

33 рецепта

Неожиданные рецепты с грибами

Лето в банке

Кулинарные вечеринки по мотивам путешествий

Елена Подкаминская

Романтика свободы

KRETYANKA D: 7,00 €
A, B, I, CY, E, SKA, P, 7,20 €
HR: 16,90 € / F: 6,90 €
CZ: 11,90 CHF / QZ: 216 CZK



16+

мой маленький Ищу ребёнка с чувством юмора

Зачем играть с детьми в карты

Что скрывает измена пережить и простить

Мы глазами мужчин размышление о чувствах

Сезон

НОВОЕ ЛИЦО ЗНАКОМОГО ЖУРНАЛА

Тренд сумки на осень, Таша Строгая в пижаме, 32 зуба и 7 секретов, диеты-вредители, прогулки по крышам Петербурга и лоскутное счастье Суздаля

открыт!

Оптимистичные сценарии

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД

К ВОССТАНОВЛЕНИЮ МИКРОФЛОРЫ ЖКТ



- 1 КАПСУЛА В ДЕНЬ
- НЕ ТРЕБУЕТ ХРАНЕНИЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ
- СПЕЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА КАПСУЛЫ MURE®

 НОРМАЛИЗУЕТ МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА

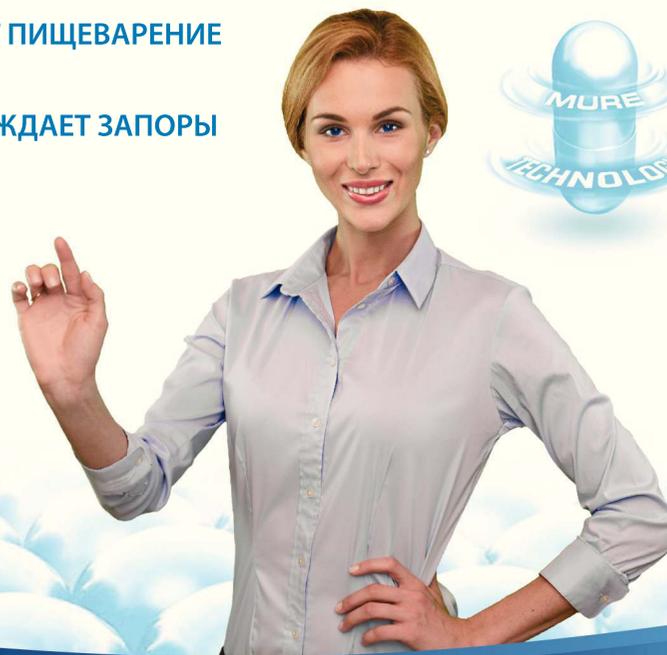
 УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ

 УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

 ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ЗАПОРЫ



**МАКСИЛАК®**
СИНБИОТИК
(ПРОБИОТИК + ПРЕБИОТИК)



Реклама

www.maxilac.ru

СГР № RU.77.99.11.003.E.000787.01.14 от 23.01.2014 г.
СГР № RU.77.99.11.003.E.001838.02.15 от 02.02.2015 г.

 obc pharm

 SEGMENTA
PHARMACEUTICALS

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

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

Корпоративный отдел
Ирина Хохлова
ikhokhlova@idr.ru

Телефон рекламной службы
(495) 745 84 02

PR-служба
Наталья Фокина
pf@idr.ru

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

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

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

Тираж: 165 000
Цена: свободная.

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



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

16+

На обложке:
Елена Подкаминская
Фото: Борис Захаров

Эта хрупкая улыбчивая девушка
Екатерина Полтанова –
мама троих прекрасных детей.

Катя не ограничивается вопроса-
ми прививочного календаря. Она
вкусно готовит, профессионально
занимается танцами, обожает путеше-
ствовать. А главное, не боится
новых горизонтов и высот в прямом смысле слова, что продемон-
стрировала, забравшись с фотокамерой в руке на крыши Петер-
бурга вместе с нашими журналистами. В результате мы получили
невероятные ракурсы любимого города – иллюстрации к репортажу
о риферах города на Неве (**стр. 102-103**).

Наши авторы

Сентябрь – как последняя страница в книге, которую читала взахлеб. Как ложечка варенья на дне банке. Как поцелуй с тем, с кем роман уже на излете. Как вечер воскресенья. Суета сентября – как шум перрона вокзала, когда поезд, который ты провожаешь, трогается и медленно уезжает вдаль, а ты остаешься. Сентябрь – возвращение домой из плотного летнего путешествия за впечатлениями и ощущениями. Дом отвык, но соскучился, он вас по правде ждал. Он вас любит любой, и вы его цените именно за это, не правда ли? И раз уж счет тепла пошел на дни, самое время сделать каждый день праздником. Доставить радость тем, кто готов ее принять. Не тратить время на поиск ответов на сложные вопросы. Вам понравится, другим – тоже.

Наталья Щербаненко,
главный редактор



Борис Захаров,
арт-директор нашего люби-
мого мужского журнала ГНМ,
всегда готов поддержать де-
вушек в любой ситуации. Мы
этим с радостью пользуемся,
приглашая Бориса снять
для нас очередную кавер-
стори. Все звезды, гостившие
на страницах «Крестьянки»,
становятся общими друзьями.
Да, он знает подход! «Жен-
щинам всегда что-то нужно.
Даже если у нее все есть, все
равно ей чего-то не хватает.
Задача мужчины – дать ей
это что-то».
В этот раз Борис погнался
на яхтах с Еленой Подка-
минской, и под парусами
к ним двоим явно пришло
вдохновение (**стр. 6**).



Открытая улыбка не сходит с лица юной журналистки
Елены Титок. Про себя она говорит коротко, но по-
нятно: «Филолог. Увлекающаяся личность». Выпускница
журфака МГУ сейчас работает редактором сайта жур-
нала SNC. Уже объехала 32 страны. И, ясное дело, ведет
свой увлекательный блог о еде и путеше-
ствиях. Фотографирует и делится инте-
ресным в Instagram. А еще варит лучший
в городе кофе, клеит
разбитое и чинит
сломавшееся. Верит
в лучшее и считает,
что отсутствие мечты
губит народ. В этом,
кстати, мы с ней
полностью согласны.
Лена рассказывает
о сербских застольях
и раскрывает волную-
щую тайну каймака
(**стр. 84**).



6

Покой и воля

Елена Подкаминская – о романтике, игре и линии жизни



Блогеры наши
Как блогеры добиваются мегапопулярности

104

Держите при себе
Много сумочек не бывает

28

24

Сиреневый роман
Цвет сезона



92

Лабораторные исследования

Умелые руки в Суздале

Снять дома

Может ли домашняя одежда радовать глаз?



28

22

Мам, я нарисовал тебе картинку



В этом номере

14 На измене

Понять и простить предательство любимого человека – возможно ли это? И что делать, если предателем стали вы?

18 Через «не хочу»

Почему сексом стоит заниматься, даже когда совсем не до этого.

20 Остановленное мгновение

Мужские наблюдения о жизни вообще и женщинах в частности.

37 Пряности & радости

Специальный – от слова «специи» – уход за кожей. Корица, имбирь, кардамон и другие пряности – для нашей молодости и красоты.

50 О спорт, ты – мозг!

Сенсация: физкультура помогает улучшить память и делает человека умнее.

54 32, и не меньше

Главные ошибки ухода за зубами и полостью рта.

62 Это так смешно

Чувство юмора – можно ли научить ему малыша.

70 Бедный обед

Диеты, которые вредят. Звезды делятся печальным опытом.

74 Выйти из леса

Шеф-повар предлагает неожиданные идеи приготовления грибов.

80 Лето в банке

Рецепты осенних заготовок от актрисы Екатерины Волковой.

84 Сыр с акцентом

Что интересного можно сделать из сербского творога-каймака.

88 Начали!

Правда – в силе. Мужчины-предприниматели – о кризисе, работе и любви.

102 Выше всего этого

Прогулки по питерским крышам.

106 Куда деваться

Обзор самых увлекательных детских студий, которые сложно назвать скучным словом «кружок».

108 Звук тишины

Австрийские Альпы как способ стать счастливее.



**РУССКИЙ
РОМАН**

**САМЫЕ ЛУЧШИЕ ФИЛЬМЫ
САМЫЕ СИЛЬНЫЕ ЧУВСТВА**



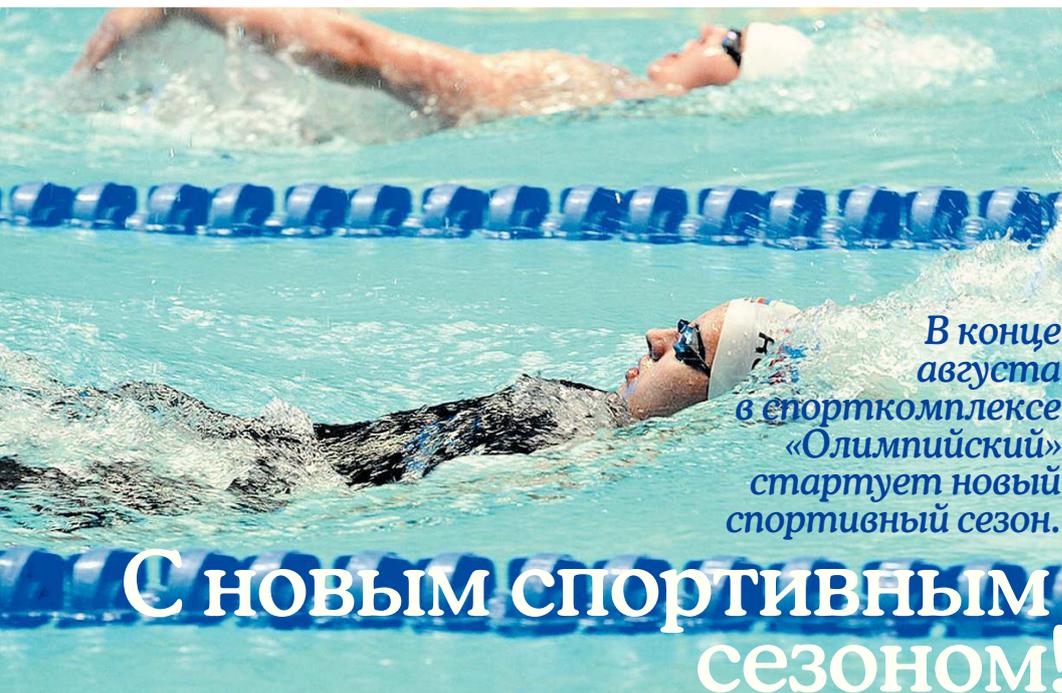
• СПРАШИВАЙТЕ У ВАШЕГО ОПЕРАТОРА КАБЕЛЬНОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ

В сентябре в московской студии CULINARYON пройдут новые мастер-классы, посвященные паназиатской кухне.

Начнем с того, что CULINARYON открыл студию в Сингапуре. В честь этого крупнейшая в Европе московская студия (открытая еще в 2012 году и ежегодно принимающая около 35000 гостей) пополнила свою программу. В сентябре можно будет попасть на мастер-класс паназиатской кухни под руководством шеф-повара ресторана Asia Hall Джека Вонга. CULINARYON развивает концепцию «Cooking if fun!» («Готовить – это весело!»). Уникальный формат студии – «кулинарный мастер-класс как приключение» – стал очень популярным. Он хорош в рамках корпоративных мероприятий, дружеских и деловых встреч, детских праздников и тематических вечеринок.



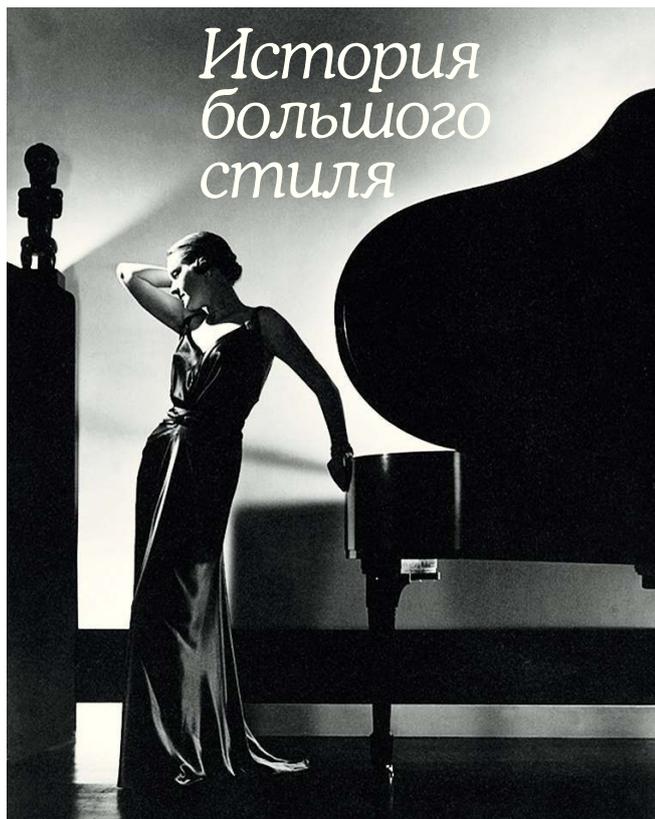
ГОТОВИТЬ – ЭТО ВЕСЕЛО



В конце августа в спорткомплексе «Олимпийский» стартует новый спортивный сезон.

С НОВЫМ СПОРТИВНЫМ СЕЗОНОМ!

С 23 августа и до начала сентября в фойе плавательного сектора бассейна спорткомплекса «Олимпийский» будут проводиться бесплатные консультации: там можно получить полную информацию о спортивных секциях и группах для детей и взрослых, а также о возможности индивидуальных занятий. Консультации будут проводить инструкторы СК «Олимпийский», они ответят на все вопросы и помогут подобрать секцию. После консультации в кассе можно будет приобрести абонементы. В СК «Олимпийский» большой выбор спортивных групп для детей и взрослых: плавание, атлетизм, общая физическая подготовка, пилатес, фитнес, шейпинг, синхронное фигурное катание, художественная гимнастика, хоккей и др. Запись в секции – круглый год! Подробная информация на сайте www.olimpik.ru



История большого стиля

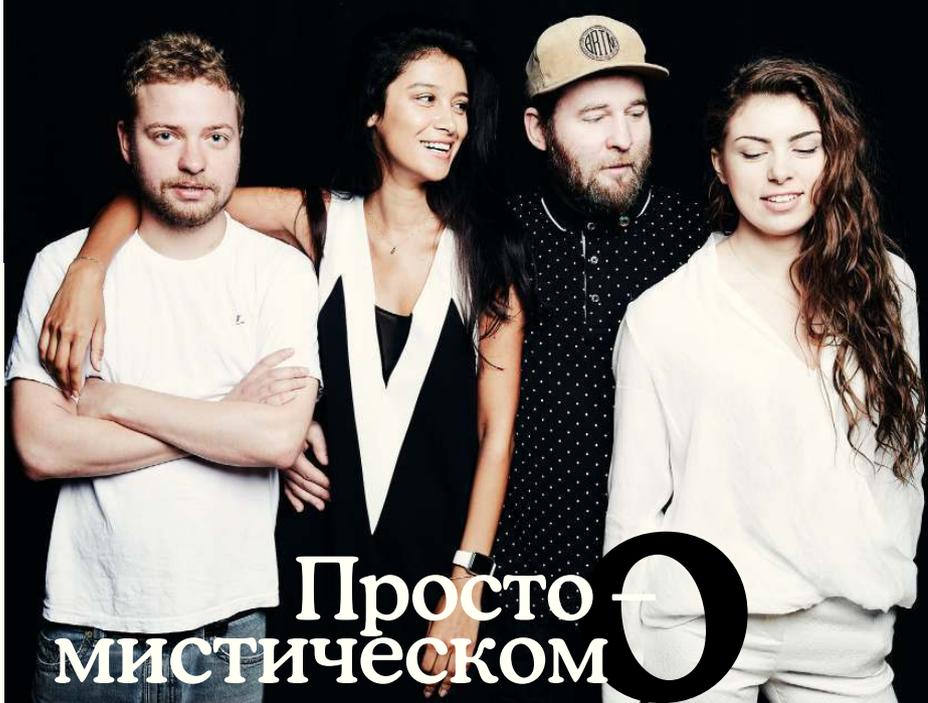
С 9 сентября по 1 ноября в Мультимедиа Арт Музее пройдет выставка работ Эдварда Штайхена.

Полное название выставки – «Эдвард Штайхен в высокой моде: годы сотрудничества с Conde Nast. 1923–1937». Штайхен (1879–1973) – одна из самых заметных, влиятельных и противоречивых фигур в истории фотографии. Неутомимый новатор, он проявил свой талант в самых разных жанрах: снимал портреты и пейзажи, городские виды и ню, цветы и рекламу, танец и театр, моду и войну. Вклад Штайхена составляет целую главу в истории фотографии. В 1900-х годах он был признан по обе стороны Атлантики как ведущий представитель художественной фотографии. В период между двумя мировыми войнами Штайхен совершил революцию в фэшн-фотографии и одновременно приобрел славу «самого известного фотопортретиста в мире». Стилистический рывок, совершенный Штайхеном в области модной фотографии, сравним по своей значимости с переходом от немого к звуковому кинематографу.

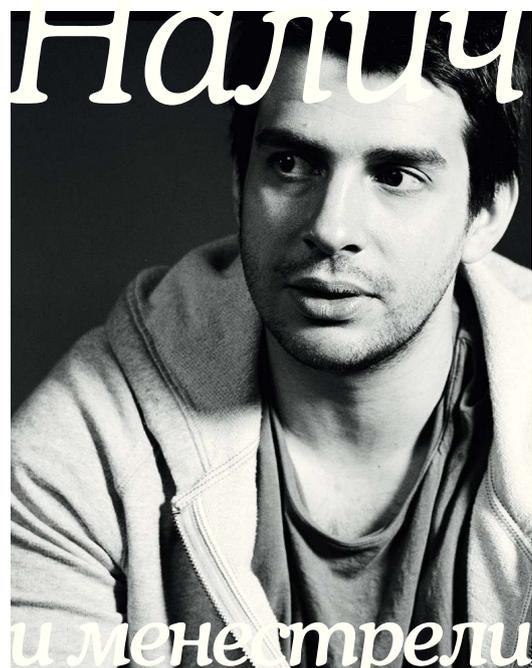
Выставка в Москве объединяет новаторские модернистские работы Эдварда Штайхена в области фэшн-фотографии и его блистательные работы в портретном жанре.

4–10 сентября в театре «Практика» состоится премьера спектакля «Невыносимо долгие объятия».

Этот спектакль по пьесе и в постановке Ивана Вырыпаева – своего рода продолжение творческого пути автора, намеченного в его нашумевшем «Июле». Как и в «Июле», в новом произведении невероятно красивый и мощный текст соединен с жестким описанием реальности жизни. И как всегда у Вырыпаева, мистицизм используется, чтобы рассказать о самых простых вещах, и о простых вещах рассказывается, чтобы прикоснуться к мистическому. Трое героев пьесы приехали в Нью-Йорк в поисках лучшей жизни, а четвертый в Нью-Йорке родился и вырос. Всем им не удастся найти гармонию, но вдруг с каждым случаются удивительные события: происходит странная встреча с космическим сознанием и полностью меняет жизнь героев.



Просто мистическом



1 октября Петр Налич выступит в Театре эстрады с новой концертной программой «Песни менестрелей».

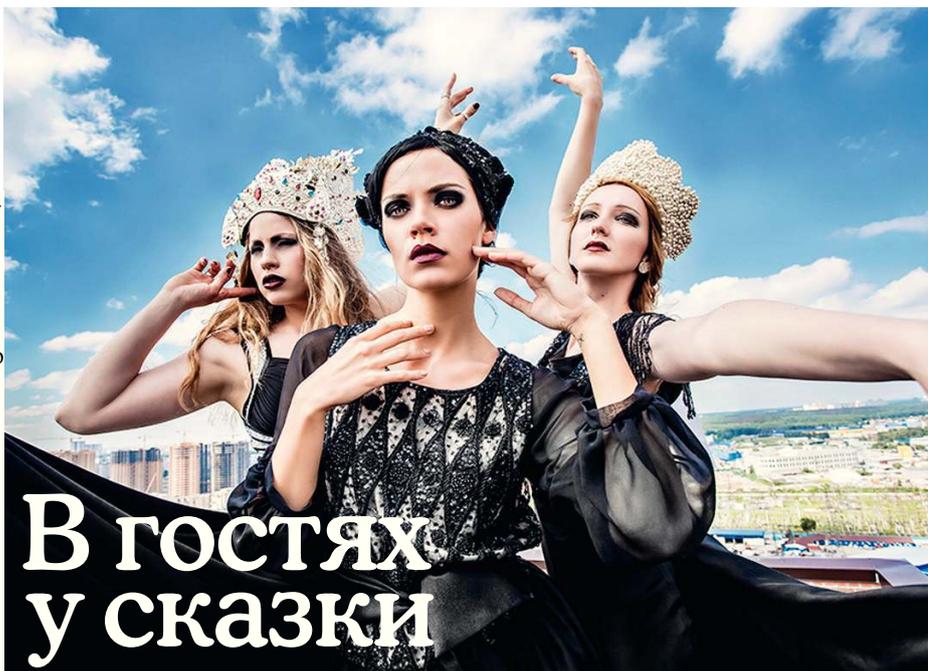
У коллектива Налича собственный характер и особый песенный мир, что заметно выделяет его среди современного музыкального потока. Каждая песня, словно лирико-драматический этюд, проживается участниками коллектива во всех красках. Некоторые песни исполняются на языке «бабурси», который придумал сам Петр Налич. В этих словах и фразах нет смысла, зато они позволяют зрителю почувствовать музыкальное настроение песни и целиком погрузиться в свои ощущения.

Название программы «Песни менестрелей» говорит за себя: это средневековые и рыцарские мотивы в ярко-напевном, необычном звучании. Барабанная установка и перкуссии вкупе с уникальным голосом Налича создадут единое звуковое настроение, которое на протяжении вечера будет меняться от сольно-песенного до облачно-хорового. Концерт пройдет в сопровождении живого оркестра под управлением Федора Сухарникова и хора под началом Алии Мухаметгалеевой. Зрители перенесутся в эпоху сверкающих доспехов, рыцарских подвигов, красивых поступков, опасных приключений и смогут почувствовать себя причастными к захватывающему, местами даже волшебному действию.

19 и 20 сентября в «Гоголь-центре» состоится премьера спектакля «Русские сказки» в постановке Кирилла Серебренникова.

Этот необычный спектакль поставлен по мотивам сказок из коллекции Александра Афанасьева. Писатель издал свои «Народные русские сказки» в 1855 году после того, как тщательно записал все народные сказания со множеством вариаций. Он не обрабатывал оригинальный материал, поэтому его сказки дошли до нас во всей их аутентичности.

«Русские сказки» идут по всему театру одновременно. Каждый зритель выбирает свою дорогу из предложенных трех. Так собираются три группы, которые идут тремя разными путями и впечатления получают тоже разные. Герои спектакля знакомы нам с детства: Правда, Кривда, Черт, Иванушка, Царь, Лисичка-сестричка, Поп, Волк, Щука зубастая, Василиса Прекрасная, Баба-яга, Жар-птица... В постановке заняты почти все актеры театра.



В гостях у сказки

Текст: Елена Денисова
Фото: Борис Захаров
Визаж и прическа:
Александра Лукаш
Стилист:
Алеся Матящук
Продюсер:
Дарья Киселёва
Главный художник:
Ани Ирбит

Благодарим яхт-клуб «Патриот»
и лично Елену Борисовну
Морозову за помощь
в проведении съемки

ЕЛЕНА ПОДКАМИНСКАЯ



ПОКОЙ & ВОЛЯ

Сыгравшая в популярном комедийном сериале «Кухня» эксцентричную Викторию Сергеевну, в жизни Елена Подкаминская – человек глубокий и скорее

романтичный. Актриса – о любви, страсти и маленьких тайнах, которые она хранит в своем сердце.

олнце, яхты, как на нашей фотосессии, – романтично. Но у каждого свое представление о романтике. А для вас романтика с чем связана?

– Романтическое чувство противоположно обыденности и все в жизни способно превратить в красоту. Именно поэтому, думаю, все женщины стремятся для своего

любимого человека создать «романтическую ситуацию» или, что гораздо приятнее, сами в ней оказаться. Для кого-то романтическое пространство – это поход с неподъемным рюкзаком по неизведанным тропам, и жизнь в палатке – это романтика, кто-то в ее поисках безмятежно нежится на солнечных островах. А каким-то влюбленным парочкам достаточно просто часами бродить в обнимочку по вечерним улочкам города. Помню, когда-то на диком морозе мы с моим молодым человеком отчаянно целовались, а в промелжухах, забегая в кафе, грелись глинтвейном и хохотали – и это было для нас верхом романтики.

– Самое романтичное место на Земле?

– К сожалению, я не так много путешествовала, как хотелось бы, но из тех городов, где я побывала, – это, конечно, Париж. Первое впечатление, когда я там оказалась в 19 лет, было вообще невероятным. Я приехала туда с родителями на четыре дня из Гамбурга и помню, что после Лувра, уже вечером, мы сели в кафе, выпили кофе, а затем пошли на Елисейские поля... Мне кажется, все последующие три дня мы не останавливались: только немного спали и колесили по всему городу. Французская речь, Монмартр, Музей д'Орсе с любимыми мной импрессионистами и плавающей живописью Ван Гога, готика соборов и великого Нотр-Дам-де-Пари с его нереальными по красоте оконными витражами, сад Тюильри с фонтаном и сидящими вокруг него на стульчиках, погруженными в себя людьми, Гранд-опера (Опера Гарнье), легендарное кабаре «Мулен Руж», Версальский дворец. Я никогда ничего более сильного по впечатлению и романтическому излучению от города не испытывала. Когда я посетила Париж во второй раз, юношеский восторг не исчез. Все повторилось с еще большей силой. Я впервые увидела подлинники работ любимого мною Родена. Эта обожаемая мной льющаяся пластика скульптурных линий. Эта сводящая с ума любовь чувственно соприкасающихся тел. Романтизм парижской ауры не исчез и во время съемок «Кухни в Париже», хотя работа почти не позволяла отдать себя новым впечатлениям.

– Какой отдых могли бы назвать романтичным?

– В этом году дочке Полине порекомендовали продолжительное пребывание в особом месте Крыма, где горный воздух сочетается с морским. Я отказалась от всего, кроме кинопроекта, который в период июль-август планировали снимать в Ялте, и уехала в Гурзуф. Там, где мы жили, потрясающе красиво: с веранды дома на горе открывается морской пейзаж с уходящей в море Медведь-горой и маленькими вынырывающими островками скал. Все, что спускается с горных высот к воде, утопает в зелени, а по морю неспешно снуют маленькие кораблики и парусные лодки. Ну чем не романтическое место?! Была в моей жизни и другая романтика. В меня был влюблен юноша, который пригласил провести часть отпуска в деревне. Я испытывала взаимные чувства и согласилась, чем очень озадачила своих родителей: до этого времени никакого опыта, кроме как благоустроенного курортного отдыха у бабушки в Евпатории, у меня не было. Папа предпринял несколько попыток меня отговорить и рассказал о нецивилизованном романтизме деревенской жизни: нажимал на отсутствие удобств, на недостаточное количество воды, поведал о страш-

Топ,
Pinko
Шорты,
Tak.Ori



Платье,
Chistova
Украшения,
**Stephen
Webster**

ных комарах и слепнях, но... я была непреклонна. И вот на сомнительной машине мы дотряслись до Рязанской области и оказались в тихой деревушке. Деревянный дом, низкие окна, полумрак, иконки, самая простая деревенская еда. Чудные рассветы с пением птиц, роса на траве и цветах, пьянящие ароматы окружающей природы. Веселые «омовения» из деревенской бочки вместо душа! Мы собирали море земляники, в обнимку бродили по лесу, валялись на сеновале. Запомнилась прохлада хвойного леса, сменяющаяся прозрачностью березовой рощи, где солнечные лучи как-то особенно весело преломлялись. Вспоминается еще одно удивительное мгновение: иду одна по деревенской дороге к избе, а в воздухе звучание григорианских хоралов – тогда я была увлечена средневековыми песнопениями, и мой друг решил их послушать. Вот такая романтика в реалиях деревенской жизни.

– Что-то романтически сногсшибательное мужчины ради вас совершали?

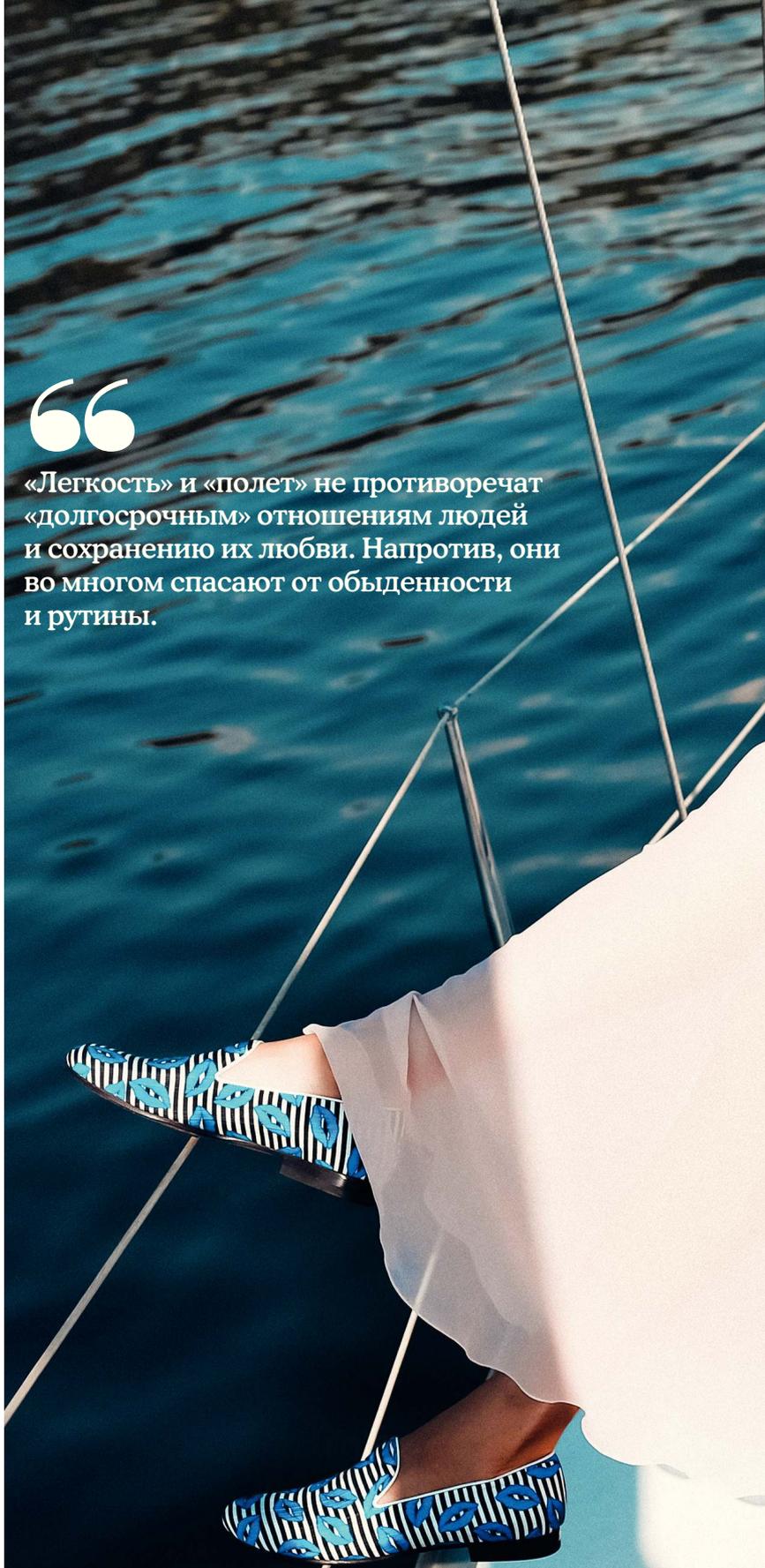
– Конечно. Например, тот юноша, который пригласил меня в деревню, после того, как «сельская идиллия» завершилась и я уехала в Евпаторию, приехал туда же! Но как? Автостопом – такие были времена, что даже не было денег на билет! И последовала череда прекрасных морских дней. Вот это чувство, когда вокруг так много людей, а мы словно одни на целом свете, погруженные друг в друга. А иногда по вечерам на песке под отдаленные звуки музыки в курзале я для него танцевала и наслаждалась его влюбленным взглядом.

– Слышала, что для вас лучший комплимент – слова «легкая», «полетная». В начале отношений такой «воздушный» образ довольно просто поддерживать, а можно сохранить ощущение легкости и полета в долгосрочных отношениях?

– Ну, «легкость» и «полет» не противоречат «долгосрочным» отношениям людей и сохранению их любви. Напротив, они во многом спасают от обыденности и рутины. Если же говорить о любви между женщиной и мужчиной, то критерий, по-моему, здесь один – это может существовать только как совпадение. Это или есть, или нет, и ничего тут не поделаешь. Такая встреча и возникшая любовь – Божий дар! Другое дело, как этот дар сохранить, как сберечь любовь? Не знаю... Но как сказано в Библии, «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла...»

– Говорят, с возрастом представление о любви меняется. Страсть и любовь – вещи разные? Может ли одно существовать независимо от другого?

– Жизнь устроена бесконечно сложно, и мне трудно судить о ее возможностях и невозможностях. Какова степень страсти? Если она безумна и эгоистична, то, конечно, это любви противоположно. Ведь любовь – это соединенность двух душ, проникновение и уважение другого, его свободы и достоинства. И тем не менее первичность чувственного совпадения между мужчиной и женщиной для меня безусловна, и это может быть выражено очень сильной страстью. Идеально, когда страстно-чувственное выражает духовное совпадение людей, но это редко случается, поэтому многие внутренне несчастны.



«Легкость» и «полет» не противоречат «долгосрочным» отношениям людей и сохранению их любви. Напротив, они во многом спасают от обыденности и рутины.

– Говорят, что счастье – это эфемерная райская птичка, которая живет лишь в том сердце, которое в нее верит. Вы верите? Когда вы чувствуете себя абсолютно счастливой?

– Я думаю, достичь устойчивого счастливого душевного состояния почти невозможно. Столько вовне и внутри человека бурь и хаоса, столько несовпадений! Но верно и другое – без веры в лучшее, без поиска пушкинских «покоя и воли» даже мгновения счастья недостижимы. Поэтому я открыта и верой, и душой



Платье,
Kira Plastinina Lublu
Обувь,
CBMade in Italy
Украшения,
Stephen Webster

к переживанию счастья, всегда радуюсь, когда оно приходит. Но верю и в то, что удача не приходит просто так. Да, это всегда случай, миг, но как важно быть готовым к этому, важно понимать и вести свою линию жизни, развивать свою личность, умно и напряженно работать и ждать. Для меня, пожалуй, абсолютное счастье связано с моментами жизни моего ребенка. Меня это переживание забрасывает туда, где, как вы сказали, поют райские птички.

– Ваши любимые актрисы – Одри Хепберн и Бетт Дэвис. Успешные, легендарные, но обе несчастные в личной жизни. Можно ли, отдаваясь целиком творчеству, не растратить всю себя на игру, оставаться такой дочкой, мамой, женой, с которой хочется быть?

– Свое творчество они (кстати, не считаю их личные жизни трагичными или несчастными) воспринимали как служение и полностью в нем растворялись, отказываясь от семьи, от детей, от всего, что могло помешать их призванию. Я думаю, что любой человек, ответственно



и профессионально относящийся к своему делу, к своей работе, вынужден чем-то в своей жизни жертвовать. Довольно часто я нахожусь в такой ситуации, когда актерская работа требует от меня колоссальной отдачи, от многого отгораживает. Я понимаю, что если хочешь двигаться вперед и совершенствовать свои умения, по-другому и быть не может. В этом есть много счастья и печали. Работа меня захватывает, мотивирует, мне всегда хочется дойти до предельной точки в достижении результата. И это – радость. А грустно, потому что в такие периоды тоскую по Полине, по общению со своими близкими, по многому тому, о чем мечтаю и... не нахожу времени это сделать. Что я ищу? К чему стремлюсь в этом потоке жизни? К упорядоченности и маленьким пространствам свободы, где отсутствует слово «должна».

НЕСКОЛЬКО НЕИЗВЕСТНЫХ ФАКТОВ ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

– В младших классах моя ревнивая подружка умудрилась настроить против меня весь класс. С тех пор больше всего я опасаясь «сплочения» людей, «дружащих» против кого-то.

– В любви мне всегда мечталось приблизиться к идеалу, воплощенному в скульптурах Родена. Откровенная сексуальность идеально совпадает с проявлением высшего любовного чувства.

– Я была маленькая, как-то вечером подошла к окну. В темноте мелькнуло лицо, и стекло с грохотом обвалилось на пол. Чья-то рука с подоконника стащила бутылку вина, оставшуюся после дня рождения. С тех пор я всегда неуютно чувствую себя в темноте.

– Запах сырости меня всегда переносит в детство. Видимо, эта ассоциация связана с 17-метровой комнатой коммунальной квартиры, где с мамой и папой мы прожили первые 10 лет моей жизни.

– Мне рассказывали, что мама с раннего детства приучала меня к аккуратности. Когда во время еды хоть маленькая крошка падала на стол, я прекращала есть, мычала, пальчиком указывая на беспорядок, и только тогда, когда восстанавливалась чистота, вновь приступала к еде... до следующей оплошности. Как жаль, что я не смогла сохранить младенческие привычки. Когда я собираюсь куда-то, в квартире ощущение мамаева побоища, и если в этот бедлам ворвется вор – подумает, что до него здесь поработал его коллега.

– Ненавижу опаздывать, и когда это случается, чувствую себя человеком, которому уже накинули петлю на шею и прилично затянули.

– Если бы в мягких и удобных тапочках я выглядела так же, как на высоких каблуках, я бы носила их. Но увы и ах, высокий каблук незаменим. Жаль, что туфли не комплектуют крючками, на которые можно было бы потом повесить свои ноги.

– Больше всего меня собирает работа. Я слишком ответственно к ней отношусь, потому что всегда очень боюсь неудачи и провала.

Топ и юбка,
Ре
Украшения,
Stephen Webster



С изменами связано столько стереотипов, что любому человеку, попавшему в подобную ситуацию, легко запутаться. Всю жизнь мы слышим установки: «Мужчина полигамен, у него физиологическая потребность в изменах, все мужики – бабники», или «Женщина сама виновата, что мужик гуляет», или «Настали мои последние активные деньки. Надо доказывать, что я еще дееспособен и сексуален» (эта идея возникает у многих мужчин, которым «за сорок»). Вот с чего они взяли, что их половая жизнь кончается? Почему им непременно надо переспать со всеми и сразу, как в последний раз?

Представьте ситуацию: женщина, которой изменил муж, идет плакаться к подруге. Эта обманутая жена находится в совершенной растерянности и очень зла на супруга. Она ошеломлена, подавлена своим унижением и болью. Но при всем этом она чувствует, что не готова расстаться с мужем. Она понимает, что, скорее всего, простит его – конечно, не сейчас, а когда-нибудь потом. Однако «добрая» подруга восклицает: «Да ты что, такое прощать нельзя! Где твоя гордость? Уходи от него немедленно, тебе же лучше будет!». И женщина уходит от своего неверного мужа, обрекая на несчастье и себя, и его.

Или вот еще один стереотип: «Хороший левак укрепляет брак», «От жизни надо брать все». Недавно в России заработал сайт знакомств специально для замужних и женатых AshleyMadison.com. Его девиз: «Жизнь коротка. Заведи интрижку!» Конечно, все это хорошо, если, например, один из партнеров болен. Или если у пары проблемы с сексом и супруги почему-то отказываются решать их с помощью специалиста: так и физиологические потребности будут удовлетворены, и брак сохранится. Но вообще-то «левак» запросто разрушает брак. Изменяя, мужчина или женщина неизбежно «охлаждают» отношения в своей семье. А как иначе? Если муж заводит «ничего не значащую» интрижку, он все равно увлекается и отдает кусок своего сердца «на сторону». Он попросту отнимает у своей жены часть внимания, любви, секса, ласки, поддержки, которая ей предназначалась. Конечно, супруга это замечает. Она начинает подозревать мужа, следить за ним, пытается вызвать его на откровенный разговор. А тот не сознается, отрицает даже очевидные вещи. Многие настаивают на своей лжи до последнего: они ни в чем не признаются, даже если их ловят, что называется, с поличным. И тогда уж супруге приходится решать непростую задачу: оставаться жить с патологическим лжецом и трусом или же уйти от него и начать новую жизнь.

Уходить надо медленно, все тщательно обдумав. А думать хорошо в одиночестве и тишине – возьмите отпуск и уезжайте подальше, чтобы не встречаться с мужем и родственниками. И там решите: вы действительно не хотите прощать этого человека и не сможете больше жить с ним или чувствуете, что он вам все-таки дорог? Если же не уходить, а убежать, «на эмоциях» хлопнув дверью, то потом, возможно, вы об этом пожалеете, захотите вернуться, а сделать это будет трудно: ведь это муж виноват, и он должен делать первые шаги к примирению. Так и будете ждать этих шагов, злиться и страдать.

Почему измены причиняют такую боль? Потому что это предательство. Два человека, которые полностью доверяли друг другу, решили быть вместе. Они договорились хранить друг другу верность и живут в своем уютном спокойном мире. И вдруг один из них неожиданно узнает, что все изменилось: близкий человек уже не с ним. Он далеко, он даже может не вернуться. Эта неожиданность, непредвиденность, этот удар в спину и ранит больше всего. Многие говорят: вот если бы супруг сам рассказал о своей измене начистоту, если бы сразу признался – не было бы так гадко,

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



Текст:
Елена Аверина

В любом, даже самом удачном браке много вещей, о которых окружающим людям лучше не знать. Но, пожалуй, самый гнусный «скелет в шкафу» – измены, потому что это всегда предательство, обман и боль. Почему люди идут на столь тяжкое семейное преступление? Можно ли выпутаться из этой истории с минимальными потерями для брака, как простить и правильно просить прощения? Объясняет семейный психолог Оксана Андреева.

Анри де Тулуз-Лотрек. В салоне на улице Мулен





ИЗМЕНЕ

мы бы решили, как выйти из положения. Так в том-то и дело, что признаться для изменника – сложнее всего. Ведь после этого невозможно сказать: «А теперь давай жить дальше, как ни в чем не бывало!» Нет, жизнь изменится, и очень круто. К тому же придется сделать больно близкому человеку, а себя признать подлецом. Да и вообще, подобные откровения – признак зрелости, большой степени ответственности, а этими качествами обладают далеко не все люди, даже вполне взрослые. Однако иногда супруги вместе обсуждают этот щекотливый момент и договариваются быть в «свободных отношениях». Но все равно ключевое слово здесь – «вместе»: эти люди не страдают от измен, потому что вместе решили вести именно такой образ жизни, и обычно они вместе встречаются с другими мужчинами и женщинами. Эти случайные партнеры нужны им только для секса: в их отношениях нет заботы, доверия, включенности, ответственности. Но если вдруг у одного из супругов возникает настоящая близость с «приходящим» партнером, другой однозначно расценивает это как измену.

Измены бывают разные, и надо разобраться в причинах, по которым это произошло. Иногда причины просто нет, потому что измена случилась «по пьяни» или в отместку, из ревности, и не оставила никакого следа, кроме сожаления. Если ее удалось скрыть от супруга, то лучше и не признаваться, да и самому поскорее забыть этот странный момент в своей жизни. Сейчас многие люди уезжают на заработки в другие города и страны, они долгое время находятся вдали от жен и мужей и часто заводят новые отношения. Такие романы – своеобразный заменитель близости, без которой люди страдают вдали от семей.

Наконец, человек изменяет потому, что его не устраивает нынешний брак, он хочет поменять партнера. Это могло случиться из-за отсутствия тепла и внимания со стороны партнера: например, женщина полностью переключилась на ребенка или муж весь ушел в работу. Мужчины часто изменяют, потому что ищут человека, который поймет, поддержит. Обычно они ищут не красивых женщин, а тех, с которыми не чувствуют себя собственностью, которые не предъявляют постоянно претензий. И если уж дело «на стороне» дошло до настоящих отношений, надо обязательно признаться жене или мужу – даже если история уже закончилась и семью удалось сохранить. Стоит учитывать и нюансы. Например, женщина изменяет не так, как мужчина. Если уж она завела роман, то, скорее всего, будет искать настоящую близость.

Royal Desire,
Christina Aguilera



Hypnose,
Lancome

Philosykos,
Diptique

Just Confess
You're
Obsessed,
Benefit



Bon Chic,
BCBG Max Azria



Organza,
Givenchy



Как выходить из этой ситуации? Супруги изменников часто говорят: «Ты утратил мое доверие!» Но доверие – не деньги, его нельзя потратить, это не предмет, его не потеряешь. Это чувство: оно может усиливаться и ослабевать, исчезать на время и проявляться с новой силой. И обоим супругам надо нацелиться на то, чтобы «вылечить» раненое доверие. Мужья с трудом прощают неверных жен. Так что вам надо будет очень постараться: просите прощения, раскаивайтесь – много, долго. Главное – делать это искренне. Будьте хорошей женой: обожайте мужа, восхищайтесь им, хвалите его за каждую мелочь, пекуте ему пироги. вспомните, как вы его завоевывали до брака – были красивой, доброй, понимающей, сексуальной, веселой. Отнеситесь к вашей нынешней ситуации как к новой странице в жизни своего брака: приглашайте мужа на свидания, устраивайте ему романтические ужины, ходите с ним в интересные места.

Изменившему мужу придется запастись терпением, потому что ему предстоит долгое-долгое время выслушивать обвинения от жены. Она будет по сто раз в день пилить и «кусать» его, будет изводить вопросами о прошлом и самозабвенно

критиковать его любовницу. Обычно женщины не знают в этом никакой меры и могут даже разрушить брак своими бесконечными упреками. Чтобы этого не произошло, женщине стоит научиться контролировать себя. В этой ситуации снова поможет отпуск: можно уехать подальше от мужа, отгоревать в одиночестве по полной программе, выплакаться, сходить в спортзал и побить там боксерскую грушу. А потом вернуться домой похорошевшей и спокойной.

Конечно, простить сразу не получится, это очень долгий процесс. Может быть, вы так и не простите супруга. Жить вместе и любить друг друга можно и с этим «непрощением», но с пониманием: «Я люблю этого человека и хочу жить с ним».

Вообще, женщина превращается в бензопилу по одной лишь причине: ей очень больно, она страдает от ревности,

бессилия, отвергнутости. Она уже не чувствует себя в безопасности, ее самооценка занижена. И когда жена начинает изводить мужа, ему надо, во-первых, сохранить спокойствие, а во-вторых, немедленно заверить супругу, что она – самая любимая, красивая, умная, сексуальная и вообще говорить, как же ему повезло с женой. Делать это придется бесчисленное количество раз. Но если вы хотите сохранить семью, другого выхода нет.

тест

Изменяет ли муж?

С одной стороны, счастливы женщины, которые даже не догадываются об этом. С другой, незнание этого досадного факта может во всех смыслах дорого обойтись наивной жене. Но предупреждена – значит, вооружена. Вот несколько признаков, которые дают основания заподозрить, что у вашего мужа есть любовница. Итак...

1/ Чужие следы. Периодически вы чувствуете на одежде мужа запах непривычных духов, натываетесь в его машине на незнакомые женские вещицы (зонтик, солнцезащитные очки, перчатки). В ответ на вопросы супруг начинает мямлить про соседку, которую подвез до метро.

2/ Муж вдруг стал красавцем. Он неожиданно начинает следить за собой: в кои-то веки идет к парикмахеру, каждый день бреется, умопомрачительно благоухает. Вдобавок к этому обновляет гардероб, причем впервые за время вашего брака делает это сам, без вашего участия. SOS: супруг открыл в себе интерес к дорожному нижнему белью и накопил красивых трусов.

3/ Меняется отношение к вам и детям. Мужчина либо вдруг становится внимательным и заботливым мужем и отцом: выполняет обещания, дарит подарки, выводит семью на прогулки. Либо превращается в деспота: начинает раздражаться на пустом месте, придираться к мелочам, экономить. В плане секса все становится сложно, напряженно и скучно.

4/ Мобильный телефон – вот одна из главных «улик» изменника! Неверный муж вдруг начинает получать множество звонков и СМС. При вас он на звонки не отвечает или сыплет односложными фразами. А телефон

теперь бережет, как драгоценность, никогда не оставляет его без присмотра.

5/ Компьютер тоже может многое рассказать о связях мужа на стороне. Если супруг стал с увлеченным видом просиживать ночи у экрана, вполне возможно, что виной тому – не новая онлайн-игра, а виртуальный роман или переписка с подружкой в соцсетях. Дополнительный сигнал тревоги – муж почему-то сменил пароль на своем компьютере.

6/ Авралы на работе – раньше они случались далеко не каждый месяц, а теперь муж торчит в офисе до ночи, а то и по выходным. К тому же у него теперь регулярные «деловые ужины», с которых супруг возвращается домой подшофе и в прекрасном настроении. Он стал часто ездить в командировки. Если при всем этом денег в семье не то что не прибавилось, а стало меньше – значит, ваши подозрения справедливы на 99%.

7/ Муж практически перестал общаться с родными и близкими. Другая крайность: супруг только и делает, что ездит на встречи с друзьями – причем у него вдруг появилась масса новых или хорошо забытых старых приятелей, с которыми вы незнакомы. С ними муж ездит на рыбалку или в какие-то брутальные путешествия, где женам делать нечего.

результаты

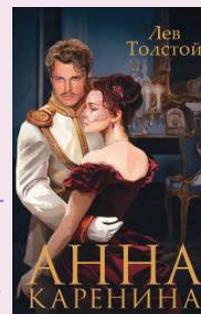
Если совпадают даже два из этих признаков – дело плохо. Или, наоборот, все очень даже хорошо: это уже зависит от вашего отношения к проблеме и от ваших отношений с мужем. В любом случае – сохраните вы брак или нет – вас ждут перемены, а они, как известно, всегда к лучшему. Впрочем, вполне возможно, что все описанные «признаки» – просто совпадение или плод вашего разыгравшегося воображения.

Книжки

о любви, чувствах, изменах – повод задуматься: а стоит ли? Рейтинг ReadRate

Анна Каренина
Лев Толстой

«Анна Каренина» Льва Толстого в рейтинге романов об изменах была, есть и будет «номером один». Бедная героиня с ее душевными терзаниями давно стала именем нарицательным. Достаточно произнести: «Клуб Анны Карениной», – и сразу ясно, что обсуждается на женских посиделках. Толстой хоть и не женщина, но удивительно точно передал грани саморазрушения и роковой танец на обломках собственной нравственности. Определенно, если вы всерьез задумались об измене, сначала перечитайте классику.



Госпожа Бовари
Гюстав Флобер

«Что не хватает этой Бовари?» – думает большинство нормальных женщин. Муж Шарль – умица, красавец, в жене души не чаает. И только небольшая группа таких же «ненормальных» (как и Эмма Бовари) женщин прекрасно ее понимает. Как невыносимо жить без остроты чувств. Как тоскливо, если рядом – нелюбимый человек, а кругом сплошная предсказуемость. У медали есть и обратная сторона: какими бы прекрасными ни были страницы, описывающие любовную горячку Эммы Бовари, заканчивается все очень печально.



Мосты округа Мэдисон
Роберт Джеймс Уоллер

Это одна из немногих книг об изменах, которая не оставляет после себя послевкусия вины. Сюжет известен большинству людей по одноименному фильму Клинта Иствуда. Выбирая между любовью (завезшим фотографом) и мужем с двумя детьми, Франческа выбрала долг. Но оставила занятым свое сердце. История любви так красива, что язык не поворачивается назвать ее банальной изменой. Поборники высокой морали цокают языком: «Чему эта книга может научить?» Да хотя бы тому, что все мы люди и хотим счастья.



Тётя Мотя
Майя Кучерская

Героиня – замученная неудавшимся браком тетка, которая и не мечтала уже о сильных эмоциях. Кажется, что ей лет 50, но с удивлением понимаешь: Моте слегка за тридцать. В ее жизни случилась любовь – и выпустила наружу неадекватную женскую энергию. Эта история в какой-то мере оправдывает супружескую измену, ведь понятно: лучше быть прекрасной Мариной, чем замученной Тетей Мотей. История кончается плохо, но происходит главное – женщина обретает себя.



Три женщины одного мужчины
Татьяна Булатова

Вы знаете, где заканчивается любовь и начинается нелюбовь? Можно спросить у Евгения Вильского, хорошего, в общем-то, человека и до какой-то поры отличного семьянина. Но спросить уже нельзя, его жизнь оборвалась... Остались воспоминания трех главных женщин его жизни и сложный вопрос: когда больше не любишь, нужно ли сохранять семью? Роман Татьяны Булатовой «Три женщины одного мужчины» – о нашей с вами жизни, где очень трудно даются однозначные ответы.



Бывают дни – и их немало, – когда нас совершенно перестает привлекать такое замечательное занятие, как секс. Как-то не до него, если позади (или впереди) тяжелый рабочий день, когда неприятности, мигрень ну или просто не хочется. А вот психологи утверждают: нельзя давать слабину. Надо брать

себя в руки и заниматься любовью вопреки всему.



Елена
Баблян

Секс-примиритель

Например, европейский сексолог и автор книги с красноречивым названием «Она кончает первой» Ян Кернер считает: если «через не хочу» вовлечь тело в процесс секса, мозг довольно быстро «возбудится». Затем в результате этого «вынужденного» секса вы получите оргазм, и в следующий раз мозг будет напоминать вам, какие чудесные вещи вы упускаете, отказываясь от интимной близости.

Вообще, существует множество причин, чтобы заняться любовью без особого желания. Например, это – лучший способ помириться с любимым. В постели не нужны слова, тело красноречиво объяснит все, что вы чувствуете. К тому же пара еще находится во власти агрессивных эмоций. Эта нешуточная сила продолжает циркулировать между партнерами и легко трансформируется в сексуальную энергию. А ощущение, что мы вот-вот потеряем партнера, действует как стимулятор – в общем, кипят афри-



канские страсти... Жаль только, что к этому универсальному способу разрешения конфликтов нельзя прибегать слишком часто – потому что тогда пара рискует постоянно жить как на вулкане. Ведь во время секса отношений никто не выясняет, а после него это уже как бы и ни к чему.

В результате проблемы не решаются, взаимные претензии накапливаются и в конце концов это может вылиться в большую и неуправляемую ссору, которую даже секс не остановит. Так что в идеале, прежде чем мириться в постели, паре надо сесть и спокойно поговорить: высказать друг



другу свои упреки (в мягкой форме), внимательно их выслушать и вместе прийти к какому-то решению, соглашению, компромиссу. Словом, конфликт и разговор после него должны быть шагом вперед в отношениях, потому что после этого пара должна заключить некий «договор» о взаимных интересах.

Всё для тебя

Чем еще хорош секс «через не хочу» – это возможностью до-

через «НЕ»



Ученые Университета Торонто изучили связь сексуальной удовлетворенности и нежного поведения после секса. Оказалось, что чем больше времени после занятий любовью пара проводила вместе, тем лучше партнеры отзывались о своих отношениях, включая и сексуальную сторону жизни.



Женщины генетически запрограммированы на стабильный и долгосрочный союз. Это надо им, чтобы быть под защитой мужчины во время беременности и после рождения ребенка. Задача женщин – привязать к себе мужчин. А те, опять же на биологическом уровне, склонны к коротким сексуальным контактам. Отсюда и досадное несоответствие: мужчины не хотят тратить эмоции на ласки после секса, а женщины как раз не прочь понежничать и поболтать после занятий любовью. Поэтому и совместный сон после близости обычно происходит по инициативе женщин, а романтический завтрак наутро после бурной ночи имеет для них такое большое значение.

ХОЧУ»

ставить удовольствие любимому человеку. Представьте ситуацию: супруги, которые в браке уже лет двадцать, занимаются сексом только в моменты, когда этого страстно хотят оба партнера. Да тогда бы они оба годами «интима» не видели! Но есть чудесный альтруистический вариант: если самому не слишком хочется близости, можно великодушно доставить удовольствие своей половине. Исследования сексологов показывают, что так мы повышаем свое либидо. К тому же такие моменты хороши для понимания того, что,

собственно, нравится партнеру больше всего.

Почему так?

Но в чем же все-таки истинная причина нашего регулярного охлаждения к сексу? Да все просто: любое занятие перестает радовать, если сделать его обязательным – и интересная работа, и хобби, и занятия любовью. Неприятие этой «обязаловки» основано на типичном для любого человека стремлении к автономности, самостоятельности.



Кстати, наша врожденная автономность часто заставляет нас вести себя самым неприятным образом – ведь даже «обязанность» общаться лицом к лицу с человеком, хоть и недолгое время, может быть

воспринята как посягательство на собственную свободу и независимость. Поэтому в разговоре с собеседником мы то и дело самым оскорбительным образом отвлекаемся на свой смартфон: это своего рода самозащита. Но если провести с самим собой маленькую работу на тему «На меня никто не покушается», то и стремление к автономии уменьшится. И мы полностью откроемся миру. И сексу.

Остановленное мгновение



Наш любимый автор Алексей Беяков, заместитель главного редактора журнала Allure и трепетный папа троих детей, видит и чувствует удивительные вещи. А еще считается, что мужчины – нечуткие...

Да, я умею останавливать мгновение. Пользуюсь этим крайне редко и осторожно.

Очень давно с моим сыном Тимофеем – ему было лет пять – мы пошли гулять на луг около дачи. Большой-большой луг, начинавшийся от опушки леса. Стояла жара, гудели тупые слепни, стрекозы летали вяло и задумчиво. Мы добрались до большой сосны – совершенно поэтически и невозмутимо она стояла одна посреди луга. Я присел под сосной, а Тима веселился, бегал вокруг, его почти не было видно в высокой траве, кузнечики прыгали через его голову. И тут я потерял его из виду. Позвал. Тима выскочил из травы и побежал, смеясь, ко мне. И я ощутил такой прилив счастья, что это мгновение остановил навсегда.

Тимофею уже двадцать; я развелся-женился-развелся и много чего начудил; луг застроен чужими некрасивыми дачами. Но когда мне хочется – я снова оказываюсь жарким днем под сосной, и ко мне бежит смеющийся сын, распугивая кузнечиков. И это мгновение никогда не кончится.

Мы ехали в синем троллейбусе по Садовому кольцу. Я говорил ей, что это счастье – неспешно двигаться по замкнутому кругу, держась за руки, и никто, никакая сила нас не сорвет с этой орбиты. Я говорил ей, что мы всегда будем скользить по этому уютному маршруту, что мы будем смотреть друг другу в глаза и насмешливо, отстраненно наблюдать город вокруг. Я говорил ей, что за окном будут сменяться вечер, ночь, утро, день. Осень, зима, весна. Идти годы. Но впереди у нас двоих целая вечность. Я говорил ей, что... – Что ты там бубнишь? – спросила она, вынимая наушник.

Русские мужчины ленивы и ненаблюдательны. Если описывают внешность девушки, максимум – выдают из себя: «блондинка, сиястая» или «брюнетка, ноги ничего». И «великая русская литература» – отличное тому подтверждение.

Вот Лермонтов. Что там у него про княжну Мери? Блондинка, на щеке родинка, очень хорошенькая. Все! Хорошенькая, погнала дальше. Достоевский не лучше. Вот что он пишет про Настасью Филипповну: «глаза темные, глубокие, лоб задумчивый». Лоб задумчивый, ясно? Это что значит? Морщины? Ладно, читаем дальше: «Она была несколько худа лицом, может быть, и бледна...» Класс! Может быть, бледна... А может быть, румяна? А может, не она? И что значит «несколько худа лицом»? Впалые щеки? А, Федор Михалыч?

В описании Сони Мармеладовой русский пророк перещеголял нынешние анекдоты. Соня – блондинка с голубыми глазами. Вам мало, что ли? Достоевский же про дух, а не лицо, зубы, волосы, руки-ноги. Блондинка спасет мир (смех за кадром).

И только Лев Николаич уже хоть как-то всматривается в героиню.

По крайней мере, мы знаем, что у Анны Карениной густые ресницы и маленькие руки. Что она полновата. Спасибо и на том. Хотя остаются бытовые вопросы к классику. И лучшим, подробнейшим описанием в великорусской литературе следует считать кусочек про Наташу Ростову: «Черноглазая, с большим ртом, некрасивая, но живая девочка, со своими детскими открытыми плечиками...» Граф, вы гений! А теперь – внимание. «Наше все», Александр Сергеевич вообще никак не описывает Татьяну Ларину. Да, он ее любит, конечно, мы знаем! Ах, какая женщина, все дела. Но заморачиваться с описанием? Ну на фиг! Лучше про «горячий жир котлет» и про лимбургский сыр. Про сыр у нашей творческой интеллигенции вообще всегда получается лучше, чем про девушек.

В четыре утра пробудился от артиллерийского раската грома над моим дачным домиком. И вместо того чтобы спать дальше под сладкий ливень, ворочался и думал. О своих детях, о бывших женах и вообще о том, правильно ли я живу. Так и думал до семи утра, когда прозвенел будильник. Встал с мыслью ясной, как омытая листва яблони за окном: буду жить правильно. А если бы гром не грянул?

Падают цены на нефть, Песков женится на Навке, Собчак разоблачила гея, на Чубайса идет охота, Шарапова рассталась с возлюбленным, москвичам впарили оплату капремонта... А моя дочь Кира научилась говорить «луна и звезды», ну, почти научилась, называет их «мона и додь» – и это, мне кажется, самая главная новость во вселенной.



Всю ночь мерзко попискивал Whatsapp, шли и шли сообщения. Я ворочался, чертыхался, но телефон лежал далеко, чтобы выключить звук. Хмурым утром увидел: это подруга юности слала фотки со своего семейного отдыха на Мадейре. Обстоятельный отчет – они в ресторане, они на пляже, они у фонтана. 87 фотографий. Восемьдесят семь. В финале вопрос: «Ну а твои дела как?» Да зашибись!



Если хреновое настроение, дела не идут и совсем все уныло, есть способ. Но мой личный. Просто обращаюсь к первой приглянувшейся девушке – официантке, продавщице или вообще на станции метро. Говорю, что она очень мила и красива. И шагаю дальше, насвистывая.



Утром ехал с дачи на электричке. Люди мрачные, небо хмурое, под ногами хрустят рассыпанные кем-то орешки. В вагон входит девушка: сутулая, некрасивая, с гитарой. А я как раз у дверей сижу. «Ой, думаю, сейчас завоюет Ваенгу, кранты». И девушка запела. Не знаю, что это за вещь, наверно что-то бардовское. Неважно. Но как она пела – я руку с телефоном опустил и замер. Высоко, печально и нежно. Целый вагон притих. Слушаем. И серые деревья мелькают за окном; и осень уже близко, со всеми ее глупостями; а за осенью наступит тахикардия; и билет в кармане, как всегда, в один конец; и жизнь прожита нелепо, но еще есть время что-то успеть.

...Девушка допела, сказала «спасибо» и двинулась дальше, между сиденьями, собирая редкие монеты, сутулый ангел грязного вагона. А я немедленно написал СМС одной малознакомой тетке, извинился, что был не очень тактичен пару дней назад. Что-то можно успеть.



– Девчонки! Раз мы наконец встретились все четвером, давайте быстро сделаем общее селфи!
– Давайте! Только мне надо накраситься.
– А мне загореть.

– А мне пластику носа.
– Ну мне вообще круговую подтяжку. Значит, селфи через год, на этом же месте?



Увидел ее на станции «Арбатская». Светловолосая, лет двадцати семи, в юбке с мелкими цветочками. Справа и слева шагали два мальчика с рюкза-



Всякий раз, когда с иностранцами заходит речь о русских девушках, они произносят дежурное: «Йес, Водьянова из вери бьютифул!» На это я неизменно отвечаю: да у нас таких водяных не меньше трех в каждом вагоне метро, и встречаются более бьютифул. «Реалли?» – волнуются иностранцы. Да, пацаны, в натуре.

Моя вторая жена Маруся как-то ворвалась в комнату с криком: «Смотри! Оказывается, мы с тобой познакомились на три года раньше, чем думали!» И показала кадры из своего старого фотоаппарата, которые случайно обнаружила. Это было на вечеринке у наших общих знакомых. Действительно, на паре кадров мелькало мое одутловатое лицо. Но меня Маруся там не запомнила: она была со своим тогдашним молодым человеком и на других мужиков внимания не обращала. Я тоже ее не запомнил: был бухой. Но значит, мы тогда уже соприкоснулись, может быть, я подлил ей вина и она вежливо сказала: «Спасибо, достаточно». И если бы некий ангел ей тогда шепнул в форточку, что этот пьяный разбитной парень – ее будущий муж и отец ее дочки, она бы усмехнулась и захлопнула форточку.

А с первой женой Машей мы однажды выяснили, что лет за пять до знакомства оказались на одном и том же концерте. Маше было тринадцать мне – чуть за двадцать. И ведь вполне возможно, что она тогда пробежала мимо меня, я глянул ей вслед и подумал: «Какая смешная девчонка...» А может быть, мы толкались рядом, проходя сквозь кордон после концерта. И ее сильно злил чувак, который громко шутил... И опять же, а если бы хитрый милиционер в оцеплении вдруг шепнул ей: «С этим чуваком ты проживешь пятнадцать лет, он станет отцом двух твоих детей...»? Она бы решила, что это самая глупая шутка вечера. Такие сюжеты меня завораживают. Представьте, гражданочка, что сейчас за соседним столом в кафе сидит парень с противной наглой мордой, который через два года станет самой большой любовью вашей жизни, а может, и мужем. Или вот вы, молодой человек, сегодня с раздражением обогнали на велосипеде неторопливую девушку на дурацком самокате, а спустя пять лет она родит вам прелестную двойню. И ни ангел, ни милиционер ничего не шепнули.



зачками, сыновья, такие же светловолосые, явно погодки. В slinge у девушки на спине дремала девочка с крошками-косичками – наверно год, не больше. Я обогнал их и увидел: спереди был еще один sling, и в нем совсем младенец. И вдруг я понял: они же образуют крест! Четыре ребенка и в центре мама. Веселый светлый крест.





фото с показа
D&G



рюкзак,
Comeco LLC

серьги,
Sokolov

бейсболка,
Piers Atkinson

брюки,
Moschino



свитшот,
Au Jour Le Jour



набор
косметики,
Pupa

Мам, я нарисовал тебе картинку

Полина
Ромашкова

Дети легко манипулируют нами - ангелы знают секретные пароли от сейфов. Дизайнеры воспользовались нашей слабостью.

Спорим, на вашей кухне проходит постоянная выставка детского творчества с регулярной сменой экспозиции? Если всем так нравится наивная живопись, решили деятели моды, этим стоит воспользоваться. Мать-героиня Анджелина Джоли выходила замуж в роскошном платье, разукрашенном детскими рисунками. Дизайнеры Moschino превратили взрослые платья в иллюстрированные книжки о Барби для маленьких принцесс. Ну и далее везде. Рисунки «под детей» и рисунки самих детей (как, например, проект Водяновой и Zarina). Нам нравится, мы же сами еще дети!



портмоне,
Naruto
Merchandise



очки,
Linda Farrow x
Jeremy Scott



наушники,
Urban Living



пуловер,
Red by Valentino

юбка,
D&G



платок,
Faliero Sarti

кольцо,
Nach



полу-
тинки,
Simone
Rocha



носки,
Plumage Crew

фото из
лукбук
Vivetta



часы,
Asos

фото с показа
Matthew
Williamson

СИРЕНЕВЫЙ

Анна
Малинова

шляпа,
Laurent



ЦВЕТ роман

Сирень, фиалка и лаванда – цветы девичьих грез. Мы ждем их в подарок от тех, кто влюблен. Ну а юбки и платья, так и быть, купим сами.



серьги,
aeravida.com

колье,
ethnicdesigns.com
туфли,
Luichiny



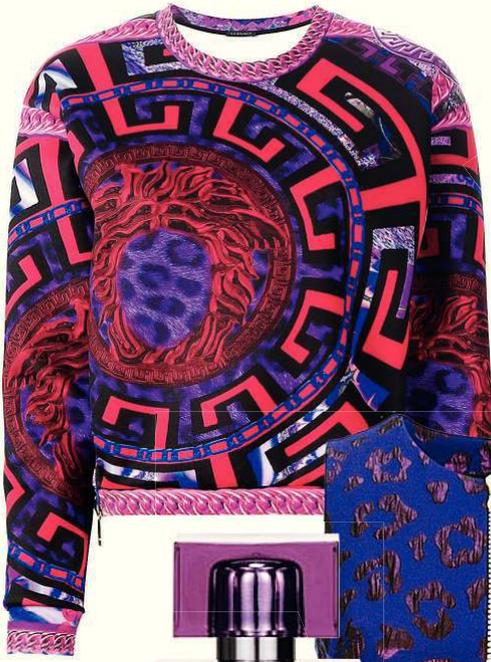
ночной
крем
с лавандой
Biosea



BIOSEA
ESSENTIEL
BIO
Crème de Nuit
Peaux sèches
Night Cream
Dry skin
lavande bio et Karité
Organic Lavender & Shea butter
Made in France

Психологи считают, что сиреневый цвет олицетворяет собой таинственность, волшебство и загадочность. Ну им, конечно, виднее. Нам-то кажется, что гардероб всех оттенков сиреневого – это девичий способ сохранить майское настроение на весь год. Ярко-сиреневый, вразрез с мнением психологов, к лицу тем, кто, отбросив в сторону таинственность, буквально кричит о себе, предпочитая быть в центре внимания – хоть в офисе, хоть на дискотеке. Сиреневые наряды отлично сочетаются с цветом сочного апельсина, бирюзовым, нежно-персиковым и ярко-зеленым. Лаванда! За ней уже не нужно ехать в Прованс, она радует чувства обитателей отечественных дачных участков. Наряды цвета лаванды бесконечно женственны и идеально гармонируют с вещами нежно-розового, ментолового, небесно-голубого и светло-желтого оттенков. Засахаренные фиалки, любовь императрицы Сисси и лучший подарок любимым подружкам, который мы привозим из Австрии. Блузу или свитшот фиалкового цвета надеваем с джинсами и отправляемся на свидание с будущим.





свитшот,
Versace

тени
для
век,
Estee
Lauder



платье,
House of Holland

очки,
Linda
Farrow



туалетная вода
Amethyst,
Lalique



шарф,
Fallero Sarti

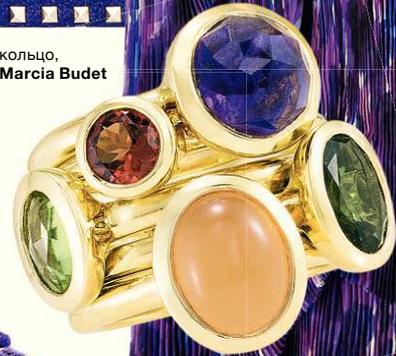
жилет,
Liska



клатч,
Valentino



кольцо,
Marcia Budet



серьги,
Sokolov



ботильоны,
McCillonnar

юбка,
Burberry Prorsum



Может ли домашняя одежда радовать глаз? Об этом рассуждает неутомимый дизайнер и лихая телеведущая Таша Строгая.

Елена Денисова

туфли,
Crocs

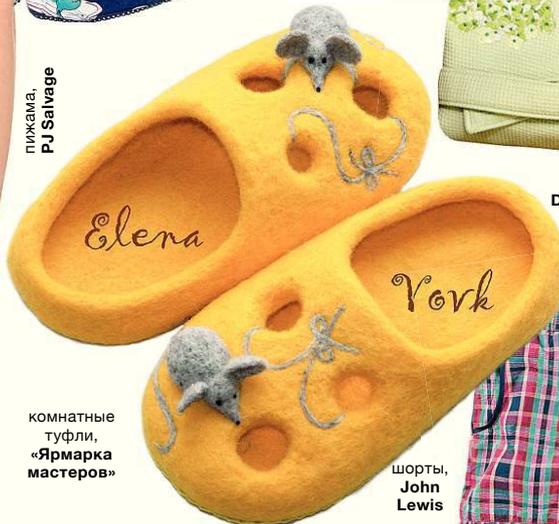


пижама,
Topshop



пижама,
PJ Salvage

комнатные
туфли,
«Ярмарка
мастеров»



халат,
Yves
Delorme



майка,
Tvee

шорты,
John
Lewis



– Таша, вы сами (если честно) в чем ходите дома? Насколько демократичны порядки в вашей семье? В чем допустимо, например, выйти к завтраку?

– Моя любимая домашняя одежда – легкие хлопковые платья, которые я покупаю в торговых центрах в отделах масс-маркет, ничего эксклюзивного. Они, как правило, незамысловатые, достаточно свободные, но ярких расцветок. Еще вариант – трикотажные брюки и облегающие футболки. Многим нравится надевать большие футболки, а-ля футболки мужа.

снять дома

Но это не мой вариант. Я люблю, чтобы вещи были по фигуре. Если дома прохладно, на этот случай у меня есть тонкие брюки из хлопка, тоже самые простые, и опять же футболки. У меня подрастают маленькие дети, и я выбираю футболки с разными симпатичными принтами – персонажами из мультфильмов, яркими цветами или просто смешными рожицами – мои мальчишки каждый раз внимательно рассматривают рисунки. Хочется создать им веселое настроение.

– То есть вы скорее ориентированы на детей, чем на мужа?

– Я очень надеюсь, что и мужа все устраивает. Мы с ним в самом начале совместной жизни договорились, что я не буду носить безразмер-

ные футболки, а он не будет ходить в «трениках». И не отступали от этих правил, даже когда появились дети. Мы, конечно, дома не наряжаемся, но стараемся выглядеть достойно. Если вдруг кто-то пришел в гости, нам нет необходимости бежать и переодеваться. Муж у меня ходит в «правильных» трикотажных или хлопковых брюках черного или темно-синего цвета и поло разных ярких цветов.

– А что значит «правильных»?

– Во-первых, они должны быть из специальной смесовой ткани – ни в коем случае не из тонкого трикотажа, лучше из хлопка с небольшой примесью синтетики, чтобы брюки не так сильно мялись и не было пресловутых вытянутых коленок. И хотя мы покупаем брюки, как правило, в спортивных магазинах, это именно домашняя, а не спортивная одежда, брюки для отдыха. Еще один принцип, которого мы придерживаемся, – мы не ходим в одном комплекте более двух дней, домашнюю одежду надо как можно чаще менять.

– *Есть какие-то новые тенденции в домашней одежде? Может быть, появились новые дизайнерские идеи?*

– Пожалуй, есть одна тенденция: во всем прослеживается легкая сексуальность. Даже обычные домашние трикотажные платья или комплекты одежды для женщин дизайнеры стараются делать более игривыми, что ли, подчеркивающими женские формы. Мне это нравится.

– *Как вы относитесь к велюровым костюмам, да еще с капюшонами с «ушками», так любимым нашими женщинами?*

– Я равнодушна к плюшевым спортивным костюмам. Слава богу, сейчас их почти перестали носить, а то было какое то безумие: их надевали и в самолет, и в поезд, и чуть ли не в офис. Как-то я была за границей по работе, жила в отеле. И однажды женщина в таком костюме зашла на завтрак в ресторан. Ее вежливо поросили выйти и поменять наряд. Спортивные костюмы предназначены для спорта, для активного отдыха, но никак не для дома, тем более – общественных мест.

– *Еще один больной вопрос – домашняя обувь.*

– Не люблю тапочки из ткани. Ноги потеют, особенно после домашней уборки, моментально появляется запах. Помыла посуду – уже возникли какие-то пятна, потом катышки. В принципе, такие тапочки надо менять каждую неделю, но наши люди носят их годами. Я предпочитаю резиновые шлепанцы ярких расцветок, в которых ходят в бассейн, на пляж. Они

у меня ортопедические, массажные – с пупырешками, очень



рубашка,
Pink Queen

симпатичные. Я их меняю в зависимости от одежды, которую надеваю. Главное – их очень удобно мыть. Муж тоже носит резиновые шлепанцы, а дети – специальные кожаные ортопедические сандалии на трех ремешках, которые нам посоветовал ортопед, потому что им всего по три с половиной года, и у них формируется нога.

– *Гости в вашем доме по-европейски остаются в своей обуви или снимают ее в прихожей?*

– Гости, которые к нам приходят, как правило, приносят с собой сменную обувь. Но у меня есть «дежурные» тапочки – самые обычные, тряпочные из Икеи – для врачей, сантехников и т. п. Когда я сама иду в гости, всегда беру с собой сменную обувь для себя, для мужа, для детей – это закон, это все знают, мне никто даже не предлагает тапочки. Это вопрос личной гигиены. В гостях чаще всего надеваю легкие балетки или мягкие туфли на низком каблуке. То же делаю, когда встречаю гостей у себя.

– *В свое время Алек Болдуин жаловался на свою знаменитую жену Ким Бейсингер, что она спит чуть ли не в трениках, и от этого страдает его мужское либидо. В чем надо ложиться в постель, если ты там не одна?*

– Мне кажется, каждая пара сама должна решить, что приемлемо именно для нее, и непременно поговорить на эту тему. Супруги обговаривают глобальные вещи, а жизнь состоит из мелочей. В том числе из того, каким ты видишь каждый день человека, просыпаясь нос к носу. Этим нельзя пренебрегать.

– *А вы с мужем о чем договорились?*



платье,
Green Cotton

Когда я сама иду в гости, всегда беру с собой сменную обувь для себя, для мужа, для детей. Это вопрос личной гигиены.

интерьерные
куклы,
Zara

– Я вас разочарую, но никаких кружев и шелка. Я сплю в пижамах, причем в зависимости от сезона это либо трикотажные широкие брюки, а сверху – топ с длинными рукавами из тонкого приятного трикотажа, либо короткие шорты и аккуратные тоненькие маечки.

– *В пижаме можете выйти к завтраку?*

– Если только форс-мажор. У меня растут два мальчика. Они посмотрят на меня, а потом приведут таких расхлябанных невесток, что можно будет сойти с ума. Я всегда помню, что они за мной наблюдают, стараюсь выглядеть собранно и опрятно даже по утрам. Но на крайний случай у меня есть пара красивых женственных халатов из хлопка, которые я набрасываю поверх пижамы. Хотя обычно к завтраку мы переодеваемся – и дети, и муж.

– *Назовите самые серьезные ошибки женщин. Чего нельзя допускать в домашней одежде?*

– Больше всего раздражает такая привычка: поносили какую-то вещь в обычной жизни, она немного порвалась, немного в пятнах – теперь доношу ее дома. Вот это «доношу», на мой взгляд, недопустимо. Домашняя одежда – это отдельная полка в шкафу!



брюки,
John
Lewis

ромпер,
Mango





Вы видели когда-нибудь даму с пустыми руками? Это может быть только в одном случае: если с наступлением нового сезона она идет покупать себе новую сумочку. А то и не одну.

На все случаи

Тренд номер один – универсальность. Это значит, что, как в известной поговорке, сумка должна быть способна сопровождать вас «и в пир, и мир, и в добрые люди». Главный для нового сезона фасон сумок называется total bag. В нее должно помещаться все, ведь это так удобно – таскать с собой множество полезных и ненужных вещей, по утрам не переключая их из одной сумки в другую. Такие сумки особенно любят модницы или бизнес-леди, ведь в них можно бросить туфли на вечер, ноутбук, зонтик, бутылку с водой и кое-что еще. Силуэт таких сумок довольно лаконичен: мягкий, но не бесформенный, ручки позволяют носить модель на плече. Но кожа должна быть натуральной: тренд соответствует глобальному стремлению одеваться дорого и просто. Рекомендуется подобрать оттенок, не повторяющий точно, но красиво рифмующийся с оттенком пальто или куртки. Total bag способна и добавить современного драйва в классический образ, и сделать более respectable повседневный стиль.

К этому же тренду принадлежит и shopper. Преимущества этой модели – простота и консерватизм. Сумка действительно практична благодаря крупным габаритам и удобной ручке. Ее легкий в исполнении крой позволяет добавить различное декоративное оформление, вплоть до ярких принтов и кармашков. Новинка среди вместительных сумок – tote, имеющая вид трапеции с более узким основанием внизу. Основная черта такого аксессуара – всегда отличная форма, которая поддерживается использованием качественного плотного материала.

Оксана Бугрименко

фото с показа Loewe

фото с показа Marni

держите **ПРИ** себе

#4

Правила подбора сумок

Миниатюрным дамам идут миниатюрные сумки, пышным – сумки побольше. Контраст маленькой сумочки и крупной фигуры визуально еще больше увеличит фигуру. Это правило не относится только к клатчам.

Если у вас широкие бедра, не носите объемную сумку на локте: это зрительно увеличивает «проблемную»



часть. Если хотите подчеркнуть талию – не носите сумку с ручками средней длины на плече.

Деловые сумки должны иметь жесткую и полужесткую форму. Мягкие сумки-мешки в офисной жизни выглядят небрежно и не способствуют повышению статуса.

Сумка не должна точно совпадать по цвету с обувью – достаточно гармоничного сочетания их оттенков.

Дневные сумки, как правило, крупные. Вечерние – миниатюрные. Чем позднее вечер и чем торжественнее выход, тем меньше должна быть сумочка.

Беспрюганный выбор – вечерний клатч золотистых или серебристых оттенков. Он подойдет к наряду любого цвета.

Если в вашей одежде и аксессуарах нет черного цвета, не берите черную сумку: она отвлечет внимание от вашей персоны и перетянет его на себя.

Яркий цвет сумки может быть самодостаточным и не встречаться больше ни в одной детали ансамбля. Скажем, с зеленым платьем и бежевыми туфлями эффектно будет смотреться сумка яркого синего или бордового цвета.

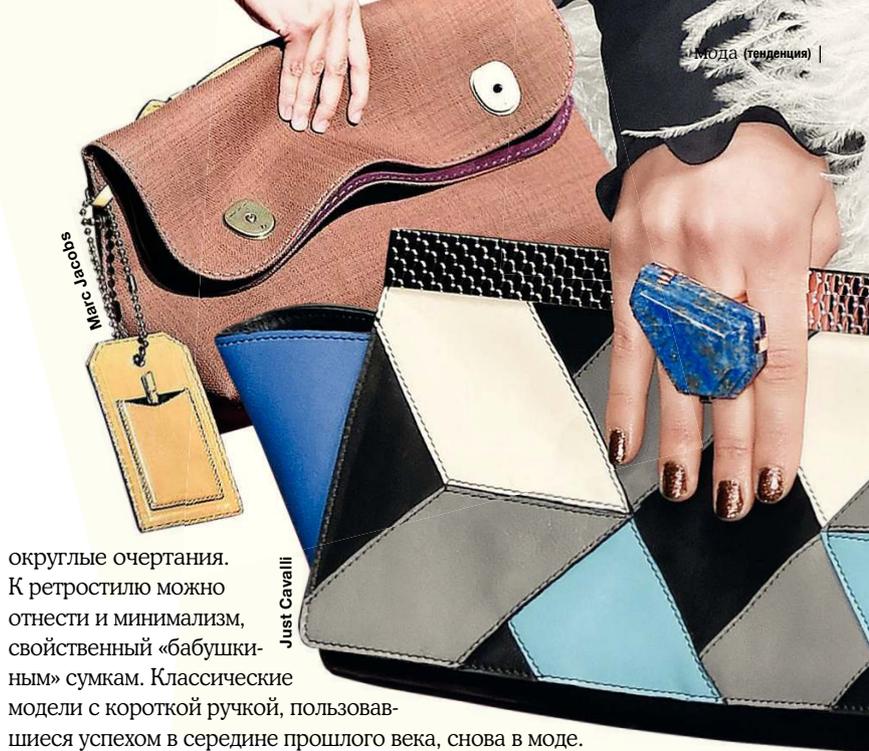
Чем больше мелких деталей и принтов на одежде, тем лаконичнее должна быть сумка. И наоборот.

Выбирая сумку, обязательно подойдите с ней к зеркалу в полный рост – проверьте сочетание объемов и оттенков.

фото с показа Fendi

Долговечнее моды

Тренд номер два – ретростиль. Сюда мы включаем все, что когда-то было актуальным, потом немодным, а теперь переживает очередной бум. Это полужесткие сумки на основе классических моделей, портфели и боулеры. «Винтажные» модели, появившиеся 50 и даже 70 лет назад, нашли в коллекциях этого сезона новое воплощение: компактный размер и полужесткий, почти прямоугольный силуэт, короткие ручки, которые позволяют носить сумку на сгибе локтя, – такие модели сложно назвать повседневными, они выглядят скорее атрибутом рафинированного делового стиля. Самая популярная модель сезона – сумка-боулер. Описать эту форму сложно, но увидев, вы ее отличите сразу: с широкой стороны она кажется прямоугольной и жесткой, но ее «торец» имеет



округлые очертания. К ретростилю можно отнести и минимализм, свойственный «бабушкиным» сумкам. Классические модели с короткой ручкой, пользовавшиеся успехом в середине прошлого века, снова в моде.

Гладкая или рельефная кожа, приглушенные оттенки и простая форма – все, что нужно для идеальной сумки осени. А для деловых леди есть еще один вариант – портфель. Благодаря игре цветов и материалов дизайнеры превращают эту строгую модель в украшение делового стиля, придающее ему острый акцент. Что касается популярного всегда и во всех моделях сумок черного цвета, то нынешняя мода требует сочетания качественного материала (вплоть до крокодиловой кожи) с блестящей золотистой или серебряной фурнитурой.

Освободить руки

Тренд номер три, следующий сразу за классикой и ретро, – сумки на цепочках и сумки на ремешке через плечо. Их не просто удобно держать, их не надо держать вовсе. Фасоны эти тоже не новы, но они часто выглядят вполне по-молодежному. Однако нужно помнить, что такие сумки не могут быть слишком большими. Модели в стиле знаменитой шанелевской «2.55» на металлической цепочке и «сумки почтальона», обретшей популярность в 1960-е, предлагают практически все модные марки. Считается, что такие сумки в духе благородной простоты и демонстративного комфорта – стильный протест против слишком дорогих аксессуаров. Цепочки – элемент классического оформления сумки, отлично сочетающийся с кожей. Они дают такое же ощущение роскоши, как и ювелирные украшения. Классическим уже стало использование цепочек, перевитых кожей, в сумках Chanel, у других марок это двойные цепочки или только отдельные элементы цепей. «Сумка почтальона» считается очень практичной из-за своих габаритов и ремешка через плечо. Многие «почтальонки» предлагаются с отделкой бахромой, характерным элементом стиля 1970-х. Отдельно следует сказать о «седельных сумках» – сумочках в форме седла, вошедших в моду в 1970-е. Этот вариант отличается оригинальной жесткой формой. Изначально подобная модель использовалась охотниками или наездниками, сегодня же она вполне подходит для молодежных вечеринки.

фото с показа Kim





фото с показа Moschino

Mamish Arora

Культовыми в мире считаются несколько сумок: Hermes Birkin, Hermes Kelly, Chanel 2.55 и Lady Dior. Когда-то Коко Шанель воскликнула: «Я устала носить ридикюли в руках, к тому же я их вечно теряю». И в феврале 1955 года создала стеганую сумочку на цепочке, которая была названа Chanel 2.55 – по дате появления. Цепочка вместо ручки была навеяна образом монахинь (Коко воспитывалась при мона-

стыре), которые носили на цепочках ключи – в каком-то смысле символ свободы для желавших сбегать детей. В сумке был кармашек для помады и внутренний карман на замочке – по слухам, Шанель там хранила любовные письма.

Знаменитая сумка Hermes Birkin была создана благодаря случайности. Глава дома Hermes Жан-Луи Дюма оказался соседом Биркин на рейсе Париж–Лондон в 1981 году.

Он обратил внимание, что у певицы неудобная сумка: ее содержимое выпадало на пол лайнера. Дюма поспорил с Биркин, что сможет создать универсальную сумку. Джейн Биркин приняла пари и через два года получила дебютный экземпляр сумки Birkin, сшитой из телячьей кожи черного цвета. Неожиданная новость: в августе 2015 года Джейн Биркин обратилась в дом Hermes с просьбой не называть больше

сумки ее именем, ссылаясь на жестокое обращение с крокодилами в этой индустрии.

Сумка Kelly, изначально носившая название Sac a depêches, – вторая по популярности модель Hermes. В 1956 году княгиня Монако Грейс Келли, скрывая от папарацци беременность, прикрыла живот любимой сумкой от Hermes. Снимки Грейс появились на обложках всех мировых СМИ, а предприимчивый руководитель дома Hermes решил официально присвоить модели имя Kelly. Hermes Kelly – элегантная классическая сумка прямоугольной формы на жестком каркасе.

Сумка Lady Dior была создана в 1995 году дизайнером Жанфранко Ферре. Самой знаменитой ее владелицей стала леди Диана. Первая леди Франции мадам Бернадетт Ширак вручила ее Диане на светском приеме. Сумка стала любимым аксессуаром леди Ди. Классическая квадратная форма, короткие ручки и фирменное тиснение, вдохновленное кожаной отделкой стульев в стиле Наполеона III. С годами расширились лишь цветовая палитра и выбор материала, из которого выполнена сумка.

модели всегда выглядят роскошно. Наиболее привлекательно выглядят блестящие клатчи. Популярностью пользуются и сумки-кошельки. И хотя в сезоне преобладают новые взгляды на старые тренды, особенно на стиль 1970-х, дизайнеры уделили достаточно внимания и футуристическим моделям причудливых геометрических форм.

Большая смелость

Одной только сумки бывает достаточно, чтобы выделиться из массы. Яркие аксессуары отлично впишутся в холодный сезон, когда природа лишена красок, а солнце тусклое. Насыщенные синие, оранжевые и бордовые оттенки – вот самые мажорные цвета будущего сезона. Можно обратить внимание не только на гладкую кожу, но и на необычные фантазийные принты. Отличительная черта современных принтов – симметрия. Здесь можно увидеть «эффект зеркала», абстракции и необычные декорации. Некоторые дизайнеры фокусируются не на цвете или типе материала, а на графике. Предельно простые или замысловатые, графические принты-надписи могут казаться бессмыслицей или иметь глубокое значение в зависимости от восприятия того, кто смотрит.

Путешествуйте сами

Незаменимый спутник путешественников, студентов, спортсменов и активных людей – это рюкзак. Вернее, ранец. Ранцы-рюкзаки всегда присутствуют в модной индустрии, но иногда их популярность резко возрастает. Один из всплесков пришелся на 2015 год. Актуальны различные модели: треугольные, прямоугольные, цилиндрические, классические. Их украшают аппликацией, молниями, карманами, несколькими ремнями и ляжками. Никаких ограничений по размерам нет, но в городе все же изящнее смотрятся женские рюкзачки среднего (не крупного, но и не слишком маленького) размера.

Влиянием 1970-х можно объяснить и еще одну модель, любимую молодежью – это бесформенная «сумка-мешок», или торба. Как правило, она огромного размера, с круглым дном, которое стягивается сверху тесьмой. Такая модель часто выполнена из текстиля, но дизайнерские марки используют и кожу, и такую любимую в 1970-е годы замшу.

Малые формы

Тренд номер четыре – геометрия. Элегантные и простые клатчи-конверты, которые носят под мышкой, очень удобны в повседневной жизни. Зачастую они имеют формат А4, что позволяет носить в них документы, тетради, кошелек и телефон. Такие сумки одинаково хорошо смотрятся и на работе, и на вечеринке. А вот классический твердый клатч выступит прекрасным аксессуаром к вечернему наряду. Однотонные, инкрустированные камнями или расшитые пайетками



Четыре способа стать красивее

Израильский бренд COCO CHOCO представляет четыре линии по уходу за волосами и кожей головы. BOOST-UP – для придания объема тонким волосам. INTENSIVE глубоко увлажняет сухие пористые волосы, устраняя их ломкость. REGULAR восстанавливает структуру волос, защищает их от термического воздействия, не дает «вымываться» цвет окрашенных волос. BLONDE – для осветленных и обесцвеченных волос, восстанавливает повреждения, вызванные осветляющими окрашиваниями.



Результат налицо

Ежедневное очищение лица – основа ухода за кожей. Продукты серии BIOSEA Perfection прекрасно для этого подходят. Этот французский бренд производит натуральную, безопасную и эффективную косметику, качество которой подтверждено клинически. Сама Мирей Матьё, которая прекрасно разбирается в косметических средствах, отдает предпочтение серии Perfection от BIOSEA. Утром и вечером применяйте очищающий гель с органической цветочной водой и экстрактами морских растений. После умывания воспользуйтесь деликатным мицеллярным лосьоном для восстановления pH-баланса кожи. А раз или два в неделю глубоко очищайте кожу с помощью крема-эксфолианта. Результатом такой заботы станет ваша красота. Для комплексного эффекта используйте все средства линейки BIOSEA Perfection.

Для бесподобных кудрей

Каждое утро люди с вьющимися волосами вступают с ними в неравный бой, пытаются сделать волосы эластичными, непушащимися, с элегантно очерченными завитками. Но решение наконец-то найдено: технология Curl Repair Technology™ возрождает поврежденные локоны, делая их сильными и упругими. Продукты линии «Кудри» содержат масла рыжика, авокадо, ореха бабассу и гидролизированный кератин, что питает волосы необходимыми микроэлементами и защищает от потери влаги. Стайлинговые продукты содержат технологию Aqualastik, в состав которой входят ферменты бактерий из глубин океана, масло сливовых косточек и опаловая пудра. Технология обеспечивает невероятно длительную и подвижную фиксацию созданных кудрей.



Акватория волос

Gliss Kur представляет новинку – серию средств «Аква-уход» для ослабленных волос, склонных к утяжелению. Невесомая восстанавливающая формула линии «Аква-уход» включает комплекс жидких кератинов, которые полностью опустевшие ячейки под волосными кутикулами и реконструируют структуру каждого волоса. Кроме того, формула включает гидропептиды и хорошо известное своими лечебными свойствами алоэ вера. Вместе они восполняют натуральный запас влаги в волосах и защищают их от обезвоживания. Линия Gliss Kur Аква-уход включает три средства для оптимального ухода: шампунь, бальзам и экспресс-кондиционер.





Мгновенный эффект

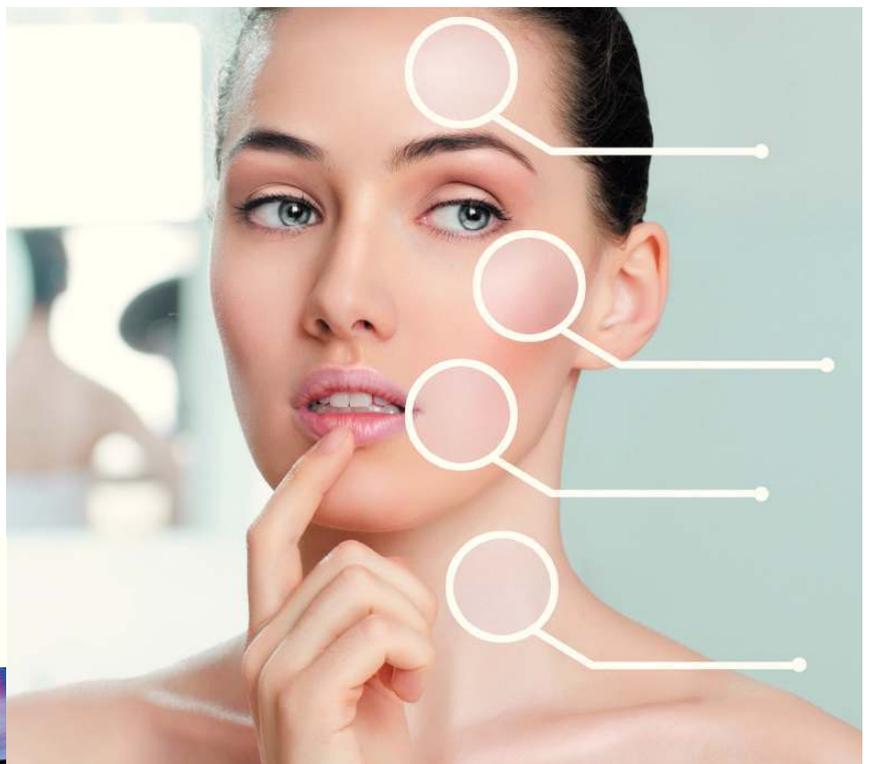
Ни один крем или гель для лица не сравнится с походом к врачу на профессиональную уходовую процедуру. Одно из самых эффективных средств омоложения на сегодня – лазерная биоревитализация. В кожу без проколов, только лишь с помощью лазерного излучения, вводится низкомолекулярная гиалуроновая кислота. Врачи клиники эстетической и лазерной медицины «Триаktiv» (ул. Мясницкая, д. 30/1, стр. 1) обещают, что результат будет виден уже после первой процедуры. Мелкие морщины разглаживаются, сухость и нездоровый цвет устраняются, а плотность и эластичность кожи усиливаются.

Лаковый кусочек

Студия маникюра OrchidNails – дело рук светской львицы Вероники с псевдонимом Орхидея. Уютный салон со светлым интерьером предлагает посетительницам весь спектр услуг по уходу за руками и ногами, в том числе покрытие лаками O.P.I., Essie, Christina Fitzgerald, а также укрепляющее биопокрытие IBX System. За два часа, проведенных в уютном кресле, клиентки смогут выпить чашку кофе или чая и посмотреть новинку из мира кино. В дополнение к свежему лаку советуем насладиться одной из SPA-процедур, например горячей парафиновой маской с ароматом абрикоса или миндальным уходом на марке CND.

Натурпродукт

Natura Siberica – одна из немногих российских компаний, которая имеет экосертификаты (BDIH, ECOCERT, ICEA,



COSMOC), а также десяток наград за качество своей продукции. Органический производитель решил пойти дальше и открыть свой салон красоты и отдыха – FRESH SPA by Natura Siberica. На глазах клиента специалист-технолог смешивает свежие и натуральные компоненты для процедуры. Так, например, в ходе северного питательного спа-ухода для лица «Дикие ягоды» клиенту будет предложен сочный ягодный уход, который тонизирует, питает и омолаживает кожу. После полутора часов вы будете светиться изнутри и выглядеть отдохнувшей.



Подтянутый вид

На рынок проникла новая методика омоложения. Она одновременно стирает дефекты и возрастные изменения, разглаживает мимические морщины и устраняет провисание и складки на лице, шее, в области декольте, да и вообще там, где это случилось (наши подкожные ткани имеют свойство опускаться под действием гравитации). Речь идет о RecoSMA – безоперационной лазерной методике одномоментного лифтинга кожи и подкожных тканей. Процедуру можно пройти в сети клиник «Линлайн». Врачи обещают моментальный эффект с последующим нарастанием в течение полугода и сохранением до 5 лет. Но что самое приятное – процедура круглогодичная, и никаких противопоказаний, связанных с солнцем, не имеет. Нужно лишь потерпеть 5–6 дней реабилитационного периода в виде покраснений и активного отшелушивания – и смело возвращаться к привычному образу жизни.

Без видимых последствий

Эпоха пилингов, после которых нужно еще неделю сидеть дома, давно прошла. Теперь индустрия красоты и здоровья предлагает процедуры, которые рекомендуются «на выход» и имеют моментальный результат. К таким услугам относится гидропилинг HYDRAPEEL. В многопрофильной клинике «ЛазерсМедика» специалисты проведут процедуру абсолютно безболезненно. Это не травматичное, но глубокое очищение благодаря симбиозу химического и механического пилингов. Обещаем, что сразу после процедуры вы будете выглядеть отдохнувшей, свежей и помолодевшей.



В домашних условиях

Студии Express Nails разбросаны по всему городу. И хоть название говорит в первую очередь о таких процедурах, как маникюр и педикюр, мастера салонов также легко избавят вас от лишних волос на теле и смоделируют новые брови. Более того, для тех, у кого каждая минута на вес золота, Express Nails предлагает услугу «выезд на дом». В течение полутора часов после ее заказа к вам придет мастер. При этом нет минимальной суммы чека, актуален тот же прайс-лист, что и в салонах, и главное – вызов специалиста обойдется вам абсолютно бесплатно. Так что побалуйте себя этой осенью премиум-уходом от Margaret Dabbs.

Крепкая связь

За татуажем нужно идти в место проверенное, безопасное и зарекомендовавшее себя с лучшей стороны. Например, в тату-студию «Город» на Нагатинской, д. 35 к. 1. Татуаж-техника заключается во введении пигмента в эпидермис на глубину от 0,3 до 0,5 мм, что позволяет сохранить визуальный эффект на срок от 3 до 5 лет. Макияж сохраняется на лице и в спортзале, и в бассейне, и в летнюю жару, и в зимнюю вьюгу. Осталось выбрать лишь метод – шотирование или волосковый. Если при первом получается эффект растушевки, как при заполнении бровей тенями, то второй буквально имитирует недостающие волоски. Даже при близком рассмотрении все выглядит очень натурально, за что мы и ратуем.

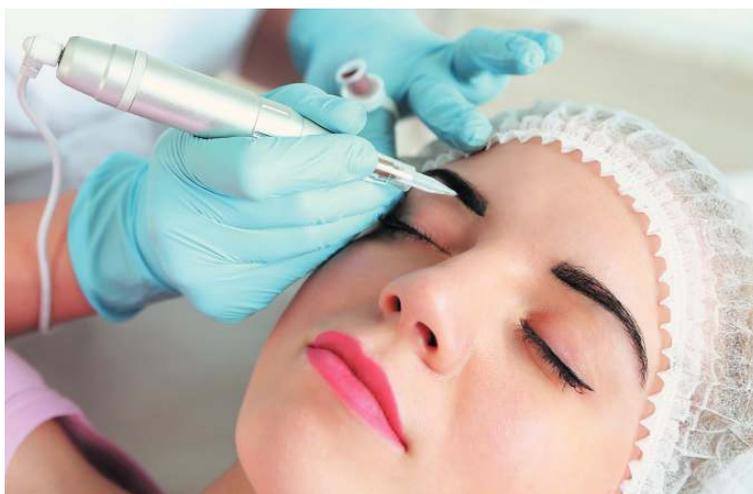




Фото: Денис Трусевич

собрать урожай

Анна Малинова

Селфи с тонко нарезанными дольками свежего огурца, художественно разложенными на лице, есть в архиве каждой девушки. И правильно!



Осенний базар – как на картинах художников. Все это торжество цвета содержит (пока еще содержит, зимой будет уже не то) массу полезного для красоты. Домашнее баловство в виде натуральных масочек на лицо еще никто не отменял. Так что примите к сведению:

- тертая морковь улучшает цвет лица, избавляя кожу от землистого, тусклого цвета;
- маски из помидоров обладают эффектом пилинга, очищают поры и отшелушивают кожу;
- помидорный сок – отличное средство от прыщей;
- капуста отбеливает кожу лица, удаляет пигментные пятна и веснушки;
- картофель оказывает омолаживающее действие на зрелую кожу и помогает избавиться от купероза;
- тыква обладает ярко выраженным противовоспалительным эффектом.

1. Тени для век, **Make Up Forever**. 2. Помеда-бальзам для губ «Нектарная капля», **Stellary**. 3. Гель для душа «Молочко оливы», **Le Petite Marseillais**. 4. Мицеллярная вода «Роза», «Чистая линия». 5. Коллагеновая маска с экстрактом огурца, **Purederm**. 6. Крем-гель для лица «Огурец», **Dove**. 7. Сыворотка лифтинг-эффект **Serum Vegetal**. 8. Флюид для лица «Огурец и ноготки», **Oriflame**. 9. Душ-гель «Арбуз и дыня», **Sante**. 10. Лак для ногтей «Мятный привкус», **Stellary**. 11. Скраб для тела «Малиновые сливки», **Organic Shop**. 12, 14. Лак для ногтей **Variete**, «Л'Этуаль». 13. Освежающий гель для душа «Астраханский арбуз», **Yves Rocher**. 15. Кубик для ванны «Персик», **L'Occitane**. 16. Крем для тела, выравнивающий цвет кожи, «Грейпфрут», **Yes to**. 17. Матовая помада «Дивный поцелуй», **Stellary**. 18. Разглаживающий крем для шеи и декольте «Морковный протеин», **Green Mama**. 19. Антицеллюлитное массажное масло, **Biosea**. 20. Йогурт-маска для лица «Киви», **Purederm**.



Про нежность

Российский дизайнер Ольга Сергиенко создала крутую коллекцию, которая навеивает воспоминания о романтической, но в тоже время смелой и порой неожиданной моде 50-х годов. В основе коллекции – смелые, яркие оттенки и «морской» стиль. Это наряды на любой случай – будь то завтрак на террасе отеля в коротком расклешенном платье с нежными цветами, обед в костюме, состоящем из юбки и топа цвета свежей зелени, или торжественный ужин в шикарном вечернем платье в пол. Цветочный принт, изящный силуэт, летящие юбки – все это так женственно, грациозно и нежно, что наверняка привлечет восторженные взгляды.

Камень вдохновения

Ювелирный бренд SOKOLOV представляет новую коллекцию украшений из золота с полудрагоценными камнями. Коллекцию назвали Inspiration, что в переводе с английского означает «вдохновение». Название говорит само за себя: эти классические изысканные украшения, «переосмысленные» в новом дизайнерском решении, сразу обращают на себя внимание и заставляют по-новому взглянуть на их владелицу. Украшения от SOKOLOV элегантно и сделаны с большим вкусом, они станут удачным подарком на любой случай жизни. Определенно, коллекция Inspiration создана, чтобы пробудить вдохновение и раскрыть новые грани своего стиля.



В сорок жизнь только начинается

Два года назад фармкомпания «Эвалар» запустила социально-образовательный проект «Элегантный возраст: красота и качество жизни», чтобы объяснить российским женщинам, что происходит в их организме после 40 лет. Так миллионы женщин узнали, как важно поддерживать гормональный баланс в этом «переходном» возрасте, как продлить молодость и сохранить хорошее самочувствие с помощью препаратов и кремов линии «Ци-Клим» с фитоэстрогенами цимицифуги. Проект продолжается, впереди – новые мероприятия и важные задачи.



Мю – значит «красиво»

Бренд LEBEL презентует свой новый «волшебный» продукт – лайфер для окрашивания и восстановления волос «Материя Мю». Чудо-средство назвали «лайфером» благодаря его уникальному свойству возвращать волосам утраченную природную силу и одновременно создавать уникальные цвета. В нем низкое содержание аммиака, однако с сединой он разделяется в два счета. Лайфер содержит двойную формулу коллагена и всего за 20 минут восстанавливает поврежденную структуру волос и окрашивает их. Волосы потом сохраняют новый цвет от 4 до 8 недель.

пряности



Анна
Малинова

радости

Думаете, сила Шахерезады была только в умении рассказывать томные сказки? Вовсе нет! Она знала еще и 1000 и 1 секрет ухода за кожей и волосами. О косметологических свойствах пряностей знали еще в древности.

Во-первых, это экологично и натурально, а кожа, как известно, любит органические ингредиенты в уходе. Во-вторых, за уходовой косметикой с пряностями необязательно идти в салон, можно делать лосьоны и маски своими руками. И самое главное: по словам косметологов, специи и пряности отлично справляются со своими задачами. Так что если вам понравится эта ароматная «кухня», вы останетесь с ней надолго.

Специи хороши еще и тем, что во время «пряных» процедур можно немного помедитировать на волнах чарующих теплых ароматов.

Вот основные ингредиенты, которые изменят вашу кожу к лучшему.

Корица

Улучшает цвета лица, стимулирует обмен веществ, сохраняет упругость и эластичность эпидермиса. Маски с корицей хорошо очищают и тонизируют кожу и улучшают кровообраще-

ние, а теплый аромат еще и поднимает настроение.

Имбирь

Натуральный энергетик, имбирь часто входит в состав антивозрастной косметики. Маски с ним делают волосы блестящими и сильными. Имбирь часто используют в антицеллюлитных спа-программах: он стимулирует верхние слои кожи, восстанавливает водный баланс клеток, уменьшает растяжки и разглаживает «апельсиновую» кожу.

Кардамон

Его приятно добавлять не только в кофе, но и в миндальное масло. Получается питательная маска для уставшей обезвоженной кожи.

Гвоздика

С незапамятных времен настойка гвоздики – отличное противогугревое средство. Применять наружно!

Чёрный перец

Прекрасное антиоксидантное и антибактериальное средство. С его помощью можно легко и просто избавиться от черных точек. Применяют настойки с черным перцем очень осторожно, чтобы не получить ожогов.



Капучино с корицей, глинтвейн с кардамоном... Оказывается, специи уместны не только на кухне.

Фото: Денис Трусович



1. Восстанавливающий кондиционер «Карите», Corine de Farme.
2. Масло для губ «Райский кокос», Nivea.
3. Крем-гель для душа с ароматом пустынной розы и сандала «Восточные моменты», Fa.
4. Лосьон для тела «Имбирь и лилия», Avojuice, O.P.I.
5. Расслабляющая соль для ванны с экстрактом ламинарии и иланг-иланга, Biosea.
6. Восточное масло для душа, Yves Rocher.
7. Очищающая маска с грязью Мертвого моря и папайей, Purederm.



8. Бальзам для волос «Тропическое манго», Organic Shop.

9. Туалетная вода «Сандал», L'Occitane.

11. Кондиционер для окрашенных волос, Cocochoco.

12. Твердый шампунь с корицей, крапивой и мятой, Lush.

13. Скраб и крем для тела «Кофе с корицей», Egomania.

14. Бальзам для губ с какао, Himalaya.

15. Ароматные саше для ванны «Можжевельник», L'Occitane.

10. Твердые духи Smugglers Soul, Lush.



1. Освежающая маска для лица с тропическими фруктами, **Skinlite**.

2. Тонизирующий гель для душа «Апельсин и имбирь», **Green Mama**.

3. Средство для интенсивного ухода с экстрактом австралийского персика, **Aussie**.

4. Крем для душа «Имбирь и цидония», **Stenders**.

5. Лосьон для тела «Черешня и мускат», **Scentsation, CND**.

6. Восстанавливающий крем для массажа «Аромакология», **L'Occitane**.

7. Вулканический скраб для тела «Цветок острова Бали», **Therme**.



5

6

7

8

9

8. Смягчающий скраб для тела African Ximenia, The Body Shop.

9. Крем-гель для душа «Банановый смузи», Sante.



ЧИСТИМ



фото: Денис Трусов

Мы все вдоволь порезвились на ярком солнце, не правда ли? Пришло время исправлять ошибки: пигментные пятна и обезвоженная кожа добавляют каждой из нас по несколько ненужных лет. Скрабы и пилинги помогут стереть следы безобразий, а заодно подготовят кожу к уходу. Идеальные скрабы можно приготовить и дома, например смешать спитой молотый кофе или перемолотые овсяные хлопья с простоквашей. Но если возиться не хочется, выбирайте готовое. У вас тонкая, чувствительная и сухая кожа? Тогда советуем использовать средства с сахаром или синтетическими гранулами – они точно не травмируют кожу. Склонность к комедонам и жирный блеск? Выбирайте скрабы с натуральными, как правило из орехов, микрогранулами.

1. Гель-эксфолиант с экстрактом бамбука La Danza, Zepter. 2. Освежающий гель-гоммаж Hydra Vegetal, Yves Rocher. 3. Полирующий скраб Artistry, Amway. 4. Сахарный скраб «Трюфель», Сосоа Fix, Orly. 5. Эксфолиант «Дикая роза», Stenders. 6. Крем-пилинг, Magruss. 7. Очищающий скраб с нимом, Himalaya. 8. Паста-скраб для тела «Миндаль», L'Occitane. 9. Маска гель-пилинг с витамином С, Skinlite. 10. Маска для лица «Очищение и восстановление», «Аромакология», L'Occitane. 11. Отшелушивающая подушечка для глубокого очищения, Skinlite. 12. Пилинг-скатка с ромашкой, Librederm. 13. Отшелушивающий гель с фруктовыми кислотами, Skinlite. 14. Скраб для лица Love Nature, Oriflame. 15. Скраб для тела «Морошка на сахаре», «Рецепты бабушки Агафьи». 16. Скраб с огурцом и сахаром, O.P.I. 17. Эксфолиант-мусс «Идеальный баланс», Sampar. 18. Крем-эксфолиант с экстрактом морских растений, Biosea. 19. Питательное молочко для снятия макияжа Pureté Thermale, Vichy. 20. Полирующий скраб тройного действия, «Кора». 21. Очищающее средство для кожи с лаймом и авокадо «Атлантик», Lush.

Анна
Малинова

пёрышки

сотрём,

начнём заново

Анастасия Бурмистрова

Начало нового школьного года, выход на работу после отпуска... Расслабляющая процедура в кабинете косметолога продлит ваше «отпускное» состояние еще как минимум на пару дней.

Yves Rocher

В Институте растительной косметики меня встретила Ольга Потапова, косметолог с 20-летним стажем. В ходе комплексного лифтинг-ухода от морщин с экстрактом «растения жизни» мезембриантемум кристаллиnum каждая минута проводилась с пользой. Даже когда косметолог наложила вторую маску, она не оставила меня, а стала делать массаж рук. Запомнилась и первая маска в виде салфетки, смоченной омолаживающей сы-

вороткой, по которой пускают слабые разряды тока. И мелкие морщинки действительно загладились после одной процедуры, хотя рекомендован курс из четырех.

Корреспондент:

Елена Аверина

Адрес:

ул. Тверская, 4

Цена:

3900 руб.



Black Rabbit

Косметолог-эстетист Ирина Пархоменко работает на японской косметике Nabocul, основной ингредиент которой – морские водоросли. После довольно интенсивного скульптурного массажа кожа действительно подтянулась, а маска с ментолом в течение всего дня напоминала о свежести. Ирина также написала рекомендации для моей жирной кожи с расширенными порами и склонностью к высыпаниям, но с хорошим тургором: средство для умывания с фруктовыми кислотами, осенью – миндальный или гликолевый пилинг для чувствительной кожи, питательный ночной крем с фруктовыми кислотами и дневной – увлажняющий.

Корреспондент: Екатерина Жмурова

Адрес: ул. Щипок, 2

Цена: 3800 руб.





«Андрея Аюрведа»

В Центр аюрведической медицины и йога-терапии я попала впервые. Англоговорящий косметолог Падма Кумари сразу отметила уставший вид моей кожи и посоветовала в домашних условиях делать раз в неделю маски на основе авокадо, меда и масла миндаля, иногда заменяя авокадо на вареную морковь – для улучшения цвета лица. В качестве профессионального ухода мне предложили процедуру с замысловатым названием ПРААНА 3, которая рекомендуется для уставшей обезвоженной кожи. В процессе ее насыщают кислородом, а экстракты бермудской травы, повилики, плодов псоралеи и масла зародышей пшеницы защищают кожу от воспалений, пигментных пятен и кожных аллергических реакций. В завершении – потрясающий массаж. Результат: лицо становится отдохнувшим, подтянутым и свежим.

Корреспондент: Ани Ирбит
Адрес: Варсонофьевский пер., 6
Цена: 5200 руб.



«Шар.ми»

В очаровательный салон в переулках на Чистых прудах я прибежала прямо с парусной регаты, с обветренным лицом и простудой на губах. Мастер Елена порекомендовала отказаться от серьезных процедур (герпес – штука коварная) и порадовать лицо мягкой, но эффективной процедурой для чувствительной кожи «Успокаивающая нежность» с Vabor SKINOVAGE PX. Полтора часа нежной роскоши включали в себя поэтапное очищение, уход и восхитительный массаж,

Kraftway Clinic

О лазерном пилинге я раздумывала уже давно, но все никак не могла найти время на восстановление кожи. А Finepeel – это своего рода фитнес для лица, который призван омолодить и освежить его кожу без последствий в виде красноты и воспалений. Фракционный лазер дает сигнал клеткам кожи для самостоятельной выработки коллагена и эластина. В клинике Kraftway процедуру проводит дерматолог-косметолог Ирена Вартамян. Ощущения не самые приятные – чувствуется легкое жжение, но краснота спадает уже через пару часов. Поры сузились, цвет лица выровнялся, а окружающие стали спрашивать, с какого курорта я вернулась.

Корреспондент: Светлана Бурмистрова
Адрес: ул. 3-я Мытищинская, 16, стр. 60
Цена: от 12 000 руб.



а в завершении – маску для тонуса кожи. При помощи высокоэффективных формул системы мы без суеты решили сразу несколько задач: устранение покраснений и раздражения, восстановление защитных функций, повышение стрессоустойчивости и выравнивание тона кожи. Елена отметила, что после активных летних забав под открытым солнцем наша кожа нуждается в курсовом увлажнении.

Корреспондент: Наталья Юрьева
Адрес: ул. Чаплыгина, 16
Цена: 5100 руб.



«8 дней в неделю»

Внимательная косметолог Наталья Корниец посоветовала мне аппаратный уход на швейцарской косметике премиум-класса Valmont и аппарате Skinlight. После гидрогелевой маски кожа стала матовой и ровной, неприятных последствий не было. Мне сделали массаж головы и кистей рук, что окончательно убедило меня сюда вернуться. Мастер отметила, что регулярные салонные чистки и уход помогут мне выглядеть лучше.

Корреспондент: Дарья Киселёва
Адрес: Краснопролетарская ул., 9, к. 2
Цена: от 3700 руб.

Личная ТЕМА

Наталья Юрьева

Мы привыкли к комфорту, и это хорошая привычка. Поэтому с неполадками в организме лучше разбираться не откладывая. Самые важные вопросы и ответы об эндометриозе – перед вами.

– Сегодня диагноз «эндометриоз», к сожалению, слышит больше женщин, чем хотелось бы... Что это за болезнь?

– Эндометриоз – гинекологическое заболевание, которым страдает каждая десятая, или почти 176 миллионов женщин репродуктивного возраста в мире. Это заболевание не возникает «вдруг», оно развивается в организме на протяжении многих лет. Клетки, сходные с теми, что выстилают изнутри матку, закрепляются и начинают множиться за ее пределами. Возможен эндометриоз легких, кишечника, да любых органов!

– Это «новое время» виновато?

– Нет, болезнь встречалась и раньше, но намного реже. Знаете картину «Плачущая Мадонна»? Там у девы течет кровавая слеза. Скорее всего, натурщица страдала эндометриозом слезного канала и позировала во время менструации. В наши дни болезнь сильно распространена в силу понятных причин – нездоровая экологическая обстановка, хронические стрессы. Но самое главное, конечно, – поздние и редкие роды: Сейчас женщина в среднем менструирует 300 раз за жизнь, а сто лет назад – 30–40 раз. Для женской природы нормален такой цикл – беременность, роды, кормление грудью (а значит, длительное естественное отсутствие менструаций), потом снова беременность, лактация и так далее. Стиль жизни изменился, и болезнь, увы, расцвела.

– Кто в группе риска?

– Эндометриозу подвержены женщины активного возраста – от 15 до 49 лет (64% пациенток – моложе 30 лет). Чаще всего эндометриоз – проблема деловых женщин, его развитию способствуют эмоциональные перегрузки, стрессы. Психологи, например,



Александр Попов,

доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ, руководитель отдела эндоскопической хирургии Московского областного НИИ акушерства и гинекологии

НАШ ЭКСПЕРТ

считают, что часто болезнь поражает девушек, чьи родители в детстве ставили перед ними слишком сложные задачи, ждали от дочерей мегауспешных результатов, ориентировали их на самостоятельность и карьеру... Плюс непонятная мода среди деловых девушек – согласно бизнес-плану жизни откладывать рождение деток на потом.

– А какой, на ваш взгляд, оптимальный возраст для рождения первенца?

– Это 21–25 лет. Сколько бы ни говорили, что «мир меняется», организм женщины, как и столетия назад, в первую очередь запрограммирован именно на рождение малышек.

– Какие неприятные ощущения могут быть у женщины, чтобы она заподозрила проблему?

– Болезненные обильные месячные, мажущие выделения за несколько дней до начала менструации, боль во время половых отношений. Если эндометриоз распространился за пределами матки, возможно появление крови в стуле, понос во время месячных, боль в пояснице, дискомфорт при мочеиспускании.

– Болезненные месячные – это как? Судя по огромному ассортименту обезболивающих, именно для «этих» дней боль – это нормально?

– Нет, боль – вовсе не норма. И суждения бабушек и мам, дескать, потерпи, такова женская участь, – беспочвенны, хотя да, около 80% женщин в мире уверены в абсолютной нормальности болей во время месячных. Едва ощутимые неприятные ощущения внизу живота возможны. Но если боль такая, что приходится снимать ее препаратами, значит, есть проблема. Бывает, боль достигает такой

Мне импонирует подход к здоровью современных девушек. Они не желают «терпеть и ждать», а хотят качественно жить здесь и сейчас.

силы, что женщина с ужасом смотрит на календарь и понимает, что на «эти» несколько дней она буквально выпадает из нормальной обычной жизни. Представляете, такой стресс – каждый месяц годами!

– А обильные месячные – это сколько прокладок в сутки?

– Менять прокладки каждые 3–4 часа – нормально. Но если пациентка рассказывает,

что вынуждена надевать «памперс», дело плохо. Есть объективный способ проверки – сдать клинический анализ крови до и после месячных и посмотреть уровень гемоглобина. Если нет сильного падения, значит, месячные умеренные.

– А почему возникает дискомфорт во время секса?

– При соприкосновении с пораженными участками женщина испытывает резкую боль. Боль во время секса – тема, которую не принято обсуждать, но это не значит, что ее не существует. Весма часто девушка на приеме рассказывает: «Уже год не могу забеременеть». – «А сколько занимаетесь сексом?» – «Раз в месяц, очень больно».

– Кстати, эндометриоз может быть причиной бесплодия?

– Да! Эндометриоз с завидной скоростью обогнал воспаление придатков матки, врожденные аномалии, гормональные нарушения и является лидирующим заболеванием, приводящим к нарушению репродуктивной функции. По статистике, у 30–40% тех, чьи попытки забеременеть заканчиваются неудачей, обнаруживают эндометриоз. И наоборот, у 21–47% женщин эта болезнь приводит к бесплодию.

– Звучит угрожающе... Что же нам делать?

– Катастрофы нет, важно вовремя прийти к врачу, диагностировать проблему и заняться ее решением. При профессиональном осмотре УЗИ и ручном осмотре можно

поставить диагноз, в некоторых случаях приходится делать гистероскопию или лапароскопию. Важно понимать: вылечить эндометриоз навсегда невозможно. Это хроническое заболевание. Значит, необходимо контролировать процесс и корректировать состояние.

– Каким же образом?

– Современная фармацевтика, к счастью, дает возможность выбирать подходящий каждой конкретной женщине препарат и минимизировать хирургическое вмешательство. Речь о гормональных препаратах. Только давайте забудем бабушкины страшилки про «лишние сто килограммов», «повышенную волосатость» и т. д. Современные препараты создают оптимальный уровень гормонов в организме женщины, эффективно уменьшают распространение очагов эндометриоза и быстро купируют болевой синдром. Запомните самое важное:

1. Гормоны – не витамины, их назначает только врач, а не подружка и не провизор в аптеке. Врач подберет из десятка аналогичных препаратов подходящий именно вам, оценив именно ваши данные – возраст, тип сложения, даже цвет волос.
2. Если препарат не подошел (ярко выражены побочные действия) врач предложит другой препарат, то есть смена КОКов абсолютно нормальна.
3. Лекарство часто приходится применять годами (с перерывами на желанную беременность), иногда вплоть до наступления менопаузы. Приходит климакс – уходит эндометриоз.

– Сейчас тренд – здоровый образ жизни. Это может помочь в профилактике эндометриоза?

– В некоторой степени да. Для профилактики полезна средиземноморская система питания – богатая жирными омега кислотами рыба и морепродукты, оливковое и ореховое масла, много зелени. Бокал хорошего красного вина тоже не мешает. Физические нагрузки на свежем воздухе, отдых на морском побережье (солнце в умеренных дозах способствует профилактике), отказ от курения. А то, что аборт бесконечно вреден, – прописная истина, которую, увы, приходится повторять.

Не нужно «советоваться» с Интернетом и с подружками, выбирая лекарство. Единственно правильное решение – прием у врача.



В Россию с любовью

Один из крупнейших в мире производителей бытовой техники для дома Midea объявил о своем официальном запуске в России.

Сегодня Midea предлагает пять категорий продукции: микроволновые печи, кондиционеры, пылесосы, мелкая и встраиваемая бытовая техника. Самая примечательная – развивающаяся категория M-Smart: техника связывается между собой и управляется с помощью смартфона. Вскоре компания Midea планирует запустить M-Smart и в нашей стране. В ближайшие несколько лет планируется привести больше разнообразия на российский рынок.



Мамин помощник

Настоящая мама всегда знает, как совместить приятное с полезным – причем добиться этого с минимальными затратами. «Фиксифон» от МТС – лайфхак всех современных родителей. Он включает набор детских услуг от оператора и одноименное мобильное приложение для детей.

Сервисы МТС помогут взрослым заботиться о ребенке, отслеживая его перемещения, защищая от ненужного контента и контролируя расходы на связь.

Фиксики – герои популярного мультфильма – «оживят» интерфейс смартфона и займут малыша полезными развивающими играми, музыкой и другим контентом во время вынужденного ожидания в очереди или пробке. Бесплатно скачать приложение «Фиксифон» можно в Google Play: оно доступно пользователям всех устройств ОС Android версии от 4.0 и выше.

Ежемесячная плата за пользование опцией «Фиксифон» составляет 150 рублей. Для скачивания контента от «Фиксиков» через сеть МТС абоненту в рамках опции ежемесячно предоставляется 150 Мб интернет-трафика. Полную комплектацию, включающую дополнительную персонажа, серии мультфильма, клипы, песенки и игры, могут скачать только абоненты МТС.



Поддержи свой баланс

Пробиотик № 1 в России в этом году расширяет свою линейку: новинка Линекс® Форте – универсальный продукт, содержащий полезные и хорошо изученные бифидо- и лактобактерии в количестве, достаточном для приема от одной капсулы в день. Благодаря расширению линейки теперь каждый покупатель может выбрать подходящую для него форму при любом нарушении микрофлоры и поддержать свой баланс!

Вечное движение

Исследования показали: в каждой третьей выброшенной батарейке остается до 40% заряда. Duracell помогает нам получать лучшее за свои деньги – поэтому были созданы долговечные батарейки, которые можно использовать максимально эффективно. Технология Powercheck в батарейках Duracell TurboMax позволяет точно определить оставшийся заряд. Также Duracell разработал программу сбора использованных батареек в магазинах своих партнеров.



Дети пошли в школы и сады – а мамы в тревоге: как бы первые недели после каникул не закончились простудой! Если бы мамы знали, что у детей есть маленькие, даже невидимые, но надежные защитники – бактериофаги.



Елена
Бабляня

Съеденная простуда

Бактериофаги (в переводе с греческого – «пожиратели бактерий») – вирусы, которые созданы природой, чтобы ограничивать размножение бактерий. Каждый вид бактериофагов нацелен на определенный вид бактерий, остальные его «не интересуют». Но самое главное – разрушая бактериальную клетку-мишень, бактериофаги не вредят полезной микрофлоре человека и его органам. Именно поэтому бактериофаги можно принимать абсолютно всем: пожилым, взрослым, беременным и детям – в том числе новорожденным. Это самое безопасное антибактериальное средство профилактики и терапии, в том числе и в комбинации с антибиотиками.



Но вообще-то препараты с бактериофагами – наилучшее средство первого выбора для профилактики или лечения на начальных стадиях инфекционного процесса. Во многих случаях эти препараты позволяют справиться с заболеванием или предотвратить его развитие, оставляя антибиотики только для ситуаций, когда без них действительно не обойтись. Поэтому «фаги» стоит применять при травмах, ожогах, хирургических вмешательствах, и особенно для профилактики бактериальных осложнений вирусных и грибковых инфекций. А еще в качестве профилактики собственно бактериальных инфекций, особенно когда имеются различные факторы риска, например сопутствующие заболевания, опасная эпидемиологическая ситуация и неблагоприятные факторы внешней среды.

Препарат «Отофаг» применяется как раз для профилактики: для гигиены ушных раковин у здоровых людей, при смене климатических поясов, при вредных воздействиях внешней среды и других рисках заражения бактериальными инфекциями.

У большинства детей «ухо-горло-нос» – самое слабое место организма, особенно осенью. Для них «Отофаг» станет прекрасной заменой антибиотиков и привычных медикаментов (которые, и с этим согласится любой родитель, обычно работают «на троечку»). «Отофаг» прекрасно справляется с бактериальными воспалительными заболеваниями уха



(наружный и средний отит) и их рецидивами, в том числе при заболеваниях носа (гайморит, ринит), горла (фарингит, абсцессы, ангина, хронический тонзиллит) и других респираторных заболеваниях (бронхит, эпиглоттит, грипп, ОРВИ). Противопоказаний к применению «Отофага» нет – разве что



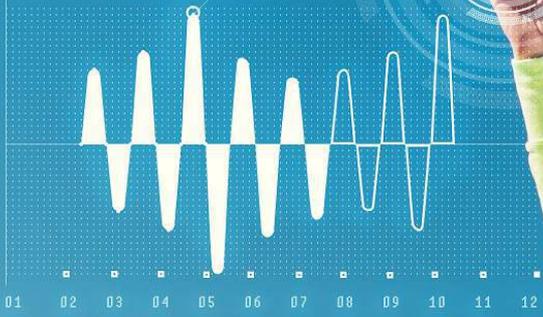
повышенная чувствительность к компонентам препарата. Он выпускается в форме геля, и использовать его проще всего: средство наносят на больное место прямо из флакона или с помощью салфетки (ватного тампона) 2–3 раза в день. Курс применения – 1–2 недели.

На начальном этапе при наличии воспалительного очага рекомендуется более частое применение «Отофага», с интервалом 1–2 часа. Обработанный участок нельзя мочить (то есть смывать гель) в течение 40 минут после применения «Отофага».

Не бойтесь, что ребенок случайно проглотит средство или что «Отофаг» попадет на слизистую – препарат стерилен и совершенно безопасен. Нельзя лишь вносить гель в закрытые очаги воспаления, например в ушные рааны: это может привести к обострению воспалительного процесса и отекам, вызванным тем, что в закрытых полостях нет оттока разрушенных бактериальных фрагментов. При профилактике наружного и среднего отита, при гайморите, рините, фарингите, тонзиллите, ангине, бронхите, гриппе, ОРВИ – словом, при всем стандартном «детском наборе» осенних недугов «Отофаг» применяют по следующей схеме: 1 мл средства (одно нажатие) наносят на воспаленное место 3–4 раза в день. Длительность курса домашнего лечения или профилактики – 3–4 недели.

140

HEART RATE



О спорт, ты — мозг!

Прописная истина: физкультура – залог стройности, красоты и здоровья. Но есть и свежие новости: спорт способствует улучшению памяти, внимания и может сделать нас умнее и счастливее.

Елена
Пушкина

Фитнес для памяти

Недавно в науке произошло важное открытие: выяснилось, что физическая активность способна удвоить скорость нейрогенеза (появления новых нейронов) в гиппокампе. Объясняем: гиппокамп – область мозга, которая отвечает за память и внимание. Без гиппокампа мозг не может правильно обработать информацию и надолго сохранить ее в виде воспоминаний. Кроме этого, благодаря физической активности увеличивается и количество особых наростов на дендритах – ветвистых структурах, с помощью которых нейрон получает информацию. Формой эти наросты напоминают почки,

поэтому получили смешное название «дендритические шипики». Шипики – это места, где аксон другого нейрона контактирует с дендритом. То есть чем больше на дендрите шипиков, тем больше связей может быть у этого нейрона, а человек сможет запомнить больше информации и использовать ее лучше. Но это не все: благодаря физической активности происходит еще одно важное изменение в мозгу – по всему его объему (включая гиппокамп) начинают расти новые кровеносные сосуды. Что все это значит? Да то, что память можно улучшить с помощью утренних пробежек и вечерних прогулок, танцев,

Как известно, если какой-то орган перестанет работать, это может закончиться его гибелью. Зато если его регулярно тренировать, можно развить у себя потрясающие способности. Итак, тренируем самое дорогое, что у нас есть: мозг. Эти упражнения займут не больше 5 минут в день.

■ Разучите любое танцевальное движение (мастер-классы можно

Зарядка для ума



140

HEART RATE

найти в Интернете) и повторяйте его под свою любимую песню.

■ Попробуйте блюда новой для вас кухни. Повсюду столько этнических ресторанов, что можно хоть каждый день делать подобное открытие. Очень полезное упражнение для части коры мозга, которая «отвечает» за вкус: пообедайте в полной темноте, проверьте, как отсутствие визуальных впечатлений повлияет на вкусовые ощущения.

■ Когнитивный прием: сходите на лекцию (или посмотрите ее в Интернете) на тему, в которой вы совершенно не разбираетесь. Прочитайте статью в том разделе журнала или газеты, куда вы обычно не заглядываете, например в финансовой или спортивной рубрике.

■ В музее подойдите к незнакомой картине и подробно рассматривайте ее хотя бы 5 минут.

занятий фитнесом, любых подвижных игр и даже просто тяжелой физической работы – но этот вариант мы оставим на самый крайний случай.

Спорт против Альцгеймера

Ученые провели необычный эксперимент. Собрали группу людей старше 65 лет и изучили их когнитивную и физическую функции, а также настроение и склонность к депрессии. Через 6 лет участников собрали снова, чтобы выяснить, у кого из них развилась деменция и (или) болезнь Альцгеймера. Для полноты картины учитывались и данные о физической активности этих людей в течение всей жизни. Главный вывод оказался таким: у тех, кто занимался физкультурой 3 раза в неделю и чаще, риск развития старческого слабоумия был на 32% ниже!

Кстати, долгое время в нейробиологическом сообществе считалось, что в зрелом возрасте в мозгу человека уже не рождаются новые нейроны.

По мнению ученых, взрослый мозг был застывшей системой. Это утверждение было широко распространено аж до середины 1990-х годов.

И только через 20 лет (то есть буквально сейчас) была проведена серия исследований, которые показыва-

ют, что это стимулирует зрительный отдел головного мозга.

Чтобы изучить настоящее производство искусства, нужны часы. Но за 5 минут вы

тернете и не спеша изучите ее на экране компьютера.

■ Главная разница между вами и профессиональным сомелье, способным различить множество ароматов и поэтично описать их, заключается в том, что у сомелье за плечами – богатая практика, а у вас нет. Так что давайте тренировать обоняние. Потратьте 5 минут в день, чтобы принахотиться к прекрасным вещам вокруг вас: к букету роз, хорошему кофе, красному вину, которое раскрылось в бокале, к дорогому чаю, селективным духам... А как чудесно пахнут маленькие дети, печень с корицей или новая машина! «Вдумайтесь» в каждый аромат.

успеете по крайней мере начать. Можно поступить иначе: найдите картину в Ин-

РАЗРАБОТАНО И ПРОИЗВОДИТСЯ «ИНФАРМА»

Эффективное решение серьезных проблем

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ!

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

Они вызывают ограничение двигательной активности человека, сокращая продолжительность жизни на 10–15 лет. «ЦИТРАЛГИН» помогает суставам с 1985 года. Применение косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей в области суставов и позвоночника, что позволяет увеличить объем движений, необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.



СОЛНЦЕ. ПРОБЛЕМЫ НА ГУБАХ и не только

Яркое солнце зачастую вызывает ожоги губ, способствует образованию корочек, пузырьков, что вызывает не только косметический дефект, но и массу неприятных ощущений. В этот период приходится отложить запланированные встречи.

«ВИРОСЕПТ» представляет собой новое косметическое очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица. Применение «ВИРОСЕПТА» уменьшает раздражительность, улучшает настроение в проблемные периоды, что связано с быстрым уменьшением интенсивности местных проявлений и улучшением внешности. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ и предупредит повторение проблемы.



ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

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



ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

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



СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ

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

www.Inpharma2000.ru

Реклама



ли, что новенькие нейроны исправно производятся в гиппокампе человека и в зрелости, и даже в том возрасте, который в России считают глубокой старостью.

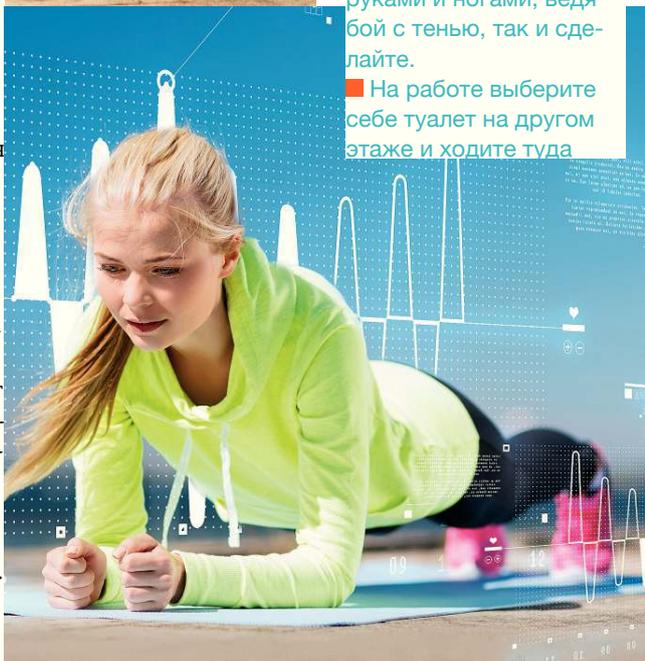
Двигайся и будь счастлив

Физкультура способна облегчить и вредные последствия стресса. Доказать это проще простого, потому что все опять упирается в нейрогенез. Ведь одна из причин подавленного состояния у пациентов с клинической депрессией – в том, что замедляется рождение новых нейронов. Именно поэтому большинство антидепрессантов стимулирует нейрогенез в гиппокампе.

Конечно, во время активного движения повышается также уровень серотонина, норадреналина, дофамина и эндорфинов, но активное «размножение» в мозгу новых нейронов – все же главная заслуга спорта.

Поза силы

А вот пример еще одного воздействия движения на мозг. Однажды социальный психолог Эми Кадди из Гарвардского университета в своем исследовании сравнила две позы: «позу силы» – когда человек сидит с руками за головой и ногами на столе или стоит опершись обеими руками на стол (оба варианта невербально выражают власть) – и «позу подчинения» – к примеру, со скрещенными ногами и руками. Оказалось, что всего одна минута в «позе силы» повышает уровень тестостерона в крови и понижает уровень гормона стресса – кортизола. Мало того, у человека появляется ощущение собственной силы и повышается стрессоустойчивость.



Простые способы повысить свою физическую активность

На эти упражнения у вас тоже уйдет не больше 5 минут. В тренировки проще втянуться, если вовлекать в них друзей и родных, так что не стесняйтесь, предлагайте им присоединиться к веселью.

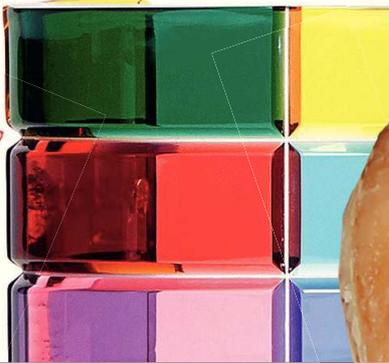
- Устройте битву на подушках с любимым человеком.
- Когда смотрите телевизор, используйте все рекламные паузы, чтобы подвигаться, сделать станковую гимнастику: несколько наклонов, приседаний, вращений тазом. Приглашайте родных делать то же самое.
- Предложите кому-нибудь помериться силами в армрестлинге.
- Танцуйте при любой возможности и в любом месте. Например, в офисе или когда готовите обед на кухне. Главное – включить зажигательную музыку: это гарантированно поднимет вам настроение и добавит энергии. Если вам приятнее помахать руками и ногами, ведя бой с тенью, так и сделайте.
- На работе выберите себе туалет на другом этаже и ходите туда

по лестнице. Вообще по возможности реже пользуйтесь лифтом. Если ваши офис или квартира расположены на совсем уж недосягаемой высоте, поднимайтесь по лестнице несколько минут – например, пока не закончится энергичная песня, которую вы слушаете через наушники. И только потом вызывайте лифт.

- Носите с собой скакалку и прыгайте через нее при всяком удобном случае.
- Играйте в подвижные игры со своей собакой или кошкой.
- Пока чистите зубы (а этот процесс должен длиться 3 минуты, но лучше – 5), делайте глубокие приседания и наклоны вбок (стоя лицом к зеркалу, медленно наклоняйтесь вправо, а затем влево, растягивая межреберные и косые мышцы). Чтобы сделать наклоны более эффективными, намотайте на голову большое полотенце – так боковым мышцам придется работать интенсивнее.
- Должно быть весело. Поиграйте 5 минут в догонялки со своими детьми. Или «одолжите» детей, с которыми можно поиграть, у друзей или соседей.
- Поставьте таймер на 5 минут и наведите порядок дома или в офисе – как можно тщательнее и как можно быстрее. Попробуйте почистить ванну, что-нибудь энергично пропылесосить или протереть шваброй – это серьезная нагрузка, и за 5 минут можно даже вспотеть.

КРЕСТЬЯНКА

www.krestyanka.ru



КРЕСТЬЯНКА



О ЖУРНАЛЕ

АВТОРЫ

ПОДПИСКА

РЕКЛАМА

АРХИВ



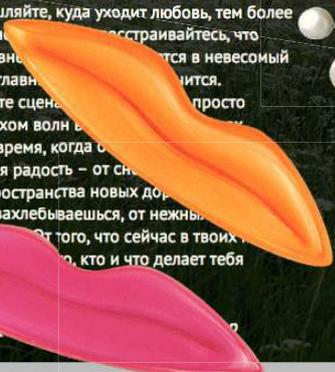
СВЕЖИЙ НОМЕР

О журнале



Хватит уже, не слушайте больше никого – только шум моря. Не размышляйте, куда уходит любовь, тем более что она буквально не существует. Устраивайтесь, что красивые слова в воздухе висят в невесомый эфир: с самыми главными моментами жизни. Не переписывайте сценарий, просто следите за шорохом волн и наслаждайтесь. Каникулы – это время, когда вы просто И остается чистая радость – от сна в бесконечного пространства новых дорог, от ветра, которым захлебываешься, от нежных объятий. От того, что сейчас в твоих руках. Кто и что делает тебя счастливым?

Наталья Шенкина



любимый журнал теперь онлайн

виртуальное путешествие в мир бесконечной женственности



1

Ирина Ковалева

2

3

4

5

6

7

И НЕ МЕНЬШЕ

Не надо быть Шерлоком Холмсом, чтобы, мельком взглянув на зубы незнакомки, когда она говорит или улыбается, узнать о ней если не все, то очень многое.

Курит ли она, любит ли крепкий чай, черный кофе и кислые соки, испытывает ли пристрастие к жевательной резинке (от нее зубы стачиваются) и семечкам (они оставляют выемки на режущем крае). Можно даже сказать, сколько ей лет. Ведь состояние резцов, клыков и коренных зубов выдает возраст с точностью паспорта, а нередко и лишнее прибавляет. Чтобы ваши личные данные оставались для всех загадкой, окружите зубы повышенной заботой. Хотите верить, хотите нет, но 92% россиян не умеют их чистить: таковы данные эпидемиологических исследований, и проводились они не в детских садах, а в офисах и университетах!

Опросный лист

До 98% россиян страдают кариесом и жалуются на проблемы с деснами –

это самые распространенные заболевания в нашей стране.

70% переживают из-за кариеса.

61% периодически испытывает зубную боль и столько же стесняется неприятного запаха изо рта и налета на зубах.

57% комплексуют из-за цвета своих зубов, далекого от высоких стандартов стоматологической белизны.

От 48 до 57% людей беспокоит повышенная чувствительность зубов – реакция на горячее и холодное, кислое и сладкое.

50% обнаруживают у себя зубной камень и столько же людей признаются, что едят сладкое и мучное с каждым приемом пищи. А от 40 до 70% употребляют сласти и чипсы еще и в промежутках между едой – откуда же взяться хорошим зубам!

49% наших соотечественников – то есть

каждый второй в стране! – озабочены проблемой кровоточивости десен. Это типичный симптом воспаления – гингивита. Другой его симптом – припухлость десен – беспокоит 37% участников опроса.

43% респондентов ломали – что бы вы думали? – не руки или ноги, а... зубы и готовы сделать все, что угодно, лишь бы снова не подвергнуться этому кошмару.

40% опрошенных время от времени испытывают боль при надкусывании твердой пищи, что свидетельствует об оголении дентина – внутренней ткани зуба, которая в норме должна быть прикрыта эмалью или десной.

39% волнуются из-за темных пятен на эмали и столько же опрошенных уже потеряли по крайней мере один зуб. 35% тревожит рецессия (опущение) десен.

В 20 раз дороже обходится лечение зубов и десен, чем профилактика их

1. Жевательная резинка с серебром Microsilver, LR. 2. Зубная нить Essential, Oral-B. 3. Твердая зубная паста с гвоздикой и имбирем «Атомик», Lush. 4. Нановостанавливающая паста для чувствительных зубов, Innova. 5. Натуральная зубная паста с алоэ вера и сибирскими маслами, «Рецепты бабушки Агафьи». 6. Зубная паста для косметического отбеливания «Гламур», Blendamed. 7. Зубная паста Colgate Total, Colgate. 8. Зубная паста с растительными экстрактами Complete Care, Himalaya. 9. Антикариесная зубная паста «Ягодный взрыв», Stages, Oral-B. 10. Зубная паста для чувствительных зубов с гидроксиапатитом кальция, R.O.C.S. 11. Разогревающая зубная паста с имбирем, Splat. 12. Профилактическая зубная паста с природными минералами, Biosea. 13. Зубная паста с минеральной солью, Weleda. 14. Ополаскиватель для десен «Кора дуба и пихта», Colgate.



заболеваний. Хотите сэкономить – повышайте качество стоматологической гигиены и не забывайте посещать стоматолога раз в полгода.

7 главных ошибок

1. Слишком быстро

Чистить зубы нужно не меньше 3 минут. Поставьте в ванной часы с секундной стрелкой или используйте таймер на мобильном телефоне.

2. До, а не после

Вас с детства учили, что чистить зубы утром нужно до еды – перед завтраком, а вечером – перед сном? Сон тут вообще ни при чем, на состояние зубов он никак не влияет, а вот еда влияет, и даже очень! Ведь принимаете пищу вы не в одиночестве, а в компании бактерий: ее частицы, прилипшие к эмали, служат им отличной питательной средой. Подкрепившись, бактерии выделяют кислоту, разрушающую эмаль. Чтобы они не повредили зубы, чистить их нужно дважды в день после еды, а не до нее!

3. Слишком часто

Граждане, помешанные на стоматологической гигиене, хватаются за зубную щетку по 10 раз на дню после каждого перекуса, объясняя это тем, что бактерии не дремлют, и мы тоже расслаб-

ляться не должны. Все верно: большинство зубных паст защищает зубы до первого куса пищи или глотка чая, потому что после еды и питья во рту создается благоприятная среда для размножения зловердных микробов. От слишком частых чисток эмаль стирается, и создаются предпосылки для развития кариеса. Что же делать? Пользоваться пастами, защищающими зубы от бактерий в течение 12 часов – от одной чистки до другой.

4. Не в ту сторону

Большинство из нас орудут зубной щеткой, как сапожной: водят ею по боковым поверхностям зубов вверх-вниз, тогда как правильное направление – от края десны к верхушке зуба. Ведь бактерии обычно накапливаются в том месте, где зубы соединяются с десной. Их нужно удалить отсюда выметающими движениями, а не загнать поглубже!

5. Щадящий подход

Мы интуитивно стараемся обходить проблемные места – участки зуба, которые отзываются болью на соприкосновение со щетинками, или десневой край, который начинает кровоточить при контакте с ними. А ведь именно эти места в первую очередь требуют тщательной чистки: здесь обычно заводится

Ученые поставили такой эксперимент: отобрали у испытуемых зубную пасту и щетку. Уже на второй день у всех возникли признаки гингивита, которые прошли после тщательной чистки зубов.

кариес и откладывается налет, из которого формируются отложения зубного камня. Уделяйте повышенное внимание этим проблемным зонам, а чтобы не испытывать дискомфорта, пользуйтесь специальной зубной пастой от повышенной чувствительности зубов и щеткой с мягкой щетиной: жесткая только сотрет истончившуюся эмаль и травмирует десну.

6. Отсутствие ополаскивателя

Считаете, что пасты и щетки вполне достаточно, чтобы зубы были в порядке? А вот и нет! Чистота, которую они наводят в полости рта, подобна косметической уборке: все, что на виду, сверкает, но под шкафами и диванами полно пыли. Труднодоступные места есть в зубном ряду – между зубами, вдоль линии десен и в пародонтальных карманах, образующихся между зубом и десной. Вот почему полости рта раз в несколько месяцев требуется генеральная уборка – профессиональная чистка зубов у стоматолога. А в остальные дни необходим комплексный уход, предполагающий применение зубной нити и ополаскивателя, которые очищают от налета такие закоулки, куда щетке и пасте не добраться.

7. Охота к перемене паст

Многие убеждены, что зубные пасты нужно периодически менять, потому что они вызывают привыкание. Это верно лишь в отношении лечебных паст, которые обычно применяют месячными курсами. А что касается остальных средств стоматологической гигиены, чередовать их необходимости нет.



Полезные сласти

Дети любят сласти в яркой упаковке, а заставить их съесть что-то полезное практически нереально. Поэтому и были созданы натуральные витамины «Алтайский мараленок». Они сделаны в виде драже и рекомендованы детям и подросткам

от 3 до 17 лет для поддержания хорошего самочувствия, физической формы, активного роста, отличной учебы. Вы найдете их в розничном магазине эковаров «Здоровье Алтая» и на altailife.ru.



Для любой погоды

Функциональность и надежная защита от непогоды – вот уже много лет это главные характеристики детской одежды Jack Wolfskin. В новом зимнем сезоне 2015–2016 ассортимент бренда пополнился универсальными куртками 3 в 1, которые теперь шьют даже для самых маленьких. А еще уютными флисовыми комбинезонами для грудных детей, стильными парками, яркими шапочками, шарфами и другими зимними аксессуарами.

Обновляем гардероб

Новая яркая коллекция осень-зима 2015-2016 уже во всех магазинах MOTHERCARE. Принты и узоры новой коллекции удивляют своим разнообразием. Нежные бабочки и цветы на футболках для девочек, яркая клетка и урбанистическая графика на рубашках и свитшотах для мальчиков превращают повседневные вещи в особые наряды для любого случая. В MOTHERCARE найдется все, чтобы встретить осень весело, ярко и в то же время с комфортом.



Барби без каблуков

Да-да, кукла Барби, эта «икона стиля», теперь будет носить обувь не только на каблуке! Компания Mattel впервые в истории выпустит кукол Barbie® с регулируемыми лодыжками – на них можно будет надевать балетки, сандалии и даже кроссовки! Новая линия Barbie® «Игра с модой» предлагает шикарные наряды и обувь – как на каблуке, так и на плоской подошве. Ведь королевой моды можно оставаться даже в кроссовках. Главное – это уверенность в себе.

В школу с Микки

К новому учебному году компания Disney подготовила коллекцию товаров для школы с изображениями любимых героев. В коллекции от Disney есть все, что надо школьнику: вместительные рюкзаки, яркие пеналы, настольные органайзеры для канцелярских мелочей, тетради со стильными обложками, альбомы для рисования и наборы для творчества, а еще цветные карандаши и краски, расписания уроков и многое другое!





МАТЕНЬКИ МОИ

Зачем и над чем смеяться детям • Как перейти от пюре к еде с кусочками • Учить малышей играть в карты? Да! • Почему малыши не любят мыть голову • Фотоконкурс с улыбкой



**География
и малыши: первое
знакомство.**

Играем...

Нередко можно встретить пятилетнего малыша, который бойко перечислит названия европейских столиц, покажет на карте Тихий и Атлантический океаны, Северный полюс и Южный. Но если побеседовать с ребенком поподробнее, скорее всего, выяснится, что он с трудом представляет себе, что Африка или Австралия – не разноцветные «загогулины» на листе бумаги, а реальные географические объекты. Это естественно. В силу особенностей восприятия ребенок-дошкольник может понять и представить себе лишь то, что связано с его непосредственным опытом. Так что же, нужно отправиться в кругосветный круиз, чтобы познакомить кроху с основами географии? Совсем нет!

География за порогом

География – это наука о мире вокруг нас. И начинается он сразу же за по-

рогом нашего дома. Зимой, в городе, малыш почти этого не ощущает. Но перебравшись с первыми теплыми деньками на дачу, он открывает, как же велик мир. Здесь-то, на даче, мы и начнем знакомить малыша с географией.

Для начала научите ребенка определять стороны света. Предложите ему обойти вокруг дома и внимательно рассмотреть фундамент, стволы деревьев. С одной стороны стволы гуще зарастают мхом и лишайниками, а с другой любят строить свои жилища муравьи. Почему так происходит? Попробуйте навести малыша на самостоятельный правильный ответ: там, где больше солнца, нравится и ягодкам, и насекомым, там находится юг; а там, где больше тени и сырости, с северной стороны, любит расти только мох. Если долго-долго идти на север, придешь в те края, где обитают северные олени и полярные медведи. Отправившись на юг, попадешь в край веселых негрятят и длинношеих золотистых жирафов.

Чтобы определить, где находятся восток и запад, лучше всего отправиться на открытую местность:

Анна
Ильина



В карты

в поле, на берег реки или моря. Обратите внимание ребенка на поведение солнца в течение дня. Еще лучше устроить маленькую фотосессию, зафиксировав солнце на разной высоте над уровнем горизонта. Затем посмотрите снимки в слайдовом режиме. Объясните малышу, что земля – это шар, который подставляет солнышку то один бочок, то другой, и на ваших снимках как раз видно, как это происходит.

За ручейком – вдогонку

Постарайтесь отыскать в лесу родник и отправьтесь вместе с ним в маленькое путешествие. Вот ручеек

Дом для ребенка – всегда центр мироздания. Разубеждать его в этом пока бесполезно, да и не нужно. Наоборот, попробуйте сделать его точкой отсчета на вашей будущей карте.

встретился с еще одним, таким же тоненьким. И вместе они побежали дальше. Постепенно ручей становится шире и наконец впадает в речку. Вернувшись домой, покажите ребенку реку на масштабной карте или плане местности, проследите ее путь до большой реки и еще дальше, пока она не впадет в море. Расскажите ему, что такое исток и устье, предложите подумать, почему сначала речушка была совсем узенькой и мелкой, а потом стала шире и глубже. Теперь кроха сумеет соотнести голубую ниточку на карте со студеной струйкой воды в чаще леса, с топким, поросшим осокой берегом, с маленьким, залитым ярким солнцем песчаным пляжем.

Юный картограф

Лучший способ сделать абстракцию географической карты более доступной пониманию малыша – нарисовать собственную карту. Четырех-пятилетний ребенок вполне способен принять актив-



ное участие в этой затее. Расскажите ему, зачем вообще нужны географические карты, как с их помощью люди ориентируются на местности.

Дом для ребенка – всегда центр мироздания. Разубеждать его в этом пока совершенно бесполезно, да и не нужно. Наоборот, попробуйте сделать его точкой отсчета на вашей будущей карте. Нарисуйте дом в самом центре большого листа в клеточку. Предложите малышу измерить, сколько шагов и в каком направлении нужно сделать, чтобы дойти до забора, старого разлапистого дуба, озера, оврага. Запишите свои расчеты. Договоритесь, что, к примеру, десять детских шагов равны одной клеточке.

Даже самому маленькому ребенку можно попытаться объяснить, что такое масштаб: попробуйте сделать другую карту, где клеточка будет соответствовать не десяти шагам, а одному. Результат будет очевиден!

Постепенно, день за днем, заносите на карту результаты своих географических исследований. Пользуясь условными значками, отметьте лес и речку. Можно измерить и нанести на карту, пользуясь общепринятыми цветовыми обозначениями, высоту окрестных гор и глубину оврагов. Единицей измерения вновь может быть детский шаг.

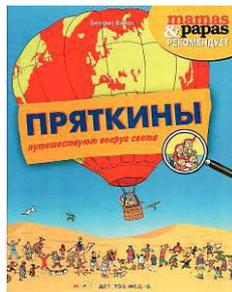
Если есть желание – зафиксируйте на карте и особенности местной флоры и фауны, включая соседских кроликов и семейство пугатых боровичков в близлежащей роще. Если забава не прискутит, к концу лета вы станете обладателями эксклюзивной карты дачной местности.

Хорошая идея

Когда малыш научится чуть-чуть ориентироваться по карте мира, можно поиграть с ним в интересные игры.

«Географический пазл». Географическую карту среднего размера наклейте на ватман и разрежьте на несколько узнаваемых частей. Попросите ребенка собрать этот пазл. Позже можно будет разрезать пазл на более мелкие кусочки.

«Бродилка». Нарисуйте на карте маршруты путешествий по морю или по суше, совершать которые будет нужно, кидая по очереди кубик и передвигая фишки. Параллельно можно рассматривать картинки с видами и обитателями тех мест, которые вы «проезжаете».



«Пряткины путешествуют вокруг света»

Кругосветное путешествие с героями семейства Пряткиных. Книга-находилка: здесь и Гималаи, и Северный полярный круг, и Карибы, и праздник в Шотландии, и Амазонка, и Сенегал... и многое другое.



«Найди и покажи. Весь мир»

Книга-находилка. Отправляйтесь путешествовать по космосу, по морю, по пустыне, по лесу, под землей, в небе, по горам!

Сказочная география

И все же хочется рассказать малышу и о дальних странах, научить его находить их на карте. Как это сделать, если никогда не виденная Африка или Америка для дошкольника не более реальна, чем, к примеру, Изумрудный город? Но ведь нередко сказочные герои путешествуют и в реальном пространстве, посещают места, которые легко отыскать на самой обыкновенной карте полушарий. Этим-то и стоит воспользоваться!

Едва ли не первое «произведение крупной формы», с которым знакомится любой русскоязычный ребенок, – это «Доктор Айболит». А он, как известно, отправился лечить зверей в Африку. Что же это за таинственная Африка?.. Вот вам и отличный повод для первого знакомства с географической картой! Найдите на карте Африку, Проследите, как именно плыл Айболит из итальянского городка Пьемонта навстречу своим пациентам. Будет совсем здорово, если все этапы маршрута будут проиллюстрированы подходящими картинками. Подберите изображения животных, которые здесь обитают. В первую очередь воспользуйтесь списком зверей, которых вылечил Айболит, а потом можно рассмотреть и тех, кого не поразила страшная болезнь. Точно так же можно проследить, по какому маршруту летел на Север Нильс с дикими гусями, а Дюймовочка с ласточкой – в Грецию; откуда прибыли в сказочный Лес Кенга с крошкой Ру; где находились и как выглядели джунгли, в которых обитал Маугли и его друзья. Ну а для того, чтобы узнать, как называется столица Таиланда и где находится самая высокая точка земного шара, у вашего чада будет еще много-много школьных лет.

«Легенда о Салли Джонс»

Книга о приключениях маленькой обезьяны Салли Джонс. На ее долю выпали суровые испытания, волею судьбы Салли пришлось совершить путешествие по всему миру, она выступала в цирке шапито, долгие годы томилась в неволе в зоопарке, работала кочегаром на корабле и сказывалой в тракторе. В истории Салли было все: кража, погоня, настоящая дружба, предательство и надежда.



ОСЕНЬ? Дыши и не болей!



Вы, конечно, подумали о профилактике простуды и гриппа этой осенью? Скорее всего, да! Овощи и фрукты, игры на свежем воздухе, правильный режим дня – все это укрепляет иммунитет. Но что делать, если ребенок с утра пару раз чихнул? А когда в школе его встречают шмыгающие носом сверстники или простуженная воспитательница в детском саду? Оставлять ребенка дома и отпрашиваться с работы? Надеяться, что все обойдется? Бежать в аптеку за «чем-то профилактическим»?

Лекарства – для болезни. А что для профилактики?



В сезон простуд

Большинство препаратов эффективны при лечении простуды и гриппа, но бесполезны для защиты. Нелепо закапывать в нос капли, когда и насморка еще нет! Другие средства на первый взгляд подходят для профилактики, но крайне неудобны в использовании. Кому понравится смазывать нос жирной мазью? А действует она всего несколько часов. Да и не всякий ребенок захочет «лечиться впрок»! Очевидно, что требуется надежное и безопасное средство, которое предназначено именно для профилактики.

Ароматный барьер на пути простуды



Только натуральные масла

Надежной преградой осенним опасностям станет композиция эфирных масел Дыши. Масло Дыши создано, чтобы предупредить простуду и грипп. В состав Дыши входят только натуральные масла можжевельника, эвкалипта, мяты, гвоздики, каеputa, гаультерии (зимолюбки) и левоментол, которые обладают противовирусными и антибактериальными свойствами. Пары эфирных масел, легко испаряясь, уничтожают вредных микробов

в воздухе, которым дышит ребенок. А это значит, что путь вирусам и бактериям в организм будет надежно закрыт.

Дыши – это просто!

Инструкция по использованию масла написана прямо на упаковке, одним словом, большими буквами: Дыши!



Плюшевый мишка – от простуды

Можно намочить маслом Дыши салфетку и положить ее в детской комнате – никто и не заметит. Оставьте несколько капель масла на шарфе или воротничке ребенка, собирая его в детский сад, школу или в гости. Нанесите немного Дыши на краешек подушки или любимую игрушку малыша. Если слегка сбрызнуть шторы спреем Масло Дыши, эфирные пары распространятся по всей комнате. Кстати, Дыши не оставляет следов на ткани – натуральные масла, входящие в его состав, легко испаряются.



Когда есть риск заболеть

Попробуйте использовать масло Дыши в сезон простуд – и его приятный аромат будет напоминать вам, что вся семья находится под надежной защитой эфирных масел.

Пришла осень? Откройте флакон с маслом Дыши.

масло
Дыши®



Включи
силу
природы!



КОМПОЗИЦИЯ НАТУРАЛЬНЫХ
ЭФИРНЫХ МАСЕЛ
В СЕЗОН ПРОСТУД

Смотрите видеoinструкцию на сайте

масло-дыши.рф



www.akvion.ru





Анна
Ильина

Чувство юмора:
можно ли ему
научить малыша.

Это так смешно

До сих пор ученым непонятно, к какой сфере чувств принадлежит чувство юмора: моральной, интеллектуальной (не зря же остроумие – это «острый ум») или, может, эстетической. Но никто не будет спорить, что без чувства юмора жить тяжело, скучно и неинтересно.

Для чего чувство юмора

Человек, который смеется, живет более легкой и насыщенной жизнью, чем мрачный бука. Что еще дает чувство юмора детям и взрослым?

Умение воспринимать критику.
В жизни ребенку предстоит выслушивать не только комплименты, да и самому иногда придется говорить неприятные вещи другим. Умение подходить к неприятностям с юмором поможет подросшему малышу разумно реагировать на критику, отличать ее от несправедливых нападок.

Умение говорить комплименты.
Лесть обыкновенная, вымученная похвала – или одобрительное слово, сказанное с фантазией? Конечно, последнее! Небанальность в общении – прекрасный навык.

Умение слушать себя и другого.

Чувство юмора топиг лед в общении. Обретение новых социальных связей, расширение кругозора и сферы деятельности.

Умение смеяться над собой.
Самоирония – прививка от комплекса неполноценности.

Быть жизнерадостным – все равно, что быть счастливым. Ведь с чувством юмора часто соседствуют лидерские качества и находчивость, доброта и тактичность, популярность в коллективе и покладистость.

Этапы развития

От 0 до года
В первый месяц жизни улыбка, которой так радуются родители, – всего лишь рефлекторная реакция мышц. Первую сознательную реакцию родители улавливают в 2–3 месяца. «Улыбка грудничка не имеет ничего общего с тем, что мы привыкли называть чувством юмора. Но она знаменует собой конец очень важного периода – периода новорожденности, и говорит о пробуждении важной компоненты детства – радости жизни», – говорит детский

3–4 месяца
психолог Юлия Воронцова. Самая искренняя улыбка у малыша – в 3–4 месяца. После полугода малыш уже начинает делить взрослых на «своих» и «чужих», соответственно меняются и улыбки – они становятся открытыми и смущенными, радостными и лукавыми. Некоторые люди не устаиваются улыбки крохи вовсе, поскольку теперь она – средство общения малыша, его возможность выразить свои чувства и отношение к происходящему. В этом возрасте важно как можно больше ласково и радостно общаться с ребенком, смотреть ему в глаза, обнимать и гладить. «Лучший момент для развития эмоций – спокойное время после еды, перед сном, пока ребенок еще бодрствует. Сеансы купания, массажа и прочих процедур по уходу – тоже замечательное время для эмоционального контакта», – говорит Юлия Воронцова.

От 1 до 2 лет
От года до двух лет ребенок начинает рассуждать и формирует представления об окружающем мире. Он пробует мир

на прочность, переворачивая знакомые понятия с ног на голову, а мир, в свою очередь, испытывает самого кроху. Тут без шуток не обойтись. Ребенок подмечает все несообразности и страшно радуется изображаемому им шуткам. Например, играет в перевертыши с мамой, говоря ей, что она – маленькая, а он – большой.

Ребенок учится говорить и бурно развивает свои творческие способности, поражая родителей мудростью и оригинальным взглядом на жизнь. Поводом для безудержного смеха (и детского, и родительского) могут стать словечки, придуманные маленьким, и новые прочтения привычных понятий, его рассуждения о сущности вещей. В этом возрасте дети любят «кривляться»: передразнивать взрослых, корчить рожицы. «Главное, чтобы это не раздражало родителей. “Не говори ерунды”, “так не бывает” и тому подобные комментарии уставших родителей обижают малышей», – подчеркивает специалист по раннему развитию Олеся Горчар.

Сила позитивной мысли

«До сих пор воспитание чувства юмора проходит по разряду “факультативных”. Чувству юмора не учат в детском саду, не преподают его в школе, – рассказывает детский психолог. – Получается, что развивать его ребенок может только в семейном кругу. А если у родителей с юмором проблемы?» Для начала нужно определиться с терминами. Если родители не видят границы между самоиронией и самоуничтожением, им будет сложно объяснить эту разницу ребенку. Самоирония – прививка от комплекса неполноценности. Самоуничтожение, наоборот, – заниженная самооценка, приводящая к неуверенности. В игре, между делом, на прогулке давайте ребенку вопросы о том, что ему нравится в себе, а что – не очень, что заставляет смеяться, а что – грустить. Полезно будет узнать, что малыш думает о самом себе: похож он на других или отличается (чем?), какая похвала ему нравится, какого наказания он боится. Возможно, ребенок прекрасно понимает «смешное», но ему не хватает слов, чтобы шутить? Помогут упражнения на расширение словарного запаса.

Например, можно предложить малышу придумать как можно больше добрых и приятных слов, которые характеризуют его (или маму, или кого-то из близких). Подбирая комплименты, он учится не только выражать добрые чувства, но и знакомится с прилагательными и причастиями, что поможет ему сформировать в дальнейшем правильную и красивую речь.

Упражнения на юмор

 Заведите в детской кривое зеркало, в котором будет отражаться перекошенная рожица. Повесьте смешную маску, клоунский красный нос или нос, как у Буратино. Знакомьте ребенка с Карлсоном и дядей Федором, учите стишки-перепутаницы (например, С. Маршака и Д. Хармса), смотрите забавные мультфильмы, ходите на цирковые представления и в театр.

 Для ребенка 3–4 лет очень полезны воспоминания о младенческом возрасте, когда он был забавным неумехой. Обычно такие разговоры вызывают большой интерес: дети просят показать фотографии, рассказать о том, какими они были. Хорошо, если у родителей сохранились видеозаписи первых шагов или аудиофайлы с уморительным лепетом. «Если в семье есть младшие братья-сестры, поводов к таким разговорам не придется искать: сравнения (в хорошем смысле этого слова) обязательно последуют, ведь так приятно, наблюдая за первыми шагами малыша, рассказывать старшему, что “ты тоже был таким же забавным карапузом и смешно ползал”, – убеждена Юлия Воронцова. – Если ребенок единственный, “вечера воспоминаний” нужно инициировать специально».

Игры остроумия

«Для воспитания радостного отношения к жизни важно, чтобы дети удивлялись и восхищались родителями, – рассказывает Олеся Горчар. – Восхищения малышей заслуживают не карьерные успехи и уровень заработка папы, а ловкость, с которой он играет в активные игры с малышом».

 Лучший сюрприз – это игра, спонтанно предложенная малышу. Например, можно с закрытыми глазами нарисовать рисунок на заданную тему – у кого получится смешнее. Или рисовать одну картинку вдвоем-втроем, в две-три пары рук (игра может стать командной). Или между делом поиграть в смешные слова и нелепые рифмы (по принципу «шашлык-машлык» и т. д.,

чтобы значение имело лишь первое слово, зато остальные смешно звучали для детского уха). Кстати, такие игры не только развивают чувство юмора, но и помогают развитию речи, поскольку формируют фонематический слух.

 Можно варьировать игры типа «Съедобное-несъедобное» и «Да и нет не говорите, черный с белым не берите». Например, во время прогулки высккивать и называть предметы только определенной формы или одного выбранного цвета. Или вспомнить забытую игру в шарады: для малышек подходит самая простая ее разновидность, когда узнаваемых героев или знакомые им предметы нужно передать мимикой и жестами.

Обратная связь

Быстро реагировать и быть внимательным к метким шуткам самого ребенка – одно из важнейших правил по воспитанию юмора. Даже неудачная попытка пошутить должна приветствоваться, вызывать улыбку и заслуживать похвалы. Хорошо вспомнить об этом и рассказать другим членам семьи. «Иногда родителям везет, и у них, серьезных и строгих, рождается ребенок с веселым нравом и неумением обижаться. В такой семье именно малыш может научить маму и папу. Даже ругая за проступок, невозможно удержаться от хохота, когда ребенок наблюдательно и очень смешно начинает тебя пародировать или пытаться разрядить обстановку шуткой», – убеждена Олеся Горчар.

Над чем нельзя смеяться

Нельзя подвергать осмеянию человеческие чувства. Если малышу обидно, грустно, если он поделился с вами первой влюбленностью и переживаниями – смеяться над этим нельзя. Чувства – это святое.

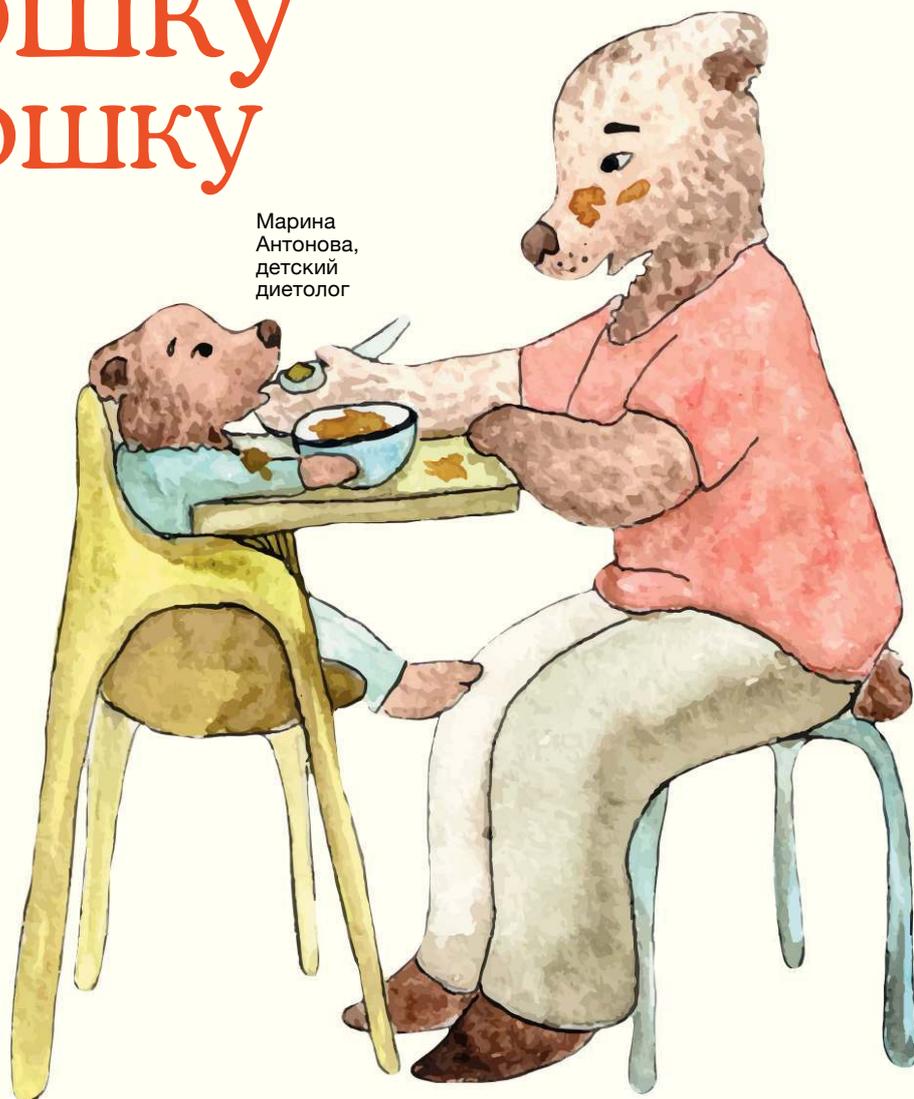
Боль – тоже не повод для насмешек. Попытка взрослых пошутить над произошедшим с целью отвлечь ребенка от болезненных переживаний выглядит в глазах малыша как попытка отвернуться от того, что его действительно волнует, нежелание подарить сочувствие.

Неумение. Иногда, побуждая к новым навыкам, родители высмеивают неумеху. Итог – детский страх перед унижением и еще большая «криворукость».

Физические недостатки. Тут и без объяснений все понятно.

Крошку в ладошку

Марина
Антонова,
детский
диетолог



Вводим в рацион ребёнка твёрдую пищу

Многие родители в заботах о ненаглядном продолжают кормить его протертыми блюдами до 2–3 лет. И ошибаются: важно, чтобы ребенок получал блюда той консистенции, которая соответствует его возрасту. Как в грудном возрасте вредно кормить малыша кусками, которые он еще не может прожевать, так и в 2–3 года слишком жидкое, мягкое и однородное питание не полезно. Ведь пища должна стимулировать развитие жевательного аппарата и пищеварительной системы ребенка. А если нечего жевать, какой же тут стимул? Введение пищи кусочками происходит между 9-м и 12-м месяцем – если вы начнете позже, приучить малыша к непривычной еде будет сложнее.

Мясной ряд

Годовалому малышу вместо мясного пюре, протертого через сито, или гомогенизированного баночного уже можно давать блюда, пропущенные через мясорубку. Даже те немногие зубки, которые появились к этому возрасту (обычно их 8, и это резцы) могут справиться с мягкими волокнами овощей и мяса. Примерно к полутора годам в рационе появляются паровые котлеты из нежного фарша, тефтели, запеканки.

К двум годам у ребенка обычно уже 20 молочных зубов, он уже может хорошо жевать, поэтому можно перейти на более крупные кусочки. Мясо, например, можно давать в виде бефстроганова или азу. Чтобы облегчить малышу задачу, выбирайте постное и мягкое мясо, без прожилок и пленок. Кусочки нарежьте поперек волокон. После трех лет здоровый ребенок уже должен получать порционное блюдо куском. Это значит, что даже бифштекс он уже в состоянии прожевать, переварить и усвоить. Ему можно и нужно предлагать неизмельченное отварное мясо говядины и птицы, шницель, гуляш.

Овощной развал

Овощи и фрукты также вводятся в рацион младенца сначала в виде пюре. Важно, чтобы оно было гомогенизированным, то есть однородным. А еще для первого прикорма выбирайте пюре из одного вида овощей или фруктов. Лишь после того как мама убедится, что кроха не выказывает признаков аллергии или пищевой непереносимости, можно смешивать уже проверенные овощи и фрукты между собой: тыкву или морковь – с яблоком, грушу – с бананом. Во второй половине первого года можно давать ребенку фрукты в сыром виде: яблоки и груши, очищенные от кожуры. А вот ягоды и виноград (без косточек, разумеется) дают детям не раньше 2 лет – ими легко подавиться. То же правило касается и зеленого горошка, и кукурузы: для малышей первых двух лет жизни их тщательно перетирают в любом из блюд.



Правила перехода

Заменяйте протертую пищу кусочками постепенно. Делая пюре, оставьте несколько кусочков, чтобы предложить их ребенку «на закуску».

Давайте более грубую непривычную пищу малышу маленькими порциями и следите за реакцией: если ребенок закашлялся, поперхнулся, возможно, садиться за взрослый стол ему рановато. Вернитесь к этому вопросу месяца через 2–3.

Никогда не запикивайте в рот малыша кусочки еды насильно. Лучше выложите смесь ярких овощей на тарелку и предложите брать кусочки пальчиками. Начав предлагать кусочки, делайте это ежедневно.



Зубы в порядке

Для того чтобы зубы и челюсти развивались правильно, детям необходимо грызть, поэтому в их рационе обязательно должны быть кусочки морковки или твердые яблоки. А вот протертая каша и булочки (не говоря уж о сладостях и цитрусовых) эмали только вредят.

Когда у малыша начинают резаться зубы, ему можно предлагать кусочек твердого яблока или морковки, чтобы «почесать» десны. Главное, чтобы ребенок был на виду у мамы: важно, чтобы младенец мусолил продукт, а не откусывал кусочками, которыми может подавиться.

После года предлагают супы: сначала – в виде пюре, измельченного в блендере, затем – с кусочками картошки, лука, моркови, вермишелью. Овощи на второе подают в виде рагу, которое можно размять вилкой. Кусочки должны быть такими, чтобы поместились в маленькую ложку малыша – ведь вилка окажется в его руках еще нескоро, ближе к трем годам.

Когда перестать очищать яблоки, груши, помидоры от кожуры? Годом к полутора-двум. Кожура на самом деле полезна, в ней содержится пектин, а еще она отлично стимулирует кишечник.

Зерновые

После года не стоит увлекаться быстрорастворимыми кашами: в домашней, сваренной мамой из цельных зерен каше клетчатки гораздо больше. Именно она способствует нормализации перистальтики. Детям с запорами очень полезны блюда из гречки-ядрицы.

Хлеб вводят в рацион малыша во втором полугодии, когда он уже может держать еду в руке и мусолить ее деснами. Обычно это корочка черного или серого хлеба – он полезнее. Для спокойствия мам придумано специальное детское печенье, которое не крошится, а полностью растворяется во рту. Но это не значит, что дав такое печенье, кроху можно оставить с ним наедине: пригляд все равно нужен.

Макаронные изделия «рожки» появляются в рационе в 10–12 месяцев. Малыши очень любят их – ведь это блюдо удобно есть руками.

Рыбный день

В 10–12 месяцев можно вводить в меню ребенка белую нежирную рыбу (это окунь, треска, камбала). Любую рыбу крошат пальцами и выбирают косточки! Этим маме придется заниматься чуть ли не до 5-летнего возраста крохи, пока он не научится сам оперировать вилкой, и ножом. А рыбные котлетки и фрикадельки готовят уже в 12–15 месяцев.

Почему он давится?

Даже беззубый ребенок может «пережевывать» кусочки овощей, фруктов и печенья при помощи десен и языка. Но особенности устройства гортани малыша таковы, что иногда он давится. Это может говорить о слишком раннем (или слишком позднем) приучении к твердой пище. А если мама заставляла его есть, у крохи мог выработаться даже соответствующий рефлекс при виде куска на тарелке.

Больше воды

После года ребенок уже ест много твердой пищи, значит, увеличивается его потребность в жидкости. Детям в возрасте 1–3 лет ежедневно нужно примерно 100 мл воды на 1 кг веса, от 3 до 7 лет – примерно 80 мл. Можно и больше, если дома тепло, на улице жарко, а малыш подвижный и часто потеет.



Печенье «Зайкина радость»

(с 18 месяцев)

Возьмите 1 стакан мелко тертой моркови, 1 стакан муки, 0,5 стакана сахара, 150 г маргарина (а лучше масла), 1 яйцо, щепотку соли, 1 ч.л. соды (без горки), гашенной лимонным соком.

Все перемешайте. Должно получиться мягкое тесто, которое можно брать ложкой и выкладывать на лист для выпечки. Сверху посыпьте сахаром или молотыми орехами. В тесто можно добавлять изюм, орехи, курагу и т.д. Можно морковь смешать с тертым яблоком. В общем, фантазируйте, как вашей душе угодно: будет вкусно и полезно. Так же можно использовать мякоть, которая осталась после приготовления соков.

Арина Аникеева и ее дочка Полина

Присылайте рецепты для малышек и фото детишек на адрес tm@idr.ru. Авторы самых интересных рецептов получают ценные призы. Приз этого номера – компактная сушилка для овощей и фруктов POLARIS PFD 0605D с 5 ярусами и защитой от перегрева.





нием. Более ранние, «промежуточные» волосики имеют свои особенности.

Наружный защитный слой детских волос (кутикула) слабее, чем у взрослого. Если кутикула повреждена небрежным уходом или неподходящим шампунем, волосы становятся тусклыми, ломкими, секутся и путаются.

Кожа головы ребенка тоньше взрослой и очень чувствительна к внешним воздействиям. На неправильный уход она мгновенно реагирует образованием себорейных корочек и раздражением.

В волосяных луковицах находятся клетки, которые отвечают за рост волос. «Незрелые» детские волосяные луковицы особенно сильно нуждаются в хорошем кровоснабжении и питании.

Не стоит

! Мыть голову слишком часто. Правильно – 1–2 раза в неделю и только детским шампунем. Пересушенная излишней «гигиеной» кожа легко «сдается на милость» себорейных корочек.

Кроме того, кожа го-

золотая голова

Как ухаживать за детскими волосами.

Екатерина Копылова,
дерматолог

10
важных **НЕ**

В первые 6–7 месяцев головка младенца покрыта пушком. Позже его сменяют волосы – на первый взгляд, такие же, как у взрослого, разве что более тонкие и эластичные. Пусть это не вводит вас в заблуждение: «взрослые» волосы появятся у ребенка лишь в 10–12 лет, непосредственно перед половым созрева-

ловы младенца легко впитывает вредные вещества, поэтому даже самый щадящий «шампунь для всей семьи» с ароматизаторами и красителями ей не подходит.

! Расчесывать мокрые волосики. После водных процедур поры кожи головы расширяются, и неосторожное



Как научить малыша причёсываться?

Утром и перед сном причёсывайте кроху перед зеркалом – так сформируется привычка. Примерно в 1,5 года можно приступить к обучению «парикмахерскому искусству». Начать лучше со щеточки (она не причинит неприятных ощущений даже неумелому «стилисту»). Превратите обучение в игру. Покажите, что щетка должна двигаться по волосам сверху вниз («Лифт едет медленно, плавно...»). Если видите, что щетка вот-вот застрянет в спутавшихся волосах, остановите ребенка («Лифт, стой!»). Следите, чтобы малыш не сделал себе больно (придерживайте волосы у корней; причёсывайте ребенка сзади сами). В 3 года дочке можно вручить первые неострые заколки и мягкие резиночки. Сначала тренируемся закручивать резиночки на пальцах, делаем причёски кукле и маме.

движение расческой может травмировать детские волосяные луковицы.

❗ Вытирать голову «насухо». Это может повредить наружный слой волос, сделать их ломкими. Аккуратно промокайте головку малыша полотенцем. Если в детской тепло, влажные волосы быстро высохнут, и кроха не простудится.

❗ Постоянно ходить в чепчике (козыночке). Дома давайте коже головы «подышать». Под чепчиками головка малыша то и дело потеет. «Парниковый» эффект способствует появлению себорейных корочек и «залысинок».

❗ Брить кроху налысо. Есть миф, что если побрить годовасика «под ноль», в будущем ему обеспечена густая шевелюра. На самом деле волос у человека столько, сколько волосяных луковиц (фолликулов). Количество последних заложено генетически – мы можем только укрепить их (с помощью правильного ухода), или ослабить (уходом неправильным). А вот вызвать раздражение нежной кожи головы бритые вполне способны.

❗ Кстати, отращивать косу ниже пояса маленьким принцессам тоже не рекомендуется. Слишком длинные волосы – большая нагрузка для их неокрепших корней.

❗ Слишком старательно «вычесывать» младенческие «корочки» после мытья. Еще более грубая ошибка – пытаться удалить сухие корочки. В царапину на коже головы малыша может попасть инфекция. За час до купания смажьте голову малыша специальным детским маслом (хорошо после этого подержать

ребенка в чепчике); после мытья аккуратно счешите размягченные корочки частым гребешком.

❗ Укладывать малыша в постель с влажными волосами. Тонкие волосики могут запутаться в колтуны, не говоря уже о том, что сон на влажной подушке способен спровоцировать заболевания носоглотки и даже воспаление тройничного нерва.

❗ Злоупотреблять заколками и резиночками для волос. Тугие причёски пока не «под силу» хрупкому наружному слою детских волос: они могут истончиться, стать ломкими.

❗ Пренебрегать расчесыванием. Причёсывайте кроху не реже двух раз в день – даже младенческий пушок. И только детскими, нетравмирующими щеточками и расческами. Аккуратное расчесывание – лучший способ обеспечить волосам питание и улучшить их кровоснабжение. Раз в неделю детскую расческу хорошо бы помыть с мылом.

1. Шампунь без слез с календулой и алоэ, **Emerveil**. 2. Шампунь-бальзам **Frozen**. 3. Детский шампунь **Swiss Nature**. 4. Зажим для волос, **Linzclip**. 5. Заколки, **Hello Kitty**. 6. Фен, **Disney**. 7. Увлажняющая маска «увлажнение и восстановление», **Pantene**. 8. Шампунь для детей с ромашкой, **Disney**. 9. Детский шампунь с органическими экстрактами солодки и алоэ, **Little Siberica**. 10. Детский шампунь «Гачки», **«Клевер»**. 11. Детский шампунь с первых дней жизни, **SebaMed**. 12. Заколки, **ozon.ru**.



Маленькое ЧУДО

В этом
месяце
малыши
получат в подарок
мягкую игрушку
Ушастика от Disney.



Ульяна Соловьева, ТОМИЛИНО



Гриша Андреев, ЧЛЫЯНОВСК



Вера Белотривая, МИНСК



Варя Колесникова, МОСКВА



Лера Царева,
ВОСКРЕСЕНСК



Василиса Грядневская, ЧЕРЕНОВЕЦ



Эмматагаренкова, МОСКВА



Родион Ручейко, БЕЛГОРОД



Маруся Быстревская, САМАРА

Вероника Лавренко, 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

Бедный обед

Елена Осипова

Английская организация *Sense About Science* опубликовала рейтинг самых вредных диет. В их числе, например, диета на кленовом сиропе от Анджелины Джоли и чайная диета от Виктории Бекхэм. Звездный пример заразителен, но не в этом случае.

ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ

Оскароносная дива Гвинет Пэлтроу призналась, что у нее обнаружили остеопению – начальную стадию остеопороза, заболевания, присущего женщинам пенсионного возраста. Актриса обратилась к врачу с переломом ноги, а потом написала на своем сайте: «Мне сделали анализы, выяснилось, что уровень витамина D предельно низкий». Причиной стала жесткая диета, которой она придерживалась ради съёмки в фильме «Железный человек – 2». Рацион включал в себя зеленый чай, чернику, капустный сок и тонкие лепешки на обед, отварное мясо цыпленка и салат на ужин. Впрочем, в свое время Гвинет устраивала еще более жесткие испытания, по две недели питаясь лишь коктейлем из кленового сиропа, кайенского перца и лимонного сока. Она смогла похвастаться точеной фигурой, но из-за дефицита минеральных веществ и белков у нее испортились кожа и волосы. Тогда она перешла на модный метод похудения Трейси Андерсон, профессиональной танцовщицы. Основу ее рациона составляли коктейли, белковые супы, несладкий кукурузный пудинг с бататом, черничный коктейль с яблочной мякотью, капустный сок, морковное пюре с пастернаком, гаспачо без соли... Помимо остеопении, у диеты были и другие побочные эффекты. Низкая калорийность (не более 700 ккал) привела к ухудшению состояния мышц, отсутствие жиров и микроэлементов – к авитаминозу (без жиров некоторые витамины не усваиваются). Кроме того, у Гвинет развилась анемия.

БЕЛКОВЫЙ СУП

Морковку, сельдерей, брокколи, куриную грудку нарезать кубиками, выложить в кастрюлю с кипящей водой без приправ и соли. Варить до мягкости всех ингредиентов. Затем остудить и измельчить в блендере.



Екатерина Белова,
главный диетолог
центра персональной
диетологии «Палитра
Питания»

Вред большинства звездных диет в том, что они – стресс для организма. Монодиеты, экспресс-диеты и голодание предполагают быстрое похудение за счет ухода воды и мышечной массы. Поэтому вес быстро возвращается. Строгое вегетарианство приводит к недостатку витаминов группы В и многих микроэлементов – железа, цинка, кальция. Детокс-диета, или диета голливудских звезд, обещает стройность за счет очищения организма от токсинов. Но еду нельзя заменять коктейлями, это ведет к проблемам с пищеварением. Диеты Дюкана и Аткинса тоже имеют негативные последствия: избыток белка в рационе ведет к проблемам с почками, развивается интоксикация организма.

ВИКТОРИЯ БОНЯ

Стройная фигурка телеведущей Виктории Бони – предмет для зависти. Но это результат рационального питания, а не жесткой диеты. Девушка исключила продукты, богатые вредным холестерином, отдает предпочтение овощам и фруктам и почти не ест мяса (исключение – куриная грудка). Но когда-то, по признанию Виктории, она периодически изнуряла себя диетой, меню которой включало только два продукта: белок отварного яйца и грейпфруты. На протяжении дня она чередовала с интервалом в 1 час половинку белка и половину грейпфрута. Считается, что грейпфрут отлично сжигает жир, а белок поддерживает мышечную массу. Однако Боне пришлось отказаться от этой диеты, поскольку возникли проблемы со здоровьем. Кислый сок противопоказан при язве желудка, повышенной кислотности желудочного сока, нефрите, гастрите, колите, гепатите, энтерите и холецистите. А ежедневное употребление большого количества белка не подходит людям, у которых проблемы с почками. Еще один побочный эффект диеты – плохое

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ

Грушу, яблоко, грейпфрут очистить и нарезать кубиками, смешать в красивой креманке, сбрызнуть лимонным соком и слегка полить сиропом стевии.

самочувствие и слабость. К тому же сброшенный вес очень быстро возвращается.

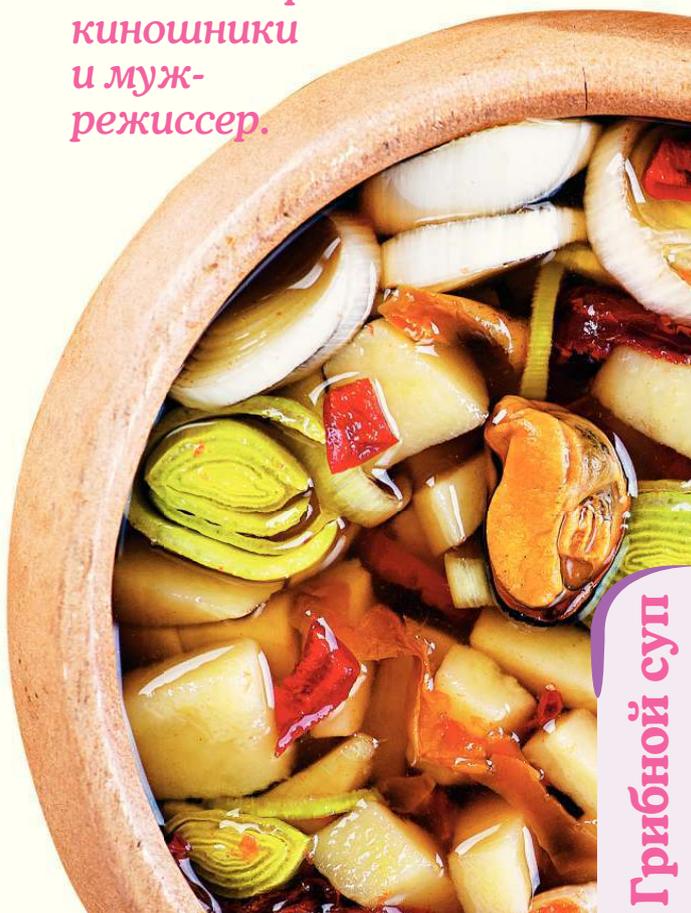


накормить звезду



Елена
Осипова

Проказница в «Ералаше» и отличница в сериале «Восьмидесятые» (СТС), актриса Анна ЦУКАНОВА знает, что хорошего фильма не бывает без вкусной еды. За проект «КиноЕда» ей благодарны коллеги-киношники и муж-режиссер.



ное – все должно быть непременно свежим и горячим. Для этого мы используем специальные ланч-боксы. Кстати, отличная идея для любого офисного работника.

2. Артисты, как правило, неприхотливы в пище, но наша «киноеда» по признанию многих, улучшает настроение. У нас несколько вариантов обедов, на любой вкус. И предпочтения некоторых актеров мы теперь точно знаем. Максим Матвеев, например, берет вегетарианское, Павел Деревянко любит курицу, Владимир Епифанцев ест мясо, а Константин Крюков предпочитает рыбу.

3. Есть и диетический вариант, он особенно популярен у актрис.

а именно никакого сахара, пшеницы и молока. Плюс – дробное питание, ем часто и понемногу.

4. Многие интересуются, где можно встретить в неформальной обстановке любимых киноактеров. Делюсь секретом: наши актеры любят пообедать в «Детях Райка», позавтракать в «Симачеве» или в «PINCH», ужин – это, конечно, «William's», «Уголек», «Прожектор».

5. Мой любимый район – Чистые пруды, знаю там все вдоль и поперек. Люблю здоровую еду, поэтому частенько заглядываю во «Фреш-кафе». Но в принципе я по ресторанам не ходю, предпочитаю готовить дома. Если планируется романтический ужин с мужем, режиссером Александром Коттом, он точно будет дома, с едой, которую я сама лично приготовлю. С сыном люблю ходить в парки и устраивать пикники. Берем с собой соки, заранее печем печенья. Можем купить краешки и сделать, например, вкусные сэндвичи со слабосоленной красной рыбой. Все просто: огурчики и рыбка, можно добавить листья

Грибной суп

Куриная грудка, большая горсть грибов (какие собрали), картофель, соль, перец, горчица

Варим бульон из куриной грудки и грибов, примерно через 20 минут закидываем картофель, нарезанный кубиками. Одновременно пассеруем морковь и лук с чесноком. Вынимаем курицу. Добавляем в бульон пассеровку. Варим минут 15. Курицу в это время мелко режем, кладем в суп. Солим, перчим. Добавляем петрушку. И финальный штрих – ложка горчицы.

1. Идеей улучшить кинообеда я «болела» давно. Многие жаловались на несъедобность того, что им предлагали на съемочной площадке. Даже придумали презрительное название «кинокорм». Мы с Алиной Крюковой решили исправить ситуацию, и у нас получилось. Идеальный кинообед (как, впрочем, обед любого, кто вынужден питаться вне дома) – это классические первое, второе и третье. И глав-

Я сама с диетами знакома, чего только не делала. Я весила раньше 55, а сейчас 49 кг. Сбросить вес удалось окончательно, только когда полностью перешла на здоровое питание,

салата. Еще делаю специальный соус из курицы. Крошу грудку маленькими кусочками, добавляю соевый майонез, сельдерей, мелко нарезанный яичный белок и соль с перцем. Выходит очень вкусно. Можно есть с хлебцами или намазать на хлеб. Еще мои друзья любят сметанно-ягодный десерт:

я смешиваю голубику, чернику, малину, клубнику или другие ягоды со сметаной и медом. Получается невероятно вкусное и здоровое блюдо. На пикнике оно особенно хорошо идет, если взять с собой еще стаканчик кофе. Я обхожусь без молока и пшеницы. Стараюсь краешки брать ржаные, а хлебцы – кукурузные или рисовые.

6. Обожаю путешествовать и пробовать местные блюда. Очень люблю азиатскую кухню, не считая жареных кузнечиков, которых мне однажды предложили поесть в Камбодже. Нравится итальянская кухня. Люблю подглядывать за поварами, как они готовят пасту или пиццу, и мотаю на ус. Но на первом месте в моем рейтинге – устрицы. Могу съесть очень много. За границей они дешевле и вкусные.

7. Я готовлю очень быстро, любое блюдо не больше 10–15 минут. Самое любимое блюдо на скорую руку – это гречка плюс овощи, морепродукты или мясо. Сваренная гречка всегда у меня в холодильнике, а в нее я уже добавляю все, что душе угодно. Быстро могу приготовить том-ям или пасту. Часто делаю овощные супы-пюре. Это очень полезно и просто в приготовлении, особенно если покупать уже нарезанные овощи.

8. Очень люблю грибы, их аромат и вкус, особенно трюфельные нотки. Выручает трюфельное масло! Всего несколько капель – в гречку, пасту, рис или простую отварную картошку – и получается роскошное блюдо.





Это так банально – сковородка с грибами на осенней кухне. Шеф-повар ресторана «Русские сезоны» Владимир Тихомиров и его неожиданные идеи.

«Лисички – мои любимые грибы. Самые вкусные лисички – осенью, их вкус сильно отличается от вкуса грибов, собранных летом. Он более яркий и насыщенный. Лисички – самые полезные грибы. В них много витаминов А и С, а также минералов.

Выйти из леса

СУП ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

**500 г белых грибов
150 г спагетти**

Грибы почистить, промыть. Довести до кипения 2 л воды, положить грибы, варить 5 минут, вынуть. Бульон оставить кипеть и выпарить на 50% для насыщенности. Посолить, поперчить. Отварить спагетти из расчета 150 г спагетти на 1 л бульона. Грибы нарубить кубиками со стороны 1 см. Обжарить, добавить в суп. Посыпать рубленой петрушкой. Подавать со сметаной.



САЛАТ MESCLUN С ЛИСИЧКАМИ

**50 г салатного микса
200 г лисичек
3 зубчика чеснока
сливочное масло
100 г клубники**

Соус:

**100 мл апельсинового фреша
20 мл лимонного фреша
50 г липового меда
20 г горчицы
10 мл бальзамического уксуса
20 мл оливкового масла
3 г соли**

**перец черный молотый
5 г трюфельной пасты**

Все составляющие для соуса взбить. Лисички и чеснок 5–7 минут обжаривать в сливочном масле на сильном огне. Заправить салат соусом. Выложить на тарелку. По периметру выложить жареные лисички. Клубнику нарезать дольками, украсить салат.

«Белые грибы и спагетти – любимое многими европейцами сочетание продуктов. В России же белые грибы обычно делали с перловкой. Мои итальянские коллеги любят готовить лингвини с грибным соусом, используя белые грибы. Однако если у нас они достаточно доступны, в Италии белые грибы не выращивают искусственно и очень почитают. Я видел, как сушеные белые грибы продаются там в маленьких пакетиках, и их используют для создания уникального аромата блюда.

Помните, что при приготовлении грибного супа нельзя допускать, чтобы вода сильно кипела, иначе грибы могут стать жесткими. Убавьте огонь до минимума!»

Предпочитаю использовать свежие лисички, однако есть способ сушения, который мне очень нравится. Я работаю с крестьянским хозяйством, где лисички сушат в русской печи. По этой технологии грибы покрывают фольгой и затем сушат при температуре не выше 65°С».

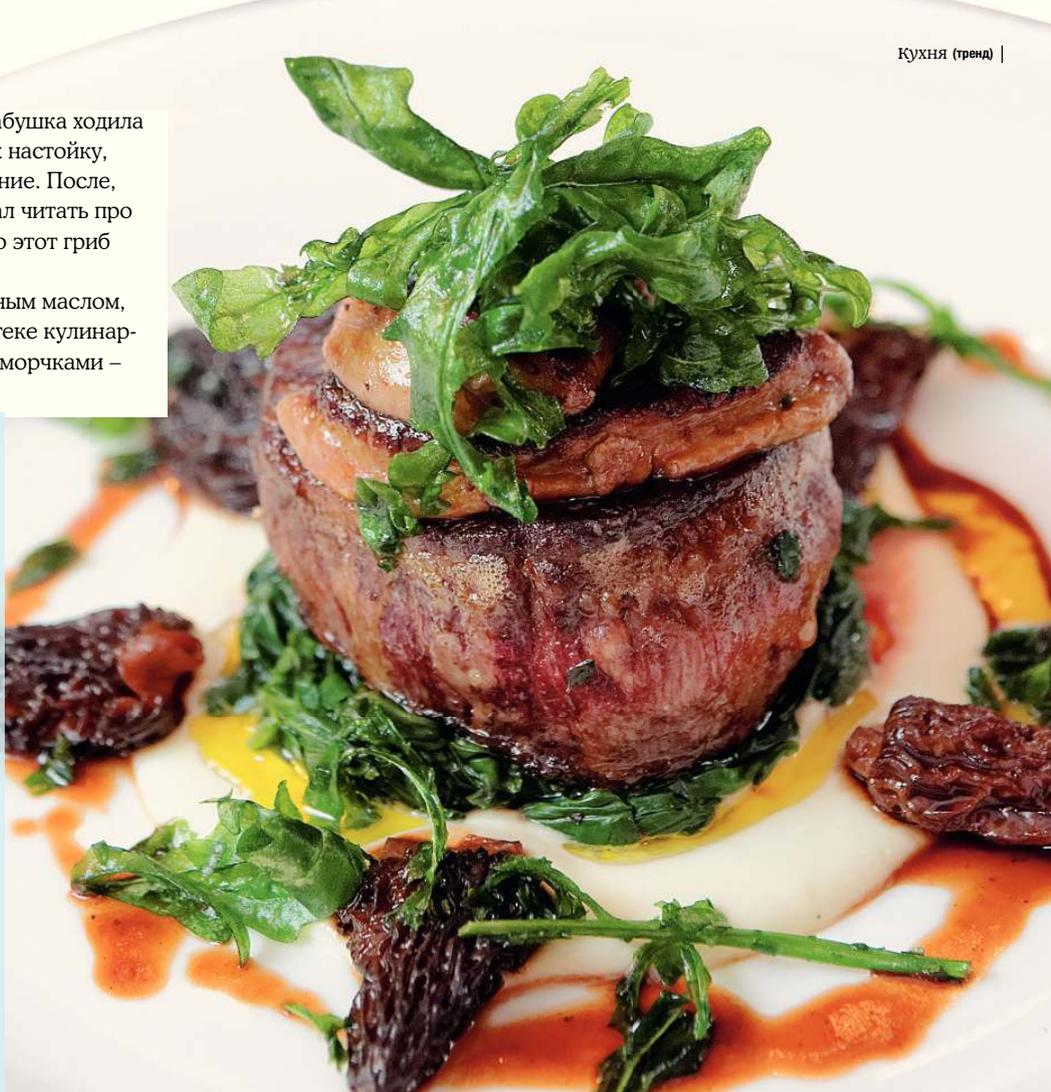
«Сморчок – очень полезный гриб. Моя бабушка ходила собирать сморчки, а потом делала из них настойку, которая, как она говорила, улучшает зрение. После, заинтересовавшись этим вопросом, я стал читать про сморчки, и действительно, считается, что этот гриб обладает лечебными свойствами. Сморчки хорошо сочетаются со сливочным маслом, используйте только его. В моей библиотеке кулинарных книг есть много рецептов блюд со сморчками – во всех используется сливочное масло».

ГОВЯЖЬЕ ФИЛЕ СО СМОРЧКАМИ

200 г говядины (филе)
сливочное масло
200 г свежих сморчков (можно
свежемороженых)
50 г грецких орехов
белый портвейн

Говядину посолить, поперчить, обжарить на горячей сковороде по 1,5 минуты с каждой стороны. Поставить на 10 минут в духовку, разогретую до 180 °С.

Соус: 1 минуту варить сморчки в кипящей воде. Выложить грибы на предварительно разогретую сковороду с маслом. Добавить грецкие орехи и обжаривать все 2 минуты. Влить белый портвейн и выпарить на 50%. Полить соусом филе, подать на стол.



ГРИБНОЙ ЭКЛЕР СО СМОРЧКОМ И ГЛАЗУРЬЮ ИЗ ЧЁРНОГО ТРЮФЕЛЯ

«Для изготовления глазури я беру черную трюфельную пасту, сцеживаю масло, обжариваю ее в сотейнике, добавляю белое вино, специи и бульон из белых грибов. Затем измельчаю в однородную массу и протираю через сито. Полученной глазурью я заливаю эклер. Дома можно использовать глазурь как соус к блюдам из мяса или рыбы».

«Внешне это выглядит как шоколадный эклер, однако вкус совсем иной. В этом блюде мы соединили три знаменитые грибные культуры: сморчки, белый и черный трюфели. Внутри самого эклера помещены сибирские сморчки, дополняется композиция глазурью из белого трюфеля, а роль шоколада выполняет псевдоглазурь из черного трюфеля.

Это блюдо-шутка. Изначально оно входило в сет из шести блюд и шло четвертой подачей. Гости думали, что это десерт, и очень удивлялись, попробовав эклер. Эклер достаточно сложно приготовить в домашних условиях. Поэтому сейчас я расскажу, как готовить глазурь из черного трюфеля, которая является частью блюда, но может быть использована и в домашних рецептах».



#Багаж. Меню

С каникул мы возвращаемся с полными чемоданами вкусов и эмоций. Что если устроить вечеринку по случаю окончания отпуска и угостить друзей рассказами и не только?

Светлана Петрова



Финляндия

«Муми-папа и Муми-мама лишь ставили новые кровати да расставляли обеденный стол».

Милые герои, придуманные Туве Янссон, встречаются в аэропорту и неотрывно следуют за вами по волшебной стране. Стране, где гостеприимство считается высшей добродетелью и всех первым делом усаживают за стол. А что на столе? Рыба! Да и может ли быть иначе в Стране тысячи озер? Рыбу готовят десятками способов, в ход идут все ее части. Дома финны готовят калалатикко (запеканку из картофеля и сельди) и майтокалакейтто – тушеную в молоке морскую рыбу. Зимой, когда свежая рыба в дефиците, варят маймарокка – аскетичный суп из вяленой рыбы, картошки и лука. Ну а для настроения на десерт – клюквенный сироп или ликер из морошки.

Рыбная запеканка Kalalaatikko

500 г соленой сельди или салаки; 6–7 картофелин; 1–2 луковицы; масло; соль; 1 яйцо; 200 мл молока; 1 ст. л. муки

В глубокую сковороду положить не-много сливочного масла, затем слоями – кружки картофеля, ломтики сельди или салаки, нашинкованный репчатый лук. Все это залить болтушкой из сырого яйца, молока и муки, поставить на огонь, довести до кипения, поместить в духовку и запекать до готовности.



Латвия

На Рижском взморье воздух свеж. Здесь готовят и едят не торопясь, особенно блюда из молока. В Прейли, центре сыроварения, есть целая аллея с сырными скульптурами. Завершает ее памятник тминному сыру. Тмин – фетиш латышей. Без него невообразим главный специалит Латвии – рижский хлеб. Секрет

его вкуса – в уникальной технологии закваски. При производстве хлеба совсем не используют дрожжи, а заквашивают его с использованием старого теста в течение 36 часов. Благодаря такой технологии кислотность хлеба в несколько раз ниже обычной, и хлеб даже используют в лечебных целях. Выпекается он по-особенному – сначала быстро обжигается в очень горячей печи, потом в течение нескольких часов томится при небольшой температуре.

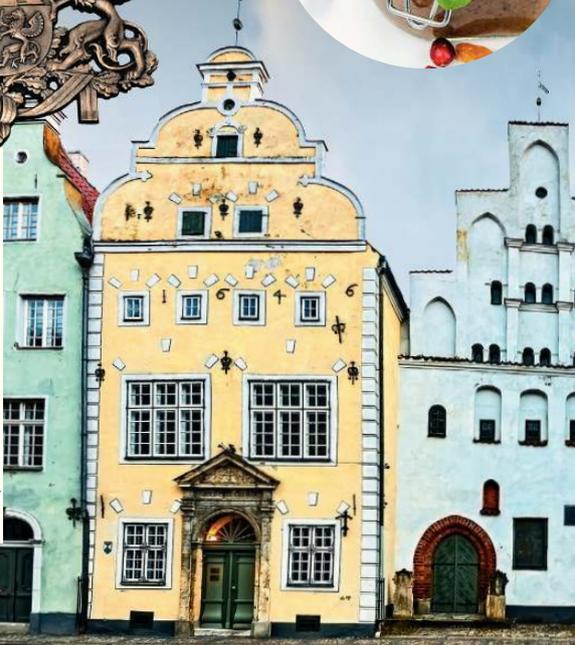
Хлебный суп

50 г ржаного хлеба; 20 г изюма или сухофруктов; 2 ст. л. сахара; корица на кончике ножа; 30 мл сливок; 20 г клюквы; 1 яблоко; 1 ч. л. сахарной пудры

Ржаные сухари поджарить, потом залить кипятком, настоять, процедить и протереть через сито. Полученную массу соединить с отцеженным настоем, добавить изюм, корицу, нарезанное дольками яблоко, сахар, протертую клюкву и варить 5–10 минут. Подавать в холодном виде со взбитыми сливками.

Португалия

В меню каждого ресторана найдется трипеш а мода ду Порту – «говяжьих потроха из Порту». История блюда, как и все здесь, связана с морскими завоеваниями: в 1450 году король Дон Энрике отплыл в Марокко и забил на мясо для своих солдат весь скот в городе. Горожанам ничего не оставалось, как использовать в пищу то, что осталось: говяжьих потроха. Или взять пинейгриш – кобаски из птичьего мяса. Когда в Средние века начались гонения на евреев, инквизиция ходила по домам и смотрела на пищу. Если семья



ест свинину – значит, все с ней в порядке. Иудейские семьи придумали блюдо, по виду напоминающее свиную колбасу. Но делали его из кошерных утки и курицы.

По вечерам в кафе зажигают свечи, и воздух наполняется волшебными звуками фаду. В каждом романсе – история и дух Португалии, страны неисправимых романтиков и морских скитальцев.

Салат из фасоли с тунцом

1 банка консервированной красной фасоли; 1 банка тунца в масле; 5 ст. л. оливкового масла; 3 ст. л. рисового уксуса; 2 зубчика чеснока; 1 луковица; петрушка; перец

Фасоль промыть холодной водой. Из тунца слить масло. Смешать оливковое масло, уксус, измельченный чеснок и перец. Лук нарезать полукольцами, добавить его к фасоли вместе с петрушкой, тунцом и заправкой. Все аккуратно перемешать и поставить в холодильник на 2 часа. Подавать холодным.

Румыния

Хотите страшную-страшную сказку? В Трансильвании, самом загадочном и красивом регионе Румынии, на каждом шагу вам расскажут историю графа Дракулы.

И хотя настоящий замок



Влада Цепеша (он же граф Дракула) румыны по недоразумению разрушили, в каждом из замков, встреченных вами на пути, он либо злодействовал, либо закусывал, а чаще всего и то и другое разом. Как насчет «Ужина с вампиром»? Для начала подадут меню, в котором «Дыба» и «Муки

грешницы» – самые хорошие названия, а в разгар трапезы вдруг погаснет свет, зажгутся свечи, заиграет потусторонняя музыка и из глубины зала выедет гроб на колесиках. Из гроба на удивление бодро для своего возраста встает знаменитый вампир и запросто подсаживается к вам за столик. Восторгу публики нет предела, а вот детей лучше оставить дома.

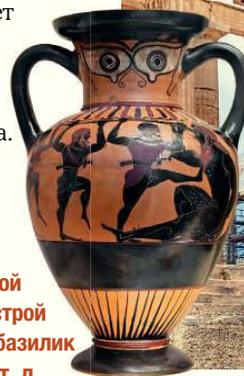
Паприкаш

1 кг телятины; 70 г свиного сала; 2 луковицы; 0,25 стаканапряного или мясного бульона; 1 ст. л. молотой сладкой паприки; 1 ч. л. молотой острой паприки; сушеный сладкий перец; базилик
Для заправки: 100 г сметаны; 1 ст. л. муки; соль

Нарезать мясо кусочками среднего размера, лук – полукольцами, мелко нарубить сало. Выложить сало на сковороду и вытопить жир, выложить лук, обжаривать 15 минут, положить телятину, поперчить и посолить, обжарить до побеления мяса, приправить паприкой, базиликом и сладким сушеным перцем, тушить до мягкости около 1 часа, добавляя постепенно бульон, затем влить взбитую с мукой и солью сметану, перемешать и приправить острой паприкой.

Греция

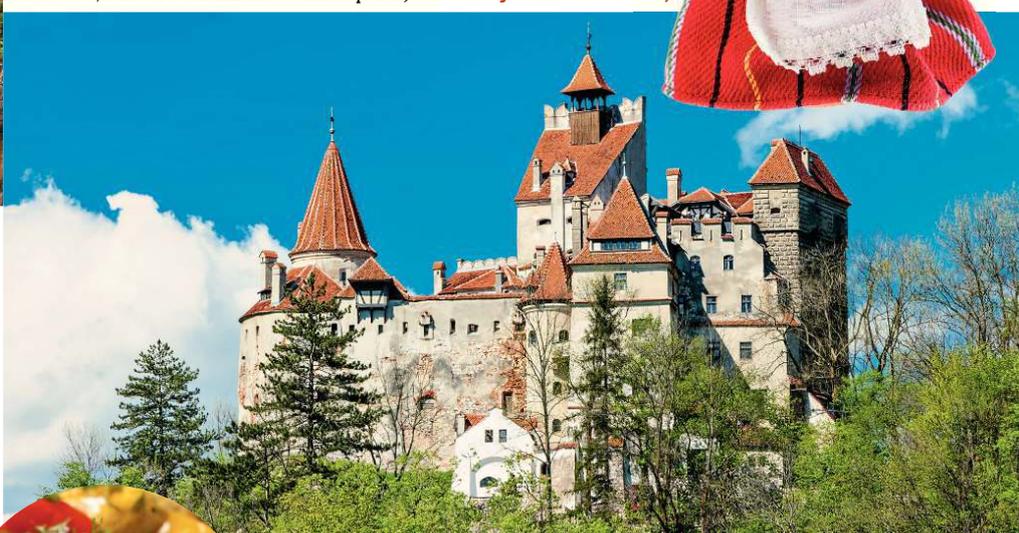
Когда мир знал только одно блюдо – жаренное на огне мясо, в Греции уже писали книги рецептов, а кулинария была приравнена к искусству. Именно в Греции в 330 году до н. э. была написана первая известная человечеству поваренная книга. В народном сознании Греция – родина греческого салата (или хорьятики – деревенского, как его называют сами греки) –



более ста сортов. Кстати, нашего разделения на оливки и маслины греки не понимают и искренне удивляются. Лучшие оливки – сорта каламата. Для греков поесть – практически синоним «поговорить». Ежедневные греческие симпозиумы (слово «симпозиум» буквально означает «совместное питье») с многочисленными переменами блюд веселы и шумны. Начинают трапезу (тоже, кстати, греческое слово) с закусок.

Дзадзики

1 огурец; 250 г натурального йогурта (лучше греческого или обезжиренного творога); 4 зубчика чеснока;



смеси из свежих огурцов, лука, оливок и брынзы, щедро приправленной оливковым маслом. Оливок здесь

соль; 2 ст. л. оливкового масла; 0,5 ч. л. винного уксуса

Огурец очистить, натереть на терке. Добавить в йогурт вместе с толченым чесноком, солью, оливковым маслом и уксусом. Тщательно перемешать и украсить оливками.

6 ошибок при запекании курицы

Что может быть вкуснее запеченной румяной курицы? Она хороша как будничным ужином, объединяет семью за воскресным обедом и уместна за праздничным застольем. При условии, конечно, что это правильно приготовленная курица, с хрустящей корочкой и сочным мясом.



Анна Людковская
vkusno365.ru

Ошибка #1.

Отправить курицу в духовку прямо из холодильника

Все именно так и поступают: достают птицу из холодильника, кладут на противень и без промедления ставят в духовку. Результат – пересушенное мясо, которое невозможно проглотить, не полив соусом. Почему так получается? Жар духовки сперва воздействует на внешние ткани курицы и только затем постепенно пробирается к хребту. К тому моменту, как курица готовится целиком, ткани, первыми

подвергшиеся тепловой обработке, проведут в духовке слишком много времени и в конце концов будут безнадежно сухими. Избежать этого очень просто: достаньте курицу из холодильника за 30–40 минут до того, как соберетесь ставить в духовку. За это время мясо согреется до комнатной температуры, и жар быстрее доберется до самых далеких участков птицы.

Ошибка #2.

Использовать недостаточно соли

Солите! Во-первых, соль раскрывает вкус. Во-вторых, она помогает добиться хрустящей корочки. Натрите солью и перцем всю курицу, не забудьте про ножки и крылышки. Посолите внутри! И вообще смелее добавляйте разные приправы и специи. Нет мяса благодарнее, чем курица. Она отзовется на все ваши кулинарные эксперименты. Например, положите в живот курицы половину лимона, пару зубчиков чеснока и немного сухого розмарина.

Ошибка #3.

Запекать курицу грудкой вверх

Скорее всего, вы не обращаете внимания на то, как кладете курицу на противень – грудкой вниз или вверх. Между тем это очень, очень важно. Про мясо птицы нужно знать следующее: белое мясо грудки готовится на 30% быстрее, чем темное мясо ножек. Проще всего, конечно, приготовить ножки и грудку отдельно, но тогда это будут другие блюда, а не запеченная курица. Кулинарный автор Геральд МакГи советует класть на грудку хладагенты (те самые, что вы кладете в переносной холодильник, когда везете продукты на дачу) на то время, пока курица готовится к отправке в духовку (смотрите пункт 1). Я, признаться, ни разу не клала лед на курицу, а поступала иначе: отправляла птицу в духовку грудкой вниз. Пока жар доберется через противень к грудке, ножки уже успеют немного приготовиться – а именно это и требуется. Через 40–50 минут можете смело переворачивать курицу, чтобы она равномерно запеклась.

Ошибка #4.

**Не обсушивать
кожицу**

Не ленитесь, оботрите курицу перед тем, как приправить солью и перцем. Если вы отправите в духовку влажную курицу, домашним не видать румяной хрустящей корочки. Обязательно оботрите курицу насухо бумажным полотенцем или салфетками. Кстати, ополаскивать курицу совершенно не обязательно: вы не смоее микробов и только испачкаете раковину.

Ошибка #5.

**Немедленно
разделить**

Вы не умрете от голода, если дадите курице после запекания отдохнуть 10–15 минут. Это очень важно, ведь мышечным тканям необходимо прийти в себя после стресса, пережитого в духовке, немного расслабиться и обмякнуть. За это время соки перераспределятся, и мясо будет сочным. Если разрезать курицу сразу же, соки вытекут и соберутся лужицей на доске.

Ошибка #6.

**Избавиться
от жира**

При запекании под курицей скапливается восхитительный смалец, который идеален для запекания овощей. Морковь, картошка, тыква и черешковый сельдерей получают ароматными, с объемным, а не плоским вкусом. Ни в коем случае не выливайте такое богатство! Лучше выложите вокруг курицы овощи (в тот момент, когда вы будете переворачивать курицу грудкой вверх, примерно в середине готовки) и приготовьте гарнир. Другой вариант – вынуть готовую курицу, а в форму для запекания положить крупные ломтики хорошего хлеба. Верните форму с хлебом в духовку и подрумяньте при высокой температуре. Это так вкусно!

Из оставшегося после ужина мяса курицы можно сделать салат или бутерброд на работу. А можно пойти еще дальше – и запечь сразу 2 курицы. Если менять гарниры, например в один вечер сделать салат из капусты, а в другой сварить рис, у вас будут ужины на целую неделю. Курица отлично хранится в холодильнике!



Запечённая курица с лимоном, розмарином и чесноком



Каждый кусочек этой курицы пахнет лимоном и чесноком, ароматы проникают даже в самые далекие места, куда сухим специям никогда не добраться. Собственно, благодаря этому рецепту я встала к плите. В 1990-х вышла книга «Про специи», первая, с множеством фотографий и рассказами о невиданных специях. Для меня, чей кругозор ограничивался лавровым листом, эта книга стала событием. Я ее листала снова и снова, перечитывала, словно это не рецепты, а «Илиада». Там был и этот рецепт. Гениальный и простой. Идеальный, если вы только начинаете учиться готовить или очень заняты, но хотите вкусно накормить домашних. Кладете курице в живот лимон, розмарин и чеснок, ставите в духовку и через полтора часа садитесь за стол. Вот и вся работа. А ваша кухня наполнится аппетитными запахами, успокаивающими и расслабляющими после рабочего дня.

Достаньте курицу из холодильника, оставьте на 1 час, чтобы птица согрелась до комнатной температуры. Ополосните водой и насухо оботрите бумажным полотенцем – это нужно, чтобы курица подрумянилась. Обмажьте снаружи сливочным маслом (можно заменить его растительным), посолите и поперчите со всех сторон.

Головки чеснока разрежьте поперек на две части (у вас должна получиться красивая розетка из зубчиков чеснока). Лимон нарежьте крупными кружками. Положите в живот курицы часть лимона, половину чеснока и розмарин. Оставшиеся лимон и чеснок распределите в форме для запекания, смазанной маслом.

Разогрейте духовку до 210 °С. Положите курицу грудкой вниз в форму для запекания и поставьте в духовку на 40 минут.

После того как курица 40 минут провела в духовке, переверните ее на другой бок. Верните форму в духовку еще на 20–40 минут в зависимости от упитанности курицы. Чем крупнее курица, тем больше времени ей нужно. Время от времени проверяйте: если корочка подсыхает, полейте ее сверху вытопившимся жиром.

Готовность курицы можно проверить следующим образом: взять деревянную шпажку или спицу, проткнуть ножку курицы и посмотреть на выделившийся сок. Если он прозрачный, птица готова, а если розоватый, то курице еще нужно немного времени провести в духовке. Готовность можно проверить кухонным термометром, он должен показывать 75 °С.



Хитрости



Елена Денисова

Чтобы зимой в доме пахло летом, надо успеть правильно закатать его в банки.

лето в банке

Хозяйки, колдующие со специями, отмеряющие точное количество уксуса или сахара, озабоченно утирающие пот со лба в окружении ягодно-фруктово-овощного изобилия, похожи на алхимиков. Консервирование – настоящее искусство, требующее мастерства, аккуратности и безупречного соблюдения технологий. Иначе вы получите не пикантную закуску или лакомство к чаю, а бомбу замедленного действия, которая однажды взорвется. Поэтому следуйте рецептам, полученным из надежных источников. И соблюдайте правила консервирования.

1. Перед консервированием ягоды и плоды необходимо тщательно перебрать, вымыть и обсушить.

2. Очень тщательно, несколько раз меняя воду и ополаскивая под душем, следует мыть пряную зелень. Недостаточно хорошо промытая зелень является одним из источников загрязнения консервов.

Целость **3.** стеклянной тары определяется легким постукиванием по ней палочкой

или карандашом. При наличии даже незаметной трещины звук будет глухим и дребезжащим.

4. Перед консервированием банки замачивают в растворе кальцинированной соды (1 чайная ложка соды на 1 л воды) на 30 минут. После этого банки ополаскивают холодной водой и моют мочалкой или волосяным ершиком с мылом или с пищевой содой. Вторично банки ополаскивают чистой горячей водой. Перед наполнением их стерилизуют в духовке или паром.

5. Концентрация сахара в варенье должна быть не менее 65%. Сироп лучше готовить из той

воды, в которой продукты бланшировались. Готовый сироп должен быть чистым, прозрачным.

6. Лучше всего сохраняются витамины в квашеных и соленых овощах. Но только при условии,



что засолка происходила холодным способом и хранение осуществлялось в прохладном темном месте.

Оптимальная температура хранения домашних консервов – не более +6 °С. Не рекомендуется употреблять домашние консервы, хранившиеся более года. Особенно актуально это для компотов из косточковых (вишня, слива), так как при длительном хранении в косточках накапливается опасная для здоровья синильная кислота.

КАТЯ ВОЛКОВА, актриса

«Не думала, что когда-нибудь мне захочется самой возиться в земле, что-то там сажать, растить. Мама говорила: «ничего-ничего, вот придет время...» И похоже, оно пришло. Мне доставляет удовольствие перерабатывать собственноручно выращенные овощи-фрукты в чудесные закуски и десерты, которые не сравнятся с магазинными. Я пока только начинающий «консерватор», но уже могу поделиться парой рецептов. Как-то у нас на участке был огромный урожай слив, и я попробовала сделать ткемали и аджику с добавлением слив. Эффект превзошел все ожидания. У нас в семье не любят майонез и кетчуп, а эти соусы сметались мгновенно. Мы ели их и с мясом, и с рыбой, и с макаронами, и просто намазывая на хлеб. Наши гости тоже оценили их пикантный вкус. Насколько я знаю, ткемали традиционно готовят из специального сорта слив, но я взяла наши обычные темные сливы, и все равно получилось роскошно. Главное – правильные специи. Я купила их на рынке у знакомой грузинки».

Ткемали

3 кг сливы;
1 большая головка чеснока;
150 г свежего зеленого кориандра (кинзы)

и несколько веток с семенами;
250 г свежего укропа и несколько веток с семенами;
60 г омбало (блосиной мяты);
60 г садового чабера (не чабреца), его грузинское название – кондари (необязательно);
4 стручка зеленого или красного свежего перца (или молотый красный перец);
50–80 г сахара (по вкусу, в зависимости от кислоты слив);
соль по вкусу

Снять листья с омбало и измельчить, отложить, а стебли вместе со стеблями укропа, кориандра и чабера положить на дно кастрюли – так соус не пригорит. Засыпать сливы, влить стакан воды, закрыть крышкой, после закипания убавить огонь и тушить до мягкости. Снять кастрюлю с огня, откинуть содержимое на дуршлаг или сито (отвар не выливать), дать сливам остыть, а затем протереть их через сито деревянной ложкой. Пюре из слив смешать с отваром, добавить соль, сахар, молотый сухой красный перец или измельченный свежий. Поставить кастрюлю на средний огонь. Если ткемали получился жидкий, уварить его на небольшом огне, если густой, добавить немного воды. По консистенции соус должен напоминать негустую сметану. Мелко нарезать кориандр и укроп, пропустить через давилку чеснок, а также измельченные листики омбало, добавить в соус в самом конце варки, дать покипеть полминуты, добавить соль, сахар или перец по вкусу. Готовый соус разлить по бутылкам или банкам. Закрывать можно обычными пластиковыми крышками.

Аджика из слив

1 кг сливы;
100 г чеснока;
100 г сахара;
2 стручка перца чили;
1 ст. л. томатной пасты;
1 ст. л. соли

Сливы разрезать пополам, удалить косточки. Перец чили вымыть, нарезать. Чеснок очистить. Пропустить подготовленные ингредиенты через мясорубку. Добавить сахар, соль, томатную пасту. Перемешать, довести до кипения. Вначале варки на поверхности образуется пена, ее нужно снять. Варить аджику, постоянно помешивая, 20 минут. Разложить массу по банкам, закатать прокипяченными крышками. Перевернуть банки вверх дном, укутать до полного остывания.





другим, нежели при-
готовление остальных
десертов. Для создания
конфет, думала я, обя-
зательно нужно какое-
то сокровенное знание
или волшебное слово.
Ведь конфеты – это на-
столько прекрасно, это
просто какое-то чудо,
они не могут делаться
просто так, буднично.
Я принялась «колдо-
вать», в результате
чего получилась очень
необычная вещь, кото-
рая лишь формой напо-
минала классическую
шоколадную конфету.
Так появилась на свет
моя первая коробка
натуральных и полез-
ных сладостей. С тех пор
я делаю их постоянно.
И да – у меня появилась
своя кондитерская,
Anna's Sweets, где эти
конфеты стали один
из «хитов» продаж.

Здоровье на сладкое



Убеденная сладкоежка Анна Астрахан с детства мечтала изобрести полезные конфеты – чтобы есть их, сколько влезет.

Анна
Астрахан

Сколько себя помню, мне всегда хотелось иметь свою кондитерскую, ведь больше всего на свете я люблю готовить сладости. Вообще, мне всегда нравилось делать что-то своими руками. И вот однажды я взялась за сладкую часть новогоднего стола для своей семьи. Решила сделать конфеты. Этот процесс казался мне чем-то особенным, совсем

Но давайте я сделаю короткое отступление и расскажу, почему я считаю, что за «полезными» конфетами – будущее.
К сожалению, большинство продуктов из наших магазинов сегодня невозможно назвать полезной пищей. А сладости, которыми забиты

полки супермаркетов, прямо-таки опасны для здоровья. Их в принципе нельзя есть. Люди, которые решили худеть, так и делают: они полностью отказываются от сладкого. Но и это опасно – может развиваться депрессия. Поэтому небольшие порции гормонов счастья обязательно должны поступать в наш рацион. Главное – получать эти гормоны из правильных продуктов.

А «полезные» конфеты ручной работы – во-первых, натуральные, а во-вторых, способны поднять людям настроение и принести пользу их здоровью.

При изготовлении своих конфет я использую орехи, сухофрукты, специи и мед. В моем «арсенале» нет сахара, нет красителей и прочей химии. А когда в составе конфеты нет консервантов и вкусовых добавок, очень важно найти продукт наилучшего качества.

У меня четыре вида «натуральных» конфет: инжирные, миндальные, нутвые и банановые.

Инжирные конфеты богаты клетчаткой и пектином. Делаются они просто: берем сушеный инжир и пропускаем его через мясорубку вместе с грецкими орехами. Добавляем немного корицы, кардамона, смешиваем с небольшим количеством жидкого меда. Затем лепим из этой массы шарики и обваливаем их в кунжуте. Вообще, пункт «свалить шарик» есть в процессе изготовления всех моих конфет. Например, легче всего катать шарики из массы, где замешаны мед, капелька ликера, молотые миндаль и финики (кстати, они отлично укрепляют иммунитет и защищают организм от онкологических заболеваний).

Банановые конфеты

делаются из сушеных бананов и грецких орехов с медом и пряностями.

С нутвыми конфетами

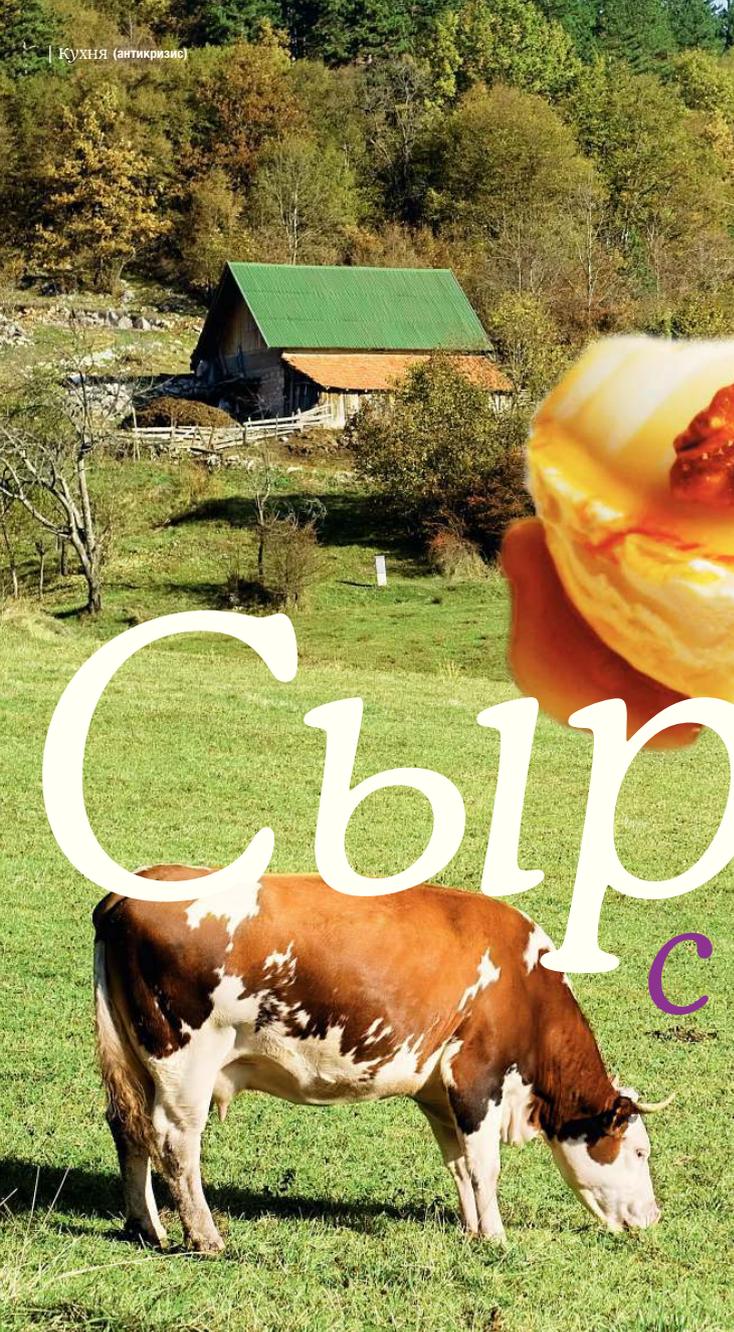
больше всего возни – но они того стоят! Сухой горох нут (в нем столько белка, сколько и не снилось мясоедам) надо замочить на 6–8 часов, потом варить около часа на слабом огне под крышкой, откинуть нут на дуршлаг и измельчить его в блендере. Затем делаем тахинную пасту: кунжут (в нем невероятное количество кальция, гораздо больше, чем в твороге или твердом сыре) измельчаем в кофемолке до состояния муки

и смешиваем с небольшим количеством воды и кунжутного масла. Теперь надо добавить в нутвое пюре щепотку соли, мед и перемешать все с тахинной пастой. Добавляем корицу и ваниль, лепим конфетки-шарики и обваливаем их в какао-порошке. Тем, кто без ума от шоколада, можно сделать так: отправить полуготовые шарики в морозилку минут на сорок, затем растопить плитку горького шоколада и макать затвердевшие шарики в этот «соус». Так получатся нутвые конфеты в шоколаде. Одним словом, сладкое может быть не только вкусным, но и невероятно



полезным. Тем не менее нельзя забывать, что во всем должна быть

мера. И даже полезный продукт способен принести вред, если есть его, потеряв голову.



Сыр

Елена Титок

В приличном обществе говорить про сыр уже неприлично. Но мы все-таки попробуем. Наши друзья-сербы каждый день едят каймак и полны бодрости и позитива. Чего и вам желают.

с акцентом

похож на зернистый творог. Он плотный и довольно соленый. Именно этот вид считается самым ценным, хотя стоит не дороже, чем его «младшие братья».

Считается, что лучший каймак получается из молока коровок, которые пасутся в высокогорье. Здесь чистый воздух и свежая трава, сами понимаете.

Сербия не входит в список стран, на которые распространяются санкции, поэтому каймак во всем своем разнообразии можно тестировать хоть ежедневно. Проще всего использовать его как «замаску» на зерновой подогретый в тостере хлеб, можно с брусничным вареньем или желе из красной смородины – соленое и жирное идеально гармонирует с кисло-сладким.

Технология приготовления мягкого сыра довольно проста, поэтому почему бы не попробовать сделать домашний каймак? Для этого нужно долго кипятить жирное молоко на небольшом огне. Можно также поместить его в духовку. Обратите внимание: посуда для молока должна быть плоской. Постепенно на поверхности молока будут образовываться пенки. Вам необходимо терпеливо дожидаться, пока они как следует уплотнятся. После этого можно снимать их и складывать слоями друг на друга. Полученную массу оставьте на два дня в теплом месте, чтобы пенки подкисли и немного спрессовались. В итоге они приобретут вид сливочных блинов, которые можно немного подсолить или подсластить по вкусу. Молоко, оставшееся после приготовления каймака, также можно использовать: на его основе получаются очень вкусные блины, которые просто восхитительны с тем самым каймаком.

Устроим теплую балканскую вечеринку в прохладный пятничный вечер? В программе вынимающие душу музыкальные композиции Горана Бреговича, кино, полное улыбок и печали, от Эмира Кустурицы (советуем посмотреть «Жизнь как чудо» и «Черная кошка, белый кот»), реки холодного пива (в Сербии, на секундочку, 14 пивоварен) или ручьи сливовицы, простой и понятный мучной суп чорба и каймак – в пироге или просто так.

Балканская кухня буквально ломится от природных деликатесов – печеного сладкого перца, пряного мяса, ароматного хлеба из печи, сочных помидоров и сыров. Каймак – не просто национальный продукт Сербии, это ее достояние. Этот молочный продукт производят из верхних слоев сливок, снятых с топленого коровьего или овечьего молока, и хранят в деревянных кадушках или глиняной посуде. Вкус у него очень нежный, сливочный, слегка солоноватый. Каймак добавляют во многие блюда, подают как закуску или просто мажут на хлеб. Говорят, у каждой сербской хозяйки есть свой секрет приготовления каймака (как у каждой из нас есть «свой» рецепт сырников). Секреты эти хранятся от посторонних глаз и передаются от мамы к дочке. Впрочем, вкус каймака зависит не только от маленьких секретов хозяек и качества молока, но и от давности созревания.

Каймак традиционно разделяют на молодой, средний и старый. Молодой каймак – свежеприготовленный. У него мягкая консистенция, светлый цвет и слабосоленый вкус. Средний каймак уже успел немного настояться. У него появилась плотность, солоноватость и характерный желтоватый оттенок. Старый каймак



Сербский национальный пирог «Гибаница»

4 ПОРЦИИ

Тесто коре:

- 1 стакан воды
- 3-3,5 стакана муки
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. уксуса (9%)
- 1 яйцо

Начинка:

Взбить в миксере до вязкой (плотной) массы:



Рецепты от шеф-повара ресторана «Н. Тесла» Бояна Момича

- 2 яйца
- 500 г брынзы
- 50 мл подсолнечного масла
- 100 г сыра каймак

- 100 мл газированной воды

Берем один лист теста коре, складываем его пополам и размещаем в небольшой форме для запекания.

Берем второй лист теста коре, смазываем его подсолнечным маслом и сбрызгиваем газированной водой. Выкладываем на лист начинку.

Третий лист теста выкладываем поверх второго листа и повторяем действия (подсолнечное масло, газированная вода, начинка).

Затем сворачиваем в рулет 2 листа и разрезаем на 4 куска.

Каждый кусок помещаем в заготовленную форму для выпекания, где уже находится первый лист теста. Закрываем кусочки рулета с начинкой краями первого листа и немного смазываем начинкой сверху.

Отправляем в духовку на 15 минут при 180 °С.

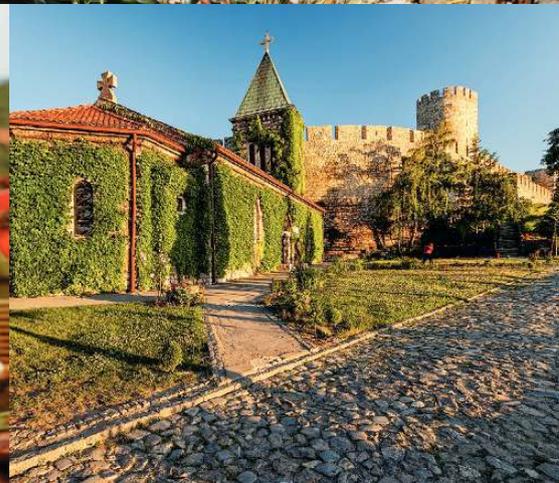


Плескавица на каймаке

2 ПОРЦИИ

- 300 г говядины
- 500 г свинины
- 100 г рубленого сала
- 2 зубчика чеснока
- 1 красная луковица
- перец, соль по вкусу
- 100 г каймака

Говядину и свинину пропускаем через мясорубку, делаем фарш, добавляем в него рубленое сало, толченый чеснок, мелко нарезанный репчатый лук и специи по вкусу. Из фарша формуем большие плоские котлеты, которые потом жарим на гриле. Обильно поливаем готовую плескавицу чуть подогретым каймаком.



Наша новая рубрика «Добрые новости» – это попытка помочь тем, кому тяжело. В этот раз «Крестьянка» и наши партнеры (их новости размещены на этой странице) собрали подарки для семей с неизлечимо больными детьми, которым помогает выездная служба детского хосписа фонда «Вера».



Фарш в радость

Приготовление обеда может стать настоящим удовольствием с мясорубкой Rolsen MG-1810MR. С ней легко сделать фарш любой текстуры из мяса, рыбы или овощей. У ее двигателя есть защита от перегрева, а благодаря функции реверса не надо будет разбирать мясорубку, если на шнек намотаются жилки. Нож мясорубки выполнен из качественной стали и самозатачивается.



Домашний шеф-повар

Бренд Polaris представляет ультрасовременную Wi-Fi мультиварку EVO 0225. Новинка специально разработана для современных и активных городских жителей. Больше им не придется все время находиться около прибора: контролировать процесс приготовления можно с помощью мобильного приложения «Polaris: Эволюция рецептов». Программа не только информирует обо всех этапах приготовления блюда с помощью push-уведомлений, но и позволяет закладывать, создавать и редактировать собственные рецепты.



Простота и комфорт

Основанная в 1968 году компания Midea представила на российском рынке модель пылесоса VC33J-08F. Это одна из наиболее интересных новинок в коллекции компании, одновременно тихая и сильная. Максимальная мощность пылесоса 2000 Вт, а мощность всасывания – 430 Вт. При этом во время работы сохраняется очень тихий звуковой режим в 65 децибел. Надо заметить, что Midea поставляет свою продукцию в 145 стран мира и акцентирует внимание на простоте и комфорте товаров для дома.



Маленький гигант

Самое сложное – не провести уборку с помощью пылесоса, а найти этому прибору место. В небольшой квартире – а в таких живет большинство россиян – это сделать непросто. Bosch выпустил серию компактных пылесосов с широким функционалом. Новые модели легко найдут уголок даже в малогабаритной квартире. Возглавляет эту коллекцию мощный Bosch Relaxx'x ProPower, а продолжают его «младшие братья» – более компактные модели: GS-20 Easyy`y, GL-20 Bag&Bagless и GS-10.

Всегда на связи

Видеоняня TRENDnet TV-IP743SIC легко устанавливается и автоматически обновляется. Можно просматривать видеозображение в любом месте, где есть Wi-Fi – на экране компьютера или смартфона. Общайтесь с малышом при помощи встроенного микрофона и включайте ему колыбельные. Также TRENDnet TV-IP743SIC позволяет настроить автоматическую отправку сообщений с видеозаписями на электронную почту, если камера зафиксирует движение или звуки. Можно наблюдать за малышом и ночью – в режиме ночного видения.



«Крестьянка» объявляет о начале проекта



Ежемесячно –
десятки красивых
и полезных страниц!

Мы расскажем о людях, которые
строят новую жизнь в России,
и о производствах, которые активно
развиваются на родной земле.
Страна должна знать своих героев!





Настоящие мужчины не плачут. Тем более по такому ничтожному поводу, как кризис. Для них, смелых и энергичных, это лишний повод доказать себе и миру, что правда – в силе.

Начали!

Продюсер: Дарья Киселёва
 Фото: Борис Захаров
 Текст: Наталья Щербаненко



Роман Седловский,

30 лет,

один из создателей мебельного бренда SEBO Furniture

Роман – это такой аккумулятор для разряженных человеческих батареек. «Я хороший друг – заражаю людей новыми идеями. Например, увлекаюсь диорамами (*создание объемных миниатюр, почти ювелирная работа, рисунки с лупой*), и вот уже мои друзья тоже с удовольствием подсади на это. Еще рыбалка. И лошади. Еще собаки! А самое главное – семья, конечно. В эти выходные я построил для двухлетней дочки огромную деревянную детскую площадку на даче. Если бы я был волшебником, сделал бы так, чтобы в сутках было 48 часов: мне все интересно, но не на все хватает времени».

В конце прошлого года, когда началась вся эта история с рублями и евро, Роман как раз заканчивал проект по созданию интерьера для косметического салона. Заказывать мебель из Европы стало дорого. «Тогда мы с моим товарищем, архитектором и дизайнером Александром Босенко, решили не покупать мебель, а сделать ее своими руками. Заказали древесину – вяз на юге России, дуб из Сибири, акацию с Кавказа. Люди, привыкшие к масс-маркету, забыли красоту, созданную природой: какие сучки бывают на дереве, какая свилеватость. Когда мы смотрим на плаху с корой, видим, что из этого может получиться неповторимый предмет интерьера, и думаем, что же это – столешница, обеденный стол или кухонная доска? Это немножко волшебство. Мы своими руками сейчас создаем что-то, что будет жить много-много лет, передаваться из поколения в поколение. Это, по сути, рождение новой жизни, я ее делаю своими руками. Невероятный кайф! Наша мебель наполнена не только функциональным смыслом, но и душевным теплом ее создателей».

По труду в школе у Романа была «пятерка». «Я смотрел, как дед и отец что-то такое мастерили для дома, и учился у них. Все в наших руках – понимаете? Препятствия есть только в сознании, в реальности возможно все».

Круговорот энергии в природе – это про Романа. «Кризис, – говорит он, – это вызов, это шанс, это возможность. Главное – делать. С любовью. На нашей мебели написано Made in Moscow. Это новый тренд. Это реально круто».



Георгий Соколовский,

46 лет,
владелец Мясной компании «Сокольники»

Рассекая ветер раннего московского утра, Георгий врывается в новый день на мотоцикле. Он живет на высокой скорости и, что логично, успевает везде.

«Я люблю есть и люблю кормить людей. Когда в 2004 году купил заброшенный цех по производству колбасных изделий в чистых, зеленых «Сокольниках», мечтал, как здесь будут делать докторскую колбасу, самую вкусную колбасу моего детства». Так и получилось.

Ему обидно слышать досужие разговоры о том, что теперь в колбасе нет мяса и что вообще все это вредно для красоты и здоровья. «Покупатели доверяют своему вкусу. Обмануть, «развести» их невозможно. Это весьма консервативный бизнес – вкусы людей почти не меняются. Сам я пробую все, что продается в колбасных отделах всего мира. Самая ужасная колбаса, на мой взгляд, на Коста-Рике. Итальянская хороша, и испанская, и французская с плесенью, но главное все-таки традиции. Мы делаем то, что созвучно привычкам наших покупателей, с уважением к советским традициям, когда была «та самая» колбаса, о которой сейчас ходят легенды».

Многочисленные дети Георгия обожают колбасу и сосиски «Сокольники», даже маленькая пятилетняя Настя с табуретки самостоятельно залезает в холодильник – не это ли лучшее доказательство качества?

В свободное время Георгий отправляется в океан в свободное плавание. Яхты и регата – та самая скорость, которая ему нравится. «На яхте я рулевой. Непередаваемое ощущение, когда ветер бьет в лицо и ты забываешь обо всем на свете. Гонка – это сумасшедший азарт. Я привык побеждать».

Надо ли говорить о том, что и кризис этот гонщик воспринимает как новый вызов?

«Кризис – не повод опускать руки, наоборот! Ситуация заставляет работать, так же как десять лет назад, делать то, что отвыкли делать».



Антон Слепихин,

37 лет
генеральный директор ООО «Пробиотик+» «Полезные продукты», «Просто Азбука», «Наша ферма», Молочный стиль», «Vitakey»

«Самое приятное в моем бизнесе — с удовольствием рассказывать друзьям правду о своих продуктах. Мне нечего стесняться!»

Идея заняться производством кисло-молочной продукции пришла к Антону после... кризиса 2008 года. «Была мысль построить экодеревню в Московской области. После кризиса пришлось отказаться от этой идеи. Мы решили организовать производство натуральных кисло-молочных продуктов премиум-класса, один из партнеров больше 10 лет был топ-менеджером Очаковского молочного завода». На рынке тогда отсутствовали натуральные фермерские продукты. Почему бы не занять пустую нишу? Сегодня йогурты, кефир и прочие вкусные «Полезные продукты», «Vitakey» и «Молочный стиль» есть везде, даже на в небе — в бизнес-завтраках «Аэрофлота».

Пока завсегдатаи «Фейсбука» страдали по пармезану и моцарелле, Антон работал 24 часа в сутки — после эмбарго объем его производства увеличился в два раза.

Можно смело сказать, что Антон — кормящий папа. Двое его сыновей выросли на полностью натуральной (от молока до ягод) «молочке» папиного производства, и аллергии обошли их стороной. Антон — бывший профессиональный спортсмен: «спорт не отпускает меня уже 30 лет». Он член хоккейной команды, которая участвует в международных турнирах. «Спорт учит достигать результатов». Вторая его страсть — путешествия. «Мы с женой любим открывать для себя мир. Буквально прочесываем ногами места, куда приезжаем. Это кайф — наслаждаться красотой планеты».

Но лучшее место на земле — конечно, там, где семья. «Я бегу с работы как ошалевший, чтоб увидеть детишек, пока они не легли спать».

Может быть, такая добрая и открытая улыбка появляется у всех, кто ест много йогуртов? А может быть, это просто талант во всем видеть только хорошую сторону?

«Кризис — это санитар леса, он убивает слабых. А для тех, кто инициативен и готов выкладываться по полной, это дополнительная возможность и шанс».





Суздаль трудно чем-то удивить. Но все-таки можно. Под занавес лета в древнем городе выса-дился десант молодых представи-телей совре-менного искусства.



Текст и фото:
Наталья Щербаненко

лабораторные исследования

Путеводители сообщают нам о потрясающей красоте исторических достопримечательностях волшебного русского города, жители которого через 9 лет будут задувать 1000 свечек на именнинном торте. Но кроме храмов, монастырей и музеев, в Суздале есть что-то еще – дыхание уютной романтики и вечной красоты, такое созвучное мечтам жителей нервных мегаполисов. Все эти ухоженные палисадники с флоксами, мальвой и золотыми шарами, резные кружева ставен, оканье бабушек, которые накладывают мне бруснику и лисички с «довесом» в полкило, все эти окошки со спящими кошечками, варенье из огурцов, печатные пряники с клюквой, переливы песен под гармонь, цоканье лошадиных повозок...

Даже не знаю, как такое вообще удалось собрать и сохранить в одном отдельном взятом городе и кто тут главный молодец – руководитель администрации, коренные жители или новые любители березовых просторов. Такие, как Творческая лаборатория



«ИГРА3000». В День города они открыли новое фестивальное пространство: луг площадью 1,5 гектара в излучине реки Каменки и территория учебно-производственных мастерских и ангары Индустриально-гуманитарного колледжа за несколько дней были превращены в творческие лаборато-

рии. Под руководством автора проекта «Человек Мира» Андрея Попова профессиональные художники, керамисты, гончары, скульпторы, столяры и плотники показывали, на что способны, на фестивальном полуострове. Темой всех творческих лабораторий лета 2015 года стал «Труд» во всех его



проявлениях: ткали лоскутные ков-
рики; варили черничное варенье для
всех желающих; артисты показывали
спектакли в живых декорациях вроде

комбайна «Енисей» и на сеновалах;
мальши и их родители резвились на эко-
площадке «Игры Bosco Family». Словно
на волшебных крыльях летала из одной



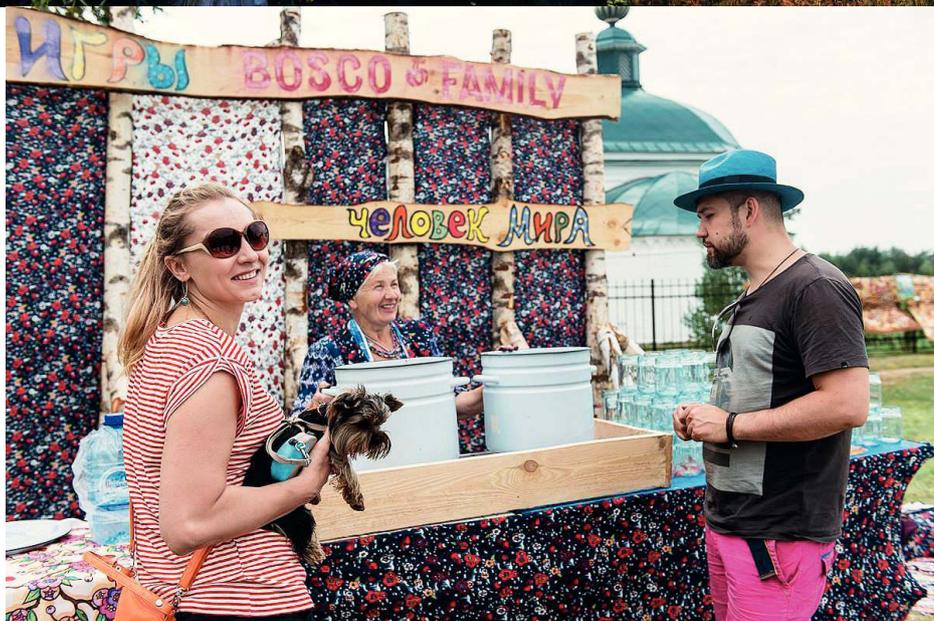
ные духу города кафе и рестораны вытеснили наконец с белокаменных улиц шашлычные. Уютные гостевые срубы или роскошный комплекс «Пушкарская слобода» – подышать свежим воз-



Суздаль – это сбывшийся наяву сон о прекрасном былом.



духом в сказочных декорациях легко. Не знаю почему, но по Суздалью начинаешь скучать уже на обратной дороге в Москву. Возвращаться к родному – хорошая примета.



точки города в другую Екатерина Шаповалова, организатор всего происходящего. В Суздале Катя как дома – год назад здесь стартовали надомные мануфактуры «Шапки Мира» и «Косоворотки Мира», их совместные с Андреем Поповым и Машей Атлас проекты, и теперь связанные суздальскими мастерицами шапки «как из детства» и цветастые размахайки из ивановского ситца есть в гардеробе каждого хипстера. В августе Суздаль накрыло лоскутным одеялом – около 500 мастериц со всей страны прибыли в город, чтобы похвастаться рукотворными творениями. На фоне сотни лоскутных ковриков, разложенных на ромашковом поле у Рождественского собора, сделали селфи все свидетели праздника. Лимонад с огурцом и базиликом,



блины с цветочным медом, пироги с кабачками, грузди в сметане, сорбеты из кваса, ромашки и халвы – меню читаешь как книгу Ивана Шмелева и понимаешь: свершилось! Адекват-

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

как сделать

Хотя бы раз в жизни он и она решаются на ремонт в доме. Процесс превращается в испытание чувств. Как обновить интерьер и при этом не испортить отношения в семье? Советы дает Оксана Кашенко, эксперт лекционной площадки «Чудесный ДОМ».

ремонт

и не развестись?

Подготовительный этап

Никогда не начинайте ремонт с похода в магазин стройматериалов. Обязательно сначала проговорите со своей второй половиной все аспекты: сколько вы готовы тратить денег на то или иное помещение, какой вам нравится стиль, какие цвета. Обязательно соберите понравившиеся картинки и сделайте коллажи. Имейте в виду, что скорее всего любая сумма в процессе ремонта увеличится почти вдвое – увы, этого не избежать: всегда есть вероятность, что вы ошиблись в расчетах, и плитки или краски нужно больше. Какую-то часть материалов могут испортить рабочие. Отдельный совет женщинам: когда вы мечтаете, глядя на картинку в журнале, что у вас будет такой же дом, утопающий в цветочках и оборочках, не забывайте, что вы будете жить там не в одиночестве. Подумайте, будет ли уютно в чисто женском интерьере вашему мужу.

Кухня

Принято считать, что кухня – это женское царство. Действительно, готовят в нашей стране в основном женщины. Но это не значит, что остальные члены семьи не бывают там. По сути, кухня – это сердце дома. И конечно, каждому хочется внести свою лепту в ее оформление. Сегодня на кухне должна быть масса бытовых приборов, частично встроенных в гарнитур. Цена у этого великолепия соответствующая – часто сопоставимая с автомобилем. Поэтому многие мужчи-

ны и относятся к кухне как к машине. И им хочется, чтобы она была мощной, солидной, блестящей. Поэтому мужчины чаще предпочитают глянцевые фасады и необычные цвета – черный, красный, синий. Женщины, конечно, первым делом с ужасом думают, как будут отмывать все это великолепие. Даже если выбор мужа вам кажется ужасным, не принимайте его в штыки. Помните, что всегда можно найти компромисс. Мужчинам легче выбрать что-то крупное, массивное. А женщины всегда продумывают детали – шторы, скатерть, салфетки, подставки под горячее, подушки на стулья. Текстилем можно вообще полностью изменить весь интерьер. Поэтому ни синяя, ни красная, ни даже черная кухня не являются сами по себе катастрофой – вопрос только в том, какие элементы будут их уравнивать. Так, например, к синему гарнитуру прекрасно подойдет оранжевая гамма, а к красному – зеленая. Конечно, не стоит этот совет воспринимать буквально: это не значит, что вы должны сделать, скажем, оранжевый потолок или зеленые стены. Например, деревянный обеденный стол из черешни также будет подсознательно восприниматься как оранжевый. А обилие комнатных растений создаст нужное «зеленое равновесие». Отличными яркими пятнами будут и фрукты в вазе – апельсины, лимоны, яблоки и бананы.

Гостиная

Для отделки мужчины предпочитают «холодные» материалы – камень, стекло, металл. Для них это своеобразные рыцарские доспехи. Женщинам же, наоборот, хочется всегда теплого и мягкого, побольше дерева и текстиля. Сегодня во многих квартирах кухня и гостиная – это одно большое помещение, разделенное на зоны. Столовая зона вполне может оказаться в гостиной и должна гармо-

нирывать с остальным интерьером. В качестве обеденного стола 80% мужчин выбирают стеклянный. Если есть возможность, постарайтесь переубедить мужа, предложите компромисс: пусть стеклянным будет журнальный столик, тумба под ТВ, консоль. Если такой возможности нет, попробуйте «смягчить» стекло бамбуковыми салфетками, деревянными подставками, текстильными дорожками.

Принято считать, что мужчины более консервативны в выборе цвета и, как правило, выбирают нейтральную серо-бежевую гамму. Я, наверное, всех удивлю, но это не так. Мужчины любят яркие, поражающие внимание детали. Скажем, водопад на стене в гостиной или красный диван на желтом ковре скорее захочет мужчина. Ему будет важно, чтобы друзья приходили в дом и ахали. Женщина же будет думать: «Ой, а сколько все это будет стоить?». Лучше всего



мужские полеты фантазии не ограничивать. Если муж задумал что-то сделать, он в любом случае это осуществит, если не дома, то в офисе или того хуже – у любовницы.

Так как редко у кого дома есть отдельные кабинеты, важно оборудовать мужчине небольшое рабочее место. Чаще всего это делают в гостиной. Это может быть его стол со стулом и ноутбуком или несколько полок в шкафу, где стоят только его книги, коллекции, инструменты и прочее.

Спальня

Главное в спальне – безусловно, кровать. Мужчины предпочитают ложе с острыми углами, с матрасом на подиуме. И даже в спальню пытаются запихать побольше технических штук вроде самооткрывающихся жалюзи из системы «Умный дом». Женщина же будет думать: «Ой, а вдруг я обо все это поранюсь, а вдруг замерзну, а вдруг оно сломается?». Тут можно дать уже совет мужчинам: перебарщивать с «холодными» деталями тоже не стоит. Иначе ваша женщина начнет переносить эту холодность и на отношения в постели. Ей будет казаться, что вы ее не любите, не защищаете. Даже если женщина говорит, что ей ничего не нужно и пусть все лучшее будет у мужа и детей, все равно



сделайте уютный уголок и для нее. Это может быть туалетный столик. Или кресло с теплым пледом.

Санузел

Если в квартире не нашлось места для кабинета, санузел станет любимым местом вашего мужа. Не удивляйтесь, что он туда будет удаляться на час с телефоном или планшетом. Поэтому имеет смысл сделать место для уединения максимально уютным. Часто люди допускают одну и ту же ошибку – пытаются расширить очень маленькое помещение светлым цветом стен. Этот прием работает, если речь идет о комнате площадью 15–20 метров. А если ваш туалет размером всего 2 квадратных метра, смело красьте его в глубокие насыщенные оттенки – синий, шоколадный. Такие тона создают чувство защищенности и успокаивают. В конце концов, вспомним Леонардо да Винчи: «Большие помещения рассеивают разум, а маленькие – собирают его».



В ванной выигрышнее всего смотрятся холодные оттенки – голубой, зеленый, серый, черный. Ни в коем случае не делайте в ванной комнате красные или оранжевые стены. Эти цвета повышают артериальное давление, а у мужчин и без того есть к этому склонность. Но если муж настаивает на теплой гамме, лучше сделать яркими отдельные детали – полотенца, вешалки и крючки, видимые части труб и т. п. Нужно понимать, что идеальная в мужском понимании ванная – помещение с минимумом деталей, обилие различных коробочек, бутылочек, баночек сильно раздражает. Поэтому задача женщины – хорошо продумать, в какие шкафчики и тумбочки все это будет убираться. Не нужно превращать ванную комнату в свою гардеробную или косметический салон.

Последний поцелуй

Полина Ромашкова

Осенние цветы с их деликатными красками лето оставляет нам на прощанье: собираем букеты в теплых тонах и тепло вспоминаем прошедшее счастье.



Есть прекрасный способ: собрать в одном букете все осенние

цветы, что оказались в вашем распоряжении. И похожую на ромашку рудбекию, и похожий на рудбекию гелениум, и безвременник (он же колхикум), и очиток, который задаст тон любой икебана своими пунцовыми «зонтиками», и припозднившиеся розы, и пафосные георгины (символ конца каникул и начала школы), и астры с хризантемами, и даже простецкие бархатцы. Добавить к ним для усиления осеннего настроения спелые колоски и гроздь рябины. Затем подрезать так, чтобы стебли были длиной около 30 сантиметров (режем острым ножом под проточной водой), и поставить



в воду – предварительно капнув в вазу нашатырного спирта или размешав в воде ложечку соли. Некоторым художественным натурам удастся при этом добиться эффекта творческого беспорядка – то есть будто цветы оказались вместе совершенно случайно, но подошли друг другу идеально. Однако лучше все же не полагаться на волю случая, а сотворить красоту своими руками.

Вот беспроигрышный вариант: берем несколько средних подсолнухов и обрамляем их крупными зелеными листьями. Для пушистой красоты листья можно протереть тряпочкой, смазанной растительным маслом. Еще один эффектный букет: мелкие белые астры перекладываем оранжевыми веточками бузины, добавляем несколько «пятен» из разноцветных хризантем, ставим все в банку с водой, а ее – в высокую корзину. Вообще, в качестве вазы для осеннего букета органично подойдет садовый инвентарь: яркие ведерки, старые жестяные лейки и кувшины. Можно



смастерить вазу из тыквы и даже из кочана капусты. А есть еще простой и эффектный способ: положить на дно прозрачной стеклянной вазы декоративные стеклянные «камушки». Чтобы они были видны, надо очистить нижнюю часть стеблей от листьев и чаще менять воду. Тогда цветы простоят дольше, а вода не помутнеет.



Остановка по требованию

Сентябрь – прекрасный месяц. Уже нет тягучей жары, легких шифоновых платьев и лимонадов. Но еще нет промозглого холода, многослойных шерстяных нарядов и горячего вина со специями. Переходный период из лета в осень – как способ остановиться.



Аглая Шульженко

Домик на дереве

Или вигвам, сделанный из пледов, шалей и платков, с подпоркой из яблоневой ветки посередине. Устроить вечеринку в парке в таком маленьком шалаше для лучших друзей: захватить свечи, яблочный американский пирог, керамические кружки, в которые разливать душистый чай со смородиновым листом, не забыть несколько баночек сваренного этим летом варенья (малина с розой, абрикос с лавандой, слива с апельсином). Прихватить с собой проигрыватель и после уютных посиделок устроить танцы, провожая лето.



Машина времени

Вокруг городов всегда много прекрасных усадеб. Морщинистые стены в кракелюрах, пыльный запах времени в коридорах, по которым можно скользить в таких нелепых музейных тапочках, сгорбленные смотрительницы, делающие вид, что читают книжки, а на самом деле следящие за тобой поверх очков,

словно они на самом деле когда-то работавшие здесь гувернантки XIX века. Прогулка по анфиладам спальных комнат, библиотек, столовых и верандных эркеров – настоящая машина времени, нужно только разглядеть. Вот здесь у камина в кресле-качалке сидит укутанная в шаль бабушка и читает французскую сказку лежащим на ковре внукам, в ногах спит старый спаниель и изредка подергивает ухом; а вот здесь в кабинете за столом сидит мужчина в костюме и круглых очках. Он что-то нервно пишет и изредка поглядывает в окно. А вот на веранде девушки пьют чай и пишут друг дружке памятные слова в альбомах, рисуют милые бутоньерки и, смеясь, каллиграфическим почерком выводят монограммы возлюбленных. Только главное правило любой машины времени – ничего не трогать, здесь тоже действует закон бабочки Брэдли.



Гербарий

Осенний гербарий – это еще более красивый альбом, чем гербарий летний. Нужно только



Найди Аглаю
в Instagram:

<http://instagram.com/aglayash>

эскизных зарисовок, их можно найти в любой художественной лавке). Можно все делать по классическим

правилам: листик или почти завядший цветок аккуратно пришивается несколькими стежками в центре листа, черными, красными или золотыми чернилами пишется латинское название (*Acer platanoides* для клена, *Quercus* для дуба и т. д.). А можно делать неклассический гербарий: писать время и место находки, а также описывать то, что произошло в этот момент, или о чем тогда подумалось, или почему выбран именно этот цветок из множества ему подобных. Тогда получится красивый альбом засушенных моментов этой осени.

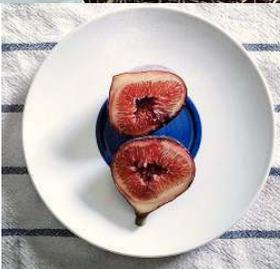
Ужин в городе

После лета на даче даже здорово ранней осенью (или поздним летом) устроить ужин для семьи, собрав всех в городе. Льняная серая скатерть, белые тарелки, старинные приборы на льняных же салфетках, бокалы для вина и стаканы для воды, любимые семейные блюда и коронный бабушкин пирог на десерт. Украсить стол можно собранными в парке или лесу венками из пожелтевших желудей, шишек, веток и листьев, в центре поставить свечи, включить приятную тихую музыку и вместе планировать Новый год и пытаться разгадать о сокровенных желаниях под елку.

А еще очень важно в сентябре не бросаться в рутинные дела. Не погружаться с головой в работу, учебу или домашние обязанности. Переход из одного времени года в другое – это как переход просто из одного времени в другое – та же машина времени, где, как известно, работает принцип бабочки: не топиться и не задевать никого и ничего (ведь есть большой соблазн задеть близких или торопиться все успеть). Встретить рассвет, подышать утренним лесом, пробежаться с собакой по бульварам, станцевать вальс с ребенком в песочнице, выпить чаю с ванилью, пойти на еще не закрывшуюся веранду любимого кафе, захватив любимую книгу, и перечитать ее новыми глазами. Плыть по течению.



найти красивую толстую тетрадь в твердой обложке; выбрать нелинованную бумагу, чтобы была плотная и немного шероховатая, может даже немного желтая, с прожилками или даже крафт (для этого отлично подходят блокноты для графических



Выше всего этого

Дарья Киселёва



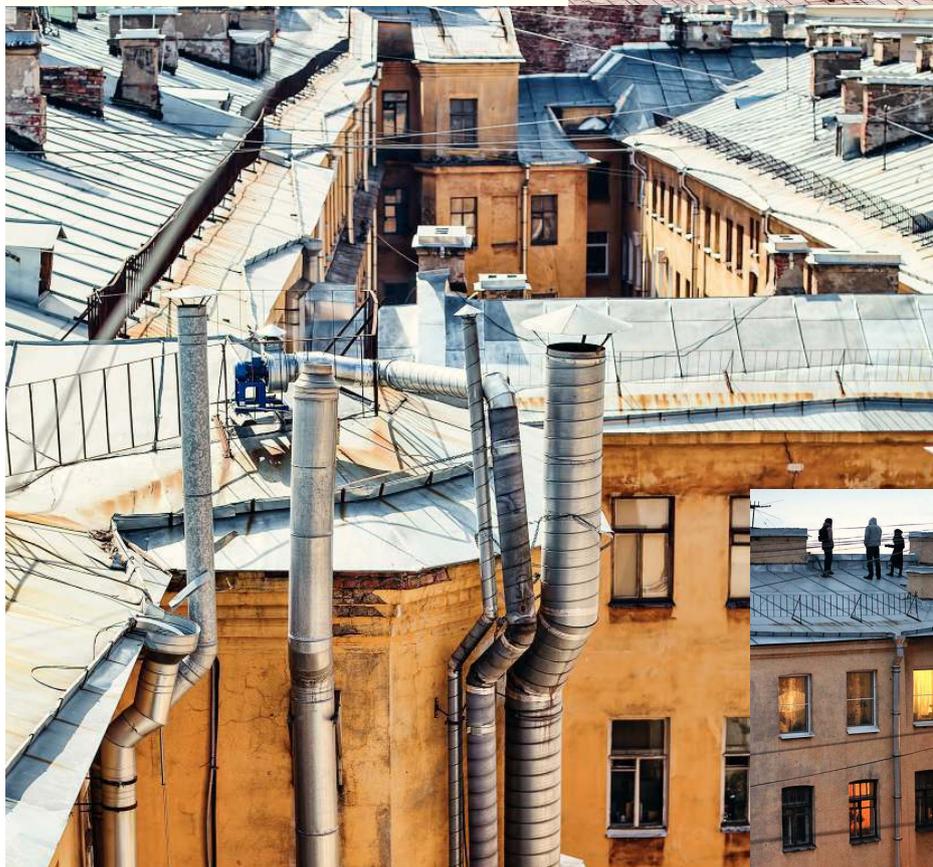
Фото: Екатерина Полтанова, Петр Ковалев

Покажите нам человека, который не любил бы Петербург. А мы покажем волшебный город в новом ракурсе. Достаточно надеть на ноги «конверсы» – и оторваться от земли вместе с риферами.

Я открываю узкую чердачную дверь. Поток воздуха и света на мгновение оглушает меня, сбивает дыхание. Я делаю шаг вперед, останавливаюсь и думаю: «Пусть остальные посмотрят, погуляют, а я их здесь подожду, мне и отсюда все прекрасно видно». Но Юра Сенатский протягивает мне руку: «Даже не думай, ты идешь с нами».

Юре 25 лет, он выпускник географического факультета СПбГУ. Семь лет он водит экскурсии по крышам Санкт-Петербурга и уже раз пятьсот ему попадались «отважные» попутчики вроде меня. «Расслабься, не смотри вниз, все хорошо. Да не дыши ты так, если что, мы за тебя отомстим». Последний аргумент на меня подействовал. Я рассмеялась, и стало легко. Мы стоим на углу Фонтанки, на крыше бывшего доходного дома с красивым парадным и широкими лестницами. Вокруг самые красивые купола Питера: голубой – Троицкого собора, темный – Казанского и вдалеке немного золота Исаакиевского. Закатное солнце добавило в эти краски перламутра. Мы садимся на выступ дымохода, свешиваем ноги. Перед нами другая реальность: ветер, тишина и крыши до самого горизонта.

Юра водит по крышам группы, иногда и в 30 человек, два-три раза в день. Люди просто звонят и записываются, но желающих так много, что журнал у риферов заполнен на два месяца вперед. А когда-то все начиналось с того, что Юра стоял на Невском с табличкой «Экскурсии по крышам». Экскурсии проводят в основном весной и летом, потому что питерские жестяные крыши и осенний дождь – сочетание опасное. Перед прогулкой по крышам экскурсантам дают краткий курс техники безопасности: никакого алкоголя и каблучков, держаться подальше от проводов, от гида не отставать. Увидеть



лестницах, фонарях, окнах, дворах-колодцах. Он может многое рассказать о судьбах и тайнах петербургских богачей Елисеевых, Мурузи, Дехтеринских – владельцев самых известных доходных домов. Эти великолепные здания стали в следующем веке убогими многолюдными коммуналками, а в наши дни наши новых хозяев – баснословно богатых, но начисто лишенных вкуса.



Питер с высоты птичьего полета хотят в основном иностранцы, москвичи и сами питерцы. Чаще всего экскурсии проходят по самым красивым местам – району Невского проспекта и Фонтанки. Еще есть Сенная площадь, но она почему-то не так популярна. На Васильевском не так живописно, а на Петроградской стороне меньше доступных крыш.

Оторваться от земли

Сами руферы давно излазили все крыши Питера. Однажды даже забрались на купол Петербургской соборной мечети, держась только за золотой полумесяц на самой макушке и умирая от страха. Лично я умираю от страха, просто когда слышу эту историю от Юры.

Руферы, наверное, самые большие городские романтики. Они не просто гуляют по крышам и залезают на все мыслимые высотные объекты города, но и устраивают там свадьбы, дни рождения и свидания для своих друзей. Как-то раз они втащили на крышу здания театра «Русская антреприза» стол, стулья, вазу с фруктами, бокалы, вино и пригласили влюбленных, а сами потихоньку улизнули. Это свидание та пара точно никогда не забудет.

Юра знает не только короткие безопасные переходы с крыши на крышу, но и площадки и выступы, с которых можно сделать потрясающей красоты фотографии и полюбоваться на город с нового ракурса. Фонтанка, улицы Рубинштейна и Ломоносова – его любимые места. Юра проводит самостоятельные исторические расследования, знает все о домах Питера, их парадных,

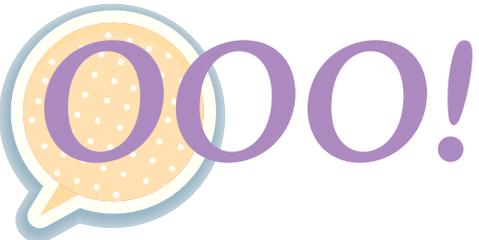
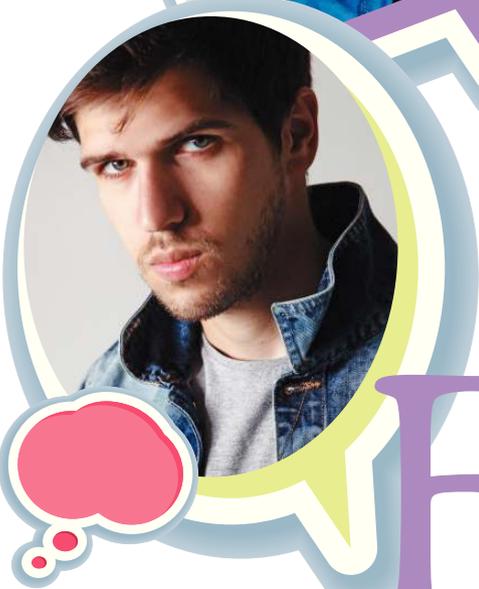


Экскурсии по коммуналкам

Со многими обитателями этих коммуналок в центре города Юра знаком. Эти люди охотно пускают его вместе с экскурсантами в свои комнаты и коридоры, с гордостью показывают старинную лепнину и мраморные подоконники, в некоторых квартирах уже забранные под пластик. Руферы даже задумали целую серию экскурсий по коммунальным квартирам. Ведь жизнь в коммуналках – это огромный пласт истории северной столицы, он не каждому знаком, но точно будет интересен всем – от питерской богемы до обычных непритязательных туристов. Жители коммуналок каждый день ходят по истершимся ступеням истории к себе домой, но редко задумываются об этом. Недавно, например, выяснилось, что в одной из таких квартир жила девочка Лена Мухина, которая вела дневник во время блокады. Вот те самые перила, та дверь с цифрой шесть. Мы все – в истории. И все же сопричастность с этим необыкновенным городом и его судьбой особенно чувствуется на крыше. Все суетное отходит на второй план, забываются ежедневные хлопоты: это становится далеким и неважным. Ты здесь и сейчас, среди облаков и птиц. Уходить совсем не хочется, хотя уже темнеет и становится холодно. Мы выходим на набережную молчаливые, сбитые с толку, оглушенные городской суетой, без единой мысли в голове. Как говорил Карлсон, «если бы люди знали, как приятно ходить по крышам, они бы давно перестали ходить по улицам». Я знаю.



Анастасия Степаненко



Блогеры – это новые звезды. Как и зачем делать так, чтобы за тобой шли миллионы?



Блогеры Наш

Развлечение или заработок

День рождения видеоблогинга – 2 января 2000 года: тогда американец Адам Контрас (Adam Kontras) впервые опубликовал видеозапись в текстовом онлайн-блоге, чтобы сообщить друзьям о своих поездках. Первые авторы вели видеоблоги для развлечения, а не для заработка.

Большинство и по сей день выкладывают свои видео на платформе YouTube, где их пожелт посмотреть любой – и делают это исключительно «для души».

Человек, который рассказывает и показывает в кадре, как проходит его день, и есть видеоблогер. И у многих из них – огромное количество благодарных зрителей.

Блоги начинают вести в качестве хобби. При определенном уровне таланта, усердия и доле везения блог получает популярность, к нему проявляют интерес рекламодатели, а блогер начинает зарабатывать – и весьма неплохо.

Так, например, несовершеннолетняя Саша Спилберг смогла устроить своим родителям путешествие в Нью-Йорк, оплатив все расходы. А первым профессиональным видеоблогом рунета стал проект My Duck's Vision.

Число видеоблогеров, зарабатывающих созданием видеоконтента, по данным YouTube, достигло уже 50 000: это самые популярные видеоблогеры поставили свое увлечение на коммерческую основу.

Блоги теперь часто снимают в виде юмористического шоу или кинообзоров, комиксов. Отдельный вид блогов – так называемый «летсплей» (от англ. let's play – «давай поиграем»), где автор, сидя за компьютерной игрой, делится приемами и фишками. Девушки раскрывают секреты макияжа, дают мастер-классы причесок. Есть музыкальные видеоблоги, автоблоги – всего не перечислить.

Кто такие видеоблогеры

Видеоблогеры – новые поп-звезды и трендсеттеры, на которых хотят быть похожими миллионы. При этом они кажутся простыми мальчиками и девочками из соседнего двора, они на одной волне со своими зрителями. Единственное, что их отличает, – стремление к публичности. Наверное, именно поэтому 70% современных видеоблогеров – девушки. Создавая видео, авторы развлекаются сами и развлекают аудиторию. Отсюда стремление придумать себе смешное

и запоминающееся имя – никнейм: Психодозер, Rakamakafo, Till Nyashka. Запоминающаяся, эпатажная внешность – тоже часть образа. Особой кастой среди видеоблогеров выделяются дети богатых родителей. Их любят за картинку, за «репортажи» о красивой жизни: о путешествиях, дорогом шопинге, закулисье светской жизни. У них же и лучший продакшен, что добавляет бонусных баллов к рейтингу народного обожания.

За что их любят

Формат видеоблога очень напоминает личный дневник, где люди пишут сокровенные мысли без оглядки на мнение окружающих. В итоге при просмотре ролика создается иллюзия «закулисья»: как будто мы видим вещи, обычно скрытые от посторонних глаз. Вот поэтому жизнь самого обычного школьника или студента вызывает такой жгучий интерес у других. Кроме того, блогеры часто отвечают на комментарии зрителей – и тогда у людей появляется ощущение, что на них обратила внимание «звез-

да Интернета». За это они начинают любить и уважать автора еще больше, становятся его постоянными подписчиками («фолловерами»).

У знаменитых блогеров – несколько сотен тысяч подписчиков и миллионы просмотров. Но у популярности в Интернете есть и обратная сторона. Как и у любой публичной персоны, у блогеров есть ненавистники («хейтеры»), которые пишут в комментариях ужасные гадости.

Долгоиграющий тренд

Сегодня подростки телевизор не включают. Им нравится самостоятельно выбирать, что смотреть, а для этого идеально подходит Интернет. К тому же видео в Интернете можно посмотреть в любое время, в любом месте, поделиться ссылкой с друзьями, тут же

обсудить увиденное. За последние 2–3 года аудитория видеоблогов практически только из подростков 13–17 лет, то сейчас расширилась за счет студентов (18–24 года). Что касается тех, кто старше, они обычно целенаправленно ищут в Интернете информацию, которая поможет им, например, в покупке техники. Для них существуют специальные каналы, где дают полезные сведения, аналитику, где чему-то учат.

Их красная дорожка

У видеоблогеров даже есть свои фестивали. В США это VidCon, который посещают самые топовые видеоблогеры Америки и их фанаты, а также представители YouTube, Dreamworks, New York Times и Fullscreen.

вал видеоблогеров «ВИДФЕСТ». Зато у нас все впереди!

Стас Давыдов (шоу This Is Хорошо):

«Во время своих выпусков я просто общаюсь с людьми, только через камеру. Я представляю, что объектив – это живой человек, с которым я говорю».

Катя Клэп (шоу TheKateClapp):

«Есть люди, которые заливают видео, и оно становится популярным в одну ночь. У меня никогда не было резких скачков рейтинга – и это значит, что я не потеряю своих зрителей моментально».

Моя аудитория на 80% – девочки очень разного возраста: от 7 до 22 лет. Вместе с ними я борюсь с разными комплексами».



Самый массовый жанр в Рунете – социальный эксперимент, пранк (от англ. prank – «проказа, выходка, шалость»). Профессионального уровня видео можно снять и на обычный смартфон, мастерство автора проявляется в качественном монтаже. Самые известные имена в видеоблогосфере – Стас Давыдов (This Is Хорошо), Катя Клэп, Макс +100500, Руслан Усачев, LizzzTV, LittleBig, Евгений Баженов (BadComedian).

Лондонский Summer in the City в этом году отметил свое семилетие. Это самый крупный фестиваль для профессионалов и любителей видеоблогов в Великобритании.

В России только в нынешнем году прошел Первый национальный фести-

Руслан Усачев (шоу UsachevShow):

«Часто родители ворчат, что молодое поколение растет не особо удачное. Наверняка и я лет через 10 буду недоволен тем, что новая молодежь какая-то не очень клевая. Это, по-моему, естественный процесс».

следуй за мной

Куда



и, несмотря на разницу в возрасте, прекрасно находят общий язык. О житейском здесь тоже не забывают: в программе двухразовое питание, зарядка и прогулки на свежем воздухе.

Творческие студии на «Винзаводе»

Еще один модный центр современного искусства с безграничной энергией в сфере детского творчества. От расписания на сайте голова идет кругом – каждый день здесь проходит около 15 занятий. От мыловарения, свечного дела, росписи и валяния из шерсти до столярки, «шоколадной фабрики», раскрашивания футболок и сумок и создания авторских украшений. А проект Decoremore уже более 10 лет учит делать украшения и аксессуары для интерьера в разных техниках, причем из вполне серьезных материалов: стекла, металла, мозаики, кожи, дерева. И результат совсем не похож на школьные поделки! Для большинства программ минимальный возраст детей – от 5 лет, сред-

деваться

Пока мамы мечтают в поисках внеклассных занятий для малышей, рассказываем о самых необычных, интересных и увлекательных детских студиях, которые сложно назвать скучным словом «кружок».

Ольга
Хотянова

Детская мастерская и киностудия «Шапоклак»

Девиз проекта «Шапоклак» – не учить, а пробуждать вдохновение. Мастерская и киностудия для детей расположена в одном из самых модных мест Москвы – центре дизайна Artplay, где царит дух свободы и арт-экспериментов. У студии необычный формат – городской творческий лагерь. Вместо смен – тематиче-



ские недели. Там в буквальном смысле живут искусством с утра до вечера пять дней в неделю. За это время можно нарисовать мультфильм, снять фильм про детство и старость, сделать огромный смешной комикс или построить дом своей мечты вместе с профессиональными художниками, режиссерами и архитекторами. А еще – найти новых друзей. В группах занимаются дети от 7 до 13 лет

няя стоимость – 600 рублей за занятие. На некоторые программы можно купить абонемент – получится дешевле.

Кулинарные мастер-классы в кафе «АндерСон»

В семейном кафе «АндерСон» регулярно проводят вкусные мастер-классы для детей от 4 лет. Первое, что бросается в глаза, – меню. В отличие от большинства



на шпагах, истории, рисованию и даже бальным танцам. Юные моряки выходят на воду в разных погодных условиях, что закаляет и формирует характер, делает ребят более сильными и выносливыми. А главное – учит быть частью команды. После прохождения курса их ждут права рулевого. Занятия начинаются осенью, с началом учебного года. А летом ребята отправляются в походы под парусами и даже путешествия по морю.

Зелёная школа

«Зеленая школа» в парке Горького – это детский клуб, который придется по душе всем фана-

там экологии и здорового образа жизни. Здесь есть просторный сад, кулинарная студия, столярная мастерская, орangerя, зооуголок и библиотека. А еще



школа» работает в двух режимах: «школа» для детей от 5 до 14 лет с занятиями и мастер-классами и «ясли» с игровой зоной и парными программами для мам и малышей до 4 лет.

Робототехника

В лаборатории музея занимательных наук «Экспериментаниум» можно создать своего робота! Два курса рассчитаны на разные возрастные группы: «Основы робототехники WeDo» для детей 6–9 лет и «Lego NXT» для детей 9–12 лет. Занятия проходят раз в неделю в течение всего учебного года. Начало – в середине сентября. Маленькие изобретатели пройдут все стадии создания своего робота: проектиро-

вание, моделирование, конструирование, основы программирования, и все это в интересной и увлекательной форме. А потом отправят его на соревнование с другими роботами. Совсем как в мультике «Город героев».



таких мероприятий, оно не ограничивается красивыми сладостями вроде капкейков или макарунов. Малышам раздадут забавные зеленые шапочки и научат готовить окрошку, фаршированные блинчики, курочку, шашлычки, пирожки, пицетты (все в таком трогательном уменьшительно-ласкательном тоне). А заодно расскажут обо всем этом много интересного. Периодичность занятий – 2–3 раза в неделю.

Парусный клуб «Гардемарины»

Для тех, кого тянет в море, парусный спорт – отличный способ исполнить свою мечту. Парусный клуб



с романтичным названием «Гардемарины» приглашает юношей от 10 лет на занятия в классических традициях воспитания кадет-моряков. Сам клуб был основан в 1988 году группой романтиков-энтузиастов с несколькими самодельными яхтами. Теперь здесь в теории и на практике научат всем премудростям корабельного дела, судомоделированию, стрельбе, фехтованию

множество интересных и экологически чистых занятий и игры на свежем воздухе. Короче говоря, это дача в самом центре большого города. Маленьких гостей научат готовить вкусную и полезную еду, рисовать натуральными красками, строить мебель, выращивать все, что угодно, в горшочках и потом дарить маме. Цель этого места – сохранить связь детей с природой. «Зеленая

ЗВУК

ТИШИНЫ

Альпы немногословны. Они знают: однажды встретившись с ними, влюбляешься навсегда.

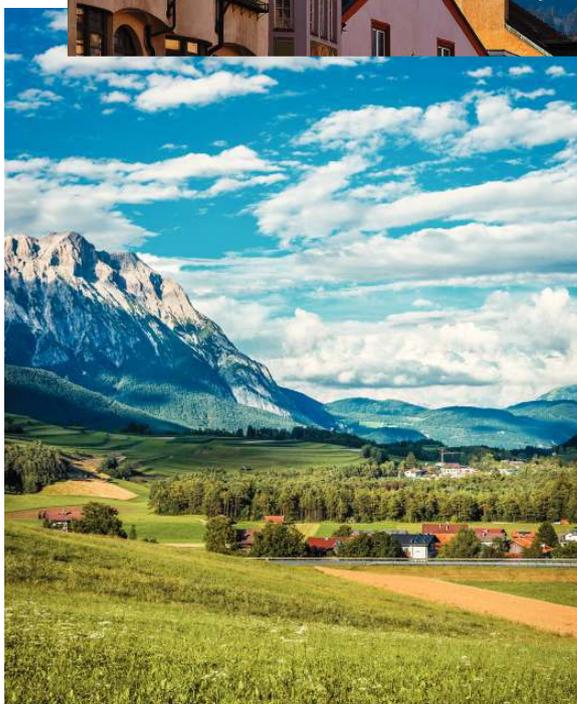
Наталья Щербаненко

Черная графика гор, белые шапки снега, вафельная сетка домов, узкая расселина – на посадочную полосу Инсбрука, как изящная бабочка, плавно заруливает белоснежный самолет австрийских авиалиний. В салоне играет вальс Моцарта, с багажной полки мне на голову падает чей-то горнолыжный шлем. Может, это знак, что пора наконец освоить красные трассы?

В особенном ландшафте живут, конечно, особенные люди. По количеству альпинистов и горнолыжных чемпионов на душу населения Тироль оставляет далеко позади остальные народы. Придуманные здесь в конце XIX века соревнования по слалому обеспечили мировую известность и процветание региону, известному раньше как край пастухов, отшельников и сепаратистов (тирольцы никогда не оставляли надежды на независимость). Впрочем, блистательно монетизировав свои уникальные качества, тирольцы по-прежнему демонстрируют «инаковость»: они поют йодли, играют на духовых инструментах (в каждой деревне обязателен свой оркестр) и по любому поводу надевают народные костюмы. На нашем верном спутнике, двухметровом красавце Флориане, менеджере

Совета по туризму Тироля, пиджак из лодена и штаны на подтяжках сидят как влитые. Он зовет обедать – в горах это любят и умеют делать.

Тирольская кухня решительна и крепка: кнедлики, дичь, ребрышки, пышные стейки, огромные «вареники» со шпинатом и сыром. Ну и шоколадный торт «Захер», конечно. Заказываю его с латте в бархатной кофейне прямо у входа во дворец. Инсбрук особенно любили Габсбурги по женской линии. Мария-Терезия перестраивала и украшала свой дворец



Хофбург – недавно панно в парадных залах отреставрировали, и со стен в балльном зале выразительно смотрят многочисленные потомки императрицы. В соседних покоях восстановлен интерьер, созданный для Сисси, императрицы, столь же прекрасной внешне, сколь несчастной в жизни. Буквально в двух шагах от барочного пышного императорского дворца – современные стеклянные конструкции. Это павильоны подъемников Shell&Shadow, придуманных еще одной обожаемой тирольцами женщиной – архитектором Захой Хадид. Свой первый проект в Инсбруке – трамплин Бергизель – Хадид построила в 2002 году, а спустя 5 лет реализовала невероятное: «вписала» извилистые стекляшки в исторический ландшафт центра Инсбрука. Можно выйти в лыжном костюме из гостиницы в центре города (например, из новомодного лаконичного Adlers), заглянуть в исторический центр: вот усыпальница императора Максимилиана I с 28 фигурами работы Дюрера, вот дом придворного великана ростом 2,20 м и дом придворного карлика ростом 95 см. А вот и «Золотая крыша» – эркер, пристроенный к герцогской резиденции императором Максимилианом в честь его



женитьбы на Бьянке Сфорце Миланской, крытый 2657 золотыми черепицами, на самом деле позолоченными. На эту удочку с обманным золотом попадались не только в XVI веке – продолжают и сейчас: 8 черепиц недавно украли неграмотные рабочие, нанятые на соседнюю стройку. За углом от исторического центра – фуникулер Норджетте. В стеклянной кабинке несемя на смотровую площадку на высоте 680 м над уровнем моря. Пересаживаемся и движемся на высоту 2256 м – на вершину Хафелекар, где 350 дней в году светит солнце и где, кажется, работает мировая фабрика снега – его здесь столько, что даже бывалые сноубордисты на мгновение теряют голову от восхищения. Впрочем, в Инсбруке сияют не только горные вершины. В пригороде Ваттенс открыт музей современного искусства Swarovski. Огромный зеленый великан (в его «чреве» и расположен музей) устроился среди гор, по которым гуляют аккуратненькие коровы. Кажется, здесь перекидывается исторический мостик эпохи: урожденная Габсбург, красotka Мария-Антуанетта спешит на вечернюю дойку в версальском Трианоне, поправляя свою архитектурную прическу, усыпанную алмазными искорками заколок и бантов. Музей современного искусства, открывшийся в 1995 году в родовом гнезде семейства Сваровски, был создан австрийским художником Андре Хеллером как аттрак-





цион гуманного современного искусства. Работы Сальвадора Дали, Энди Уорхола, Ники де Сен-Фалль, Джима Вайтига заполнили пространство экспозиции, выстроенной вокруг гигантского многогранника хрустала. Сфера эта словно висит в пространстве, опоясанная по экватору мостком-подиумом, где ходят посетители. Одна грань поляя: можно проскользнуть внутрь многогранника, задержав за собой плотный черный занавес. А там – своды зеркальных граней. Множественные отражения. И каждый – сам себе Кай в чертогах Снежной королевы. Небольшая, идеально выстроенная Хеллером экспозиция за 20 лет получила сногсшибательный успех – в музее побывало более 12 миллионов

человек. В честь 120-летия бренда пятое поколение семьи Сваровски расширило музей этой весной, добавив новые комнаты к экспозиции и обустроив музейный парк. Франко-вьетнамский дуэт Као – Перро построил целый лес деревьев-облаков из сетки и хрустала на берегу маленького искусственного озера. Кристаллы Сваровски искрят и манят в горы – на искрящиеся снежные склоны. Долину Эцталь называют австрийским горнолыжным Эльдorado из-за хороших возможностей круглогодичного катания на ледниках и самобытных небольших курортных деревень Вент, Обергургль и Хохгургль, расположенных выше Зельдена в верховьях долины. А Хохгургль (2150 м) является самой высокогорной деревней в Европе. Делаешь вдох и глоток – альпийского коктейля из свежего воздуха и ветра, настоящего на травах и кристальной воде горных рек, и понимаешь: жизнь это чудо, и она бушует именно здесь и сейчас. В 15 км от Зельдена, в поселке Ленгенфельд, находится один из самых красивых термальных курортов Австрии – «Аква Дом». По утрам из окон отеля слышен перезвон колокольчиков на овечках, и это лучший будильник на свете. Гости ждут три чаши

огромных открытых бассейнов – массажная, сернистая и соляная (последняя дополняется подводной музыкой и световыми эффектами). Плаваешь и делаешь селфи на фоне гор, покрытых снегом, как взбитыми сливками. Да, Мария-Антуанетта наверняка бы оценила это царство блаженства. Впрочем, хватит релакса. В Ленгенфельде ждет еще тысяча удовольствий: 50 км прекрасно подготовленных трасс, ледовый каток, керлинг, катание на лошадях, а когда захочется сменить картинку – рукой подать (10 км) до района катания Зельден с 32 подъемниками и 100 км трасс и чудесными лыжными школами. Вообще Эцталь обладает фантастическим разнообразием ландшафтов: ровные участки долины сменяются крутыми ущельями с горными реками, ущелья – обледенелыми вершинами ледников. «Эцталь-арена» лежит в окружении 90 трехтысячников. Полюбоваться такой панорамой можно далеко не везде даже в Альпах. Два ледника и три трехтысячника предоставляют прекрасные возможности для разнообразного катания. В Зельдене проводят соревнования на Кубок мира по лыжам, и это признанный центр сноубордистов в Европе. Сухой язык цифр говорит сам за себя: в регионе Зельдена 146 км покрыто ледниками, 321 км – возвышенностями, горами и лесами и только 1 км занят постройками. Утомившись от впечатлений, сворачиваем на сытный ужин в гостхофе Krone – пиво, чесночный крем-суп и щедрая порция ягненка в сливочном соусе с брусникой на подушке из тертого картофеля. И конечно, музыка – эта вечная как мир, веселая, с тонкой нотой печали музыка тихих гор и шумных рек, полей эдельвейсов и сочных зеленых лугов – музыка Тироля.



Подпишитесь на журнал КРЕСТЬЯНКА и получите 3 в подарок*

3 универсальные емкости
для холодильника и СВЧ (0,9 л, 1,8 л и 3,0 л)

+ набор из 2 емкостей
для сыпучих продуктов
«Магия вкуса» от Phibo

Емкости «Магия вкуса» предназначены для длительного хранения сыпучих продуктов и специй без потери вкуса и аромата.

Контейнеры снабжены удобными ручками и сделаны в форме кастрюли. В них удобно хранить, замораживать и разогревать пищу. Благодаря плоским крышкам контейнеры можно ставить друг на друга в холодильнике. В крышках есть клапан – это позволяет разогревать еду в микроволновой печи, не открывая контейнер. Яркие тематические рисунки не смываются водой.

Читатели, оформившие в сентябре подписку на **6** или **12** месяцев, получат этот набор в подарок.

*** Подарок вы сможете получить в редакции.**



Спешите! Количество ограничено.

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

Извещение

Форма № ПД-4

ООО "Прямые контакты" ИННКПП 7717746123\771701001

(наименование получателя платежа)

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

(ИНН получателя платежа)

(номер счета получателя платежа)

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

(наименование банка получателя платежа)

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

Ф.И.О., адрес плательщика

Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма

Подпись плательщика

Кассир

ООО "Прямые контакты" ИННКПП 7717746123\771701001

(наименование получателя платежа)

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

(ИНН получателя платежа)

(номер счета получателя платежа)

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

(наименование банка получателя платежа)

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

(наименование платежа)

(номер лицевого счета (код) плательщика)

Ф.И.О., адрес плательщика

Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма

Подпись плательщика

Квитанция
Кассир

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ:

на 3 месяца 462 руб.

на 6 месяцев 737 руб.

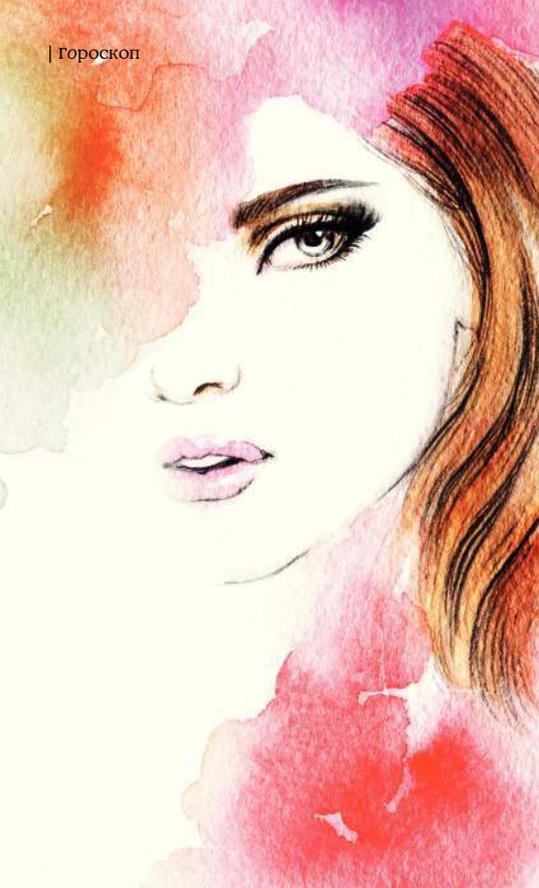
на 12 месяцев 1408 руб.

Цены включают НДС и стоимость доставки

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

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

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



АДРЕСА

AMWAY,
www.amway.ru

BIOSEA,
Москва, ул. Большая Тульская, 10, стр. 5

CND,
Москва, ул. Пет-ровка, 2

DIADEMINE,
Москва, ул. Маросейка, 9

DOVE,
Москва, Новинский б-р, 31

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

HIMALAYA,
Москва, ул. Суцешский Вал, 14/22.

L'OCITANE,
Москва, ул. Тверская, 6

LAUREL,
Москва, Кутузовский пр., 18

MAGIA DI GAMMA,
Москва, Прес-ненская наб, 8/1, башня
«Москва», этаж 62

MELVITA,
Москва, ул. Земляной Вал, 33

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

NEUTROGENA,
Москва, ул. Крылатская, 17

NIVEA,
www.nivea.ru

PHARMATEISS,
www.doliva.ru

WELEDA,
Москва, ул. Таганская, 1/2

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

VICHY,
Москва, ул. Абельмановская, 7

гороскоп на сентябрь

Овен

Месяц будет наполнен любовью. Все вас будут радовать: и дети, и муж, и близкие люди. Пользуйтесь моментом и наслаждайтесь. Сходите в спа, приведите в порядок лицо (стр. 44), пусть оно еще больше светится от счастья. На работе легкое напряжение, но вы с ним справитесь. И денежный вопрос решится сам собой. В общем, это ваш месяц.

Телец

Бытовые проблемы слегка омрачат вашу жизнь. Самое время сменить унылый домашний халатик на что-то повеселее (стр. 26), и жизнь заиграет новыми красками. Помните, что мужчины изменяют чаще всего от скуки, так что гоните ее прочь поганой метлой.

Близнецы

Время завязывать полезные знакомства. Карьера резко пойдет в гору, если вы не упустите шанса заявить о себе начальству. А вот в частной жизни можно и расслабиться. Настроение будет таким, что захочется срочно прикупить что-то с веселым мультяшным принтом (стр. 22). Не стесняйтесь своих желаний.

Рак

Центр вашей жизни в сентябре – родители, бабушки-дедушки и прочие старшие родственники. Наполните их жизнь радостью: помогите, например, с заготовками на зиму (оригинальные рецепты вы найдете на стр. 80). Они удивятся, но будут счастливы. С работой все в порядке: коллеги и начальство – на вашей стороне.

Лев

В сентябре вальяжному Льву показан отдых. Возможно, вы решите воспользоваться бархатным сезоном и отправитесь в дальнейшее путешествие вместе с семьей. Однако рассчитывайте только на собственный кошелек, не связывайтесь с чужими деньгами, не берите в долг, не оформляйте кредитов.

Дева

Тайна – ключевое слово этого месяца. Но не заиграйтесь до развода или необдуманного ухода с работы. В этом месяце на вас выигрышно будет смотреться глубокий фиолетовый (стр. 24). Лечите осеннюю хандру вареньем из одуванчиков и воспоминаниями о счастливом лете.

Весы

Самое время почитать о знаменитых адюльтерах (стр. 88) и сделать единственно верный вывод: третий – всегда лишний. На работе возможен форс-мажор. Будьте готовы к стрессам. Стоит наконец-то заняться зубами. Есть масса современных приспособлений для ухода за полостью рта в домашних условиях (стр. 54).

Скорпион

«Терпение и труд все перетрут», – гласит народная пословица, и Скорпионы в сентябре подтвердят ее на собственном примере. Любые цели, которые вы сейчас себе поставите, будут достигнуты, а помогут вам в этом близкие люди. Вознаградите себя за усилия модной сумкой. Самые актуальные тренды – на странице 28.

Стрелец

Возможны проблемы со старшими родственниками. Наверняка они не поймут вашего желания поэкспериментировать с новой сферой деятельности, да и дальнюю командировку точно не одобряют. Но вам следует быть настойчивее. Именно новое и неизведанное принесет вам удачу.

Козерог

Зачем заниматься сексом, даже если не хочется? Ответ на этот вопрос вы найдете на странице 18. Интимная сфера требует не меньшего внимания, чем ваша карьера. Будьте деликатны со своим любимым. Деньги придут из неожиданного источника. Сумейте распорядиться ими рационально.

Водолей

Альпы – именно то, что вам сейчас показано, чтобы остудить вашу шальную голову (стр. 108). Размеренная жизнь среди снегов способна умирить вашу экстравагантность, иначе вас может занести в жизненный кювет. Отправляйтесь в горы в одиночестве – оно будет вам полезно. Начальство отнесется к вашему желанию отдохнуть лояльно.

Рыбы

Вот и лето прошло. Но не стоит грустить – вы можете продлить его, отправившись на море. Только будьте бдительны: не соглашайтесь даже на легкий флирт. На этот раз ваш супруг не простит неверности, даже в мыслях (стр. 14). И помните: история Дамы с собачкой закончилась печально.

BIOSEA®

le charme au naturel

Реклама.

*J'ai un réel coup de cœur
pour les soins Perfection.*

«Я по-настоящему
влюблена в линию средств
BIOSEA Perfection!»

*Mireia
Mathe*

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

ФНМ

МУЖСКОЙ
ЖУРНАЛ

**ЭТО ТЫ
ПО АДРЕСУ!**

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

www.fhn.ru

НАШИ ЛЮДИ

ДРАЙВ

СТИЛЬ

ТЕХНО

СПОРТ

РАЗДЕВАЛКА

