

КРЕСТЬЯНКА

№7-8 июль-август 2015

**НОВОЕ
ЛИЦО
ЗНАКОМОГО
ЖУРНАЛА**

лесная
королева

Наталия Лесниковская

любовь не всерьёз
приёмы и правила флирта

27

*сны
о чём-то
большем*

рецептов чем заняться
в постели

▼
поесть на веранде

▼
горячие кавказские

▼
пломбир,
ревень и лосось

тренд:
мешки
навынос,
толстые наряды,
прогулки по воде,
приключения
иностранцев
в России,
курортные
романы звезд,
самый летний
гороскоп

маленький
мифы о
пляжном
отдыхе

мой
климат-
контроль
и ягодный
прикорм

милые каникулы

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



15007

9 1770130 264702

формула путешественника



НЕЖНОСТЬ

то, что в твоём сердце

SOKOLOV
JEWELRY

в ювелирных магазинах страны

8 800 1000 750
www.sokolov.ru

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 Пейкришвили
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, (496338) 20 685
www.oaompk.ru, www.oaompk.pf

На обложке:
Наталья Лесниковская
Фото: Борис Захаров

Наши авторы

Хватит уже, не слушайте больше никого – только шум моря. Не размышляйте, куда уходит любовь, тем более что она буквально рядом. Не расстраивайтесь, что красивые слова внезапно превращаются в невесомый эфир: с самыми главными такого не случится. Не переписывайте сценарии прошлого – просто следите за шорохом волн в солнечных блестках. Каникулы – это время, когда обнуляется лишнее. И остается чистая радость – от снов и рассветов, от бесконечного пространства новых дорог, от свежего ветра, которым захлебываешься, от нежных платьев в брызгах просека. От того, что сейчас в твоих глазах отражаются только те и то, кто и что делает тебя счастливым.

**Наталья
Щербаненко,**
главный редактор



Влад Тискунов, облайканный кулинарный блогер, он же автор книжных бестселлеров «Все о том, как вкусно есть», «Вот блин!» и «Большая книга. Гриль», он же ведущий мастер-классов по приготовлению блюд на огне и правильной организации семейных воскресных обедов, он же заботливый папа двух сыновей и лапочки-дочки. Там, где появляется Влад, немедленно разносится аромат приправ и сдобы, гремит фаянсовая посуда и слышен шорох расстилаемых скатертей. Он умеет не только вкусно готовить, но еще и рассказывать о блюдах так, что текут слюнки. В этом номере Влад поведал правду про русские чаепития и рассказал, откуда есть пошло выражение «рюмка чая» (**стр. 86**).



Добрая фея домашнего уюта **Маша Шахова** умеет превращать унылые интерьеры дачных домов в произведения дизайнерского искусства и с радостью делится секретами волшебства со всеми желающими в лектории «Чувство Дома» в Музее декоративно-прикладного и народного искусства. Она умеет разглядеть красоту в буднях и любит фотографировать детали. Мятный чай из распянной умельцами чашки на лоскутной скатерти родом из Суздаля с пирожными и булочками – пища для вдохновения. А по утрам свежий сок из всех зеленых овощей и фруктов. У себя дома Маша меняет шторы и посуду на зимние и на летние и всем советует. Все секреты тканей легендарной Трехгорной мануфактуры раскрыты на **стр. 106**.



Елена Чарквиани, прима мюзиклов «CATS», «MAMMA MIA!», «Красавица и Чудовище», «Звуки Музыки», «CHICAGO», «Призрак Оперы» признается, что ее жизнь началась в 35 лет. «Я считаю, что это самое интересное время в жизни женщины. Лично я в 35 поняла, что такое настоящие чувства. Я перестала кому-то что-то доказывать, перестала оправдываться и суетиться, перестала стесняться и бояться мужчин. Я стала понимать, чего хочу, и научилась четко формулировать свои желания». Отправившись вслед за мужем в теплый Тбилиси, Елена влюбилась в местные традиции, освоила все приемы широкой и гостеприимной кавказской кухни и в любой точке мира, где проходят гастроли, с удовольствием приготовит настоящие лобио и хинкали. Читайте ее рассказ про грузинское застолье на **стр. 82**.

Сказка про лето
Наталья
Лесниковская

6

24

Белые ночи
Главный
оттенок
сезона

В этом номере

14 **Игра в любовь**

Давайте не будем усложнять: ведь сейчас так хочется легкости и радости. Вашему вниманию – краткий курс успешного флирта.

18 **Торячий секс-коктейль**

Эстроген, тестостерон и окситоцин заставляют нас вытворять такие вещи! Как получить удовольствие от игры гормонов?

20 **Планы на лето**

Подробный гороскоп на лучшие месяцы года от известного астролога.

26 **Плюсы и минусы**

Знаменитая «plus size» модель Катя Жаркова – об одежде для пышнотелых девушек: как им выглядеть еще прекраснее.

46 **Сны о чём-то большем**

Спать надо не меньше 7 часов в сутки, причем ложиться до полуночи. А если этого не делать, то...

56 **И наконец-то отдохнуть**

Запретить себе работать, позволить лениться и другие сложные установки: советы психолога.

58 **Дорожный патруль**

Как поехать в путешествие с детьми и не сойти с ума.

82 **Распростёртые объятия**

Актриса и певица Елена Чарквиани – о музыке и поэзии кавказской кухни.

86 **Случайная радость**

Кулинарный блогер Влад Пискунов – о традициях московского чаепития.

90 **Приключения иностранцев в России**
Москва глазами экспатов

94 **Это было у моря**

Как начинались и чем закончились курортные романы великих людей.

100 **Всё равно тебе водить**

За что следует уважать женщину-водителя и почему ее лучше не злить.

102 **Нейтральные воды**

Где в Москве найти «солнце-пляж-мохито» и прочие курортные радости.

106 **Под сенью девушек в цвету**

Маша Шахова – о том, как использовать в интерьерах знаменитые ткани Трехгорной мануфактуры.

Милая мешочница
Сумки, в которые помещается все

50

Подарки себе, любимым
К отпуску и не только

74

Сбросить лишнее
Похудеть, не растратив красоты

22

28

Не всё то золото
Как с помощью бижутерии сделать жизнь ярче

38

Питательная ценность
«Кормим» волосы правильно

104

Озеро надежды
Итальянский шик: поездка вокруг Лаго ди Гарда

СОВРЕМЕННАЯ КЛАССИКА БУДУЩЕГО

на правах рекламы

25
ЛЕТ В
ЭФИРЕ

РАДИО 
РОССИИ

0+, 6+, 12+, 16+, 18+

«Первая кнопка» проводного вещания, УКВ 66,44 МГц в Москве, УКВ 66,3 в Санкт-Петербурге



К сезону отпусков ювелирный бренд SOKOLOV выпустил сразу несколько капсульных коллекций, на создание которых дизайнеров вдохновили летние краски и впечатления.

Коллекция To be Queen – это кольца и подвески с ярким дизайном: бриллианты и крупные сафиры нестандартной огранки.

Коллекция Bon Voyage – изысканные украшения из золота.

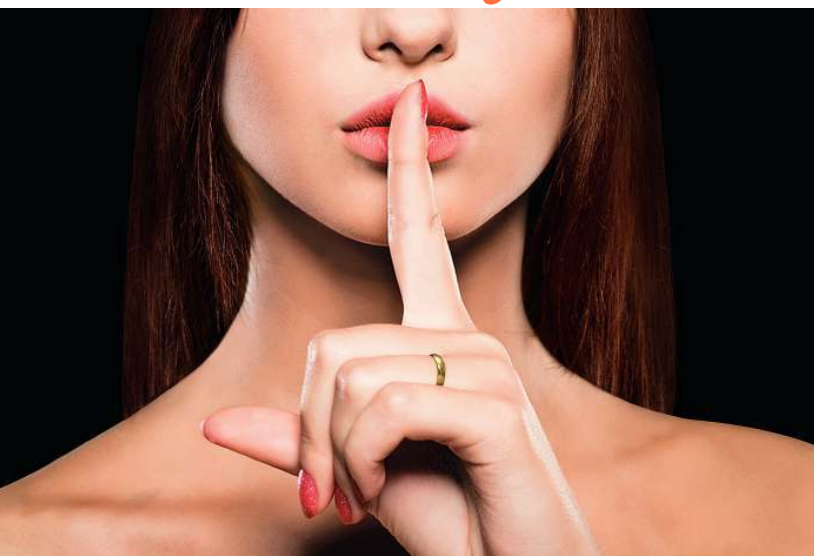
Коллекция «Сокровища нимфы» – серьги и кольца с изумрудно-зеленым хризопразом и гидротермальными сафирами насыщенных и глубоких цветов.

Наконец, коллекция Il Mare – это украшения из серебра с ограненным ювелирным стеклом: они напоминают об океанских волнах и мокрой гальке на морском берегу. Украшения от SOKOLOV приносят счастье, потому что они способны сохранить самые ценные мгновения жизни и сделать удивительным каждый день. Ювелирные изделия SOKOLOV можно найти в 6000 магазинах по всей России. Их список есть на сайте компании.

Украшения СО смыслом

Крупнейший в мире международный сайт внебрачных знакомств AshleyMadison.com на днях был запущен в России и на Украине. До этого он работал в тестовом режиме, и результаты оказались поразительными: 53 168 зарегистрировавшихся! «Это показывает, насколько велик спрос на наши услуги. Так что за первую неделю работы мы ожидаем 170 000 регистраций. Ведь желание завести роман не зависит от возраста, пола, религии и места жительства. Никто не застрахован от измены», – сказал основатель AshleyMadison.com Ноэль Бидерман. Слоган сайта: «Жизнь коротка. Заведи интрижку!» То есть, кроме многочисленных искушений, которые на каждом шагу подстерегают замужних женщин и женатых мужчин, теперь появилась возможность найти себе такого же несвободного от брачных уз любовника в Интернете. Впрочем, Ноэль Бидерман считает, что его сайт, напротив, служит укреплению брака: найдя сексуальные утехи на стороне, люди будут реже разводиться. Во всяком случае, сайт знакомств для семейных оказался весьма востребован.

сайт-искуситель



Задание на лето

Телеканал Nickelodeon запустил новый этап проекта «Растем и познаем мир с Дашей», который помогает ребенку в игровой форме осваивать повседневные навыки. Его главное действующее лицо – героиня популярного анимационного сериала «Даша-путешественница».

Новый выпуск под названием «Let's go!» посвящен летним каникулам: это самый подходящий момент, чтобы проводить с ребенком больше времени на свежем воздухе и сделать его первые шаги в мир путешествий увлекательными и интересными. На сайте dasha.nickelodeon.ru родители найдут описания занятий с детьми на улице.

А еще советы детского психолога, шаблоны для поделок, раскраски, головоломки, оригами, красочные бирки на чемоданы и чек-лист того, что нужно взять с собой в путешествие. Разумеется, не обойдется без творческого конкурса для всей семьи.

С 13 июля по 27 августа в театре «Практика» трижды в день будут идти детские спектакли.

Хорошие новости для родителей: на лето «Практика» не закрывает театральный сезон и готовит специальную детскую программу. В нее входит шесть спектаклей: «Муха-Цокотуха», «Истории Синдбада из Багдада», «Космос, или На край Вселенной», «Как царевич на лягушке женился», «Агата возвращается домой» и «Ежик и Медвежонок». Продолжительность представлений – 1 час (и только «Муха-Цокотуха» и «Истории Синдбада» длятся по 45 минут). Спектакли рассчитаны на детей разного возраста, начиная с 2 лет. Стоимость билетов – 750 рублей (на утренние спектакли) и 1000 рублей (на вечерние спектакли). В разные дни спектакли начинаются в разное время: в 11.00, 13.00, 15.00, 17.00 и 19.00. Расписание уже доступно на сайте театра «Практика», а билеты поступили в продажу. Кстати, перед спектаклями для юных зрителей будут организованы игры и творческие мастерские. В солнечную погоду они пройдут во дворе, а если будет пасмурно – в помещении театра.



**ТОЛЬКО
ДЛЯ ДЕТЕЙ**



Олимпийское Лето

СК «Олимпийский» предлагает программы для активных физкультурников и любителей спокойного отдыха.

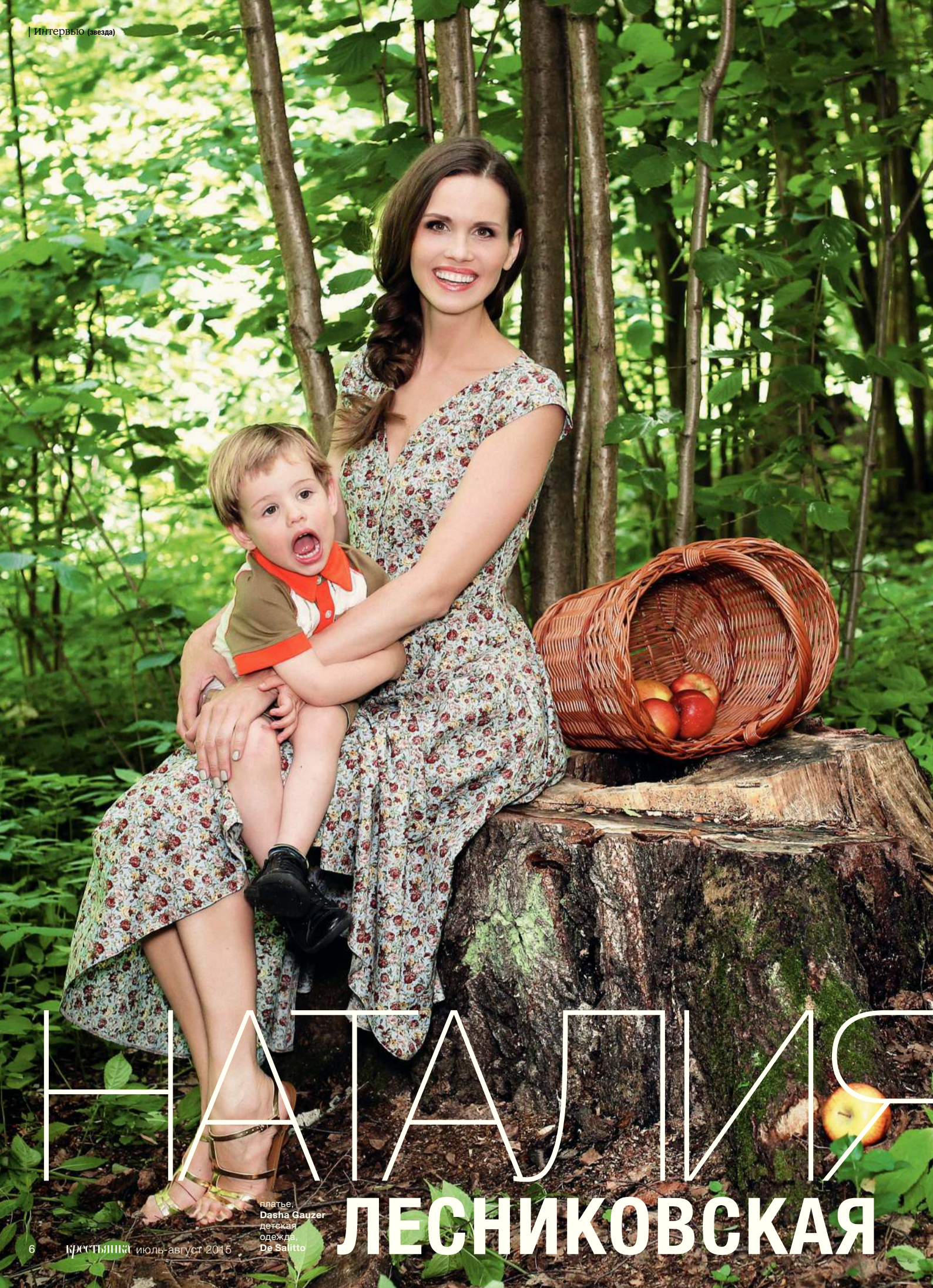
На лето спортивный комплекс «Олимпийский» подготовил специальные программы и для активных физкультурников, и для любителей спокойного отдыха. Вновь открылся пляж на крыше бассейна! Здесь же можно освежиться под специально оборудованным душем или в самом большом бассейне Москвы. Можно посетить занятия аквааэробики или воспользоваться услугами «личного» тренера по плаванию.



Энергия Жизни

«Империал Парк Отель & SPA» разработал новую программу «Энергия жизни СПА», процедуры которой направлены на оздоровление и расслабление всего организма. Массаж, например, освобождает плотные мышцы от негативной памяти. А посещение бани омолаживает и расслабляет тело. Эффект такого релакса будет долгим. В чем заключается эффект? Пожалуйста: избавление от усталости и стресса, чувство легкости, нормализация сна, укрепление иммунной системы, повышение работоспособности, нормализация обменных процессов, профилактика преждевременного старения.

Имейте в виду, что период с 20 июля по 13 августа бассейн закрывается на ежегодную техническую профилактику. Если вы не успели подготовиться к пляжному сезону, но есть страстное желание сбросить лишние килограммы, летом в «Олимпийском» будут работать следующие группы для взрослых: ОФП, Фитнес, Ритмическая гимнастика. Спаситься от жары и отлично провести время с друзьями можно и на катке ледового центра, который славится идеальным ледовым покрытием. Весь август каток будет доступен для массовых катаний. Кстати, для компаний от четырех человек здесь действует специальный тариф. Так что берите друзей – и на лед! Подробности на olimpik.ru



НАТАЛИЯ ЛЕСНИКОВСКАЯ

платье,
Dasha Gauzer
детская
одежда,
De Salitto



чем у вас

ассоциируется лето?

– Зима – это театр, а лето – это кино. Никому же не интересно смотреть на унылые серые дома и мрачные пейзажи. Поэтому снимают в основном летом. Так что лето для меня – это работа. А еще лето – это, конечно, время кинофестивалей.

– Есть любимый?

– Пожалуй, «Кинотавр», потому что это едва ли не единственное место, где очень адекватно представлен срез современного российского кинематографа. Я приезжаю туда, отсматриваю огромное количество фильмов (причем, к сожалению, не все потом можно увидеть на широком экране), и становится понятно, что происходит в нашей сфере. Меня очень радует отборочное жюри «Кинотавра»: они чувствуют пульс времени, в отличие от жюри некоторых других кинофестивалей, куда порой привозят очень странные фильмы с устаревшей эстетикой. Есть такой термин «шляпа», что означает нечто несовременное, фальшивое. Так вот, «Кинотавр» – это не «шляпа».

– А что посоветовали бы посмотреть в этом сезоне?

– Потрясающая картина «Пионеры-герои» режиссера Натальи Кудряшовой. Она же исполняет главную роль. У нее фантастически играют дети. Могу сравнить разве только с «Ивановым детством» Тарковского. Это очень достоверная история, искренне рассказанная. И тема животрепещущая, касающаяся лично меня и моего по-

СКАЗКА ПРО ЛЕТО

Актриса и мама двух маленьких сорванцов Наталья Лесникова – о путешествиях за впечатлениями, о романтике сезона и мечтах в белые ночи.

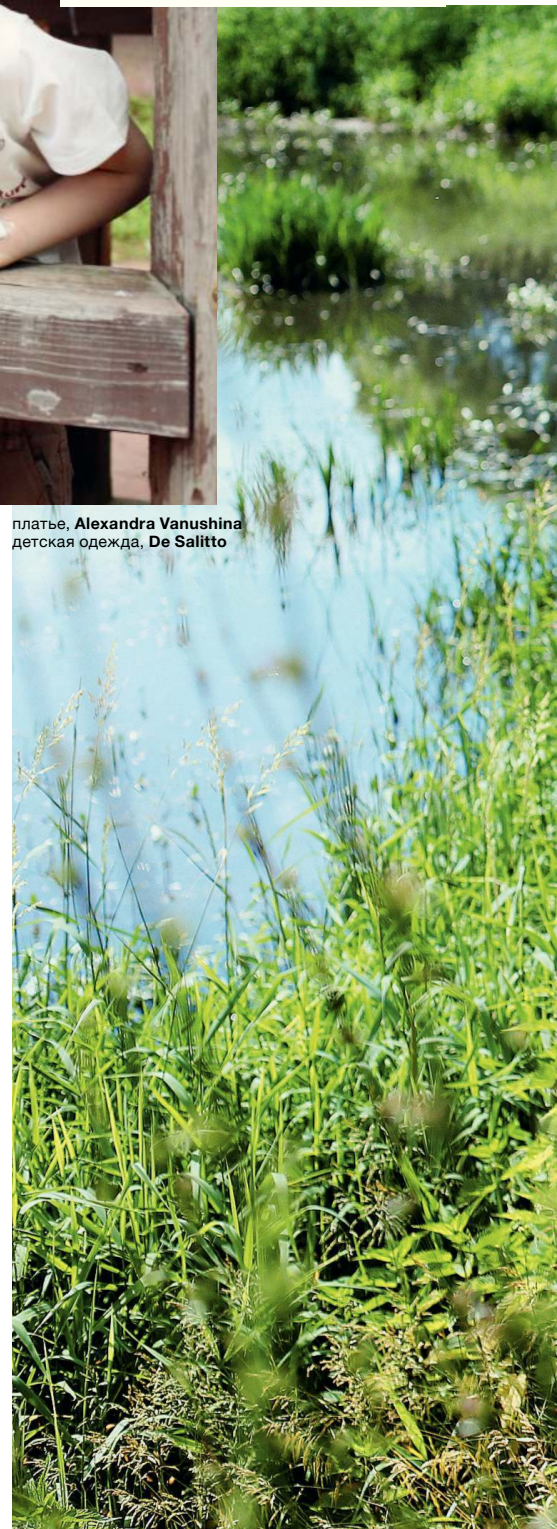
Текст: Елена Денисова
 Фото: Борис Захаров
 Визаж и причёска:
 Елена Васильева
 Продюсер: Дарья Киселёва
 Главный художник: Ани Ирбит



Мы были на Бали, когда старшему было два года, а я была на пятом месяце беременности с младшим. И я водила праворульную машину! Но новые впечатления очень развивают детей.



платье, Alexandra Vanushina
детская одежда, De Salitto



коления, у которого было пионерское детство. Мы росли, готовясь к какому-то «подвигу», какому-то особому предназначению в жизни. А потом вся система координат резко сломалась, и люди оказались в условиях рыночной экономики, где важны лишь деньги. Картина вот об этом сломе. В фильме очень точные актерские работы. Второй фильм, который меня поразил, – «Про любовь» Анны Меликян. Он взял главный приз абсолютно заслуженно. Он не мог не занять первое место, это было видно сразу, по первой же реакции зала после просмотра. Есть еще картины, которых я не видела, потому что приехала позже, но о них все говорили: это «Тряпичный союз» Михаила Местецкого и «14+» Андрея Зайцева. Вообще, на «Кинотавре», как и на любом другом кинофестивале, есть свои режиссеры-любимчики, которые приезжают из года в год, например Алексей Федорченко, Василий Сигарев, та же Анна Меликян, и ты каждый раз ждешь, чем же они удивят на этот раз. Это самая большая интрига.

– А что касается неформальной программы – светская жизнь вам интересна?

– Конечно, фестиваль – это общение, возможность увидеть людей, которые тебя вдохновляют. Как ни странно, я довольно равнодушно отношусь к светским мероприятиям. Но я понимаю, что это необходимость, часть моей работы.

– А разве не удовольствие – надеть красивое платье и показать всем, «какая ты»?

– Удовольствие, когда это в новинку, а со временем эмоции стираются. Тем более ни для кого не секрет, что красная дорожка – как в Голливуде, так и у нас, – это определенный бизнес. Как только приближается какой-то фестиваль, тут же звонит куча людей, связанных с фэшн-индустрией: мы хотим вам предоставить платье, туфли! Я ничего плохого в этом не вижу, это просто данность, условия игры. У меня, кстати, был один забавный случай. Однажды на Московский кинофестиваль на меня надели огромный перстень Cartera у Cartera. Я смотрела на него и все время думала: только бы не потерять, только бы не потерять... Зашла в туалет и положила, чтобы не упал, на полочку с салфетками, а потом вышла и забыла его. Мне просто повезло, что в кабинку после меня зашла моя приятельница.

– А есть внутренняя конкуренция, оцениваете по-женски, кто был самой красивой?

– Я обращаю внимание на вкус. Есть очень стильные девушки. Например, Вика Исакова всегда безупречна. Она никогда не наденет то, что ей не нравится. Есть еще много актрис, которые одеваются невероятно эффектно, но это заслуга их стилистов, а в случае с Викторией я вижу вкус самого человека.

– Московский кинофестиваль – еще одно событие, без которого

невозможно представить столичное лето. Чем он отличается от того же «Кинотавра»?

– «Кинотавр» – это более камерная история. А ММКФ – это сто пятьдесят фильмов, показанных за неделю. Ты физически не сможешь все посмотреть. А если будешь ходить на все подряд, то в процентах восьмидесяти тебя ждет разочарование. Поэтому я всегда жду звонка друга, который разбирается во всем этом море фильмов, он инсайдер, который мне скажет: «Наташа, вот на это и на это надо пойти».

– Как себя чувствуете летом в городе?

– Летняя Москва – это масса симпатичных летних террас, на которых приятно посидеть с друзьями, красивые парки, но все-таки это каменные джунгли. И потом, мальчишкам, моим сыновьям (Егору четыре года, Марку – два) нужен свежий воздух. Поэтому при первой же возможности я уезжаю в деревню. У моего папы есть дом на Селигере, с территорией, на которой растут сосны, елки. Там очень тихо и плохо берет





“

Лето для меня – это работа, съемки. А еще лето – это время кинофестивалей.

мобильный телефон. Но там есть все для детей: песочница, батут, качели, даже детский домик им построили, и бескрайняя чистая природа. В общем, рай.

– А у вас был в детстве свой летний рай?

– Да! Когда я была маленькой, бабушка с дедушкой купили дом в Краснодарском крае, на море, и я все лето проводила там. Тогда за границу еще никто особо не ездил, и эта поездка была сродни путешествию в другую страну. Я выросла на натуральных помидорах, огурцах, которые выращивали бабушка с дедушкой. Я могла выйти в сад и поесть сливы прямо с ветки, это был мой завтрак или обед. Конечно, в тот момент я не особо все это ценила, воспринимала как данность, но сейчас вспоминаю с благодарностью, какое же это было счастье. Надеюсь, что и мои дети вспомнят про свое деревенское детство, как про райское.

– Какие еще развлечения в деревне?

– Главное, конечно, необычайно красивая природа, неподалеку – Нилова пустынь. Летом там благодать. Купаемся в озере, паримся в бане, делаем шашлыки – стандартный набор. У папы есть парусник «Лазер». А еще мы все увлекаемся виндсерфингом. В прошлом году было невероятное количество грибов, мы собрали целый багажник: белые, подосиновики, подберезовики. Это была настоящая охота, азарт сумасшедший.

– Голливуд задал моду на экожизнь, похоже, она добралась и до нас. Иногда удивляешься: светская девушка, явно не от сохи, и вдруг копается в земле, что-то там выращивает в саду-огороде. А вы?

– Я пока еще не доросла, видимо, до этого. Да и с двумя детьми времени ни на что не остается, даже не могу просто почитать книгу. Но меня удивил муж. Он инженер, но в своей работе, видимо, до конца творчески не реализуется. А тут вдруг начал какие-то зерна проращивать, у него на балконе – рассада, цветы, землянику на участке посадил. Сейчас два раза в неделю ходит на курсы столярного дела. Я спрашиваю: Вань, зачем тебе это? А он: я хочу что-то делать своими руками,



платье, Alexandra Vanushina
украшения на фото слева, MariSofi

производить что-то, чтобы после меня что-то осталось. Такое отношение к жизни, конечно, не может не вызывать уважения.

– После города деревня тишиной не оглушает?

– Поначалу оглушает. Первую неделю – ломка, хочется куда-то все время бежать, что-то делать: давайте это соберем, это приедем, это приберем. А потом расслабляешься, входишь в этот неспешный ритм, и начинается настоящий отдых, даже не для тела, а для мозга.

– Это не «сон разума»? Так можно и выпасть из реальности.

– Нет. Это правильное состояние мозга – приходит внутреннее спокойствие, многие вещи становятся явными, ты уже иначе оцениваешь события, людей, ситуации. Очень полезно иногда посмотреть на свою жизнь со стороны.

– Лето для многих – время путешествий. А для вас?

– В свое время мы с мужем много поездили по Европе. Хотелось бы, конечно, чего-то особенного, экзотического. Например, мечтаем о Перу. Но у нас маленькие дети. Мы не представляем себе отдых с мальчишек, поэтому будем выбирать места, приспособленные для отдыха с детьми. Хотя у нас уже есть опыт. Мы были на Бали, когда старшему было два года, а я была на пятом месяце беременности с младшим. При этом я водила праворульную машину по всему острову. Вспоминаю с ужасом, но зато мы могли заехать на какое-нибудь рисовое поле и увидеть, как в грязных стоках бедные крестьяне полощут белье, моют фрукты, потом – детей. Мы видели жизнь настоящую, а не туристическую. Мне кажется, в путешествии это самое интересное: погружение в новую страну как в некий параллельный мир. Хочется узнать людей, понять их менталитет. С некоторых пор мы с мужем перестали пользоваться услугами туристических фирм. Существуют сайты, где можно заказать отель, авиабилеты. А потом берешь в аренду машину, и ты свободен от ужаса групповых экскурсий, массовых посещений ненужных тебе магазинов, ты сам выбираешь, что хочешь посмотреть. На том же Бали мы неожиданно оказались на диком пляже, совер-

шенно фантастическом, похожем на марсианский пейзаж. Или едешь по какой-то убитой дороге, а тебе навстречу – стая обезьян, мамы, папы с малышами, выпрашивают угощение.

– А как двухлетний малыш все эти спонтанные перемещения переносил?

– Невероятно, но за три недели Егор очень повзрослел. Такое количество впечатлений очень развивает ребенка. Конечно, в чужой стране вас поджидает много опасностей. Надо готовиться к поездке. У нас дома есть книжка, которую написал мой приятель-дипломат. Это ликбез по каждой стране: где какие нужны прививки, особенности законодательства. Все это надо изучать.

– Что-то личное с летом связано? Какая-то романтическая история?

– Летом мы в первый раз встретились с мужем. Это было пять лет назад. Мы познакомились в соцсети, общались в контакте. Иван инженер, но его увлечение – сноуборд, он его преподавал параллельно с основной работой. Я в тот момент как раз училась сноуборду, вот на этой почве мы и познакомились. Мне нужно было выбрать снаряжение, я стояла в магазине и не знала, на чем остановиться. Я ему написала: дай мне свой номер, мне нужно с тобой проконсультироваться. Мы поговорили, впервые услышали голоса друг друга, а потом решили встретиться. Кстати, это был день открытия московского кинофестиваля. Меня уже подготовили к красной дорожке, я была накрашенная, причесанная, но до церемонии еще оставалось время и мы встретились попить чаю. Как вспоминает муж: когда он меня увидел, у него перехватило дыхание.

– На мужа вы сразу произвели впечатление, а муж – на вас?

– Он меня покорила тем, что я увидела в нем искреннее смущение, это дорогого стоит – когда человек влюбляется, он становится беззащитным, уязвимым.

– Роман был бурным, судя по тому, как быстро появился первенец.

– Да, когда все правильно, когда есть совпадение, то все быстро происходит. Мы с мужем не склонны запоминать какие-то даты, но тот день, то лето мы вряд ли забудем.



платье, Dasha Gauzer
украшения, MariSofi

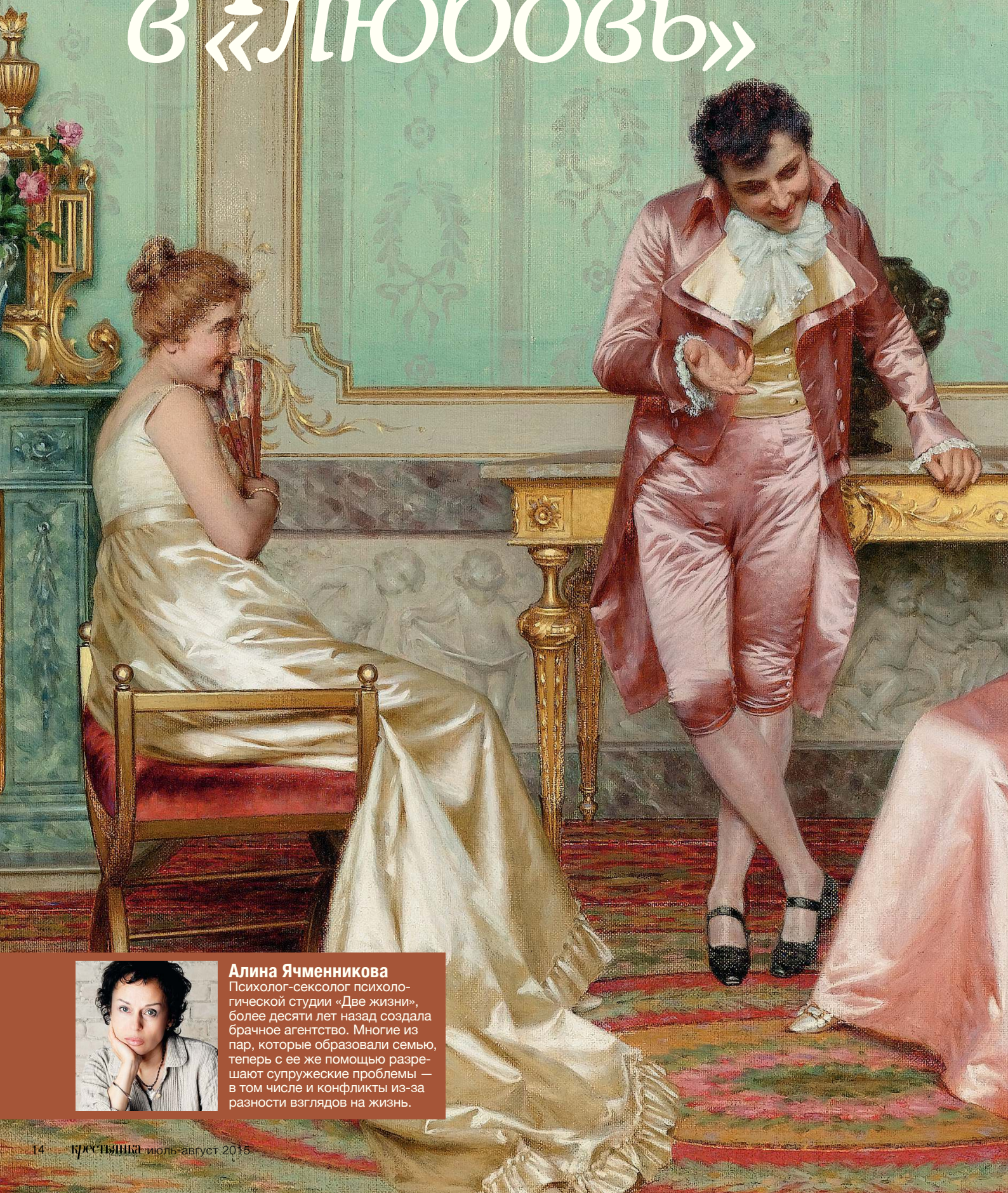
“

Первая неделя на природе – ломка, хочется куда-то бежать, что-то делать: давайте это соберем, это приберем. А потом расслабляешься,ходишь в чудесный неспешный ритм.



Игра в «любовь»

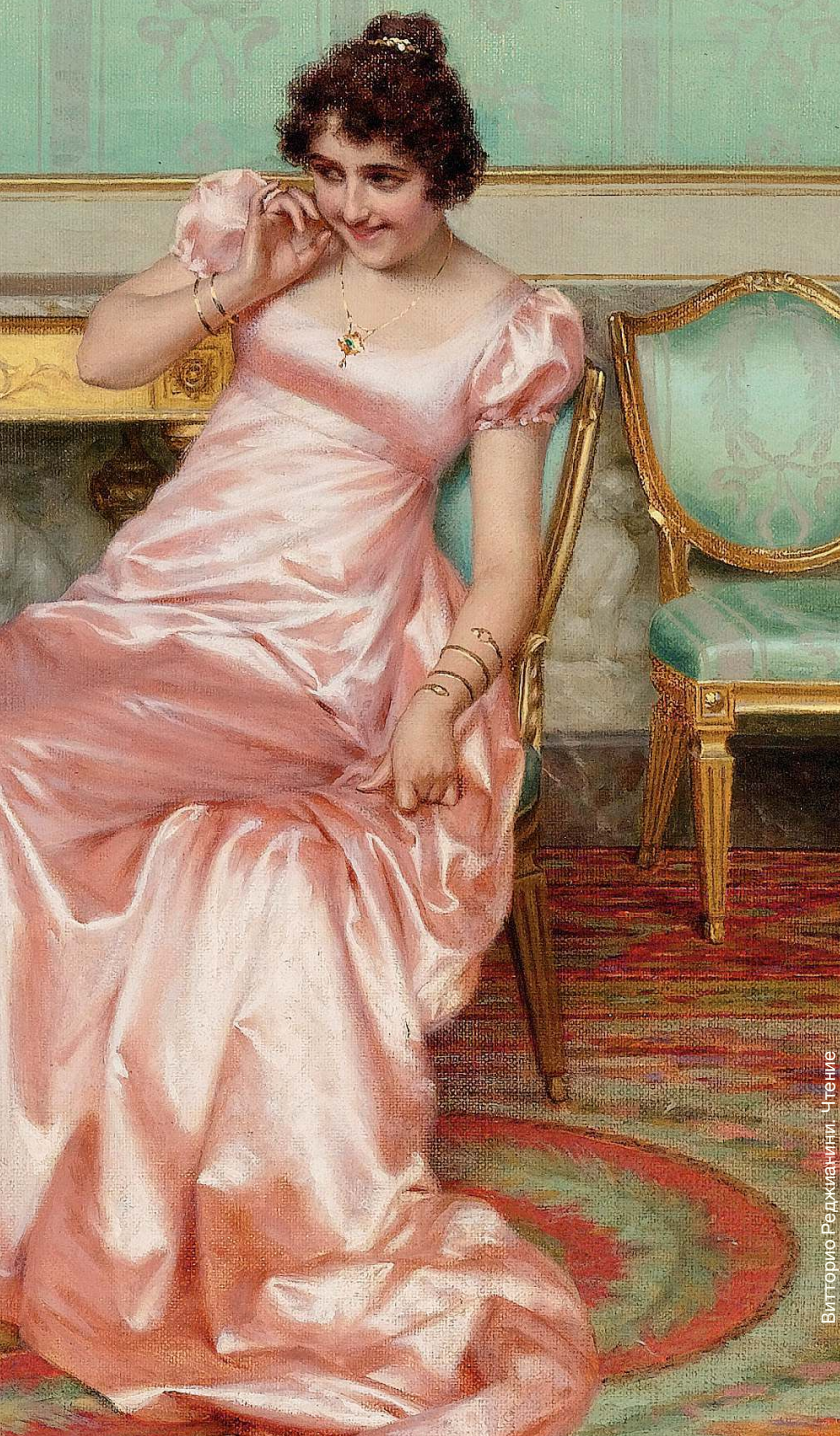
Елена Аверина



Алина Ячменникова

Психолог-сексолог психологической студии «Две жизни», более десяти лет назад создала брачное агентство. Многие из пар, которые образовали семью, теперь с ее же помощью разрешают супружеские проблемы — в том числе и конфликты из-за разности взглядов на жизнь.

Любовь никогда не бывает без грусти? Да вы что! Летом и тем более во время отпуска хочется не грустить, а шутить, играть, блистать и получать комплименты. Поэтому отложим большое настоящее чувство на потом, а лето посвятим несерьезному флирту. Психолог-сексолог Алина Ячменникова объяснит, как это делать правильно и изящно.



Викториса Реджакини. Чтение

Д авайте начнем с того, чего не надо делать при флирте. Или даже так: в каком настроении не надо пытаться кокетничать. Это не должно делаться из мести, из желания «вышибить клин клином» – тогда в сухом остатке у вас наверняка останется гадкое послевкусие и никакой радости. А флирт – как процесс и как цель – это в первую очередь именно радость, драйв, удовольствие и сплошной позитив. Не надо флиртовать, если это обернется потом муками совести или гораздо большими неприятностями. Поэтому оставьте в покое бойфренда подруги и не кокетничайте с другими мужчинами, если любите мужа, а он – вас, и все у вас хорошо. Впрочем, надо оговориться, что тут я имею в виду классический флирт, который заканчивается сексом. То есть изменой (если вы несвободны). Это тяжелая, сложная тема, совсем не для сегодняшнего разговора. Потому что мы говорим о легкости и игре.

Часто женщины под словом «флирт» подразумевают обычное кокетство, без дальнейших «постельных сцен». То есть примерно такой вариант: вы, замужняя женщина, ждете в кафе подругу. С вами заговаривает симпатичный мужчина – он признается, что очарован, пыгается познакомиться, просит номер телефона. Вы телефона не даете, но соглашаетесь немного поболтать, выслушиваете кучу комплиментов и шуток, сами блещете остроумием и получаете огромное удовольствие от этого разговора. Тут наконец-то приходит подруга, и знакомство с мужчиной заканчивается, не успев начаться. В этой ситуации – сплошные плюсы для вас и вашей семьи. Вы получили порцию комплиментов для повышения самооценки, вам напомнили, что вы красивы и соблазнительны. Дома вы вернетесь в чудесном настроении и наверняка пофлиртуете с мужем, чем оживите ваши отношения. Так что не надо душить в себе вполне естественное желание нравиться противоположному полу. Ведь в этом желании столько жизни!

У мужчины не такой целомудренный взгляд на флирт: ему очень важно «поставить галочку». Если мимолетное знакомство не довело его до постели, он, скорее всего, будет разочарован и фрустрирован. Такой флирт вряд ли оставит у него радужные воспоминания. Ведь если не дошло до секса – значит, он в чем-то ошибся, значит, недостаточно хорош, раз у него не хватило обаяния и умения убедить женщину. В общем, творческая неудача.

Свободные от отношений женщины тоже приветствуют флирт, закончившийся (или продолженный) сексом. И не надо быть ханжами, осуждая это! Половые связи обогащают нас: мы получаем новые ощущения, сексуальный опыт, красивую историю на память. Мы открываем не только нового человека – а это ведь целая Вселенная, – но и новые стороны собственной природы. Наконец, мы получаем (если повезет) оргазм, а это, без преувеличения, божественное состояние, маленькая нирвана. И чем больше таких «просветлений» в нашей жизни – тем лучше. Конечно, обогащает нас не количество половых связей, а их качество. Впрочем, не попробовав, невозможно получить опыт – положительный или негативный.

Кстати, существовала научная теория, что человеку в жизни отпущено ограниченное количество оргазмов. В первую очередь это утверждение касалось мужчин. Так, немецкий ученый Эффертц высчитал, что на мужской век положено всего 5400 оргазмов. Следовательно, чем меньше эякулируешь и чем позже начинаешь это делать – тем дольше сможешь сохранить мужскую силу. Но современные сексологи опровергли эту доктрину и доказали, что все наоборот: частые эякуляции стимулируют работу половых желез. Словом, от оргазмов – сплошная польза и никакого вреда. Но мы отвлеклись.

Хорошо ли, если к флирту с продолжением в постели готова замужняя женщина? Все зависит от нюансов ее отношений с мужем. Но вообще-то такая готовность – знак, что в этих отношениях есть большая червоточина – даже если внешне все прекрасно, даже если сама женщина уверена, что у нее вполне благополучная семья. Исключения случаются редко: если женщина счастлива в браке, ее совершенно не интересуют приключения на стороне. Так что, пока не поздно, надо поработать над отношениями с мужем.

Флирт – настоящее испытание для девушек, засидевшихся в невестах. То есть для тех, кто себя таковыми считает и каждый свой день рождения «отмечает» истерикой: «Вот, мне уже 30 (или 25, 35, 40 – неважно) лет, а я все еще не замужем!» Таким очень нелегко сохранить во флирте легкость и непринужденность, потому что в каждом мужчине, который с ними заговорил, они видят будущего мужа и отца их общих детей. В принципе, это нормально: в женщине природой заложено выбирать, оценивать мужчину именно с этой точки зрения. Но такая серьезность намерений рождает ожидания. Появляется напряжение – и прощай, легкость! Причем этим девушкам бесполезно давать советы типа «Относитесь к таким ситуациям легче» или «Все серьезные отношения когда-то начинались с флирта – так что не торопите события». Дело в том, что они страшно не уверены в себе – поэтому и кидаются в панике на каждого мужчину. Все, что им надо, – это изменить отношение к себе и к своему будущему. Конечно же, это легко сказать. И очень трудно сделать. Подобная перемена – результат долгой кропотливой работы над собой. Но как только она произойдет, женщина поверит

в одну простую истину: у нее обязательно будет муж и семья, потому что иначе и быть не может. Когда это случится – неизвестно, но точно одно: семейное счастье терпеливо дожидается эту женщину в будущем. А она постепенно идет к нему. Возможно, флирт вот с этим мужчиной приведет к чему-то большому и светлому, а может, вы больше не увидите, и эта встреча просто станет очередной ступенькой к будущему счастью. В любом случае – пользуйтесь ситуацией, получайте от этого общения удовольствие!

Удовольствие – ключевое слово, когда речь идет о флирте. Дорожите этими моментами: когда-нибудь вы сможете найти в них поддержку для себя. Ведь в кризисных ситуациях – в горе, в усталости, в период неудач – человек может «унестись» в мыслях из своего мрачного настоящего и подпитаться энергией в будущем или прошлом. В будущем – наши мечты и радужные планы. А в прошлом – счастливые моменты, радостные дни, забавные ситуации. Так что красивая история флирта как нельзя лучше подойдет для таких воспоминаний. Смаковать ее можно долго и со вкусом.

Правила флирта. Здесь почти все основано на вашей интуиции и харизме. Интуиция и наблюдательность пригодятся, чтобы «просканировать» мужчину и понять, стоит ли с ним иметь дело, не исходит ли от него опасность. Ведь что ни говори, а все эти случайные знакомства – дело рискованное. Но то же самое можно сказать и о жизни в целом. Мы же не собираемся до старости сидеть в бункере, опасаясь, как бы чего не вышло. Интуиция также подскажет, где можно проявить инициативу, а когда лучше принять гордый и неприступный вид, чтобы заинтересовать мужчину. Ну а ваше обаяние сделает все остальное.

Что касается первого шага, то здесь я ничего нового не скажу: началом флирта обычно становится взгляд. Мужчина вам понравился? Посмотрите ему в глаза секунд десять, еле заметно улыбнитесь. При необходимости повторите этот «маневр». Если и этого недостаточно – можете заговорить с ним. Не бойтесь неудачи: флирт тем и хорош, что его в любую минуту можно обратить в шутку. Это очень увлекательная игра.



тест

Способность к флирту

Умение привлекать мужчин – целое искусство. Насколько вы им владеете? Проверим с помощью теста.

- 1/ Вы предпочитаете общество мужчин обществу женщин.
- 2/ Среди мужчин вы чувствуете себя уверенно и раскованно.
- 3/ Когда вы идете по улице, мужчины оборачиваются вам вслед.
- 4/ Вы подбираете свой гардероб так, чтобы всегда выглядеть сексуально.
- 5/ Когда вам нравится незнакомый мужчина, вы не сводите с него глаз.
- 6/ Вы часто улыбаетесь.
- 7/ Вы подвижная и спортивная.
- 8/ Когда вы встречаете интересного мужчину, знакомитесь с ним первой.
- 9/ Вы энергичны и деятельны.
- 10/ Мужчинам нравится находиться в вашем обществе.
- 11/ У вас выразительная мимика.
- 12/ Вы всегда внимательно слушаете собеседника, не перебивая его.
- 13/ Для общения с мужчинами вам необязательны слова.
- 14/ Некоторые подруги боются оставлять вас наедине со своими мужьями.
- 15/ Вы всегда жизнерадостны, особенно в присутствии мужчин.
- 16/ Вам нередко говорят, что вы обаятельны.
- 17/ Вам нравится позировать перед фотокамерой и затем рассматривать свои фотографии.
- 18/ Вы не считаете себя умнее всех.
- 19/ Вам чужды переживания по поводу лишних килограммов, даже если они есть: это придает вам особое очарование.
- 20/ Беседуя с незнакомым мужчиной, который вам интересен, вы обязательно коснетесь его руки.
- 21/ Вы знаете себе цену.
- 22/ Вы всегда реагируете очень эмоционально.
- 23/ Ваши движения легки.
- 24/ Вы любите обувь на высоком каблуке.
- 25/ Для вас не составляет труда завести новое знакомство.
- 26/ Вы никогда не стремитесь подчинить себе мужчину.
- 27/ Вы любите свое тело.
- 28/ Мужчины часто оказывают вам знаки внимания.

результаты

За каждое утверждение, которые вы считаете верным по отношению к себе, засчитайте 1 балл. Затем подсчитайте общую сумму.

От 21 до 28 баллов

Мы аплодируем стоя: вы отлично владеете искусством флирта! Даже сами того не желая, вы способны привлечь любого мужчину. Ваше поведение настолько естественно и привлекательно для мужчин, что вам остается только удивляться, откуда берутся эти толпы поклонников. Но если их внимание стало вас утомлять, попробуйте немного укротить свою стихию.

От 7 до 21 баллов

Вы, несомненно, умеете привлекать внимание противоположного пола. Однако вы не флиртуете с кем попало и где попало. Процесс соблазнения интересующего вас мужчины вы держите под контролем: ваши чары должны достичь избранного объекта, а не растрачиваться впустую.

До 7 баллов

Вы совсем не умеете или не хотите привлекать внимание мужчин. Похоже, что вы боитесь их. Но если мужчина все-таки проявит настойчивость, ваша реакция будет непредсказуемой. Вы сдержанны – сознательно или бессознательно – не только потому, что не хотите лишних сложностей, но и из-за некоторых комплексов, которые мешают вам поверить в свои силы.

Книги,

Книги о флирте. В них есть чему поучиться! Рейтинг ReadRate

Завтрак у Тиффани

Трумен Капоте

Холли Голайтли – гуру флирта, не переходящего ни во что серьезное. Холли очаровывает начинающего писателя. И чем? Тем, что так нравится впечатлительным мужчинам. Эксцентричный завтрак, кража масок из магазинчика, заразительный смех, а между делом – пара многообещающих улыбок. Ну и, конечно, рассказы о своей богемной жизни. Такая откровенность с налетом таинственности возбуждает куда больше прямых намеков.



Великий Гэтсби

Фрэнсис Фицджеральд

Дэзи Бьюкенен умеет вить из мужчин веревки. Влюбленный всерьез и надолго Гэтсби готов для нее на любое геройство. Он провел долгие годы в мечтах о легкомысленной блондинке, сделал состояние, только чтобы ей было комфортно... А Дэзи сводит его с ума многочисленными обещаниями, но в итоге каждый раз ускользает от него. Если и вы не хотите заходить дальше обещаний – берите пример с Дэзи: водите за нос и мило улыбайтесь.



В доме веселья

Эдит Уортон

Лили Барт не до смеха – только выгодная партия может вернуть ей высокое положение в обществе и сохранить привычный богемный образ жизни с нарядами и черепаховыми гребнями. Чему у нее можно поучиться? Первое – внимательно слушать мужчину. Второе – между делом показать свою беззащитность, чтобы собеседнику захотелось бросить все и защищать, защищать, защищать. Такой флирт мужчинам очень по душе!



Вдали от обезумевшей толпы

Томас Харди

Батшеба Эвердин напоминает Скарлетт О'Хара: своенравная и весьма неглупая красавица. Много лет Батшеба не замечает безнадежно влюбленного Габриэля Оука и напропалую флиртует с другими мужчинами. Ее самый интересный ход – не удостаивать объект вниманием, а потом послать ему анонимную валентинку со словами «Женись на мне». И это в XIX веке! Все, мужчина сражен и сходит с ума от счастья.



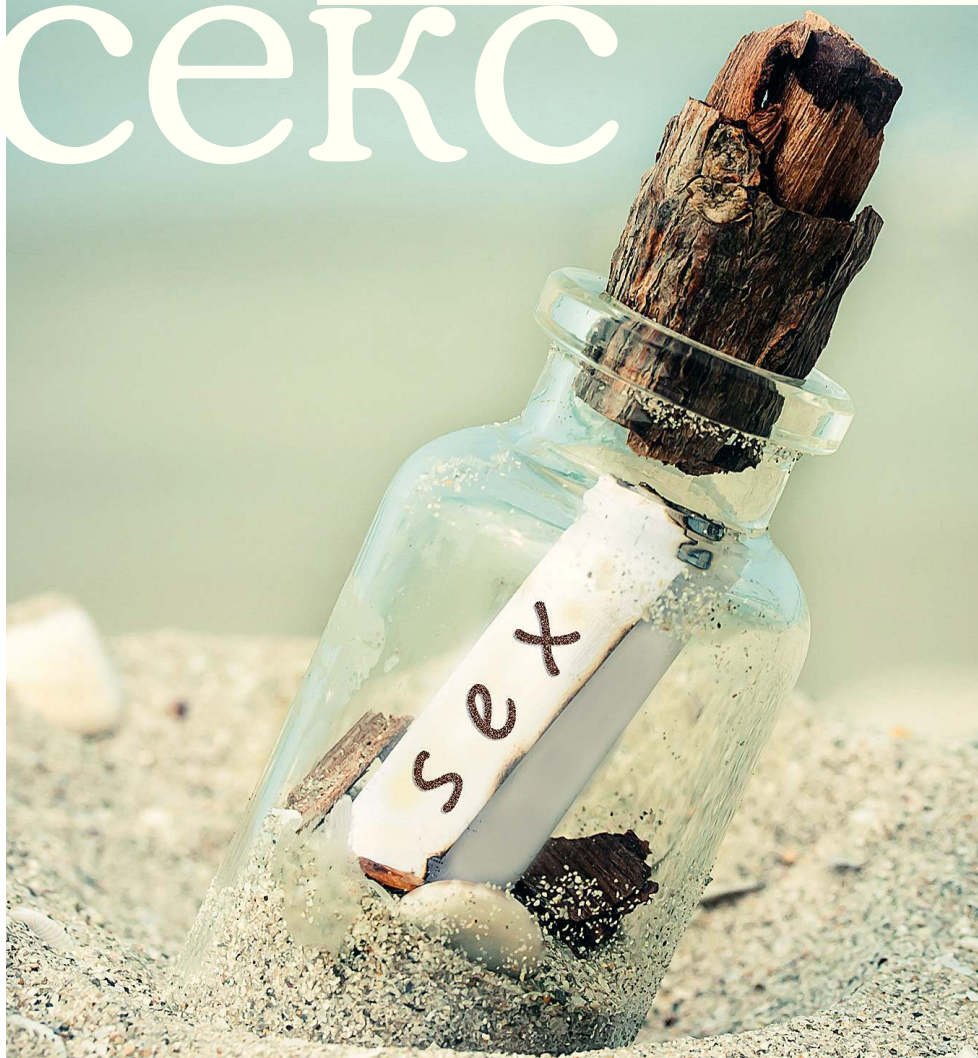
Бремя страстей человеческих

Сомерсет Моэм

Можно как угодно относиться к Милдред, героине этого романа. Она порхает от мужчины к мужчине, с каждой рокировкой ухудшая собственное положение. Но если отставить эмоции, ее метод флирта не лишен здравого смысла. Вот он: полностью игнорировать любые пожелания. Смотреть строго и неприступно, на ласковые слова не отвечать. С героем романа, Филипом, эта тактика сработала на все сто: уже через пару недель он готов был на все, включая женитьбу, чтобы заполучить Милдред.



ГОРЯЧИЙ КОКТЕЙЛЬ СЕКС



но, именно этим объясняется повышенный интерес мужчин к блондинкам. Главный мужской гормон – тестостерон. Он поддерживает половое влечение и потенцию, вырабатывается надпочечниками и яичками. Тестостерон еще называют гормоном агрессии. Он заставляет мужчину охотиться и убивать добычу. Благодаря тестостерону у мужчин растет борода и существует риск облысения. У женщин этот гормон также присутствует, но в норме его уровень гораздо ниже. Повышенный уровень тестостерона у женщин приводит к тому, что на лице у них растут волосы, и к частичному облысению. Летом уровень половых гормонов резко повышается. Под действием ультрафиолета и в связи с большим поступлением свежих питательных веществ в кровь выбрасываются гормоны – тестостерон у мужчин и эстроген у женщин. Зачем природа так устроила, понятно: теплое время года наиболее комфортно для вынашивания ребенка, поэтому организм и настраивается на интим. «Если мы обратимся к биологии, то заметим, что большинство животных вынашивают своих детенышей весной или летом. У человека организм тоже реагирует на сезонные изменения и воспринимает теплое время года как более благоприятное для зачатия», – говорится в исследовании ливерпульского акушера-гинеколога Саймона Вуда. Он обнаружил, что в июне

Лето прямо располагает к любви. Дело в красивых пейзажах или это просто гормоны?

Летом как-то особенно хочется романтики. Мы неожиданно обращаем внимание на красавца из соседнего отдела или летим на курорт и буквально в тот же вечер встречаем мужчину своей мечты. Мы наивно полагаем, что самостоятельно принимаем решения – к кому-то проявляем интерес, а кого-то отвергаем. На самом же деле очень многими нашими поступками, особенно когда речь идет об общении с противоположным полом, руководят гормоны. А летом гормональный фон существенно меняется.

Гормоны, секс и свет

Женский гормон – эстроген, он обуславливает регулярность менструального цикла, отвечает за формирование вторичных половых признаков и мягкого характера. Эстроген имеет успокаивающее действие, и его дают агрессивным мужчинам в тюрьмах: считается, что это помогает справиться со вспышками гнева. Показатель высокого уровня эстрогена в крови и, следовательно, высокой способности к зачатию ребенка – светлый цвет волос. Возмож-

шансы забеременеть по сравнению с январем возрастают на 25%. Также под воздействием горячего солнца быстрее вырабатывается окситоцин, который еще называют гормоном привязанности. А именно он стимулирует людей на романтические подвиги. Кстати, окситоцин зовут еще гормоном оргазма – ведь его уровень возрастает после сексуального удовлетворения. А еще он порождает эротические фантазии. Некоторые люди только летом испытывают сильные сексуальные ощущения, тогда как зимой более холодны в постели. Кроме того, солнышко стимулирует надпочечники вырабатывать еще и адреналин, а уж что происходит с нами под действием этого гормона, все знают: возбуждение, быстрые и резкие реакции... Этим и объясняются страсти на курортах.

Нет, ты не тот...

То, что ярко горит, быстро сгорает, – летние романы эту истину иллюстрируют прекрасно. Гормоны, увы, не формируют стойкой привязанности, и очень

Анна
Артемova

может случиться, что в июле вы горячо шептали в телефонную трубку: «Я тебя люблю», – а в середине августа поняли, что не хотите даже видеть предмет своей недавней страсти. Почему так происходит? Потому что гормоны вызывают половое влечение, которое все-таки не то же самое, что любовь. Мужчина, которого вы встречаете на море или на даче у друзей, вовсе не ваш принц, он просто раздражитель, на который реагирует либидо.

Статистика летних романов говорит о том, что промежуток между знакомством и первым сексуальным контактом в этот период стремительно сокращается. Для мегаполисов, подобных Москве, в обычное время эта дистанция равна в среднем

14 дням, за которые мужчина и женщина успевают узнать друг друга, сходить в кино, в театр, в ресторан и составить друг о друге хотя бы поверхностное мнение, а летом все может случиться за 1–5 дней. Ситуацию усугубляет то, что летом мы носим открытую легкую одежду, которую так легко сбросить. Но быстрый старт – не самый лучший. Психологи уверяют, что те самые общепринятые две недели без секса закладывают основу будущих долговременных отношений. Когда же вами управляет гормональный коктейль, то, как только закончится его действие, вы же первая себя и спросите: «И что я в нем нашла?» Поэтому, если с вами случился «солнечный удар», не принимайте скоропалительных решений, остыньте и решите, что это было.

В теплые месяцы вероятность зачатия повышается почти в 2 раза, уверяют репродуктологи. Так что лето – лучший сезон для секса по любви, который и есть лучший секс на свете.

Медовый месяц, дубль два

Даже семейные пары со стажем в летнее время занимаются сексом много и красиво. Причиной тому не только гормоны. По статистике, в обычное время муж и жена в среднем общаются между собой 20 минут в сутки, да и то в основном на тему кто отведет ребенка в школу, а в отпуске – целый день. Подогревает взаимный интерес и то, что летом гораздо больше мест для интима – автомобиль, пляж, лес, и глупо думать, что все это – привилегия юных свободных пар. И даже если отпуск еще далеко, пара, которой удалось отправить детей к бабушке или в лагерь, проживает настоящий медовый месяц.



67%

мужчин и

34% **женщин.** При этом

статистика гласит, что только 12% летних романов приводят к долговременным связям, а к браку и того меньше – всего 3%.

Исследователи Королевского университета в Белфасте выяснили, что те, кто занимаются любовью не меньше двух раз в неделю, в два раза реже страдают от инсульта и инфаркта по сравнению с людьми, занимающимися сексом раз в месяц и реже.

По данным ВЦИОМ, 80% российских мужчин и 62% женщин считают секс одной из важнейших сфер жизни. Опережают секс по значимости семья (ее назвали главной 97% опрошенных) и дружба (92%). Далее следуют любовь (86%) и профессия (83%).

ТЕЛО И ЦИФРЫ

Планы на лето

Вы уже составили их? Если нет, в этом вам поможет гороскоп от известного европейского астролога, астропсихолога и нумеролога Ольги Аристовой.

У звезд есть для всех нас общие «рекомендации». В первой половине июля следует много общаться и заниматься самообразованием, а во второй – наоборот, вести себя тише, потому что в это время просто на пустом месте могут возникать конфликты. Еще предостережение: начиная с 25 июля и до начала сентября лучше не делать крупных покупок. Отложите на потом сложные косметологические процедуры: ничего, связанного с травмированием кожи!

Август пройдет удачно. Правда, в начале месяца лучше педантично соблюдать все правила. А во второй половине августа можно и рискнуть. Это отличное время для личной жизни!

не удивляйтесь, если наступит охлаждение в отношениях с любимым. Впрочем,

и в середине августа личную жизнь нельзя будет назвать безоблачной.

Зато на излете лета вы наверстаете упущенное – получите полную гармонию и бабочек в животе. Лучшее время для отпуска – середина июля.

В начале августа не перегружайтесь физически и следите за здоровьем. А конец месяца проведите с детьми. В одежде лучше не экспериментировать – выбирайте привычные цвета и фасоны.



Рак

В первой половине июля Раки будут пожинать плоды прошлых своих трудов. Если вы давно работали над каким-то проектом, сейчас сможете увидеть результаты. Вообще, июль лучше провести на работе: звезды сулят вам новые возможности. А в конце июля, возможно, будет шанс совершить прорыв в карьере. В августе вы сможете всласть помечтать и между прочим построить внятные планы на будущее. Время удачно для начала долгосрочных романов. Может быть, эта любовь окажется длиною в жизнь...

Тем, кто уже нашел свое счастье, в начале августа звезды советуют отправиться в романтическую поездку на море.

А в конце месяца так же дружно и азартно займитесь благоустройством дома. Одежду подбирайте по настроению. И побольше принтов!



Овен

Лето для Овнов будет наполнено событиями. Что-то или кто-то постоянно будут взбадривать вас. Это было бы прекрасно, но «побочный эффект» в том, что вам будет сложно положить-

ся на людей, даже близких. Придется делать все самой. В августе личные отношения наладятся и начнутся приятные встречи с друзьями. Возможно, какая-то из них перерастет в роман. Лучшее время для поездок – первая декада июля, а для отпуска – вторая половина августа. Вот так неоднозначно решили звезды. Конец июля – удачное время для улаживания юридических и финансовых дел, на которые вы весь год не могли найти время и силы. В одежде выбирайте яркие цвета.

Телец

Самый удачный летний месяц для Тельцов – июль. Он хорош во всех отношениях: вам светит удача в работе и в делах, вы решите старые проблемы, вам будет везти во всем – кроме любви. Так что

Близнецы

В июле Близнецам придется пошевелиться, побегать и «порешать» разные вопросы. Отсидеться на даче не получится. Поддерживайте хорошие отношения со всеми: кто-то из окружения сыграет важную роль в вашем успехе. Лучшее время для отпуска – вторая половина июля.

Середина июля благоприятна для походов в гости и деловых переговоров. В начале августа наступит охлаждение в личных отношениях, но если вы отнесетесь к этому с пониманием, через пару недель все наладится. Запишитесь к парикмахеру и косметологу, потому что середина августа – отличный период для романтических знакомств. Так что встречайте это время в полной готовности. В выборе одежды – абсолютная свобода: нынешним летом любая вещь будет смотреться на вас идеально.



Лев

Когда в июле все будет занято приготовлениями к отпуску, Львам предстоит решать вопросы глобальные: а именно выбирать, в каком направлении отныне пойдет их жизнь. Остальные знаки Зодиака тоже непременно займутся этим – но в более холодном сезоне. В начале месяца уделите время своему профессиональному росту, а в середине возможен прорыв в финансовых делах.

Такая насыщенная жизнь может отразиться на здоровье, так что поберегите его. Ради этого в августе сделайте паузу в делах и поезжайте на море. Это



будет самый тихий и спокойный ваш отпуск за последние годы. Что касается личной жизни, то наиболее гармоничный и светлый ее период придется тоже на август. Попробуйте сменить стиль в одежде. Не бойтесь, вам пойдет.

Дева

В начале июля Девы будут в запарке заканчивать рабочие дела и готовить долгосрочные проекты.



Действовать надо будет решительно, однако у вас все получится в лучшем виде, потому что вы находитесь на пике своей рабочей формы.

Но торопитесь: у вас всего две недели,

потому что вторая половина июля противопоказана (с точки зрения звезд) для работы. Зато наступит благоприятный период для укрепления личных отношений. Лучшее время для отпуска – конец августа. Идеальный вариант – провести это время в Европе, но подойдет и любое другое место земного шара, где нет вашего офиса. Впрочем, в Европе можно было бы удачно обновить гардероб (на чем настаивают звезды), прикупив одежды пастельных тонов. Сейчас вам лучше носить что-то «спокойное».

Весы

В первой половине июля у Весов приятные хлопоты: придется много общаться, знакомиться и тусоваться на мероприятиях. А еще это благоприятное время, чтобы провести его с любимыми людьми и детьми. Набери-



тесь сил: ведь в конце месяца придется бороться с конкурентами. Вы, разумеется, победите. Закрепите успех, занявшись в начале августа спортом. В этом месяце нужно быть осторожнее с новыми начинаниями: они могут привести к непредсказуемым последствиям. Лучшее время для отпуска – начало июля. Обратите внимание на свой стиль в одежде: не стоит так ярко себя преподнести.

Скорпион

В июле Скорпионам следует сохранять благоразумие: оценивайте все новые предложения с холодной головой. Будьте внимательны в поездках: возможны



непредвиденные ситуации в дороге. Для дружбы и любви самое идеальное время – начало

июля, а в середине месяца уделите больше времени детям. В конце июля вам придется стать скромнее в своих запросах.

Лучшее время для отпуска – весь август: прекрасный период для путешествий, особенно за границу. В начале августа звезды подарят вам несколько приятных знакомств. А в конце месяца лучше вообще ни с кем не общаться.

Если вы следуете своему темпераменту, то предпочитаете приглушенные тона в одежде. Но этим летом вам стоит комбинировать их с яркими деталями и аксессуарами.

Стрелец

В июле Стрельцов ждут удачные рабочие проекты. В тоже время звезды советуют Стрельцам больше времени проводить дома и уделять время семье и детям. Как соблюсти эти взаимоисключающие условия – зависит от вас. Но вы, как обычно, что-нибудь придумаете. Лучшее время для отпуска – середина июля. Отвезите



семью на отдых – и лучше в экзотические страны. Вообще-то звезды рекомендуют вам две поездки: вторую – в августе, на море, и тоже с семьей. Но вы решите и эту дилемму. Однако перед морем придется решить некоторые сложности с выплатой кредитов и страховок. В одежде стоит добавить ярких красок и откровенности. Не прячьте свою красоту за палантинами и балахонами.

Козерог

В июле Козерогам следует быть очень внимательными с финансами и при оформлении документов.

В начале месяца займитесь здоровьем, сходите уже на ежегодную диспансе-



ризации. Начало и середина августа – неудачное время для крупных трат. Потерпите до конца месяца: это лучший период для отпуска.

А уж там будет вам и шопинг на всю катушку, и все радости жизни, включая главную: готовьтесь к романтическому знакомству, о котором вы потом будете вспоминать годы! Пора обновить гардероб: выберите в модных журналах пару новых луков. Экспериментируйте с цветами!



Водолей

В июле Водолеи будут блистать и очаровывать окружающих своим обаянием. Лучшее время для отпуска – начало месяца. Добрые звезды настоятельно рекомендуют вам морской курорт.

В августе, возможно, у вас появится дополнительный доход, и вы сможете побаловать себя покупками. В середине августа чаще выходите в свет, бывайте на вечеринках, наслаждайтесь светской жизнью. Возможно, на закате лета вам придется принять важное решение. Купите побольше модных вещей, особенно юбок: вы слишком часто закрываете ноги, а летом это совершенно ни к чему.

Рыбы

В июле Рыбы станут чемпионами мира по легкому флирту. В начале месяца вы будете в прекрасной форме и покорите всех окружающих своими красотой и остроумием.

А в середине месяца звезды рекомендуют вам ненадолго остепениться, чтобы проанализировать ситуацию и решить пару важных задач. Также в это время можно побороться за карьерный рост. Закончив с этими скучными делами, можно снова наслаждаться летом. Начало августа подарит вам феерический роман с продолжением. Середина месяца – время для налаживания отношений с приятными людьми. Лучшее время для отпуска – конец августа: ведь лето у вас насыщенное, не хочется ничего упустить. В одежде доверьтесь вкусу своей второй половины и перестаньте пытаться сочетать несочетаемое.





1

3

4

2

Анна Малинова

Милая мешочница

Тайна содержимого среднестатистической женской сумочки до сих пор не раскрыта. Поговаривают, что на дне ее хранятся залежи бесценных сокровищ.

В этом сезоне у нас вновь появились гостеприимные широкие подружки – сумки-мешки. Они такие милые, мягкие и такие вместительные, что расстаться с ними почти невозможно. Самые популярные модели выполнены из кожи, замши и текстиля, украшены бахромой и декоративной фурнитурой. В 1970-х годах, в эпоху хиппи,

сумки-мешки пытались завоевать модное пространство, но тогда дело ограничилось полотняными и гобеленовыми вариантами. Сегодня мешковатый, но более чем элегантный аксессуар прошелся по подиумам на руках моделей ведущих дизайнерских домов. Не-

которые художники обратили внимание на весьма необычные материалы. Kenzo использовал в коллекции очень яркий каучук. Victoria Beckham отдала предпочтение коже рептилий и сделала

сумки-мешки округлой формы. Moschino и Marni покорили шопоголиков веселыми принтами на своих моделях, абсолютным хитом взрослых девочек стал принт мишек-тедди. Сумка-мешок – чудесный вариант для теплого расслабленного летнего дня – в ней найдется лишнее место



1. Y-3, Adidas.
2. Armani.
3. Peppi Bag.
4. Michael Kors.
5. Moschino.
6. H&M.
7. Jil Sander.
8. Design by Tala.
9. Opening Ceremony.
10. Alexander Wang.

для купальника, без которого выходить на прогулку по раскаленному асфальту было бы непредусмотрительно.

Девятые ДВЕТ НОЧИ

Анна Малинова

Все лучшие картины

когда-то были белым листом. Впрочем, иногда нужно рисовать белыми красками, чтобы войти в историю моды.

«Если у вас есть белая рубашка – у вас есть все», – говорят лаконичные фэшн-эксперты, и они правы. Строгая с воротником, изящная, полупрозрачная нараспашку или словно снятая с бойфренда белая рубашка oversize – вы не проиграете, если выберете любой из вариантов. Белый цвет, причем в любой пропорции, – неперенный элемент летних дизайнерских коктейлей: добавляем по вкусу, само собой, деним, черный, все оттенки радуги и все оттенки пастели. Хотя самые стильные девушки предпочитают сочетать фактуры тотально белого цвета. И да, маленькое белое платье! На загорелом теле оно смотрится нежно и заманчиво. Берем в июльский гардероб любое – модели прямого кроя без декора или коктейльные платья из шитья и кружева крайне смелой длины. Главное – не стать похожей на медсестру или работницу сферы косметических услуг. Но вы справитесь, конечно!



платье, sheinside.com



клатч, sheinside.com



духи Love in White, Creed



слипоны, JC Play by Jeffrey Campbell
кольцо, yoins.com



фото из лукбука Saloni



сумочка,
romwe.com



серьги
aeravida.com



слипоны,
bloomingdale.com

топ,
Miguelina
Mari



кольцо,
Erickson
Beamon



кольцо,
Aurelle
Bidermann



часы,
Olivia
Burton



блузка,
Alberta
Ferretti

юбка,
Jonathan
Simkhai



брюки,
D&G



эспадрильи,
Manebi



фото из
лукбука
Honor



плюсы & минусы



Знаменитая русская PLUS SIZE МОДЕЛЬ, покорившая своими формами Запад, Катя Жаркова - о сложностях и радостях выбора одежды для нестандартных девушек.

- Девушкам с пышными формами часто кажется, что мода, особенно «высокая», - это не про них.

- Да уж, мы, модели plus size, изо всех сил боремся, чтобы на каждой неделе моды мы были представлены в каждой коллекции, но пока этого не произошло.

- Все так безнадежно?

- Есть определенные сдвиги. В Америке, например, недавно напечатали на обложке популярного журнала People Тесс Холлидей, девушку с размером одежды 22 (у меня 14). И выбор

Елена Денисова

одежды для нестандартных модниц там безусловно больше. Я очень надеюсь, что и у нас такие, как я, все-таки станут нормой. Я знаю, как это - быть «большой», по мнению окружающих. Я росла с этим ощущением, а по факту оказалось, что я большой-то никогда и была. Просто люди вокруг постоянно подгоняют всех под стандарт. Мы, модели плюс сайз, уже многое сделали, чтобы изменить этот стандарт, и я уверена, что обязательно отвоюем право быть нормой.

- Часто нестандартные девушки обходят модные магазины, не надеясь что-то там подыскать, или добьются косоного взгляда: «На вас у нас ничего нет». Как преодолеть смущение?

- Уверенно зайти и спокойно, с достоинством примерить понравившуюся вещь. Мали ли что продавец скажет. Кто он вам? Воспитывайте силу воли. Мне миллион раз говорили неприятные слова, и что? Быть модным нужно и можно независимо от того, какого размера попа. Не сидите в четырех стенах, стесняясь и комплексуя, идите и ищите то, что вам подойдет. Иногда зрительно вещь кажется маленькой и размер явно не твой, а в результате прекрасно садится по фигуре.

- Идеальная одежда для пышек - это «балахонистые» вещи или подчеркивающие достоинства?

- Я предпочитаю вещи, подчеркивающие все мои достоинства. Прятать мне нечего.

- Многие помнят эпатажную фотосессию, где вы слились в сестринском объятии с анорексичной моделью. Но мы все же хотим под одеждой кое-что скрыть. Как вы относитесь к корректирующему белью?

- Я очень редко пользуюсь таким бельем - предпочитаю чаще ходить в спортзал. Но с уверенностью могу сказать, что под трикотажные вещи нужно надевать моделирующее белье и колготки с утягивающим эффектом. Трикотаж на голом теле сидит хуже и подчеркивает все неровности.

- Какие базовые вещи должны быть в гардеробе толстой девушки?

- Серые джинсы, черный пиджак, белая рубашка, тельняшка, тренч песочного цвета, белые кроссовки и кожаная черная куртка типа косухи. Ну, и, разумеется, классика - маленькое черное платье. Лучше с декольте, которое, впрочем, не должно демонстрировать окружающим все ваши достоинства. Хорошие черные платья большого размера есть у брендов BSBG или «Виктория Ирбаиева». Хорошие джинсы на объемную попку и рубашки есть в GAP и Silver Jeans.

Катя Жаркова



- Ваш дежурный беспроигрышный «лук», когда надо бежать на встречу и задуматься нет времени, - это...

- Джинсы, белая футболка, кожаная куртка, черные ботинки на каблук.

- Правда, что иногда вы находите подходящую одежду в отделах для мужчин?

- Да. Не во всех женских магазинах можно найти простую белую или черную футболку. А в мужском всегда найдется размер, не обтягивающий в области талии.

- Назовите самые частые ошибки при выборе одежды. Есть ли вещи, которые в принципе противопоказаны полным?

- Часто девушки выбирают неправильный размер из-за отсутствия выбора. Полные фигуры такие разные, природа очень прихотливо распределяет килограммы - у кого-то большая грудь, у кого-то слишком полные ноги, так что



говорить о конкретных противопоказаниях неправильно. Например, в моде завышенные топы, короткие, обтягивающие, очень приятные в жару. Мне такие не идут. Сразу складочки на животе становятся явными. Но я видела много женщин, у которых все, что до бедер, просто идеально, а вот ниже куда сложнее, чем у меня. Зато я могу позволить себе мини. Я ношу все. И юбки, и шорты, и плавать я хотела на то, что думают об этом окружающие. Жизнь такая короткая. У меня нет времени обращать на всех внимание. Девочки, если хочется, значит, можно. Хотя я рекомендую все-таки обратиться к стилисту. К тому, кто с вами за руку пройдет по магазинам и поможет выбрать то, что подходит именно вам.

- На чем никогда не стоит экономить пышкам?

- На хорошей обуви. Размер одежды может меняться, а вот ноги нет. Модная удобная хорошая обувь - всегда хорошее вложение.

- Какими словами можете подбодрить нестандартных девушек? Где взять уверенность в себе, в своей красоте, когда с обложек модных журналов смотрят совсем другие типажи?

- Здорово быть не такой как все: иметь свой собственный стиль, свое мнение. Не гонитесь за чужим - ищите свое. Создавайте свое собственное «я». Мы все рождены красивыми. Счастье не в килограммах - посмотрите, сколько вокруг красоток с идеальными формами, одиноких и от этого печальных. Сегодня по телевизору говорят одно, завтра другое. Еще вчера на таких, как я, смотрели с презрением, а сегодня нас уже печатают на страницах модных журналов. Все меняется, а тот образ самой себя, которой вы создадите в своей голове, навсегда останется с вами.





кольцо,
Alchemia

Оксана
Бугрименко

Драгоценности вечны. Но от их вечности иногда веет скукой. У нас бывает разное настроение, мы играем разные роли, по-разному реагируем на мир. И неудивительно, что любим меняться внешне. Новая прическа, новый макияж и, конечно, бижутерия – прекрасный способ сделать жизнь ярче.

НЕ ВСЁ ТО ЗОЛОТО

кольцо,
Bijou Brigitte

Храни меня, мой талисман
«Бижу» – так французы называли не «серьезные» фамильные драгоценности, а украшения более простые, не отличавшиеся уникальностью. В том числе и подделки. Сегодня бижутерией называют украшения из недорогих материалов – сплавов, стразов, искусственных камней. Это именно та изюминка женского облика, которая способна рассказать о сиюминутном настроении женщины и ее отношении к моде. Сотни лет назад всевозможные кулоны, браслеты и заколки использовались вовсе не для декора, как сегодня. Древние люди наделяли бижутерию магическими свойствами: и женские, и мужские украшения служили оберегами от злых духов, амулетами. Но уже в Древнем Египте, античных Греции и Риме стремились заменить редкие и драгоценные благородные камни легкодоступными и более



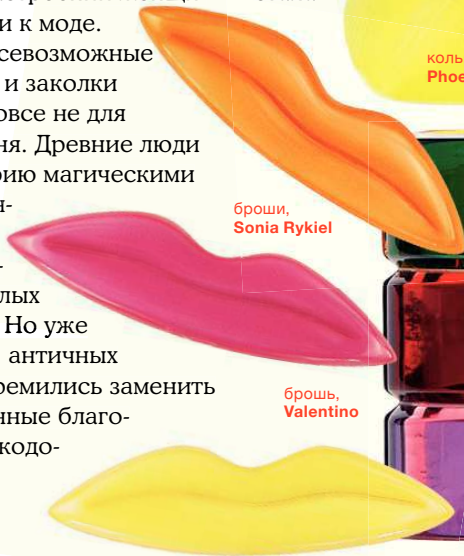
брошь,
Oscar de la
Renta

«Из грязи в князи»

Родившись из подделок, бижутерия долго, вплоть до XX века, продолжала стыдливо прикрывать свое «плебейство», подражая формой и ассортиментом «настоящим» украшениям. Благодаря дому Swarovski, основанному в 1895 году, ее впервые стали воспринимать как произведение искусства, дорогой и элитный товар. Богемский ювелир Даниэль Сваровски превратил имитацию драгоценных камней в оригинальное, законное, весьма востребованное и выгодное занятие. И бижутерия Swarovski со временем стала



кольцо,
Phoenix Deco



броши,
Sonia Rykiel

брошь,
Valentino



символом изящества, красоты и богатства, как некогда ювелирные украшения.

Но настоящий переворот в ювелирной моде совершила неугомонная революционерка Коко Шанель. Она изменила саму манеру носить сочетать украшения. Женщинам, покинувшим камерную атмосферу гостиных и будуаров, понадобились универсальные и в то же время броские вещи, с помощью которых даже небольшой набор нарядов (костюм, маленькое черное платье, блузка, джемпер) выглядит по-разному и легко трансформируется по обстоятельствам времени и места. Шанель укрупнила украшения, лишила их привычной ювелирной утонченности. Сделанные

щих и матовых поверхностей, гибких и круглых, крупных и мелких элементов создавали определенный художественный образ. Кроме того, Шанель очень любила искусственный жемчуг, а также впервые использовала пластмассовые бусы и браслеты.

Наряду с этим еще в 1932 году Великая Мадемуазель представила свою первую ювелирную коллекцию. Платина и бриллианты в браслетах, колье, кольцах и серьгах восхищали абсолютно всех. Однако мадемуазель Коко считала, что дорогие ювелирные изделия не стоит носить постоянно, они подходят только для исключительных случаев. А что же делать женщинам, которые хотят ежедневно дополнять свой образ красивыми аксессуарами? Специально для них была создана линия бижутерии Chanel, уже более 80 лет покоряющая сердца прекрасных дам. Украшения делают из высокотехнологичной стали, керамики, латуни, сплавов с серебром. Их покрывают золотом, серебром или родием, что позволяет им долгое время не темнеть и не терять блеска.

Смена декораций

Французы – законодатели мод считают, что женский образ формируют детали. Известный модельер Пьер Карден не раз говорил, что женщине, желающей выглядеть элегантно, просто необходима хорошая бижутерия. Драгоценности не могут удовлетворить стремление человека к переменам, а демократичная бижутерия вполне на это способна.

Колечко с тусклым александритом, купленное горячо любимой прабабушкой, конечно, очень милое



браслеты, Topshop



кольцо, Outhouse



брошь, Chanel

и трогательное. Но с такими нами не угнаться за модой. Новые перчаток – это слишком накладно. современной девушки – стразы, и прочая бижутерия.

фамильными ценностями. Новые коллекции бриллианты под цвет. Поэтому лучшие друзья искусственный жемчуг

из металлов «под золото» и «под серебро», ее знаменитые цепи, как когда-то и стразы, совсем не стремились обманывать. Но их сложное плетение, сочетание блестя-

Это абсолютное выражение женского непостоянства. Новые коллекции бижутерии появляются раз в три месяца. За ней невозможно уследить, но это и не нужно. Бижутерию подбирают под настроение. Можно купить кольцо со стразами под новое пальто, к платью на один вечер или просто чтобы раскрасить дождливый день. Бижутерия помогает меняться, перевоплощаться и играть в самих себя. Она использует свободные



кольцо,
Kate Spade

кольцо,
Arme de
L'amour

брошь,
Giorgio
Armani

Замечено, что любители перламутровых украшений реже других пьют анальгин и обращаются к врачу.

Новая волна

Сегодня даже «иконки стиля» сменили модные предпочтения. Например, супруга принца Уильяма, Кейт Миддлтон, герцогиня Кембриджская, предпочитает не драгоценности королевской семьи, а скромную бижутерию. Что ж, это не удивительно – мы ведь знаем о любви Кейт к платьям Zara. Не так давно Кейт вышла в свет в кружевном платье цвета топленого молока от Alexander McQueen, дополнив образ серьгами Belinda Hadden – марки, известной своими фальшивыми драгоценностями. Кейт остановила свой выбор на модели Pearl and Diamond стоимостью 48 фунтов стерлингов (около 2500 рублей). Эти украшения настолько бросились в глаза молодым девушкам, что в интернет-магазине марки появилось обращение: «Стоп! После недавней рекламы у нас закончилась большая часть товаров на складе. На изготовление украшений уйдет не менее полугода».

формы и смелые решения. Никаких ограничений! Правило одно: надевать всю бижутерию одновременно – это моветон. Стилисты рекомендуют использовать не более трех элементов комплекта, например серьги, кольцо и бусы. Пусть браслет и брошь из этого гарнитура дожидаются своей очереди в шкапулке, у вас еще будет возможность их продемонстрировать.

Бижутерия

Психологи утверждают, что бижутерия лечит. Покупка новых сережек или колечка помогает снять стресс и поднимает настроение. А примерка украшений вводит в некое подобие транса и позволяет отвлечься от повседневных мыслей. Чтобы успокоиться вечером или перед ответственной встречей, достаточно рассыпать по столу и несколько минут перебирать любимые украшения, любясь ими. Именно потому, что бижутерия использует насыщенные цвета, она может стать частью вашей собственной цветотерапии – лечения цветом. Известно, что чистые цвета – это волны разной частоты, которые влияют на энергетический баланс человека. Поэтому с помощью яркой бижутерии можно моделировать настроение. Например,

желтый цвет побуждает к работе, красный прибавляет сил, голубой борется с аппетитом, коричневый успокаивает, оранжевый ослабляет страх. Кроме того, бижутерия лечит физически, особенно если она из натуральных материалов. Дерево содержит ароматические смолы и масла, которые постепенно испаряются, проводя скрытые сеансы ароматерапии. Морские раковины содержат вещества, обладающие обезболивающим эффектом.



серьги,
Jennifer
Loiselle

кольцо,
Collana

брошь,
Queensbee

«Если бы все в жизни так слушалось, как глина!»

Из полимерной глины можно создать что угодно – статуэтки, украшения, кукол, пуговицы, игрушки. «Все благодаря ее свойствам, – рассказывает Анна Гривцова. – Полимерная глина внешне и на ощупь напоминает пластилин. Но при запекании в духовке при температуре от 100 до 130 °С затвердевает и уже не меняет форму. Отвердевшие изделия можно раскрасить акриловыми красками, склеить между собой или с другими материалами.



серьги, Marc by Marc Jacobs

колье, Magia di Gamma

СВОИМИ руками



Для того чтобы сделать украшение в виде тарелочки с десертом, вам потребуется:

полимерная глина нескольких цветов, три круглые формочки разного диаметра, нож или лезвие, зубочистки, гель – жидкая пластика, прозрачный лак, духовой шкаф



Анна Гривцова, художник

Для работы с глиной нужна гладкая поверхность – я использую стекло. Раньше пользовалась пластмассовой доской, но пластика к ней липла, да и доска впитывала разные цвета, приходилось ее часто мыть. Для раскатывания без прилипания можно использовать лист бумаги или кальки. (Хорошо подходит кулинарная калька.) Деревянной скалкой не очень удобно раскатывать глину, лучше взять бутылку, баллончик от лака или железную трубку. Фурнитуру для своих аппетитных украшений – цепочки, петельки, штифты – я покупаю в швейных магазинах; «сажаю» их в глину на суперклей. И самое главное: запекать глину нужно в хорошо проветриваемом помещении, выгнав из кухни домашних».



Из раскатанной в слой толщиной 1–1,5 мм глины делаем тарелочку. Запекаем.



Глину двух цветов раскатываем в слои «бисквита» (2 мм) и нарезаем по размеру тарелочки.



Складываем слои «бисквита» и зубочисткой разрыхляем поверхность.



Смешиваем жидкий гель с белой пластикой для «крема» и с красной – для «джема».



Наносим зубочисткой «крем» и «джем», украшаем ягодами.



Запекаем изделие в духовке, покрываем лаком, вешаем на шнурок.



Анна Малинова

Фото: Алексей Трусович

пристегните

Тему «полный чемодан, а надеть на пляж нечего» мы раскрыли в модных обзорах. Теперь осталось собрать дорожную косметичку. Не рассчитывайте на пробники в отелях – настоящие леди берут с собой секретные средства красоты из личного арсенала. В списке А – солнцезащитные средства и молочко после загара, нежные и бодрящие гели, лайт-версии кремов, салфетки и водостойкая тушь. Не бойтесь перевеса: на обратном пути освободившееся место займут кокосовое масло с Таити и грязевые маски с Мертвого моря.



1. Акупунктурные браслеты от укачивания, **Travel Dream**. 2. Отбеливающая зубная паста Gold, **Splat**. 3. Дневной крем от морщин с SPF 15 Pro vital, **Olay**. 4. Ультралегкий солнцезащитный флюид для лица Anthelios XL, **La Roche-Posay**. 5. Освежающий спрей для полости рта «Ягодный фреш», **R.O.C.S.** 6. Освежающие салфетки «Вербена», **L'Occitane**. 7. Ополаскиватель для полости рта «Двойная мята», **R.O.C.S.** 8. Молочко-активатор загара после солнца Protectyl, **Yves Rocher**. 9. Очищающая вода 3 в 1 Anew, **Avon**. 10. Охлаждающий лосьон после загара с маслом миндаля, **Biosea**. 11. Освежающий гель для душа «Ананас», **Oriflame**. 12. Водостойкая тушь, **Yves Rocher**. 13. SOS-бальзам для ногтей Dr. Rescue, **Maybelline**. 14. Маскирующее средство для лица, **Smashbox**. 15. Крем для кутикулы, **Orly**. 16. Мультипозиционный солнцезащитный спрей для детей с SPF 50+, **Vichy**. 17. Туалетная вода «Летний бриз», **Yves Rocher**. 18. Солнцезащитный антивозрастной крем с SPF 30 Soleil plaisir, **Darphin**. 19. Восстанавливающий ночной гель-крем, **Garnier**. 20. Масло для душа Jeniparo, **L'Occitane**. 21. Кондиционер для волос, AgeDefy, **Pantene**. 22. Лосьон-тоник «Василек», «Чистая линия». 23. Питательный бальзам для тонких волос Enrich, **Wella**. 24. Экстрамягкое мыло «Сладкий миндаль», **Le Petit Marseillais**.



Шик и блеск

Говорят, окрашивание портит волосы. Но краска Garnier Colour Naturals, наоборот, питает волосы и делает их гладкими. Дело в том, что в состав этого средства входят три чудесных растительных масла: оливы, авокадо и карите. Масло оливы содержит протеины, минералы и витамины. Оно глубоко питает и восстанавливает структуру волоса. Авокадо богато стеролинами, которые обладают смягчающим и увлажняющим действием. А питательное масло карите помогает успокоить самую сухую и поврежденную кожу и придает волосам гладкость и яркий блеск. Специальный крем-уход после окрашивания с маслом оливы делает волосы еще более блестящими и шелковистыми.

Молодость на каждый день

Косметологи марки «Черный Жемчуг» представляют Bio-программу: средства, которые защищают кожу от внешних факторов, провоцирующих старение. Они предназначены для молодой и зрелой кожи. Это альтернативный вариант насыщенного антивозрастного ухода: кремы «Черный жемчуг» – более легкие, с натуральными компонентами. Они идеально подходят для ежедневного применения, особенно на лето!



У пота нет шансов

Rexona представляет «умные» антиперспиранты с революционной формулой MOTIONsense. Принцип ее работы таков: множество микрокапсул свежести активируются при каждом движении и обеспечивают сверхдолгую и супернадёжную защиту. Антиперспиранты (они выпускаются в виде аэрозоля, шарикового антиперспиранта и карандаша) работают в ритме человеческого тела.



Засиять красотой

В ассортименте BIOSEA появилась новинка, которая поможет волосам засиять красотой. Это спрей-кондиционер для блеска и увлажнения волос. Он на 98,7% состоит из натуральных компонентов, не содержит силиконов и иных вредных веществ. А в сочетании с питательной маской, которая восстанавливает поврежденную структуру волос, укрепляя их изнутри, волосы будут выглядеть еще восхитительнее. Эффект достигается благодаря маслам миндаля, жожоба и шиповника в сочетании с органическим экстрактом облепихи. Как и вся продукция BIOSEA, эти средства безопасны для здоровья и окружающей среды.

Ты мой кролик

В Москве открылся бутик Rouge Bunny Rouge, и в нем уже можно найти косметические бестселлеры этого бренда. Первый номер в этом списке – увлажняющая оттеночная основа (3 тона) Sketches on Water с SPF и экстрактом ламинарии. Второе средство – универсальная светоотражающая эмульсия (3 оттенка) Seas of Illumination с экстрактом мелиссы и витамином Е. И наконец, нежный, как облако, флюид Prelude in the clouds, который при всей своей легкости насыщен активными компонентами. Текстура быстро впитывается, мгновенно разглаживает кожу и придает ей здоровое сияние. В ее составе – натуральные экстракты растений, витамины и масла.





Анна
Малинова

Макияж роковых красоток, смоки-айз и красная помада ждут своего часа. Он настанет ближе к зиме. А пока – чистый лист, едва заметные оттенки цвета, первозданная естественность... Толая красота спасет мир, и макияж в стиле nude – ее главное оружие.

Ничего не надо,

Как сделать так, чтобы казалось, что вы не сделали ничего?

Макияж в стиле nude look к лицу буквально всем. У юных див он подчеркнет свежесть гладкой молодой кожи и ясный волоокий взгляд. Для девушек, которые уже знают про эту жизнь всякое-разное, это прекрасный вариант, скажем так, омолаживающего макияжа. Чем старше мы становимся, тем меньше нам нужно заметной декоративной косметики, но тем более совершенно мы должны уметь ею пользоваться. Основа макияжа в стиле nude – безупречный и сияющий тон кожи. То есть оставшиеся на память о школьных чудесных годах прыщи, угревые неровности, расширенные поры и приобретенные сосудистые капилляры нам не нужны совсем. Здоровая кожа – основа здорового макияжа, а основа здоровой кожи – ежедневное грамотное очищение и профессиональные процедуры (давно ли вы делали скраб в салоне?), вегетарианское питание, много чистой воды внутрь и сон, сладкий сон на свежем воздухе. Когда лист безупречен, начинаем легкими штрихами наносить краски. Для начала увлажняем очищенную кожу при помощи тоника и легкого увлажняющего крема. Затем маскируем следы веселой ночи, темные круги под глазами консилером. Выбираем оттенок на тон светлее кожи. Если вы счастливая обладательница веснушек, не маскируйте их: они придадут легкомысленную живость общему виду и придадут естественности макияжу. Для основного тона подберите средство, максимально приближенное к натуральному оттенку вашей кожи



Ничего не надо,

либо чуть светлее его. Смуглянки из солярия нынче не в тренде, а вот фарфоровая бледность или здоровый мягкий румянец – самое то. Сгладить неровности поможет тональный крем с эффектом мерцающего перламутра или хайлайтер чуть светлее натурального тона, нанесенный на «тенистые» участки лица (крылья носа, область нижнего века и под ним). Румяна едва заметными мазками накладываем строго на те участки лица, где румянцу свойственно быть: на щеки. Шоколадная или темно-коричневая тушь на подвитые ресницы, капля нежно-розового или цвета пудры блеска на губы (про подводку настрою забыть)... Натуральная трогательная красота лица вполне может сочетаться с ярким маникюром цвета леденцов.

1. Средство для удаления макияжа с глаз с экстрактом василька, **Nivea**.
2. Лак для губ с витамином E, **Maybelline**.
3. Тушь для бровей **Browdrama**, **Maybelline**.
4. Основа под макияж **Photo finish**, **Smashbox**.
5. Матирующие салфетки для лица, **Oriflame**.
6. Тени для век **Vamp**, **Pupa**.
7. Лак для ногтей, **Seventeen**.
8. Гидромаска **Bamboo**, **waterlock**, **Erborian**.
9. Лак для ногтей, **Anny**.
10. Лак для ногтей, **Orly**.
11. Тональная эмульсия «Млечная магия», **Rouge Bunny**.
12. Бальзам для губ «Пион», **L'Occitane**.
13. Увлажняющий бальзам для губ, **Maybelline**.
14. Маска для поврежденных ногтей **Rescue Rx**, **CND**.
15. Тональное средство для лица «Заряд свежести», **Avon**.
16. Скульптурирующая компактная пудра, **Maybelline**.
17. Бальзам для губ «Вербена», **L'Occitane**.
18. Маскирую-



- щая поры основа под макияж, **Maybelline**.
 19. Стойкий блеск для губ, **Seventeen**.
 20. Блеск для губ с эффектом объема **Champs Elysees, Vivienne Sabo**.
 21. Прозрачный гель для бровей **Fixateur, Vivienne Sabo**.
 22. Матирующий и увлажняющий крем для лица «24-каратное золото», **Orogold**.
 23. СС-крем с витамином E, **Stellary**.
 24. Крем для смягчения кожи, **O.P.I**.
 25. Флюид для совершенного макияжа, **Yves Rocher**.
 26. Мамада **Nude, Ciel**.
 27. Матовая помада, **Seventeen**.
 28. Блеск для губ **The One, Oriflame**.
 29. Глянцевая увлажняющая помада, **Biosea**.
 30. Мицеллярный очищающий гель для снятия макияжа **La Roche-Posay**.
 31. Тени для век **Frosty gold, Purederm**.
 32. Салфетки для снятия жирного блеска, **Purederm**.



1. Кондиционер для восстановления и гладкости волос Penetraitt, **Sebastian**. 2. Бальзам-ополаскиватель «Вербена», **L'Occitane**. 3. Питательная маска с экстрактом облепихи, **Amika**. 4. Шампунь с пантенолом, **Swiss Nature**. 5. Экспресс-кондиционер «Питающий уход», **Dove**. 6. Питательный спрей-кондиционер Enrich, **Wella**. 7. Купаж масел для роста и глубокого восстановления волос, «Лошадиная сила». 8. Маска для волос «Интенсивное восстановление» с маслом жожоба, **Eclat, Biosea**. 9. Восстанавливающий кондиционер для волос с маслом инка инчи Full repair, **John Frieda**. 10. Успокаивающее масло для чувствительной кожи головы, **L'Occitane**. 11. Разглаживающий праймер с маслом акаи Plastica fios, **Cacau**. 12. Сыворотка



Анна Малинова

Прогулки в бикини требуют отказа от сладкого и мучного. Зато можно «кормить» волосы – и чем калорийнее, тем лучше.

ПИТАТЕЛЬНАЯ

для секущихся кончиков «Интенсивное восстановление», Pantene. 13. Очищающий кондиционер 6 в 1 Flawless, Macadamia. 14. Кондиционер для волос с экстрактом гентианы Swiss herbs, Toitbel. 15. Маска «Ультратеплота» для очень сухих волос, Keratage. 16. Бальзам для волос «Природная мягкость авокадо и миндаль», Avon.

Что это с ними?

Здоровые волосы, настаивают серьезные доктора, – индикатор общего здоровья организма. Но не слишком ли многого мы хотим от наших терпеливых волос? Обезжиренные диеты, шугаш и колеровка, средства для объема и фиксации, солнечные ванны и морская соль... Волосы даже очень здоровых девушек теряют блеск и силу во имя... красоты.

Как им помочь?

Программа реабилитации прически на летние месяцы приятна и не сложна:

- наносите на волосы солнцезащитные средства (да, они не могут обгореть, но иссушиться – легко);
- после купания в море и бассейне ополаскивайте голову пресной водой;
- забудьте о сложных укладках и вообще о фене. Волосы, высушенные на ветру, – новый тренд;
- морепродукты в греческой и кипрской таверне – отличное меню для волос.

А маски нужны?

Маски, а также питательные бальзамы и кондиционеры летом – двойную порцию, пожалуйста! Наносите маски с экстрактами и маслами ценных фруктов и ягод на измученные волосы после каждого мытья головы минут на 15. Вы же в отпуске и дни длинные? Вот и давайте, побалуйте себя.



ценность

Это дело выгорит

на как бы выгоревших волосах съездили совсем недалеко, буквально пару остановок на метро.

«И на каких морях ты отдыхала?» – с завистью спросят у вас подружки. А вы на самом деле только собираетесь в круиз, а за чудесными естественными бликами

Салон «Острова»

За четыре часа, проведенных в удобном кресле, мне сделали натуральное омбре. Сначала Анастасия Гладышева окрасила корни с помощью краски Estel Haute Couture, затем обесцветила всю длину и впоследствии затонировала ее средствами Matrix. Такую процедуру нельзя делать при сухих ломких волосах. А если волосы и нормальные, после необходимо при каждом мытье наносить на волосы увлажняющую маску как минимум в течение двух недель. Результат был отличным, несмотря на то, что ради омбре пришлось уйти в более темный для меня основной цвет. Смутило лишь расположение салона: пока сидишь в фольге, попивая кофе, тебя могут разглядеть посетители торгового центра. Хотя за приятную цену и прекрасного мастера – можно и потерпеть.

Корреспондент: Елена Аверина

Адрес: ул. Авиаконструктора Микояна, 10 (ТЦ «Авиапарк»)

Цена: 5000 руб.

Анастасия Бочарова





«Жантиль»

Лия Гай прошла обучение в академии L'Oréal в России и Франци, а также училась работе с волосами в школе Alexander de Paris. В качестве окрашивания мы выбрали омбре, которое подчеркнет мои уже частично выгоревшие волосы. Краска Majirel High Lift от L'Oréal Professionnel имеет кремообразную текстуру. Это не порошок и не паста, а более щадящая консистенция, которая имеет улучшенную формулу и легче ложится. Она помогает достичь стойкого цвета блонд и долговременно нейтрализует желтизну. В ее состав входят ухаживающие компоненты Ionene G и Инселл, что позволяет сохранить мягкость волос и после окрашивания. Краска подходит как и для блондинок, желающих освежить свой цвет, так и для осветления темных оттенков волос. Лия также напомнила, что летом можно использовать цветную тушь L'Oréal Hair Chalk для быстрой смены образа.

Корреспондент: Лия Халикова

Адрес: ул. Братиславская, 15/1

Цена: 6400 руб.

Genere Mio

Мастер Роман Седловский, владелец сети салонов Genere Mio, ученик известного итальянского стилиста Миммо Виола, посоветовал мне более теплые тона и предложил авторскую технику окрашивания под названием Baby color. Он осветлил пряди таким образом, как если бы детские волосы выгорели на солнце – отсюда и название. В ходе процедуры была использована краска на основе натуральных красителей итальянского производителя Philip Martin's. Вообще Роман сказал, что сейчас в моде яркие контрастные пряди, например розовые или синие. Кстати, мастер действительно верит в домашний уход, при условии, что он выполняется хорошей профессиональной продукцией, а не отваром ромашки.

Корреспондент: Дарья Киселева

Адрес: ул. Покровка, 47/24, стр. 1

Цена: 9700 руб.



Салон Анжелики Семёновой

К владелице салона я отправилась с целью протестировать технологию ColorGraphics Lift & Tone. Это быстрое безаммиачное мелирование, которое дает возможность осветлять и тонировать пряди за один шаг, при этом ухаживая за волосами во время процедуры. Анжелика, парикмахер-колорист, стилист-визажист и профессиональный гример, предложила сделать мелирование не всех волос, а лишь части, чтобы итоговый результат выглядел естественно. Сам салон очень компактный и уютный. Присутствует легкий творческий беспорядок, который создает ощущение, что находишься в матерской настоящего художника. Приятно удивила и адекватная цена за комплекс из окрашивания, стрижки и укладки – обязательно вернусь сюда через месяц.

Корреспондент: Анна Бочарова

Адрес: Большой Толмачевский пер., 5

Цена: 5800 руб.

Peggy Sue

Peggy Sue – это первый в России проект, оказывающий бьюти-услуги в мобильном формате. Уже через 2 часа после оформления заказа мастера службы приедут в любую точку Москвы или ближайшего Подмосковья. Оценив мой теплый оттенок кожи и цвет светлых, серо-зеленых глаз, мастер посоветовала придерживаться светлой гаммы в окрашивании. Максимально темный цвет для меня – каштановый. В соответствии с рекомендацией мы, вернее мастер Лина, с помощью краски Wella сделали корни карамельного цвета, чтобы добавить волосам объема, а по всей длине расставила светлые «солнечные блики». Уже через три часа я была с новым летним цветом волос, не выходя из дома. Формат очень удобен для занятых бизнес-леди и мамочек с маленькими детьми.

Корреспондент: Юлия Агрызкова

Адрес: www.PeggySue.ru

Цена: 10 000 руб.





Рис – благородное дело

Хороший плов – это тонкое искусство и лучшее решение для моментов, когда к вам на дачу собирается целая толпа. Потому что пловом можно накормить ну очень много гостей, причем все останутся сыты, довольны и долго еще будут

вспоминать «тот прекрасный пикник и божественный плов». Чтобы плов получился действительно прекрасным, в первую очередь нужен правильный казан – ну, об этом вы наверняка уже давно позаботились. Баранину обязательно покупаем у проверенного мясника. Берем на рынке самые ароматные специи и самые свежие овощи. А теперь главное: рис. Вас порадует новинка от «Мистраль» – рис «Кубань ДЛЯ ПЛОВА». Это не просто белый круглозерный рис. Благодаря особой шлифовке с использованием рафинированного растительного масла он идеально подходит для приготовления плова как на костре, так и в домашних условиях. Сохраняя свою идеальную форму, в процессе приготовления зерна увеличиваются, становятся особенно мягкими и сочными. Они впитывают вкус и соки других ингредиентов плова, делая его нежным и ароматным.

Своими руками

В конце лета Фестиваль Леонардо «Радость творчества» впервые пройдет в Магнитогорске (21–23 августа, ТРК «Континент») и целых 7 дней в начале учебного года будет радовать москвичей (7–13 сентября, ТК «Город» Лефортово). Это уникальная возможность познакомиться с многообразием современного декора и рукоделия: более 300 мастер-классов, 40 презентаций ежедневно, профессиональные консультации, выставка, арт-объекты, развлекательная программа для взрослых и детей с конкурсами и призами от сети хобби-гипермаркетов «Леонардо». Приходите, пробуйте, и у вас все получится!



Стильная корзина для яркого лета



Компания «Бытпласт» выпустила в продажу летнюю новинку: стильные корзины торговой марки Esonova. Корзина станет бесценным помощником не только любителям пикника и загородного досуга, но и практичным хозяйкам: с такой «сумкой» обычный поход в магазин за продуктами может превратиться в увлекательный шопинг. Яркая новинка идеально подходит и для пляжного отдыха: размеры корзины позволяют положить в нее полотенца, солнцезащитные средства, очки и другие аксессуары. Корзине легко придать первоначальный внешний вид, просто протерев влажной тряпкой или ополоснув под душем. Главная особенность новинок – эластичный материал, который легко гнется, но при этом сохраняет форму. А благодаря яркому современному дизайну корзина Esonova послужит отличным летним подарком для мамы, сестры или подруги.

Большое чайное путешествие

Lipton представляет премиальный чай Discovery Collection: шесть волшебных вкусов разных стран с мировых чайных плантаций. Специально для этой коллекции профессиональные чайные эксперты составили изысканные купажи с лучших чайных плантаций и выбрали благородные сочетания фруктов, специй и цветов. Вот они: Sultan Delight – зеленый чай с восточными ароматами меда, инжира и зеленого яблока; Heart of Ceylon – отличный черный чай со Шри-Ланки; Cuba Resort – черный чай с ароматами ананаса, грейпфрута и кубинского рома; Victorian Earl Grey – чай красно-янтарного цвета с ноткой бергамота; Oriental Temple – зеленый чай с легким цветочным ароматом, привет из Азии; Spicy Marrakesh – черный чай со вкусом марокканских мандаринов, освежающей мяты и пряного имбиря.





Эффективные решения, современные технологии и безопасные компоненты вдохновлены невероятной атмосферой французской провинции Бретань – родины косметики BIOSEA, где живительная сила моря встречается с нетронутой природой и ласковым солнцем.

Стихия красоты и возможностей BIOSEA основана на 3 главных принципах.

Качество

Качество продукции BIOSEA подтверждено ведущими мировыми центрами сертификации (ECOCERT, Silliker и Eurofins), именно это позволяет компании с гордостью говорить о составах, ингредиентах и формулах средств.

Уже более 10 лет французская компания BIOSEA с заботой о вашем здоровье и отличном внешнем виде разрабатывает качественные, безопасные и эффективные косметические продукты, чтобы подчеркнуть вашу естественную красоту и гармонию.

Безопасность

Компания BIOSEA заботится о вас и будущем планеты, поэтому косметика содержит только безопасные для здоровья человека и окружающей среды ингредиенты: в формулах отсутствуют потенциально опасные компоненты.

природная красота

Ирина Комарова



Эффективность

Все растения для создания продуктов отбираются по принципу эффективности и отсутствия побочных реакций. Уникальная особенность косметики BIOSEA – это высокое содержание морских экстрактов, полученных из водорослей и прибрежных растений Бретани, а также запатентованных натуральных комплексов.





Открытие антибиотиков в XX веке произвело революцию в медицине: летальные болезни стали излечимыми. Но болезнетворные микроорганизмы быстро «привыкли» к этим лекарствам. Вскоре стало ясно, что человечество проигрывает войну с микробами. И тогда ученые вспомнили о бактериофагах...

Ксения Лорет

Бактериофаги: второе пришествие

Новое – забытое старое

Впервые гипотеза о существовании вирусов, избирательно пожирающих бактерии, была высказана русским микробиологом Н. Гамалеей в 1889 году. А в сентябре 1917 года французский ученый Ф. д'Эрель обнаружил «невидимый микроб», способный поражать дизентерийную палочку. Исследователь назвал микроб «бактериофагом» (от греческого *phagos* – «пожирающий»), пожирателем бактерий. В то время не было антибиотиков, и любая попытка найти лекарство от бактерий была революционной. Одновременно работу с бактериофагами вел и грузинский микробиолог Г. Элиава. В 1926 году в Тбилиси появился Институт микробиологии и вирусологии, где создали препараты, которые затем выпускали в промышленных масштабах на предприятиях в Уфе, Перми, Нижнем Новгороде. Целые десятилетия наша страна занимала лидирующие позиции в мире в области бактериофагии.

Допустимые потери

Чем принципиально отличаются бактериофаги от антибиотиков? Представим, что для уничтожения группы террористов выжигают целое селение вместе с мирными жителями. Примерно так же действуют антибиотики. Их можно сравнить с оружием массового поражения. Они без разбора, как напалмом, выжигают все на своем пути – чужих, своих. Антибиотики убивают патогенные бактерии, но заодно и полезную микрофлору кишечника и слизистых оболочек. Так они обеспечивают комфортные условия для новых патогенных микроорганизмов. А бактериофаг можно сравнить

с опытным снайпером, который срывает террориста точным выстрелом. Бактериофаги узкоспецифичны: каждый штамм поражает только несколько штаммов бактерий. Для всех остальных бактерий и для многоклеточных организмов бактериофаги безвредны.

К тому же бактерии научились защищаться. В апреле 2014 года в докладе ВОЗ «Устойчивость к противомикробным препаратам» было отмечено, что «наш мир вступает в эпоху, когда антибиотики теряют эффективность, и обычные инфекции и небольшие травмы, которые можно было излечивать в течение многих десятилетий, сейчас снова могут убивать». На фоне глобального роста резистентности к антибиотикам интерес к фаготерапии неуклонно растет, она становится одной из наиболее перспективных областей биологической науки. Мировым лидером здесь стала Россия.

Коллекция фагов


Для сохранения и развития национальной школы прикладной бактериофагии в 2010 году был создан Научно-производственный центр «МикроМир» под патронажем А. Зурабова. Вслед за НПО «Микроген», крупнейшим в мире производителем лечебных препаратов с бактериофагами, НПЦ «МикроМир» стал ведущим производителем самых богатых по составу профилактических средств с бактериофагами с широким спектром действия. В отличие от других организаций и институтов, которые занимаются в основном фундаментальными вопросами вирусологии, «МикроМир» нацелен на практическое применение фаговых препаратов.

Под руководством к. м. н. В. Поповой и к. б. н. Е. Жиленкова была создана крупнейшая в стране уникальная коллекция вирулентных бактериофагов. Ежедневно она пополняется – благодаря сотрудничеству научного центра с лечебными учреждениями и собственной методике выделения новых фагов из природных источников.

Сегодня «МикроМир» производит четыре комплексных препарата: ФАГОДЕНТ, ФАГОДЕРМ, ОТОФАГ и ФАГОГИН, работает более чем с 20 различными ЛПУ, кафедрами ведущих медицинских университетов страны.

Контактируя с клиницистами, «МикроМир» продвигает идею максимальной защиты микробиоты человека от повреждения и разрушения. А это, к сожалению, обязательный побочный эффект антибиотиков. Сегодня появились серьезные основания связывать взрывной рост аутоиммунных заболеваний (таких, как астма, диабет 1-го типа, болезнь Крона, синдром раздраженного кишечника, аллергии и т. д.) с чрезмерным применением антибиотиков, особенно у детей до 3 лет.

Антибиотики следует принимать как средства экстренной терапии, когда возникают жизненные показания, и вопрос сохранения флоры пациента отступает на второй план. А бактериофаги надо делать препаратами первого выбора при назначении антибактериальной терапии или профилактики. Трехлетний опыт работы «МикроМира» со стоматологами (а на них приходится до 15% от всего объема выписываемых антибиотиков) показал, что в 95% случаев можно обойтись без их использования.



FHM

СМОТРИ
В ИЮЛЬСКОМ
НОМЕРЕ

100 САМЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ ДЕВУШЕК ПЛАНЕТЫ 2015

ДВАДЦАТЬ ОДИН ГОД ПОДРЯД ЧИТАТЕЛИ ЖУРНАЛА FHM ПО ВСЕМУ МИРУ
ВЫБИРАЮТ СОТНЮ САМЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ ДЕВУШЕК!

Сны бчём-то большем

Елена
Пушкина



Цейтнот, форс-мажор, а также интересная встреча, затянувшаяся за полночь, кино, от которого не оторваться, – и когда, спрашивается, спать? Тем не менее спать надо много, семь-девять часов в сутки, причем ложиться не поздно. Сейчас объясним, почему это так важно.

Два вида сна

За ночь человек шесть-семь раз проходит фазы поверхностного и глубокого сна. Они принципиально отличаются друг от друга.

В фазе поверхностного сна клетки мозга очень активны, иногда даже активнее, чем во время бодрствования: так энергично мозг обрабатывает собранные за день впечатления. Быстрый сон помогает сгладить воспоминания о тяжелых переживаниях. Мы не забываем их, но неприятности беспокоят нас уже не так сильно, как раньше. Недостаток быстрого сна уменьшает положительные эмоции. Мы реже чувствуем себя счастливыми и чаще – раздражительными, тревожными, подавленными.

Во время этой фазы мы видим сны, а вот лунатизм и ночные кошмары

обычно случаются в медленном глубоком сне, который важен для восстановления организма. Наши мышцы расслабляются, температура тела и кровяное давление понижаются. Но при этом в полную силу идут процессы восстановления, обновления и роста организма. В это же время происходит сохранение информации в долговременной памяти. Кстати, ухудшение памяти у пожилых людей связано не только с возрастом, но и со снижением качества глубокого сна.

Как известно, во время сна происходит запоминание: полученная за день информация «укладывается» в нужные «ячейки» мозга. Это важно, потому что когда нам понадобятся какие-то сведения, мы легко сможем вспомнить их. При недосыпе мозг становится по-

По статистике, женщины страдают расстройствами, связанными со сменным режимом работы, намного чаще мужчин. Знаете почему? Ответ «Потому что они слабее» неверен. Причина в том, что на женщину очень ложится большая часть семейных обязанностей. Поэтому, вернувшись из офиса, она бежит в магазин, готовит обед на завтра, наводит порядок в доме, проверяет уроки у детей... Всех этих дел мужчины избегают: им важнее выспаться.



Со временем недостаток сна превращается в привычку, избавиться от которой трудно. Вам может казаться, что вы «привыкли» мало спать, но на самом деле вы просто перестаете замечать сигналы тревоги, которые подает невыспавшийся организм. Это все равно что отключить пожарную сигнализацию, но не потушить пожар.

хож на библиотеку, где книги валяются, как попало, их не ставят на полки, не заносят в каталог. И когда нужна конкретная книга, найти ее попросту невозможно. Но память – не единственная жертва недосыпа.

Что мы теряем

Наш мозг быстро восстанавливается после короткой нехватки сна. Но этого не происходит при постоянном недосыпе. Когда недостаток сна становится хроническим, мозг вынужденно приспособляется к этому за счет снижения своей работоспособности. Если сон потом вернется в норму, мозг не сможет быстро восстановиться. Постоянное недосыпание в первую очередь снижает способность мозга к концентрации внимания, к творческому и аналитическому мышлению,

к вынесению критических суждений. Наши эмоции становятся более примитивными и преувеличенными: мы слишком остро и эмоционально реагируем на раздражители и неспособны адекватно оценить негативную информацию. А все потому, что ухудшаются управление эмоциями, способность к эмпатии и к вынесению моральных суждений. Дефицит сна ухудшает даже нашу способность воспринимать и интерпретировать эмоции на лицах людей! Конечно, это приводит к досадным недоразумениям.

Спать, чтобы жить

Нехватка сна нарушает ход наших биологических часов, а это вредит каждому органу, каждой клетке нашего тела. Недостаток сна сокращает жизнь, и это подтвердили уже исследования:

люди, которые спали от 7 до 9 часов, живут дольше тех, кто спал мало. Во время сна в организме запускается уникальная система очищения. Ведь наш мозг с его миллиардами нервных клеток производит массу отходов. К счастью, он располагает прекрасной дренажной системой, которая во время сна открывается на 60% шире, и артерии начинают работать, как насосы, буквально вымывая из клеток мозга весь мусор. Одно из таких «мусорных» химических веществ, которое накапливается в течение дня, называется аденозин. Он тормозит выработку гормонов, ответственных за состояние бодрствования. Аденозин усиливает чувство сонливости, он заставляет нас лечь спать, чтобы избавиться от отходов (в том числе и от самого аденозина). Т. е. отходы заботятся о соб-

ственной ликвидации! Но эта чудесная система работает, только если мы достаточно спим.

Худеть во сне

Одно из последствий недосыпа, которое до сих пор было мало изучено, – это развитие ожирения. В среднем люди, которые спят восемь часов, имеют нормальный вес. Недостаточный сон, особенно меньше шести часов в день, нарушает метаболизм сахара и жиров. Из-за этого мы едим больше высококалорийной пищи, и риск растолстеть увеличивается тоже вдвое. Недостаток сна оборачивается ожирением по нескольким причинам.

■ Нарушается баланс между гормоном голода грелином и гормоном сытости лептином. В результате вас тянет на нездоровую высококалорийную пищу.

■ Снижается сжигание калорий. Причины: во-первых, в сонном состоянии вы менее подвижны, а во-вторых, у вас нарушается терморегуляция (вспомните об ознобе, который бывает после бессонной ночи).

■ Поскольку время бодрствования удлинится, человек больше ест.

■ При недостатке сна подавляется активность той части мозга (особенно у женщин), которая «отвечает» за отказ от соблазнов и за отсрочку удовлетворения, т. е. побуждает человека отказаться от немедленного удовлетворения в пользу долгосрочных выгод. Женщины, которые, соблюдая диету и достаточно спят, теряют жир. А которые спят мало, обычно теряют мышцы.

Спать и не болеть

Из-за недостатка сна сокращается выработка гормона роста. Он не только стимулирует рост у детей, но и влияет на регенерацию клеток, укрепление костей и мышц, сжигание жиров, поддержание правильного уровня сахара и т. д. Недостаток сна подрывает иммунную систему: повышается вероятность бактериальных инфекций, развития артритов и аллергических реакций. Если вы спите меньше 7 часов, риск подхватить простуду увеличивается для вас в три раза. Даже небольшое ухудшение и сокращение сна увеличивает этот риск!

Хронические нарушения сна (например, при посменной работе) повышают вероятность возникновения некоторых видов рака и провоцируют развитие более тяжелых форм уже имеющейся онкологии – особенно в органах, которые зависят от гормонального регулирования: молочных железах, яичниках и простате. Среди других «болезней хронического недосыпания» можно назвать повышенное кровяное давление, различные болезни сердца и головные боли. Нарушается работа щитовидной железы, которая отвечает за синтез энергии в организме. Недосыпание ускоряет процессы старения, плохо сказывается на внешнем виде. Оно увеличивает подверженность депрессиям и делает человека чувствительным к стрессам. Наконец, хронический недостаток сна снижает уровень тестостерона и повышает выработку кортизола. Это сказывается на сексуальной энергии: у вас просто пропадает влечение. Поразительно, скольких проблем и бед можно избежать, если выстроить свой режим и просто нормально выспаться!

Тест на сонливость

Примерно 15% взрослых людей хватает меньше 7 часов сна в день. Тех, кто без вреда для здоровья и работоспособности регулярно может спать меньше 6 часов в сутки, меньше 3%. Это объективно. А субъективно к этим категориям себя относит большинство людей – хотя на самом деле они хронически недосыпают, и их мозг функционирует ниже своих возможностей. Давайте выясним, сколько сна нам необходимо на самом деле.



- Мне нужен будильник, чтобы проснуться в нужное время.
- Утром я с трудом заставляю себя выбраться из постели.
- Я встаю не сразу и нажимаю кнопку повторного сигнала будильника по несколько раз.
- В течение недели я часто чувствую себя уставшим.
- Я часто бываю в плохом настроении, раздражаюсь, могу расстроиться из-за мелочи.
- У меня часто возникают проблемы с концентрацией внимания и запоминанием.
- У меня часто возникают трудности с критическим мышлением, решением проблем и креативностью.
- Мне нужен кофе, чтобы проснуться утром и оставаться бодрым в течение дня.
- Мне часто хочется нездоровой пищи, сладкого и мучного.
- Я часто засыпаю перед телевизором.
- Я часто засыпаю на скучных совещаниях или просто в спокойной обстановке в теплом помещении.
- Я часто засыпаю после еды или после небольшой порции алкоголя.
- Я часто засыпаю во время послеобеденного отдыха.
- Обычно я засыпаю через 5 минут после того, как ложусь в кровать.
- Я часто чувствую сонливость, находясь за рулем.
- В выходные дни я сплю намного дольше.
- Как правило, мне нужно вздремнуть в течение дня.
- У меня темные круги под глазами.
- Я могу заснуть в кинотеатре.

Если вы ответили «да» больше четырех раз, значит, вы страдаете хроническим недосыпанием.



Как быстро вылечить горло?

Если болит горло, значит, на участке от спинки языка и миндалин до голосовых связок появилось воспаление. Очень важно не дать этому процессу развиваться. Новый спрей ОРАСЕПТ® поможет вылечить горло при первых признаках боли, чтобы не разболеться сильнее. А также своевременно вылечить инфекцию, вызвавшую боль в горле, чтобы она не приобрела хроническую форму. В отличие от симптоматических средств ОРАСЕПТ® обладает тройным действием: обезболивает, снимает отек и уничтожает причину воспаления – бактерии и грибы. Разрешено применение детям с 3 лет.

Аромат мужественности

Head&Shoulders представляет новинку – шампунь против перхоти для мужчин с подчеркнутым мужественным ароматом свежести Old Spice. Разработанный специально для мужчин, этот продукт дает возможность раскрыть и выгодно подчеркнуть все грани мужского образа: обеспечить волосам глубокое очищение, ухоженный вид без перхоти и свежий будоражащий аромат. А следовательно – и укрепить уверенность в себе! Это беспроблемный способ стать неотразимым для девушек, «своим» для мужчин и моментально завоевать восхищение и уважение окружающих.



Всё для красоты волос

Лидер продаж среди профессиональной продукции для истонченных волос, бренд NIOXIN представляет новую серию средств для укладки волос «3D Стайлинг». Она включает в себя 8 уникальных продуктов: спрей для объема, гель для текстуры и плотности, мусс для объема, финиш-спрей подвижной фиксации, лак сильной фиксации, моделирующий крем, термозащитный спрей и восстанавливающий эликсир. Новый «3D Стайлинг» облегчает укладку тонких и истонченных волос и предотвращает выпадение волос, связанное с их ломкостью. Одновременно он придает причёске визуальную густоту, текстуру и объем без утяжеления.



Вечное движение

Compeed® представляет бестселлер: средний пластырь от влажных мозолей. Он ускоряет заживление мозолей, держится 24 часа и мгновенно облегчает боль, когда это больше всего нужно. В основе пластыря от влажных мозолей – специальные гидроколлоидные частицы толщиной всего 600 микрон. Они интенсивно поглощают отделяемое раны и предупреждают ее пересыхание. В результате рана защищена, внутрь не попадают влага, грязь и бактерии. А одновременно не нарушается естественное испарение раневой жидкости.



До завтра заживёт

Компания Schulke & Mayr GmbH представляет Октенисепт® – современный антисептик для ран, кожи и слизистых оболочек. У препарата широкий антимикробный спектр действия, он абсолютно бесцветный, хорошо переносится кожей и слизистыми и не имеет ограничений в применении у детей, младенцев и новорожденных. Октенисепт® не содержит спирта и поэтому не вызывает жжения. Он безболезненно дезинфицирует ссадины и раны, защищает от инфекций и ускоряет процесс заживления. Продается в аптеках без рецепта врача.

платок,
Henderson

брелок,
Michael
Kors

дорожная
игра,
ozon.ru

пляжный коврик,
Denis Colomb

наушники,
Beats

сумка,
Oilly

тельняшка,
Iris&Ink

комплект белья,
Twin-Set, «Бюстье»

Лето – синоним слова «отпуск». Отдыхать полезно от всего и от всех – от рабочих писем, вида из окна квартиры, мелодии мобильного телефона. Ученые подсчитали, что во время отпуска коэффициент человека понижается почти на четверть, что на самом деле просто отлично!

шорты,
Gucci

дорожная игра,
ozon.ru

комбинезон,
Oysho

туалетная вода
Bamboo Harmony by
Sophie Matisse,
Kilian

чехол для
iphone,
Claire's

маска для сна,
«Ярмарка
мастеров»

сандалии,
Anya Hindmarch

босоножки,
Crocs

брюки,
Oysho

очки,
Gucci

полотенца,
Yves Delorme

сумка,
Save
the Queen,
«Дикая
Орхидея»

полотенце,
Missoni



сарафан,
French
Connection



шорты,
Moschino

маска для сна,
«Ярмарка
мастеров»



нард,
1podarki.ru

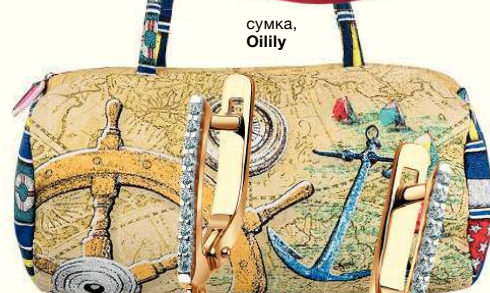
универсальный крем
Steamcream



очки,
asos.com



сумка,
Oilly



серьги,
Bon Voyage



детский
чемодан,
Wild Pack



рюкзак,
Oilly

чехол
для
iphone,
Claire's



кошелек,
Oilly



полотенце,
Salvatore
Ferragamo

туалетная
вода Single
Malt,
Kilian



шляпа и берет,
divahats.ru



парео,
Minona



сланцы,
Crocs



полотенце,
Moschino

дорожная кружка,
Heart



Отпуск – это взгляд на привычное с расстояния. Не стоит тешить себя надеждами, что вы станете другой, соскочите с крючка бессмысленных отношений, сделаете вывод из ошибок. Если вы женщина, чувства и эмоции все равно окажутся сильнее. Проведите отпуск красиво!

Всё своё вожу с собой

При сборах в отпуск аптечку, как и чемодан, надо укладывать рационально:

Елена
Пушкина



ничего лишнего,
но и важное
забывать нельзя.

пище! В общем, в аптечке обязательно должен лежать активированный уголь, а также слабительное и закрепляющее средство. В кулинарные путешествия захватите ферменты поджелудочной железы и средства от изжоги. Дальше кладем в аптечку обезболивающие средства и те, что снимают спазмы. Переезд в другую климатическую зону и кондиционированный воздух могут привести к ОРВИ. Так что берите жаропонижающие и противовирусные средства.

Много места не займут, но могут пригодиться антисептики – перекись водорода, йод. Лучше всего брать в дорогу йод, который выпускается в виде маркера: так он и весит меньше, и не разольется по всей сумке.

Сколько брать

При формировании дорожной аптечки чаще всего используют упрощенную формулу под названием «2 x 2»: лекарства должно хватить на 2 дня приема для 2 человек. Подразумевается, что в течение двух дней вы либо восполните запас медикаментов, либо обратитесь к врачу.

Так что не надо укладывать в чемодан целые упаковки таблеток. А вот инструкцию к ним возьмите обязательно.

В дорожной аптечке не должно быть слишком много препаратов: нужны только универсальные средства первой необходимости. Ну и те, что вы регулярно принимаете дома. Не надо брать «на всякий случай» все подряд. Пластыри, салфетки, антисептики, витамины вполне можно купить в любой точке мира, причем не только в аптеке, но и в супермаркете.

Другая крайность: ничего с собой не брать, рассчитывая, «если что» все нужное купить на месте. Это ошибка. Во-первых, у российских и зарубежных лекарств разные названия. Во-вторых, нужного именно вам лекарства в аптеке может не быть. В-третьих, на то, что в России продается без рецепта, за границей потребуют назначение от врача (гормональные, мочегонные средства, антибиотики и т. д.). В-четвертых, не все знают иностранные языки в объеме, достаточном для того, чтобы рассказать фармацевту в аптеке обо всех оттенках

своего самочувствия. Есть и в-пятых, и в-шестых... Словом, легче лекарства взять из дома, чем потом мучиться.

Состав аптечки зависит от места, куда вы направляетесь. Для пляжного отдыха нужны средства от солнечных ожогов. Если едете в русский лес или тропические страны – не обойтись без репеллентов и средств от укусов насекомых. А бинты и другой перевязочный материал пригодятся, если вы затеяли экстремальное приключение. Но тогда и всю аптечку надо составлять особым способом...

Что берём обязательно

Лекарства, помогающие при сбое в работе желудочно-кишечного тракта. Эта проблема может настигнуть вас где угодно: и в ближнем Подмосковье, и в джунглях Амазонки. Проблемы с желудком у многих начинаются просто даже при смене воды – что уж говорить о непривычной или тем более несвежей



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

ПЕМОДАННОЕ



НАСТРОЕНИЕ

Собираться в отпуск – целая проблема. Вдруг все помнется? Сколько платьев взять? В чем гулять? А если дождь? Чемодан тяжелеет, не застегивается... Спокойно, сейчас все уложим!



Лучше складывать в багаж не платья, а джинсы (шорты, юбки) и блузки (майки, футболки). Вещей берите немного, пусть лучше они сочетаются друг с другом: комбинируя их, будете каждый день менять наряды. Мнущиеся вещи сворачивайте рулончиками – так на них не останется складок. Теплую кофту (лучше с капюшоном – он заменит зонт) наденьте на себя: и в чемодане появится место, и вы в самолете не замерзнете. Самая ненужная вещь в отпуске – обувь на каблучке. Но если вы уверены, что не сможете обойтись без шпилек, уложите их, а также пару шлепок и тапок, на дно чемодана. Поверх обуви – пляжное полотенце и наши «рулончики». Купальник сложите в соломенную шляпу – так она не сомнется. В пустоты по краям чемодана и в зазоры между вещами складывайте предметы белья и косметику – желательно в мини-упаковках и в пластиковом несессере. Обязательно заверните все вещи в пакеты.



Солнечный КРУГ



Загар – это красиво. Загар – это опасно. Где найти золотую середину, рассказывает врач-дерматовенеролог Клиники дерматологии EuroFemme Юрий Сергеев.

Ни в коем случае не обгорайте.

Находитесь на пляже в ранние утренние часы до полудня и в вечернее время (после 17.00).

Наносите солнцезащитные средства каждые 2 часа, а во время прогулок от номера до пляжа закрывайте тело легкой одеждой.

1.

Практически у каждого человека есть родинки. На медицинском языке родинка (невус) – доброкачественная врожденная или приобретенная опухоль, состоящая из меланоцитов. В зависимости от типа невуса образование может быть в виде пятна или мягкого узелка, возвышающегося над уровнем кожи, с однородной окраской – от коричневого до черного и даже синего цвета. Меланома – злокачественная опухоль, развивающаяся из меланоцитов. Заболевание быстро прогрессирует, но на начальных стадиях для выздоровления достаточно простого хирургического иссечения образования.

2.

К основным факторам риска относятся генетическая предрасположенность (наличие меланомы у кровных родственников) и воздействие внешних факторов. Среди них на первом месте – естественное и искусственное (то есть «красота» из солярия) ультрафиолетовое излучение. Особенно внимательными к себе и максимально осторожными на солнце и в солярии стоит быть людям со светлой кожей, светлыми глазами и волосами, а также тем, у кого на коже много родинок – наличие более 50 невусов увеличивает риск появления меланомы в 5 раз.

3.

Существует группа родинок, которые по своему внешнему виду могут имитировать меланому. Интенсивно или неравномерно окрашенные образования с неровными границами и превышающие 6 мм в диаметре требуют дополнительного обследования. Заметили у себя такую – бегом к врачу!

4.

Одним из наиболее доступных и точных методов диагностики является дерматоскопия. Это неинвазивная, безболезненная процедура, позволяющая увидеть разнообразные структуры новообразования кожи. Метод позволяет диагностировать меланому на самых ранних стадиях и с уверенностью отличить одно заболевание от другого. Благодаря соединению дерматоскопа с фотоаппаратом или компьютером возможно длительное наблюдение за новообразованиями, формирование «паспорта кожи» или «карты родинок». Ежегодно, в России уже в девятый раз, проходит акция «День диагностики меланомы» при поддержке Дерматологической лаборатории La Roche-Posay. В рамках этой программы можно пройти бесплатное обследование в ведущих клиниках страны. В этом году La Roche-Posay запустила еще и интерактивную образовательную онлайн-платформу Skin Checker, с помощью которой можно самостоятельно осмотреть родинки: в норме они должны быть симметричными, равномерно окрашенными, с четкими контурами и не больше 6 мм в диаметре. Родинки, которые не соответствуют хотя бы одной из этих характеристик, следует показать дерматологу.



5.

Если вы заметили, что какая-то родинка начала меняться, возникли неприятные ощущения (зуд, болезненность) в ее области или у вас появилось образование, которое существенно отличается от всех остальных, – не стоит откладывать визит к врачу, особенно на «после отпуска». К сожалению, загар провоцирует нехорошие процессы в родинках.

Есть простые правила, которые позволяют свести к минимуму риск появления злокачественного новообразования кожи.

Выбирайте солнцезащитные средства, представленные в аптеках. Обращайте внимание на наличие защиты от ультрафиолета типа А и В, на водостойкость формулы. Чем светлее ваша кожа, тем выше должен быть индекс защиты от солнца. Также рекомендуется носить головные уборы, солнцезащитные очки и использовать защитные средства для чувствительных зон (губы, рубцы).



И наконец-то отдохнуть

Что такое лень, сразу и не определишь. Вот вы читаете философскую книгу. С одной стороны, у вас напряженно работает мозг: организм тратит на умственную работу почти столько же калорий, сколько на физический труд. С другой стороны, читая книгу, вы сидите или даже лежите: то есть ничего не делаете. В нашей культуре работа – это когда человек производит конкретный результат. Отдыхать, когда вокруг дел невпроворот, нам как-то даже стыдно. Почему так?

Потому что многие века приходилось тяжело работать, чтобы просто выжить – прокормиться, одеться, согреться зимой. Сегодня появилось множество приспособлений, которые избавляют от тяжелого труда, свободного времени стало в разы больше. Но человеческая психика отстает от технического прогресса, на уровне подсознания мы до сих пор считаем: чтобы хорошо поесть, надо сначала долго гоняться за добычей. Если ты сидишь сложа руки – значит, кто-то в это время охотится вместо тебя, а ты его объедаешь.

Надо легализовать свою лень, принять ее. Вы просыпаетесь и делаете то, о чем давно мечтали: ничего. Не испытывая при этом угрызений совести – это очень важно. Вы «легально» ленитесь. И пока вы будете блаженно валяться, подумайте о том, что с вами проис-

Для многих отпуск – это возможность заняться делами, до которых в рабочее время не доходили руки. Отпуск кончается, и человек выходит на работу страшно усталым. Как запретить себе работать, позволить лениться и отдохнуть всерьез? Рассказывает психолог Наталья Спирина.

Елена
Пушкина

ходит. Ведь лень – это маркер неблагополучия в жизни: что-то пошло не так, а вы в суматохе не успели это проанализировать. Может быть, вам не нравится ваша работа, а может, не в порядке личная жизнь и поэтому просто не для кого стараться.

Часто то, что мы принимаем за лень, – волевое решение организма вырубить предохранители и «выключиться». Ведь мы любим доводить себя до состояния хронической усталости. Многие даже в отпуске работают: просматривают корпоративную почту, отвечают на деловые звонки. Причем 38% россиян, по их собственным словам, делают это часто и еще 39% – иногда...

Часто мы не хотим мириться с очевидными фактами –

такими, как возрастные изменения. **44% учителей, 41% медсестер и 39% врачей признались, что во время отпуска их терзает ностальгия по работе.** Бывает, человеку уже за 40, а он уверен, что может работать, как 25-летний: очень устает, но поблажек себе не делает. Наконец, потребность лениться может быть вызвана болезнью, о которой мы не знаем. Ведь симптом многих заболеваний – повышенная утомляемость.

Почему дети часто ленятся в школьном возрасте? Да им просто неинтересно. Они готовы не делать ничего – лишь бы не заниматься какой-то скукотой. А интересны ребенку только те вещи, которые необходимы ему в реальной жизни. И там вполне можно обойтись без таблицы умножения и правил русского языка.

Когда родители пугают школьника тем, что он не получит аттестата, не поступит в вуз, а потом не найдет нормальной работы, они впустую тратят время. Ведь для детей, в отличие от взрослых, не существует «далекого будущего». Для них есть только настоящее, а то, что будет через пять лет, – это как для нас XXII век. Поэтому выход один: максимально заинтересовать ребенка в учебе, а сделать это можно в первую очередь с помощью игры. На игры у детей всегда хватает сил и желания.

Когда ленятся ваши близкие, надо честно ответить себе на вопрос: чего вы от них на самом деле хотите? Мне надо, чтобы сын навел порядок в своей комнате или чтобы я убедилась: он мне подчиняется? Какую свою потребность я хочу удовлетворить его руками? К слову, дети действительно часто устраивают в своих комнатах жуткий хаос. Но, во-первых, надо смириться с тем, что это – их территория. И, во-вторых, приказами и угрозами вы добьетесь лишь сиюминутного эффекта.

Другой случай: ваш мужчина месяцами не рабо-

тает, лежит на диване, ест то, что вы приготовите, да еще требует у вас денег на пиво. У вас должен возникнуть вопрос: «Нужны ли мне такие отношения?» Как ни странно, ответ может быть и положительным. И не надо себя винить за это. Любой осознанный выбор – это только ваше решение.

Допустим, в роли иждивенца – не мужчина, а взрослый ребенок. Опять же надо спросить себя: «Если я содер- жу взрослого уже человека, а он не работает, не учится, но каждый день стреляет у меня деньги на сигареты, зачем я соглашаюсь на это?» Беда нас, женщин, в том, что в каж- дой из нас живет страх оказаться «плохой матерью».

Очень часто мы пилим детей за лень, но при этом не даем им даже пошевелиться, выворачиваемся наизнанку, вы- биваемся из сил, но обеспечиваем ребенку счастливую жизнь. Вот «малышу» уже 25 лет, а он ждет, что мама ре- шит все его проблемы: устроит его на хорошую работу, купит квартиру... Иногда хороши резкие движения: от- лучите взрослое дитя от кормушки: дескать, тарелку супа я тебе налью, но на большее не рассчитывай. Скорее всего, после этого все в его жизни завертится в правиль- ном направлении.

Как правильно провести отпуск

Если вы весь год занимались физическим трудом, во вре- мя отпуска надо лениться «классическим» образом: валяться на диване, на пляже, вести крайне расслаблен- ный образ жизни. Если вы 11 месяцев провели за ком- пьютером, вас восстановят прогулки, поездки, походы, занятия спортом.



Очень жаль, что многие люди посвящают отпуск решению бытовых проблем, например ремонту. А потом возвращаются на работу совершенно раз- битыми. Если уж так сложилось – делайте во время отпуска ремонт, но отведите на это, скажем, две недели. А еще две недели даже не вспоминайте о нем и занимайтесь только тем, чем вам хочется. И если вам больше всего хочется лежать в городской квар- тире на диване, не отказывайте себе в этом удоволь- ствии. Это – ваше время!

солнцезащитное масло-спрей для загара с SPF 30, Nivea Sun

крем-суфле после загара с маслами и ромашкой, «Кора»

крем для душа «Сочная вишня», Playboy, Coty

гель для душа «Иланг-иланг», Therme

жидкое мыло «Клубника со сливками», Camay

спрей «Пантенол» с гиалуроновой кислотой, Librederm





Вероника
Сизых,
педиатр

Осторожный патруль

Как свести к минимуму малышковые проблемы во время путешествий.

Укачивает в автомобиле?

Самая муторная проблема, которая поджидает юного путешественника и его родителей в машине, – это укачивание. С грудничком хлопот нет, тот большую часть поездки спит в своем автокресле. Но примерно в год у ребенка начинается становление вестибулярного аппарата, и тошнота и головокружения в поездке становятся скорее правилом, нежели исключением. К 5–7 годам эта проблема чаще всего изживает себя сама, безо всяких вмешательств со стороны. Обидно, но профилактика в данном случае почти невозможна. Нельзя укрепить вестибулярный аппарат гимнастикой или регулярными визитами на карусели или аттракционы. Если родители крохи сами страдали от тошноты в детстве, очень вероятно, что эту способность они передали по наследству и ему. К тому же любая заложенность носа (не говоря уж о хронических ЛОР-заболеваниях) только усиливает тошноту. Правда, соблюдая несколько правил, можно попытаться превратить «машинный кошмар» в спокойную поездку.



Подгадajte поездку под дневной или ночной сон.



При заложенной носоглотке закапайте сосудосуживающие капли, чтобы максимально облегчить состояние ребенка.



Перед поездкой запретите – прежде всего себе – говорить вслух о тошноте. Чем больше вы спрашиваете: «Тебя не тошнит?», чем больше успокаиваете: «Не волнуйся, тебе не будет плохо», – тем сильнее разыгрывается воображение ребенка, и еще не забравшись в машину, он испытывает дурноту от одного упоминания о ней. Спрячьте пакеты и влажные салфетки, которые вы приготовили, подальше, чтобы малыш их не видел. Не закрепляйте рефлекс «вижу пакет – начинает тошнить».



На голодный желудок выезжать не стоит, наедайтесь перед поездкой – тоже. За час до отъезда предложите крохе что-то легкое, но калорийное, например, кусочек отварной курицы. Сласти, молочные продукты, лимонад

усиливают тошноту, а вот кислые леденцы или кусочек лимона в некоторых случаях помогают справиться с ней. В любом случае давать ребенку чупа-чупс можно только на остановке – ведь при резком торможении велик риск подавиться.



Лекарства от укачивания может назначать только врач. Народные средства сводятся к вдыханию ароматов масла имбиря, мяты или эвкалипта. При этом помните, что любые сильные запахи, наоборот, вызывают тошноту. Уберите из салона ароматизаторы.



Посадите кроху в автокресло лицом по ходу движения – это сведет риск укачивания к минимуму.





Обращайте внимание на симптомы: признаками накатывающей тошноты являются частая зевота, внезапная бледность или покашливание.



Важно, чтобы ребенок смотрел только вперед. Кто-то из родителей должен привлекать внимание ребенка, чтобы тот перестал рассматривать


мелькающие за окном пейзажи. Малыши с удовольствием будут отвечать, какой зажегся сигнал светофора или какого цвета впереди идущая машина. Дети постарше любят играть «в номера», вариантов у этой игры масса: можно складывать цифры на номерах соседних машин и считать, у кого получилось больше, можно искать определенные буквы или выискивать машины из другого региона – кто заметит первым.


 Духота в машине усиливает «автоболезнь». Многие боятся простудить детей, поэтому даже в жаркую погоду задраивают окна и не включают кондиционер на полную мощность. На самом деле теплый ветер, дующий в лицо, облегчит участь ребенка.


 Не забудьте взять с собой чистые полиэтиленовые или широкие бумажные пакеты, чистую воду в бутылке, влажные салфетки без запаха, чистое полотенце или пеленку, полный комплект сменной одежды для малыша и для взрослого, который будет сидеть рядом.

Грязно и скучно в поезде?


В поездах не укачивает, зато перед родителями встает другой вопрос: чем занять скучающего чадо, как обезопасить его от падений и защитить от грязи при отсутствии нормальных удобств?


 Малыш может спать только на нижней полке. С маленькими детьми мамы обычно ложатся рядом «валетиком», но если кроха спит отдельно, сделайте импровизированный бортик, подложив с краю под матрас большую бутылку с водой или свернув одеяло валиком.


 Помимо бумажных и влажных салфеток запаситесь дезинфицирующим средством, которым будете протирать любопытные ручки, а также столик, поручни и другие поверхности, за которые может схватиться ребенок.

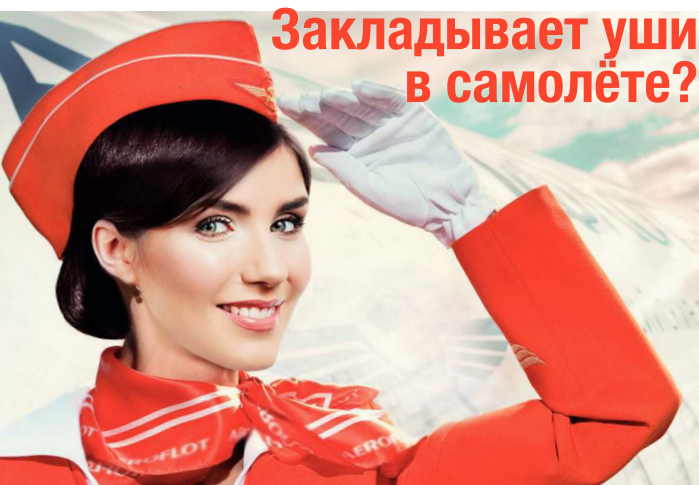
 Посещение туалета в поезде – процедура не самая приятная: состав качается, на полу может быть грязно, мыть руки под краном с хитрой системой экономии воды непросто. Если малыш пользуется одноразовыми подгузниками, вам повезло. Если он уже приучен

к горшку – сделайте «все дела» в купе, извинившись перед соседями.

 Игр и занятий для малыша можно придумать множество. Единственное, не берите игрушек, которые нужно возить по полу. Зато настольные игры, игровые приставки, альбом и карандаши, книжки-раскраски, головоломки и пазлы – самое подходящее занятие для поездки по железной дороге.

 На остановках выходите подышать свежим воздухом и размяться. Купе в это время можно проветрить.


 Даже если ребенок уже перешел на общий стол, для питания в поезде запаситесь едой в банках и одноразовых упаковках. Банку можно подогреть в кружке с кипятком (емкость возьмите с собой, кипятком всегда есть в титане). Можно также взять из дома отварное постное мясо или курицу, соки, печенье, вымытые овощи и фрукты. Молочную продукцию храните только в сумке-холодильнике. И никаких покупок с рук на станциях – эта еда может оказаться небезопасной и для взрослого.





Закладывает уши в самолёте?


Советы дают стюардессы международных линий компании «Аэрофлот»


осибори). За 10–15 минут до посадки у малышей очень сильно закладывает уши. В этом случае надо взять два пластиковых стаканчика, положить в них платки, смоченные в горячей воде и хорошенько отжатые, и приложить к ушкам малыша. Теплый пар снимет давление на уши.


 Не нужно смущаться, если приходится высаживать малыша на горшок прямо в салоне. Часто мамы испытывают неловкость и ведут малыша в туалетную кабинку, где тесно и неудобно. Подгузники также можно менять прямо в кресле (конечно, предупредив об этом окружающих пассажиров).

 При взлете и посадке грудничку лучше предложить грудь или пустышку, а детям постарше – бутылочку или леденцы. Когда ребенок сосет, у него не закладывает уши.

 Сажайте малыша в кресло у окна. Смотреть в иллюминатор – отдельное удовольствие. Кроме того, там наиболее безопасно. Когда мы развозим горячие напитки, кто-то из пассажиров может случайно толкнуть стюарда с горячим чайником в руках.


 Возьмите с собой жаропонижающее средство. Довольно часто у малышей во время полета поднимается температура, очевидно, это связано со стрессом, непривычной обстановкой, сухим воздухом. Если вы чувствуете, что у малыша жар, дайте ему полдозы лекарства. Обычно через пару часов после посадки все приходит в норму.

 Детям до полутора лет можно и нужно пользоваться специальной люлькой. Поинтересуйтесь перед полетом, есть ли она на борту и каковы ее размеры (они бывают разные).


 Если вы берете для ребенка в поездку прогулочную коляску, возьмите ее на борт. «Прогулки» весом до 5–7 кг разрешают провозить практически все авиакомпании. Ребенку будет где поспать в случае задержки рейса; он еще слишком маленький, чтобы выстоять очереди на терминале. Коляску можно довести прямо до трапа, а после приземления сразу посадить ребенка, вместо того чтобы с ним на руках ждать багаж. Наконец, коляска – это привычка, а значит, определенная гарантия спокойствия для малыша.

В самолете малышей укачивает реже, чем в машине, но душный сухой воздух, замкнутое ограниченное пространство, запахи еды могут вызвать у ребенка дискомфорт. Самые сложные моменты наступают, когда самолет набирает высоту или снижается: в это время ребенок может сильно мутить.

Есть несколько важных моментов, которые следует учесть.

 Оденьте малыша многослойно. В разное время полета температура в салоне

меняется, и при необходимости вы сможете снять лишнюю кофточку или надеть ее снова. Не забудьте сменный комплект одежды (вдруг малыш прольет на себя воду). Снимите обувь, оставив плотные носочки. Так удобнее бегать по салону. Хотя, конечно, лучше разрешить ребенку набегаться вволю в аэропорту, поскольку несколько часов в ограниченном пространстве крохе, не выпустившему пар, провести будет сложно.

 Возьмите в полет 2 чистых носовых платка (или японские теплые салфетки



Алхимия красоты

Вы наверняка запомните это лето с его нежностью, лаской и ощущением полной жизни. Оно будет прекрасным, удачным и счастливым и щедрым на приключения – впрочем, как и последующие осень, зима и весна. Как и все будущие годы: главное – верить в это. А подарить себе воспоминания об этих



гармоничных дней вы сможете вместе с украшениями «Алхимия». В конце концов, вы давно заслужили это! Кстати, при любой покупке наших читательниц ждет приятный сюрприз. Надо только написать заветные слова «Подарки от «Крестьянки»» на сайте www.alchemia.moscow – и вы получите в подарок драгоценные серьги ручной работы.



По волнам

С 4 по 9 августа в яхт-клубе «Патриот» пройдет первенство Московской области по парусному спорту. Участвуют школы Москвы и области, приезжают экипажи из Твери, Ярославля, Рыбинска – всего 100 спортсменов. Классы яхт-участников: «Оптимист», «Кадет», «Луч-мини», «Лазер 4.7», «Луч-радиал», «420», «Зум-8» и парусные доски T293 и RS:X (юноши). На первенстве будут проведены специальные гонки новичков – для выполнения ими юношеских разрядов. Победители получат призы и сувениры от партнеров регаты.



Шесть дней до стройности

У вас всего неделя, чтобы привести фигуру в порядок? Тогда вам – в клинику «Лантан», на экспресс-программу по снижению веса. За 6 дней вы избавитесь от 6–9 лишних сантиметров, придадите тонус мышцам и расстанетесь с целлюлитом. Результат достигается за счет самой современной методики похудения – «безоперационной липосакции»: низкоуровневый лазер проникает вглубь подкожного жирового слоя, уменьшая его.

Алтай в центре столицы

Миллионы людей летом едут на Алтай, чтобы восстановить силы и укрепить здоровье. А кто не готов к такой дальней поездке, может купить дары алтайской природы в магазине экотоваров «Здоровье Алтая» в центре Москвы. Там вы найдете травы, природные витамины и добавки, продукты пчеловодства, снадобья, сделанные из пантов, бальзамы, солнцезащитные кремы, увлажняющее молочко для загара и многое другое.



Приятно во всех отношениях

Салон красоты «Шарми» у Чистых прудов предлагает комплексные программы на все случаи жизни. Если вы собираетесь на свидание, и в запасе только час, мастера салона сделают вам укладку волос и восковую эпиляцию голеней (2500 руб.). Спешите на деловую встречу? Тогда – бизнес-макияж и укладка феном (2600 руб.) Ну а если впереди девичник, нужны коктейльная укладка и яркий маникюр (3300 руб.). Кстати, в «Шарми» можно приятно провести время и без специального повода.





Почему не нужно бояться сквозняков и прохладного бриза • Как вести себя с малышом в песках • Для кого зреют ягоды на рынке • Как отличить потницу от кори • Что упаковать в дальнюю дорогу, если взяли с собой малютку

Мой маленький



Лето – это праздник! Чтобы настроение у малыша и его родителей было прекрасным, лучше знать ответы на эти вопросы.

Мария Коваленко

Климат-контроль

Как правильно гулять с грудничком?

Гулять с новорожденным летом можно уже на следующий день после выписки из роддома. Начинайте с получаса, постепенно увеличивая время прогулки. Одежда младенцев не должна быть тесной, материал – исключительно хлопок и лен. Легкое одеяло или простынка в коляске полезнее лишнего слоя одежды. Постарайтесь не сильно занавешивать коляску – там и без того душно. Найдите «кружевную» тень от деревьев и гуляйте с полуоткрытым верхом коляски. Если выдался знойный день и рядом нет парка или леса, выходите на прогулку до 10–11 утра и после 16–17 часов дня.

Пользоваться ли в жару подгузниками?

Если температура воздуха выше 25 °С, во время сна вместо подгузников (они

занимают около трети поверхности тела!) лучше пользоваться впитывающими простынями. Ребенку будет значительно комфортнее, проверено! Решительно снимайте подгузник и укладывайте малыша спать чуть прикрыв простынкой. Когда ребенок бодрствует, от подгузников отказываться не стоит – только меняйте их чаще, почаще подмывайте кроху прохладной водой и при необходимости смазывайте кожные складочки кремом с содержанием цинка, но не маслом.

Почему он так потеет?

Переохладить новорожденного и грудного младенца сложнее, чем перекутать и перегреть. И вот почему: обмен веществ у крохи очень интенсивный и сопровождается выработкой большого количества энергии. То есть тепла. Прибавьте сюда несовершенство систем терморегуляции, то есть неумение тела контролировать свою

температуру. Видимый мамой результат этого – повышенная до 37,5 °С температура тела, что, при отсутствии других тревожащих признаков, может быть абсолютной нормой. Словом, летом, когда температура «за бортом» коляски и без того высокая, от излишков тепла нужно избавляться более интенсивно, чем, например, в прохладные дни.

Носочки – только для холодных летних вечеров!

Свежий прохладный воздух еще никому не принес вреда. Спим только в прохладной комнате с открытыми окнами.

Прохладная вода (а вовсе не влажные салфетки, кремы и лосьоны) – лучший друг малышей. И для гигиены, и просто для хорошего самочувствия в жаркие дни. Грудничкам можно мочить макушку, а детей постарше – весело обливать.

Как избежать травм?

В два-три года наступает период песочниц и детских площадок. Первым делом выберите для своего чада правильную обувь. Например, сандалии должны быть с супинатором, твердым задником и закрытыми пальчиками – это защитит ноги малыша при падении. С собой на прогулку обязательно берите перекись водорода, а также противомоскитное средство, подходящее по возрасту, если вы гуляете в парке или лесу. Если вы вывозите маленького ребенка на дачу, проведите тщательную генеральную уборку дома и участка – долой все острые предметы и незакрепленные лестницы! Хорошо, если вы заранее сделаете прививку противостолбнячной вакциной.

Как защитить ребёнка от вредного воздействия солнца?

Малыши младше 6 месяцев вообще не должны находиться на солнце, потому что любой солнцезащитный крем для них противопоказан (за исключением небольших участков тела – например, лица или тыльной части рук).

Если вашему ребёнку больше 6 месяцев

- ❁ Следите, чтобы он не находился под прямыми солнечными лучами (приблизительно с 10 утра до 4 дня).
- ❁ 80% ультрафиолетовых лучей, вызывающих ожоги, проникают сквозь облака и одежду. Даже находясь под солнцезащитным тентом, малыш подвергается воздействию отраженных солнечных лучей.
- ❁ Необходимо наносить на все тело солнцезащитный крем с фактором защиты (SPF) 30 или более, крем наносится за 30 минут до выхода на улицу и заново после каждого купания либо каждые 2–3 часа. И не только на море или на даче, но и в городе.
- ❁ Время пребывания малыша на солнце увеличивайте постепенно, начиная с 10 минут.
- ❁ Необходимо носить панамки с полями шириной 10 см – они затеняют шею, уши, глаза. Следите, чтобы и в воде, например в детском надувном бассейне, кроха не снимал панамку или повязывайте ему бандану.
- ❁ Попробуйте приучить ребенка к солнцезащитным очкам – потратьтесь на очки с реальной защитой от ультрафиолетовых лучей, не покупайте яркие дешевые подделки.

❁ Одевайте детей в свободную хлопчатобумажную одежду светлых тонов, которая прикрывает руки и ноги.

Что делать в сильную жару?

Во время жары детский организм теряет очень много воды и солей через кожу. Если водно-солевой баланс не восполняется, нарушается работа всех органов и систем. Самое главное – не создавать условий для перегрева ребенка. Регулярно предлагайте малышу питье – даже если он на грудном вскармливании и не привык пить много воды. Очень полезна прохладная ванночка в середине дня. В жару у детей часто возникает «потничка» и другие кожные высыпания. Важно купать ребенка утром и вечером, можно добавлять в воду отвар ромашки, череды, календулы. Прекрасный эффект дает смазывание складочек кремом с содержанием цинка. Введение нового прикорма в жаркую погоду нецелесообразно.

Чем кормить малыша?

Если сроки введения первого прикорма совпали с появлением свежих сезонных овощей, это прекрасно. Лучшее всего – овощи со своей грядки (их нужно отварить и тщательно протереть). Если нет своих, договоритесь с владельцами огорода и покупайте все у них. Овощи, которые продаются в магазинах и на рынках, в подавляющем большинстве содержат много нитратов, а содержание витаминов и микроэлементов в них снизилось за последнее столетие в десятки раз.

Малыши постарше любят лакомиться ягодами. Считается, что только что сорванная ягода практически не содержит аллергенов, они начинают образовываться только через час. Поэтому осторожнее с покупной клубникой! Летом не рекомендуется прекращать грудное вскармливание. Это всегда

стресс для организма ребенка, а летом изменяется активность ферментов желудочно-кишечного тракта, и полный переход на «взрослую» пищу может вызвать расстройства пищеварения у малыша.

Можно ли ехать с ребёнком в тёплые страны?

Потерпите до того времени, когда чаду исполнится 3–4 года. Но если вы все-таки решились поехать к теплым морям с малышом, постарайтесь купить путевку минимум на 3 недели, тогда малыш успеет адаптироваться к новым климатическим условиям. Поинтересуйтесь, есть ли в местных магазинах та марка детского питания, которую употребляет ваш ребенок. Если нет – берите запас с собой. И обязательно оформите медицинскую страховку.

Будьте здоровы и счастливы. И, главное, не вздумайте болеть!



Отправляясь уже наконец в отпуск, мы рисуем идиллическую картину: море, солнце, мама загорают, рядом кроха копается в песочке – набирается здоровья. Между тем далеко не все, что можно на пляже взрослым, полезно для малыша.

Купаться маленьким, как и взрослым, надо только в плавках.

На самом деле.

Терморегуляция у малышкой далеко не такая совершенная, как у взрослых. Поэтому вылезать на сушу в мокрых трусиках для них рискованно. Малейшее дуновение ветерка... и влажные плавки могут стать причиной цистита, а закрытый купальник – бронхита или даже воспаления легких. А если вспомнить, что дети обожают то и дело присаживаться играть на мелководье, слегка касаясь попой воды, задача по немедленной смене намочивших трусиков превращается в практически нереальную даже для самых стойких родителей. Проще и безопаснее отправлять малыша в водичку нагишом.

В то же время.

Строить замки/барахтаться в песке/собирать ракушки на суше стоит все-таки в трусиках. Песок (в котором часто попадает сигаретный пепел да и просто откровенная грязь) в лучшем случае может вызвать раздражение нежной кожи интимных мест. Обязательное условие – сухие плавки необходимо надевать на сухого малыша.

Лучший способ избежать перегрева – окатить заигравшегося на пляже малыша водичкой. Ну или дать ему высохнуть после купания «естественным путем» – под солнцем.

На самом деле. Капельки воды «работают» как настоящие микролинзы. Они не охлаждают, а наоборот, усиливают воздействие солнца.

На состоянии кожи загорелого взрослого это может не сказаться, а вот малыш вполне может заработать ожог.

В то же время.

Не стоит впадать в другую крайность и растирать кожу озябшего в воде малыша, что называется, «до скрипа». Только нежные «промакивающие» прикосновения. Иначе не избежать потертостей и других травм кожи, которые надолго отменят пляжные радости.

Руки перед пляжным перекусом достаточно помыть морской или пресной водой из фонтанчика. Влажные салфетки лишь размажут грязь.

На самом деле. Детские влажные салфетки с антисептической пропиткой – гораздо более действенное гигиеническое средство, чем морская вода. Хорошо, если вы захватите с собой на пляж бутылку с кипяченой водой – чтобы ополоснуть купленный пакетик сока. То, что вы обходитесь водой из фонтанчика, – не аргумент. Иммуная система взрослого гораздо крепче детской.

В то же время. Объясните малышу, что пить морскую воду нельзя. Но не впадайте в панику, если ребенок глотнет морской воды случайно. Все-таки санитарное состояние воды на «официальных» пляжах регулярно контролируют соответствующие службы.

По песку надо все время бегать босиком – это очень полезно.

На самом деле. Да, полезно, но стоит учитывать, что маленький босоногий купальщик не так осторожен, как взрослый. Он может пораниться незамеченной острой ракушкой или осколком или обжечь нежную кожу пяточек о быстро нагревающийся песок. Крошечные сланцы выглядят прелестно, но и они небезопасны – недавно научившиеся ходить ножки легко могут поскользнуться или подвернуться на мокром песке. Оптимальная обувь – привычные открытые сандалики с надежной застежкой.

В то же время. Не лишайте маленького радости пошлепать босиком на мелководье (конечно, если вы убедились, что дно безопасно). И по гальке (если на участке нет острых камней).



Ирина Силина

7 мифов

о детском отдыхе у воды

пляжные неожиданности



Во что поиграть?

Sand-play (игры с песком и водой) – полноценное направление в детской психотерапии. Пляжные игры снимают напряжение, успокаивают, развивают мелкую моторику и... позволяют родителям не тратить деньги на пятую игрушку в день.

Забей гол

На влажном песке выroyте желобок длиной 30–50 см. Слепите на противоположных концах желобка ворота. Каждый игрок садится у своих ворот и старается закатить мячик в ворота противника. Со временем можно усложнять задачу, меняя конфигурацию желобка. А дополнительный азарт обеспечивает необходимость то и дело бегать к морю за водичкой – чтобы полить подсыхающий желобок водой.

Мина

Мама закапывает свою ладошку в песок. Задача малыша – раскопать «мину» с помощью «спецоборудования» (перышка, лопуха, тонкой кисточки). Можно дуть на песок через коктейльную соломинку. Требуется раскопать «мину», не дотронувшись до нее.

Песочная аппликация

На сухом или влажном песочке взрослый начинает выкладывать картинку из любого природного материала (камушков, орехов, травы, ракушек и т. п.) Задача ребенка – угадать, какую картинку начал выкладывать взрослый (например, солнышко) и закончить ее. Самые маленькие просто продолжают начатый взрослым узор (дорожку из камушков, забор из палочек, круг из ракушек и т. п.).

Кто здесь прошёл?

Деткам очень нравится оставлять на влажном песке самые невероятные следы. Можно надевать разную обувь и наблюдать, какие узоры оставляет подошва. А можно «следить» и руками – например, глубокие следы от кулачков оставляет слон, маленькие (от ладошек) – белочка, пальчики могут имитировать следы змеек, сороконожек и т. п. Следы на влажном песке быстро исчезают, поэтому игра долго не надоеет. Конечно, если вы примете в ней активное участие.

Крокодильчики

Вы держите ребенка за ноги. Его задача – пройти на руках полметра-метр до кромки берега и продолжить путешествие по мелководью. Если вы привезли на море пару «крокодильчиков», они могут соревноваться в скорости и ловкости.

На надувные жилеты, круги и нарукавники можно положиться. Спасают же они взрослых!

На самом деле. Эти приспособления таят опасности, которые малыш не в состоянии ни заметить, ни правильно оценить. Например, круг может неожиданно сдуться. Матрасы ветер способен быстро отнести далеко от берега.

Да и в исправном состоянии все эти плавсредства не помогут откашляться малышу, нахлебавшемуся воды. Стоит относиться к этим приспособлениям как к игрушкам, хоть и полезным, и не терять бдительности ни на секунду.

В то же время. Наружавники, жилеты и Со отлично помогают избавить робких малышей от страха перед водой.

Заразиться через пляжные подстилки и другие предметы невозможно – солнце убивает всех микробов.

На самом деле. Никто из нас не станет вытирать ребенка чужим полотенцем, скажем, в бассейне. А вот на пляже малыши, играя, заворачивают друг друга в свои полотенца, сидят голыми попами на соседских покрывалах... Стоит помнить: микоз (грибок стопы), контагиозный моллюск и даже такие «недетские» болезни, как хламидиоз, передаются бытовым путем. Солнце, к сожалению, справиться с ними не в силах.

В то же время. Все вышесказанное – не повод лишать маленького радости знакомства с чужими игрушками.

Нужно использовать любую возможность взять маленького с собой на море – пусть даже на короткие новогодние каникулы.

На самом деле. К сожалению, пользы от блицпоездки «на недельку» практически нет. Полноценно оздоравливаться детский организм начинает лишь со второй недели отдыха. Предыдущие дни уходят на непростую и полную стресса адаптацию – к новому климату, кухне, режиму и т. п. Так что отправляться в теплые края с дошкольником имеет смысл недели на три – не меньше.

В то же время. Большую пользу могут принести короткие (хоть на три дня) летние поездки на реки и озера средней полосы.

Ежесекундно дергать малыша и истерично реагировать на шаг в сторону по песку не надо. Главное, чтобы он был в зоне вашей видимости.



Гони волну

Малыш стоит в водичке по грудь и двигает руками со сцепленными «в замок» пальцами влево-вправо под водой. Задача стоящих рядом взрослых – подпрыгивать, когда «волна» докатывается до них. Море восторга обеспечено!

Зайчики на море

Задача – пробежать, держась за руку взрослого, по мелководью за плавающим предметом. А потом выпрыгнуть из воды как можно дальше.



Никогда

Не знакомьте малыша с сомнительной пляжной кухней. Лучший перекус – принесенные с собой и заранее помытые фрукты и сухое печенье. Бутылочка детской воды на пляже обязательна!

Не разрешайте ребенку «печься» на солнышке. Детская кожа, в отличие от взрослой, плохо вырабатывает пигмент меланин, а значит, не может защитить себя от вредного воздействия прямых солнечных лучей.

Не отправляйте разгоряченного малыша в воду. Перед купанием необходимо остыть в тени 10–15 минут. Иначе из-за резких перепадов температуры ребенок может почувствовать себя плохо.

Не старайтесь «взять от природы» все и сразу. В первые дни маленькому купаться не стоит – лучше провести «подготовку» в виде воздушных ванн и обливания морской водой. Купание начинаем примерно с третьего курортного дня.

Не отпускайте маленького в воду сразу после еды.

Не тащите ребенка в воду, если он боится или не хочет.

Не разрешайте бултыхаться в воде больше 15 минут за один заход.

Не ходите на пляж после 11 утра и раньше 16–17 часов. Активное солнце опасно для маленького.

Не разрешайте ребенку ходить с непокрытой головой и не забывайте про солнцезащитные кремы.



Кожа к коже

Johnson's baby проводит глобальную программу «Всегда Больше». Ее цель – рассказать мамам во всем мире, как обычные процедуры по уходу за ребенком можно превратить в увлекательные ритуалы. Например, грудные дети, к которым постоянно прикасались и делали массаж, на 50% больше склонны к зрительному контакту, у них в 3 раза чаще бывает хорошее настроение. Прикосновения важны с первых минут жизни. Обзор 30 исследований, которые провела компания с участием почти 2000 мам и их детей, показал: контакт «кожа к коже» способствовал тому, что малыши меньше плакали. К тому же улучшалось взаимодействие между мамами и детьми.



С любовью к себе

В московском салоне красоты Today or Tomorrow на Большой Ордынке состоялся beauty-завтрак для журналистов гляцевых изданий. Звездой мероприятия стала актриса Анна Пескова. Кроме десертов, стол украшали яркие баночки косметических десертов для тела бренда Egomania. Девушки дегустировали кремы, которые поразили всех нежными текстурами и вкусными ароматами. Анне предложили протестировать уникальную процедуру восстановления и ухода за волосами KERNOX Ecolamination от Egomania Professional. Результат – гладкие, плотные, блестящие волосы.

Клуб добрых волшебниц

Бренд POLARIS запустил новый проект – клуб Magic Мама. Каждая женщина в нашей стране, будь то мама, сестра, тетья, бабушка или крестная, – это настоящая добрая фея, Magic Мама. Она окружает своих близких заботой и хранит уют домашнего очага. Поэтому клуб Magic Мама создан для всех российских женщин, чтобы помочь им быть волшебницами. Участники имеют возможность получить множество подарков, среди которых – 3 поездки в Европу, 15 сертификатов и 150 товаров Polaris для дома и красоты. Еще есть доступ к закрытой базе рецептов, а также дополнительная годовая гарантия на все товары POLARIS. Уже тысячи женщин вступили в волшебный клуб, который также поддерживают и звездные мамы Екатерина Климова, Елена Бирюкова и Юлия Пересильд.



Чистим изнутри

Часто летом в жизни появляются не только приятности (в виде долгожданных каникул), но и проблемы. Например, аллергия у детей. Специально для таких ситуаций создан натуральный природный сорбент – Комплекс с пектином «Жидкий уголь для детей». Он сделан на основе натурального яблочного пектина. Это прекрасное очищающее средство поможет вывести аллергены из организма ребенка. В его составе есть пребиотик инулин и фенхель, который устранил дискомфорт в желудочно-кишечном тракте. А еще Комплекс с пектином «Жидкий уголь для детей» имеет натуральный яблочный вкус и консистенцию жидкого киселя. То есть ребенок не будет возражать против такого вкусного лекарства. И, возможно, даже выпьет его с удовольствием.





Светлана
Золотова,
диетолог



Еда под солнцем

Летом все вкусно и полезно?
А вот и не совсем! Рассказываем о главном.



Ягодный беспредел

Лесные и садовые ягоды – концентрат витаминов. Ведь они растут в естественных условиях. При этом большинство ягод – сильные аллергены (особенно клубника), и при знакомстве малышей с плодовым разнообразием лучше не спешить. Пюре, содержащие ягоды, можно вводить в рацион ближе к 12 месяцам, когда организм ребенка уже осилил шадящий фруктовый и злаковый прикорм.

Самые популярная ягода детского меню – черника. Она наименее аллергенна, полезна для глаз, регулирует пищеварение при склонности к расстройству стула. А вот тех, кто с трудом входит

в туалет, в пюре из черники лучше ограничить. Малина обладает противовоспалительным свойством, облепиха богата фолиевой кислотой и витамином А, а янтарная кислота в ней обладает мощными противовоспалительными свойствами.

Если малышу нездоровится, он простужен, предложите ему компот из брусники. Эта лесная ягода – натуральный иммуностимулятор.

Черная смородина помогает бороться с анемией. С пюре из красной смородины лучше не спешить – кислоты, содержащиеся в ягоде, могут не лучшим образом сказаться на незрелой пищеварительной системе. Земляника помогает

при малокровии, слабости после перенесенных простуд, а также будет хорошим средством профилактики рахита.

Вне зависимости от того, собрали ли вы плоды на своем участке, купили

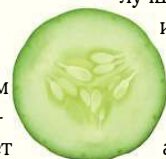
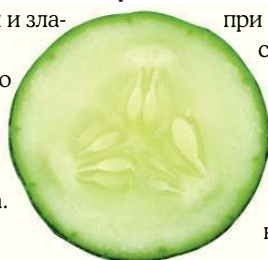
на рынке или в магазине, их необходимо тщательно промыть под проточной водой в дуршлаге, а потом обязательно обдать кипятком.

Долгая варка разрушает витамины и нейтрализует аромат и вкус, поэтому при приготовлении компотов не варите их дольше 5 минут.

В свежем и обработанном виде малышам можно предлагать только безупречные плоды. Если ягоды подмякли и дали сок, лучше сварить из них компот, и выпить его взрослым.

Варенье из ягод детям до 3 лет давать не нужно: пользы от него мало, а сахара слишком много.

Детишкам можно предложить варенье-«пятиминутку» с минимумом сахара. Когда вы готовите напитки из ягод с мелкими семенами (клубника, малина, облепиха и т. д.) пропускайте пюре через марлю. Самой собой разумеется, что крупные косточки из вишни и черешни нужно удалять перед началом готовки.



Дорога без расстройств

Дорога – не время для пищевых экспериментов. Запаситесь на все время путешествия едой, к которой ребенок привык и которую он любит. Естественно, это не должны быть скоропортящиеся продукты. Не поддавайтесь соблазну купить на железнодорожных станциях и у придорожных торговцев разные вкусы.

Польза от «парного молочка из-под коровки» может быть весьма сомнительна. Переезд в иной климатический пояс сам по себе является для детского организма серьезным стрессом, а непривычная вода и еда в купе с весьма расплывчатыми представлениями о гигиене у жителей жарких приморских городов создают дополнительную опасность. Чтобы не испортить отдых себе и малышу, соблюдайте несколько важных правил:

- 1. Давайте ребенку только бутилированную воду.
- 2. Не покупайте лакомств и свежесжатых соков на лотках и особенно у разносчиков на пляжах.
- 3. Перед едой давайте малышу детский чай с дезинфицирующими травами (ромашка, шалфей, мята, календула). Хорошим дезинфицирующим свойством обладает и обычный зеленый чай.
- 4. Не стоит знакомить маленьких детей с экзотическими блюдами, особенно с морепродуктами, непривычными мясными блюдами и тропическими фруктами, которые могут вызвать самую неожиданную реакцию ЖКТ.
- 5. Никогда не давайте ребенку сырую воду из колодезев и родников: в грунтовые воды с соседних полей и предприятий часто просачиваются токсичные отходы.

Бахчевые развалы

Главный страх родителей, чадо которых требует арбузика, – не наестся ли дитя нитратов, которые водянистые плоды впитывают как губка? Чтобы избежать этой опасности, не покупайте ранние плоды – пора правильных арбузов наступает только в середине августа. «Химический» продукт можно отличить по кожуре с мягкими участками и ядрено-красной мякоти с желтоватыми прожилками (при белых семенах). Больше всего нитратов скапливается под кожурой, в слое толщиной около 3 см.

Не покупайте разрезанный арбуз, не вырезайте из целого плода пробный сегмент, чтобы посмотреть цвет – микробы с кожуры и грязного ножа легко попадут внутрь. Купленный арбуз нужно вымыть с щеткой под проточной водой. Не стоит доверять тем плодам, что продают у дорог: свинец и тяжелые металлы из автомобильных выхлопов быстро впитываются в «полосатую ягоду».

И даже самый ренный арбуз предлагать детям 2 лет и в неограниченных количествах: достаточно 100 граммов. И это тот случай, когда родителям лучше перестраховаться и самим удалить семечки – они скользкие, малыш с ними сам может не справиться и проглотит.

Для детей младше 3 лет дыня – «тяжелый» продукт. К тому же ее не стоит смешивать с другими блюдами и предлагать, например, в виде десерта: дыня самоценна, и лучше есть ее за 2 часа до или после другой пищи.

Кабачок – наше всё

Это настолько нейтральный овощ, что его без опасения делают одним из первых прикормов для грудных детей. В кабачках и цуккини, конечно, есть немножко витамина С, калия и меди; они, как и прочие бахчевые, обладают мочегонным и желчегонным свойствами. Но на кабачок (в отличие, например, от тыквы) практически не бывает аллергии. И клетчатки в нем совсем немного, поэтому его можно давать даже детям, страдающим слабостью стула. Самое лучшее пюре их кабачков для малышей готовится элементарно: молодой кабачок очистить, нарезать кубиками, положить в кипящую воду (а еще лучше – в пароварку) на 3–5 минут. Взбить блендером, добавить несколько капель оливкового масла – и готово.

Тыква укрепляет иммунитет и нервную систему, обеспечивает здоровый сон, улучшает обменные процессы и выводит из организма вредные вещества. Ее семенами с древности гонят глистов (правда, современные глистогонные препараты куда эффективнее). В рацион грудничка тыкву вводят достаточно рано, ведь это диетический продукт. Но из-за каротина, «красящего» тыкву в оранжевый цвет, этот плод может вызвать сильную аллергию. Поэтому начинайте прикорм с осторожностью – с порции буквально на кончике ложечки. Тыкву хорошо запекать в духовке и давать малышам в качестве полезного десерта.



Цукаты «Съедобный янтарь» с 2 лет

Тыква – 1 кг, сахар – 1,2 кг, вода – 300 мл, лимонная кислота – 3 г, ванилин – 0,05 г

Тыкву нарежьте кубиками и бланшируйте в кипящей воде 10 минут. Охладите, поместите в эмалированную посуду. В воду, в которой варились тыква, добавьте сахар, дождитесь полного растворения и доведите до кипения и кипящим сиропом залейте кусочки тыквы. Варите полученную смесь на слабом огне 15 минут, снимите с огня и оставьте на 10–12 часов. Повторите процедуру еще дважды. В конце третьей варки в сироп можно добавить ванилин. Готовые кусочки откиньте на дуршлаг, дайте стечь в течение 1,5–2 часов, а затем уложите в один слой на сито и подсушите в духовке при температуре до 40 °С или при комнатной температуре в течение пары дней. Готовые цукаты храните в чистых сухих банках с герметичными крышками.

Марина Покровская и ее дочка Альбина

Присылайте рецепты

для малышей и фото детишек на адрес mm@idr.ru. Авторы самых интересных рецептов получают ценные призы. Приз этого номера – стильная и компактная соковыжималка VT-3655 VITEK. Она позволит сделать превосходный сок всего за несколько минут, а благодаря специальному фильтру из нержавеющей стали сок сохранит все витамины и полезные вещества.





дети

«У малыша в паховых складках, подмышками, на животе и спинке появились красные мелкие пузырьки».

Это потница –

воспаление устьев выводных протоков потовых желез. Она проявляется в виде красной мелкой сыпи, часто в виде мелких пузырьков, заполненных прозрачным содержимым. Высыпания «любят» закрытые одеждой места – шею, грудь, живот, спинку и особенно складки кожи – паховые и подмышечные впадины. Пузырьки вскрываются и быстро подсыхают, оставляя после себя незначительное шелушение.



Купайте малыша, добавив в ванну настои лекарственных трав (это ромашка, шалфей, кора дуба, череда).



Не кутайте малыша! Летом ему вообще правильно по полдня ходить голышом.



Если очень хочется, можно обработать высыпания 1%-ным спиртовым раствором хлорофиллипта. Помогут специальные лечебные кремы, содержащие цинк, алоэ, ромашку.

«У ребенка в 2 года на лице и животе появились мелкие прыщички с белой головкой».

Что это с ним? Детский дерматолог отвечает на частые вопросы.

«У малыша через 10 дней после рождения появились белые прыщички на носу».

Это милии –

сальные кисты, они возникают из-за физиологического застоя секрета в сальных железах. Могут появиться на подбородке, носу, щеках и лбу. Их нельзя выдавливать и не нужно ничем мазать. Милии проходят самостоятельно где-то к третьему месяцу и не требуют лечения.

«У ребенка на голове желтоватые корочки».

Это гнейс –

себорейные корочки. У новорожденных и детей грудного возраста гнейс встречается часто и служит косвенным признаком предрасположенности ма-

в крапивку

Юлия Котенкова, дерматолог

лыша к аллергии (хотя это может быть никак и не связано). Чтобы удалить корочки, можно смазать их оливковым, репейным или детским маслом за 2 часа до мытья головы. Затем после мытья аккуратно вычесать детским гребешком. Но это может уйти около двух месяцев. Гнейс – не болезнь. Поэтому не стоит неистово бороться с ним – будет хуже, если вы травмируете нежную кожу.

«У новорожденного на языке беловатый налет».

Это детская молочница, которая физиологична (до 3–4 месяцев корень языка у каждого второго ребенка поражен белым налетом). Если грибок не распространяется на небо и щеки, ничего делать с ним не нужно.

Это контагиозный моллюск –

вирусное заболевание. Заразиться этой болезнью можно контактным путем, т. е. от больного с такими же высыпаниями на коже, а также через общие полотенца, игрушки, во время сна в одной постели и в бассейне. Сыпь может исчезать спонтанно в течение полугода.



Если высыпаний мало, врач выберет механическое удаление узелков контагиозного моллюска пинцетом с последующей обработкой 2–3%-ным спиртовым раствором йода и противовирусными препаратами (2%-ной оксолиновой или теброфеновой мазью).



В других случаях элементы высыпаний удаляются с помощью диатермокоагуляции, используя электрический ток высокой частоты, который разрушает ткани узелков.

❁ Помимо удаления высыпаний на коже, нужно обеззаразить игрушки, вещи и постельное белье (стиркой и проглаживанием с обеих сторон), мочалку лучше выкинуть.

«Малыш родился с красным пятнышком на шее. Врачи в родильном доме сказали, что это гемангиома».

Гемангиома –

доброкачественное сосудистое образование, которое появляется из-за нарушения развития сосудов в эмбриональный период. Характерное отличие гемангиомы – она не исчезает при надавливании. 40% образований исчезают к концу 1-го года жизни, остальные 60% требуют лечения. Лечение гемангиом обязательно при:

- ❁ быстром росте образования;
 - ❁ большой площади гемангиомы;
 - ❁ если образования расположены в области головы, шеи, гениталий;
 - ❁ при возникновении кровотечения.
- Чаще всего используют криотерапию или лазерное удаление (с помощью лазера можно лечить все формы сосудистых патологий в любых местах (например, на веках)).

«Моему ребенку всего несколько месяцев, а у него утолщены ногти на ногах. Это грибок?»

Детский грибок

(онихомикоз) ногтей пластинок бывает очень-очень редко, чаще встречается ониходистрофия. Это заболевание ногтей связано с нарушением питания ногтей пластинок, которое и проявляется изменениями внешнего вида ногтя – его толщины, формы, цвета. Часто причина заключается в неправильно подобранной обуви, перегревании стоп, авитаминозе, перенесенных инфекционных заболеваниях. Утолщение ногтевой пластинки может быть признаком атопического дерматита и аллергических заболеваний.

1. Смесь для купания с отрубями и маслом оливы, **Topfer**.
2. Мультивитаминный солнцезащитный крем Sun Kids, **Avon**.
3. Гель для купания и рисования на теле Crazy Soap, **Kids Stuff**.
4. Солнцезащитное молочко для младенцев с SPF 50+, **Anthelios**, **La Roche Posay**.
5. Детский шампунь без слез «Пони», «Лошадиная сила».
6. Детский солнцезащитный спрей SPF 50+, **Avene**.
7. Солнцезащитный водостойкий спрей SPF 50, Sun for Kids, **Lancaster**.
8. Крем под подгузник, с органическим экстрактом календулы и ромашки, **Emerveil**.
9. Увлажняющий детский шампунь с маслом жожоба, **H.AirSPA**.
10. Масло с календулой, **Weleda**.

«У малыша появились трещинки в уголках рта».

Это заеды,

чаще всего они бывают по нескольким причинам:

❁ нехватка витамина В₂. С виду заеды сухие, характерно меняется внешний вид языка – он становится ярко-красным. Не хватает витамина В₂ чаще весной и летом. Чтобы восполнить его недостаток, нормализуйте рацион. Витамин В₂ богаты мясо птицы, молоко, кефир, яйца, зерновой хлеб, овсяные хлопья, печень. Если ежедневно в меню включать кислое молоко, кефир и 50–100 г творога или сыра, можно полностью удовлетворить дневную потребность в витамине В₂.

❁ Стрептококковые заеды – самые частые у детей. Эта форма заболевания заразна, особенно в детских учреждениях. Заразиться можно при прямом контакте (например, при поцелуе) и через зараженные предметы – посуду, полотенце, игрушки. В уголках рта сначала появляются мелкие пузырьки, они быстро вскрываются, после чего образуются трещинки, покрытые золотисто-желтыми «медовыми» корочками. В первую очередь врач запретит умывания. Корочки снимают, размягчив их теплым раствором перекиси водорода, затем накладывают мазь или эмульсию с антибиотиком (синтомициновая эмульсия, тетрациклиновая, эритромициновая или др.). Здоровую кожу вокруг заедов рекомендуется протирать 2%-ным салициловым спиртом.

❁ Грибковые заеды начинаются с появления белого налета в уголках рта, затем в центре пятен образуется глубокая кровоточащая ранка. Часто заеды сочетаются с молочницей на слизистой оболочке рта. Их лечат специальными противогрибковыми мазями по назначению врача. Ограничьте сладости

и мучное – питательную среду для роста грибка. Не мочите это место водой, чтобы не «разнести» инфекцию дальше.

«Ребенку 5 месяцев. Недавно начала вводить прикорм, и на щеках появились красные шелушащиеся участки».

Это атопический дерматит

(экссудативный диатез, атопическая экзема, нейродермит) – заболевание с наследственной предрасположенностью. Если у одного из родителей или ближайших родственников ребенка есть атопический дерматит, астма или аллергический ринит, у малыша атопический дерматит разовьется с вероятностью до 50%.

Провоцирующими факторами служат в первую очередь пищевые аллергены – у детей первого года жизни наиболее часто развивается чувствительность к молочным продуктам, яйцам, пищевым злакам, сое, рыбе. Аллергенные продукты часто имеют сходство с антигенной структурой других веществ и, как следствие, развиваются

перекрестные аллергические реакции между разными группами – пищевыми, пыльцевыми и бытовыми аллергенами.



Маленькое ЧУДО

В этом
месяце
мальши
получат в подарок
идеального друга для ночного сна.
Это «Светящийся жираф»
от Fisher-Price.



Лица Минчакова, Ереван, Армения



Алиса Калининна, Москва



Володя Иванович, Серпухов



София Ковалева, Мытищи



Поля Рейнеко, Волгоградский



Вера Ивановича, Серпухов



Валя Бортвина, КОРОЛЕВ



Соня Амелина и Раца Бондаренко, МОСКВА



Саша Подзолков, КОРОЛЕВ



Поля Кухарина, МОСКВА

Мамы и папы!

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

подарок

Елена
Осипова

бросить нелишнее

В погоне за стройностью мы теряем не только килограммы, но и блеск волос, нежность кожи, расплачиваемся за хрупкость фигуры тусклостью ногтей и синяками под глазами.

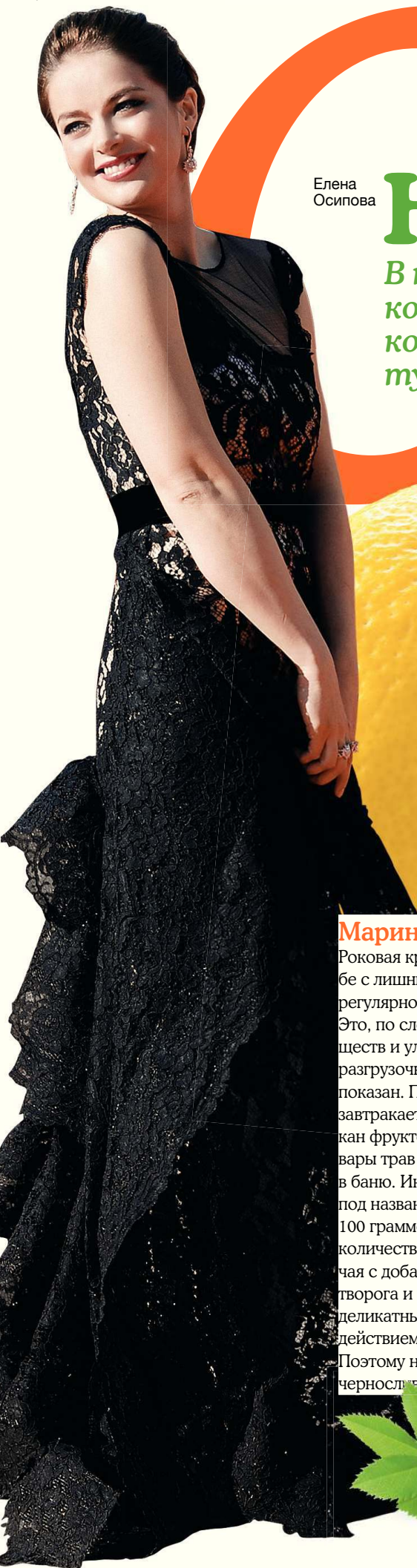
Но кое-кто знает, как похудеть красиво.

Марина Александрова

Роковая красавица отечественного кинематографа Марина Александрова в борьбе с лишними килограммами никогда не переходит границ. Вместо диет она регулярно соблюдает посты, а раз в неделю вместе с подружками посещает баню. Это, по словам актрисы, отличный способ очистить организм, ускорить обмен веществ и улучшить состояние кожи. День посещения русской бани Марина делает разгрузочным, так как париться на сытый желудок нельзя. Но и голод противопоказан. Поэтому с утра, не позднее чем за 2 часа до банного блаженства, она завтракает мюсли с обезжиренным молоком или овсяной кашей на воде плюс стакан фруктового сока. Непосредственно перед парной Марина пьет настои или отвары трав (липа, листья смородины, плоды шиповника). Их же она берет с собой в баню. Иногда банный день актриса совмещает с экспресс-диетой, известной под названием «китайский разгрузочный день». Меню выглядит так: на завтрак 100 граммов нежирного твердого сыра и одна чашка зеленого чая с небольшим количеством меда (1 чайная ложка), в обед – 2 отварных яйца и чашка зеленого чая с добавлением 1 чайной ложки меда, на ужин – 200 граммов обезжиренного творога и чашка зеленого чая с добавлением 1 чайной ложки меда. И еще один деликатный секрет: в банный день кишечник должен быть свободен, так как под действием высоких температур увеличивается выброс токсинов и шлаков в кровь. Поэтому накануне вечером хорошо бы выпить свежего кефира и съесть горсть чернослива.

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ, КАРДАМОНОМ И МЕДОМ

Корень имбиря натереть на мелкой терке, поместить в термос, добавить кардамон, залить кипятком и настаивать не менее 3 часов. Пить, добавив мед и лимон.

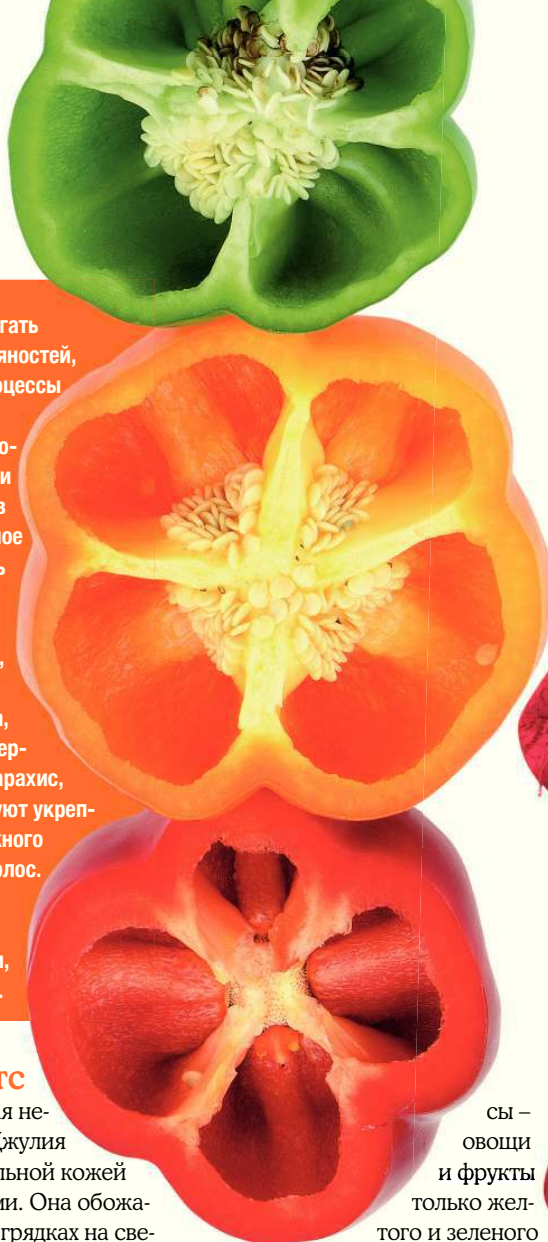




Ирина Турчинская,
диетолог центра
Wellness Daily Live,
создатель авторской методики
коррекции веса,
фитнес-тренер

Чтобы кожа была красивой, надо избегать

«сладких вечеров» и слишком острых пряностей, потому что их pH нарушает обменные процессы в коже. Жирные продукты провоцируют активность сальных желез. А вот морепродукты, богатые цинком и ненасыщенными жирными кислотами, напротив, помогут в борьбе с сухостью кожи. Пейте достаточное количество жидкости, чтобы сохранялась эластичность кожи. Для красоты волос употребляйте продукты, богатые железом. Им богаты фрукты, овощи, говядина, молочные продукты, злаки. Обеспечьте поступление в организм животного белка, из него строится волосное волокно. Содержащие витамины группы В мясо, злаки, арахис, пророщенные зерна пшеницы способствуют укреплению корней, регулируют секрецию кожного жира и позволяют улучшить структуру волос. Для здоровья зубов подойдут продукты, богатые кальцием: творог, сыр, молоко, рыба, яйца, морские продукты, соя, орехи, финики, кунжут, семечки подсолнечника.



Джулия Робертс

«Красотка», «сбежавшая невеста», оscarоносная Джулия Робертс славится идеальной кожей и роскошными волосами. Она обожает копаться в овощных грядках на свежем воздухе, одержима «зелеными» идеями, но не только это помогает ей оставаться стройной и здоровой. Она фанат диеты, разработанной Николасом Перриконе. Эта система питания помогает избавиться не только от складок на теле, но и от морщин на лице. «Эликсиром» красоты и молодости доктор Перриконе назначил лосося. Поэтому Джулии приходится есть его каждый день, в любом виде – жареном, пареном, тушеном или даже из консервной банки. Эта рыба богата жирными кислотами, которые полезны для кожи, ногтей и волос. В компании с жирным лососем идут орехи, семечки и растительные масла. Никаких сладостей – глюкоза запускает процесс гликации, одной из главных причин старения клеток кожи. В рационе актри-

сы – овощи и фрукты только желтого и зеленого

цветов. И дело не в цветотерапии, Просто они обладают самым низким гликемическим индексом и способствуют регуляции веса, при этом насыщая организм необходимыми для красоты витаминами. На собственных грядках Джулия выращивает овощи, богатые антиоксидантами (замедляющими процесс старения веществами), например сладкий перец, баклажаны, спаржу, брокколи. А вот «запретные плоды» для актрисы – это бананы, хлеб, морковь, хлопья для завтрака с добавлением сахара, кукуруза, фруктовые соки из концентратов, манго, блинчики и оладушки, макаронные изделия, картофель, рис, сахар, вафли и, конечно, шоколад.



1 стейк лосося, сок 1 грейпфрута, прованские травы, перец, подсолнечное масло, баклажаны, сладкий перец, помидоры

ЛОСОСЬ НА ГРИЛЕ С ОВОЩАМИ

Стейк лосося маринуем полчаса в смеси сока грейпфрута, прованских трав, перца и подсолнечного масла. Жарим на гриле. На гриле же жарим кусочки овощей, предварительно сбрызнув их подсолнечным маслом.



счастливая

Актриса Агния Дитковските производит впечатление девушки, «питающейся росой». Но нет – она любит и есть, и готовить!

генетика

Елена Осипова

1. Люблю, чтобы было вкусно. И обожаю готовить. У нас в семье культ еды и все прекрасно готовят. Года в четыре я уже лепила с мамой пельмени. До шестнадцати лет я жила в Литве, естественно, в нашем доме готовили и литовские блюда. Мое любимое – цеппелины из тертой картошки с мясом и холодный борщ на кефире. К сожалению, в Москве, несмотря на кажущуюся простоту блюд, редко берусь за них – исходные продукты не слишком хорошего качества, вкус получается совершенно не тот, к которому привыкла с детства.

2. Еще один мой фаворит – квашеная капуста. Обожаю ее в разных видах, например тушеную с колбасками или просто с отварной картошкой – в виде салата.

4 свежих куриных яйца, 100–150 г сахара, 500–600 г сыра маскарпоне, 400 мл готового кофе (растворимого или сваренного), 250–300 г печенья савоярди, 2–3 ст. л. вина марсала, порошок какао

ТИРАМИСУ

Взбить желтки с сахаром, добавить маскарпоне и половину марсала. Перемешать. Взбить белки в пышную пену. Осторожно ввести пену в полученную смесь. Печенье быстро окунуть в кофе, смешанный с марсалай, и выложить на дно посуды. Сверху – слой крема. Вновь слой печенья и слой крема. Разровнять и в холодильник на 4–6 часов. Перед подачей посыпать какао. Савоярди можно заменить бисквитными палочками, а марсалу – коньяком.

3. В нашей семье есть традиция самим печь хлеб. Закваску нужно сохранять живой, поэтому процесс прерывать нельзя. В тесто бросаем семечки, семена тмина. Каждый день в нашем доме вкусно пахнет свежим хлебом. Я даже беру его с собой, когда выезжаю на работу, – отличный перекус, если проголодалась.

4. Я непостоянна – мне все быстро приедается. Все время хочется попробовать что-нибудь новенькое. Поэтому я за эксперименты. Выискиваю рецепты в журналах, с удовольствием читаю кулинарные книги, стараюсь узнать рецепт понравившегося в ресторане блюда. Мне кажется, уникальный вкус блюду придает по большей части соус, именно от него зависит успех, именно в нем заключается секрет. И всегда сложно определить, из чего он, собственно, сделан. У моей бабушки был замечательный фирменный соус к мясу, который она готовила в большом количестве и хранила в банках: красный и желтый

сладкий болгарский перец, небольшой острый перчик типа чили, много чеснока – все это пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар по вкусу и растительное масло. А мой любимый салатный соус готовится так: смешать измельченный чеснок, лимонный сок, оливковое масло и под конец добавить сливки – они придадут соусу мягкость.

5. Я всеядна: люблю и мясо, и рыбу, и всевозможные фрукты, овощи. Но после обеда или ужина мне непременно нужен какой-нибудь десерт. Даже врачи говорят, что сладкое вызывает выработку гормона удовольствия. Так почему я должна себе в этом отказывать?

6. Я считаю, что жесткие ограничения и всевозможные диеты вредны для организма. Конечно, мне повезло: у меня «счастливая» генетика, я ем что хочу, не полнею, и, возможно, мне не понять тех, у кого проблемы с весом. Но мне кажется, что радость от свежей булочки, съеденной с удовольствием, и хорошее настроение стоят пары лишних килограммов. Мое мнение – чем изнурять себя диетами, лучше сжечь калории в спортзале. Разумеется, во всем нужна мера. Но это уже к вопросу о культуре питания.

7. Врачи-диетологи сходятся во мнении, что нужно питаться в соответствии с сезоном. Например, июль – сезон огурцов. И надо успеть наесться ими вдоволь, пока они растут на грядке. А вот «зимние» огурцы, выращенные искусственно, скорее нанесут здоровью вред. Мы обычно сеем у себя на участке много листовых салатов, разной «травки» – здорово, когда можно просто выйти за порог дома и нарвать к столу свежайшей зелени.

8. Хит лета, конечно же, холодные супы. В нашей семье больше всего любят борщ на кефире. Готовится он просто, но есть несколько секретов. Основа любого борща – свекла. В Литве принято брать маринованную (я делаю ее сама – сначала варю, потом закладываю в маринатор с добавлением уксуса, соли и небольшого количества сахара минут на десять). Натираем свеклу на крупной терке, огурчик и редиску мелко режем (кто-то любит покрупнее), складываем в кастрюльку, можно добавить зелень укропа, зеленый лук, вареную картошку (в Литве ее готовят по-разному, кто-то запекает на углях, кто-то даже жарит) и заливаем кефиром. В нашей семье принято разбавлять его минеральной водой – это придает борщу легкость.

9. Конечно, летом часто готовим на мангале, на огне, на открытом воздухе, потому что живем в загородном доме. Я предпочитаю не мариновать мясо, чтобы не портить его вкус, кладу только соль и перец, а если хочется сделать тот же шашлык ароматнее, добавляю разные пахучие травы. Но главное, конечно, настроение и хорошая компания из близких любимых людей. Хорошего вам лета!



INFO

Агния Дитковските получила звучную фамилию от литовского папы-режиссера, а красноту – от мамы, российской актрисы Татьяны Лютаевой. «Жаркими» и счастливыми для нее стали съемки фильма «Жара»: она получила известность благодаря удачно сыгранной роли и встретила своего будущего мужа Алексея Чадова. В январе 2014 года у пары родился сын Федор.

В Москве

каждое лето открывается бесчисленное множество веранд. Как сделать, чтобы утренний кофе или романтический ужин *outdoor* принесли удовольствие, рассказывает креативный шеф модных ресторанных проектов столицы, со-владелец и шеф-повар ресторана *Meatball heaven* Денис Крупеня.

Каждый ресторан, у которого есть небольшой клочок уличного пространства, не упускает возможности устроить летнюю веранду или *open-air* кафе. В летнюю жару люди обожают сидеть на свежем (самообман великая штука) воздухе, потягивая лимонад, переписываясь в чате или болтая с друзьями. Для тех, кто проводит лето в городе, это *must-have*. На что надо обращать внимание при выборе веранды?

По правилам, в Москве запрещено возведение сложных конструкций на пешеходных территориях, поэтому веранды обычно имеют деревянный настил, невысокое ограждение, полотняные тенты или навесы. Плюс большое количество зелени и цветов, которые служат не только украшением, но и условным ограждением. Сторонитесь мест, где эта зелень искусственная. Во-первых, это самый настоящий пылесборник: искусственные растения притягивают уличную пыль и частицы сажи из выхлопных труб машин. Во-вторых, пластик, который быстро нагревается на солнце, выделяет отнюдь не свежий кислород.

Если позволяет площадь, на веранде оборудуют бар со стойкой и приглашают диджея. Такие места предназначены скорее для вечеринок, чем для уютных семейных ужинов. Поэтому если видите на веранде бар, включите логику: детских песенок тут не поставят, болтать полупешотом с подружкой вряд ли получится, зато для веселой компании и громкого необязывающего общения –



Денис Крупеня

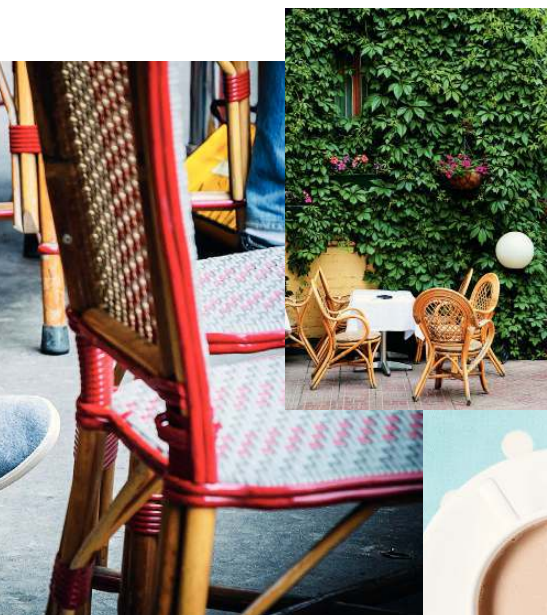


первой свежести

самое то. Как правило, летом кафе и рестораны вводят новое сезонное меню, где упор делается на блюда из свежих овощей. Самые популярные из них – окрошка (собственная интерпретация рецепта – большой плюс заведению), легкие десерты и смузи из свежих ягод. Одни шеф-повара предлагают вегетарианские меню, другие заведения делают ставку на освежающие коктейли. В любом случае наличие сезонного меню – это признак правильного кафе. Минус в том, что почти все считают делом чести по умолчанию подавать напитки с тоннами льда. Смело просите лимонад безо льда, если хотите.

Любителям посидеть (на солнце или в тени) за компьютером нужно заранее поинтересоваться у официантов, есть ли в доступе электрическая розетка и wi-fi. К сожалению, далеко не во всех открытых кафе они есть. Это может разочаровать тех, кто решил совместить приятное с полезным и заскочил на ланч, прихватив с собой рабочую почту.

В правильных кафе и ресторанах на летних верандах должна работать дополнительная смена персонала – ведь гостей там едва ли не больше, чем в закрытой части заведения. Пледы на стульях обязательны, и верный признак, что вам все понравится, – когда вас встречают чистые пледы, без дырочек и пятен от кетчупа.



Сейчас появилось много веранд на крышах и в пентхаусах. Здесь надо устраивать романтические свидания и ужины – ведь, кроме свежего воздуха и изысканной еды, в таких местах можно насладиться потрясающими

видами города и красками заката и сделать чудесные селфи.

Летние веранды и кафе в парках и садах – отдельное удовольствие. Очень рекомендую кафе в «Со-



кольниках», Нескучном саду и Аптекарском огороде: вокруг них только пешеходные дорожки, зеленые газоны – и никаких машин! Сюда хорошо приходит семьей. Когда дети поедят, родители могут спокойно посидеть за тирамису, а мелюзга с восторгом побегаёт по травке. К тому же детям гораздо интереснее уплетать какие-нибудь кабачки на шпалках на природе. Проверено опытным путем: мой пятилетний сын обожает обедать где-нибудь «под зонтиком». И в этом мы с ним похожи. Так здорово: сидишь себе в теничке, на столе кувшин смородинового морса, воробьи подбирают крошки, а вокруг суетится и дышит большой город.



реванш ревеня

Елена Баблюк

В семье, вы не поверите, Гречиш-ных есть один незаслуженно забытый представитель. В нашем детстве пирог с этим кисло-сладким стеблем считался деликатесом. А почему? Это ведь так просто!



ПИРОГ С НАЧИНКОЙ ИЗ РЕВЕНЯ

4 больших стебля ревеня, 200 г сметаны, 200 г маргарина для выпечки, 2 стакана муки, 350 г сахара, 2 ст. ложки манной крупы, пачка разрыхлителя, 2 яйца.

Ревень вымыть, очистить и нарезать кусочками. На водяной бане растопить маргарин, добавить сметану, 200 г сахара, 1 яйцо, разрыхлитель и 1 стакан муки. Замесить тесто, постепенно добавляя остальную муку. Тесто должно стать мягким и легко отставать от стенок посуды. Застелить противень пергаментом и смазать жиром. Выложить на него половину теста, разровнять руками, сделать бортики. Посыпать тесто манкой. Выложить ревеня и посыпать его оставшимся сахаром. Вторую часть теста отдельно разровнять руками, осторожно накрыть этим пластом начинку и смазать взбитым яйцом. Поставить противень в разогретую до 180 °С духовку на 45–50 минут. Пирог должен хорошо зарумяниться. Дать ему остыть и только потом нарезать кусочками.

ОВСЯНЫЙ ПИРОГ С РЕВЕНЕМ И КЛУБНИКОЙ

100 г муки, 100 г овсяных хлопьев, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, 50 г рубленых грецких орехов, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г ревеня, 200 г клубники, 2 ст. ложки воды.

Муку смешать с молотыми овсяными хлопьями, добавить тертое сливочное масло и растереть смесь в крошку. Всыпать орехи, влить растительное масло, перемешать. Постепенно добавить воду и замесить густое тесто. Разделить его на 2 неравные части (2: 1). В форму для выпечки, смазанную маслом и посыпанную мукой, выложить большую часть теста так, чтобы оно закрывало дно и бортики формы. Выпекать основу 15–18 минут при 180 °С. Для начинки ревеня нарезать кубиками, смешать с сахаром и водой, варить 7 минут, добавить клубнику и сразу снять с огня. Выложить начинку на выпеченную основу. Оставшуюся часть теста растереть в крошку и посыпать начинку. Выпекать еще 35 минут.



**РУССКИЙ
РОМАН**

**САМЫЕ ЛУЧШИЕ ФИЛЬМЫ
САМЫЕ СИЛЬНЫЕ ЧУВСТВА**



• СПРАШИВАЙТЕ У ВАШЕГО ОПЕРАТОРА КАБЕЛЬНОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ



с распростёртыми объятиями

Примадонна российских мюзиклов актриса Елена Чарквиани родилась в Твери. Но ей посчастливилось прожить много лет в гостеприимной Грузии, прочувствовать традиции страны и научиться вкусно готовить национальные блюда. С тех пор она знает верный путь к сердцу мужчины, ведь мясо – главный ингредиент грузинской кухни. Елена делится историями и секретами блюд, которые хороши в любое время года, но летом «идут» особенно.

Вот вы знали, например, что...
...бывает культ зелени?



...окрошка летом популярна не только в России?
...кулинарные подвиги Скарлетт из «Унесенных ветром» постоянно вспоминают грузинские хозяйки?

Елена знает! «Грузинскую кухню можно охарактеризовать очень простым “рецептом”: мясо полей ткемали, посыпь кинзой, добавь сыр. Накрой для многочисленных родственников и друзей большой стол на природе, налей вина и наслаждайся жизнью». Еда для грузин – это не просто средство утолить голод, а целая культура, повод собраться с близкими, общаться не спеша и в свое удовольствие. Во все блюда они добавляют частичку души,

Поиграем в ассоциации? Море, виноград изабелла, тягучий сулугуни, ароматы пряных трав и долгие песни – песни про жизнь и вечную любовь. Правильно – Грузия! Актриса и певица Елена ЧАРКВИАНИ знает все оттенки мелодий и все секреты рецептов восхитительной кавказской кухни. Слушаем и готовим!

а еще зелень (кинзу, тархун, петрушку) и сыр. Про хачапури и обожаемые Леной хинкали знает уже чуть ли не каждый житель планеты, поэтому сегодня рассказ будет о других, не менее колоритных кушаньях.

Овдух

Самое популярное блюдо в летней России – окрошка. Грузия тоже славится похожим супом, он зовется «овдух». В нем гораздо меньше ингредиентов, но он не менее вкусный. Бело-зеленое спасение от жары готовится просто: мелко нарезанные огурцы смешиваются традиционно с кинзой, укропом, зеленым луком, добавляется немного сахара, соли и заливается мацони. Мацони – это кисло-молочный продукт, похожий на кефир, но более густой, поэтому если он очень хороший, плотный, рекомендуется его разбавить ледяной газированной водой. По желанию после охлаждения блюда в холодильнике добавляется говядина.



Грузинский салат

«Я не люблю эклектичные блюда, когда смешивают очень много продуктов. Еда должна быть понятна мозгу и организму. Я считаю, чем блюдо проще, тем оно вкуснее», – рассказывает Елена о грузинском салате. Быстро и аппетитно: режут лучшие помидоры и огурцы, петрушку, укроп, синий лук (ялтинский, сладкий), острый зеленый перец чили, все сбрызгивают винным уксусом, добавляют пахучее нерафинированное растительное масло. «Из моих наблюдений и опыта: базилик – обязательно, для особого привкуса. И берите подсолнечное масло, оливковое обычно не подходит для грузинских блюд».



Лобио

Одно из спасений для веганов. Основной ингредиент – фасоль. Ее замачивают на ночь, затем варят часа 2 (если свежая, то меньше). Далее, советует Елена, за 15–20 минут до окончания варки добавляют пассерованный лук, растительное масло, в последний момент – кинзу, свежий чеснок, сушеный красный перец, соль, винный или яблочный уксус; по желанию петрушку, чабрец или чабер (это хоть и похожие, но все же разные растения) и грецкие орехи. Должно настояться 10–15 минут. «По окончании процесса открываешь крышку – умопомрачительные ароматы! Как-то



готовила лобио для своих мальчиков (сына и бывшего мужа), запах свел меня с ума, и я решила попробовать. Первый раз “не распробовала”, второй, третий... В общем, пришлось готовить новую порцию блюда – лобио получилось слишком вкусное». Благодаря широкому распространению за пределами родины лобио стало уже нарицательным общим названием для фасоли («лобио» в переводе с грузинского – «фасоль»). Но если углубиться в историю, имеет место быть историческое несоответствие. Фасоль одомашнена 7 тыс. лет назад в Южной Америке и в Европу завезена лишь после плаваний Христофора Колумба (конец XV – начало XVI века). До этого лобио уже готовили, но из схожей культуры – долихос – фасоли, меньшей по размеру и темнее. В некоторых регионах Грузии и по сей день готовят из древнейшего «родителя».

Пхали

«Мое любимое блюдо – идеальное сочетание зелени и сплошная польза», – говорит Елена. Вариантов приготовления множество: принцип приготовления один, но ингредиенты можно заменять по своему вкусу или в по сезону. Две самые распространенные основы – шпинат и свекольная ботва. Лена предпочитает шпинат. Отваривают листья, отжимают, чтобы стекла вода. В блендере/измельчителе/мясорубке готовят смесь: приготовленный шпинат, пассерованный лук, много чеснока, винный уксус, грецкие орехи, острый зеленый перец, обязательно, конечно, кинза (вместо или вместе с кинзой – по желанию петрушку) и посолить по вкусу. Далее либо формируют в биточки, либо намазывают на мчади. «Фантастические лепешки!» – восхищается Лена. Если вспомнить, незабвенная Скарлетт из «Унесенных ветром» именно этими кукурузными лепешками спасала семью. И еще в памяти всплывает сказка ацтеков о том, как боги подарили людям множество дорогих вещей: золото, драгоценные камни, ковры из разноцветных птичьих перьев. Но этого казалось мало, хотелось сделать по-настоящему ценный и вечный подарок, и тогда они принесли золотистые зерна маиса (или кукурузы).



Мчади

Крайне простые в приготовлении и сытные. Всего-навсего необходимо смешать кукурузную муку с водой, посолить





и запечь на сковороде или в духовке (в оригинале применяются особые глиняные сковородки, которые называются кеци). Для пышности и более богатого вкуса рекомендуется добавить молоко и сливочное масло.

Каждое из перечисленных выше блюд можно предлагать гостям как закуску и как основное блюдо. Далее поговорим о «серьезном»: переходим к мясному, к чакапули.

Чакапули

Выезжаем за город с большим котлом, в котором тушим молодую баранину или, по особому случаю, ягненка (допускается также телятина) со свежим тархуном (эстрагоном) и соусом ткемали (в сезон – со свежей сливой алычой). Есть рекомендуется сразу – и непременно запивать охлажденным грузинским белым вином.



Ткемали

Визитная карточка, «вишенка на грузинском торте» – ткемали. Традиционный, самый распространенный грузин-



ский кисло-сладкий соус. С ним можно есть все: и мчади, и рыбу, и мясо, и сыр, и картошку, и все, что угодно еще. Можно встретить красный (из терновника) и более известный зеленый (из алычи). В магазинах соус активно продается, но – при желании, конечно, – лучше самому приготовить. У Елены своя дача, на которой растет много сливы, поэтому она смело заменяет на нее алычу (что и по грузинским «законам» не возбраняется). Необходимо сварить фрукты с добавлением омбало (особая мята, которая предотвращает брожение сливы, растет только в горах Грузии и придает те самые таинственные национальные нотки), процеживанием избавить от косточек и превратить в пюре, снова поставить варить, добавить, как несложно уже догадаться, кинзу, которая придаст пикантности, чеснок, петрушку, сахар, соль, винный уксус (только если слива не очень кислая), для тех, кто любит «погорячее», – острый перец; остудить и разлить в сосуды.



«Главный ингредиент всех блюд – любовь!»



«Как и в любой другой стране, в Грузии стоит идти не в дорогие и модные рестораны, а в простые, народные духаны, где вас всегда встретят с улыбкой, душевными разговорами, советами и, конечно, безумно

вкусной едой. Приходите очень голодными, чтобы больше влезло! И запомните: в поездках, особенно по волшебной Грузии, сидеть на диетах – грех. Расслабьтесь и получайте удовольствие от всего!»

уроки

Во-первых, это красиво! А нужны ли другие причины для того, чтобы на столе появились канапе и устроили нам маленький праздник? Летом нанизываем и составляем самые яркие и красочные канапе из фруктов и ягод!

фехтования



Ольга Кукушкина



Слово «канапе» в вольном переводе означает «крошечный». И есть неписаное правило: эта закуска должна целиком вольготно помещаться во рту. Если придется откусывать, то это уже не канапе, а сэндвич. Хоть и нарядный. В классическом варианте основа канапе – тарталетки из слоеного теста, крутоны или тонкие ломтики свежего хлеба. Но летом даже эти невесомые кусочки мучного могут показаться слишком тяжелой едой. Поэтому вполне можно обойтись одними фруктами, добавить сыр и нанизать все это на шпажки. Сыр с голубой плесенью роскошно сочетается с грушей или инжиром, а сладковатый эменталь – с виноградом и клубникой.

слуЧАЙная радость

Елена
Аверина

О традициях московского чаепития рассказывает кулинарный блогер Влад ПИСКУНОВ, который как раз сейчас заканчивает книгу об истории чая в нашей стране.

Москва была и остается настоящей чайной столицей (за пределами китайского мира, естественно). Такой концентрации качественного чая, как в Москве, нет больше нигде. Сто с лишним лет назад на Москву приходилось 60% всей розничной продажи чая в стране. Вторая столица не могла похвастать таким размахом: в Петербурге всегда в больших количествах пили «кофий». Во всем мире считается, что лучше всех толк в чае понимают англичане. Но если разобраться, чаи, которые пьют в Англии, довольно примитивны, и выбор их небольшой.



молочник,
«Дымов»
тарелка,
Villeroy&Boch

В России же в середине XIX века чай составлял 8% всего импорта – официального, контрабанду не считаем. А виноградное вино, для сравнения, составляло всего 5%. Весь чай, который привозили к нам с конца XVIII по начало XX века, был исключительно китайским и в основном черным: ферментированный чай не портился во вре-

мя транспортировки. Впрочем, пили и зеленый, и цветочный, и белый чай. Более того: белые чаи экспортировали из Китая только в Россию, в других странах их «не понимали».

Сто с лишним лет назад любой московский извозчик прекрасно разбирался в чайных сортах, что уж говорить об аристократии! И хотя чай был дорогим удовольствием, его пили все. Люди буквально жить без него не могли. Просто бедные покупали дешевый или поддельный чай (до появления в широкой продаже кокаина чай был самым фальсифицируемым товаром в Москве). Существовал целый бизнес: специальные артели покупали в 3000 московских трактиров и ресторанов спитой чай, а потом сушили его, красили и подмешивали в дорогой чай. Впрочем, и спитой чай сам по себе был вполне легальным товаром для бедняков.

Чай не сластили. Сахар стали добавлять только после Великой Отечественной войны – потому что чай стал совсем плохим (за исключением короткого периода дружбы с коммунистическим Китаем), зато появился рафинированный дешевый сахар. А до того сахар шел к чаю «вприкуску»: кусковой сахар плохо растворяется, да и была традиция, пришедшая из Китая: чай – напиток несладкий.

Вообще, большинство чайных традиций пришло к нам из Китая. Например, манера пить чай из блюдца – это видоизмененная чайная церемония: из чайника чай наливают в большую Чашу Дружбы, а из нее – разливают по маленьким пиалкам и пьют, громко хлюпая.

Традиционное заваривание чая на самоваре тоже имеет китайское «происхождение»: чай заливали кипятком, настаивали несколько секунд и разливали по чашкам. Опустевший чайник с влажной заваркой ставили греться на самовар и затем заваривали ее еще несколько раз. Хороший чай можно было заваривать до двенадцати раз. Заметьте: остывшую

В те времена самовар нередко был самым дорогим предметом в доме. Его передавали по наследству, брали в залог, сдавали в ломбард в трудные времена. Существовала профессия «самоварного вора» – похитить эту драгоценность было довольно просто, потому что держали самовары часто на черной лестнице, а на даче он просто стоял во дворе.

заварку не разбавляли кипятком. Этого не делали вплоть до Первой мировой войны, когда чай стал страшным дефицитом (как и все остальное) и его принялись экономить. Несмотря на китайские традиции и трепетное отношение к вкусу и качеству чая, русские делали странную вещь – добавляли в чай совершенно посторонние продукты: сливки, варенье, лимон и особенно алкоголь. Зачем это было делать – для меня загадка, ведь тогда убивается и вкус чая, и вкус алкоголя. Я объясняю это исключительно особенностью русского характера. Вот сидит купец за самоваром, отдыхает. В какой-то момент ему становится скучно, и он велит принести водочки. Люди с более изысканным вкусом сдабривали чай коньяком, ромом, мадерой или хересом, который был страшно популярен и употреблялся в первую очередь как добавка к чаю. Хотя от хереса чай портился совершенно.

Пикники, которые вошли у москвичей в моду еще с петровских времен, сопровождались чаепитием. Люди брали самовары и ехали, например, в Марьину Рошу. Там, где сейчас пересекаются Сушевский Вал и улица Советской Армии, располагалось заброшенное немецкое кладбище – любимое место москвичей для чаепития на природе. Каменные надгробия люди использовали вместо столов, удобно за ними располагались, растапливали самовары – их было столько, что от дыма щипало глаза.

В начале XX века появилась мода покупать и снимать в Подмосковье дачи и проводить на них лето – чайно-пикниковые традиции «переехали» сюда. Пили чай два-три раза в день: в девять утра, на первый завтрак, между обедом и ужином, часов в пять вечера. Иногда пили его и во время ужина – в восемь часов. На веранде накрывали стол, раздували самовар. К дачному чаю подавали варенье, мед, сухофрукты, пряники. Калачей не было – это чисто городской продукт, изготовленный

1 ст. сахарного песка
3 яичных желтка
100 г сливочного масла
100 г черемуховой муки
200 г ржаной муки
100 г пшеничной муки
200 г тыквенного или морковного жмыха от отжатого сока
1 ч. л. пряностей для анисовых пряников
щепотка соли
100 мл растительного масла
Черемуховую муку высыпаем в маленький ковшик, заливаем 1 стаканом воды и ставим на слабый огонь. Варим до тех пор, пока не получится жиденькая кашка.

Перед первым использованием пряничную доску надо обмахнуть кулинарной кистью, чтобы удалить древесную пыль. Заливаем полость пряничной доски растительным маслом и оставляем примерно на час. Масло должно проникнуть в поры древесины и «законсервировать» ее. Сахар высыпаем в ковшик или кастрюльку с толстыми стенками. Ставим на слабый огонь и нагреваем, дожидаясь, пока сахар расплавится, потом неет и слегка забулькиет. Потом осторожно заливаем 40 мл кипятка. Удобнее всего воспользоваться

заварочным чайничком. Постоянно перемешиваем. Затем добавляем растопленное сливочное масло и вновь перемешиваем. Переливаем получившуюся карамель в чашу миксера, даем немного остыть и добавляем туда 3 яичных желтка. Тщательно перемешиваем миксером. Добавляем пряности и соль. Поскольку мы хотим, чтобы наши пряники имели яркий черемуховый вкус, пряностей кладем намного меньше обычного. Вымешиваем минуты 3–4. Меняем венчик на мутовку. Добавляем черемуховую кашку. Засыпаем ржаную и пшеничную муку (оставим немного для посыпки досок), тыквенный или морковный жмых и вымешиваем крутое тесто. Жмых делает тесто более рыхлым и нежным. По консистенции оно должно напоминать глину для лепки. Убираем тесто в пакет и кладем в холодильник на несколько часов. Из пряничной доски сливаем в чашку лишнее масло. Тщательно вытираем доску бумажным полотенцем. Посыпаем доску остатками пшеничной муки, вытряхиваем лишнее. Отрезаем кусок теста и вдавливаем его в форму. Раскатываем тесто скалкой, а излишки срезаем ножом. Извлекаем отформованное тесто из доски и выкладываем «петушков» и «стерлядок» на противень, устланный пергаментной бумагой. Формуем следующий пряник. Повторяем, пока не кончится тесто. Ставим в разогретую до 160 °С духовку и выпекаем примерно 20 минут.



ПРЯНИК

из высококачественной муки. Зато были сушки. Ну и, поскольку чаепитие редко обходилось без водки, были закуски, например чайная колбаса.

Чаепития на даче были демократичными: дети сидели за взрослым

столом, запросто приходили в гости соседи, а застолья затягивались допоздна. Такие же застолья в духе доброй старины можно устраивать на дачах и сегодня. Надо только раздобыть самовар. Впрочем, и без него можно обойтись.

жарко? холодно!



Анна Людковская
vkusno365.ru/

Одним из заветных желаний Золушки было отведать мороженого. Его вкус может примирить с чем угодно: и с потерей хрустальной тфельки, и с летней жарой.

С каждым годом в мире едят все больше мороженого. Любовь к холодному лакомству давно уже достигла Африканского континента и Индии – тех краев, где прежде простые люди только с завистью смотрели, как колонизаторы уплетали «сливочный лед», или айс-крим. Конечно, больше всего мороженого съедают летом, когда на горячие фланы, теплые штрудели и тяжелые шоколадные десерты даже смотреть не хочется. Первыми готовить мороженое додумались китайцы. 5000 лет назад они помещали молоко вместе с переваренным рисом и специями на ледник. Фруктовые соки замораживали также в Древнем Риме. В I веке до нашей эры гедонист Нерон наслаждался фруктовыми шербетам, лед для которых в Рим доставляли с альпийских ледников и хранили в специальных погребках. Настоящий расцвет современного мо-

роженого произошел в Италии во времена Ренессанса, откуда мода на холодный десерт добралась до Франции, а оттуда и в другие страны. Почти четыре столетия мороженое было десертом аристократов, пока с развитием промышленности охлаждающее лакомство не смогли распробовать пролетарии и клерки. Первый завод по выпуску мороженого открылся в 1851 году, всеми любимое эскимо родилось в 1934 году. Советские граждане обязаны наркомку Анастасу Микояну. В 1940-х он побывал в командировке в Америке, откуда вернулся окрыленным и полным идей. Одно из микояновских нововведений касалось мороженого: «Мороженое следует и можно сделать массовым продуктом питания, выпускаемая его по доступным ценам», – заявил нарком. В 1937 году началась рекламная

кампания советского мороженого. По статистике, россиянин за год уплетает 2,6 кг мороженого. Впрочем, статистика не учитывает холодные десерты, которые продвинутые гурманы морозят дома. Сделать домашнее мороженое не очень сложно, и для этого совершенно не обязательно инвестировать в профессиональную мороженицу размером с гомоздкую хлебопечку. Вам понадобятся морозилка, сноровка и немного терпения. Есть два базовых рецепта мороженого: из английского заварного крема и фруктового пюре. В первый раз лучше воздержаться от опытов с разными добавками и дотошно следовать инструкции. Это как с тестом для пирогов и тортов: как только набьете руку, можно приступать к экспериментам. Сначала работайте с «дружелюбными» консистенциями: добавьте в заварной крем корицу, какао или, по примеру



Английский заварной крем для ванильного мороженого

Рецепт от Анны

Разломайте стручок ванили и положите в кастрюлю. Влейте молоко и медленно доведите до кипения. Перетрите яичные желтки с сахаром, пока масса не станет светлой и густой. Выньте из молока кусочки ванили и влейте его в яичную массу, постоянно помешивая. Переложите заварной крем обратно в кастрюлю и мешайте на слабом огне, пока смесь не загустеет и не станет прилипать к ложке. Не допускайте перегрева и особенно кипения, иначе желтки свернутся. Снимите с огня и смешайте крем со сливками. Процедите заварной крем, у вас должно получиться 650 мл.

1 стручок ванили
500 мл молока
6 яичных желтков
150 г сахарного песка
100 мл нежирных сливок



Базовый рецепт ванильного мороженого

Приготовьте заварной крем по рецепту, описанному выше, и охладите его в миске, которую можно поставить в емкость со льдом. Помешивайте как можно чаще, чтобы на поверхности крема не образовалась пленка. Размешайте в однородную массу. Слегка взбейте 250 мл сливок и введите их в крем, тщательно помешивая, чтобы они равномерно распределились. Положите массу в лоток и поставьте в морозилку. Каждые полчаса взбивайте деревянной ложечкой, чтобы в мороженом не было кристалликов льда. Придется сразу смириться с тем, что дежурить у холодильника нужно часа два или три.



Ванильное мороженое с клубникой и кальвадосом

Не беспокойтесь, алкоголь в этом рецепте содержится в минимальных количествах: он просто добавляет пикантности. В креманку выложите два шарика ванильного мороженого, украсьте нарезанной клубникой и влейте две столовые ложки кальвадоса. Если выдержанной водки из нормандских яблок не окажется под рукой, подойдут коньяк или бренди.



Ванильное мороженое с бее

Возьмите 100 г бее, раздробите тыльной стороной ножа и введите в уже готовое мороженое. Если хотите, туда же можно отправить кусочки манго и мелко поломанный черный шоколад. Перемешайте, выложите в креманки и подавайте.

шефов-экспериментаторов, черный перец. А как почувствуете уверенность, вводите в заварной крем более сложные субстанции вроде карамели, печенья или разбухшего в коньяке изюма.

Чтобы ваше мороженое выглядело эффектно и было похоже на то, что продают в дорогих гастрономах, просто смешайте два вида – классическое и фруктовое. Когда каждый из видов мороженого почти застынет (до этого вы несколько раз заглянете в холодильник и на совесть поорудуете деревянной лопаточкой), соедините их и начните смешивать. У вас будут вырисовываться красивые контрастные полосы, так называемые волны. Затем верните мороженое обратно в морозилку и дайте ему все-таки застыть. В авторитетных кулинарных учебниках пишут, что мороженое живет в морозилке около месяца. Я, правда, ни разу не смогла это проверить лично: даже огромные емкости опустошались за пару недель.



Жаклин Филиппс

АМЕРИКА
26 лет, студентка
Высшей школы экономики

приключения иностранцев

В РОССИИ

Они лучше нас знают про курс евро и доллара и с удовольствием едят на завтрак тост с костромским сыром. Трое иностранцев, живущих в Москве, рассказали нам, как они преодолели трудности перевода.

– В Москве живут белые медведи?

– В такой холодной зиме и с таким обилием жирненьких голубей в Москве им самое место.

– **Открытку с каким видом города вы отправили отсюда маме?**

– С видом русской березовой летней рощи. Когда иностранцы представляют себе Россию, они всегда думают о высоких зданиях и зиме. И не знают о самом типичном для русских способе расслабиться – поваляться на травке, пока шашлыки жарятся рядом на костре (причем иногда для этого необязательно выезжать за город).

– **Вы бы проехали с Тверской улицы до зоопарка без навигатора?**

– Было бы интересно пошататься по Москве без единой мысли о том, где ты находишься, потому что можно набрести на очень интересные и необычные места. Но я редко отваживаюсь на самостоятельные вылазки по Москве.

– **Московский завтрак – это...**

– Большая горка блинов со сметаной или вареньем.

– **Зачем русские лепят снежных баб и играют в снежки?**

– Зимой в городе очень тоскливо, и москвичи так поднимают себе настроение: играют в снежки и лепят баб, превращая этот сезон в волшебный.

– **Кофейня или ресторан?**

– Ресторан! Люблю наслаждаться вкусной едой в хорошей компании. В столице России я впервые попробовала кавказскую кухню и теперь не могу остановиться.

– **Что нужно сделать, чтобы разозлить москвича?**

– Быть нерешительным. Москвичи – очень целеустремленные ребята, для них вежливый ответ – тот, который не содержит много «может быть» и «да нет, не знаю».

– **На что жалуются москвичи?**

– Жаркая погода, холодная погода, пробки, коррупция, бюрократия, курс валют. И Санкт-Петербург.

– **Что делать, если горячую воду отключили на две недели?**

– Это шок для меня. Используя метод «Ведро» (смесь подогретой на плите воды с холодной из-под крана), я заново оценила все блага цивилизации, которые принимала как должное.

– **Вы близко знакомы с соседями по подъезду?**

– Есть несколько престарелых леди, которые целыми днями торчат на крыльце дома. Мы здороваемся, и я очень рада, что они здесь сидят, чувствуешь себя в безопасности под всевидящим оком московских бабушек.

Продюсер: Дарья Киселёва
Фото: Борис Захаров





ЕВРОПА
37 лет, певица,
актриса «Мастерской П. Фоменко»

Моника Санторо

– Зачем москвичи едят мороженое на улице зимой?

– Это ритуал для того, чтобы побыстрее пришло лето, либо способ закаливания!

– Знакомы ли вы с соседями?

– Да, я всегда стараюсь знакомиться с соседями. В городке, где я выросла, все знают друг друга, и это замечательно! Ведь это так важно, когда заходишь в дом, в подъезд и чувствуешь, что ты дома. И важно делиться этим ощущением с тем, кто живет с тобой рядом.

– Радиостанция в такси?

– Любимая станция московских таксистов – «Юмор FM», особенно если едешь ночью или рано утром. Наверное, шутки помогают водителям не заснуть. Еще часто слушают «Радио Монте-Карло», и это очень приятно.

– Вы бы проехали с Тверской улицы до зоопарка без навигатора?

– Да, без навигатора, но с фотоаппаратом! Очень люблю гулять, ходить по Москве пешком.

– Московский завтрак?

– Кофе с собой!

– Кофейня или ресторан?

– Кофейня! Но с хорошим итальянским кофе. Это прекрасное место для паузы, чтобы просто выпить кофе, понаблюдать за людьми, поразмышлять и пойти дальше.

– Вы катались на трамвае?

Да, на днях! Было очень романтично, когда-то я так каталась по Милану. Трамвай – это отличный вид транспорта. Едешь, смотришь в окошко и не теряешь ощущение города и мира вокруг.

– В Москве живут белые медведи?

– Половина итальянцев думает, что да. А я уже знаю, что они живут только в зоопарке.

– Открытку с каким видом города вы отправили отсюда маме?

– Из Москвы не отправлял. Отправил из Санкт-Петербурга. Она учительница, поэтому привет из «культурной столицы» для нее дорог.

– Вы бы проехали с Тверской улицы до зоопарка без навигатора?

– Конечно, туда и обратно, без проблем.

– Что нужно сделать, чтобы разозлить москвича?

– Спросить, откуда он.

– Вы когда-нибудь катались на трамвае?

– Ни разу, если честно. Не знаю, где продаются билеты.

– На что жалуются москвичи?

– На пробки! А я считаю, что их давно нет.

– Зачем москвичи собирают пустые банки из-под варенья и стаканчики от йогурта?

– На всякий пожарный случай.

– Что делать, если горячую воду отключили на две недели?

– Я улетаю на это время в командировку в Сибирь.

– Вы близко знакомы с соседями по подъезду?

– Да. Когда-то затопил сосед снизу, и он сам пришел знакомиться.

– Русский завтрак – это...

– Творожники в шесть утра в кафе «Пушкин».

Андреа Мариан

ЕВРОПА
36 лет, торговый представитель



Елена
Чернышова

Это было у моря



Мариенбад: Гете и Ульрика

Целебные воды Мариенбада известны с XIII века, а курорт здесь появился в конце 1700-х годов. До Первой мировой войны он считался одним из самых фешенебельных мест отдыха в Европе. Для немцев Иоганн Вольфганг Гете – то же, что Пушкин для русских. Как и «наше все», светило немецкой поэзии был большим ловеласом. Так вот, в Мариенбаде Гете суждено было пережить свою последнюю и самую скандальную историю любви. В 1821 году он встретил Ульрику фон Левертцов, дочь дамы, с которой его много лет назад связывали романтические отношения, со временем превратившиеся в спокойную дружбу. Ульрике было 17 лет, и она только что покинула

Впрочем, «это» могло случиться в горах, на водах и в Доме отдыха профсоюзов. На любом курорте в оздоровительную программу естественным образом включены отчаянный флирт и романы. Большинство из них заканчиваются, не успев начаться. Но некоторые разгораются до великой любви и даже оставляют след в истории, музыке и литературе.

стены пансиона. А Гете уже стукнуло 72, и за семь лет до этого он овдовел. В том, что немолодой, мягко говоря, Гете искал общества юной Ульрики, никто не видел ничего предосудительного: считали, что он относится к девушке как к очаровательному ребенку. Словом, мать доверяла старику, потеряла бдительность и умиленно наблюдала за тем, как Гете

задаривает Ульрику дорогим шоколадом, книгами и водит ее гулять по аллеям Мариенбада. Правда для нее раскрылась, когда она прочла «Мариенбадскую элегию» Гете:

*Но вдруг могучим налетели роem
Мечты, надежды, замыслы, решенья.
И я узнал в желаньях обновленных,
Как жар любви животворит влюбленных.
А все – она!*

Иоганн Вольфганг тут же попросил руки юной чаровницы. Мать предоставила решение самой девушке, подчеркнув, что брак с Гете – большая честь и огромная ответственность. Но Ульрика отказалась. Она заявила, что вообще никогда не выйдет замуж. Такими словами, как известно, бросаться нельзя. И вот результат: осталась в девицах! А Гете все оставшиеся ему 11 лет жизни не мог забыть и пережить свой самый яркий «курортный роман».



Бад-Киссинген: Сисси и «король-лебедь»

Бад-Киссинген – старейший и самый роскошный курорт в Германии, который любили посещать венценосные особы. Так, летом 1864 года сюда приехала Елизавета, супруга императора Австро-Венгрии Франца-Иосифа. В народе ее ласково называли Сисси. Одна из красивейших женщин своего времени, Сисси страдала от нервного расстройства, депрессии, перепадов настроения и от анорексии впридачу. Весь этот букет болезней доктора решили лечить целебными водами. Воды почему-то не помогли. Зато хорошим снадобьем оказалась любовь, которой Сисси прониклась к королю Людвигу II Баварскому.

Сисси была наслышана о его странностях и увлечении древними легендами и музыкой, о его красоте, из-за которой подданные прозвали его «король-лебедь». Не будем повторять, как подданные называли утонченного и лишенного всякой мужественности Людвиг за глаза. Скажем лишь, что они с Сисси стали удивительной парой: вместе слушали соловьев и посылали друг другу в подарок розы. Их связывало нечто большее, чем любовь: родство душ. Ведь оба были одиноки и никем не поняты. И разница в возрасте (ей было 27, ему – 19) их не останавливала.

Но все же Сисси вспомнила о супружеском долге, когда романтическая игра зашла слишком далеко, и уехала из Бад-Киссингена. Людвиг понимал, что не может вернуть любимую. Он попытался приблизиться к ней, посватавшись к ее младшей сестре Софии, но вскоре разорвал помолвку. Ему нужна была только Сисси. Он так никогда и не женился.



Коктебель: Марина Цветаева и Сергей Эфрон

Севастополь, Ялта, Гурзуф, Коктебель – в начале XX века эти курортные

местечки стали модными среди русской интеллигенции. Их активно застраивали домами, в которых жители северных краев проводили весь год.

Марина Цветаева и ее младшая сестра Анастасия неоднократно гостили в Коктебеле у поэта Максимилиана Волошина. Летом 1911 года Марина, которой было 18 лет, познакомилась с 17-летним Сергеем Эфроном. Он тоже был москвич, студент университета, а в Коктебель приехал подлечить большие легкие. Марина обожала многочасовые прогулки по горам, но болезненный Сергей мог лишь прохаживаться по кромке моря, и то недолго. Так что Цветаева резко сменила активный образ жизни на малоподвижный и часами беседовала с Эфроном. Он был воплощением ее романтического идеала, принцем ее фантазий. Марина считала Сергея настолько красивым, что ей даже стало стыдно за собственное несовершенство. Поэты – они такие поэты...

«Она собирала камешки, он стал помогать ей – красивый грустный юноша с паразитическими, огром-

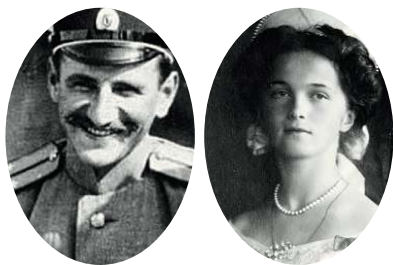
ными, в пол-лица глазами; заглянув в них и все прочтя наперед, Марина загадала: если он найдет и подарит мне сердолик, я выйду за него замуж! Конечно, сердолик этот он нашел тотчас же, на ощупь, ибо не отрывал своих серых глаз от ее зеленых, – и вложил ей его в ладонь, розовый, изнутри освещенный камень, который она хранила всю жизнь...» – так рассказывала о любви родителей Ариадна Сергеевна Эфрон.

То, что начиналось как легкий флирт, закончилось серьезно: через полгода Цветаева вышла за Эфрона замуж. Ради него она сначала уехала в эмиграцию, потом вернулась в СССР.

В Коктебель Марина приезжала еще несколько раз, последний из них – в 1917 году. Из эмиграции она возвращалась с мечтой о Крыме. Он ассоциировался у нее со всем самым прекрасным, с первой любовью и вдохновением. По словам ее дочери, «тот Крым она искала везде и всюду – всю жизнь...»



**Томные закаты,
ароматы южных трав,
теплые темные ночи – на курортах начинается история: иногда просто любви, иногда любви великой.**



Ливадия: царевна и мичман

Ливадия, небольшое местечко к юго-западу от Ялты, в 1860 году купил государь Александр II специально для летнего отдыха царской семьи. Крымский климат и настоянный на травах воздух считались целебными. Три поколения Романовых отдыхали в Ливадии, но больше всего любили свое крымское имение домочадцы последнего императора, Николая II. Они даже мечтали, чтобы их навеки отправили в изгнание сюда, в райскую Ливадию. Но царскую семью отправили в другое, совсем не курортное место...

Впрочем, это случилось только через пять лет, а пока, летом 1913 года, старшая дочь государя, великая княжна Ольга Николаевна, переживала единственную в своей жизни любовь – к мичману Павлу Воронову, служившему на царской яхте «Штандарт».

Императрица Александра Федоровна плохо переносила крымскую жару, поэтому царская семья постоянно обитала на яхте. С экипажем Романовы общались близко, без особых условностей, что позволило мичману беседовать с великими княжнами, а старшую из них – очаровать. Ольге было 17 лет, Воронову – 25. И вот уже ни дня не проходит, чтобы Ольга не упомянула в дневнике того, которого она называла «мое Счастье», а сокращенно – «мое С.»: «так гадко без моего С., ужасно», «без него пусто», «С. не видела и грустно». А как она радовалась каждой краткой встрече с «милым», «дорогим», «золотым»!

Ее тетя, великая княгиня Ольга Александровна, вторым браком вышла по любви за гвардейского офицера Николая Куликовского. Вдохновленная этим примером Ольга Романова тоже мечтала о счастливом мезальянсе, но ее родители не могли этого допустить. Наследник-цесаревич был тяжело болен. Теоретически Ольга Николаевна могла унаследовать трон, так что выбор мужа для нее был делом государственной важности. Мичман Воронов сначала получил



повышение и стал лейтенантом, а потом – женился на Ольге Клейнмихель (это ее деда, министра путей сообщений, Некрасов «пнул» в стихотворении «Железная дорога»). Невесту мичману выбрала императрица. А великой княжне пришлось присутствовать на свадьбе...



Кисловодск: композитор и студентка

Композитор Сергей Прокофьев оказался в числе тех русских эмигрантов, которые вернулись в СССР, и были здесь с почетом приняты и обласканы. Такого успеха, как в СССР, у Прокофьева не было ни в дореволюционной России, ни во Франции, ни в США. Прокофьев приехал с женой, певицей Каролиной Кодиной, и двумя сыновьями, Святославом и Олегом. Но если с карьерой у Прокофьева на родине все складывалось прекрасно, то с женой начались проблемы. Лине не нравилось жить в Стране Советов, она жаловалась и капризничала. Сергея это раздражало. В общем, в августе 1938 года он

приехал в Кисловодск, в санаторий им. Горького, один. И в первый же вечер познакомился в столовой с Мирой Мендельсон. Этому поспособствовало то, что Мира, студентка Литинститута, обожала музыку Прокофьева. Ну а его сразили юность и красота этой совсем не роковой брюнетки. К тому же она не закатывала сцен, как Лина, и вообще говорила мало. Зато как слушала! Прокофьеву тогда исполнилось 48 лет, Мира была ровно в два раза моложе. На время отпуска эта пара сделалась неразлучной. Поползли слухи – а зря: курортный роман Прокофьева был очень целомудренным. Мира служила для него источником вдохновения, но до близости дело не дошло. Тем не менее у композитора появились мысли о разводе. Он гнал их. Робкая Мира не навязывалась – лишь писала стихи и мечтала о случайной встрече.

Эта встреча произошла через год, в том же санатории. И не случайно: Прокофьев заранее узнал, когда Мендельсон придет в Кисловодск. Еще один август вместе – и на этот раз Сергей Сергеевич вел себя более решительно. К сентябрю он понял, что хочет продлить счастье с Мирой навсегда.

Прокофьев оставил жене квартиру на Земляном Валу, рояль, коллекцию живописи и пластинок. И перебрался к Мире в коммуналку. Они счастливо прожили вместе 13 лет, до самой смерти композитора.

Подпишитесь на журнал КРЕСТЬЯНКА и получите в подарок*

французскую косметику BIOSEA

Это нежный скраб для комбинированной кожи, тонирующий лосьон и дневной крем для комбинированной кожи. Три этих средства для лица дополняют действие друг друга, и для лучшего эффекта их следует использовать вместе. А дезодорант создан на основе алюмокалиевых квасцов – водорастворимых кристаллов природного происхождения, которые обеспечивают защиту от неприятного запаха. Натуральная косметика BIOSEA безопасна для вашего здоровья и окружающей среды. Читатели, оформившие в июле подписку на

6 или **12** месяцев, получают этот набор в подарок. **Спешите!**
Количество ограничено.



* Подарок вы сможете получить в редакции.

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

Извещение	<i>Форма № ПД-4</i>																														
	ООО "Прямые контакты" ИНН/КПП 7717746123/771701001 <small>(наименование получателя платежа)</small> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>7</td><td>7</td><td>1</td><td>7</td><td>7</td><td>4</td><td>6</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td> <td>4</td><td>0</td><td>7</td><td>0</td><td>2</td><td>8</td><td>1</td><td>0</td><td>2</td><td>3</td> <td>8</td><td>2</td><td>9</td><td>0</td><td>0</td><td>1</td><td>7</td><td>7</td><td>5</td><td>3</td> </tr> </table> <small>(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)</small> в Сбербанк России ОАО г. Москва БИК 044525225 <small>(наименование банка получателя платежа)</small> Номер кор./сч. банка получателя платежа 30101810400000000225 Ф.И.О., адрес плательщика _____	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
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		
Кассир	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>Вид платежа</th> <th>Дата</th> <th>Наименование платежа</th> <th>Сумма</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Подпись плательщика _____</td> </tr> </tbody> </table>	Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма	Подпись плательщика _____																									
Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма																												
Подпись плательщика _____																															
Квитанция Кассир	ООО "Прямые контакты" ИНН/КПП 7717746123/771701001 <small>(наименование получателя платежа)</small> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>7</td><td>7</td><td>1</td><td>7</td><td>7</td><td>4</td><td>6</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td> <td>4</td><td>0</td><td>7</td><td>0</td><td>2</td><td>8</td><td>1</td><td>0</td><td>2</td><td>3</td> <td>8</td><td>2</td><td>9</td><td>0</td><td>0</td><td>1</td><td>7</td><td>7</td><td>5</td><td>3</td> </tr> </table> <small>(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)</small> в Сбербанк России ОАО г. Москва БИК 044525225 <small>(наименование банка получателя платежа)</small> Номер кор./сч. банка получателя платежа 30101810400000000225 _____ <small>(наименование платежа) (номер лицевого счета (код) плательщика)</small> Ф.И.О., адрес плательщика _____	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
	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	
<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>Вид платежа</th> <th>Дата</th> <th>Наименование платежа</th> <th>Сумма</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Подпись плательщика _____</td> </tr> </tbody> </table>	Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма	Подпись плательщика _____																										
Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма																												
Подпись плательщика _____																															

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ:

- на 3 месяца 462 руб.
- на 6 месяцев 737 руб.
- на 12 месяцев 1408 руб.

Цены включают НДС и стоимость доставки

1. Заполните и оплатите квитанцию (для юр. лиц направляется счет-оферта по запросу)
2. Пришлите фото или скан квитанции, точный адрес доставки и комментарии к нему по адресу idr@cps.ru или по факсу: +7 (495) 663-91-88 (доб. 300)

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



Платья для добра

Ася Штейн

Катя Бермант – человек-праздник. Вокруг нее постоянно происходит фантастическая деятельность: то она приглашает на выставку мартовских котиков, то на фестиваль шарлотки, то зовет мастерить ангелов, то мерить дизайнерские наряды...

...И все это – для того, чтобы еще одна маленькая девочка или один маленький мальчик смогли навсегда забыть о смертельной болезни и начать жить обычной жизнью здоровых детей. Потому что Катя – основатель и директор благотворительного фонда «Детские сердца»

– Катя, творить чудеса своими руками – это воплощенная детская мечта быть волшебницей?

– Иногда не все так романтично. Благотворительные фонды образуются обычно как следствие личного опыта, переживания, даже беды. Ближе или дальше к человеку, который сделал фонд, но это так. А вот в моем случае было наоборот. Я была абсолютно счастлива! Замечательная семья, двое прекрасных детей, лучший на свете муж. Мой отец и его друзья работали в фирме, которая занималась импортом всего, что связано с операциями на сердце: клапаны, кардиостимуляторы. Как-то разговариваю с папой по телефону и слышу, что он прямо трясется. Он зачитал письмо мамы девочки, которая лежит в больнице в Нижнем Новгороде с диагнозом «тетрада Фалло». Это когда четыре разных порока в одном сердце. И она ждет врачей и ждет чуда – в полном ужасе, но с надеждой. Хорошо оперировали эту тетраду в Петербурге, и иногородним нужно было заплатить за операцию тысячи долларов. И мы в семье и с друзьями как-то взяли и решили, что сейчас соберем эти деньги. И собрали. Девочку прооперировали. Она раньше не могла подняться на пятый этаж своей хрущевки, а по-

сле операции, которая прошла очень удачно, могла не только подниматься на пятый этаж, но и бегать. Это была эйфория: мы победили, мы все вместе сделали чудо. Потом мне начали писать люди, просить о помощи... Так и получился фонд «Детские сердца». И я ушла с работы. До этого я работала дизайнером, а стала директором.



– Директор – это универсальный солдат?

– О да! Он умеет быть пиарщиком, он умеет быть фандрайзером, он умеет быть бухгалтером (это, правда, совсем не про меня, я совсем не могу с цифрами дело иметь), он умеет писать, он умеет плясать, а еще, как правило, он и грузчик, который таскает тяжести. Я сначала была одна, потом нас стало трое. Сейчас у нас команда мечты. У нас есть Оля, которая занимается документами, связями с больницами и связями с родителями. У нас есть Аида, которая, если перед ней поставить цель, достигнет этой цели как кумулятивный снаряд, ее не остановит ничто. Если нужно напечатать футболки с картинками, чтобы продать их на ярмарке, она найдет и футболки, и картинки, и все это будет бесплатно.

– Я смотрю на вашу ленту на «Фейсбуке» – что ни выходные дни, то новые затеи: то грузинский ужин, то Масленица, на которой звезды пекут блины, то фестиваль шарлотки, то сейл феечкиных нарядов...

– Да, по натуре я массовик-затейник. Но если серьезно, это потому, что привлечь людей, которые могут и хотят помочь больным деткам, мы можем только непрерывным изобретательным мельтешением. И все эти праздники – это такие вспышки, которые дают возможность нас увидеть. У нас «земледельческий» год, который начинается с праздников в сентябре. Потом арт-выставка или ангельский бал в ноябре. Затем начинается вся эта предновогодняя большая тяжелая ярмарочная работа: огромное количество людей на наших мастер-классах делают всякие разные штучки, а мы продаем их на наших ярмарках. В феврале, 14-го, у нас День святого Валентина – это сердечки, а сердечки – это что? Это аукцион людей! Мы продаем лоты на свидания, и все это проходит с большим успехом. На первом аукционе я «продавала» своего сына. Он ушел не очень дорого, надо сказать. После февраля у нас выставка мартовских котиков, а потом череда пасхальных мероприятий. Завершается все 1 июня, Днем защиты детей. Это большой всеобщий взрыв перед летним затишьем. А время

– Вы думаете, это мы придумали такой формат магазинов? Вовсе нет! К нам из Питера приехала симпатичная девочка Юля, которая получила грант на социальное предпринимательство и открыла первый в России благотворительный магазин, charity shop, и предложила переводить деньги в «Детские сердца». Мне очень понравилась идея благотворительного магазина, мы с мужем съездили в Лондон, где, собственно, и появились впервые такие магазины. Я думала, что буду с навигатором искать эти charity shops. Ничего подобного! Они там на каждой улице, по несколько штук. Эти собирают на чистую воду для детей Африки, эти – на животных, эти – на экологию... То есть там благотворительность просто в воздухе висит. Окрыленные, мы вернулись в Москву. Была весна. А уже летом мы сделали первый charity shop. Людям приятно, когда они отдают свои вещи на какое-нибудь полезное дело. И вот нам несут, несут и несут, у нас уже два магазина, один на Трубной, другой – на Курской, в «Артплее». И мы очень рассчитываем, что если так пойдет, мы сделаем и третий.

– А люди хотят вообще говорить о больных детях? Не прячутся от таких тем?

– Совсем не обязательно говорить о страданиях детей, о матерях, лезущих на стенку от ужаса. Люди ведь стремятся закрыться от неприятностей, у них этих неприятностей и дома хватает. Можно сказать, что существует проблема. Например, квоты кончаются, и у ребенка с пороком сердца, если ему придется ждать до следующего года, может быть необратимое ухудшение, а то и вообще он может не дожить до этой операции. И мы в силах эту проблему решить, причем решить просто. Для этого достаточно совсем небольшой суммы. Например, можно переводить фонду всего сто рублей, когда вы,



от времени вклиниваются разные выставки. Я художник по образованию, замужем за фотографом, поэтому мы постоянно делаем и художественные, и фотовыставки.

– Модные москвички знают, что хорошо и правильно покупать очень недорогую одежду в магазине «Лавка радости». Не потому, что платья стоят дешево, а потому, что благотворительный шопинг – это плюс в карму.

к примеру, идете оплачивать счета за коммуналку. Сто рублей – это жвачка, бутылка воды, это журнальчик, который вы, выйдя из метро, выкинете в мусорный бак. Но если даже не все жители Москвы, а хотя бы два-три миллиона будут ежемесячно переводить по сто рублей, наберется гигантская сумма. Мы сможем буквально победить смерть в большинстве случаев или облегчить страдания настолько, насколько это вообще подвластно человеку. И если каждый ответственный человек сделает себе такой небольшой налог на совесть размером в сто рублей, большинство проблем в нашей стране будет решено. Так что у нас у всех есть шанс!

Наш экспертный центр занимается безопасностью на дорогах больше восьми лет. Мы провели десятки исследований о причинах аварий, придумали и разместили по всей стране плакаты, призывающие людей пристегиваться, быть вежливыми, продумывать манеру вождения и связывать ее с погодой. Сейчас это кажется элементарным, но когда мы начинали объяснять, зачем нужен ремень безопасности и почему даже мелкий дождь способен стать причиной страшного ДТП, об этом знали далеко не все. Мы проводили тренинги, рассказывая мамам, как правильно путешествовать в машине вместе с младенцем. Если кому-то кажется, что выбор автокресла, которое действительно снижает вероятность получения серьезных травм на 75%, – легкая задача, могу уверить, что это заблуждение. Мы сконцентрировали усилия на детской безопасности, потому что дети оказались самой незащищенной категорией участников движения. Теперь я хочу провести кампанию, которая изменит отношение водителей-мужчин к водителям-женщинам.

Всё равно тебе водить

К женщине за рулем следует относиться с глубочайшим уважением и симпатией. Если мужчины придут к этой нехитрой истине, женщины моментально начнут водить лучше. Возможно, даже лучше мужчин, считает президент экспертного центра «Движение без опасности» Наталья Агре.

И кто из нас хуже водит?

Уважение к женщине за рулем – это в первую очередь вопрос собственной безопасности. Женщина тяжело и остро переживает стресс и обиду, а взволнованный, разгневанный, беспокойный водитель – угроза для всего потока. Поэтому оскорблять женщину за рулем, совершившую одну из своих типичных ошибок, не только некрасиво, но и опасно. Лучше простить ей. Ведь женщинам приходится прощать мужчинам-водителям намного более серьезные вещи.

Вместе с ВЦИОМ мы проводили исследования самых распространенных нарушений по гендерному признаку. Мужчины победили. Первое место среди их нарушений заняло управление авто в состоянии алкогольного опьянения, второе – превышение скорости, третье – езда без прав. Женщины стали чемпионами в нарушении правил парковки и заплатили больше всего штрафов за разговоры по мобильному телефону. И да, женщины не используют, или используют не вовремя уведомительные сигналы (поворотники).

В итоге за весь 2014 год по вине женщин в России произошло 21 915 аварий, а по вине мужчин – 147 234! И надо ли говорить, что последствия ДТП с участием пьяного водителя всегда тяжелее, чем последствия неправильной парковки? Мужчины могут возразить, что их в принципе больше на дорогах, поэтому и в аварии они попадают чаще. Но согласитесь: разница по гендерному признаку сокращается так быстро, что скоро вообще не будет заметна.

Женские штучки

Даже если не брать в расчет то, что женщины в разы реже повышают скорость, «подрезают» и сознательно создают опасные ситуации, есть еще несколько причин уважать женщину-автомобилистку.

Вы представляете себе поездку в дождь или снег со сломанными стеклоочистителями (то есть «дворниками»)? Или без зеркал заднего вида? Так вот, «дворники» придумала женщина, американка Мэри Андерсон. В далеком 1903 году она ехала на автомобиле в жуткую непогоду. И несчастный мужчина, который вез ее, каждую минуту выбегал под снег и дождь вытирать стекла. Тогда Мэри достала из сумочки блокнот с карандашом и быстро набросала чертеж стеклоочистителя. Сколько критики обрушилось на нее тогда! Беднягу упрекали, что ее изобретение будет отвлекать водителей, а это увеличит число аварий. К счастью, Мэри удалось отстоять и запатентовать свое изобретение.

Английская гонимая Дороти Левитт написала книгу «Женщина и автомобиль», в которой советовала дамам всегда иметь под рукой

небольшое зеркало, чтобы видеть дорогу позади машины. Дороти опубликовала этот совет в 1906 году, а через 8 лет автопроизводители начали оборудовать машины зеркалами заднего вида. Заметьте, что зеркала и стеклоочистители – приспособления, предназначенные в первую очередь для безопасности, причем не только одного водителя, но и всех участников движения.

Крепче держись

Есть набор базовых правил и рекомендаций, которые, к сожалению, соблюдают немногие. Надо всегда пристегивать ремни безопасности, даже на заднем сиденье. Дождь и снег в сочетании с машинным маслом и бензином превращают дорогу в каток.

Хорошая погода – тоже опасный фактор, во многом потому что люди не ждут опасности и становятся менее внимательными.

Если вы попали в яму на дороге по вине коммунальных служб, просите у автоинспектора указать в протоколе, по чьей



вине произошло ДТП. В этом случае суд однозначно будет на вашей стороне, и вы получите компенсацию.

«Упакуйте» машину со всех точек зрения безопасности. В аптечке, кроме универсального набора, должны быть препараты, которые могут потребоваться именно вам: таблетки «от давления», от головной боли, успокоительное без эффекта сонливости.

Помните, что женский организм хрупок, так что не стоит равняться на мужчин, которые могут ехать 7–9 часов без отдыха. Если вы сделали остановку в темное время суток, не думайте о моде и обязательно надевайте светоотражающий жилет: он делает вас заметнее в 8 раз. Помимо традиционных телефонов экстренных служб, страховой и эвакуатора, в вашей записной книжке должен быть и номер телефона горячей линии ГИБДД. По нему можно сообщить о неадекватных участниках движения: это может спасти жизнь не только вам, но и множеству других людей. Клеить ли стикер с предупреждением, что за рулем женщина или «чайник»? К сожалению, часто другие водители не воспринимают эти знаки как просьбу отнестись к водителю снисходительно, а просто начинают нервировать человека. Знак, который действительно заставляет проявлять к водителю уважение – это «ребенок в машине». Так что если вы не уверены в себе за рулем – наклейте лучше этот стикер, и неважно, едут с вами дети или нет.

Выбираем автокресло

Первый и главный критерий при выборе



52%

ДТП приходится на время

с 9:00 до 18:00

Забудьте о телефонных разговорах за рулем. Это не только очень опасно, но и разорительно. В Европе за это нарушение предусмотрен очень большой штраф. Например, в Испании он составляет 200 евро.

детского автокресла – значок европейского стандарта безопасности: он означает, что кресло выдержало ряд очень серьезных испытаний. Кстати, лучше вообще не использовать автокресла, чем сажать ребенка в дешевую подделку под бренд или в несертифицированную модель. По данным исследования, которое мы проводим совместно с Госавтоинспекцией МВД России и Министерством здравоохранения РФ уже практически год, в авариях дети чаще всего получают травмы головы – 57,8%. А автокресло, сделанное из некачественных материалов, может нанести дополнительный удар по детской голове. Хорошее автокресло, напротив, надежно защищает голову ребенка.

Самое безопасное место в машине – за водителем. Как мама троих детей, я прекрасно понимаю, почему малыша удобнее перевозить на переднем сидении, но очень рекомендую этого не делать. Если вы все же решили ехать таким образом, обязательно отключите подушку

Самый большой штраф за нарушение ПДД заплатил один шведский миллионер. Он ехал по швейцарскому автобану со скоростью 300 км/ч вместо разрешенных 120. Сумма штрафа, выписанного полицией, составила \$1 000 000: ведь в Швейцарии штрафы рассчитываются исходя из заработка граждан. Но все равно этот пример весьма показателен. Кстати, еще четыре рекордных штрафа за огромную скорость тоже были выписаны мужчинам.

безопасности на этом месте. Постарайтесь убрать из салона абсолютно все, кроме мягких игрушек: при ударе вещи имеют свойство набирать массу. Нельзя покупать подержанное автокресло: даже незначительное ДТП может нанести креслу невидимую, но опасную поломку. В результате в нужный момент оно не сработает как надо.



Нейтральные ВОДЫ

Ольга Хотянова

**Летняя формула
«солнце–
пляж–
мохито»
вполне выполнима
и в пределах душного
шумного города. Рас-
сказываем, где спря-
тались московские
курорты.**

Ресторан «Шатер»

Ресторан «Шатер» – атмосферный островок на Чистых прудах, раньше существовавший под именем летней площадки «Ностальжи». Новое название полностью соответствует дизайну. Помещение небольшое, но внутри очень уютно. Особенно по вечерам, когда зажигают фонарики и светильники из разноцветного стекла. В меню – традиционный набор европейской, французской, итальянской и японской кухни. То есть привычные пасты, салаты и бургеры в непривычном сочетании с восточным дизайном. А постоянные посетители очень советуют попробовать местное домашнее вино. «Шатер» – место многофункциональное: оно отлично подходит и для романтического свидания, и для семейного ужина, и для девчачьих посиделок. Если надоест сидеть, у пристани можно взять лодку напрокат и оценить вид ресторана снаружи.

Патриаршие пруды

Любимое занятие Блэр Уолдорф из сериала «Сплетница» – кормить уток в нью-йоркском Центральном парке. Это успокаивает и настраивает на нужные мысли. У нас есть отличная альтернатива – Патриаршие пруды. Пруд окружен лавочками и тенистыми деревьями, да и голодных уток тут хватает. Ассоциации со знаменитым романом придают этому месту мистическую привлекательность. Так что берем хлеб, журнал, прохладный коктейль и идем расслабляться!

The Basseйн

Почувствовать себя на пляже можно и у бортика бассейна. Правда, почти везде вьет спортивным духом – дорожки, отсутствие шезлонгов и необходимость медицинской справки. Еще один вариант – бассейны крупных фитнес-клубов вроде World Class и Sky Club, в которые невозможно





попасть без клубной карты. Так что самый простой выход и, как говорят сами организаторы, «хит летнего пляжного сезона

в Москве» – свежий и амбициозный проект The Бассейн в парке «Сокольники». Тут чувствуется атмосфера веселых пляжных вечеринок из американских фильмов. Два бассейна (один из них с подогревом) окружены шезлонгами, душевыми кабинками и полным набором летних развлечений: от площадок для волейбола, игры в фрисби и пинг-понг до занятий йогой и летнего кафе с просторной верандой. А по субботам устраивают шумные DJ-вечеринки.

Пляжи в Серебряном Бору

Чего только не повидали тут наши мамы с папами! Традиционное место отдыха москвичей обросло легендами и соснами. В этом сезоне – 30 площадок для шашлыка вдоль Москвы-реки или у озера, оборудованных всем необходимым. Бесплатные пляжи «Серебряный бор-2» и «Серебряный бор-3» прошли все санпроверки и официально разрешены для купания. Пляж № 3 – самый большой в Москве, больше километра в длину (хотя это и не спасает от толпы людей в жаркие дни). По всей территории рассыпаны кафе и пляжные бары, любимые молодежной тусовкой, во главе с клубом

Shore House

Shore House – это маленькое Монако в Крокус Сити на берегу Москвы-реки. Элегантный мини-курорт от ресторатора Аркадия Новикова состоит из яхт-клуба, ресторана и пляжа с бассейном. На веранде – бассейн, окруженный шезлонгами, уютные белые шатры, которые можно взять в аренду, бар и кафе с летней кухней. С веранды открывается потрясающий вид на покачиваю-



щиеся на волнах белоснежные яхты, так что чувствуешь себя как бы Мэрилин Монро из «В джазе только девушки». Правда, чтобы войти, придется купить билет. По выходным действуют опции для малышей – детская комната с аниматорами и особое меню.

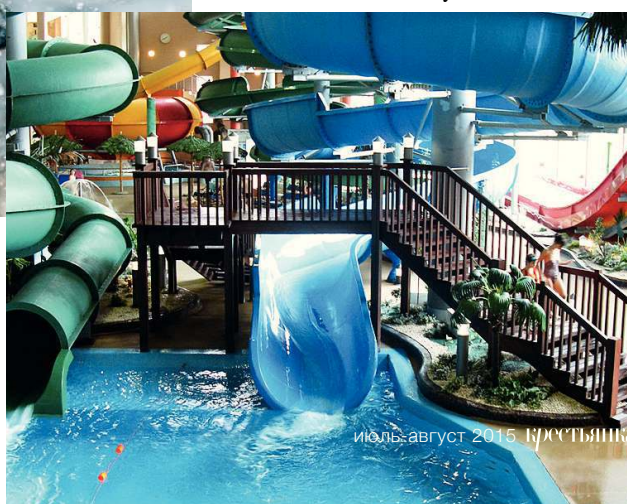
Ква-Ква-парк

Аквапарки созданы для веселого водного отдыха большой компанией. Лучшим в Москве многие считают «Ква-Ква-парк». Это еще и самый большой крытый аквапарк в Европе. Здесь

можно и повеселиться, и расслабиться: от семи огромных горок захватывает дух, а для релакса – волновой бассейн, лагуна, джакузи и бассейны с фонтанами. И SPA-комплекс с приятными и полезными процедурами. Для самых маленьких есть детский городок с кучей аттракционов. Причем детская и взрослая зоны здесь не разделяются, так что семейный отдых остается семейным. Перекусить можно в ресторане «Троя» в духе древнего античного города и пляжном баре «Этаж» с фруктовыми коктейлями, мороженым и летней атмосферой. А каждую субботу любители вечеринок собираются здесь на зажигательные ночные pool party с лучшими диджеями под стать клубам Ибицы!



«Бора-Бора». Дополняют идиллию типичные пляжные развлечения: площадки для игры в теннис и волейбол, пункты проката, аренда лодок и катание на водных лыжах. Пляж № 2 «Поместье-парк» идеален для отдыха с детьми: для малышек здесь есть детский городок и мини-зоопарк.





Дарья
Киселева

Озеро- надежды



В Италии каждый найдет для себя свое. Девочки – платье «от дольчегаббаны», гурманы – свежайшее капрезе, ценители искусства – творения Микеланджело. В этом щедром замесе есть вкусный кусочек для тех, кто ищет драйва: северные озера.

Север Италии – это вообще отдельная история. И она не про средиземноморские курорты. Озеро Гарда (Лаго-ди-Гарда) – самое большое и, наверное, самое красивое ледниковое озеро Италии. Горы из темно-зеленой замши, серо-синяя вода, дороги, предназначенные для романтиков, – петляющие среди холмов и частных виноградников. По этим дорогам можно доехать до приозерных городков и деревушек – Мальчезине, Рива-дель-Гарда, Торболе, Лимоне.

Держим курс на Сирмионе – этот город был курортом еще во времена Римской империи. Здесь себе построил виллу поэт Катулл – живописные развалины этой дачи сохранились до наших дней. А главная достопримечательность и украшение Сирмионе – замок Скалигеров XIII века. Обратите внимание на зубчатые стены, украшенные хорошо знакомым нам «ласточкин хвостом» – прямо как в московском Кремле. Ничего удивительного: архитекто-



ры Аристотель Фиораванти и Пьетро Антонио Солари, построившие крепость на нашем Боровицком холме, были родом с севера Италии. Неисторический Сирмионе –

это симпатичная смесь тихих улочек, галерей и лавок, где продается вкуснейшее мороженое. В Италии вообще все время хочется есть. Душистые сыры, паста, свежая рыба, фрукты и овощи, напитанные итальянским солнцем, вино – все это как будто шепчет: «Возьми меня!» Спротивляться бесполезно. За прекрасным ужином необязательно специально ехать куда-то и бронировать заранее столик. Можно



просто зайти в любое кафе, trattорию, ресторанчик. Если путешествуете с детьми, обязательно отправляйтесь в парк аттракционов Гардаленд (Gardaland) около городка Паченго. Приезжайте пораньше: Гардаленд – один из крупнейших парков в Европе.

Самое удобное – взять машину напрокат и запланировать по одному дню на посещение каждого городка. Машин с немецкими, австрийскими, швейцарскими номерами на Лаго-ди-Гарда, пожалуй, столько-



дадут в любой гостинице или кемпинге, которых здесь множество. Или же арендовать велосипед (а пунктов проката тут в избытке) и устроить чудесную прогулку вдоль озера. На его берегах устроены чистые пляжи с зонтиками, так что остановки будут частыми.

Но самое главное, из-за чего сюда приезжают, – это тугой озерный ветер, который редко стихает. Лаго-ди-Гарда – один из центров парусного спорта Европы, здесь ежегодно проходят десятки регат. В июле сюда приедет больше ста экипажей из Англии, Португалии, Франции, Хорватии и России погоняться с ветром за кубок мира. Тогда над озером развернутся разноцветные треугольники парусов: прекрасный повод для восторга фотолюбителям и детям.

Яхтсмены к гонкам готовятся заранее, они начинают собирать информацию о погоде и ветре за месяц до старта. На регате будет важна любая деталь: направление ветра, расторопность экипажа, правильно рассчитанный момент поворота. А вечером бары, кафе и набережные заполнятся загорелыми красивыми людьми со спутанными волосами – и разольется море разговоров все о том же: ветре, шкотах и рулевых. Даже на берегу яхтсмены не устают обсуждать воду. Есть и герои дня – те, кто «кильнулся», а проще говоря, выпал за борт во время крутого поворота или сильного крена. Это настоящее приключение: страшно, досадно и смешно. Но ничего опасного, на воде обязательно дежурит спасательный катер. Яркая яхтенная экипировка, романтика ветра и парусов, задорная атмосфера так притягательны, что окружающим немедленно хочется

приобщиться к этому красивому спорту. Кстати, в Рива-дель-Гарда и в других городках на озере есть парусные школы, где можно начать обучение с любого уровня сложности. Только нужно знать, что, кроме настоящего красивого загара и ветра в волосах, у яхтсменов есть быстрота реакции, выносливость и неплохая физподготовка. А как же? Мозоли от шкотов на ладонях тоже настоящие!



ко же, сколько итальянских: на озеро традиционно приезжают отдыхать семьями со всей Европы. Можно лениться и проводить счастливые часы в кафе на набережной, но большинство предпочитает отправиться по пешеходным маршрутам в горы. Глав-

ное – не забыть бутылку воды и фотокамеру, а карту вам





Подсенью девушек

Маша Шахова – продюсер программы «Фазенда» и руководитель лекционной площадки «Чувство Дома» – знает о дизайне и декоре все. Как использовать в интерьере знаменитые ткани Трехгорной мануфактуры? Читаем и кроим!



В ЦВЕТУ

Марина Талагаева

Прохоровская роза

Прохоровская роза – самый «долгоиграющий» принт, который существует почти столько же, сколько и сама мануфактура. Он и самый продаваемый до сих пор. Хотя что тут удивительного: на нем изображены чайные распустившиеся розы – а это один из загадочных и романтических цветов в русской культуре, недаром про них спето столько романсов и песен. Один и тот же узор на ткани разного качества – сетка, «вафелька», бязь, сатин, перкаль – универсальный вариант для единого пространства квартиры. Шторы, и постельное белье, и полотенце будут из «одной песни».



Другие ткани с розами

Тканей с рисунком в виде роз – более 20 вариантов («Гобелен», «Вышивка по кружеву», «Дольче вита», «Мелкая розочка», «Зайцевская розочка», «Аква-рошель», «Розовое дерево», «Виктория»). Это, мне кажется, связано не только с тем, что этот цветок многими любим, но и с тем, что именно розы используются в популярных сегодня стилях «прованс», «викторианская Англия» и «шебби-шик», который я для себя называю «американским провансом», так как он весьма популярен в США, хотя и придуман английским дизайнером. Именно из-за его распространенности с этим стилем лучше обращаться осторожно: не перебарщивайте с розами в одном помещении, чем-то их разбавляйте. Если не уверены в своем вкусе – берите однотонную ткань, но подойдет и полоска, и горох, и различные «огурцы и арабески», и даже клетка, особенно клетка «виши». Кстати, в одной коллекции всегда есть ткани-компаньоны. Например, для ткани «Дольче вита», где розы словно нарисованы акварелью, в партнеры предлагается разноцветный, чуть размытый горошек.

Цветы в корзинке

Это еще один восстановленный старинный рисунок. У Трехгорки есть огромный архив, а художники не только придумывают рисунки,

но и вводят в производство хорошо забытые мотивы. При этом принты редко копируются один в один, обычно они осовремениваются – делаются более яркими или, наоборот, немного состаренными. «Цветы в корзинке» идеально подойдут для интерьера в стиле «кантри», неважно какого – французского, английского, русского. Ими можно при желании обтянуть целую стену – это сделает помещение более уютным.

Цветочный калейдоскоп

Во всех оттенках это яркий современный принт для тех, кто не боится экспериментировать. Как правило, люди опасаются крупных рисунков и готовы видеть их, скажем, только на постельном белье – при условии, что кровать застилается днем. Значит, можно попробовать сделать с крупными цветами какие-то небольшие вещи – подушки на сиденья стульев, салфетки под горячее. Если вы заметите, что рисунок вас не утомляет, а наоборот, бодрит, можно попробовать «ввести» его на вещах покрупнее – плед, шторы. И обязательно скомпоновать с яркой полоской.

Одуваны

Это один из самых моих любимых рисунков, хотя бы потому, что он в стиле «модерн». По долгу службы я немного устала от «прованса», тем более





в его московском прочтении. Мне кажется, любой другой стиль или хотя бы отдельные его элементы смотрятся свежо и оригинально. «Одуваны» тоже восстановленный рисунок, он был весьма популярен в начале XX века. Особо эффектно он будет смотреться на простых шторах при высоких потолках. Впрочем, обтянуть тканью раму зеркала – тоже неплохой вариант. Сочетание светлого бамбука и стилизованных одуванчиков выглядит элегантно.

Осенний урожай

В коллекции много текстиля со съедобной тематикой – ягоды, фрукты и овощи. Чаще всего люди готовы

использовать их на кухне или в крайнем случае в столовой. На самом деле подобные мотивы уместны и в гостиной, тем более что сегодня она нередко совмещена с кухней. Этот рисунок красиво будет смотреться и в детской, и даже в спальне – все зависит от того, какие будут выбраны расцветки и общий стиль. Мой совет: если вы опасаетесь

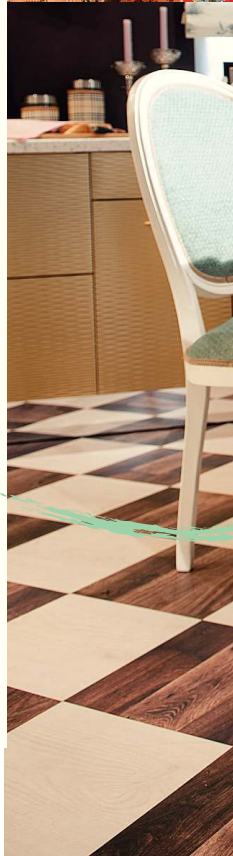
покупать какую-то неоднозначную ткань в квартиру, купите ее сначала на дачу – и повертите там и так, и сяк. В конце концов, если вам не понравятся шторы, всегда можно из них сделать скатерть, а если не устроит и она – можношить из нее подушек.

Царский сундук

Роскошный, сказочный узор в русском стиле, с мотивами еще из допетровских времен. Он прекрасно вписывается в интерьер с яркими стенами, с цветной дверью. Это красиво и ни капли не напоминает лубок. Вообще это радует, что в коллекции столько тканей именно на тему русских народных промыслов – «Гжель», «Лаковая шкатулка», «Хохлома», «Вышиванка». Все это можно и нужно активно использовать в интерьере. Необязательно при этом, чтобы в качестве декора использовались какие-то истинно русские вещи – самовары, шкатулки и прялки. Народная тема может хорошо вписаться и в европейский, и даже в восточный интерьер.

Сельские забавы

Ткань во французском стиле «жуи» – обычно одноцветный рисунок на очень светлом фоне. Возможны вариации: фон может быть темным или ярким. Рисунки обычно на пасторальную тему – пастушки, овечки, цветочки, но возможны и другие мотивы: герои мифов и легенд, придворные развлечения – охота, бал, маскарад, батальные сцены и даже морские пейзажи. Сам стиль появился еще во времена



Людовика XIV, в эпоху ампира. Туаль де жуи (что в переводе означает «ткань из Жуи», то есть из пригорода Парижа Жуи-ан-Жоза) хорошо подходит для декупажа, ею обтягивают шкафулки, мини-комоды, рамы картин и зеркал, обложки книг, блокнотов и фотоальбомов. У нас этот материал сейчас



выпускается в двух цветах – с синим и красным рисунком на белом фоне.

Лоскутный виноград

Сейчас в моде ткани с имитацией пэчворка – их используют не только в интерьере, но и в рукоделии или в дизайне одежды. Трехгорка предлагает сразу несколько вариантов: «Марракеш», «Лоскутная мозаика», «Пэчворк». Все они выглядят по-разному: один более восточный, другой скорее детский. Эти ткани очень удобны, так как дают хороший толчок для развития фантазии: обычно они многоцветны и содержат самые разные рисунки – тут и клетка, и горох, и полосы, и ягодки, и «огурцы». Так что совсем несложно подобрать ткань-компаньон, чтобы, скажем, к шторам сшить подушки.

Сегодня в интерьере актуальна эклектика. Подушки, сиденья на стулья, чехлы на кресла необязательно шить из одинаковой ткани, принято подбирать ткань по цвету, стилю, рисунку, оттенкам цветов. Так интерьер выглядит более живым и уютным, уходит строгость и симметрия. Ткани в стиле «пэчворк» в таком случае – лучшие помощники.

Горошек

Пожалуй, самый распространенный принт. В коллекциях огромный выбор классического варианта этого рисунка – белый некрупный горох на цветном фоне. Есть и различные



фантазийные варианты – разноцветные горошины на белом, очень крупные круги в шахматном порядке, мазки нечеткой формы. Я люблю горошек за его универсальность: он подходит к любому стилю, он абсолютно вне времени и территории, неважно, какой стиль вы копируете в домашнем интерьере – Англию XIX века или Швецию прошлого столетия. Еще один большой плюс горошка – он отлично смотрится как в аксессуарах, так и как доминанта интерьера.

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» продолжают мастер-классы по преобразению дач. Мы уже создавали в наших домах Италию, Францию, Персию. А на этот раз превратим дачную мансарду в английскую спальню.

В РОЗОВОМ СВЕТЕ

Оксана Санжарова



Роза мира

Хозяева этого дома давно мечтают о поездке в Англию. Но пока отпуск проводят на даче. А «Фазенда», наоборот, может путешествовать везде – не только в пространстве, но и во времени. Поэтому дизайнеры Анна Костенко и Юлия Моргунова сделают спальню не просто британской, а в духе «старой доброй Англии» – с пастельными оттенками, старомодной мебелью и, конечно, розами. Не альби и белыми розами времен династических войн, а мирными розовыми, которые разводит у себя в саду мисс Марпл в свободное от расследований время.

Готовим почву

Но для любых роз нужна почва – даже для тех, что растут на обоях и шторах. Поэтому начали работу с подготовки помещения – удалили изношенную вагонку, утеплили



появился сквозной стеллаж из мебельного щита и декоративных балясин. Он выполняет две функции – хранит вещи и охраняет от падения.

Пастельные и приглушённые

Что же, «почва» готова – можно подумать о цветах. Нет, пока не о розах, а о об оттенках цвета – теплых и холодных, но обязательно пастельных, разбеленных, приглушенных...

Стены и шкафы «эркера» стали бледно-фисташковыми, потолок – молочно-белым, на пол лег светлый ламинат. Для стены, возле которой должна встать кровать, выбрали кремовые обои в широкую розовато-коричневую полосу. Розовато-

коричневыми стали и открытые деревянные балки, а стену возле лестницы для объединения «палитры» покрасили полосами всех использованных в комнате оттенков.

По правилам безопасности, проводка в деревянном доме должна быть снаружи – значит, и ей суждено стать декоративным элементом. Скрученные провода, керамические розетки и выключатели в старом стиле



стены и заменили старые рамы на двойные стеклопакеты. В процессе утепления комната изменила форму – из прямоугольной стала почти квадратной и обзавелась несколькими нишами-полками. А потолок после демонтажа вагонки существенно поднялся.

Для нового потолка выбрали гладкие деревянные обои, что соответствует «деревенскому» стилю. Стены зашили древесно-стружечными плитами. Из них же был сделан и черновой пол. Одно из окон спальни дизайнеры решили «обрамить» высокими шкафами, превратив его в подобие эркера. Снизу, под окном, шкафы зрительно соединяет широкая лавка-диван. Лестница в мансарде не огорожена. Это неудобно и опасно, так что теперь рядом с лестницей





Цветут шкафы и шторы

А теперь наконец пришло время роз. В первую очередь они украсили шкафы. Художники использовали не роспись и не декупаж, а ткань с набивным рисунком. Ситцевые «панели» прикрепили к дверцам шкафов с помощью мебельного степлера и закрыли края декоративными рейками приглушенно-зеленого цвета. С «цветущими» панелями перекликаются сшитые из той же ткани шторы с подхватами, постельное белье и декоративные подушки. Кровать в спальне просторная, с необычным изголовьем из балясин. По обе стороны от изголовья встали столики на выгнутых ножках. Между выступающими балками у противоположной стены поместилась консоль в том же стиле. Массивное зеркало в раме с объемными розами превра-

добавили нашей английской спальне исторической убедительности. Правда, среди ламп, питающихся от старомодной проводки, будут и вполне современные поворотные светильники-споты.



тило ее в туалетный столик. А еще несколько узких зеркал мастера закрепили на стене рядом. Осталось добавить пару старомодных деревянных стульев и подвесить к потолочной балке необычное кресло из ротанга – больше мебели в маленькой спальне и не нужно.

Англия в деталях

А вот детали нужны. Потому что сложно представить старый английский дом без фарфора, статуэток, вышитых подушек, картин, фотографий и прочих уютных мелочей. Разместаться это изобилие будет на стеллаже возле лестницы, в нишах каркасных стен, на самих стенах, на маленьких полках, сделанных в виде выдвинувшихся из стены ящичков, и даже на потолке. Да-да – потолок над лестницей станет прибежищем для коллекции разнообразных абажуров – больших и маленьких, обтянутых уже знакомым нам ситцем в цветочек и горошек, украшенных кружевом. Объединяет все эти «светильники» одно: они не светят.

Итак, спальня-мансарда готова – светлая, уютная, нарядная, очень функциональная, с английскими розами, но без английских дождей и туманов. И, глядя на нее, думаешь: может быть, уже пора пить чай?

BIOSEA®

le charme au naturel

Реклама.

*l'efficacité de la BB Cream et du sérum
Lifting est incroyable*

*Mireille
Justin*

“ Действия ВВ крема
и сыворотки невероятны! ”

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

ГАЛАВИТ®

ИННОВАЦИОННЫЙ РОССИЙСКИЙ ПРЕПАРАТ



ОРИГИНАЛЬНАЯ МОЛЕКУЛА ГАЛАВИТ®¹

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



ПРИМЕНЕНИЕ ГАЛАВИТ®²

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

Перед назначением препарата следует ознакомиться с инструкцией

¹ – РУ: ЛСР-008746/09; Р N 000088/03

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

ГАЛАВИТ® – 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 чужеродных 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