидкости, яйца получатся вязкими и жесткими. Забудьте о воде, молоке, сметане, лучше добавьте чуть-чуть сливок и обязательно посолите.

## Ошибка 3. Вы решили приготовить громадный омлет на толпу

Друзья, это не омлет, а фриттата. Ее готовят немного иначе: возьмите 2 или 3 яйца. Или 2 яйца плюс белок 1 яйца для идеальной белой формы вокруг вашего омлета.

## Ошибка 4. Вы взяли большую сковородку

Если вы используете слишком большую сковороду, омлет получится слишком тонким и порвется под весом добавок. Для омлета на 2–3 яйца берите 20-сантиметровую сковородку. И удостоверьтесь, что она антипригарная, если вы, конечно, не мазохист.



## Ошибка 5. Вы слишком сильно разогрели сковородку

Слишком горячая сковорода даст вам пережаренный коричневый низ и недожаренный сырой верх. Лучше растопить масло на среднем огне, пока оно не перестанет пениться, а затем добавить яйца.



## Ошибка 6. Вы не трогали омлет

Омлет должен постоянно двигаться. Можно использовать деревянную или силиконовую лопаточку, чтобы передвигать готовящийся омлет: он всеми краями должен соприкоснуться со сковородой. Когда омлет почти готов, можно наклонить сковородку, чтобы еще не загустевшая часть яичной смеси коснулась краев сковороды. Так у вашего омлета получатся кружевные края.





## Омлет с колбаской и жареными помидорами

Рецепт от Анны

Вообще-то это старое русское блюдо дроблёна, но само слово, согласитесь, с едой ну никак не ассоциируется. Хотя я кулинарно образованная и знаю, что дроблёна упоминается в расходной книге патриарха Адриана (XVII век), что о ней писали Даль и даже Есенин, но не скажешь же: «Дорогие мои, завтракать! Дроблёна уже на столе!» Согласитесь, звучит как-то не очень. Вот так затесалось в русский язык новое слово и отбросило тень на вкусную безобидную еду. Дроблёна приходится родственницей омлету, в нее кладут яйца, муку, иногда вареный картофель, взбивают и ставят в духовку. Помните пышный высокий омлет, что нам давали в школьных столовых? Он очень похож на дроблёну. Я сперва жарю огромные мясистые помидоры, даю им слегка тронуться и прогреться. В сезон, когда спелые красные помидоры продают на каждом углу, они мне заменяют колбасу с сыром. Если жареные помидоры сбрызнуть оливковым маслом, поперчить и выложить на квадрат бородинского хлеба, то никаких бутербродов не надо! Это умопомрачительно вкусно! В дроблёну я еще кладу натуральные колбаски в кишке, самые дорогие, из них вытаскиваются капельки жира и такие ароматные соки, что русское блюдо с непроизносимым названием получается сытным, современным и свежим. Патриарху Адриану, должно быть, готовили проще! В отличие от омлета, дроблёна не теряет форму и счастлива побыть в холодильнике. Приготовьте побольше, а оставшуюся часть съешьте на ужин.

## Ошибка 7.

### Вы не приготовили добавки заранее

Прежде всего следует приготовить добавки – до того, как вы положите их в омлет. Тщательно поджарьте более влажные ингредиенты – такие, как помидоры, грибы и шпинат, – если вы не хотите получить водянистый ужасный омлет. Возьмите примерно 2 столовые ложки добавок, не больше, иначе омлет сломается, когда вы будете его сворачивать, а это самое печальное, что может произойти с завтраком. Ведь вы же хотели кого-то поразить правильным французским омлетом, правда?



1. Разогрейте духовку до 180 °С. Большой помидор разрежьте на три толстые круглые шайбы, у крайних кусочков срежьте защищенный шкуркой край. Остальные помидоры просто разрежьте пополам. Возьмите сковородку с высокими бортиками, которую потом можно перевернуть в духовку (лучше чугунную). Разогрейте растительное масло. Обжаривайте помидоры и колбаски с двух сторон в течение 2–3 минут. Помидор должен лишь тронуться по краям, а внутри остаться свежим.

2. В это время в пиалу налейте молоко, добавьте муку и размешайте. Разбейте в пиалу яйца, добавьте соль, перец и тщательно взбейте венчиком, чтобы в смеси не осталось кусочков муки.

3. Вылейте яйца в сковороду, киньте мелкие помидоры и через минуту переставьте сковороду в духовку, приблизительно на 25 минут. Дроблёна поднимется, как суфле, а потом вернется в сковородку. Посыпьте зеленью, если хотите, сбрызните еще оливковым маслом, поперчите и подавайте.



# Летние супы

## ДЫННЫЙ СУП С ПАРМСКОЙ ВЕТЧИНОЙ И ЛАВАНДОЙ

Нарежьте 1 кг дыни (мякоть) кусочками и измельчите в блендере вместе с 80 г пармской ветчины или хамона. Если масса получается слишком густой, долейте немного холодной воды. Приправьте суп солью и черным перцем по вкусу, добавьте 20 г ветчины или хамона, нарезав их мелкими кусочками, разлейте по тарелкам и украсьте несколькими бутончиками лаванды. Если взять вместо одной большой дыни пару маленьких, вместо тарелок послужат дынные половинки.

Инесса Лобачева

*Ягодные супы легко и грациозно заменяют десерт. Их можно подавать вместо утренней каши. Их даже ночью можно есть!*

## КЛУБНИЧНЫЙ СУП С РИКОТТОЙ

250 мл сухого белого вина и 100 г сахарной пудры кипятите 5 минут, остудите. Почистите 250 г клубники и смешайте с винным сиропом в блендере, влейте 250 мл апельсинового сока. Закройте и охлаждайте не менее 3 часов. Подавайте суп, украсив его ягодами, листиками мяты и шариками рикотты.





## СЛИВОВЫЙ СУП

Удалите косточки из 500 г сливы. В глубокой кастрюле растопите 1 ст. ложку сливочного масла и карамелизуйте в нем 3 ст. ложки сахара. Залейте его 750 мл сливового сока и варите, помешивая, пока карамель не растворится. Стручок ванили разрежьте вдоль, выскоблите содержимое. Сливы, стручок и мякоть ванили и звездочку аниса варите на слабом огне 3–4 минуты. Соедините 1 ст. ложку крахмала с 4 ст. ложками воды, добавьте в кипящий суп, перемешайте и варите еще 2 минуты. Остывший суп поставьте в холодильник на 2 часа. Затем выньте анис и ваниль и разлейте суп по тарелкам.



Если нет желания лепить клецки, замените их фигурными макаронами.

**СОВЕТ**

## СУП С КЛЁЦКАМИ

В большую кастрюлю положите 4 чашки вишни без косточек, сахар по вкусу и 1/4 ч. ложки молотой корицы. Влейте 2 стакана воды, доведите до кипения и варите 15 минут или до готовности вишни. Добавьте сахар, если вишня оказалась слишком кислой. Для клецек смешайте 2 стакана муки, 2 ч. ложки разрыхлителя и щепотку соли, разбавьте

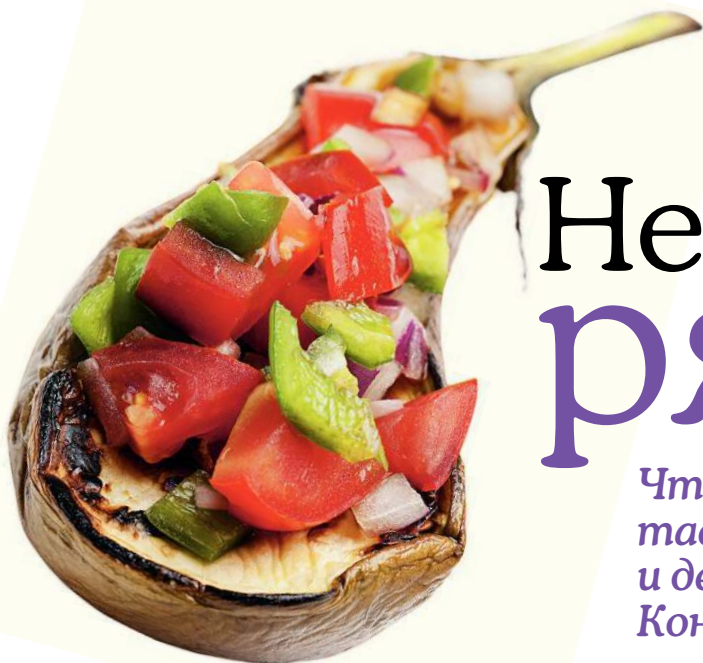
молоком. Чайной ложкой отделяйте шарики теста и выкладывайте их в кипящий суп. Накройте крышкой и варите 10–15 минут или до тех пор, пока клецки не станут «пушистыми». Подавайте сразу же, то есть горячим. Этот суп – исключение среди холодных ягодных супов. Вместо вишни можно взять любые кислые ягоды.

## ВИШНЁВЫЙ СУП

Возьмите 1 кг вишни, удалите из ягод косточки. Положите ягоды в кастрюлю, влейте 1 стакан воды, добавьте 1 стакан сахара, 750 мл сухого красного вина, 1–2 палочки корицы. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 25–30 минут, пока вишни не станут мягкими. Снимите с огня.

Отдельно взбейте вместе 250 мл нежирных сливок и 250 мл сметаны. Суп охладите и разлейте по тарелкам. В каждую порцию добавьте взбитую сметану со сливками. По желанию украсьте вишенкой.





Елена Баблян

# Нестройными рядами

*Что делать, когда за окном расцветает изумрудная июньская суббота и день обещает быть прекрасным? Конечно, собраться на пикник!*

Мы идем на пикник, чтобы отдохнуть на природе ну и, конечно, перекусить. С учетом того, что на свежем воздухе аппетит разгорается со страшной силой, стоит основательно запастись едой – либо уже готовой, либо подготовленной к приготовлению на мангале. Предлагаем рецепты для тех, кто сидит на диете, для вегетарианцев и тех, кто привык ни в чем себе не отказывать

## Баклажаны с зеленью и брынзой

Тем, кто и на пикнике не может позволить себе лишние калории и предпочитает придерживаться вегетарианской диеты, пригодится такой вот диетический гриль:

- баклажаны, очищенные и нарезанные ломтиками
- сыр фета или брынза
- укроп
- базилик
- острый перчик
- соевый соус
- растительное масло

Укроп, базилик и перец можно заранее мелко нарубить и положить в контейнер. На пикнике ломтики баклажана смазываем соевым соусом и сбрызгиваем маслом. «Маринуем» баклажаны, пока угли в мангале не прогорят, а потом выкладываем кусочки на решетку гриля и запекаем с каждой стороны. Горячие дольки баклажана обильно посыпаем зеленью, смешанной с нарезанным острым перцем, намазываем мягким сыром фета или размятой вилкой брынзой.

## Рулеты из филе индейки с беконом и зеленью

Тем, кто предпочитает хорошо и со вкусом поесть, но сохранить талию, может понравиться вот такой рецепт:

- филе индейки
- бекон
- чеснок
- немного кетчупа
- несколько веточек любимой зелени
- чуть-чуть душистого перца и соли

Еще дома большое филе надрезаем и, распластав, слегка отбиваем. Мелко нарубленный чеснок, соль, перец и зелень смешиваем с кетчупом. Массой намазываем каждое филе. Сверху кладем по ломтику бекона. Подготовленное таким образом филе аккуратно сворачиваем в рулеты и укладываем в контейнер, плотнее друг к другу. Таким образом мы доставляем «полуфабрикат» до мангала. Там каждый большой рулет режем на рулеты поменьше и быстро нажариваем их на шампуре,



## ОДЕЖДА

Джинсы, футболка и ветровка, спортивный костюм – оптимальные варианты для выезда на природу. Закрытая обувь защитит детей и взрослых не только от комаров, но и от клещей и прочей лесной живности. Не давайте темные вещи – они привлекают насекомых.

## РЕПЕЛЛЕНТЫ

Лучше всего всей семье пользоваться детскими средствами от насекомых – они отличаются от взрослых лишь более низким содержанием действующего вещества.

## АПТЕЧКА

Антисептические препараты надо взять с собой обязательно! А еще средства от ожогов и головной боли – так, на всякий пожарный случай.

## ИГРЫ

Для активного отдыха на поляне подойдут мяч, бадминтон, летающая тарелка-фрисби, воздушный змей, бумеранг. Кроме этого инвентаря, прихватите еще картонную папку и несколько листов бумаги: уставших от беготни детей можно увлечь сбором небольшого гербария из цветов и листьев.

## КОРЗИНА

Запаситесь хорошей корзиной для пикника – без нее все мероприятие лишится своего очарования. А дети с большим энтузиазмом будут доставать из корзины продукты.

## НАПИТКИ

Возьмите побольше напитков. Лучший вариант – негазированная вода, домашний морс или травяной чай в термосе. Льда вам, конечно, никто не предложит, поэтому запомните: чем кислее сок и напиток, тем легче его пить не охлажденным.

## Свиной шашлык с киви

*У каждого любителя шашлыка есть свой рецепт его маринования. А вот такой вы пробовали?*

Дома режем свинину на куски (примерно 7 x 7 см). Лук нарезаем кольцами. Киви чистим и разминаем вилкой.

Затем все ингредиенты укладываем слоями в контейнер или кастрюлю: мясо, лук, помидоры кусочками, специи, соль, зелень, киви, перемешиваем, заливаем минеральной водой. Свинина не нуждается в длительном мариновании – достаточно 1–1,5 часа, не больше. Иначе кислая среда превратит мясо в безвкусную субстанцию.

Куски аккуратно нанизываем на шампуры и выкладываем на мангал. Ну а дальше все зависит от «шашлычника».

**1 кг свиной шейки, 1 киви, 2–3 луковицы, соль, зелень, любимые специи, помидоры, 0,5 л минералки**

На природе вся ваша компания наверняка съест больше, чем дома. Ведь свежий воздух очень возбуждает аппетит. Кроме шашлыка, пойдут на «ура» приготовленные на гриле овощи и печеная картошка. Можно запечь на решетке лаваш с сыром – насыпать тертого сыра с зеленью и сложить плоским конвертиком. Обжаривать по минутке с каждой стороны, чтобы сыр расплавился. Мясо, самое мягкое, сочное, нежирное, должно быть замариновано дома – без добавления уксуса.

Из «свеженького» возьмите помидорки черри, целые огурцы, молодую морковь, сладкий перец, разнообразные фрукты. Очень удобно взять с собой простые в приготовлении рулетики из лаваша с любимыми начинками: мягким сыром, сладким перцем, зеленью. Если решили включить в меню бутерброды, колбасу, сыр и все прочее для них лучше разложить по отдельным герметичным упаковкам, а готовить уже на месте. Так бутерброды дольше не испортятся. Мясо и рыбу поместите в герметичные упаковки в уложите на дно корзины. Переложите их пакетами со льдом, а лучше – пластиковыми бутылками с замороженной водой.



**Девушки XXI века знают больше чем нужно о научных изысканиях. А в таких важных вещах, как правильные сковороды, не разбираются. Исправим ситуацию!**

Свежий анекдот про свекровь: ужаснувшись тому, что у невестки все сковороды почернели, она лихо отдраила их – сточив железной щеткой недешевое тефлоновое покрытие... Тем временем технологии не стоят на месте, и сегодня производство посуды с антипригарным покрытием вышло на новый уровень.

**Для разных блюд – разные сковороды**

«Когда я начал работать в индустрии посуды, думал, что все сковороды одинаковы: круглые и черные», – признается Рафаэль Менчи, руководитель компании TVS, одного из мировых лидеров в производстве посуды с антипригарным покрытием. «Оказалось совсем не так! Различий множество: индукционные и неиндукционные, с керамическим и минеральным антипригарным покрытием,

ничуть не хуже, чем на мангале! А лишний жир будет стекать по желобкам, делая ваш стейк не только вкусным и сочным, но и полезным. На керамических сковородах проще получить хрустящую золотистую корочку, ну а в сковороде с толстыми стенками удобнее тушить мясо или овощи, не опасаясь пригорания. Кроме того, сковороды отличаются по размеру: приобретите антипригарную «малютку» диаметром 20 см – и у вас будет получаться идеальная яичница из одного-двух яиц. Ну а если вы готовите для большого семейства, то и сковорода должна быть под стать!

**Лёгкая – не значит некачественная**

Забавно, но исследования показывают, что русские хозяйки по-прежнему доверяют чугуну – видимо, сказывается генетическая

# Приходит Муж. туп жена со сковородой

Инна Афанасьева

разные по дизайну и функциям... Сегодня на рынке огромный выбор самых разных сковород, идеально подходящих для разнообразных блюд. Важно, чтобы посуда была в тренде кулинарных тенденций. Например, сейчас очень популярны воки – глубокие сковороды с высокими стенками, в них очень удобно готовить азиатские блюда, скажем, китайскую лапшу.



Но я, итальянец, подтверждаю: для приготовления пасты и соусов к ней воки тоже отлично подходят!». Для блинов идеальны блинные сковороды – у них тонкие стенки и совершенно плоская поверхность, из-за чего блины хорошо пропекаются благодаря быстрому и равномерному нагреву. Для мяса не поспешите на сковороду-гриль: даже на плите получится

память: у бабушки была чугунная сковорода, и блюда на ней были самыми вкусными. Поэтому хозяйки неосознанно выбирают сковороду потяжелее. (Или все-таки называется желание повоспитывать мужа?) Долой предрассудки! Прошли десятилетия, и технологии не стоят на месте. Самое качественное и современное кухонное изделие на сегодняшний день – это алюминиевая сковорода с антипригарным покрытием. Учитывая алюминиевую основу, эти сковороды, конечно же, легче бабушкиного чугуна. Так наслаждайтесь же тем, что ваша сковородка приятно лежит в руке и с ней легко обращаться! А покачать бицепсы лучше с гантелями в спортзале, чем со сковородой на кухне.

**Покрытие имеет значение**

У нас каждая уважающая себя мадам знает слово «тефлон». Однако это лишь коммерческое название широко используемого в производстве посуды материала ПТФЭ, которому сковороды и обязаны своими антипригарными функциями. На самом деле видов антипригарного покрытия гораздо больше: ПТФЭ дополнительно «усиливают» частицами платины, титана или минерального камня, чтобы сделать сковороду более устойчивой к царапинам. Ну а керамическое покрытие – это, по сути, стекло – один из самых прочных материалов. Гуляет миф, что тефлон выделяет вредные вещества.





Не верьте! ПТФЭ используется даже в имплантологии, и доказано, что он абсолютно безвреден для организма человека. Немаловажный факт: скупой платит дважды, и дешевая сковорода наверняка имеет очень тонкое и быстро выходящее из строя покрытие. Чем покрытие толще, тем сковорода дороже и тем дольше она вам прослужит. Конечно, если вы будете соблюдать правила использования и ухода.

### Простые правила

Спроси любую хозяйку, чего нельзя делать со сковородой, – она ответит прописную истину: тереть железной щеткой! И будет права. Но нет-нет да помешает овощи железной ложкой! Так вот, чтобы сохранить покрытие, рекомендуется пользоваться деревянными или силиконовыми лопатками (благо их просто огромный выбор!), а мыть – мягкими моющими средствами и губками. Посудомоечной машины лучше избегать – слишком она агрессивна. Но если у вас сковорода с многослойным антипригарным покрытием, не волнуйтесь: они посудомойки не боятся!

Еще одна всеми нами любимая привычка – складывать сковороды друг в друга. Будьте осторожны, делать это необходимо аккуратно, проложив бумажными полотенцами, чтобы металлическое дно не повредило покрытие другой сковороды.

Самый неочевидный, но такой опасный «грешок» каждой хозяйки – это поставить раскаленную сковороду под холодную воду до характерного «ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш!». Этого делать нельзя! Простое объяснение на уровне физики для 6-го класса: частицы покрытия от нагрева расширяются, а под холодной водой резко сжимаются, разрушая кристаллическую решетку, а проще говоря – ослабляя покрытие, которое от такого обращения быстро потеряет антипригарные свойства.

И еще: раскроем секрет про керамику. Все хозяйки знают, что керамика быстро темнеет. Но – только представьте – это совершенно не означает, что она теряет качество! Многие думают, что керамика «выгорает», однако на самом деле она просто более чувствительна и окрашивается

частицами продуктов – в особенности томатов. Тем не менее антипригарные качества от изменения цвета абсолютно не меняются. Другое дело, что выглядит это не совсем эстетично.

### Фокус на дизайн

Нам, модницам и любительницам домашнего декора, дизайн любимой кухни не менее важен, чем ее функциональность. Далеко не все сковороды черные, круглые – и скучные. Над дизайном посуды корпят признанные гении индустриального дизайна вроде Карима Рашида, Тахино Сано и Джорджетто Джуджаро (дизайнер шикарных авто Lamborghini, на секундочку). Уникальные цвета, необычный дизайн ручек, удивительные изгибы... Кстати, в Италии, стране, где мужчины предпочитают долче виту в готовом виде, а не в виде полуфабриката, провели исследование и выяснили, что неожиданный техничный дизайн кухонной утвари может побудить стать к плите даже главу семейства. Ярко, шумно, сочно – кухня место не только для готовки, а еще и для горячей любви, вы же знаете.

# Подпишитесь на журнал **КРЕСТЬЯНКА** и получите **В ПОДАРОК\***

Уникальная технология 4D-движения обеспечивает глубокое деликатное очищение кожи от загрязнений и остатков макияжа, не травмируя и не раздражая кожу. При этом активизируются обменные процессы, очищаются и сокращаются расширенные поры, усиливается микроциркуляция крови, нормализуется работа сальных желез. К тому же устройство от Librederm позволяет делать макияж, не прикасаясь к лицу руками: спонж из каучука быстро, эффективно и максимально равномерно нанесет крем на кожу. Читатели, оформившие в июне подписку на **6** или **12** месяцев, получают в подарок это устройство.

## устройство для очищения кожи лица **LIBREDERM 4D motion**



**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](http://www.idr.ru)

Форма № ПД-4

Извещение

ООО "Прямые контакты" ИНН/КПП 7717746123/771701001

(наименование получателя платежа)

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

(ИНН получателя платежа)

(номер счета получателя платежа)

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

(наименование банка получателя платежа)

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

Ф.И.О., адрес плательщика

Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма

Подпись плательщика

Кассир

ООО "Прямые контакты" ИНН/КПП 7717746123/771701001

(наименование получателя платежа)

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

(ИНН получателя платежа)

(номер счета получателя платежа)

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

(наименование банка получателя платежа)

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

(наименование платежа)

(номер лицевого счета (код) плательщика)

Ф.И.О., адрес плательщика

Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма

Подпись плательщика

Квитанция  
Кассир

**СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ:**

на 3 месяца 462 руб.

на 6 месяцев 737 руб.

на 12 месяцев 1408 руб.

Цены включают НДС и стоимость доставки

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

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

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



12+

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

## «Акустика»

«Живой» концерт на волнах главной радиостанции страны.

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



12+

ПН-ПТ 13:15;  
22:30

## Радиотеатр

Главная радиостанция страны сделала радиотеатр одним из своих приоритетных направлений. Литературные сериалы и радиоспектакли занимают особое место в эфире. Регулярные премьеры, оригинальные постановки, необычное прочтение произведений современной и классической русской и зарубежной литературы составляют золотой фонд «Радио России».

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

«Радио России» обладает уникальной системой распространения сигнала:

«ПЕРВАЯ КНОПКА» проводного вещания

• ДВ – 1149 м [261 кГц]

• СВ – 343,6 м [873 кГц]

• УКВ – 66,44 МГц в Москве

• УКВ – 66,3 МГц в Санкт-Петербурге

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

• Вещание круглосуточное

Редакция благодарит салон  
Bepere Mio и лично владельцев  
Романа и Марину Седловских за  
помощь в организации съемок

Они красивы и очень  
талантливы. Моло-  
дые актрисы лучших  
московских театров  
знают тайны, кото-  
рые хранятся в душе их  
зрителей.

Текст: Елена Аверина  
Фото: Борис Захаров  
Визаж: Светлана Вельмезева  
Прическа: Роман Седловский  
Продюсер: Дарья Киселёва

# дивная сцена

# Дарья Мингазетдинова,

Малый театр

В 2011-м Дарья закончила Щепкинское училище, курс Юрия Соломина. С того же года служит в Малом театре. Занята в пяти спектаклях, иногда снимается в кино.

**– С чего начинается ваше утро?**

– С воды. Я жуткий водолюб.

**– Какую эмоцию сыграть сложнее всего?**

– Нет сложной эмоции. Есть сложный спектакль или трудная сцена. Мне ничего не стоит заплакать, когда я верю в реальность ситуации.

**– Самая необычная вещь в вашей сумочке?**

– Моя сумка – клад. В ней можно найти все – зарядки, конфетки, обувь, книги, журналы, ручки, тетрадки с работами над ролью. И если у меня что-нибудь просят – это всегда находится в сумке.

**– Может ли актер академического театра играть в экспериментальных постановках?**

– Хороший актер способен сыграть все. Но захочет ли актер, влюбленный в академический театр, играть на экспериментальных подмостках? Думаю, нет. Малый театр – это константа. Тренды меняются, а «Малый» остается классическим репертуарным театром, за что его и ценят. Это чуть ли не единственный театр в Москве, где можно услышать правильный русский язык. При всей своей академичности Малый театр и пьесы, которые там идут, актуальны.

**– Каким был самый удивительный поступок, совершенный вашим поклонником?**

– Мой самый трогательный и преданный поклонник – мальчик, лет шести-семи. Вместе с мамой он приходил на каждый спектакль «Последний срок», где я играла девочку его возраста. Каждый раз мальчик дарил мне подарки: то цветок, то валентинку. А однажды принес целую корзину конфет и винограда. Об этих конфетах моя героиня просила свою мачеху в постановке.

**– Какой была самая вдохновляющая похвала режиссера в ваш адрес?**

– Все, кто знаком с художественным руководителем Малого театра Юрием Соломиным, знают, что он не щедр на похвалы. И услышать от него слова «Это было не противно» – уже честь.

**– Вы играете в жизни?**

– Все люди играют. А артисту сам бог велел использовать свои профессиональные навыки.



# Екатерина Стеблина

Гоголь-центр

Три года назад Екатерина закончила школу-студию МХАТ, где училась у Кирилла Се-ребренникова. Теперь она занята в семи спектаклях «Гоголь-центра», в четырех из них играет главные роли. Актрису можно увидеть и на сцене «Табакерки», в спектакле «Дьявол».

– **С чего начинается ваше утро?**

– С трех стаканов воды, маски на лицо и любимой музыки.

– **Чего вы никогда не делаете на сцене?**

**Какую сцену было сложнее всего сыграть?**

– Я никогда не раздеваюсь в театре.

А насчет самой сложной сцены... Наверное, ее еще не было, если я не могу ответить на этот вопрос.

– **Что такое театр сегодня?**

– Это место, куда люди приходят получить новые эмоции или ответы на свои вопросы. Но чаще всего – просто чтобы развлечься. К сожалению, академический театр не меняется и не хочет меняться. Сейчас там застой, и люди как будто не замечают этого. Я считаю, что нельзя игнорировать время и то, что настал XXI век. В жизни все постоянно движется, и театр должен меняться, иначе он превратится в мертвое искусство. Хотя и там есть свой зритель.

– **Самая необычная вещь в вашей сумочке?**

– Там все довольно обычно. Но однажды я нашла в сумке мертвую синицу.

– **Чем тронуть современного зрителя?**

– Зрителя всегда пронимает одно и то же: чтобы все было по правде, чтобы было про любовь, про человека. Одни люди понимают тонкие вещи, другим надо подробно объяснять их несколько раз. Но если спектакль выставлен правильно и четко, если в нем есть определенная мысль и актеры хорошо играют, то смысл и «тонкость» дойдут до любого.

– **Чем балуете себя за заслуги?**

– Чаще всего едой – бургером и куском любимого торта. Если этого недостаточно, устраиваю небольшой шопинг – чтобы уж как следует отпраздновать свою победу.

– **Каким был самый удивительный подарок от поклонников?**

– Думаю, самый удивительный еще впереди. Но однажды мне оставили невероятной красоты букет пионов, а я их обожаю. До сих пор не знаю, кто это был.



# Светлана Колпакова

МХТ

Многие помнят ее по роли Нади, жены Кривицкого (которого сыграл Михаил Ефремов) из телесериала «Оттепель». В МХТ занята во многих спектаклях – в том числе в «Карамзовых», «Женитьбе», «Зойкиной квартире» и в популярнейшем «Идеальном муже».

– **С чего начинается ваше утро?**

– С отчаянного желания спать.

– **Какую эмоцию сыграть сложнее всего?**

– Играть надо не эмоции, а обстоятельства, в которых живет человек. И если удалось верно разобраться с его характером, внутренним строем и поведением, эмоции придут – какими бы сложными они ни были.

– **Чего вы никогда не согласились бы делать на сцене?**

– Мне не приходилось играть то, что противоречит моим представлениям о театре. Думаю, на сцене можно сыграть все, что имеет отношение к человеку и его чувствам. А критерии возможного и невозможного на сцене связаны с художественным вкусом. У каждого артиста и режиссера должен быть свой «камертон», который не позволит выходить за рамки художественного взгляда на мир.

– **Чем вознаграждаете себя за победы?**

– Вне зависимости от больших и маленьких побед я очень хорошо к себе отношусь, поэтому балую себя постоянно.

– **Самая необычная вещь в вашей сумочке?**

– Необычна сама сумочка: в нужный момент в ней невозможно найти ни ключа от дома, ни паспорта, ни документов на машину. При том, что все это там точно лежит.

– **Искусство требует жертв?**

– Я ни секунды не жалею о выборе своей профессии и не считаю, что я чем-то пожертвовала, занимаясь актерским ремеслом. Я только приобрела.

– **Куда пойдете в свободное время – в кино или театр?**

– В театр. Надо быть в курсе всего, что происходит в моей профессии. Вообще, кино и театр нельзя сравнивать, это два разных вида искусств. Очень люблю хорошее кино.

– **Идеальный отпуск – это...**

– Море!



# Вера Строкова,

Мастерская Петра Фоменко

После окончания Щукинского училища играла в Театре им. Моссовета. В 2009-м получила главную роль в фоменковской «Алисе в Зазеркалье» и сделала выбор в пользу Петра Наумовича. Снималась в фильмах «Елки-3», «Россия-88», телесериале «Исаев». Главная роль в «Шапито-шоу».

– **С чего начинается ваше утро?**

– С того, что часов в семь солнце начинает светить прямо в лицо. Пытаясь увернуться, я оказываюсь на краю кровати. Чтобы не упасть, приходится встать.

– **Опишите момент, когда вы поняли, что станете актрисой.**

– А я поняла это буквально недавно. До этого мне казалось, что я просто так весело провожу время.

– **Какую эмоцию сыграть сложнее всего?**

– Все эмоции играть трудно, это тяжелая работа – с одной стороны. А что с другой – я вам не скажу. Хочу, чтобы все думали, будто это тяжелая работа.

– **Чего никогда не согласитесь делать на сцене?**

– Никогда не соглашусь фальшивить на сцене, хотя я делаю это практически постоянно. Но не добровольно, нет!

– **Чем пронять нынешнего зрителя?**

– Сначала громким голосом его разбудить, во втором акте текстом пронять. А третьем акте, если кто из зрителей остался, – хорошей, искренней, пронзительной игрой добить.

– **Чем вознаграждаете себя?**

– Эклеры! Эклеры! Эклеры!

– **Что оставляете на потом, потому что на первом месте – театр?**

– На потом оставляю общение со многими людьми. Поэтому «узок круг»...

– **Каким был самый удивительный поступок вашего поклонника?**

– Прилетел в Америку, подарил мне розу на поклонах.

– **Какая самая вдохновляющая похвала режиссера в ваш адрес?**

– Евгений Борисович (Каменькович, худрук «Мастерской Фоменко» – ред.) очень любит слово «гениально».



# Любовные тайны

Елена Прокофьева

Старые стены хранят память о былых страстях и счастье. Если даже стены не сохранились – помнят земля и деревья бывшего барского парка.

русских

усадеб



## Отрада: преступная любовь Григория Орлова

Где: с. Семеновское Ступинского р-на Московской обл., на берегу реки Лопасни

по православным канонам. К тому же Григорий был старше Катеньки на 24 года...

Говорили, в первый раз Орлов взял ее силой, но девушка была влюблена в Григория и простила ему жестокость, более того: стала его любовницей. Шесть лет длилась их связь. Свои отношения с Орловым Катенька даже не пыталась скрыть. Вот что она писала своему брату Василию: «Я его люблю более, нежели когда-нибудь его любила и, по милости Всемогущего, я очень счастлива...»

В 1777 году Григорий наконец-то решился обвенчаться с Катей в простой деревенской церквушке в Семеновском-Отраде. Когда в Петербурге узнали об этом, случился скандал. Брак насильственно расторгли, а Орлова с женой хотели разлучить и заключить обоих в монастыри. Новобрачные даже не пытались бежать, знали: захочет государыня – из-под земли выгачит. И решили провести время до того, как приказ вступит в силу, в любовных утех.

Эта усадьба когда-то была одной из самых роскошных в России. Официально она принадлежала младшему из братьев Орловых, Владимиру. Из пятерых Орловых он один не удостоился чести стать фаворитом императрицы Екатерины Великой. Старшие братья – Алексей, Григорий, Иван и Федор – в разное время пользовались ее благосклонностью. Любила же Екатерина только одного Григория, лихого, веселого и злого. И Григорий узнал, что такое настоящее, большое чувство, ради которого можно пожертвовать всем. Его избранницей стала Екатерина – только не Великая, а Зиновьева, тринадцатилетняя девочка, двоюродная сестра Орлова по материнской линии. Грех страшный

В качестве романтического убежища было выбрано прекраснейшее место на земле: Отрада.

История закончилась счастливо: императрица проявила милосердие и вступилась за новобрачных. Она кассировала постановление Сената, и брак Орлова был признан действительным.

Поместье Рузаевка, находившееся неподалеку от Пензы, не сохранилось, исчезло, как сотни и сотни других дворянских гнезд, стертых с лица земли революцией и двумя войнами. Но память о нем жива, благодаря тому что в Рузаевке обитала

## Рузаевка: дворец для красавицы Струйской

Где: Пензенская обл.



самая красивая женщина XVIII века – Александра Струйская. Это ее портрет кисти Федора Рокотова до сих пор притягивает посетителей Третьяковской галереи.

Сашеньке Озеровой было всего 13 лет, она еще не успела выйти в свет, когда



в поместье ее отца заехал богатый сосед Николай Еремеевич Струйский. Поэт, коллекционер произведений искусства, издатель Струйский как раз в это время находился под гнетом тяжелой утраты: он недавно овдовел. Но увидел Сашеньку – позабыл скорбь и немедленно посватался.

Озеров с легкой душой отдал дочь за Струйского: о таком богатом женихе для нее он и мечтать не мог. Николай Еремеевич, недавно сходящий с ума от горя, теперь обезумел от счастья. Он посвящал Александре бесчисленные стихотворения. Знаменитому архитектору Растрелли он заказал построить в Рузаевке дворец, похожий на шкатулку для драгоценностей: здесь будет храниться редкостная жемчужина, красавица Александра. Тем временем придворный художник Рокотов уже писал портрет Струйской...

Ревнивый муж всю жизнь продержал Александру в Рузаевке. Зато жила она в роскоши, хозяйством не занималась. Вообще, о такой любви, которой окружал Струйскую муж, ее современницы могли разве что мечтать над французскими романами. Впрочем, рожать Струйской пришлось почти каждый год: 18 детей произвела она на свет. Удивительно, но и после этого она не утратила своей красоты.

### Тригорское: «Я помню чудное мгновенье...»

Где: заповедник Пушкинские горы, Псковская обл.



Поместье Тригорское, принадлежавшее статской советнице и большой любительнице литературы Прасковье Александровне Осиповой-Вульф, летом 1825 года стало приютом для влюбленного поэта Пушкина. Александр Сергеевич и прежде здесь гостил, причем предметом его чувств в разное время были все до единой племянницы Прасковьи Александровны. Но самое серьезное сердечное волнение вызвала Анна Керн. Хорошенькая и остроумная кокетка, Анна совсем еще девочкой была выдана замуж за генерала, который ей даже не в отцы, а в деды годился, к тому же отличался скверным нравом. Мужа Анна ненавидела, изменяла ему неоднократно, но встреча с Пушкиным была для нее роковой. В первый раз Анна не флиртвала, а любила. Поэт посвятил ей прекрасней-

шие из своих лирических стихов, самое знаменитое из которых – всем со школы знакомое: «Я помню чудное мгновенье, передо мной явилась ты, как мимолетное виденье, как гений чистой красоты...».

«Каждую ночь я гуляю в своем саду и говорю себе: здесь была она... камень, о который она споткнулась, лежит на моем столе подле увядшего гелиотропа. Наконец я много пишу стихов», – сообщал Александр Сергеевич своей confidentке Анне Вульф (которая Анна Керн приходилась кузиной, а поэту – предыдущим увлечением).

Впрочем, несмотря на возвышенные чувства, излитые в стихах, в реальности Пушкин питал к Анне Керн страсть хоть и яркую, но достаточно банальную. И когда ей пришлось уехать, в письме в ответ на ее излияния он отвечал: «Вы уверяете, что я не знаю вашего характера. А какое мне до него дело? Очень он мне нужен – разве у хороших женщин должен быть характер? Главное – это глаза, зубы, ручки и ножки...»

Зато Анна, пережив сильное чувство к Пушкину, словно проснулась. Спустя полгода она решила на разрыв с мужем, что для женщин той эпохи было поступком сверхъестественной смелости. Нет, она не надеялась, что Пушкин на ней женится. Но она ждала истинной любви, такой, как в стихах, посвященных ей. И дождалась: в возрасте 36 лет Анна Керн познакомилась с 16-летним кадетом Александром Марковым-Виноградским. Несмотря на шокирующую разницу в возрасте, они полюбили друг друга и поселились вместе, Анна родила сына, а когда наконец умер ее постылый законный муж – обвенчалась с молодым возлюбленным.





Хозяйка поместья Вороново, Евдокия Ростопчина, светская красавица и популярная поэтесса, была очень несчастна в браке, ведь мужа, Андрея Ростопчина, она никогда не любила и замуж ее выдали против воли. Да и он жену не жаловал: ведь и его женили против воли. Но сердце поэтессы без любви биться не может, и Евдокия влюбилась в угрюмого и замкнутого, казавшегося ей таинственным

лись лично. Она боялась, что не понравится Чайковскому: слишком старая, слишком некрасивая... Но Надежде Филаретовне хотелось ощутить близость любимого человека. И она придумала способ. Пригласила Петра Ильича в гости в свое имение Браилово: «Я каждый день чувствовала бы, что Вы близко, и от этой мысли мне

## Вороново: счастливый водевиль Евдокии Ростопчиной

Где: с. Вороново, «Новая Москва», раньше – Подольский р-н Московской обл.

Андрея Карамзина, старшего сына великого историографа Николая Михайловича Карамзина.

Поначалу все складывалось чудесно. Андрей Карамзин ответил взаимностью черноглазой красавице, а граф Ростопчин уже давно предоставил жене полную свободу. Разумеется, от посторонних глаз внебрачную связь надо было скрывать. Евдокия отправилась в Вороново, якобы отдохнуть от светской суеты. А спустя некоторое время там же якобы проездом остановился Андрей Карамзин. Тогда в порядке вещей было, чтобы гость надолго задерживался в поместье. Люди не видели в этом ничего предосудительного. И не увидели бы, если бы задолго до этого не поползли слухи о пикантной связи между Ростопчиной и Карамзиным.

Те несколько недель в Вороново были самыми счастливыми для Евдокии. Когда гостить стало уже неприлично, Андрей Карамзин уехал в Петербург. Евдокия еще задержалась. Вдохновленная, она каждый день писала стихи для своего избранника. Страстная любовь дала плоды: Ростопчина забеременела. Пополнела, подурнела, и Андрей Карамзин от нее отвернулся. Зато муж проявил неожиданное благородство: ни словом не попрекнул. А когда родилась дочь Оленька, признал ее своей.

Однако вскоре влюбленная Евдокия похудела и снова стала обворожительной кокеткой, на время вернула расположение Карамзина. Вновь Вороново стало местом для их свиданий, и Евдокия опять забеременела! И снова Карамзин ее бросил, а муж простил и дал свое имя еще одной девочке – Лидии.

То, что началось как любовная драма, завершилось как счастливый водевиль. Третьего ребенка, сына Виктора, Евдокия Ростопчина зачала тоже в Вороново, но уже точно от мужа. Тогда в Вороново супруги переживали свой настоящий медовый месяц... спустя шесть лет после венчания.

Надежда Филаретовна фон Мекк сначала влюбилась в музыку Петра Ильича Чайковского, а потом предложила ему свое покровительство. Одна из богатейших в России женщин, вдова железнодорожного магната, успешно продолжавшая дело мужа, баронесса фон Мекк могла выплачивать композитору пенсию, который полностью избавлял его от необходимости зарабатывать и освобождал для творчества. Она и сама не заметила, как восхищение талантом перешло в настоящую любовь... Чайковский не смог полюбить ее, хотя хотел. Он правда хотел полюбить достойную женщину и стать таким же, как все, освободиться от тайно снедавшего его порока. Они переписывались 14 лет, и Надежда Филаретовна стала его самым близким, самым душевным другом. По настоянию баронессы фон Мекк, они никогда не встреча-

так же было бы хорошо, весело, покойно, смело; мне также казалось бы, что, когда Вы близко меня, то ничто дурное ко мне не подступится». Баронесса фон Мекк приказала развести в браиловском парке ландыши, любимые цветы Чайковского.

Петр Ильич не мог отказать ей в этой просьбе, и после его посещения Браилово стало для Надежды Филаретовны еще милее: «С каким невыразимо приятным ощущением я вхожу в Ваши комнаты, милый друг мой, мне кажется, что в них все еще полно Вами. Я смотрю на кушетку и наслаждаюсь мыслью, что только что Вы на ней лежали; подхожу к кровати и думаю, что две ночи назад Вы на ней спали, и хорошо спали».

Она так никогда и не решилась увидеться с человеком, который стал смыслом ее жизни и цен-

тром ее вселенной. Но комнаты, в которых Чайковский жил в Браилове, стали для Надежды фон Мекк чем-то вроде моленной. Там она позволяла себе уединиться, забыть обо всех делах и мечтать... Мечтать о счастливой, взаимной любви.



## Браилово: ландыши для Чайковского

Где: с. Браилово, 7 км от Жмеринки, Украина



16+

ТЕЛЕКАНАЛ



РУССКИЙ  
БЕСТСЕЛЛЕР



ЛЮБИМЫЕ АКТЕРЫ  
И ИХ ЛУЧШИЕ РОЛИ

СПРАШИВАЙТЕ У ВАШЕГО ОПЕРАТОРА  
КАБЕЛЬНОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ

[WWW.BESTRUSSIA.TV](http://WWW.BESTRUSSIA.TV)



РЕКЛАМА



Оксана Санжарова

**«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» продолжают показывать и рассказывать, как сделать дачу уютнее и красивее. Сегодня дизайнеры превратят старый долгострой в оригинальную террасу.**

Для большинства дачников их загородный дом – место, где можно тихо отдохнуть от городской суеты (или, напротив, позволить себе сколько душе угодно пошуметь, не опасаясь потре-

вожить соседей). Александр и Елена Савостиковы – исключение из этого правила – на даче они живут круглый год, проводя здесь и будни и праздники. Вот только погода этому не всегда

способствует, а давно начатая возле бани терраса никак не продвинуется дальше фундамента. Устав от долгостроя, семья решила написать программе «Фазенда».

# Под небесной



Приглашенные для этого проекта архитектор Георгий Морозов и дизайнер Наталия Вишнякова решили, что его основной идеей станет работа главы семьи – авиация, и предложили построить террасу, напоминающую взлетную полосу. Подобная задумка предполагает немалую протяженность конструкции,

так что, помимо крытой зоны для готовки и отдыха, на «взлетной полосе» поместятся и детская площадка, и дорожка к калитке.

### Надёжность и лёгкость

Естественно, такая масштабная задумка требует постройки фундамента. Тот, что когда-то был заложен хозяевами, подходит не вполне – и короток, и недостаточно надежен, поэтому рядом с уже установленными столбами мастера вкрутили винтовые сваи, каждую из которых после укрепили бетоном. Затем на сваях была собрана из бруса нижняя обвязка, после чего строители принялись к сборке из опор и стропил основы террасы. Учитывая, что конструкция предполагается довольно высокой – около семи метров в верхней точке крыши, – стропила и фермы придется монтировать отдельно и устанавливать на место при помощи лебёдки.

Конечно, дерево – не самый подходящий материал для настоящей взлетной полосы, но так как приземление подлинного летного средства террасе не грозит, для ее пола строители использовали надежную террасную доску из древесно-полимерного композита – она не гниет, выдерживает любые морозы и жару и легко моется, а соединение по принципу «шип-паз» позволяет избежать щелей. Цвет напольной доски был выбран достаточно нейтральный – оттенка молочного шоколада, а все несущие деревянные детали мастера покрыли белой пропиткой «Пинотекс».



# крышей

Основа террасы возведена – пора подумать о крыше. Понятно, что деревянная она быть не может – пропадет вся задумка, требующая «открытого неба», поэтому в качестве кровельного покрытия был выбран абсолютно прозрачный профилированный поликарбонат. Этот материал сочетает в себе легкость, прочность и удивительную прозрачность, а благодаря тому, что его листы защищены от ультрафиолета с обеих сторон, в качестве внешней можно использовать любую.



### Немного цвета

Так как авторы проекта не собирались ограничиться только террасой, ее продолжением на земле стала дорожка из светлой тротуарной плитки с фактурой под дерево – такая же плитка была уложена и по периметру всего сооружения. Изменения коснулись и бани, к которой пристроена терраса – она обзавелась новой дверью, специально изготовленной для этого проекта из оконного профиля с более толстым внешним стеклом. Чтобы подчеркнуть «авиационную» тему более

конкретно, по всей длине террасы розовым и желтым цветом выкрашена символическая взлетная полоса, ее оттенки довольно яркие, но не вступают в противоречие с мягким естественным цветом пола. Чтобы зрительно объединить террасу с баней, цветные полосы продолжили вверх по ее фасаду.

### Всё для удобства

Основная часть работы закончена, теперь террасе требуется наполнение. Учитывая, что основное предназначение сооружения – укрытие от непогоды во время семейных посиделок, на террасе почти по центру был установлен многофункциональный дровяной гриль с куполом-вытяжкой и высокой трубой. Чтобы, готовя на свежем воздухе, хозяевам не приходилось то и дело бегать в основное здание, возле гриля была устроена мини-кухня с современной медной мойкой и смесителем с выдвижным шлангом. В «столовой» части появились два больших стола со стеклянными столешницами и яркие деревянные кресла, а еще мягкие кресла-мешки и сундуки, которые полезны и для хранения всяких мелочей и могут послужить дополнительными сиденьями. Стен как таковых у террасы нет, но в случае необходимости некоторую иллюзию приватности (и защиту от ветра) помогут устроить непрозрачные полосатые шторы.

### Можно приземляться

Конечно, вечера при свечах очень романтичны, но и современное освещение хозяевам явно пригодится, поэтому на тросах под крышей были укреплены лампы на светодиодах. Маленькие светодиодные светильники встроены и в тротуарную плитку дорожки – отчасти для иллюзии «посадочных огней», но гораздо больше для удобства хозяев (хотя в темноте такая подсветка смотрится очень эффектно). Справа от террасы мастера построили детский игровой комплекс с горкой и песочницей (ее деревянные борта, сделанные из того же материала, что и пол, органично вписываются в линию ступенек). Терраса готова – просторная, легкая, наполненная воздухом и светом. Осталось совсем немного – добавить чуть-чуть необычайных, но милых мелочей, расставить цветочные флористические композиции работы Милы Кожухиной, сервировать столы – и встретить хозяев, наконец-то получивших долгожданное место для уютного отдыха.



18+

экспертное радио



**СТОЛИЦА**  
**99.6 FM**  
[www.stolica.fm](http://www.stolica.fm)

Продукция радиостанции Столица FM содержит информацию возрастных категорий 16+, 18+.

реклама

Столица FM Эл ФС 77-56896 от 30 января 2014 года



# ВАШИ ИНТЕРЕСЫ В НАШЕМ ПОЛЕ ЗРЕНИЯ

**ЭКСПЕРТИЗА РИЭЛТИ**  
пн 11:05, сб 13:03

**НОВОСТИ  
НЕДВИЖИМОСТИ**  
по будням 8:45, 9:45

# ПОЭМА



Наталья  
Иванкевич

# про

стали подавать к столу свежим, в сопровождении оливкового масла, порой смешанного с винным уксусом.

Салатную смесь мескюн придумали монахи-францисканцы из монастыря Симье в Ницце. Францисканцы – проповедники апостольской бедности и аскетизма – жили в основном за счет милостыни. Монахи из Симье в благодарность за полученные пожертвования одаривали добрых людей... листьями салата из своего монастырского огорода. Рассказывают, что в XIX веке монахи Симье были настолько бедны, что у них не хватало семян латука, чтобы засеять целую грядку. Тогда находчивые братья стали добавлять к латуку разные сезонные салаты и травы, как из своего огорода, так и растущие на окрестных холмах и по обочинам дорог: маш-салат, руколу, цикорий, эскариол, листья одуванчиков, молодой шпинат, портулак, кервель... Смесь эту они называли мескюн (mesclun), от латинского mescolare – «смешивать». Чтобы иметь право носить гордое название мескюн, смесь должна содержать не меньше пяти видов салата. Листовые салаты – легкие, воздушные. Поэтому и соус к ним лучше делать легкий, не насыщенный приправами. Заправлять салат следует только перед едой, иначе нежные листья завянут.

## Рукола

Редкий вкус, «орехово-горчичный», неприхотливость, многофункциональность в использовании, полезность для здоровья – что еще нужно, чтобы рукола надежно прописалась в огородах? В древности ее ценили за лечебные достоинства, считая, помимо прочего, отменным афродизиаком. Эта репутация чудесного салата не избежала внимания церкви, и в Средние века разводить руколу в монастырских садах было строго запрещено. Запрет отразился и на обычном населении, и в течение долгих лет европейцы руколу не выращивали и употребляли крайне мало – как правило, дикорастущую. Небольшое послабление руколе вышло в эпоху Возрождения, но и в этот период ее скорее терпели, чем приветствовали. С начала XX века популярность руколы стала расти, особенно в Италии и на юге Франции. А сейчас случился прямо-таки триумф руколы. Современные исследования об афродизиаковых качествах руколы скромно молчат. Зато ее укрепляющие и тонизирующие свойства не подлежат сомнению, равно как и благоприятное воздействие на обмен веществ и на повышение работоспособности.

**Названия зеленых салатов звучат как песня: латук, батавия, рукола, мангольд, портулак. Их историческое прошлое не менее ярко, чем гастрономическое настоящее.**

Мы так соскучились по зеленому и свежему! Листовые салаты (латук, эскариол, салатный цикорий и т. д.) раннеспелые, а многие сорта еще и способны повторно отрастать после срезки. Они выручают в начале лета, пока подспеют полноценные кочанные латуки или батавии – их срок созревания составляет не менее 60 дней. Листовые салаты можно срезать уже через 20–25 дней. В античные времена листовые салаты

представляли собой растение с высоким стеблем и маленькими горьковатыми листочками, имеющими репутацию отменного лекарственного средства при проблемах с пищеварением. Древние римляне проделали серьезную селекционную работу, чтобы салат приобрел более мягкий вкус. В средневековой Европе листовой салат предпочитали употреблять в вареном виде, и только к XVI веку его



В салатах рукола может служить как ароматизирующей добавкой (например, в смеси месклюн или в сочетании с томатами и моцареллой), так и основным компонентом. Туда, где примой выступает рукола, лучше не добавлять уксус – острый специфический вкус руколы ярок уже сам по себе. А вот добротное оливковое масло рукола любит.

## Портулак

Любители цветов, услышав название портулак, тут же подумают об очаровательном почвопокровном растении с игльчатými листьями и яркими, довольно крупными цветками. Этот цветок – ближайший родственник нашего портулака огородного, о котором и пойдет речь. Округлые листочки диаметром в среднем от 1 до 3 см, очень сочные, хрустящие, со слегка кисловатым, пикантным, освежающим вкусом приносятся как нельзя кстати в жаркие

## Листовой латук с редисом, шнитт-луком и йогуртовым соусом с лимоном

Зеленые салаты прекрасно сочетаются с йогуртовой заправкой, к тому же она гораздо менее калорийная, чем классический соус из растительного масла и винного уксуса, не говоря уж о майонезе. Редис и шнитт-лук появляются у нас одновременно с первыми листовыми салатами, и это очень удачное сочетание.

летние месяцы.

Листья и стебли портулака богаты витаминами С, А и Е, а также калием, магнием, железом и другими полезными веществами, в частности ненасыщенными жирными кислотами Омега-3. Портулак полезен при сахарном диабете и гипотонии, а вот гипертоникам не следует есть его в больших количествах: он обладает способностью повышать артериальное давление. Портулак входит в список древнейших овощных растений.

О нем писали Гиппократ и Авиценна – разумеется, акцентируя внимание именно на лечебных и оздоравливающих свойствах портулака: считалось, что он прекрасно очищает и омолаживает организм.

В Древнем Риме портулак предпочитали готовить так, как чаще всего это делают и сегодня – добавляя

## Салат с разноцветными макаронами и фетой

- пучок руколы
- 50 г разноцветных фигурных макарон
- 5–6 помидорчиков черри
- 50 г сыра фета
- оливковое масло
- лимон
- соль, перец

Любые цветные фигурные макароны отварить, как указано на упаковке. Фету нарезать кубиками, помидоры черри – на половинки. Для соуса смешать оливковое масло и немного лимонного сока, посолить. Выложить все ингредиенты на тарелку, полить соусом.



Приготовить соус: в йогурт добавить лимонный сок, соль и перец, все по вкусу. Если хотите сделать соус более острым, можно добавить немножко горчицы. А чайная ложка оливкового масла наоборот, придаст ему бархатистость, но добавит лишние калории.

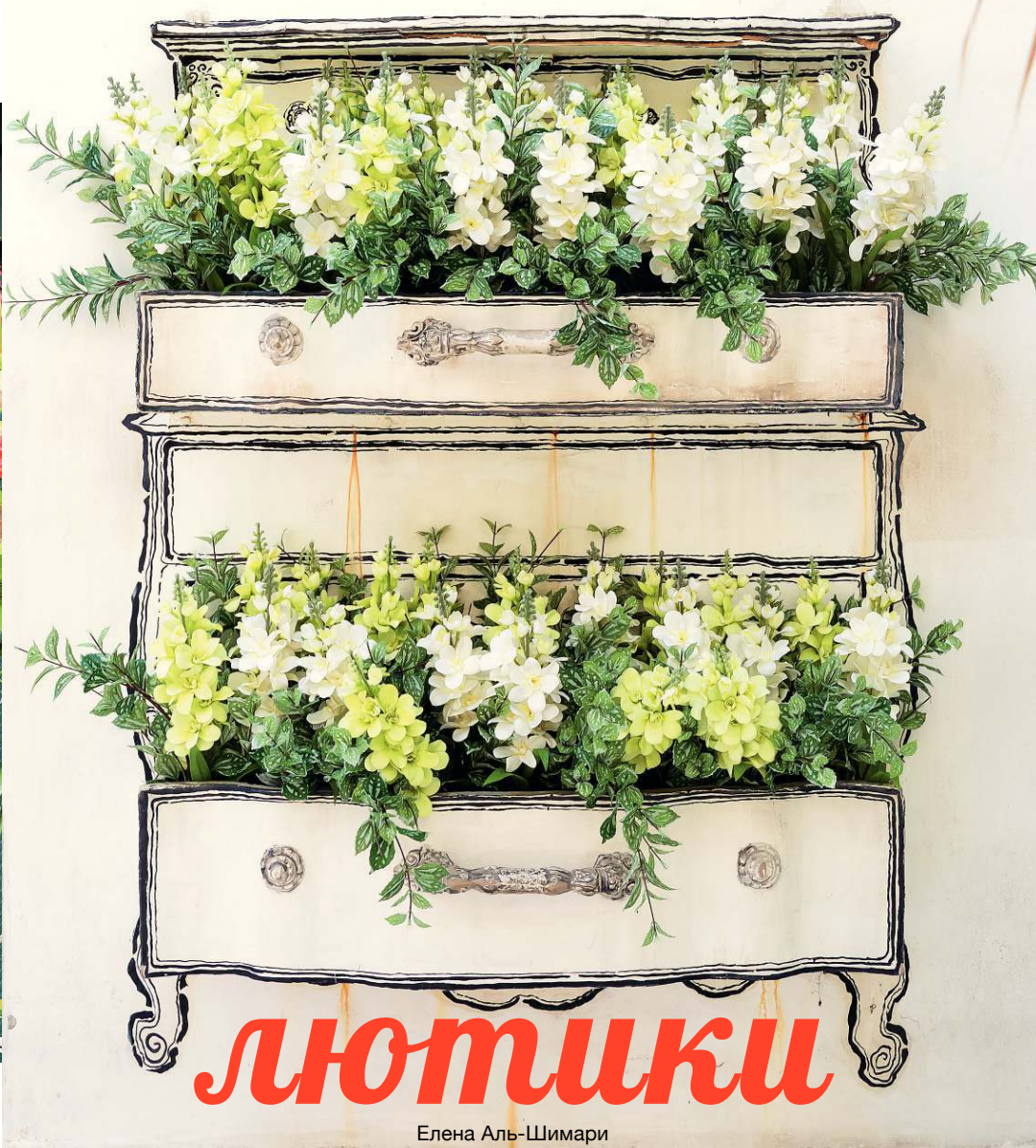
Листья салата выложить на тарелку, сверху положить нарезанный кружочками редис. Посыпать измельченным шнитт-луком, полить йогуртовой заправкой.

**Мы не приводим точные количества ингредиентов в этом рецепте, вы можете устанавливать пропорции по своему вкусу.**

- листья салата латука
- редис
- шнитт-лук
- йогурт
- сок лимона
- соль, перец



# повисли



## лютики

Елена Аль-Шимари

**Здесь  
будет  
мини-сад**

Прежде всего определите степень освещенности балкона, лоджии, террасы – на солнце, в тени или в полутени. Большинство растений предпочитает солнце, а значит, они должны обитать на балконах, выходящих на южную и восточную сторону. Некоторые из них могут легко переносить полутень, но, правда, цвести в этом случае будут не так обильно и пышно.

Для тенистых лоджий и балконов подойдут фуксии и бегонии. Второй, не менее важный вопрос при подготовке: во что сажать. Небольшие балконы, защищенные от ветра, лучше

**А не освободить ли нам балкон или лоджию от накопившегося хлама? Водрузим вместо всего этого горшки и ящики с цветами. Пора насаждать красоту!**

и подвесными ящиками. Просторные лоджии можно украсить не только подвесными композициями, но и кадками, установленными на полу и на специальных опорах и столиках. Это же можно посоветовать и для украшения террас, где вариантов еще больше.

Третий момент: надежно ли закреплены ящики и подвесные кашпо. Ведь емкости с землей и и растениями могут весить до 25 кг, а после полива – и того больше. Кстати, о поливе: расположите горшки и кашпо так, чтобы до них удобно было дотягиваться и чтобы лишняя вода не стекала

оформить  
висячими  
емкостями

на нижние растения – от этого они быстро потеряют декоративность.

Если у балконных ящиков нет дренажных отверстий, на их дно следует положить кусочки старых битых горшков или керамзит слоем не меньше 3 см. Поверх – слой кокосовых волокон: они прекрасно впитывают излишки влаги, и корни растений смогут дышать. Кокосовые волокна продаются в виде спрессованных брикетов.

### Правила посадки

Начинать создание мини-садика можно с самых простых композиций: высаживать в балконный ящик растения с цветками одного тона, например красного и розового: петунии, пеларгонии, клубневые бегонии; оранжевого и желтого – разные сорта бархатцев, календулу, настурцию и т. д.

Задние ряды засаживают наиболее высокими растениями, передние – самыми низкими (20–30 см). По краям композиции можно разместить ампельные виды.

Для создания правильной цветовой гаммы в композиции необходимо выделить 2–3 ведущих растения (высоких, с яркой окраской цветков), затем – дополнительные и контрастирующие. И в заключение – ампельные растения для обрамления композиции.

Например, ведущими растениями могут стать пеларгонии, клубневые бегонии и фуксии. Однолетние цветы – такие, как красный душистый табак, бархатцы высокие, – вполне подойдут для такой роли. В качестве дополняющих используют красную или розовую китайскую гвоздику, голубую лобелию, бархатцы низкие. А логическим завершением композиции могут



стать ампельные виды: алиссум и многочисленные сорта петунии гибридной. Для северных сторон в качестве доминанты хорошо подойдут анютины глазки в сочетании с хлорофитумами или петуниями.

Чтобы озеленить стену и перила на балконе или террасе, можно посадить в подвесную емкость выюнки и натянуть несколько веревочек, чтобы растения покрыли поверхность зеленым ковром. Очень неприхотливы ипомея с голубыми цветками и огненные (турецкие) бобы – с ярко-оранжевыми. Для озеленения стен

и перил с затененной стороны пригоден девичий виноград пятилистковый – быстрорастущий

неприхотливый многолетник. Осенью его листья становятся ярко-пурпурными и долго не опадают. Растение не нуждается в специальных опорах – побеги цепляются за мельчайшие выступы стен при помощи дисковидных присосок на разветвлениях усиков. Однако на балконах и террасах его обычно пускают по натянутым шпагатам или хорошо укрепленной деревянной решетке.

Украсить лоджию и балкон можно и обычными комнатными хлорофитумами, посаженными в подвесные керамические кашпо. Как только похолодает, растения необходимо занести в помещение.



# Конфета-ХОЛОДОК

В жарком июне иногда есть дыхание холода. Оно нужно для контраста чувств.

Аглия Шульженко



Первый месяц лета дарит надежду на теплое солнце, вечернюю реку, тенистые сады, пьянящий аромат улиц после дождя. Но иногда тихим летним вечером очень хочется чего-то прохладного: домашнего лимонада, вина со льдом, холодного ветерка и воспоминаний о ледяном ноябрьском море. Любимая с детства конфета-холодок, которая так смешно шипела и щипалась во рту, становится проводником во времени – достаточно вспомнить, как угощали своих младших подружек и шли строить кукольные домики для игрушек под кустом гортензии. А значит, чудесное состояние зябкости обладает волшебным свойством – свойством переносить во времени и пространстве.

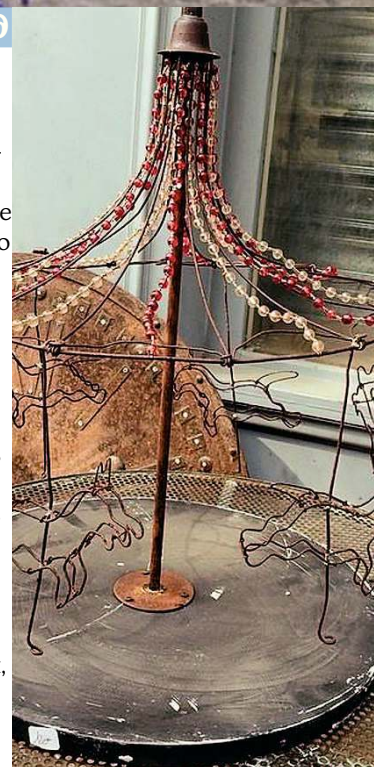


## Домашний лимонад

Для того чтобы перенестись в жаркое лето из рассказов Рэя Брэдбери, достаточно приготовить домашний лимонад. Для этого нужно, чтобы дома были лимоны и вода. Все остальные добавки – согласно вашим предпочтениям и вкусам. Существует множество вариаций, но основа такова:

- лимоны – 2 штуки
- вода – 2 л,
- сахар – 200 г.

Лимоны очистить, разрезать пополам и выжать сок. Вскипятить воду, добавить сахар, тщательно перемешать. На этом этапе можно добавить палочку корицы, немного тертого имбиря или веточки мяты – они насытят сироп своим ароматом. Остудить, смешать с лимонным соком, вынуть мяту, разлить по стаканам, добавив лед и свежую мяту. Надеть белые теннисные туфли, побегать за бабочками, прибежать на крыльцо и пить холодный лимонад через соломинку, планируя вечер на дереве.





### Здравствуй, небо, море, облака...

Примерный план на вечер пятницы: устроить девичник в парке без повода. Взять белое вино,

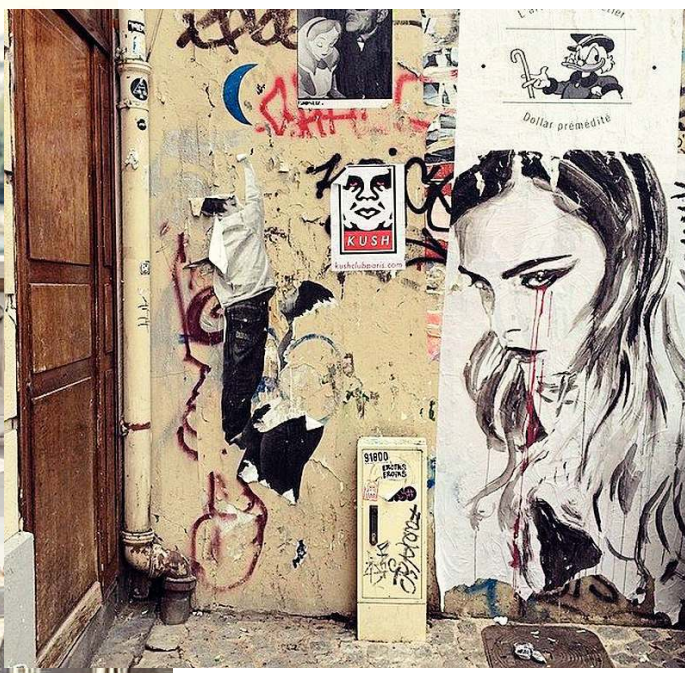
ягоды и легкие пирожные. Обязательно захватить стеклянные бокалы и фарфоровые блюда, а вместо скатерти можно взять красивый шелковый платок. Изыщно сесть вокруг «стола», расправив складки легкого платья прохладного мятого цвета, разлить ламбруско и делиться теплыми воспоминаниями о холодном море. О ноябрьском французском море в Нормандии: о том, как увлекательно совершать опасные прогулки по высоким скалам, покрытым цветущими цикламенами. О том, как сильный ветер путает волосы, а пожелтевшую траву вдоль узких тропинок, наоборот, аккуратно причесывает. О далеком, одетом в тельняшку маяке, который одиноко моргает по ночам. О приливе, который медленно и аккуратно, словно одеяло, укрывает каменистый берег. О том, как в старом каменном французском доме уютно сидеть у камина и читать книгу, когда за окном настоящая буря, играя, пыгается рассыпать кукольные домики старого города. А еще о том, как наутро, когда все утихло, выйти в одной легкой рубашке на порог сада с чашкой горячего кофе,



зябко поеживаться и смотреть на волны, мерный ритм которых переносит тебя в детские морские поездки: закрыть глаза – и вот ты уже с мамой раскрашиваешь камешки галечного пляжа, а широкие поля сползающей панамки все время закрывают горизонт.

### Утро

А еще летом, как ни странно, утро бывает очень прохладным. И хотя бы раз за июнь нужно встретить рассвет, ощущая, как все согревается вокруг тебя и ты согреваешься вместе со всем. Можно заварить травяной чай и взять его с собой, чтобы запахи цветущего поля, реки и трав смешались и гармонично вписались в картину ожидания нового дня. Стоя в мокрой от росы траве и согревая руки о чашку, можно немного перенестись в будущее и загадывать желания, хотя бы на грядущий день: на ближайшем дневном



походе на деревенский рынок найти свежайшие яйца и клубнику для французских тостов для бранча, поехав вечером на велосипеде, собрать большой букет полевых цветов и случайно встретить мыш-полевку, а вечером сидеть у костра рядом с дорогими тебе людьми и разговаривать о холоде. О теплом холоде воспоминаний и мечтаний – ведь для этого и есть июнь.



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



Для тех, кому надоело играть в Хатико и в одиночку ждать у моря погоды, – несколько мест, где водятся прекрасные принцы.

# кто шщцет, тот...

Ольга  
Хотянова

## Антикафе и «Мафия»

Настольные игры – это то, без чего антикафе не имеют смысла. Во всех антикафе есть старый советский шкаф, забитый потрепанными коробками с «Монополией», «Крокодилом» и т. д. Там вечерами собираются попить чаю и поиграть компании молодых и веселых. Если вы придете одна, кто-нибудь обязательно примет вас к себе. Почти во всех антикафе есть особое мероприятие – игра в «Мафию». Причем это не просто игра, а целое событие, праздник, вечеринка. Чаще всего «Мафию» устраивают вечером в пятницу или в ночь с субботы на воскресенье. А в антикафе «Зеленая дверь», «Начало», «Нулевой километр» «город засыпает» даже в будние дни. В «Сухаревой башне» и Wooden doog все серьезнее: участники делают на «новичков» и «профи» по опыту и уровню мастерства. Играют ночь напролет. В конце периода проводят турнир и вручают приз лучшему игроку. Многие приходят каждую



неделю, собираются в команду, приводят друзей. Как в детстве: ничто так не сближает, как игра. Тут можно и пошутиться, и кокетливо подмигнуть, и узнать друг друга поближе. А на рассвете прогуляться по утренней Москве.

## Танцы в парке Горького

Новый, отремонтированный и модернизированный парк Горького – центр московской молодежной тусовки. Здесь проходит куча мероприятий. Наш выбор – танцы! Причем классические и романтические, как на старинных балах. Каждую среду на деревянной площадке в центре парка Горького проходят бесплатные мастер-классы по балльным танцам. И правда, что может быть романтичнее, чем танцевать вальс летним вечером в парке? Занятия ведут преподаватели Студии исторического балльного танца при Российском православном Университете. Уровень подготовки не имеет никакого значения – это же не секция. Главное – желание танцевать и атмосфера (и легкий флирт в воздухе). Кто знает, может быть, там ваш прекрасный принц?

## Speed Dating

Быстрые свидания – крайне популярный в Европе и США способ познакомиться, который активно завоевывает Москву. Главный плюс – огромная экономия времени и большой охват кандидатов. Представьте: за один вечер можно побывать на 10–15 свиданиях! Лидер в Москве по организации таких вечеров – FastLife. Есть



три возрастные группы участников: основная, молодежная и старшая. Проходит это так: организаторы выбирают ресторан в центре города, как правило, очень уютный, с красивым интерьером и хорошей репутацией. Участники садятся за столики и болтают 5–7 минут. Психологи говорят, что этого времени вполне хватает, чтобы составить первое впечатление. Когда время истекает, дама остается на месте, а кавалер перемещается за соседний столик. Все участники заполняют «карты симпатий», в которых отмечают понравившихся собеседников. Потом организаторы сверяют анкеты

жеров – как повод начать разговор. Например, попросить кого-нибудь помочь настроить беговую дорожку или показать упражнение. Плюс: упражнения все-таки придется выполнять, и делать это максимально красиво, что перед пляжным сезоном очень актуально. Как вам такое совмещение приятного с полезным?

### Сайты знакомств

Насколько бы скептически мы ни относились к сайтам знакомств, как никак это работает. И регистрация на таком сайте уже перестала быть признаком полного отчаяния. Прагматичные плюсы: экономия времени, возможность задать параметры и легко отшить не понравившегося

кандидата. Минус: вполне понятное человеческое желание слегка приукрасить свой профиль. В результате случается, что вместо спортивного бизнесмена с двумя высшими образованиями напротив вас будет сидеть толстячок под 50 с богатым воображением. В России лидируют сайты Мамба и Loveplanet. На первом зарегистрировано 9 млн человек, на втором – 11 млн (хотя мало кто признается). Особый разговор – приложение Tinder. Разработанное для платформ Apple iOS и Android, оно стремительно набирает обороты. За 2 года существования приложения к нему присоеди-

нились  
10 млн  
человек

и отсылают совпавшим парам контакты друг друга. А дальше – вперед, на второе свидание! Многие пожившие после этого пары с улыбкой вспоминают, как один вечер изменил их жизнь. А если не повезет – хуже точно не будет. Такой выход из зоны комфорта делает вас немножко счастливее и увереннее в себе.

### Фитнес-клубы

Парадокс, но фитнес-клуб – отличное место, чтобы почувствовать себя слабой. Да простят нас профессиональные спортсмены за несерьезный подход, но об этом

не стоит забывать! В Москве более 600 разнообразных фитнес-клубов, от крупных сетей вроде WorldClass, «Зебры», «Спорт-Лэнда» до небольших студий. В каждом районе есть минимум один приличный клуб, так что не придется далеко ходить. Спортивных молодых людей там обычно в 2–3 раза больше, чем девушек, а еще вокруг множество непонятных трена-



по всему миру. Если сайты вроде Мамбы и Loveplanet по возрастной категории часто приравнивают к «Одноклассникам», Tinder – площадка для молодых и современных. К тому же, помимо свиданий, здесь ищут гидов, попутчиков, компанию для развлечений и даже налаживают бизнес-контакты. Аккаунт в Tinder привязан к странице в Facebook: анонимности меньше, надежности больше. Работает это предельно просто: взаимные лайки открывают возможность переписки. Конечно, «фриков» очень много, но вероятность, что на десяток странных попадется кто-то интересный, довольно велика.

### Флешмобы

Каждый год в Москве проходит множество флешмобов по самым разным поводам. Тематика веселая и разнообразная: день объятий, день Святого Патрика, фестиваль мыльных пузырей Dreamflash, танцевальные флешмобы, праздник красок, чаепитие на траве в духе «Алисы в Стране чудес» и др. Если

вы не боитесь большого количества людей, это отличный способ сделать что-то вместе и познакомиться. Потенциальные участники флешмоба обычно заранее связываются в Интернете и обговаривают все детали: место встречи, дресс-код и реквизит. Психологи говорят, что такие мероприятия дают огромную эмоциональную подзарядку, помогают раскрепоститься и найти новых друзей. Или что-то большее.



Дарья  
Киселева

# Океан внутри

Притяжение к этой стране возникнет сразу и навсегда, как только вы впервые услышите ее язык. Он певуч и музыкален, а к музыке равнодушных нет. Слова и названия говорить легко, правда, сначала их надо постараться запомнить, а это уже сложнее.

Вторым сильным ощущением станет воздух и запахи. Все ноты свежести, зеленой листвы, рыбой чешуи, соленых брызг, теплого мелкого песка – это португальский воздух. Так пахнет океан. Его присутствие здесь чувствуется всегда, даже если воды не видно. Океан кормит страну, португальцы – прекрасные мореходы, рыболовы и пловцы. И на рассвете всегда можно встретить на берегу красивых парней в ветровках и с термосом кофе: выйти на рыбалку для них – как нам забежать утром за свежим хлебом в булочную.

**Чтобы добраться сюда, нужно пересечь всю Европу, это шесть часов на самолете. Вы пролетите над Восточной Европой, Германией, Францией, Италией, Испанией... и только тогда наконец внизу покажется краешек океана. Это будет концом утомительного перелета и началом удивительного приключения под названием Португалия.**



Португальцы любят свою историю и стараются сохранить дома и целые улицы, что были построены сотни лет назад. Отдельно нужно сказать про знаменитую португальскую керамическую плитку с красивым (а других у португальцев и нет) названием «азулежу». Крошечная Португалия входит в первую двадцатку стран в мире по производству плитки и в первую десятку – по экспорту. Азулежу здесь просто на каждом шагу: в интерьерах исторических и современных зданий, в церквях, дворцах



и монастырях, на рынках, вокзалах и в метро. Плитка на фасадах домов не только для красоты: она защищает стены от атлантической влаги, а летом спасает от жары. Конечно, таблички с номерами домов и названиями улиц – это тоже прекрасные азулежу.

Кстати, о прекрасном: не поленитесь, составьте маршрут по Лиссабону и его пригородам, чтобы посмотреть на помпезные дворцы португальских королей. Например, на летнюю королевскую резиденцию Келуш. Или на грандиозный дворцовый ансамбль Мафра. Он был возведен в начале XVIII века по случаю рождения долгожданного первенца у короля Жуана V. Для настоящих романтиков у Португалии есть свой маршрут: садитесь на автобус № 403, который отходит от ж/д вокзала в Синтре: он привезет вас на мыс



которым, кстати, государство присвоило статус национального памятника. Фуникулеры тоже желтые, из-за чего туристы часто путают их с трамваями. И это не на шутку орогчает лиссабонцев.

Что касается португальской кухни – здесь все одновременно просто и сложно.

Можно попробовать свежайшие морепродукты в дорогом ресторане, где все будет по мировым стандартам: правильная сервировка, улыбка официанта и меню на трех языках. А можно набрести на кафешку, которую держит пожилая пара нерасторопных португальцев – они не знают ни слова по-английски или по-французски и даже из вежливости не смогут спросить, откуда вы. Зато на ужин вам подадут жареные сардины, картошку в мундире и салат с оливковым маслом ровно за шесть евро. На десерт стоит попробовать знаменитые Pastéis de Nata (слоеное тесто, заполненное заварным кремом и посыпанное сахарной пудрой и корицей). Ну и, конечно, следует пить портвейн, который родом из этих мест, а значит, самый правильный. Впрочем, есть



и альтернатива: легкое vinho verde, «зеленое вино», запотевшим бокалом которого так хорошо встречать теплый вечер на берегу океана. Зеленым оно называется, потому что молодое, а так вино почти прозрачное, как вода. Есть у португальцев еще одна вещь, которая запомнится навсегда: фаду. Это португальская версия романса, музыка грусти и воспоминаний, любви и страданий. Музыка судьбы, потому что названа так от слова fatum. Португальцы вообще очень музыкальны, они поют повсюду – на работе, дома, на улицах и в кафе. Да и может ли быть по-другому, если ты живешь под шепот и арии океана?

и альтернатива: легкое vinho verde, «зеленое вино», запотевшим бокалом которого так хорошо встречать теплый вечер на берегу океана. Зеленым оно называется, потому что молодое, а так вино почти

прозрачное, как вода. Есть у португальцев еще одна вещь, которая запомнится навсегда: фаду. Это португальская версия романса, музыка грусти и воспоминаний, любви и страданий. Музыка судьбы, потому что названа так от слова fatum. Португальцы вообще очень музыкальны, они поют повсюду – на работе, дома, на улицах и в кафе. Да и может ли быть по-другому, если ты живешь под шепот и арии океана?



Рока, самую западную точку материка Евразия. Это идеальное место для любования изумительным закатом, когда солнце садится прямо в Атлантический океан, расцветивая его немислимими оттенками.

На мысе Рока есть маяк и небольшая гостиница, всегда до отказа забитая туристами. А также сувенирная лавка, где за пять евро можно купить магнитик – напоминание о соленом ветре и ощущении, что ты стоишь на краю земли.

Одна из самых колоритных вещей в Лиссабоне – его желтые старинные трамваи. Когда-то этот вид транспорта был основным в городе, сейчас осталось всего пять маршрутов. Самый экстремальный из них – № 28, который на восточном конце Rua da Conceição, а поворачивает так круто, что кажется, будто маленький трамвай сейчас перевернется. Местные жители любят иной раз





**AMF, МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕТЬ  
ДОСТАВКИ ЦВЕТОВ**  
www.sendflowers.ru

**AMWAY,**  
www.amway.ru

**ALINA ASSI,**  
www.alinaassi.com

**BALDININI,**  
www.noone.ru

**DAVINES,**  
Москва, Лубянский пр-д, 25

**DIADEMINE,**  
Москва, ул. Маросейка, 9

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

**GENERE MIO,**  
Москва, ул. Покровка, 47/24, стр. 1 и  
Столешников пер., 7, стр. 5.

**L'OCCITANE,**  
Москва, ул. Тверская, 6

**LAUREL,**  
Москва, Кутузовский пр., 18

**MAGIA DI GAMMA,**  
Москва, Пресненская наб, 8/1, башня  
«Москва», этаж 62

**MELVITA,**  
Москва, ул. Земляной Вал, 33

**MARC CAIN,**  
Москва, Красная пл., 3

**MONOROOM,**  
Москва, Столешников пер., 7, стр. 3.

**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

**VOBRAZE,**  
Москва, ул. Остоженка, 3/4,  
www.vobrazе.com

## Овен

В июне вы отдохнете душой и телом. Рассмотрите как вариант для отпуска самую солнечную стану ЕС – Португалию (стр. 110). А если вы одиноки, вас ждет фееричный роман. Не факт, что он перерастет в нечто фундаментальное, но помнить о нем вы будете долго. Семейным Овнам стоит умерить ревность. В финансовом плане месяц стабильный.

## Телец

Держите рот на замке. Несдержанность может стоить вам карьеры. Жара подействует расслабляюще – хорошо бы залечь на прохладное «дно» и приготовить ягодный супчик (стр. 80). Самое время гасить семейные конфликты. Лишний вес улетучится, если вы совместите спорт и диету (стр. 70).

## Близнецы

Остерегайтесь воды. Если планируете путешествие, пусть оно будет сухопутным. Возможно, хобби станет для вас источником стабильного дохода – не бойтесь рисковать. Сейчас не время для романтики. Зато семейные отношения очень комфортны.

## Рак

Не планируйте на этот месяц важные дела – ваши усилия могут пропасть даром. Не меняйте работу, даже если очень хочется, не покупайте недвижимость или автомобиль, даже если сделка кажется выгодной, не выясняйте отношения с любимым, даже если «назрело». Идеальное времяпрепровождение – пригласить любимого на пикник (лучшие идеи – на стр. 82).

## Лев

Хватайтесь за любую работу, вкладывайте деньги в успешное дело. Июнь – неблагоприятный месяц для выяснения отношений. Но если уж расставание неизбежно, расходитесь безболезненно (как именно – на стр. 16). Избегайте укусов мошек и комаров – возможны сильные аллергические реакции. Выберите подходящий репеллент (стр. 66).

## Дева

Будьте внимательны к знакам судьбы. Не проговоритесь про свои планы – недоброжелатели не дремлют. Займитесь внешностью, поухаживайте, к примеру, за волосами. Где это лучше сделать – узнаете на странице 42.

## Весы

Все расслабились, а вы напрягитесь, и будет вам премия или повышение по службе. Но имейте в виду: на карьерной лестнице нет друзей, одни конкуренты. Так что не зевайте. А отдохнуть можно и на городском пляже. Выбрать наряд вам поможет статья на странице 30. Проявите внимание к своим близким, иначе не избежать обид, упреков и разочарований.

## Скорпион

Не форсируйте события, просчитывайте каждый свой шаг. Если вы свободны, вас ждет веселое приключение. Если нет – самое время признаться в любви, пусть даже собственному мужу. В любом случае вашего мужчину порадует романтический наряд с вышивкой (стр. 24).

## Стрелец

Вы наконец-то отдохнете. Даже служебная командировка окажется приятной и необременительной. Финансов хватит на исполнение самой дерзкой мечты. Но вот дети немного огорчат вас – из-за их капризов возможны ссоры с соседями или родственниками.

## Козерог

Июнь потребует от вас максимальной осторожности и тончайшей дипломатии. При малейших признаках напряжения с начальством лучше сбежать в отпуск и переждать опасный момент. Откажитесь от дальних поездок на собственном авто и экстремальных видов спорта – возможны серьезные неприятности.

## Водолей

Настройтесь на работу, отдыхать будете потом. При решении денежных вопросов опирайтесь на интуицию. Неблагоприятное время для смены профессии или места работы, никакой выгоды вы из этого не извлечете. Ваша эксцентричность сейчас принесет вам больше вреда, чем пользы.

## Рыбы

Плывите по течению – вам ничего не грозит. Возможны финансовые влияния одновременно из нескольких источников. С любимыми не расставайтесь, даже если вас тянет на дачу, а его – в бар напротив. Как избежать конфликта – на странице 20. Если вы до сих пор одиноки, изучите страницу 108, чтобы узнать, где можно встретить мужчину своей мечты.

# ГАЛАВИТ®

ИННОВАЦИОННЫЙ РОССИЙСКИЙ ПРЕПАРАТ



## ОРИГИНАЛЬНАЯ МОЛЕКУЛА ГАЛАВИТ®<sup>1</sup>

- БОРЕТСЯ С ПРИЧИНОЙ ВОСПАЛЕНИЯ
- ВОССТАНАВЛИВАЕТ ПОВРЕЖДЕННУЮ ВОСПАЛЕНИЕМ ТКАНЬ
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ



## ПРИМЕНЕНИЕ ГАЛАВИТ®<sup>2</sup>

- *Снижает выраженность воспалительной реакции*
- *Снижает риск развития осложнений*
- *Сокращает длительность болезни*
- *Способствует стабильной ремиссии*
- *Повышает качество жизни пациентов*

Перед назначением препарата следует ознакомиться с инструкцией

<sup>1</sup> – РУ: ЛСР-008746/09; Р N 000088/03

<sup>2</sup> – Ф.А. Черноусов, Л.И. Винницкий. Профилактика послеоперационных осложнений с применением иммуномодулятора Галавита: метаанализ исследований. 8 | хирургия | №2 | 2012 | приложение consilium medicum

## ГАЛАВИТ® – ЛЕЧЕНИЕ ЛЮБЫХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ГАЛАВИТ® – уникальное по механизму действия и высокой безопасности лекарственное средство, лидирующее среди препаратов иммунологической защиты.

**Препарат ГАЛАВИТ® 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, цистит, диарея – при лечении этих и многих других 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, чтобы не заболеть.

+7 495 269 03 43 WWW.GALAVIT.RU

**СЭЛВИМ**  
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ

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