

крестьянка

№12 декабрь 2015

Евгения
Добровольская
счастливая
история

45
рецептов

▼
в полночь готовят звёзды

▼
птица счастья в духовке

▼
печём съедобные подарки

как встретить
Деда Мороза

почему
сбываются
мечты о любви

девушки
в пунтах
балетные
мечты

СТО
идей
и сюрпризов
для волшебной
ночи

самый
хороший год

КРЕСТЯНКА D: 7,00 €;
E: 8,00 / 20 €;
FR: 16,50 TL;
CH: 11,80 CHF; CZ: 2,15 CZK

16+



загадай желание!

Замечательных впечатлений,
интересных путешествий!

ПРЕКРАСНЫЙ
ПОДАРОК!

* отчет DSM Group, 1-е полугодие 2015 г. реклама



Влюбленных взглядов,
искренних комплиментов!

Крепких объятий и
поцелуев любимого!

Отличного настроения,
крепкого здоровья!

Никогда не останавливаться
на достигнутом!

ЛАБОРАТОРИЯ LIBREDERM® ПРЕДСТАВЛЯЕТ ГИАЛУРОНОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Каждый Новый год особенный, он привносит в нашу жизнь частичку волшебства, радости и светлых надежд. Мир, счастье, красота, здоровье, успех – не уникальные желания каждой женщины, но каждая из нас уникальна.

Пусть и в этот Новый год вы ощутите присутствие чуда, пусть сбываются ваши желания, а уникальная косметика LIBREDERM® будет вашей спутницей и волшебством, дарящим удовольствие заботы и сияние истинной красоты.

ТОЛЬКО ТО, ЧТО НУЖНО ТВОЕЙ КОЖЕ

LIBRE
DERM®

БРЕНД
№1



покупайте в аптеках!

www.librederm.ru, горячая линия либридерм: 8-800-234-8228

Librederm® – лучшее косметическое средство 2015 года по версии GREEN CROSS International Pharma Awards

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

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

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

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

Менеджер по рекламе
Дарья Макарова
dmarkarova@idr.ru

Корпоративный отдел
Ирина Хохлова
ikhokhlova@idr.ru

Телефон рекламной службы
(495) 745 84 02

PR-служба
Наталья Фокина
nrf@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.oaomprk.ru, www.oaomlk.pf

На обложке:
Евгения Добровольская с дочерью
Фото: Борис Захаров

16+



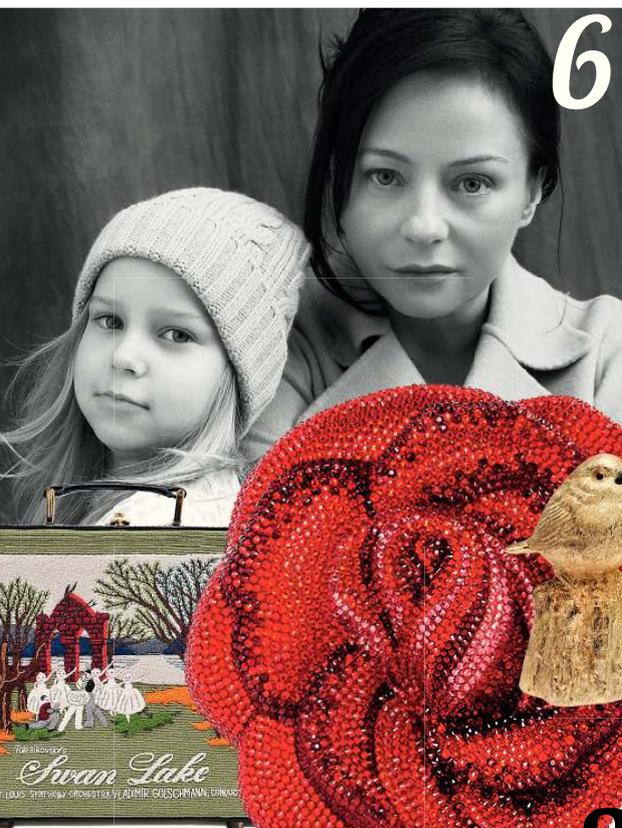
Однажды, много лет назад, маленькая девочка нашла письмо, которое писала Деду Морозу, в ящике родительского стола. Дело было весной, и возникли вопросы, как оно могло там оказаться, если его отправили в зимнюю страну и, судя по правильно угаданным подаркам, адресат его получил.

Другая девочка, поблагодарив за подарки Деда Мороза со Снегурочкой, стояла у окна и махала ручкой вслед уходящим волшебникам. Каково же было ее удивление, когда волшебник, не успев выйти из подъезда, снял бороду, закурил долгожданную сигарету и, ловко приобняв Снегурочку, уселся в черную «волгу», которая унесла его в московскую даль.

Один маленький мальчик не смыкал глаз всю ночь, пообещав себе во что бы то ни стало подсмотреть, как Дед Мороз зайдет в комнату и положит сверток под елку. Он увидел, как в комнату на цыпочках вошла мама и зашуршала под елкой. Мальчик счастливо вздохнул и подумал, что Деда Мороза, наверное, не пустили к нему в комнату, «потому что он с холода, а у ребенка насморк».

Эти девочки и мальчики давно стали родителями. Они в деталях знают механизм чуда, готовя его собственным детям. Но почему-то верят, что Дед Мороз все-таки существует. И тихонько надеются, что случится тот Новый год, когда волшебник придет и к ним, взрослым и разумным людям.

Наталья Щербаненко,
главный редактор



6 *Без сожалений*
Евгения Добровольская
о расставании
с прошлым

В этом номере

14 *Я сам обманываться рад*
Как люди используют друг друга, почему это так легко сделать и можно ли стать благородным манипулятором.

18 *Команда «Отдых»*
Учимся правильно расслабляться.

22 *Тепло из СССР*
История и современность дубленки и прочей советской зимней одежды.

33 *Билет на экспресс*
Несколько способов за считанные минуты стать ослепительной красавицей.

44 *Бархатный возраст*
Есть ли жизнь после 50 лет?

54 *Памятка прогульщикам*
Гуляем с детьми на морозе и ничего не боимся.

68 *Чудеса на блюде*
Кулинарные путешествия за вкусностями в предпраздничную Европу.

70 *Вы сделали это*
Рецепты съедобных подарков для близких и далеких.

78 *Ни пуха, ни пера*
Не так страшна утка! А также гусь и перепелка. Праздничные блюда из пернатых, которые у вас наверняка получатся.

92 *В свободном плавании*
Здравствуй, новая жизнь! Как не очень сильная женщина встала за штурвал яхты, открыла свое дело и наконец поняла, чего хочет.

94 *Замужем за праздником*
Повелительница пузырьков: самая знаменитая в мире вдова и ее шампанское.

104 *Как встретить?*
Лучшие сценарии праздничных вечеринок.

106 *В звенящую снежную даль*
Как отпраздновать Новый год на даче, остаться там еще на пару дней и получить от этого максимум удовольствия.

108 *Бодрые духом*
Фондю, поющие елки и еще несколько поводов отправиться в Цюрих и Базель на Рождество.



98

Идеи новогодних подарков
для самых родных, хороших и любимых

20

Твой выход
Выбираем одежду для новогоднего вечера

Призуник заказывали?

Правила эксплуатации Деда Мороза и Снегурочки

52

Море amore
Накрываем стол по-итальянски



86

полет мечты

спецпроект о курсах и языковых клубах



76



102

Милый друг
Почему женщины и дети любят плюшевых медведей

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



Под знаком Хармса

До 17 декабря в московской галерее «Культпроект» открыта выставка «Вокруг Хармса».

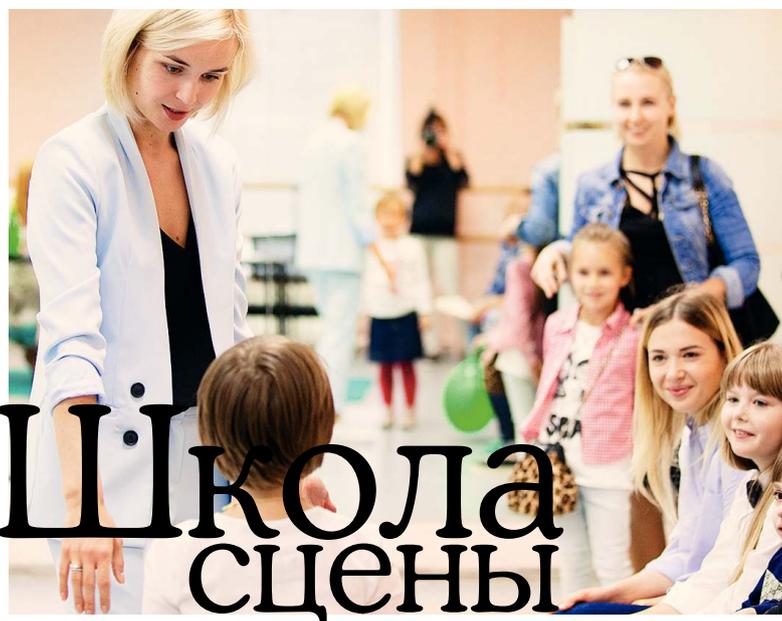
Адрес выставки, посвященной 110-летию знаменитого русского поэта и писателя, – 2-й Обыденский переулок, дом 12а. Кураторы Юлия Манусевич и Ирина Солнцева так сказали об идее выставки: «Мы хотели раздвинуть границы фигуры Хармса и показать работы, которые посвящены традиции абсурда, парадоксальности в русской литературе, как современной, так и уже классической». Одна из таких работ – книга Ир Де Трувас «Неукраденная невеста», состоящая из 28 авторских цианотипий (это старый способ монохромной фотографической печати, изобретенный в позапрошлом веке). Ир Де Трувас – псевдоним, рожденный в совместной работе художников Иры Васильевой и Дениса Трусевича. Главный вопрос книги – «Почему невеста не украдена?» – имеет неожиданный ответ. И у вас есть шанс его получить...

Первый профессиональный российский режиссер с нарушением слуха, выпускник ВГИКа Алексей Знаменский (звезда нашего любимого фильма «Шапито-шоу») запустил кампанию по сбору средств на съемку клипа на жестовом языке. «Жестовый – самый красивый язык в мире! Я хочу, чтобы такие люди, как я, — с ограниченными физическими возможностями — понимали, о чем эта песня». Песню Soul Union поет джазовый исполнитель Вейланд Родд. Проект запущен на краудфандинговой платформе planeta.ru. Акционеров проекта ждут приятные сюрпризы от съемочной группы.



Песню рук покажет в своем клипе российский режиссер с нарушением слуха.

Следите за руками



Школа сцены

Продолжается совместный проект певицы Полины Гагариной и московской школы-студии Sound Media Kids.

Один из плюсов обучения в Sound Media Kids – то, что все дети могут проявить себя на большой сцене, перед серьезной аудиторией. Помимо живых выступлений, воспитанники шлифуют приобретенные навыки перед фото- и видеокамерами, на съемках клипов и фильмов, в озвучании анимационных героев и т.д. Преподавателями были выбраны профессионалы из команды Полины Гагариной. В январе также запланировано усовершенствование занятий по английскому языку (кстати, преподаватель – дипломированный носитель языка). А студентов от 4 до 6 лет ждут отредактированные методики по проведению занятий в группе для самых маленьких. Все желающие могут ознакомиться с расписанием, преподавательским составом и условиями обучения на сайте школы-студии, а также напрямую связавшись с администрацией Sound Media Kids.



19 и 20 декабря в театре Маяковского (сцена на Сретенке) пройдет премьера спектакля «Фабрика слов».

Как вычислить ценность слова? Что, если предлоги стоили бы копейки, а на прилагательные пришлось бы долго копить? Рассказ современной сказочницы Аньес де Лестрад о значимости слов впервые за свое недолгое существование окажется на сцене. Жесткий мир, в котором нельзя произнести ни одной буквы, не приобретя ее предварительно в магазине, полон расточительных богачей, щедрых на деепричастные обороты, и экономных бедняков, с трудом наскребающих на существительные первой необходимости. Спектакль в эстетике французских 20-х, бережно немногословный, наполненный живой музыкой, трогательными мимами и искренними смыслами, которые все сложнее отыскать в потоке информационного шума.

Заместитель главы Департамента национальной политики, межрегиональных связей и туризма московского правительства Сергей Шпилько назвал Москву лучшим городом Земли для детей. Здесь много музеев, 9 детских театров, 3 цирка, новый «Детский мир», «Москвариум», обновленная ВДНХ. Туроператор СНП (snpltd.ru) разработал специально для организованных детских групп программу «Встречай, Москва» длительностью от 1 до 4 дней. Экскурсионная программа для школьников предусматривает посещение Красной площади, Кремля, Храма Христа Спасителя, Третьяковской галереи, ВДНХ, Парка Победы, Коломенского, участие в интерактивных экскурсиях и шоу.



Город для детей
Москва – самый интересный мегаполис с точки зрения детского туризма.



Тонкая работа

Клиники эстетики и омоложения Telo's Beauty представляют первую в России гибридную фракционную лазерную систему Halo.

Она собрала лучшие качества созданных ранее косметологических аппаратов. С помощью этой системы можно разгладить морщины, обеспечить эффект лифтинга, удалить новообразования, постакне и другие дефекты кожи. Система Halo сочетает два вида лазеров – диодный и эрбиевый. Первый хорошо прогревает ткани, запуская процесс выработки коллагена, а второй прекрасно шлифует кожу. Эрбиевый лазер Zoom Scan, включенный в установку Halo, показывает прекрасные результаты в лечении стрий, рубцов и новообразований кожи, которые требуют неглубокого удаления. Особенно косметологи отмечают деликатную работу лазера в области нижнего века. Подробности на telosbeauty.ru.



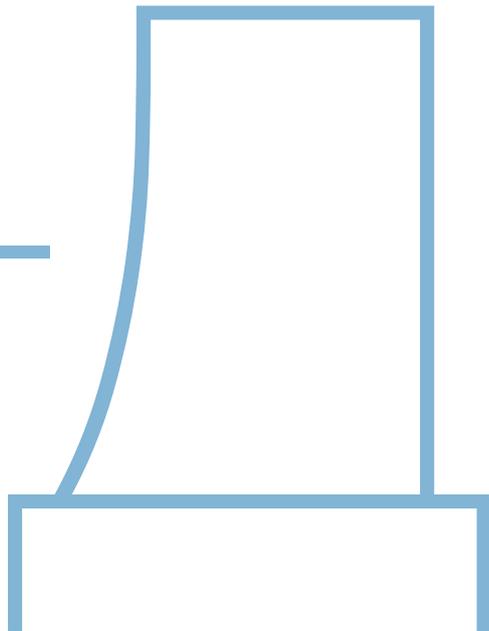
БЕЗ

СОЖАЛЕНИЙ

В НОВОМ СЕРИАЛЕ КАНАЛА «ДОМАШНИЙ» «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ» ЕЕ ГЕРОИНЯ ЖИВЕТ ДВОЙНОЙ ЖИЗНЬЮ, НА ДВЕ СЕМЬИ, НЕ СУМЕВ СДЕЛАТЬ ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР. ЕВГЕНИЯ ДОБРОВОЛЬСКАЯ НЕ СЧИТАЕТ РАЗВОД ТРАГЕДИЕЙ. И С ПРОШЛЫМ РАССТАЕТСЯ, СМЕЯСЬ.

Текст: Елена Денисова
 Фото: Борис Захаров
 Визаж и прическа:
 салон Genere Mio
 Стилист: Наталья Репрева
 Продюсер: Дарья Киселёва
 Арт-директор: Ани Ирбит

ЕВГЕНИЯ
ДОБРОВОЛЬСКАЯ



ля самых нетерпеливых сигнал к ожиданию Нового года – первые желтые листья. А для вас с чего начинается Новый год?

– У меня ощущение приближения Нового года появляется в мой день рождения, двадцать шестого декабря. И тут же возникает паника от того, что не куплены подарки, не приготовлен стол, непонятно, где мы будем отмечать и как сделать, чтобы детям было интересно. И потом, для актеров Новый год и новогодние каникулы – это прежде всего спектакли, пресловутые «елки». В нынешнем году это будет новогоднее представление «Спящая красавица» в консерватории. Новый год, безусловно, праздник, хотя в нашей семье больше ждут Рождества. Мы соблюдаем рождественский пост, поэтому ничего особо не готовим. Но оставить детей без подарков, когда все вокруг только о них и говорят, – это было бы слишком. Ян и Настя заранее заказывают подарки Деду Морозу, правда, желания стремительно меняются, так что окончательно они определяются только где-то к первому декабря.

– Старшие сыновья – уже совсем взрослые, Ян подросток, а шестилетняя Настя до сих пор верит в Деда Мороза?

– Да, конечно. *(Настя нас слушает, поэтому версия для нее.)* К нам в прошлом году приходил Дед Мороз. В 12 часов мы вышли из дома на улицу, и вдруг наши собаки громко залаяли, мы поняли, что кто-то к нам пришел, побежали, увидели в окне Деда Мороза, зашли в дом, но никого не застали. Он словно испарился. Но зато остались подарки. А если серьезно, мои дети знают, что самое большое чудо происхо-

дит, когда загорается Вифлеемская звезда и рождается Иисус. В рождественские каникулы все непременно собираются у нас в загородном доме. Ян и Настя пекут замечательное имбирное печенье. Но и от Нового года есть польза – дети учат стихи, красивые новогодние песни, которые мы потом поем.

– А платье принцессы уже шьется для утренника?

– Настя ненавидит платья, платья принцессы в том числе. Мы были с ней в Монтрё, в Шильонском замке, где Байрон сидел в заточении. Перед входом продавались и платья принцессы, и доспехи рыцарей. Девочка выбрала доспехи рыцаря и с деревянным мечом обегала весь замок. Воин, девочка-воин.

– В маму? Вы тоже не жалуете платья, вас чаще всего можно увидеть в джинсах и кроссовках.

– Может быть, не знаю. Хотя я надеялась, что у меня будет девочка-девочка: бантики, косички и т. д. Настя – блондинка с прекрасными природными локонами, но мы едва уговариваем ее не стричься «под мальчика», как она просит. Видимо, дети что-то подсознательно перенимают. Хотя для меня отсутствие в гардеробе платьев – не какой-то принципиальный момент. Просто мне так удобно. Тем более что на сцене и в кино я постоянно преображаюсь. Одна королева Марго чего стоит – парики, кринолины, масса костюмов, причем исторических. А в жизни нужна мобильность, поэтому не до платьев.

– А характер у дочки похож на ваш?

– У нее пока нет характера. Сейчас она что-то копирует у меня, что-то сканирует с братьев, какие-то словечки и манеру поведения впитывает в детском саду. Хотя что-то, конечно, проявляется. Например, она в четыре года настояла на том, чтобы я отвела ее в конно-спортивную секцию. Хотя я представления не имела, что это, где это. И теперь она занимается выездкой. Честно говоря, мне страшно смотреть, когда она несется галопом на лошади. Но ей это очень нравится. Мечтает о джигитовке. Но для меня это уже слишком – сердце не выдержит.

– Рискованная. Может быть, это влияние братьев?

На Евгении:
кардиган,
Mango,
и комбинезон,
Deha
На Насте:
олимпийка,
Deha



– Если только отчасти. Старшие братья ее обожают, опекают, папа души не чаёт, поэтому она избалована мужским вниманием. А вот с младшим Ясиком, который вошел во вредный подростковый возраст, она дерется, причем дерется серьезно, очень больно. Правда, брат у нас хохотун, поэтому он не показывает, что ему больно, приходится останавливать... Не знаю, что из этого получится. Честно говоря, боюсь задумываться. Порой говоришь себе: сейчас, сейчас я остановлюсь и займусь всем этим, вникну, но «сейчас» никак не наступает. С другой стороны, это иллюзия, что мы можем как-то повлиять на детей. Все равно они идут своей дорогой, у них своя траектория.

– Встречать Новый год будете в вашем загородном доме?

– Да, у нас там замечательно. Я очень люблю свой подмосковный дом, несмотря на то что приходится все время что-то ремонтировать, перестраивать. Но это приятные заботы. Кроме того, у меня там целое хозяйство: коза с двумя козлятками, куры, петухи, три кошки и две собаки. Стараемся жить за городом, но в силу того, что школа, садик и работа в Москве, не всегда получается.

– Старшие живут отдельно, а в Новый год придут к маме?

– Для того чтобы собралась вся семья, не нужен какой-то особый повод, мы и так постоянно видимся, вместе решаем проблемы, делим радости.

– Вы и дом построили, и дерево посадили, и трех сыновей родили (помимо лапочки-дочки), и в профессии состоялись, любой мужчина вам позавидует: все у вас получилось. При этом вы абсолютная женщина: эмоциональная, хрупкая. А вы думали в детстве, что жизнь так сложится?

– Я всегда хотела, чтобы у меня была большая семья, свой дом, свой сад.

Все хорошо, но поздно. Вот такая ирония: в обмен на молодость ты получаешь дом.

– Говорят, что если женщина рождает в зрелом возрасте, это продлевает молодость. Надо быть в тонусе, появляются новые перспективы, новые смыслы

– Смыслы, естественно, появляются, но становится еще и страшно: где, что, куда, на что? И где взять силы и здоровье? Потому что с ребенком надо рано вставать, куда-то все время бежать. У меня такое ощущение, что я не выплыву до смерти. Просто не выплыву никогда. Все эти садики, школы – это какой-то бесконечный процесс. Садик у нас один и тот же, поэтому я по этим ступенькам поднимаюсь уже почти тридцать лет. Поднимаешься по одним и тем же ступенькам с разными детьми снова и снова, выслушиваешь вечное «не хочу» и порой чувствуешь страшную усталость.

– А на себя время остается?

– В последнее время я все-таки стала уделять себе больше времени. Хотя не знаю, имею ли на это право, потому что, как мне кажется, от этого страдают дети. Но я стараюсь брать их с собой куда только можно. Настя вообще за мной как ниточка за иголочкой.

– Четверо, все от разных отцов, наверняка с совершенно разными характерами. Как уживаются?

– Есть я, которая всех объединяет, и этого достаточно. Вы поймите, у них такая разница в возрасте, что в этом нет проблемы.

– Так получалось, что после рождения детей вы, как правило, расставались с мужьями. А с нынешним, Дмитрием (Дмитрий Мананников, кинооператор – ред.), живете уже давно. В нем причина или в вас?

– Я изменилась.

– Дмитрий вас изменил?

– Возраст. Если ты в пятьдесят лет ведешь себя так же, как в двадцать,

ты просто дура. Мне кажется, у меня в жизни все происходило органично, гармонично и своевременно. И мне нравится все, что происходит сейчас со мной.

– Кстати, про возраст. Это не комплимент, это факт: превосходно выглядите. В чем секрет?

– Это генетика, моя мама всегда очень молодо выглядела. Ну и плюс уход – стандартные для моего возраста процедуры. Чудес не бывает, тем более при таких сумасшедших нагрузках, как у меня. Раз в год я могу себе позволить сделать какое-то обкальвание – витаминами, гиалуронкой и т. п. Но не более. Мне хочется стариться достойно. Я, например, помню Ию Сергеевну Савину, каждую ее морщинку – лучики около глаз, около рта, я помню свет, исходящий изнутри. Мне неважно, насколько женщина сохранила внешнюю молодость, важно, чтобы она сохранила детскость, открытость в душе.

– Раньше вы очень радикально высказывались о мужчинах, в том числе о мужьях. Вы говорили, что муж – это чужой человек, даже не родственник. Сейчас что-то изменилось?

– Нет, все точно так же. Дети – родные, мужчины – посторонние люди.

– А разве при рождении ребенка мужчина и женщина не становятся родными?

– По-моему, это сказки. Муж – отдельный человек, со своей индивидуальностью, которого ты или принимаешь, или не принимаешь. Я тоже человек очень сложный, дети вынуждены терпеть маму, а у мужа всегда есть выбор: жить или расстаться. В свое время Дима настолько легко влился в мою семью, что я даже не успела толком осознать, что у нас что-то изменилось. Как будто он всегда с нами жил. Не было у нас никакой притирки, подстраивания друг под друга. Я бы точно этого не выдержала.

– А как вы относитесь к разводам? Неужели по-прежнему легко? Ваша героиня в сериале «Двойная сплошная», премьера которого состоялась в ноябре на канале «Домашний», так и не смогла выбрать между старой семьей и новой. Десять лет она жила двойной жизнью.



Не стоит ничего загадывать. Надо быть благодарным за все, что преподносит тебе жизнь – приятные сюрпризы или новые испытания.

Наши дети идут своей дорогой,
у них своя траектория.

”



На Евгении:
пальто,
Marc Cain
На Насте:
платье,
Next,
и шапка,
Uniqlo



– Моя героиня – авантюристка поневоле. Типичная русская женщина, на которой муж, дети, решение всех проблем. И конечно же, когда она сталкивается с другим к себе отношением, ей не хватает сил отказаться от любви. Но и бросить свою семью она не может. Такая решительная и сильная женщина в других ситуациях, она никак не наберется смелости признаться в обмане. Для Анны оказывается проще жить на два города и врать любимым людям. Но рано или поздно это должно будет закончиться. Сама-то я вранья в жизни не приемлю. Но пофантазировать на эту тему мне показалось очень любопытным. Я не вижу в разводе никакой особенной трагедии. Не верю в сказки про две половинки. Как говорила Людмила Марковна Гурченко, «любовь одна, только объекты разные». Совместная жизнь должна приносить радость. А если она состоит из одних проблем и претензий, надо расставаться. Мне было интересно сыграть эту женщину, но я сама на нее не похожа. Я расставания с мужчиной не боюсь. Никогда не боялась трудностей. Знала, что смогу сама поставить на ноги своих детей. Хотя, чего лукавить, любой разрыв – болезненный процесс.

– Детям даете советы, как строить отношения с противоположным полом?

– Терпеть не могу, когда мне дают советы, поэтому и со своими не лезу. Самым страшным для меня было вырастить инфантилов, которые не могут сами ничего решить, все время ждут, что им подскажут, направят, которые не принимают ответственность на себя, а с удовольствием живут мозгами женщины. Я всеми силами старалась этого избежать, поэтому сыновья у меня достаточно самостоятельные – умеют готовить, ухаживать за собой. При этом у нас доверительные отношения, они со мной делятся своими проблемами.

– А девочка – это что-то особенное?

– Да, мы прекрасны, мы сама душа, мы чисты, заботливы, самоотверженны. А если серьезно, я сама была как дочка не подарок, приблизительно представляю, что меня ждет. Одно знаю: детям не вставишь ни свое сердце, ни свои мозги, ни свой опыт, не подстелешь соломки. Единственное, что могут сделать родители: вылечить зубы, хорошо одеть, привить вкус, водить в театр, кино, на выставки. Свою жизнь дети проживут сами.

– В будущее заглядываете с какими чувствами?

– Не стоит ничего загадывать. Надо быть благодарным за все, что преподносит тебе жизнь, будь то приятные сюрпризы или новые испытания.

На Евгении:
свитер,
Sportmax,
и юбка,
Max Mara
На Насте:
свитер,
Next,
и брюки,
Deha





Рене Магритт. Карт-бланш

Я сам обманываться

О том, как противостоять попыткам управлять собой, о вредных и полезных манипуляциях и о том, как отличить первое от второго, рассказывает психолог центра «Здесь и теперь» Наталья Спирина.



рад

Текст: Елена Аверина

Манипулировать умеют все, даже кошки – этому они научились у нас, людей. И дети довольно быстро постигают эту науку. Новорожденный ребенок еще не умеет манипулировать. Если он проголодался, замерз или заболел, то получает еду, тепло и внимание с помощью плача. Но в процессе взросления он понимает, что желаемое не всегда можно взять «прямым» способом. И применяет скрытое воздействие.

Слово «манипуляция» имеет негативный оттенок, хотя управлять людьми можно и с благими целями. Ведь манипуляция – это просто воздействие на человека с помощью эмоций для достижения целей, которые этому человеку не совсем близки. «Хорошая» манипуляция – это, например, когда мама уговаривает ребенка согласиться на укол, и тот выздоравливает. Или когда начальник добивается от сотрудников высокой производительности, и люди потом получают премии. То есть вообще-то ребенку совершенно не нравилось колоться иголками, а сотрудникам – перерабатывать. Их убедили сделать это через «не хочу», но в результате им стало хорошо. Так вот, если манипуляция приносит пользу, но не отвечает насущным настроениям человека, ее можно называть как-то позитивнее. Например, «скрытым воздействием».

Но все-таки гораздо чаще люди используют манипуляцию для достижения исключительно своих целей за счет другого. Чаще всего они делают это не потому, что коварные и циничные, а потому, что они слабые и закомплексованные. Мало того что они сами не в состоянии решить свои проблемы, они даже не могут напрямую попросить другого о помощи и добиваются своего «обходными» путями – представляя дело так, будто выгоду получит манипулируемый. Они никогда не скажут прямо, что им надо – потому что боятся услышать отказ в помощи. А боятся они этого, потому что считают себя недостаточно хорошими. И, очевидно, потому, что раньше уже получали отказы. Иногда удивительно, насколько простыми бывают вещи, о которых люди не могут попросить своих близких напрямую! Это просьбы о поддержке, заступничестве. Даже сказать: «Я хочу, чтобы ты обнял меня» для многих настоящая проблема.

Манипуляция всегда строится на эмоциях. Чем тоньше, чувствительнее области, на которые оказывается давление, тем вернее сработает манипуляция – но тем бесчестнее она будет. Например, на родителей можно легко и быстро воздействовать с помощью

страха за детей: если не сделать чего-то, то ребенок заболеет или у него будут проблемы в школе. На манипуляции строится политика. В этом случае людям даже не придется прибегать к обману: просто надо подать часть правдивой информации в нужное время и с определенным комментарием. Хороший манипулятор – по натуре психолог. Он быстро вычисляет, что волнует человека, и с выгодой для себя использует это. Помните песенку знаменитых манипуляторов кота Базилио и лисы Алисы – про жадину, которому стоит показать медный грош, или про дурака, которому надо наврать с три короба? «И делай с ним, что хошь!»

Не надо наивно полагать, будто манипуляции можно избежать и будто вы принадлежите к редкой породе умных продвинутых людей, которые могут сразу распознать манипуляцию и никогда ей не поддадутся. На самом деле наша психика устроена так, что мы ведемся на манипуляции и с готовностью участвуем в них. Как у Пушкина: «Ах, обмануть меня не трудно, я сам обманываться рад».

И все же как распознать, что вами манипулируют? Самый безотказный «маркер» – ощущение неправильности



Рене Магритт. Яблоки в масках

происходящего. Вроде с точки зрения логики все верно. Анализируешь ситуацию – и разум соглашается со всеми доводами манипулятора. Но ощущение, будто «что-то не так», вас не оставляет. Однако мы чаще доверяем логике, а не чувствам, поэтому легко игнорируем подобные моменты. А потом нас преследует гадостное чувство, что нас «поимели» – тоже, кстати, верная примета манипуляции. Показатель того, что кто-то манипулирует вами, – нарушение границ. Человек звонит и приходит в неурочное время, опаздывает, забывает отдать долг, ломает взятую на время вещь. Это может произойти случайно, но если подобное повторяется – сделайте выводы. Еще человек может беспардонно пользоваться вашим временем и вниманием – то, что называют энергетическим вампиризмом: он будет навязчиво рассказывать вам о своих проблемах, искать сочувствия. Избавиться от этой напасти можно, сократив количество контактов. Не берите каждый раз трубку, когда он звонит. Или перезвоните в удобное вам время. Не соглашайтесь на встречу, сославшись на занятость. Если человек вам очень дорог, спросите напрямую: что он хочет, как ему конкретно помочь?

Кстати, это действенный метод пресечения манипуляции – проговорить то, что подразумевается: «Вы мне сообщаете все это, потому что имеете в виду (конкретное обстоятельство). Вы хотите, чтобы я вам помог? Что именно вы просите?» Другой хороший способ – проговаривание, а лучше прописывание правил. Это можно сделать даже в семье. Если вас явно «разводят» на эмоции – вежливо, но твердо заканчивайте общение. Ставьте точку на полуслове – и все. Но лучший способ не попадаться на крючок манипулятора – изучить себя, свои желания и чувствительные стороны. Если вы понимаете себя и свои цели, ценности, вам будет легко сказать «нет», когда вас захотят использовать.

Всегда будьте настороже, когда другие люди взывают не к вашему разуму, а к эмоциям. Чувства, которые обычно «использу-

ют» манипуляторы, – это стыд, сочувствие, любовь, а также желание быть счастливым. На этом желании, кстати, построена работа «коммивояжеров». Всех продавцов, которые пристают к вам на улице и стучатся к вам в двери, учат манипуляции на тренингах. Среди базовых уловок – смотреть потенциальному покупателю в глаза, широко улыбаться и предлагать ему стать счастливым – продавать не товар, а эмоцию. Поэтому лучший способ защиты от манипуляции – «отключить» эмоциональную часть и оставить голые факты. Тогда получится, что новый утюг по супернизкой цене вам не нужен, потому что у вас еще хорошо работает старый – хотя он не такой красивый и навороченный.

Вообще, хочу отдельно сказать про сферу торговли, как самую манипулятивную. И про «двигатель» торговли, рекламу: она никогда прямо не декларирует свои цели и добивается их, тонко воздействуя на эмоции людей – то есть, работает манипулятивными способами. Так вот, защититься от манипуляций в торговле можно, четко спланировав список покупок и взяв с собой ограниченное количество денег. Расплачиваться лучше наличными, потому что списание суммы с карты не дает ощущения, что деньги потрачены. Если не очень уверены в себе – попросите сходить с вами в магазин рассудительного экономного человека: он остановит вас, если вы решите совершить необдуманную покупку. Не вступайте в переговоры с продавцами. Даже в том случае, если ясно видите, что продавец плохой, и манипулятор из него निकудышный. Все равно не обсуждайте с ним ничего – хотя бы с целью экономии времени.

Поскольку и мы сами периодически прибегаем к манипуляциям, хочется узнать, а можно ли оставаться «хорошими», используя такие не совсем честные методы? Можно! Для этого, во-первых, надо соблюдать меру, а во-вторых, отблагодарить человека, которого вы «использовали». И при возможности сделать для него что-то доброе.



тест

манипулятор ли вы

Все люди манипулируют друг другом, так уж устроена жизнь. Надо только знать меру... Перед вами ряд утверждений. Если вы согласны с ними, выберите ответ «да», если не согласны – «нет». За каждое «да» начислите себе 1 балл.

1 Когда вам хочется привлечь к себе внимание близких, вы прикидываетесь больным, обиженным, несчастным.

добиться от близких.

2 Когда надо поставить на место кого следует, вы специально изображаете недовольство, возмущение.

6 Чтобы оградить свой внутренний мир от посторонних, вы обычно эмоционально сдержаны и держитесь с людьми холодно.

3 Вам часто приходится повышать голос, чтобы добиться своего.

7 Если надо разжалобить кого-то, вы очень натурально можете понуть и поплакаться в жилетку.

4 Обычно вы наказываете партнера своим молчанием.

8 Чтобы вам подчинялись, вы часто придаете своему лицу суровое выражение.

5 Капризами вы можете многого

9 Вы иногда изображаете обиду – но не

потому, что испытываете ее, а чтобы заставить партнера попереживать.

10 В ответственных ситуациях вы умеете прикинуться или несообразительным.

11 Иногда вы специально показываете злость, чтобы заставить другого человека действовать правильно.

12 Когда в споре вам не хватает аргументов, вы пускаете в ход эмоции, чтобы одержать победу.

результаты

1–2 балла

Вы не склонны манипулировать окружающими.

3–5 баллов

У вас есть способности к манипулированию, но вы ими пользуетесь нечасто.

6 и более баллов

Вы настоящий манипулятор и используете этот «запрещенный прием» по любому поводу.

Книжки

о том, как распознать, что тобой играют, и предотвратить это. Рейтинг ReadRate

Тёплая чашка в холодный день

Тальма Лобель

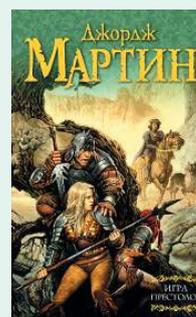
Популярный нон-фикшен о том, как физические ощущения влияют на наши решения, добавит немного мелочи в нашу копилку невинных женских хитростей. Почему собеседника важно усадить на мягкий стул и вручить ему чашку горячего чая, почему на важные переговоры нужно надеть красное платье, а также почему для резюме нужно покупать большую папку – все это объясняется на уровне «физического интеллекта». Слушаем свое тело!



Игра престолов

Джордж Мартин

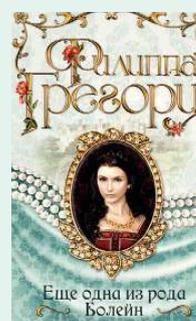
Смотреть сериал «Игра престолов», снятый по одноименному циклу романов Джорджа Мартина, трудно. Много крови, хитрости, физиологии и подковырных интриг. Это как раз то, за что книги и фильм обожают взрослые и серьезные люди. Они говорят, что это настоящий учебник выживания среди акул, умелый серфинг между жизненными трудностями и мастер-класс по тому, как правильно себя подать. Берите на заметку!



Ещё одна из рода Болейн

Филиппа Грегори

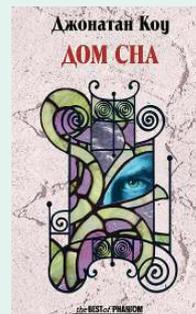
История, которая не пострадала от выхода на большие экраны. Двух сестер, Марию и Анну Болейн, в одноименном фильме сыграли Скарлетт Йоханссон и Натали Портман. Современные пособия, обучающие тому, как расположить к себе мужчину, кажутся детским лепетом по сравнению с отчаянным Средневековьем. Дочки обедневшего вельможи каждая по-своему сражались за сердце короля Генриха VIII, не останавливаясь ни перед чем.



Дом сна

Джонатан Коу

Романы британца Джонатана Коу – детективы без убийства. На каждой странице как минимум по одной человеческой загадке, спрятанной в подсознание. «Дом сна» – роман о людях, живущих наяву и во сне. Почему нам интересно читать про их многочисленные встречи, расставания, нарушения и психологические травмы? Да потому, что знание подобных манипуляций представляет нам житейского опыта.



Тайная история

Донна Тартт

Если не хватает сил прочесть объемного «Щегла» Донны Тартт (Пулицеровская премия 2014 года), можно попробовать взяться за ее дебютную книгу «Тайная история». Это – бомба замедленного действия, рассказ о том, как мы вживаемся в роли других людей, пытаемся отобрать их жизнь и прожить ее за них. Вживаемся настолько, что готовы на убийство. «Тайная история» – густой суп из человеческих манипуляций самого разного рода, запутанный и прекрасный сюжет.





Скоро у детей и взрослых начнутся каникулы. И мы-то по опыту знаем, как это будет: времени появится предостаточно, но ощущения отдыха так и не наступит. Учимся правильно отдыхать!

Команда «ОТДЫХ»

Елена
Пушкина

Согласно результатам исследований, 86% людей испытывают от отпуска разочарование. Это всеобщая проблема, которую западные психологи называют SOW (Summer Office Withdrawal Syndrome) – синдром ухода в отпуск. По большому счету, сезонность здесь не важна, важно состояние современного человека, который впадает в депрессию от самой перспективы каникул.

Труд сделал из человека...

Говоря простым языком, SOW – это неумение сделать перерыв. Хотя люди и не ходят на работу, они постоянно мысленно возвращаются к профессиональным проблемам, беспокоятся о будущих заседаниях и нервничают из-за того, какие интриги могут затеять против них коллеги. И череда новогодних визитов превращается в попытку: куда ни пойдешь, везде

эта елка, везде надо объедаться и вести нудные разговоры... Вы вежливо улыбаетесь и ждете момента, когда можно будет проверить почту. Вам говорят: да что ж такое, сколько можно работать? Вы соглашаетесь, что некий перебор, конечно, есть, и даже искренне пытаетесь включиться в обсуждение нового костюма мужа подружки, но мысли ваши далеко.

Другой сценарий SOW – когда место офисных забот занимает бешеная, истерическая деятельность на ниве домашнего хозяйства. Если вы выкидываете себя из постели в восемь утра, чтобы приготовить полезные сырники, а потом расстраиваетесь, что их никто не ест, если вам кажется, что десять свободных дней после Нового года лучше потратить на стирку штор, разбирание шкафов и выбивание ковров,

а не на себя любимую, у вас определенно есть сложности с восприятием свободного времени.

А ты этого достойна?

Так странно вести себя нас заставляет не только инерция и неумение переключаться, но и чувство вины за «беспольные занятия». Каждый раз, когда мы пытаемся устроиться в кресле с книжкой или в пенной ванне, внутренний голос сурово спрашивает: «А ты это заслужила?» – и наваливается чувство вины, ощущение, что в этот момент надо было заниматься «чем-то полезным». Но прислушайтесь к этому голосу хорошенько: точно ли он ваш? Нет ли у него интонаций вашей мамы или первой учительницы? Причиной чувства вины могут быть нереализованные планы или несоответствие чьим-то ожиданиям.

Не сомневайтесь: каждый человек имеет право на отдых. И не думайте корить себя за лень. Ведь вы не теряете время – вы набираетесь сил и впечатлений, а каким образом это делать – решать исключительно вам. Вы работали весь год, чтобы хотя бы недельку отдохнуть именно так, как хочется. А чтобы каникулы не превратились в «марафон Золушки», лучше еще в их начале составить список дел, с которыми вы намерены справиться за эти дни. Реальный, лучше даже немного скромный, а не «по максимуму». Обозначьте предел, после которого вы разрешите себе не думать о делах вообще и не будете вписывать в «лист задач» все новые и новые.

И еще: на каникулах мы часто чувствуем «безлимитность» времени и растягиваем на несколько часов простое домашнее дело, с которым в обычный день справляемся за полчаса. Отведите для хлопот строго определенное время: я разбираю этот шкаф ровно один час, а потом, независимо от того, все ли я успела, иду три часа развлекаться.

Релакс по всем правилам

Психолог Петер Герштман, занимающийся проблемой релаксации, утверждает: «Часто несколько дней уходит только на то, чтобы немного расслабиться и начать отдыхать, особенно если человек до этого очень много работал. Другое дело, если и спустя это время не наступает психологическая разрядка. В таком случае можно говорить о проблеме».

Многие из нас на каникулах ведут себя, как рабы, которых отпустили с галер, вот только расковать забыли. Но надежда на спасение есть. От «рабского» синдрома можно избавиться, если следовать нескольким советам, сформулированным Герштманом.

1 Снимите на время каникул наручные часы. Не думайте о том, сколько сейчас времени. Вы очень удивитесь тому, как быстро привыкнете обходиться без них, и это существенно поможет расслабиться.

2 Ограничьте время, которое вы проводите за домашними делами и в Интернете. Не заходите в Сеть через телефон. Вы успеете возобновить свое интернет-общение, когда каникулы закончатся, а пока у вас есть дела поважнее.

3 Не назначайте важные встречи на последнюю неделю перед каникулами или на первую неделю после них, позвольте себе полностью насладиться долгожданным отдыхом – нет ничего хорошего в получении лишнего стресса перед самым

отпуском или в первое же утро по возвращении из него.

4 Напишите список того, что вы всегда мечтали сделать, но не де-



СОВЕТ ПСИХОЛОГА

Люди делятся на тех, кто привык все планировать в мельчайших деталях, и тех, кто вообще старается ничего не планировать. Но крайности – плохая штука. Если вы хотите радостно и без стрессов встретить праздники, стоит выбрать места и события, которые вы собираетесь посетить.

Но не нужно их строго подгонять по времени и дням. Определите для себя именно желаемое, обязательно указав в этом списке «дни лени», когда можно совсем ничего не делать. Затем расставьте приоритеты событий для себя в нескольких градациях, например «самое любимое», «самое интересное», «самое полезное» и т.д. Каждый день смотрите на этот список и выбирайте, что бы вам действительно хотелось сегодня сделать или куда пойти.

лали. Это может быть полет в аэротрубе, а может, афрокосички на всю голову. Главное, что на каникулах у вас есть время и возможность осуществить свою мечту. Действуйте!

5 И наконец, последний совет. Расслабляйтесь медленно. Если обычно вы ведете напряженную, полную стресса жизнь и много работаете, нет ничего плохого в том, чтобы получить удовольствие от праздных каникул. Вы совершенно не обязаны, едва продрал глаза, нестись на каток, в океанариум или на театральную премьеру. Вы заслужили свой покой – так наслаждайтесь им.





текст
и подбор
образов
Ани Ирбит

Выбирая одежду для новогоднего вечера, нужно учитывать особенности «национальной рыбалки». В основном вечер празднуют дома, на даче или в ресторане. Желание выгулять купленные на осенней распродаже прекрасные босоножки изначально обречено на провал. Каким бы ни было отопление в помещении, где вы празднуете, основное правило – выбрать подходящую обувь и правильную накидку или жакет. Колготки и босоножки – недопустимое сочетание. Лучший выбор – это закрытые туфли любого фасона, но такие, чтобы ваш образ выглядел хорошо продуманным. Полуботинки-оксфорды хорошо подойдут к образу «синий чулок» – это строгое платье-футляр в сочетании с женственными и блестящими аксессуарами. Тонкая шерстяная шаль дополнит образ и согреет в нужный момент. Приверженцам каблуков совет один: выбирайте обувь на устойчивом каблуке. Вечер длинный, полон сюрпризов и развлечений,

серьги,
Kenneth Cole

шарф,
Begg & Co

платье,
D&G

ботинки,
J.W. Anderson

сумка,
Judith Leiber

помада,
Too Faced

лак для ногтей,
Nails Inc.

лак для ногтей,
Estee
Lauder

браслет,
Alexis Bittar

твой Выход

Новый год, пожалуй, единственный праздник, когда можно надеть блестящее и сверкающее во всех проявлениях. Главное – знать меру и помнить несколько простых правил.

вы должны все это встретить с достоинством. Модный в этом сезоне асимметричный вырез и летящий крой – прекрасный выбор и для застолья, и для танцев. Помните, что к нарядам с верхними элементами клеш подходят накидки того же кроя. Это могут быть пелерины или кейпы.

Туфли типа балеток (на каблуках и без) в сочетании с прозрачной вышитой тканью дадут очень хрупкий образ, требующий особого внимания. Он всегда хорошо смотрится на юных девушках, а барышням постарше следует внести в этот ансамбль немного строгости и брутальности.

Грубый мех, крупная вязка, плотная ткань – то, на что надо ориентироваться при выборе накидки.

серьги,
Sara Weinstock

трусы,
FiveGoMad

жилет,
Todd Lynn
платье,
Valentino

туфли,
Pedro Garcia

накидка,
Ted Baker

туалетная вода
Lovingly,
Bruce Willis

сумка,
Olympia
Le Tan

платье,
Givenchy

туфли,
Miu Miu

клатч,
Jimmy Choo

кольцо,
Lucky Brand

серьги,
Blue Nile

**Золотое правило:
блесток должно
быть достаточно,
но не больше, чем
на елке.**

Свобода пахнет овчиной

Во времена Советского Союза дубленка была не просто зимней одеждой – она воплощала в себе мечту о достатке, свободе и красоте. Нельзя сказать, что она была предметом моды. Как не были предметами моды «Волга», телевизор «Рубин» и румынский мебельный гарнитур. Это были знаки статуса – не столько богатства, сколько положения.

Дубленки поверх приличных югославских костюмов носили в основном «выездные» функционеры и работники внешней торговли. Тем, кто имел пропуск в «двухсотую секцию» ГУМа (закрытый магазин для номенклатуры), доступна была вывернутая цигейка – овчина болгарского и чешского производства.

К началу 1970-х сочетание дубленки с джинсами стало униформой прогрессивных молодежных деятелей из ЦК комсомола, товароведов из универсамов «Москва» и «Лейпциг», а также вольнодумных писателей. Вершину

благополучия демонстрировали те, кто надевал под дубленку бордовую водолазку и кожаный аргентинский пиджак из валютного магазина «Березка».

Одетых таким образом людей можно было увидеть на хоккеем матче с канадцами или чехами, в гардеробе театра на Таганке, в вестибюле Дома журналистов или Центрального дома литераторов.

Заповедником, обитатели которого, при всех своих возможностях, не носили дубленок, был Центральный комитет Коммунистической партии. Там на импортную овчину существовал негласный запрет. Видимо, считалось, что несерьезно для хозяев страны ходить в полушубках, любимых сомнительной частью населения. Партийному руководству рекомендовались финские серые ратиновые пальто и отечественный мех в виде воротников и шапок. Существовала строгая иерархия: соболь для членов политбюро и кандидатов, норка для заведующих отделами, пыжик для рядовых инструкторов.

Во времена строительства Байкало-Амурской магистрали добровольцев стали поощрять монгольскими дубленками, криво сшитыми и плохо прокрашенными. БАМовский дефицит был гибридом сторожевого тулупа и чапаевской бекешки, что не мешало ему расползаться по всей стране. А в период Афганской войны летчики чуть ли не тоннами переправляли в Союз на бомбардировщиках стоившие гроши местные дубленки. Так к нам с запозданием лет на пятнадцать лет пришла хипповско-этническая мода на вышитые приталенные тулупчики с длинношерстными воротниками и оторочкой подолов из козла. В них ходили решительно все – и тоненькие девочки, которым это действительно шло, и полноразмерные дамы, с трудом стягивавшие талию на условно положенном ей месте. Некоторые покупали за границей так называемые «обливные» дубленки с полированной, а не обработанной под замшу наруж-

тепло из СССР



Оксана Бугрименко

Об унификации и в то же время «кастовости» советской зимней одежды вспомним с ностальгической улыбкой.

ной стороной. В то же время передовая часть мужского населения начала переходить на «дутые» финские пуховики.

Мехом наружу

Альтернативой дубленкам были или зимние пальто с меховым воротником (бюджетный вариант), или шубы. Пальто носили либо чиновники, либо интеллигенты, у которых не хватало денег на шубу или дубленку. Шубы отечественного производства были натуральными, но, как правило, невероятно тяжелыми. Больше остальных пользовались спросом цигейковые и мутоновые шубки. Сразу оговоримся, что и мутон, и цигейка – различные названия все той же овчины, только стриженной и крашеной. Такие шубки выглядели «плюшевыми» и были очень мягкими на ощупь. Слово «цигейка» возникло от названия цигайской породы овец, по внешнему виду и качеству шерсти близкой к тонкорун-

ным
мериносам.

«Мутон» – вообще по-французски «баран», но в нашей стране это название применялось к меху, выделанному особым способом: шкуры обрабатывались в формалине, благодаря чему каждый волосок «консервировался» и становился устойчивым к воздействию мокрого снега. За рубежом такое производство считалось вредным, так что это было отечественным ноу-хау. Кроме того, были популярны способы пошива шуб «в роспуск» и «из кусочков». Оба способа были призваны сделать натуральный мех более доступным для населения. Для шубы «из кусочков» вместо цельных шкурок брали их обрезки и сшивали между собой по принципу пэчворка. В одном изделии попадались кусочки разного качества и даже цвета. Что касается шуб «в роспуск», они выгля-

дели гораздо красивее, так как часто шились из более дорогого меха, например из норки. Только шкурку нарезали длинными узкими кусочками, которые искусственным образом растягивали, придавая им нужную форму. Шубы «в роспуск» часто были «разлетаиками» и имели эффектный свободный силуэт. Увы, из-за истончения шкурок и большого количества швов, которые могли идти параллельно через каждые 0,5 см, такие шубы не всегда оказывались теплыми.

Надвинуть на глаза

Каких аксессуаров требовала советская верхняя одежда? Смотрите в качестве хрестоматии «Иронию судьбы, или С легким паром». Лисья шапка Барбары Брыльской уже стала легендой – в то же время она просто отражала моду 1970-х и любовь к фасону под народным названием «воронье гнездо». Такие шапки женщины часто не снимали даже в помещениях: при отсутствии хорошей стрижки и укладки пышные «вороньи гнезда» заменяли дамам давно вышедшие из моды парики. Другое, более сдержанное название аналогичного фасона – «стог».

Такие шапки требовали одежды А-силуэта: пальто, расклешенной шубки, короткого приталенного жакета в стиле «снегурочка» (с опушкой по низу). Самой желанной обувью были замшевые сапоги на «манке» – так называлась литая цельная платформа «зернистой» фактуры светлого цвета. Платформа-танкетка была известна также как «скала» и обладала тяжеловесным авторитетом: при своей массе она была неубиваема в любую погоду.

Кстати, откуда в фильме взялась та самая легендарная шапка? Дело в том, что сначала съемки долго не утверждали из-за пристального внимания к алкогольной теме (впрочем, по нынешним меркам фильм вообще могли запретить «за пропаганду»). Потом чиновники настоятельно рекомендовали Рязанову вместо польки Брыльской снимать в главной роли советскую актрису. Рязанов своего добился, но сшить на польскую звезду зимнюю одежду костюмеры не успели. Брыльска так и снималась в собственных пальто и шапке.

Дубленка – шуба из дубленой овчины, сшитая мехом внутрь. При Петре I ее называли «романовским полушубком» и говорили: «Весу в нем четыре фунта, а жару – что от четырех печей». Позже дубленки были известны под названием «нагольных» (не покрытых тканью) шуб. Их носила знать и зажиточные крестьяне. Народ победнее обходился некрашеными полушубками желтоватого цвета. Из-за удобства, практичности и отличных теплосберегающих свойств дубленка стала незаменимой в зимних путешествиях: она служила в дороге и одеялом, и подушкой. В 1950-е годы Дом моды на Кузнецком мосту на показе в Париже произвел фурор, одев манекенщиц в дубленки и цветные валенки.



Все на выборы... дублёнки

Сейчас дубленка – не роскошь, а универсальная зимняя одежда для любой погоды и на любой вкус, для города и для жизни на природе. Сравнение с шубой она выигрывает по доступности цены и многообразию фасонов: от длиннополых вариантов до коротких курток.

Кроме того, благодаря современным пропиткам дубленка хорошо переносит любую погоду, даже мокрый снег с дождем. От пуховиков в лучшую сторону ее отличает полная натуральность и множество вариантов моделей и стилей: пуховик – одежда спортивного типа, идущая лишь молодым и стройным. Сегодня чаще всего встречаются дубленки из Турции, Испании, Австралии, Болгарии, Греции и Америки.

Самые легкие шкуры, но с хорошей густотой ворса производят в Испании. Совершенно другие шкуры делают в Америке – плотные и тяжелые, с более длинным ворсом. Дубленки из них рассчитаны на сильные морозы. В Турции умеют делать дубленки любой толщины на любую погоду.

По характеристикам ворса шкуры делятся на мерино и энтерфино. У мерино тонкий волос, но его густота максимальна, поэтому дубленки из мерино теплее. У энтерфино волос более толстый, но не такой густой. Из-за этого энтерфино уступает мерино в сохранении тепла, зато превосходит его в долговечности. Особняком стоит тоскана: несмотря на легкость, она лучше всего согревает даже в сильный



-Dsquared2



Gucci

мороз. У тосканы самый густой и длинный ворс (от 20 до 35 мм). Чтобы получить пластичную шкуру и сшить более изящное изделие, мех стригут, а поперечные слои кожи снимают, делая ее тоньше. Достоинства подобной дубленки – красота и легкость. Но служить она будет недолго, и в сильные морозы в ней будет холодно.

Выбирая дубленку, проведите рукой по лицевой стороне: поверхность должна быть гладкой, без шершавых участков, царапин, пятен и следов клея. Внутренняя, меховая сторона должна быть равномерно прокрашена. Если одна полоса темнее другой, первая же химчистка усугубит

ситуацию. Посмотрите на срез кожи на шве. Если в нижнем слое шкуры есть белесые участки, значит, дубленку красили поверхностным напылением, и после чистки такая краска облезет. Осмотрите швы: строчки должны быть идеально ровными и обязательно двойными, без пропусков, морщин и захвата волоса в шов. Если дубленка с защитным покрытием, оно должно быть равномерным, однотонным, эластичным и устойчивым к трению.

Дубленка не должна сидеть впрытык, съезжать вперед или заваливаться назад. Поднимите верхнюю руку: если вещь сшита качественно и из хорошо выделанной шкуры, другое плечо останется на месте. Не рекомендуется носить сумку на плече: ремень вытирает и царапает кожу. Под дубленку с черным мехом в первые две недели лучше не надевать ничего светлого. Чтобы вещь служила дольше, раз в две недели обрабатывайте ее водоотталкивающим спреем для замши или нубука. Не сушите промокшую дубленку возле батареи или обогревателя. Для повседневной чистки используйте щетку с мягкой щетиной или из натурального каучука. Как и шубу, хранить дубленку нужно в хорошо проветриваемом сухом помещении.

Что сегодня в моде

Простые дубленки из овчины переживают очередной триумф в связи с ностальгией по 1960–1970-м годам и модой на естественную небрежность. Можно купить прямую, чуть



Vero Moda

великоватую дубленку до колен или выше – как у Анук Эме в культовом



Polo Ralph Lauren



Coach

фильме Клода Лелуша «Мужчина и женщина» (1966), который сделал француженку всемирно обожаемой актрисой и принес ей «Оскар». Ей готовы были подражать наши мамы и бабушки, а сегодня – и мы. Можно носить грубоватую дубленку в точности как Эме – с долозкой и узкой юбкой, дополнив аккуратными сапогами. Хорошо бы, чтобы при этом спутник, как герой Жан-Луи Трентиньяна, тоже был в дубленке – вспомните кадры, где они гуляют с детьми по берегу моря. В крайнем случае позволим мужчине удобную «куртку-пилот» – короткую авиаторскую кожаную куртку на овчине. Дубленки в стиле 1970-х годов – самая актуальная одежда наступившей зимы. Не упустите тренд!

Подготовка полным ходом

Анастасия
Бурмистрова



Часы 12 бьют? Мы расскажем где и что можно успеть сделать красивого за 5 минут до Нового года.

SPA by Algotherm

Ничто не позаботится о состоянии кожи тела лучше, чем хорошие питательные средства и массаж в рамках расслабляющей спа-программы. И в спа-центре Spa by Algotherm антицеллюлитное обертывание «Холодные микронизированные водоросли» начинается с легкого массажа с использованием сыворотки-активатора на основе фукуса, плюща и кофеина. Второй этап – это обертывание гелем, в состав которого входит действующее вещество экстракт ламинарии, а также эфирные масла. Спустя полчаса, проведенных в теплой капсуле, из организма выходит лишняя жидкость, а питательные вещества геля проникают вглубь. Завершающий этап – нанесение сухого масла для увлажнения и питания кожи тела. В моем случае программу выполнял Павел, и справился с задачей на высшем уровне. Процедура очень расслабляющая, настолько, что за руль лучше не садиться.

Корреспондент: Ани Ирбит

Адрес: Смоленская площадь, д. 3

Цена: 3900 руб.



«Клуб красивых людей»

Процедура Elos-омоложение – это разработанная израильскими учеными технология, основанная на воздействии на кожу биполярной радиочастотной и световой энергии. Результат – исчезнувшие морщины, суженные поры, свежесть и упругость кожи. Исчезают также пигментные пятна, сосудистые нарушения и постакне. Процедура не очень приятная, чувствуется небольшое покалывание, но результат того стоит. Мастер умыл меня, нанес на лицо гель-проводник и стал прикладывать аппликатор к участкам лица. Эффект я почувствовала сразу: на работе практически все отметили, что я прекрасно выгляжу. И правда – кожа подтянулась, разгладилась и наполнилась здоровым сиянием. Такой эффект нужен и не только перед праздниками.

Корреспондент: Дарья Киселева

Адрес: ул. Аргуновская, д. 3, стр. 1

Цена: 9250 руб.



«ШАРМИ»

В салон на Чистых прудах я отправилась за сменой имиджа к Виктории Бдолян, мастеру с восьмилетним стажем. Она работает на красках L'Oreal Lebel, а в моем случае добавила в краситель еще и Olaplex. Это средство соединяет дисульфидные связи, которые разрушаются при любых температурных, механических и химических воздействиях на волосы. С этим средством можно кардинально изменить цвет волос без какого-либо повреждения. Я смело отрезала десять лишних сантиметров волос, освежила цвет и вышла от мастера с отличной укладкой и полезным советом: никогда при самостоятельной окраске не начинать с висков – там волосы более тонкие, и результат может получиться ярче, чем вы планировали.

Корреспондент:

Елена Аверина

Адрес: ул. Чаплыгина, 16

Цена: 7200 руб.



«Атрея аюрведа»

В центр индийской медицины и косметологии я отправилась с единственной целью – снять с себя все напряжение, накопившееся из-за отсутствия длинного светового дня и присутствия большого количества работы. Выбор пал на массаж всего тела в четыре руки с использованием масел. Под всем телом в центре действительно понимают каждый участок кожи, вплоть до мочек ушей и кончиков пальцев ног. Что говорить – на два часа я выпала из реальности и погрузилась в мир тонких ароматов, горячего масла и целебных рук двух прекрасных мастеров. К десятидневному празднованию Нового года готова!

Корреспондент: Анастасия Бочарова

Адрес: Варсонофьевский пер., д. 6

Цена: 3800 руб.



Brow bar number one

В бровь-студию на Покровке я пришла промозглым и сырым ноябрьским утром. Душа и тело требовали щедрой порции радости. Мастер Светлана предложила процедуру «Абсолютное счастье для волос» японской марки Lebel. После шампуня на кожу головы наносят очищающие и увлажняющие муссы для полноценного ухода, а потом четыре сыворотки. Первая – с клеточно-мембранным комплексом, восстанавливает молекулярную структуру волоса. Вторая нормализует водный баланс. Третья питает волосы изнутри и восстанавливает белковую структуру. Завершается все нанесени-



ем сыворотки, которая образует защитную мембрану на волосах. Перед укладкой мастер нанесла увлажняющее молочко, которое закрывает кутикулу волос и препятствует впитыванию запахов. Волосы стали плотными, блестящими, буквально наполненными счастьем. За окном уже май?

Корреспондент: Наталья Юрьева

Адрес: ул. Покровка, 3/7, стр. 1

Цена: 5700 руб.





Выдержит всё

В новогодние праздники хочется выглядеть безупречно, тратя время на отдых и визиты к родственникам и друзьям, а не на каждодневные сборы. К слову, просыпаться по утрам сразу накрашенной хочется и в будние дни, когда каждые пять минут сна на вес золота. Решение этой проблемы – перманентный макияж. В премиум-клубе красоты и здоровья Wellness-daily Live на улице Гарибальди, дом 6 работает настоящий профессионал своего дела Светлана Чаплыгина, которая поможет решить проблему будничного макияжа. Перманентный макияж помогает подчеркнуть или скорректировать форму губ, глаз и бровей, и даже слегка изменить внешний вид лица, например высветлить темные круги под глазами или увеличить объем губ за счет грамотного нанесения цветочных пигментов особым способом. Важно помнить, что результат зависит не только от профессионализма мастера и качества оборудования. Большую роль играет уход за зоной макияжа в период заживления. Также необходимо провести дополнительную процедуру введения пигмента через 21–28 дней.

Что у нас новенького

Этой зимой сеть концептуальных Brow UP! & Make UP! студий традиционно представила своим клиентам новинки в своем меню. Прежде всего это новая технология окрашивания бровей капсульной краской, которая позволяет изменить цвет волосков за две минуты и сохранить результат аж на шесть недель. Также визажисты корнеров рады предложить две новые вариации макияжа – Private Property с идеальным тоном и точными линиями или фирменный макияж Warm and Tender от Brow Up. Последний отличается изобилием теплых тонов песочного, дымчато-коричневого и темно-каштанового цвета и акцентом на глаза.



Ни единой морщинки

Возраст женщины выдает не зона вокруг глаз, которую современная индустрия красоты уже научилась запросто корректировать, а кожа рук. Поэтому сеть студий Express Nails предлагает своим клиентам особый уход – маникюр Anti-age от Margaret Dabbs, основательницы британского бренда премиального медицинского ухода за кожей рук и стоп. Роскошный уход обеспечивает глубокое и бережное увлажнение, защиту от воздействия УФ-лучей, anti-age эффект и проводится с использованием уникальных продуктов Margaret Dabbs линии Fabulous Hands и специальных маникюрных инструментов Margaret Dabbs. В итоге на руках не останется ни намёка на жирный слой средств, а лишь сохранится приятная цитрусовая отдушка.



Сезонный уход

Зимой наши волосы испытывают много стрессов: холода, сухой воздух от батарей, ношение шапок и другие неотъемлемые элементы русской зимы иссушают волосы и делают их ломкими. Итальянская марка органической косметики Philip Martin's изобрела уход, который вернет вашим волосам не только внешнюю красоту, но и укрепит их изнутри. Первый этап ухода – нанесение коктейля из протеиновой маски Four Season Treatment и заживающего и восстанавливающего масла Infinito и обработка волос паром для открытия кутикулы волоса и лучшего проникновения питательных веществ. Затем волосы моют очищающим шампунем 24 Everyday и наносят маску тройного увлажнения Triple Moisture Treatment и распутывающий кондиционер Free IT. Завершают процедуру легкая сушка и укладка с использованием укладочного средства без силиконов Infusion Cream, которое снимает статику с волос.



В полной готовности

В уютной и светлой студии Orchid Nails заботливые мастера с красными губами сделают вам праздничный маникюр, а если вы отправляетесь встречать новый год в жаркие страны, то и педикюр. Последний, к слову, вам сделают, пока вы будете наслаждаться новинками кино, ароматным согревающим кофе и невероятно удобным и просторным креслом. Советуем записываться сразу на комплексные процедуры в четыре руки – и время сэкономите, и деньги не потеряете.



Клинически доказано

Клиника эстетической и лазерной медицины «Триактив» (ул. Мясницкая, 30/1/2, стр. 1) предлагает своим клиентам процедуру электромезотерапии с помощью аппарата Infusion, у которой сразу несколько преимуществ на рынке бьюти-услуг. Прежде всего теперь можно вводить биологически активные вещества, витамины и мик-роэлементы, проникая глубоко в кожу без инъекций. Это займет максимум 30 минут, а эффект будет моментальный. Мезотерапия на аппарате Infusion мгновенно улучшит внешний вид кожи лица, шеи, области декольте, кистей рук и, кроме того, даст возможность проводить лечение растяжек, а также подготовит кожу к различным эстетическим процедурам или, наоборот, реабилитирует после пилингов и шлифовок. Перечень противопоказаний минимален.

Смена имиджа

Перемены на голове – будь то прическа или новый цвет волос – нужно поручать только проверенным мастерам. В студии Персона LAB на Никитском бульваре опытные стилисты сделают вам интересное окрашивание в последних трендах, а также позаботятся о здоровье волос с помощью SPA-комплексов. Салон также предлагает косметологические услуги – специалисты работают на косметике Eldan, – а также процедуры по уменьшению массы тела. И конечно, какой уголок красоты без ухода за ногтями на руках и ногах? В студии предложат все: и биогель, и шеллак, и классическое покрытие.



Увлажняющий лосьон-спрей для тела «Иланг-иланг», Therme



Энергетический тоник для кожи головы, Londa



Укрепляющий крем-сыворотка для волос Frizz Ease, John Frieda



Молочко для тела «Черёда и масло облепихи», Green Mama



Сыворотка-коллаген Racine, LR



BB-крем для совершенства кожи, Erborian



Сыворотка мгновенного действия True Perfection, Oriflame



Универсальный увлажняющий крем, Nivea



Тоник Aloe Vera, LR



Фото: Денис Трусович

коротко и ясно

Анна Малинова



Ультраувлажняющая маска с малом ши «Кокос», Purederm

Ультрапитательный интенсивный бальзам с маслом ши, Biospa

Ночная антивозрастная маска, Sampar

Кондиционер для волос Regular, Cocochoco

Концентрированная сыворотка Youth Xtend, Artistry

Укрепляющий бальзам для волос с минералами Мертвого моря, Planeta Organica

Интенсивный дневной крем Aloe Vera, LR

Шелковое сухое масло Cityscape, Mary Kay

Освежающий спрей для лица «Розовый грейпфрут», Yves Rocher

Крем для лица «Омоложение», Anew, Avon

Перед новогодней ночью обязательно легко поужинайте, иначе к празднику вы будете голодной и усталой и уже и уже к бою курантов съедите столько съедите столько, что появятся тяжесть и сонливость.

Перед встречей Нового года хорошо бы поспать хотя бы 40 минут. В помещении должно быть темно. Спать лучше на высо-

кой подушке (во избежание отеков). Затем примите душ, предварительно наложив на лицо очищающую глиняную маску и начинайте новогоднее «колдовство».

Перед тем как надеть платье, замаскируйте мелкие дефекты декольте и плеч консилером, ведь тело требует не меньше внимания, чем лицо.

Свежевымытая голова, высушенная феном с подходящим вам средством для укладки, будет эффективнее любой самой вычурной и сложной прически.

Маска для лица – универсальный солдат. Нет времени полежать? Значит, будем резать оливье в маске с коллагеном.

Сюрприз для самой преданной



К Новому году наша редакция решила наградить Анну Иванову

годовым запасом французской косметики BIOSEA за многолетнюю подписку и преданность журналу «Крестьянка».

Все ингредиенты для косметики отбираются по принципу максимальной эффективности и не вызывают побочных реакций. Морские водоросли, богатые антиоксидантами, защищают кожу от старения и способствуют регенерации, а натуральные растительные экстракты дарят продуктам нежнейшие и тающие текстуры. Все средства создаются на основе природных компонентов высочайшего качества по высокоэффективным и безопасным формулам.



как это сделать?

3 способа выделить глаза с помощью туши, теней и карандаша.



- BIOSEA Coulers Сверхярко сияющий хром
- BIOSEA Coulers Графитовый осмий
- BIOSEA Coulers Алюминиевый аметист

«Дымчатый» макияж – smokey eyes

При помощи темного карандаша подведите контур глаз вдоль верхнего и нижнего века по росту ресниц и растушуйте. Поверх карандаша нанесите тени темного оттенка и растушуйте по силуэту до складки. Тени среднего оттенка нанесите, немного заходя на границу темных, и растушуйте навывлет по направлению к бровям. Все то же самое повторите для нижнего века. Светлые тени нанесите в зону изгиба бровей и растушуйте до теней среднего оттенка для мягкого перехода. Темным карандашом подведите верхнее и нижнее веко по слизистой. Прокрасьте ресницы тушью для создания объема.



- BIOSEA Coulers Сияющая бронза
- BIOSEA Coulers Морозное золото
- BIOSEA Coulers Жемчужная платина

Естественный макияж

Тени светлого оттенка нанесите во внутренний уголок века и растушуйте по направлению к центру на треть века. Тени среднего оттенка нанесите на середину века и растушуйте со светлыми тенями. Темные тени нанесите на внешний уголок глаза и растушуйте со средним оттенком для создания мягкого перехода от светлого к темному. Акцентируйте форму глаз по контуру вдоль верхнего и нижнего века при помощи карандаша. Мягко растушуйте карандашные линии и прокрасьте ресницы тушью, придающей объем или удлинение (в зависимости от особенностей ваших ресниц).



- BIOSEA Coulers Мерцающий марганец
- BIOSEA Coulers Алюминиевый аметист
- BIOSEA Coulers Морозное золото

Классический лифтинг-макияж

Равномерно нанесите тени светлого оттенка на подвижную часть верхнего века. Двигаясь от внешнего уголка к внутреннему и постепенно сужая линию, подведите контур на нижнем и верхнем веке подводкой. Растушуйте подводку нижнего века навывлет по направлению к кончикам бровей, чтобы визуально поднять глаза. Нанесите тени темного оттенка во внешний уголок верхнего века и растушуйте по росту ресниц. Тени того же оттенка нанесите на складку века от внешнего уголка до середины века. Растушуйте, нанесите тени среднего оттенка в среднюю часть верхнего и нижнего века и прокрасьте ресницы тушью.

Билет на Экспресс

Если в предновогодней суете вы забыли о том, что неплохо бы позаботиться и о себе, экспресс-средства придут на помощь.

Избавить от морщин за считанные минуты, придать лицу свежесть, волосам – блеск, а взгляду – ясность – такие обещания дают нам производители косметики. В инструкции по применению наверняка будет написано «использовать

не чаще 1–2 раз в неделю» – в таких средствах содержание активных компонентов гораздо выше, чем в обычных.

Экспресс для лица

Чтобы в разгар новогодней ночи лицо выглядело отдохнувшим, важно избавиться от землистого оттенка кожи. Появляется он из-за омертвевших чешуек верхнего слоя эпидермиса. На распаренную кожу нанесите экспресс-пилинг или скраб. Затем используйте обычную увлажняющую маску. После тщательного очищения кожи ингредиенты проникнут глубже и подействуют быстрее. Для маскировки морщин попробуйте заполнить их филлерами. В их состав включают силикон и пудру, которые сглаживают даже очень глубокие морщины.

Анна Малинова

Правила маскировки

Позаботьтесь, чтобы в арсенале косметички были розовые румяна. Визажисты говорят, именно этот цвет способен сделать женщину моложе лет на пять. Светлые тени матовых оттенков также придут на помощь, если вы не выспались. Наносить их следует на все подвижное веко, тогда взгляд кажется сияющим. Можно к такому макияжу добавить серые или коричневые стрелки, хорошенько растушевав их, а в зону под бровью добавить немного мерцающих теней. Розовые, сливовые, кирпичные и фиолетовые тени отложите до лучших времен: они придадут уставшему лицу еще более мрачный вид. Если вы не выспались, прокрашивать нижнее веко белым карандашом. Благодаря этому глазной белок становится еще белее, а ваш взгляд – как после 8-часового сна.

Право волоса

Визажист Одри Хепберн признавался, что, несмотря на магию макияжа, образ женщины выглядит завершенным и ухоженным, если волосы смотрятся чистыми. Поэтому, если вы проспали на работу, лучше вымыть голову, чем нанести макияж! Если не успели перед корпоративной вечеринкой сделать стрижку или окрашивание, не отчаивайтесь. На кудрявых волосах отросшие корни становятся менее заметными за счет объема, поэтому накручивайте их на щипцы для завивки. Парикмахеры еще советуют делать косой пробор – так вы отвлекете внимание от непрокрашенных корней. Если волосам не хватает блеска, попробуйте горячие маски. Добавьте в обычную маску столовую ложку оливкового масла, нанесите на влажные волосы. Оберните пищевой пленкой, а поверх – полотенцем. Затем феном прогревайте маску 10–15 минут и смойте прохладной водой.



5



6



7



3



4



2



1





1. Маска-пленка «Земляника и цвет липы», **Green Mama**.

2. Лифтинг-сыворотка «Стволовые клетки винограда», **Librederm**.

3. Маска для волос на основе натуральных масел **Eleo**, **Oriflame**.

4. Капли для кутикулы с аргановым маслом, **Orly**.

5. Сыворотка – корректор морщин **Anew clinical**, **Avon**.

6. Антиоксидантный лифтинг-гель «Виноград и сосна», **Green Mama**.

7. Кислородная сыворотка для кожи вокруг губ **Glorious lips**, **Swiss Smile**.

8. Крем для ухода за кожей лица 24-часового действия с меланоксилом, **Doctor Babor**.

9. Студеная маска, моделирующая овал лица, **Cold mask**, **Natura Siberica**.

10. Крем-концентрат «Разглаживающие морщин», **Diademine**.

11. Антивозрастной серум-концентрат на основе минеральных термальных солей, **Frais Monde**.

12. Антиоксидантная сыворотка **ReActive**, **Neocutis**.



1 WINKLES & LIFTING

2 IS CLINICAL

3 WES ROCHER

4

5

6

7

8



1. Уход за кожей вокруг глаз «Лифтинг-эффект», Yves Rocher.
2. Сыворотка Active serum, IS Clinical.
3. Обновляющий растительный пилинг «Восстановление упругости», Serum vegetal, Yves Rocher.
4. Тушь для ресниц Cabaret, Vivienne Sabo.
5. Свежая маска для лица «Скорая помощь», Lush.
6. Увлажняющая маска для лица «Клубника-киви», Elemis.
7. Маска с экстрактом женьшеня, Purederm.
8. Гиалуроновые маски-патчи для кожи вокруг глаз, Thalgo.
9. Подтягивающий крем для тела Skin Tonic, Planeta Organica.
10. Гель для кожи вокруг глаз с эффектом лифтинга, Herbalife.
11. Дневной крем с гиалуроновой кислотой «Разглаживание морщин», Diademine.
12. Омолаживающая сыворотка для лица с лифтинг-эффектом, Biosea.
13. Анти-возрастная сыворотка, Herbalife.
14. Увлажняющая сыворотка против морщин, Swisso logical.



Шелковая пудра Luxe, Avon

Праймер со светоотражающими частицами Source Marine, Thalgo

Уход за кожей вокруг глаз Immortelle, L'Occitane

Воск-глянец с жидкими кристаллами для волос Crystal shine, Schwarzkopf

Лак для ногтей «Мерцающий аметист», Ciel

Рассыпчатая пудра для лица Neglige, «Л'Этуаль»

Мерцающие тени для век, Vivienne Sabo

Лак Vinylux Glacial mist, CND

Тени для век, Rura

Блеск для губ «Сияющий объем», Vivienne Sabo

Анна Малинова

Фото: Денис Трусович

ЗОЛОТЫЕ



Лак для ногтей
«Золотой циркон»,
Ciel

Румяна «Совершенное сияние»,
Erborian

Термозащита
для волос
Glamour,
Cadiveu

Молочко для
тела «Карамельное яблоко»,
Yves Rocher

Молочко для
тела «Карамельное яблоко»,
Yves Rocher

Молочко для
тела с золотой
крошкой,
Soleil Noir

Молочко для
тела с золотой
крошкой,
Soleil Noir

Компактная
пудра Exact fit,
Artistry

Сияющая пудра
для тела и вол-
лос Arlesienne,
L'Occitane

Сияющая пудра
для тела и вол-
лос Arlesienne,
L'Occitane

Лак для ногтей
Golden plumage,
Pupa

Лак для ногтей
Polished pearls,
Mary Kay

Румяна-
шарики,
Biosea

Помада,
Vivienne Sabo

девочки

Вот тут ничего нового мы вам не скажем – в ночь с 2015-го на 2016-й нужно блеснуть во всей красе. Визажисты в компании с Огненной Обезьяной настоятельно рекомендуют все средства макияжа со звездной пылью.



Мандарины и орехи на елке, плюшки с корицей, глинтвейн с гвоздикой, пряники с имбирем... И круговорот желаний, которые сбудутся рано или поздно, ведь новый год, еще один, только начинается.

1. Гель для душа Santa's Belly, Lush. 2. Свеча «Зимний лес», L'Occitane. 3. Крем-масло для рук «Виноград», Egomania. 4. Парфюмерная вода Jasmine Angelique, Atelier. 5. Туалетная вода Love Rock, Shakira. 6. Туалетная вода «Карамельное яблоко», Yves Rocher. 7. Увлажняющий лосьон-спрей для тела «Иланг-иланг», Therme. 8. Свеча, Oriflame. 9. Лосьон для рук с золотыми частицами и алоэ вера Swisso



Анна Малинова

Даже если хорошо работает центральное отопление и дрова в камине в загородном доме уютно потрескивают, ароматы праздника согревают не хуже. Теплые запахи – корица, ваниль, мед,

мускус, сандал, жасмин, ветивер, роза, пачули, карамель, кофе – фавориты зимы. Окутайте себя ими, словно кашемировым пледом. Психологи рекомендуют в каникулы отказаться

от ароматов, которые ассоциируются у вас с городом и делами. Пусть новый год пахнет домом и теплом!

Пряники для нас испекла

Наталья Свидская (parisbonbons.ru).

Logical, Zepter. 10. Питательное масло для тела и душа, Diptyque. 11. Туалетное мыло ручной работы, Stenders. 12. Туалетная вода Attraction, Avon. 13. Туалетная вода Madame Coquicot, Biosea. 14. Арома-пращине для ванны, «Л'Этуаль». 15. Твердые духи Artist, Le Soft Perfume by Sabe Masson. 16. Гель для душа Bonne Mere, L'Occitane.

Особенности национальной аллергии

Светлана Яковлева

Температура воздуха опускается ниже нуля, и начинаются зуд и покраснение кожи, а из носа и глаз течет без признаков простуды? Диагноз «холодовая аллергия»! Чем опасна повышенная чувствительность к низкой температуре?

Зуд от мороза

Давайте для начала определимся, может ли холод стать аллергеном. Вообще-то описанную выше реакцию на холод врачи называют псевдоаллергической, потому что при ней в организме отсутствует виновник неблагополучия – аллерген. По его принципу действует физический фактор: мороз вызывает местное охлаждение тканей, повреждается оболочка клеток, и из них выходит наружу главный провокатор аллергии – гистамин (и другие подобные ему вещества). Проявления холодовой аллергии похожи на симптомы самой обычной. У человека, страдающего таким недугом, кожа начинает чесаться, краснеть, покрываться пятнами или мелкой сыпью. Но обычно лишь на тех участках тела, которые подвергаются охлаждению: это лицо, кисти рук, внутренняя поверхность бедер, икры, кожа вокруг коленей. Правда, иммунные комплексы, которые под воздействием низкой температуры образуются из антител

и белков в организме, нестойкие – они быстро распадаются в тепле. При настоящей же аллергии наше состояние в норму так легко не приходит. Интересно, что зуд, краснота, сыпь, волдыри – все то же самое бывает при крапивнице, которую иногда вызывает солнце. И в нашем случае речь идет тоже о крапивнице, но только холодовой. Это самая частая из патологических реакций на низкую температуру. Причем спровоцировать ее может как мороз, так и купание, мытье посуды, чистка картофеля под холодной водой. Обычно после того, как человек проводит в теплом помещении несколько часов, все неприятные симптомы исчезают. Иногда сыпь и пятна на коже сопровождаются чувством жжения, а не зуда, и являются больше реакцией организма на ветер, чем на холод.

Надо, надо утепляться!

Эти неприятности обычно не исчезают без последствий. В тяжелых случаях на месте сыпи и пятен остаются синяки. При холодовой аллергии нарушается питание открытых участков кожи, что может быть причиной холодового дерматита – на лице, ушных раковинах, кистях рук появляются зудящие бордово-красные шелушащиеся пятна. Нередко дерматит затрагивает области, особо чувствительные к холоду – внутреннюю поверхность бедер и колени. На то, чтобы избавиться от подобных нападений, уходит не менее двух недель, да и то лишь при отсутствии переохлаждения. Казалось бы, чтобы не страдать от этой напасти, придется или сидеть дома, не высовывая носа на улицу, или укутываться потеплее. Но всю зиму дома не просидишь, да и по части «укутываться» надо быть очень осторожными. Ведь натуральный мех, шерсть и синтетика сами по себе могут вызывать аллергические реакции. И вы сами не поймете: то ли холод виноват,



как правильно закаляться

Делайте это постепенно. Начните с водных процедур. Сперва вода должна быть теплой, 36–38 °С, через несколько дней температуру можно снизить до 35–37 °С, а еще через 3 недели – до 34–36 °С. Если возникнет аллергическая реакция (появится крапивница), поднимите температуру воды на 1 °С. Через 5–6 дней опять попробуйте снизить ее. Постепенно доведите температуру воды до +10 °С. После обязательно разотритесь махровым полотенцем до покраснения кожи.

то ли ваша теплая одежда. Так что без визита к аллергологу и прохождения специальных тестов не обойтись. Одежда и обувь человека, страдающего холодовой аллергией, должна быть непроницаемой для ветра и влаги – шапка по сезону, куртка или пальто с глубоким капюшоном, кожаные перчатки, высокие сапоги. Нательное белье выбирайте обязательно из хлопка, фланели или байки. Перед выходом на улицу нельзя смазывать лицо увлажняющими косметическими средствами.

Маскировка под простуду

Холодовая аллергия любит маскироваться под вполне обычную для студеного времени года простуду. Людей, обостренно реагирующих на низкую температуру, нередко мучает псевдоаллергический ринит. При нем противопоказаны сосудосуживающие средства, которые избавляют от обычного насморка. Они лишь сушат слизистую и усиливают «течь из носа». Тем, кто страдает аллергическим ринитом, за 10–15 минут до выхода на улицу желательно закапывать специальные капли против аллергии.

А еще от холода могут воспаляться и опухать губы. Это так называемый метеорологический хейлит. Он носит отчасти и аллергический характер, поэтому в некоторых случаях помогают антигистаминные средства. Но самый надежный метод – профилактика. Перед выходом на улицу губы надо густо смазать гигиенической помадой, а еще лучше – нанести криокрем, предназначенный для неблагоприятных метеорологических условий. Если беспокоят покраснение, отек губ и болезненные язвочки, назначают витамины, заживляющие препараты и даже гормональные мази. При сухом хейлите, когда губы шелушатся и трескаются, а в углах рта возникают



«заеды», помогают витаминные растворы, противозудные и противоаллергические мази.

Кстати, мужчины страдают от холодовой аллергии гораздо реже женщин. Все логично: у женщин более нежная кожа, чувствительнее слизистая оболочка, да и практичной одежде они обычно предпочитают красивую, из легких тканей.

Первая помощь

Если человек замерз, ему надо срочно переодеться во все сухое, выпить горячего чая и принять таблетку любого антигистаминного средства. Зудящие места на коже можно протереть раствором соды (1/3 чайной ложки на стакан теплой воды) и смазать соком столетника или масляным раствором витамина Е.

Есть ли способы совсем избавиться от этого неприятного недуга? Да!

Доказано, что повышенной чувствительности организма способствуют различные хронические заболевания – гайморит, тонзиллит, холецистит,

ТЕСТ

НА КРАПИВНИЦУ

Проверить, подвержены ли вы самой простой форме холодовой аллергии, можно самостоятельно. Достаточно положить себе на запястье кусочек льда и, подержав его 20 минут, понаблюдать за реакцией. Если на коже появились высыпания, начался зуд – значит, холодовая аллергия у вас есть. Более сложные тесты можно провести только в лабораторных условиях.



кариес, а также гельминты (глисты). Поэтому обследуйтесь, лечитесь и – закаляйтесь. Тогда эта напасть не подступит к вам ни с какой стороны!



Бархатный возраст

Еще сто лет назад проблемы климакса не существовало – женщины в среднем жили чуть больше 50 лет. Сегодняшних женщин после менопаузы ждет еще почти половина жизни. И прожить ее надо, сохраняя здоровье и радуясь каждому дню.

Зоя Синицина

Климакс – своеобразная «осень», которую проживает каждая женщина. В последние годы СМИ то и дело публикуют «сенсации» о якобы обнаруженных новых способах отодвинуть климакс. Сообщалось, что если есть мало сладкого, быть активным донором крови или родить после 35 лет, то молодость продлится. Увы, это всего лишь мифы. Исследователи до сих пор не нашли ни одного внешнего фактора, который мог бы отсрочить наступление климакса. Рожать второго или третьего ребенка в возрасте старше 35 лет полезно для здоровья женщины, однако климакс из-за этого не отступит. Тут обратная зависимость: способность женщины зачать ребенка отражает ее генетическую программу на позднее прекращение функции яичников. Другой популярный миф гласит, что гормональные противозачаточные

таблетки сохраняют больше неизрасходованных яйцеклеток в яичниках, поэтому у тех, кто ими пользуется, климакс наступает позже. Обоснования у подобных предположений нет. Гормональные контрацептивы действительно предотвращают овуляцию. Но если она не состоялась, это не значит, что яйцеклетка сохранилась на будущее. Женский организм с самого рождения теряет фолликулы: новорожденная девочка появляется на свет с 1 миллионом яйцеклеток, а к 12 годам сохраняются только 300–400 тысяч из них. Считается, что пища из сои, содержащая фитоэстрогены, снижает проявление симптомов климакса. Такое воздействие действительно есть, но оно гораздо слабее гормональных препаратов и не может их заменить. Медицинское вмешательство при климаксе требуется, лишь когда организм

не справляется с гормональной перестройкой, если возникают приливы и другие серьезные нарушения. Проверенное средство от приливов – гормональные препараты. Период, когда польза гормональной терапии перевешивает возможные риски для здоровья, когда можно и нужно начинать прием гормонов, называют «окно» ЗГТ (заместительной гормональной терапии). У большинства женщин «окно» открывается в 45 и закрывается в 60–65 лет. Самое главное, что можно посоветовать женщине, не надо тревожиться и думать: «У меня климакс, я старею». Обращайте внимание на себя и свое здоровье всегда, вне зависимости от возраста, тогда вы просто не заметите климакса и сумеете его обмануть. Прожить этот период надо радуясь своей зрелости, мудрости, счастьем детей, личному счастью – в общем, всему тому, что вы смогли накопить за прожитые годы.

КАЛЕНДАРЬ ПРОВЕРОК

В период гормональной перестройки нужна бдительность. Половые гормоны участвуют в работе всех систем организма. И если какие-то органы недополучают нужных веществ, появляются проблемы со здоровьем. Важно вовремя распознать возможные сложности и предотвратить их.

- ✿ Посещайте гинеколога не реже одного раза в год.
- ✿ В период менопаузы увеличивается риск онкологических заболеваний. Нужно сдавать анализ на онкоцитологию не реже одного раза в два года и контролировать состояние молочных желез при помощи УЗИ или маммографии (маммография предпочтительнее после 50 лет) один раз в год.
- ✿ Обязателен контроль артериального давления и веса. Во время менопаузы обменные процессы могут нарушиться. Опасно, если в этот период за

год женщина набирает больше десяти килограммов. Этот жир – эстрогенный, он провоцирует атеросклероз. Ей обязательно нужна помощь специалиста.

- ✿ У бабушки был диабет II типа? Регулярно проверяйте кровь на сахар.
- ✿ У родителей были ранние инфаркты или у вас случались самопроизвольные выкидыши, отслойка плаценты? Можно заподозрить дефект системы свертывания крови. Сделайте коагулограмму, липидный профиль, хотя бы раз в неделю измеряйте давление.
- ✿ Раз в год сдавайте анализ на тиреотропный гормон – так вы вовремя поймаete изменения в щитовидке.
- ✿ Если женщина входит в группу риска по развитию остеопороза, ей следует периодически измерять плотность костей с помощью денситометрии.

Перед паузой

Период с начала гормональных изменений до климакса называется пременопаузой. В среднем она начинается в 45 лет. Ранние признаки климакса появляются постепенно, и женщины часто принимают их за следствия, например, стрессов. Это слабость, утомляемость, раздражительность. Самый распространенный признак пременопаузы (встречается у 90% женщин) – сбой менструального цикла. Вначале цикл становится короче – от трех до двух недель. Длительность менструаций может стать длиннее или короче, а интенсивность кровотечения – сильнее или слабее. Возможны кровянистые выделения в середине цикла. Затем начинаются пропуски месячных, сменяющиеся менструациями с более сильными кровотечениями. По мере приближения менопаузы количество пропущенных менструаций возрастает.

Менопауза наступает в среднем в 51 год. О ней можно говорить спустя 12 месяцев после последних месячных, поэтому диагноз всегда ставится задним числом.

Жирно не будет!

Из-за изменений гормонального фона около 90% женщин в период менопаузы набирают вес. Замечая, как увеличивается объем талии и бедер, появляется живот, женщина переходит на маложирное питание. И совершает серьезную ошибку! Важно не исключить жиры из рациона полностью, а пересмотреть их соотношение: сократить долю насыщенных жиров и увеличить долю ненасыщенных.

Потребность в «правильных», или ненасыщенных жирах у женщин всех возрастов – колоссальная. Такие жиры определяют репродуктивное здоровье, обмен веществ и работу центральной нервной системы женщины. А с наступлением менопаузы отказываться от «правильных» жиров – без преувеличения – опасно для жизни. Дело в том, что после 40 лет заметно снижается уровень женских гормонов, которые в том числе призваны защищать сердце и сосуды. И если молодые женщины сталкиваются с инсультом в три раза реже

мужчин, то после 45–50 лет частота инсульта у женщин становится даже больше, чем у мужчин.

Оптимальная диета в период менопаузы – это мало «плохих» жиров и достаточное количество «хороших». Такой принцип питания позволит одновременно контролировать вес и защищать здоровье.

Больше всего «плохих», то есть насыщенных жиров содержится в мясе, полуфабрикатах, кондитерских изделиях – их следует употреблять по минимуму. К «хорошим» жирам относятся полиненасыщенные омега-3 жиры. Их много в морской рыбе – ее желательно есть несколько раз в неделю. Здесь стоит сделать ремарку: рыбка должна быть из естественных условий, в ней жирных кислот гораздо больше, чем

в мясе выращенного на фермах лосося. Поэтому еще лучше сделать в своем доме постоянным гостем натуральный рыбий жир. С его помощью вы обеспечите поступление должного количества незаменимых омега-3 жиров вне зависимости от вашего рациона.

Какой рыбий жир выбрать?

Конечно же, тот, что хорошо себя зарекомендовал. Один из самых популярных в России – рыбий жир ЯНТАРНАЯ КАПЛЯ. Важно то, что он содержит самые важные формы омега-3 кислот – ЭПК и ДГК. Именно эти представители семейства омега-3 оказывают наиболее благотворное влияние на организм, в частности поддерживают здоровье сердца, головного мозга, суставов и иммунитет.



Около 160 руб. в аптеках

www.eccoplus.com

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

День восстановления

Зима, холода... Rehab (реабилитация) от ESLABONDEXX™ – это концептуально новая процедура восстановления волос на молекулярном уровне.

Процедура Rehab изменяет взгляд на традиционное салонное лечение и использует уникальные технологии восстановления, отвечая индивидуальным потребностям волос.

Благодаря применению нанотехнологий вещества проникают вглубь волоса и надежно восстанавливают его поврежденную структуру изнутри. Масло семян арбуза и ликопин обеспечивают anti-age эффект и мощную защиту от UV-излучения, β-каротин устраняет сухость и шелушение кожи во время химических процедур.



На вечеринку

К зимним праздникам MANGO представила Evening Collection. Это комбинезоны с отделкой из кружева или пайеток с глубоким V-образным вырезом или контрастным верхом. А еще платья в пол ягодного или синего оттенков и шорты с завышенной талией, переливающиеся блузы, топы-боди и струящиеся брюки, искусственные шубы и кимоно.

Не сморщиваемся!

Интенсивный дневной крем от Skin Doctors – Skinactive 14 Day Cream – помогает вернуть молодость и красоту коже лица и обеспечить суперувлажнение. Этот легкий, быстро впитывающийся крем предотвращает образование мимических морщин, борется с глубокими морщинами, уплотняет эпидермис, питает кожу и выравнивает ее тон, возвращая ей свежий вид.



По волосам не плачут

Braun представляет новую серию эпиляторов Silk-epil 5 Wet & Dry для экстрамягкой и комфортной эпиляции. Его можно использовать как привычным способом, так и во время душа: теплая вода смягчает кожу и стимулирует выделение эндорфинов, которые оказывают обезболивающий эффект.



Команда молодости

В ассортименте средств BIOSEA появилась сыворотка для лица Anti-age с биотехнологической низкомолекулярной гиалуроновой кислотой и комплексом 10 активных компонентов. Секрет прост: гиалуроновая кислота увлажняет и разглаживает глубокие морщины, аргановое масло успокаивает кожу и делает ее эластичной, а запатентованный комплекс водорослей аларии и критмума морского нейтрализует свободные радикалы.





То, что доктор прописал

Skin Doctors представляет сыворотку Bio Serum, интенсивно восстанавливающую сухую и обезвоженную кожу. Она содержит мощные антиоксиданты, витамины и масла ромашки, лаванды, розмарина, шиповника, календулы. Несмотря на обилие масел эта биосыворотка быстро впитывается, не оставляя ощущения жирности и липкости. Можно использовать ежедневно для лица и тела.

Баланс на кухне

Röndell выпустил новую коллекцию посуды Balance из хорошей нержавеющей стали и алюминия. В отличие от качества, цена у этой посуды невысока. Так что покупка окажется выгодной не только для начинающих, но и для профессиональных кулинаров. Ручки всех предметов коллекции одной формы и цвета. Это позволит оформить кухню в едином стиле.



Чистые намерения

VITEK выпустил новую модель пылесоса – VT-1835 с усовершенствованной аквафильтрацией и функцией сухой уборки. В этом агрегате совмещаются две самые совершенные технологии очистки: 5-ступенчатая система аква-фильтрации с HEPA-фильтром и мультициклонный пылесборник последнего поколения. А результат – идеальная чистота.



Едим своё

Небольшое предприятие «Мясная Компания Сокольники» работает с августа 2005 года и выпускает вкуснейшие вареные, полукопченые и копченые колбасы, а также сосиски, сардельки и деликатесы. Девиз предприятия: «Накорми ближнего недорого и качественно!» А принцип «едим только свое» там исповедовали задолго до введения эмбарго и импортозамещения. Предприятие надеется только на себя и делает продукцию качественно и вкусно, чтобы покупатели могли с удовольствием кормить свои семьи и друзей.



Полезный стритфуд

На Большой Никитской открылось стритфуд-кафе BigBiteCafe. Уличная еда из разных стран мира и компот по собственному рецепту «Сладкий Бубалех», и вы поймете, что стритфуд – это вкусно и здорово. Самая емкая позиция меню – бургеры, их пять видов, от вегетарианского до авторского с трюфельным маслом и шампиньонами. Тайская кухня представлена супами и лапшой на воке, из мексиканских блюд есть кесадилья и тако.



Чем бреются Бонды

Gillette выпустил подарочный «набор суперагента» под названием Spectre. Он включает бритву Fusion ProGlide с хромовой ручкой и технологией FlexBall (бритва может двигаться в трех направлениях, сбывая безупречно гладко 25 тысяч волосков), две сменные кассеты Fusion ProGlide и увлажняющий гель для бритья Fusion HvdraGel.





Характер сыра

Все знают, что с возрастом сыр становится насыщеннее и интереснее. Торговая марка «Антон Палыч» была основана еще в прошлом тысячелетии, в 1880 году. За это время в компании появились эксклюзивные рецепты изготовления сыра, что позволяет им занимать особое место на рынке вот уже более 100 лет. Благодаря внедрению инноваций и запоминающемуся дизайну торговая марка «Антон Палыч» завоевала сердца тысяч покупателей. Сегодня под этим брендом выпускается 37 наименований сыра и 25 наименований мясных деликатесов. Сыр «Антон Палыч» варят на лучших заводах России и Беларуси: «Новопокровский МСЗ», «ОАО Бабушкина крынка», «ОАО Березовский СК» и «ОАО Милкавита». А мясные деликатесы производят на собственном заводе в Калининграде.

Правильная еда с доставкой

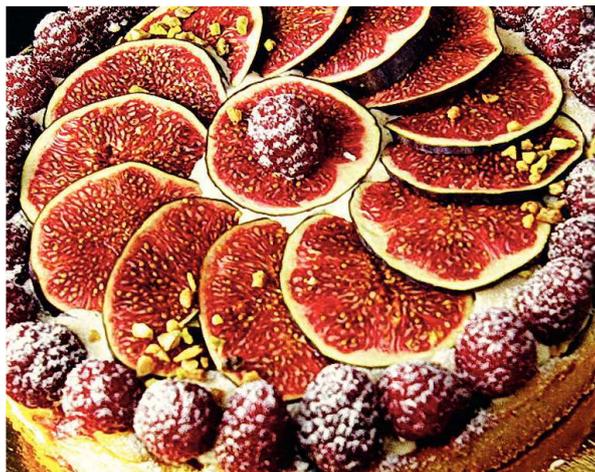
В Москве открылся сервис доставки правильного питания Performance Food. Эта компания специализируется на разработке персональных программ питания, в которых учтены индивидуальные особенности организма, пищевые привычки и желаемый результат. Команда Performance Food состоит из диетолога, который проводит индивидуальную консультацию, персонального фитнес-инструктора, контролирующего соблюдение спортивного режима, и шеф-повара – он отвечает за составление питательного и полезного меню для каждого клиента.



Команда Performance Food состоит из диетолога, который проводит индивидуальную консультацию, персонального фитнес-инструктора, контролирующего соблюдение спортивного режима, и шеф-повара – он отвечает за составление питательного и полезного меню для каждого клиента.

Сладкая жизнь

Тем, кто ищет, чем украсить стол на торжество, стоит заглянуть на сайт parisbonbons.ru. Кондитер Наталья Свидская, выпускница московской кондитерской школы «Вип-мастер» и парижской Bellouet Conseil представляет там свои произведения. Наталья экспериментирует с вкусами и дизайном, в результате чего каждый раз в зависимости от заказа получается индивидуальный, совершенно уникальный торт.



Маленькая радость

Alpen Gold разработал новый формат для двух видов своего шоколада – «Молочного» и «Молочного с фундуком»: плитка теперь выпускается весом 55 граммов, то есть размером не больше ладошки. Это поможет нам находить удовольствие в ежедневных мелочах. Ведь тон нашему настроению задают именно приятные мелочи: будь то проглянувший сквозь тучи лучик солнца, улыбка друга или вкусный кусочек шоколада.



Чтобы лето не кончалось

Считается, что сезон мороженого – только лето. Но это лишь стереотип. Как показали исследования, больше всего мороженого продается в местах, где зима длится долго: в России, Северной Европе и Канаде. К тому же

есть минимум четыре причины покупать мороженое зимой. Первая причина – пломбир «Классический», вторая – «Вкус и аромат фисташки», третья – «С черникой», а четвертая – «Трио: крошка, крем-брюле и аромат персика». Весь этот пломбир изготовлен на фабрике «Золотой стандарт».

Средство для лечения насморка. Действие наступает через несколько минут и продолжается до 10 часов. Для грудных детей и детей в возрасте до 2 лет применяют Ксилен Капли 0,05% раствор, для детей в возрасте с 2х и до 6 лет применяют Ксилен Капли и Спрей 0,05% раствор, для взрослых и детей старше 6 лет — Капли и Спрей 0,1% раствор (инструкция по применению препарат Ксилен капли от 26.01.2015г. и Ксилен спрей от 10.11.2014г.). Производитель: ООО «ЛЭНС-Фарм», дочерняя компания АО «ВЕРОФАРМ», 107023, Москва, Барабанский пер., д. 3 Тел: (495) 792-53-30, 797-57-37, факс: (495) 792-53-28, E-mail: info@veropharm.ru, Реклама 26.08.2015г. VERXXN150011a

КСИЛЕН.¹

Утрёт нос любому!

veropharm

Средство для лечения насморка



с 2 лет



с 0 мес



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ У СПЕЦИАЛИСТА



При полном параде

К новогодним праздникам «Эконика» подготовила капсульную коллекцию туфель и клатчей в роскошном красном, золотом, серебряном, синем и изумрудном цветах. Основа «капсулы» – туфли из текстиля на изящной шпильке. Теперь о клатчах. It Bag – миниатюрный клатч-мыльница золотого или серебряного цвета. Для любителей более вместительных моделей – классические клатчи-конверты из лакированной кожи.



Маска, я вас знаю

Телеканал «Домашний» совместно с косметическим брендом «Экко Плюс» выпустил коллекцию масок для кожи и волос. Внутри упаковки, украшенной нежными узнаваемыми орнаментами, прячется настоящий клад – крем-маски с драгоценными пептидами шелка, предназначенные для ухода за лицом и телом. Пептиды шелка за счет своей микроскопичности проникают сквозь кожный барьер и помогают сохранять красоту, работая на клеточном уровне. Двенадцать видов крем-масок уже в продаже! Цена – доступная. www.eccoplus.com



Морская тема

У FROSCH появилось новое, не фруктовое, а по-настоящему морское жидкое средство для стирки: «Морские минералы».

Его уникальную формулу лаборатория FROSCH разработала на основе натуральных

природных компонентов. Как и все средства бренда, «Морские минералы» абсолютно безопасны для здоровья. Средство безупречно отстирывает, очень приятно пахнет и, что немаловажно, его хватает на большее количество стирок.



Ищите в супермаркетах и гипермаркетах по всей России!

Шарм «Шарми»

У молодых мам мало времени, но много дел. А быть красивой надо и хочется. Разумный выбор – отправиться в салоны красоты вместе с малышами. Например, в салоне «Шарми» клиенты получают скидку 50% на все виды детских услуг, если стоимость процедур для мамы превышает 3500 р. В салоне есть чем заняться и деткам: маникюр, стрижки, плетение кос для девочек, услуги косметолога для подростков. Имеется безопасная детская зона, игрушки, развивающие игры, мультфильмы.

Хлопай ресницами

Еще недавно наращенные ресницы были видно за пару метров. Сейчас же технологии в бьюти-индустрии достигли такого уровня, что даже профессионалы не всегда заметят разницу. Главное – найти мастера, который смог бы это сделать. Наш выбор пал на студию Анны Ключко. Одного того, что студия собрала 47 кубков за победы на международных чемпионатах по наращиванию ресниц и 8 кубков за победы в международных чемпионатах по маникюру (5 из них за первое место), достаточно, чтобы доверить и свои ресницы, и свои ногти одной из 5 студий в Москве. В списке клиентов встречаются такие имена, как Виктория Боня, Анна Седокова, Анна Хилькевич, Ксения Бородина, Ирена Понарошку и еще множество девушек, на которых равняются в вопросах красоты и стиля. Студия предлагает и новую услугу – микроблейдинг. Это уникальная ручная техника нанесения тончайших перманентных волосков, повторяющих естественное направление природного роста бровей.



Простуда – не болезнь? Дыши – не лекарство!



Состояние «простуда на пороге» знакомо каждому. Но далеко не все знают, что делать в такой ситуации. Витамины пить уже поздно, лекарства – еще рано. С другой стороны, на головную боль и озноб глаза закрывать не получается, а к врачу с такими «симптомами» не пойдешь.

Простуда – незваный гость

Попробуйте при первых, не выраженных признаках дискомфорта использовать продукты серии Дыши – масло, согревающие гели или пластырь-ингалятор. В их состав входят эфирные масла с антибактериальным, противовирусным и противовоспалительным действием, а также левоментол.

Почему «Дыши»?

Масло, гели и пластырь-ингалятор не надо принимать внутрь. Поэтому не стоит опасаться, что они создадут нагрузку на печень или почки, вызовут проблемы в работе ЖКТ или будут раздражать слизистую.

Еще один плюс: масло и гели Дыши – не лекарства. А значит, они подходят для состояния, когда болезнь еще не наступила и надо помочь организму справиться своими силами с возможной проблемой. Причем вы сами можете выбрать, как часто применять Дыши: ежедневно на протяжении всего холодного сезона или в ситуациях, когда вероятность заболеть резко возрастает.

И наконец, продукты серии Дыши подходят взрослым и детям, а это значит, что вся семья будет под надежной защитой. Единственное, что вам потребуется – это заранее положить Дыши в свою аптечку, чтобы восполь-

зоваться маслом, пластырем или гелем при первой же необходимости.

Как и когда применять?

Если вы или ребенок замерзли – разотрите гелем Дыши грудную клетку и ступни. Гели Дыши выпускаются в двух видах: согревающий гель с барсучьим жиром для детей и разогревающий гель-крем с красным перцем для взрослых. А композиция эфирных масел в обоих гелях одинаковая.

Когда появились самые первые симптомы простуды – заложенный нос, головная боль, общий дискомфорт – воспользуйтесь пластырем-ингалятором Дыши. Просто наклейте его на одежду, рядом с кроватью или рабочим столом, и постепенно дыхание станет свободным.

Если же вы хотите уберечь свою семью от заражения – на помощь придет масло Дыши. Капните пару капель на шарф или воротник перед выходом из дома или нанесите немного масла на салфетку и положите рядом с собой или ребенком.

Не верите? Проверьте сами!

Сомневаетесь, что эфирные масла могут приносить реальную пользу? Что ж, у вас есть возможность на собственном опыте проверить их действие и потом поделиться результатами с окружающими.

Дыши®

Включи силу природы!



НА ОСНОВЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ДЛЯ ЗАЩИТЫ В «СЕЗОН ПРОСТУД»



Смотрите подробнее на сайте
масло-дыши.рф

www.akvion.ru



РУ № РЗН 2014/2246 от 10.09.2015 г.
СТР № RU.77.01.34.001.E.011482.08.11, СТР № RU.50.99.05.001.E.000333.09.14
Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Правила эксплуатации Деда Мороза и Снегурочки

Ирина Смирнова

В каком возрасте дети готовы к встрече с Дедом Морозом?

На этот вопрос нет однозначного ответа. Все зависит от темперамента ребенка. Один двухлетка с радостью устроит хоровод вокруг елки и без опаски усядется на колени к Деду, другой – забьется в угол, а то и разрыдается при виде незнакомца с белой бородой.

Как правило, дети 3–5 лет уже готовы к контакту с новогодними гостями. Задача родителей – правильно угадать нужный момент. Желание взрослых приобщить малыша к празднику нужно соотносить с потребностями ребенка. Радости по принуждению не бывает – если у вас тихий малыш, не нужно форсировать события и требовать от него восторгов от встречи с Дедом Морозом. Подождите год-другой.

Какой Дед Мороз лучше – актёр из агентства или сосед, переодетый в костюм?

Плюсы и минусы есть и в том и в другом случае. «Профессиональный» Дед Мороз, как правило, лучше экипирован, у него отличный карнавальный макияж, он артистичен, знает множество шуток-прибауток и имеет подход



Праздник
заказывали?

Наталья
Васильева

к любому ребенку. Но заказ праздника в специальном агентстве будет стоить немалых денег. Дед Мороз в исполнении знакомого мужчины, наделенного минимальными артистическими способностями, – хорошая альтернатива профессионалу в том случае, если он к своей роли относится серьезно и пришел повеселить именно ребенка, а не его родителей.

Как вести себя мамам и папам, когда в дом приходит Дед Мороз?

Так, как будто для вас это большая неожиданность и радость. Заставьте себя ненадолго поверить, что Дед Мороз действительно существует, ведь именно так сейчас думает ваш малыш. Худший вариант – панибратское отношение к волшебному гостю.

Нужно ли приглашать Деда Мороза за стол?

Нужды в этом нет, но если есть желание, пригласите Деда и Снегурочку согреться горячим чаем с вкусоностями. Желательно, чтобы малыш разделил трапезу с волшебными гостями.

Как «заказать» Деда Мороза?

Заняться поиском лучше минимум за 3–4 недели до праздника – так у вас будет больше возможностей для выбора. К вашим услугам Интернет, объявления в газетах, «сарафанное» радио. Хорошо, если у вас будут рекомендации «бывалых» родителей. Обязательно посетите агентство лично, посмотрите документы, подтверждающие сертификацию услуг. Посмотрите видео или фото отчеты о работе артистов данного агентства. Уточните, на сколько времени рассчитана программа визита (для ребенка 3–5 лет можно ограничиться 30–40 минутным праздником).

Какие лучшие дни для праздника?

Горячие дни Деда Мороза – с 20 декабря по 10 января. Приглашение Деда Мороза 31 декабря или 1 января в агентствах обычно стоит дороже

и считается «прайм-таймом». Однако не стоит стремиться привязать праздник к буквальным датам – для детей понятие «Новый год» растянуто на несколько зимних недель.

Нужно ли готовить малыша к визиту Деда Мороза?

За несколько дней до намеченного срока сообщите малышу о том, что накануне Нового года в гости к маленьким детям приходит волшебный дедушка. Расскажите сказочные истории, покажите книжки с красочными картинками. Однако не стоит перебирать с подготовительными мероприятиями – в противном случае ребенок «перегорит» и устанет уже от ожидания.

А как быть с подарками?

Есть два варианта: вручить (по договоренности) Деду Морозу основной подарок, который он в нужный момент достает из заветного мешка; купить несколько приятных мелочей (заколочки, маленькие куколочки для девочек, машинки, мячики для мальчиков). В любом случае выразите восторг и удивление, когда увидите подарок, который сами же купили.

Как научить малыша общаться с Дедом Морозом?

Специально ничего делать не нужно. Если малыш любит читать стишки, попросите его порадовать дедушку. Если малыш застенчив – не нужно его заставлять выступать.

Что делать, если малыш испугался гостей?

Для начала постарайтесь успокоить ребенка,

причем лучше, если это будут делать родные люди, а не Дед Мороз, пусть даже самый дружелюбный. Предложите ребенку любую удобную и комфортную для него форму общения. Если он захочет сидеть у вас на руках, разрешите ему это.

О чём стоит заранее договориться с Дедом Морозом?

Если волшебник – ваш знакомый, он наверняка знает особенности вашего малыша, но нелишним будет о них лишней раз напомнить. Лучше заранее обговорить с Дедом Морозом программу его посещения: расскажите о характере ребенка, предупредите, какие песенки его любимые, а какие сказки он терпеть не может. Одни дети свободно «идут на руки» и не прочь похватать дедушку за белую бороду. Другие не выносят любого тактильного контакта с чужими людьми. Если у вас неполная семья, предупредите об этом. Если



у ребенка имеются какие-то физические проблемы (он плохо слышит, ему противопоказаны подвижные игры и т. д.) обязательно скажите об этом заранее.

Что делать, если ребёнок опознал в дедушке из Великого Устюга своего родного дядю Петю?

Спасти ситуацию в таком случае непросто. Задача родителей – не разочаровать ребенка. Если вы не уве-

В присутствии ребенка никогда не рассказывайте друзьям о том, что вы «вызывали» Дела Мороза. Дети гораздо умнее, чем нам иногда кажется, и чувствуют нюансы. И никогда не иронизируйте над верой малыша в волшебство. В том, что маленький верит в чудо, его главное счастье.

рены в актерских способностях своих родственников, не стоит рисковать. «Разоблачение» уже случилось? Скажите малышу, что дядя Петя берет уроки у волшебника и просто решил помочь ему поздравить малышек. Можете сказать, что Дед Мороз застрял в ужасной пробке, боялся опоздать и попросил дядю Петю его выручить.

Почему дети верят в Деда Мороза?

Мышление детей сродни мышлению первобытных людей – они не знают законов природы, незнакомы с физикой и химией, а потому все происходящее вокруг воспринимают как волшебство. Наивность – совершенно необходимое состояние ребенка до определенного возраста.

Современным детям нужен Дед Мороз?

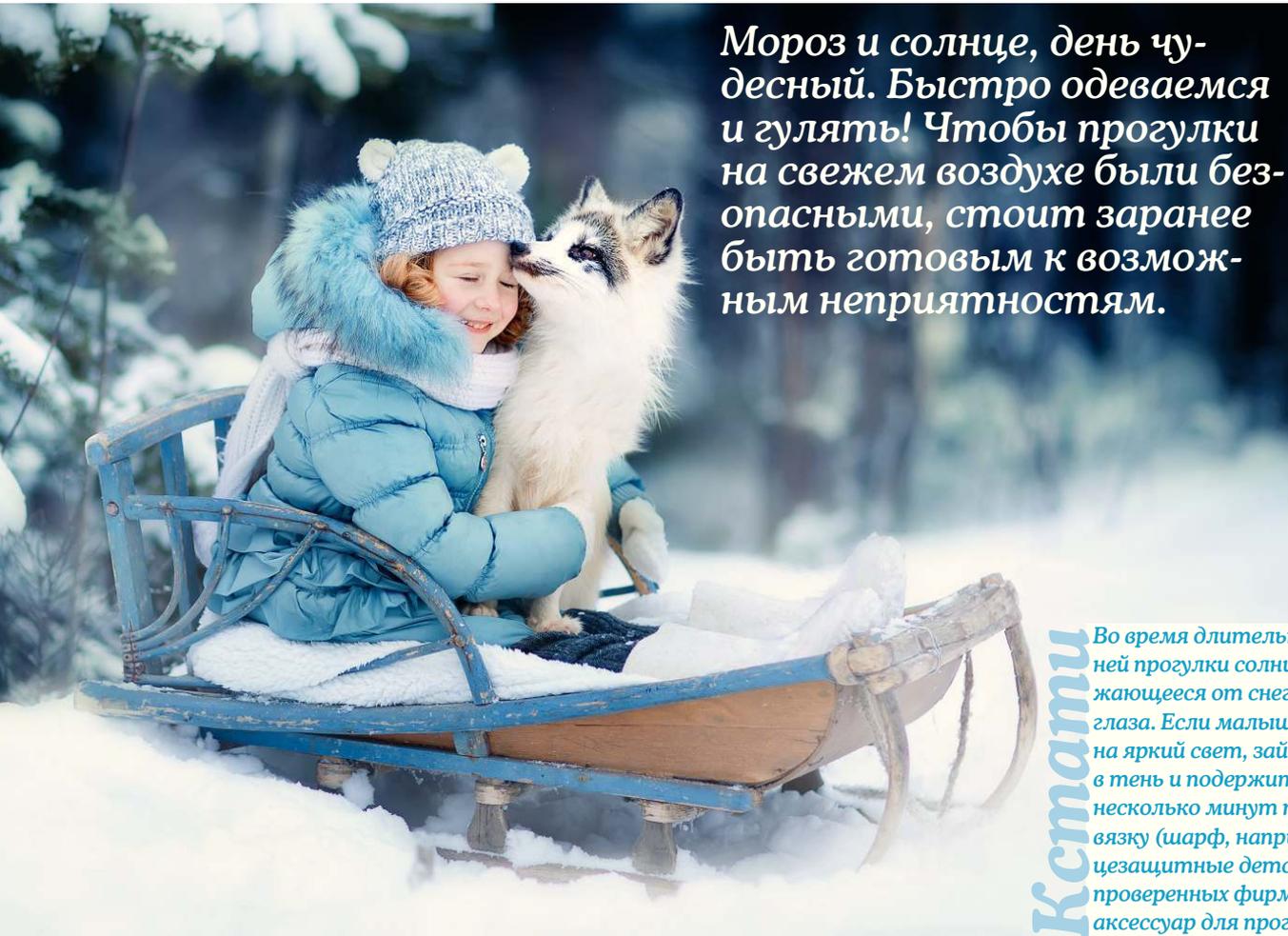
Конечно! Мир изменился, но сознание детей осталось прежним. Даже если ваш трехлетка умеет пользоваться мобильным телефоном и ловко управляет дистанционными пультами, для его полноценного гармоничного будущего необходима вера в сказку, в чудо, в волшебство.



Просить Деда Мороза сменить валенки на домашние тапочки – абсурд. Предложите лучше вымыть руки. Пускай малыш проводит его в ванную.

Памятка прогульщикам

Мария Иванова



Мороз и солнце, день чудесный. Быстро одеваемся и гулять! Чтобы прогулки на свежем воздухе были безопасными, стоит заранее быть готовым к возможным неприятностям.

Кстати Во время длительной зимней прогулки солнце, отражающееся от снега, слепит глаза. Если малыш жалуется на яркий свет, зайдите с ним в тень и поддержите на глазах несколько минут темную повязку (шарф, например). Солнцезащитные детские очки проверенных фирм – хороший аксессуар для прогулок.

Падают снежинки, падают малышки

Если после падения на скользкой тропинке и удара у малыша появляются боль, припухлость, изменяется цвет кожи – это ушиб, повреждение мягких тканей без нарушения кожного покрова.

Что делать? Успокойте ребенка, вернитесь домой и осмотрите малыша. К месту ушиба приложите пузырь со льдом, полиэтиленовый пакет со снегом или полотенце, смоченное в холодной воде. Холод прикладывайте не более чем на 15 минут!

Поскользнувшись и ударившись, малыш может получить растяжение.

Что делать? Если ребенок получил растяжение в области лодыжки, уложите его на полчаса и положите большую ногу на подушку – в таком положении внутреннее кровотечение и отек будут минимальными. Если сустав распух, проконсультируйтесь с врачом, чтобы исключить перелом или трещину.

Если малыш чувствует сильную боль, возникает ограничение активных и пассивных движений в поврежден-

ном суставе и отек мягких тканей, это похоже на вывих – полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающее нарушение функции сустава.

Что делать? Необходимо обеспечить полный покой поврежденной конечности: руку подвешивают на косынке либо прибинтовывают к туловищу в положении, вызывающем наименьшую болезненность; на ногу накладывают шину или прибинтовывают больную ногу к здоровой.

Любое падение или удар, при котором возникает опухоль и боль, – повод для безотлагательной консультации с врачом. Запущенная травма может впоследствии многие годы доставлять ребенку неприятности.

Ошибки родителей. Чтобы поддерживать малыша и уберечь от падения, родители крепко держат его за ручку. Когда ребенок поскользывается, мама резко поднимает его вверх, заставляя висеть на вытянутой руке. В таком положении возникает опасность подвывиха головки лучевой кисти («вывих от вытягивания»). Поэтому лучше осторожно поддерживать малыша под ручку. Если

сайте до 38–39 °С в течение 15 минут. Одновременно осторожно массируйте отмороженные участки тела. При отморожении ушей и лица ребенка (после всех перечисленных процедур) смажьте детским кремом. После восстановления чувствительности и порозовения кожи насухо вытрите ребенка, уложите его в постель, напоите горячим чаем или молоком.

Ошибки родителей. Нельзя сильно растирать обмороженные конечности – это приводит к омертвлению кожи и появлению белых пятен на коже. Нельзя погружать обмороженные части тела под горячую воду – это усугубит проблему.

Зимние советы:

✧ На прогулку берите термос с теплым чаем (чай поможет согреться, и выручит в экстренных случаях). Если малыш полизал сосульки (не запрещайте ему, кстати, это детское удовольствие), можно предложить запить ледяную лакомство теплым чаем.

✧ Лишняя пара сухих варежек и тонких шерстяных носков пригодятся всегда. Набрать снега в сапожки умудряются даже дети, экипированные по всем правилам.

✧ Хлопчатобумажная майка с длинным рукавом и колготки, штаны, теплый свитер плюс комбинезон или куртка – в таком наряде малыш не замерзнет и не вспотеет. Важно, чтобы

одежда не мешала крохе свободно двигаться. На прогулке малыши расходуют больше физической энергии, чем взрослые, им труднее замерзнуть. Иными словами, если вы дрожите от холода, не надо думать, что ваш ребенок тоже замерз.

✧ Детские косметические средства от обветривания наносите за 30 минут до выхода из дома, чтобы они успели впитаться.

✧ Напоминайте малышу, чтобы он дышал на улице

Язычок, который «оторвали» от металла, можно смазать гелем актовегином или облепиховым маслом для заживления поврежденных тканей. Затем давайте пить теплые не раздражающие рецепторы напитки (чай, молоко) и пищу, которую почти не надо жевать. Важно внимательно наблюдать за дальнейшим состоянием ребенка: после таких случаев нередко развивается стоматит.

малыш ходит не слишком уверенно, на скользкой дороге воспользуйтесь специальными вожжами, которые хорошо фиксируются на туловище карапуза.

Малышок-снеговичок

У малютки побелели ручки или ножки? Потерялась чувствительность? Ребенок чувствует покалывание или пощипывание? Это первые признаки обморожения.

Что делать? Покорее возвращайтесь домой или зайдите в любое теплое помещение – там необходимо закрыть обмороженные конечности сухой повязкой (для уменьшения скорости отогревания). Вернувшись домой, медленно согревайте шерстяными вещами обмороженные места и напоите кроху теплым сладким питьем.

Поместите обмороженные ручки или ножки под воду температуры не выше 36 °С! Температуру медленно повы-

Вкусные санки

«Лизнуть» металлические полозья санок или железную лопатку – распространенное детское искушение.

Что делать? На язык, прилипший к ледяному металлу нужно полить теплой водой из термоса, который желательно в зимнюю пору брать с собой на прогулку. Если теплой жидкости под рукой нет, постарайтесь согреть своими руками и дыханием замерзший металл.

Ошибки родителей. Заметив, что ребенок «прилип» к металлу, не делайте резких движений! Спокойным голосом объясните, что не надо пытаться самостоятельно «вырваться» из плена.



носом, а не ртом (во избежание воспаления горла). Хотя толку от этих напоминаний мало.

✧ Покупайте малышу «нескользящую» обувь по размеру. И не забывайте, что шерстяные носки, надетые на хлопчатые носочки, надетые поверх колготок, будут давить на ножки, мешать пальчикам свободно двигаться, а значит, ножки малыша стремительно замерзнут.

✧ На длительную прогулку на ребенка до 3 лет надевайте памперсы.



Как избежать проблем, усаживая малыша за «взрослый» стол?

Валентина Голубева, детский диетолог



стол под ёлкой

По мнению психологов, детям даже самого нежного возраста полезно поучаствовать в общем праздничном застолье – так крохе прививаются базовые семейные ценности. Будьте внимательны: вспомните, какие неприятные сюрпризы таят блюда новогоднего стола.

Самые аллергенные

Наиболее распространенное недомогание после праздничного застолья – диатез. Даже у малышей, не склонных к аллергии, внезапно вспыхивают и зудят щечки. Неудивительно, ведь аллергическую реакцию может вызвать едва ли не половина продуктов праздничного стола: цитрусовые, морепродукты, яйца, деликатесная рыба

и икра, орехи, шоколад. Если с одним аллергеном организм, возможно, и справился бы, противостоять «массированной атаке» сразу нескольких тяжелых продуктов он не в силах.

Самые травмирующие

Слизистая оболочка желудка и кишечника у малышей очень нежная и легко-ранимая. Чрезмерно острые, соленые, кислые продукты в буквальном смысле обжигают ее. Поэтому маринованные огурцы и помидоры, блюда, содержащие острые специи и соусы, соленая рыба и чеснок, могут вызвать острые боли в животе, которые будут мучить малыша, пока не восстановится слизистая, а это может занять ни один день. Блюда, содержащие избыток трудно-

усвояемых жиров (жареное мясо, сало, торты, взбитые сливки), перегружают печень и желчный пузырь, что может привести к болям в правом подреберье, тошноте и рвоте.

Грубая клетчатка овощных салатов вызывает метеоризм, спастические боли внизу живота и расстройство стула. Это же касается и фасоли, из которой приготовлено праздничное лобио, и зеленого горошка, добавленного в винегрет. Детям старше 3 лет их можно есть не более 50 граммов в день. Поносом и метеоризмом может закончиться злоупотребление сухофруктами – инжиром, черносливом, курагой. «Несезонные» овощи (парниковые огурцы, помидоры, редис) и свежая зелень состоят из чрезмерного количе-

ства нитратов и других стимуляторов роста и почти не содержат витаминов. Зато могут вызвать рези в желудке.

Самые возбуждающие

За окном глубокая ночь, а малыш не может утомиться, приступы бурного веселья сменяются отчаянным плачем. Виной тому – переизбыток впечатлений, а также возбуждающие продукты, шоколад и газированные напитки, особенно кола, в которой есть кофеин. Из-за углекислоты, содержащейся в газировке, сахар всасывается в кровь быстрее обычного, порождая тем самым переизбыток энергии.

Опасные для зубов

Сладкие подарки на Новый год очень популярны, особенно на детских праздниках. Имейте в виду, что ириски, жевательный мармелад, карамель более вредны для зубов, потому что малыш дольше держит их во рту. Праздник без сладкого – это, конечно, не праздник. Специально для малыша испеките печенье на фруктозе, приготовьте желе, мусс и пирог с домашним вареньем, предложите немного качественного ванильного мороженого. И не забывайте на ночь почистить зубки.

Внимание: детский стол

Вместо газированных напитков предложите малышу домашний компот или морс (сахар-рафинад в них замените фруктозой), «малышковые» соки. Только обязательно наливайте напитки в такие же красивые бокалы, из которых пьют свои напитки взрослые.

Если малыш склонен к запорам и избыток непривычной пищи тормозит процесс пищеварения, предложите ему утром перед завтраком 4–5 ягод чернослива, с вечера замоченных в кипятке. Если малыша, напротив, сильно слабит, утром на завтрак приготовьте ему несладкую рисовую кашку.

Самые маленькие вряд ли захотят есть диетическое пюре из баночек. «Замаскируйте» здоровое питание – выложите мясное пюре на красивую «взрослую» тарелку, украсьте его цветным овощным пюре или кусочками вареной моркови или тыквы. Установите правило: 2 раза в день малыш ест специально

приготовленную для него диетическую пищу, а раз в день позволяйте небольшое гастрономическое баловство.

Если с одним аллергеном организм может справиться, противостоять «массированной атаке» сразу нескольких тяжелых продуктов он не в силах.

Не забывайте про суп! Легкий горячий овощной супчик (мясной бульон лучше не использовать!) благоприятно влияет на пищеварение.

В праздничные дни давайте малышу побольше детского кефира – он способствует нормальному пищеварению, заботится о микрофлоре кишечника, а главное, ферменты кисломолочного продукта уменьшают в крови количество иммуноглобулинов IgE, которые «ответственны» за всевозможные аллергические реакции в виде отеков, покраснения и раздражения кожи. Кефир повышает уровень дружественных бактерий в кишечнике.

В течение праздничных дней предлагайте малышу побольше чистой питьевой воды, например той, которая предназначена специально для детского питания.

Мясо не жарьте, лучше запеките его в духовке.

Покупные торты замените на домашнюю выпечку (начинка из свежих фруктов или варенья лучше, чем кремная).

Учитывайте сочетаемость продуктов. Например, белки с углеводами организму труднее усвоить, возникают тяжесть и тошнота. Поэтому малышам предлагайте мясо не с картофелем, а с некрахмалистыми овощами (например, с цветной капустой или брокколи).

Чёрный список

Майонез (в него входит целый набор «детских» компонентов – яичные желтки, вызывающие аллергию, и уксус, нарушающий кислотность желудка, не говоря уже о стабилизаторах и ароматизаторах).

Грибы (содержат сложные белки и большое количество растительных волокон, которые плохо усваиваются).

В праздники не забывайте про два обязательных будничных блюда – это теплая детская каша на завтрак и суп на обед.

Колбаса (она содержит нитрит натрия, который добавляют, чтобы придать приятный розовый цвет и убить патогенную микрофлору). Если его концентрация повышена, это может вызвать проблемы с желудком. Специи, искусственные ароматизаторы, сало малышам тоже ни к чему.



Котлетки «Картофельные Мышки»

с 18 месяцев

Ингредиенты: 2 крупных картофелины, 100 г мясного фарша, 20 мл растительного масла, 1 яйцо, зелень и соль по вкусу

Приготовление: отварить картофель в подсоленной воде до полуготовности, очистить и придать овальную форму. Срезать верхушку-крышечку и вынуть середину картофелины, не затрагивая стенок. Фарш обжарить на масле. Картофель наполнить фаршем, накрыть крышечками, смазать яйцом и запечь в духовке. Перед подачей украсить: сделать мышкам глазки, носики, хвосты, а из зелени выложить полянку.

Марина Сизова и ее дочка Полина

Присылайте рецепты для малышей и фото детишек на адрес pm@idr.ru. Авторы самых интересных рецептов получают ценные призы. Приз этого номера – сотейник Polaris Madera с крышкой и трехслойным антипригарным покрытием Whitford Quantum.





Так закалялась

Анна Артемова

О том, что младенцев полезно мыть холодной водой «для приведения в крепость и для предупреждения многих болезней», сейчас известно каждому родителю. А что думают о закаливающих процедурах сами объекты закаливания? Об этом – устами младенца.

Конечно, мама хочет, чтобы я был здоров. Чтобы не «цеплял» постоянно вирусы, болея по 5 раз за зиму. Чтобы начинал на чихающих по соседству сверстников. Поэтому мама еще до моего рождения решила: будем заниматься закаливанием. И вот я попал из теплого маминого окружения в этот мир – и от неожиданности закричал. Потому что, вообще-то, было холодно. Знал бы я, что ждет меня дальше!

Воздушные ванны

С первого дня началась война мамы с бабушкой за открытые форточки. Мама, начитавшись всяких умных книжек, завела комнатный термометр и вечно проветривала помещение, стараясь добиться оптимальной температуры в детской – 18 °С. Бабушка заходила, куталась в шаль, щупала мои прохладные ручки и закрывала форточку. Мама тоже куталась, но открывала

форточку, крепилась и говорила, что, дескать, нечего перекутывать внука, как утепляла в свое время дочь! У малышка должны быть прохладные ручки и даже ножки, это нормально для его терморегуляции, и не нужно сразу же надевать на кроху шерстяные варежки и носки. И шапочку после ванны – тоже не надо! Иначе вырастет не сын-богатырь, а тепличное растение. Мне, в принципе, прохлада нравилась. Спится крепче, а если не спишь, то чтобы не замерзнуть, можно подрыгать конечностями. Заодно, глядишь, и гимнастика получится, и аппетит нагуляешь. Куда хуже, когда потеешь, а потом все тело чешется, тут я с мамой согласен, надевать на меня пять кофточек, наверное, не стоит. Голопопым я лежал (а потом и ползал) тоже довольно часто. Потому что маме быстро надоело организованное закаливание, и она перешла к закаливанию между делом.

Например, меняет мне подгузник, а новый надевать не спешит. Сначала это минутка, потом постепенно к полугоду я проводил в чем мать родила уже по полчаса. Мама просто выкладывала меня на игровой коврик (предусмотрительно положенный на одеяло на полу подальше от дверей) и забавляла меня игрушками или просто занималась своими делами рядышком. Что касается проветривания комнаты – важной части закаливающих процедур, то тут так: груднички тратят энергии больше, чем взрослые, и почти в 3 раза больше потребляют кислорода. Поэтому летом у нас форточка была открытой всегда, в любую погоду, и даже зимой мама проветривала комнату по 10–15 минут в день раз по пять. Причем в моем присутствии: на самом деле, главное – чтобы сквозняков не было. А если на меня нигде не дует, а температура в комнате снижается в моем присутствии (всего-то на пару градусов, подумаешь!), – так это даже очень полезно.

Прогулки

Ну и прогулки – это тоже вполне себе воздушные процедуры. В первый раз я вышел на улицу на следующий же день после рождения и гулял 20 минут. Назавтра – уже полчаса. Потом – 40 минут. На улице была еще

несви́репая осень, поэтому гуляли мы с мамой столько, насколько хватало мамы. Когда морозы ударили, гулять по несколько часов было сложно, но мама дробила «прогулочное» время на части, и выходила со мной на полчасика даже в снег и ветер, и так несколько раз в день. Набегало прилично. До -5°C вообще не стоит сомневаться, гулять ли с новорожденным. С грудничком, да еще и в закрытой коляске, гулять можно и при -15°C , просто действовать по обстановке (закрывать коляску от метели, но не паковать ее целиком в полиэтилен) и одеваться соответственно погоде. Но вообще я заметил, что взрослым закаливание дается куда сложнее, чем нам, малышам. Может, и правда в детстве бабушки одевали их чересчур тепло и берегли от каждого сквозняка? Летом же, когда я уже достаточно подрос, мы уехали на дачу, и там я, почитай, жил на свежем воздухе – и ел, и спал, и играл в песочек на даче, и уже бегал по свежей травке босиком.

Солнечные ванны

К слову о лете – его считают самым подходящим временем для начала системного закаливания. А солнце считается одним из лучших друзей малыша. Но я так скажу: хоть ультрафиолет и полезен, потому что под его действием у нас в организме вырабатывается очень важный витамин D, держать на солнце малышкой опасно. Особенно если температура на улице выше 30°C . А вот в холодное время года, например зимой, подставлять меня, малышка, даже под прямые солнечные лучи не только можно, но и нужно! Не прячьте меня в коляску, если выглянуло солнышко – лучше наденьте на меня солнцезащитные очки, чтобы не испортить глазки отраженными от снега лучами. И пользуйтесь любой возможностью подарить нам немножко солнечного тепла и света, ведь мы тоже скучаем, видя низкое серое небо над головой. Да и болеем чаще – наш иммунитет напрямую зависит от количества ультрафиолета, которое мы получаем. В ясные дни зимой гулять под солнцем можно даже в дневные часы (не то что летом, когда загорать нужно утром и вечером, после 16.00). Это куда лучше, чем пытаться укрепить наш иммунитет иммуностимуляторами. Во всяком случае, прежде чем давать нам капли, таблетки или спреи, помогающие выработке интерферонов, посоветуйтесь со своим педиатром.

Водные процедуры

Все хорошо в меру, и закаливание не исключение. К счастью, мама помнит всегда, что главный индикатор пользы – мое настроение. Закаливание должно приносить радость! Если я приболел, если у меня плохое настроение и я рыдаю в три ручья, ничего хорошего не выйдет даже из купания – а ведь я его обожаю! Я очень рад, что простую гигиеническую манипуляцию мама превратила в веселье водные игры. Так было с самого начала. Нет, в прорубь меня не окунали, я все-таки не морж, а моя мама – не любительница экстремальных методов закаливания. Даже от контрастных обливаний она отказалась, только после ванны ополаскивала меня водичкой, температура которой была на пару градусов ниже той, в которой я купался. А ведь и сама вода, в которой я купался, не была горячей. Общие рекомендации купать младенцев в теплой ($36-37^{\circ}\text{C}$) воде мама отменяла сразу: начинали мы с $28-30^{\circ}\text{C}$, а потом каждые несколько дней температура понижалась на градус-другой, пока не стала совсем «остывшей», как говорила бабушка. К ее изумлению, в такой водичке я с наслаждением бултыхался, тренируя ручки и ножки. А когда я научился в ванне сидеть, стало еще проще: мама просто не добавляла «кипяточку» в ванну, а оставляла воду потихоньку остывать. Я и не замечал этого изменения.

ПЕРВАЯ ТЫСЯЧА ДНЕЙ

Сегодня уже доказано, что первая тысяча дней жизни – определяющая для здоровья ребенка. Дело в том, что именно в эти дни, которые складываются в три года, происходит наиболее интенсивное развитие организма, в первую очередь – созревание иммунной и нервной системы.

В это время важно как можно больше бывать с малышом на свежем воздухе и применять несложные техники закаливания. Но самый большой вклад в здоровье делает правильное питание в первые три года. Именно поэтому сейчас столько сил уделяется поддержке грудного вскармливания. Мамино молоко содержит идеальное для младенца соотношение белков и полезных жиров омега-3. Примерно после года потребности малыша в жирах существенно увеличиваются, и возникает необходимость «добора» омега-3 жирных кислот извне. Сегодня многие мамы уже знают, что лучший природный источник омега-3 – это рыбий жир. Начинать его давать малышу желательно уже на втором году жизни.

ВОЛШЕБНАЯ РЫБКА – единственный рыбий жир, одобренный к применению с 18 месяцев.

Грудничковое плавание – еще один вариант закаливания, но мама – не любитель бассейнов и плавать совсем не умеет и не любит (еще раз спасибо бабушке!). А потому после первых попыток мы оставили это занятие: вот подрасту, и мама обещала отдать меня в бассейн, чтобы я заново научился плавать. А вот моя подружка Соня, с которой мы познакомились как раз на плавании, не прекращала этого занятия ни на день. Поэтому врожденного навыка не потеряла и как рыбка ныряет и плавает, умеет задерживать дыхание. Впрочем, вирусы и ее иногда достают, как без этого, но любое ОРВИ она переносит гораздо легче, и уж конечно, ей незнакомы такие проблемы, как отит или постоянные сопли: она у нас уж какая закаленная! Иногда мама общается с другими мамами на площадке, и те ей жалуются, что не хватает на закаливание детей сил – ведь оно должно быть регулярным, а это так скучно. Но ведь и кормление, и ежедневное укладывание спать – это тоже рутина, но на эти ритуалы сил у мам хватает? А чем закаливание отличается? Да ничем! К тому же, обливая кроху водичкой или выкладывая на солнышко, можно с ним играть – а это уже интересно: мы с мамой весело хохочем, бегая по шершавому коврику босиком, обливаясь из игрушечных ведерок на пляже или пуская в ванной пузырьки. Нам с нею закаливающие процедуры всегда дарят хорошее настроение. Кстати, может, улыбка – это тоже элемент закаливания? Говорят же, что смех продлевает жизнь.



Около 200 рублей в аптеках.

www.eccoplus.com

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама



Новый год – это сказка, которой дети и взрослые ждут с одинаковым нетерпением. Как сделать так, чтобы эмоции остались наглядными?

Разноцветное время гирлянд, пряников в сахарной глазури, встреч с самыми близкими и любимыми. Время нарядных елок и долгожданных подарков. Так хочется сохранить эти сладкие моменты, теплые вязаные объятия бабушки и первую в новом году лыжную прогулку с папой в морозное пушкинское утро. Фотоаппарат – прекрасный полезный подарок под елку. В наши дни с техникой легко справляются даже дети, а современные фотокамеры – отличный инструмент для творчества. Главное – знать несколько простых правил. Для первых съемок лучше выставить режим «Авто». Камера сама выберет правильную экспозицию, а вам

не придется судорожно искать кнопку выдержки, пропуская тем временем самое интересное. Позже, когда освоитесь, перейдете на ручной режим. Новогодняя елка – обязательный участник фотосессии. Если ребенок совсем маленький, посадите его под елочку, зажгите гирлянды – вот вам и первый кадр для семейного альбома. Не используйте вспышку, она даст нежелательные тени или выбелит детали. Лучше включить несколько источников бокового интерьерного света, например торшер и настенные бра. Не бойтесь использовать в кадре бенгальские огни. Они прекрасно смотрятся на фото при том же интерьерном неярком свете и даже

при вспышке, если в комнате сумерки. Новогодний вечер пройдет еще веселее, если взрослые и дети встанут в хоровод, а кто-то сделает несколько веселых снимков. Чем больше эмоций в кадре, тем интереснее потом будет смотреть новогодний фотоальбом. Покажите детям, как нажимать на кнопку затвора и что брать в кадр – праздник глазами маленьких фотографов даст интересные и необычные ракурсы. Предоставьте им немного свободы для творчества, не забывая помогать в нужную минуту. Прогулки в снежном лесу, яркие вязаные шапки и шарфы и румяные щечки – тоже прекрасная фотоистория. Смело берите фотокамеру с собой,

Калейдоскоп Дарья Киселева, фоторедактор, мама троих сыновей Впечатлений

она не займет много места, зато наполнит семейный альбом прекрасными зимними снимками. Все очень просто: берите крупные и средние планы. Ведь три фигурки с едва различимыми лицами на огромном снежном поле вряд ли прочтутся. Смело пользуйтесь вспышкой: она поможет подсветить лицо и сделать тени мягче, а объекты съемки объемнее.

И самое главное – дайте детям возможность придумывать новые планы, искать интересные ракурсы, снимать самостоятельно. Ведь загадывать под елкой желания, получать и дарить подарки и творить вместе с родными – это и есть самое настоящее детское счастье.

Нефотогеничных детей не бывает. И все же тем родителям, которые хотят превратить домашние фотографии своих отпрысков

нию матриц. С такой камерой можно не тратить время на композиционное выстраивание кадра, а просто запечатлеть удачные моменты.

Играйте с фотоаппаратом. Чтобы не смущать ребенка и не провоцировать его на позерство, сделайте камеру частью игры. Можно устроить прятки, прячась за фотоаппаратом и выглядывая из-за него: детей это очень веселит.

Не смотрите на детей свысока. Взрослые любят фотографировать детей сверху. Но этот ракурс мешает получать удачные фото и общаться. Чтобы запечатлеть мир ребенка, в этом мире надо оказаться. Выбирайте низкие точки съемки, так вы увидите привычные вещи с необычной точки зрения – как видят их дети.

Позаботьтесь о заднем плане. Идеальная съемка получается на природе, на детских площадках, в парке аттракционов. Если вы снимаете дома, убедитесь, что «задник» не пестрит массой отвлекающих деталей.

Смех – залог удачи. Ребенок смущен и скован? Похулиганьте или скажите громко глупое слово, чтобы вызвать его смех. Малыш быстро забудет про смущение, и съемка тут же пойдет на лад.

Постановочные снимки. Фотографируйте на улице, при естественном освещении, но избегайте резкого полуденного солнца. Самые мягкие и удачные кадры получаются в облачную погоду и при утреннем и предзакатном солнце.

Кадры решают всё

Как сделать снимки малюток удачными.

в настоящие шедевры, стоит прислушаться к советам профессионалов.

Снимайте в движении.

Не просите ребенка позировать: это скучно и утомительно. Самые яркие снимки получаются, когда малыш увлеченно занимается любимым делом. Создавайте условия для проявления непосредственных эмоций, жестов, смешной мимики: включите малыша в игру с игрушками, водой, животными, другими детьми.

Снимайте быстро. Не экономьте кадры – современные цифровые фотокамеры позволяют снимать навскидку благодаря высокой скорости автофокусировки и большому разреше-

Не одевайте моделей в яркое. Вычурные одежды отвлекают внимание от главного центра композиции: детских глаз и улыбки. Оденьте ребенка в чистую однотонную одежду. Если же необходимо снимать ребенка в праздничном костюме, выстраивайте композицию так, чтобы в центре ее были эмоции.



Дома для мягкого света направляют источник света в потолок или светлую стену. Иногда освещение заднего плана мешает. Например, задувающий свечи на торте именинник выглядит эффектнее

при съемке без вспышки: так свет выделит главное – лицо, свечи и торт. Выберите точечный замер экспозиции, тогда камера прорисует самые светлые участки кадра.

Чтобы постановочные снимки стали живыми, общайтесь с моделями: поставьте фотоаппарат на штатив и освободитесь для главного – игры с детьми и создания эмоционального наполнения снимка.



Новый год богат необычными цветами и запахами, непривычными ощущениями и звуками. Бархатистая зелень хвои, пурпур и золото елочного убранства контрастируют со скупой палитрой зимнего города; воздух пахнет хвоей и расплавленным воском, мандариновыми корками и корицей. Колкое прикосновение мохнатых еловых лап сменяется гляцевитой прохладой разноцветных стеклянных шаров и шелком сияющей мишуры. А загадочные новогодние звуки – чуть слышный перезвон елочных игрушек, шорох подарочной бумаги, жаркое потрескивание свечей, полночный бой курантов и звон бокалов. Маленькие дети не анализируют и не интерпретируют свои впечатления, а лишь смотрят на чудо широко раскрытыми глазами.

Приятное с полезным



Новый год как отличный развивающий урок.

Ася Штейн,
педагог, мама
троих детей



ми, слушают, затаив дыхание, трогают и гладят. Чем более разнообразными и яркими будут сенсорные впечатления ребенка на первом году жизни, тем интенсивнее он будет развиваться и физически, и интеллектуально. Так почему же не использовать самый волшебный праздник для расширения сенсорного опыта крохи?

Новый год на ощупь

В Новый год в доме появляется масса новых, необычных на ощупь предметов. Нужно обязательно с ними познакомиться!

■ Проведите ручкой малыша по еловой лапе, осторожно пощекочите веточкой его щечку. Дайте ему потрогать ствол, предложите погладить капельки смолы. Какая елочка? Колючая! А кора у нее какая? Шершавая. Для сравнения дайте в ручки какую-нибудь плюшевую игрушку: елочка колючая, а мишка мягкий.

■ Разрежьте мишуру на короткие куски (не больше 25 см), сложите в мешок и дайте малышу: он с удовольствием будет перебирать пальчиками шуршащие шелковистые нити.

■ Дайте малышу в ручки кусок фольги. Спустя несколько минут у вас будет готово великолепное «концептуальное» украшение: останется только прицепить к серебряному шару нитку или леску. Такие же шарики можно сделать и из гляцевитой подарочной бумаги, правда, их придется зафиксировать капелькой клея. Дайте ребенку сравнить свои ощущения: бумага будет вести себя в руках совсем не так, как фольга. Повесьте получившиеся шарики на елку на самое видное место.

Какого цвета праздник?

■ Яркие, глубокие оттенки зеленого, алого, золотого – своеобразная «визитная карточка» новогоднего праздника.



■ Расставьте по дому блюда и корзины с яркими зимними фруктами: мандаринами, хурмой, красными яблоками. Даже если ваш малыш еще не дорос до того, чтобы отведать их, он с удовольствием будет рассматривать красивые шарики: золотистые, алые, огненно-рыжие.

■ Покажите малышу еще не наряженную елку. Расскажите ему, какого она цвета: зеленого. Поищите вместе, что еще у вас есть зеленого: резиновая лягушка, яблочко, огурчик, чашечка. Для украшения елки выберите несколько крупных ярких шаров,



4-5 разноцветных, легко узнаваемых зверушек. Прежде чем повесить игрушку, дайте ее малышу

ребенка наедине с зажженной свечой и не крепите свечи на елку.

■ Для фейерверков ваш кроха, конечно, еще не дорос: шум, треск, ослепительные вспышки могут испугать такого малыша. А вот бенгальский огонь, этот маленький, «прирученный» фейерверк произведет неизгладимое впечатление. Конечно же, мы не будем давать зажженную палочку детенышу в ручки. Лучше всего использовать для этой цели снежную бабу. В ее ледяных руках бенгальские огни смотрятся очень эффектно и к тому же абсолютно безопасны.

Звуки Нового года

Когда в доме появляется елка, он наполняется новыми звуками. С ними малыша тоже стоит познакомить

■ Легонько потяните елку за веточку: «Слышишь, как шелестят иголки?»

■ Повесьте красивый новогодний мобиль и слегка приоткройте форточку: стеклянные или металлические фигурки будут тихонько позвякивать, ударяясь друг о друга.

■ Когда будете накрывать

хранить весь год вместе с елочными игрушками и торжественно доставлять на праздник. Так у малыша возникнет стойкая ассоциация, и, знакомая музыка будет воскрешать в его памяти целый комплекс воспоминаний, связанных с Новым годом.

Вкус и запах праздника

В развитии детского интеллекта обоняние играет не меньшую роль, чем, к примеру, тактильные ощущения.

Новогодний аромат не спутаешь ни с чем.

Дайте ребенку понюхать, как пахнет еловая веточка, капелька смолы, расплавленный воск, апельсин, пакетики с корицей, ванилью, кардамоном, гвоздикой.

Конечно, до праздничного угощения кроха еще не дорос, но заманчивые запахи готовящихся блюд ему будут интересны. Зайдите вместе в кухню, где идут приготовления

пакетики с пряностями должны быть новыми, еще не распечатанными, иначе малыш может вдохнуть тонко смолотый порошок и расчихается.



к застолью.

Расскажите малышу, чем именно там пахнет: «Ай, как вкусно у нас пирожок в духовке пахнет!», «Какой замечательный запах от нашей курочки идет!»

И все же самое главное в празднике – эта ваша искренняя радость. Радуйтесь вместе с вашим крохой: елке, подаркам, веселым предпраздничным хлопотам, уюту вашего наряженного дома.

И тогда праздник обязательно запомнится. И пускай коротенькая детская память и не сохранит отдельные детали, ощущение счастья, тепла и уюта навсегда свяжутся с самым любимым праздником в году.



в ручки. Расскажите, какого цвета каждый шарик или зверушка. Когда будете вешать украшения, говорите, что вы делаете: красный шарик повесим слева, а зеленый справа, золотую звездочку наверх, а коричневую шишку вниз. Рыжая белка живет в дупле, значит ее – поближе к верхушке, а бурый медведь спит в берлоге, его место у корней.

Спецэффекты

■ В новогодний вечер украсьте дом зажженными свечами, чтобы кроха вместе с вами мог полюбоваться открытым огнем. Но ни на секунду не оставляйте

на стол, легонько постучите ложечкой по бокалу: это тоже веселый, праздничный, «новогодний» звук.

■ Заранее подберите красивую, нежную музыку: перезвон колокольчиков, веселые, легкие произведения для флейты, скрипки, гитары, клавесина. Запишите все на один компакт-диск. Его можно будет



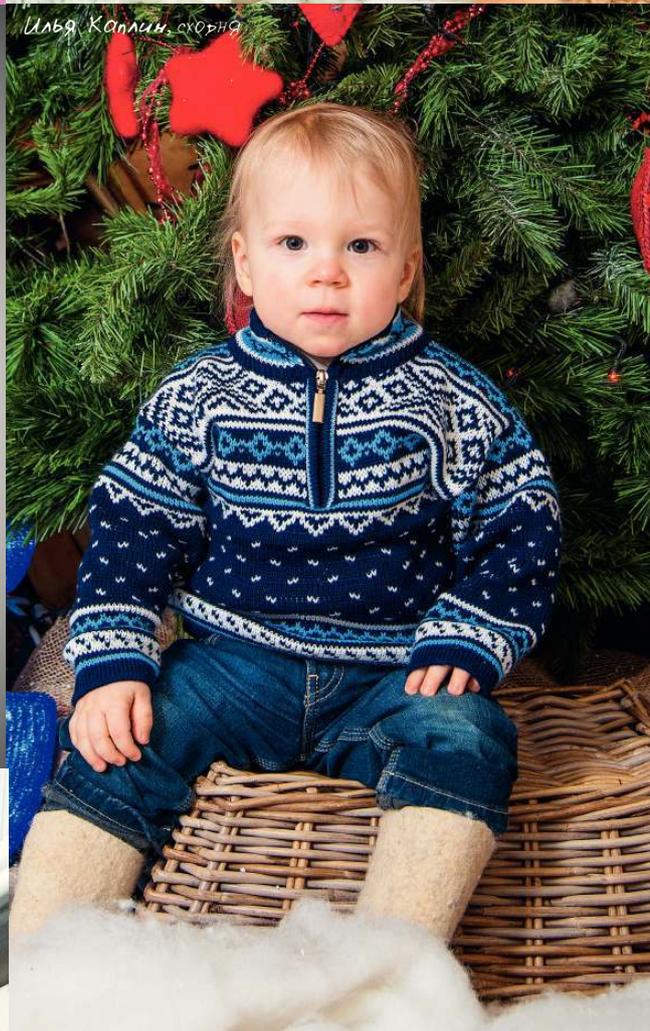
Маленькое ЧУДО

В этом
месяце
мальши
получат в подарок
пазл от Disney и «Степ Пазл».



Саща Ли, Москва

Алина Сулейманова, Губкинский



Илья Каплин, Сурья



Ульяна Чебакова, Москва



Ульяна Чебакова, Москва



Маша Буленок, ивантеевка



Маша Ботова, москва



Макар Левченко, балашиха



Ксюша Шапкина, москва



Арсений Озеров, ступино



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



Новый стол по звездам

Они будут встречать праздник с нами рядом – в «Новогоднем огоньке». А мы будем готовить по их рецептам.

Елена Денисова



Рукколу моем, выкладываем в красивую салатницу, сверху добавляем обжаренные в оливковом масле и сбрызнутые лимонным соком тигровые креветки, затем – кедровые орешки и наконец, посыпаем все тертым пармезаном. Заправка – по вкусу. Я смешиваю оливковое масло с бальзамическим уксусом и небольшим количеством меда.

Салат новогодний

сахаром и перцем, затем увариваю до загустения. Салаты готовлю без майонеза, заправливаю оливковым маслом. Мой маленький секрет, которым готова поделиться: в те салаты, куда традиционно кладут для кислинки яблоко, я добавляю грушу. Она придает необычный привкус: гости всегда удивляются и не могут понять, в чем дело. Попробуйте самый простой вариант: салатные листья, помидоры, огурцы, сухарики и четвертинка груши, все перемешать и заправить оливковым маслом. На десерт – фруктовые салаты.

АНИТА ЦОЙ, певица

Новый 2016 год к нам спешит вместе с Огненной Обезьяной. Она озорная, ураганная и смешная. Поэтому я советую вам не строить никаких планов. Хозяйка года сделает все по-своему. А еще для меня особенно важен этот год. Обезьянка – покровительница всех артистических натур. И я уверена, она будет весь год меня поддерживать, а я стану дарить вам много новой музыки. Будьте счастливы!

Хотя планов я заранее не строю, но в одном уверена: на моем новогоднем столе непременно будут блюда моей любимой корейской кухни. Советую и вам приготовить какую-нибудь остренькую закуску, которую одобрят все ваши гости. Например, сделайте классику корейской национальной кухни – капусту кимчи.



СВЕТЛАНА ИВАНОВА, актриса

Первую половину новогодней ночи я провожу дома у мамы, вторую – со своей семьей. Мамин праздничный стол традиционно советский: на горячее – запеченная курица с необыкновенно вкусной хрустящей корочкой, на десерт – «Наполеон» собственного приготовления. И, разумеется, куча салатов. Мой любимый – из лосося, риса, лука и яйца, заправленный майонезом. Мой стол более европеизированный и легкий. На горячее у меня обычно утка, запеченная с яблоками и малиновым соусом. Уже не помню, как мне в руки попал рецепт этого соуса, но сейчас я выдаю его за свой собственный: замороженную малину прогреваю на сковороде, пока не выделится сок, заправливаю его



Пекинская капуста – 2 кочана, красный стручковый острый перец – 300 г, чеснок – 300 г, красный болгарский перец – 200 г, соль

Разрезать капусту пополам, выложить в таз и залить соленой водой комнатной температуры (соль по вкусу). Сверху положить гнет. Накрывать таз и оставить просаливаться на 3 дня при комнатной температуре. Пропустить через мясорубку красный перец и чеснок. Полученную массу посолить. Через 3 дня достать капусту из рассола и натереть каждый лист остро-соленой смесью. Залить капусту старым рассолом и поставить ее под гнет еще на 2 дня. Через 2 дня блюдо готово. Храните его в холодильнике и ешьте на здоровье.



Кимчи





Шоколадные мишки



Для теста:

коричневый сахар – 200 г, сливочное масло – 200 г, яйцо – 1 шт., мука – 240 г, какао – 50 г

Для крема «чизкейк»:

сыр «Филадельфия» – 250 г, сливки жирностью 38% – 100 г, сахар – 50 г

Взбить масло с сахаром, добавить яйцо, еще раз взбить. Затем добавить муку и какао. Дать тесту постоять в холодильнике в течение 1,5 часа. Затем раскатать скалкой

и вырезать мишек с помощью фигурной формочки. Выпекать в духовке 8 минут при температуре 160 °С. Все ингредиенты миксером в течение 2 минут. Остудить печенье и сделать «сэндвич» из двух мишек, выложив на одну из половинок крем и накрыв сверху другой. В идеале нужно украсить каждого мишку красным сердечком из марципана.



ЕЛИЗАВЕТА БОЯРСКАЯ, актриса

Новый год – это запах елки и мандаринов. А на столе – непременно селедка под шубой, оливье, студень, мясные, сырные нарезки и шампанское – стандартный набор советского человека, запечатленный в «Иронии судьбы». Все как у всех. Так было в моем детстве, когда у всех в гостиных стояли одинаковые серванты и висели одинаковые люстры, так осталось и сейчас. Хотя сегодня совершенно другие возможности – можно себе позволить все, но я, муж и мои родители люди консервативные – нет ничего лучше «классики жанра». Мне кажется, не изменяя традиции, мы отдаем дань легкой грусти по тому, что прошло, с одной стороны, и сохраняем связь времен – с другой. Хорошо, что в нашем бесконечно изменчивом мире есть хоть что-то постоянное. Даже если это банальный новогодний стол.

Не могу сказать, что кулинария – мой конек, но стараюсь периодически осваивать что-то новое. Например, научилась готовить новогоднее шоколадное печенье в форме мишек Тедди. Сын был в восторге.

АЛЕНА ХМЕЛЬНИЦКАЯ, актриса

В Новый год наш стол традиционно ломится, а потом все остается почти не тронутым – пока готовишь, попробуешься, и к двенадцати приходишь уже сытым. Но все равно готовимся масштабно. Последнее время экспериментируем с птицей. Пробовали фаршировать и утку, и гуся. Самой удачной оказалась индейка, фаршированная курагой,



Запеённая индейка

Тушка индейки – 1 шт., чернослив, курага, яблоки, орехи, соль, специи, мед, горчица по вкусу

Чернослив и курагу предварительно замочить, яблоки разрезать на 8 частей, все это смешать, добавить любимые орехи и специи, посолить по вкусу. Натереть тушку индейки изнутри солью и специями, начинить фруктами. Затем кожу натереть смесью меда, горчицы, соли и специй, укутать индейку в фольгу. Запекать в духовке из расчета 1 час на 1 кг веса птицы.



Чудеса Наблюде

Инга Воронцова



Где на Земле в новогоднюю ночь не едят оливье, чем угощают бревна, как марципан заменил бриллианты и почему икра сельди приносит счастье.



В присыпанной снегом, словно сахарной пудрой, Европе нас ожидает немало полуночных кулинарных сюрпризов.

Например, в Испании (точнее, в Каталонии) не знают про Деда Мороза. Главный новогодний герой здесь – Тию де Надаля, или кагатию, Рождественский Дядька. 8 декабря жители Каталонии приносят из леса бревно, рисуют на нем рожицу, надевают шапку и плотно укрывают одеялом. Несколько недель бревно нужно кормить, поить и всячески ублажать. Когда наступает праздничный вечер, малышня бегаёт вокруг бревна и напевает песенку, смысл которой,

если цензурно, сводится к словам «Бревнышко, сходи в туалет». Потом с кагатио снимают одеяло и... под ним обнаруживается целая гора подарков.

Впрочем, кагатио никогда не приносит крупных даров. Их раздают волхвы в ночь на 6 января, когда в Испании отмечают Рейес магос – Праздник волхвов, или Праздник королей. Каждый маленький испанец пишет письмо королям и вручает его королевскому папу, который ждет детей на главной площади или в магазинах игрушек. Вечером накануне праздника в городах проходит пышное шествие «королей», сопровождаемых свитой, и дети ложатся спать пораньше, чтобы утром найти на подоконнике подарки от волхвов.

В День королей на завтрак едят роскон – дрожжевой пирог в форме короны волхвов, украшенный марципанами, как драгоценными камнями. По старинной традиции в роскон запекают маленькую фигурку. Тот, кому она достанется, на один день тоже становится королем, и весь год ему сопутствует удача. В соседней Андалусии так увлеклись выпечкой роскона, что к празднику волхвов готовят гигантский пирог высотой 2 метра и 12 метров в окружности. Его хватает, чтобы накормить все население города, а это без малого 3000 человек.

За звание страны с самой необычной кулинарной новогодней традицией борется и Исландия. Целый год здесь едят хаукарль – несвежее мясо гренландской акулы, а вот в новогоднюю



ночь меню становится вполне традиционным для Скандинавских

стран. На столе – обязательный рисовый пудинг (тоже с сюрпризом внутри), кисель, тушеная рыба и птица. Хотя птица не совсем обычная – белая куропатка. Рассказывают,

что раньше их было здесь очень много и каждый мог поймать себе куропатку на ужин, ведь за миллионы лет эволюции эти птицы так и не научились летать.

Шаги Рождества в Исландии не только слышны, но видны: на подоконниках и крылечках домов выставлены в ожидании подарков детские ботинки. Исландским ребятишкам повезло – подарки здесь разносит не один Санта-Клаус, а целых тринадцать полулюдей-полутроллей, которые каждую ночь оставляют в башма-

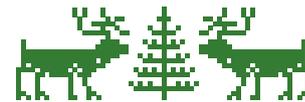
ке небольшой сюрприз. И так целых две недели до наступления Нового года! Но, конечно, повезет исключительно хорошим детям, остальные в башмаках найдут только картофелину.

Ту самую картофелину, которая так и не доехала на другой край света, в Японию (батат не в счет). Ей нет места на японском новогоднем столе. Зато там в избытке креветок, морского окуня, рулетиков из омлета и вареных овощей. К столу подают фасоль в сиропе, сельдочную икру, жареного лосося, сладкие каштаны, салат из дайкона с морковью. Каждое блюдо неслучайно и несет глубокий философский подтекст – морская капуста дает радость, жареные каштаны – успех в делах, горох и бобы – здоровье, вареная рыба – спокойствие, икра сельди – счастливую семью.

Счастливые японские семьи в Новый год усаживаются вокруг традиционного стола, для того чтобы послушать сто восемь



ударов колокола, возвещающих приход Нового года. Японцы верят, что каждый удар убивает по одному из человеческих пороков. Свободные от пороков, они стараются лечь спать пораньше, ведь главная новогодняя традиция – это встреча первого в новом году восхода солнца. Для особо ленивых его транслируют по телевидению. Наверное, лень просто не входит в список японских пороков.



Роскон

200 г сливочного масла
200 г сахара
3 яйца
200 г муки
1 ч. л. дрожжей
0,5 л молока
200 г цукатов

Растереть масло с сахаром.

Взбить яичные желтки и добавить в масло. Влить молоко, добавить дрожжи, муку и деревянной ложкой сбить тесто. Отдельно взбить белки, осторожно ввести их в тесто и добавить кусочки цукатов.

Форму в виде кольца смазать сливочным маслом и посыпать мукой. Выложить тесто в форму и выпекать в духовке при 180 °С до готовности.

Пирог вынуть из формы, посыпать сахарной пудрой, украсить цукатами.



Рыба по-исландски

(Plokkfiskur)

600 г рыбы
(треска, пикша)

6 ст. л.

нарезанного лука

400 мл молока

200 мл сливок

80 г муки

80 г сливочного масла

200 г вареного

картофеля

соль, перец по вкусу

Рыбу почистить, промыть, отварить в подсоленной воде. В кастрюле растопить

масло, добавить муку, влить сливки и молоко.

Вымесить смесь до однородности, довести на огне

до загустения, добавить нарезанный кубиками

картофель и лук, посолить, поперчить. Положить

нарезанную кусками рыбу, перемешать и довести до

кипения.





Анна Людковская
vkusno365.ru

Вы сделали это

Сломали голову, что подарить друзьям?
Приготовьте вкусные новогодние сюрпризы: орешки, печенье и кульки конфет.

Арахисовый шербет

Его еще называют «вареный сахар». Он за секунды растворяется во рту и напоминает сласти детства. Наши бабушки и прабабушки делали такой к чаю и хранили в больших аптекарских банках. Не смущайтесь, что для рецепта требуются обыкновенный сахар, молоко и горсть орешков – не много внимания, любви и симпатичная упаковочка превратят будничные ингредиенты в подарок со вкусом детства – а, кто бы что ни говорил, это лучший на свете вкус.

3 стакана сахара, примерно 2/3 стакана жирного молока, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка порошка какао или щепотка ниточек шафрана, 2 горсти арахиса



В стальную кастрюльку высыпьте сахар, залейте молоком, чтобы оно пропитало сахар. Молочного уровня над сахаром быть не должно. Если молока влить слишком много, шербет не застынет. Варите на слабом огне около часа, время от времени помешивая (удобно мешать лопаточкой из силикона – она выдерживает высокую температуры и достает до всех труднодоступных мест кастрюльки).



Арахис высыпьте на противень и прокалите в духовке в течение 5–8 минут. Шафран разведите в 1 столовой ложке воды и дайте настояться.



Готовность шербета можно определить по плотности капли –

ложкой зачерпните чуть массы и капните на тарелку, подождите 15 секунд, чтобы масса немного остыла (вы же не хотите обжечь пальцы) и попробуйте ее скатать. Если получается упругий полутвердый шарик, значит, масса готова. Влейте шафран (если подкрашиваете какао, высыпьте порошок), добавьте сливочное масло, хорошенько перемешайте и подержите 3–4 минуты на плите.



Форму (подойдет любая) выстелите бумагой для выпечки или пищевой пленкой, положите арахис и залейте сахарной массой. Оставьте на несколько часов – шербет должен застыть.

⌚ 30 минут 📦 100 руб. 🔥 417 ккал



Грильяж в шоколаде

Вкусный домашний грильяж не имеет ничего общего с конфетами из магазина. На пути с фабрики до прилавка сахар так деревенеет, что об него можно сломать зубы. А грильяж с собственной кухни – мягкий, ароматный и неправильной рукотворной формы. Вложите каждую конфету в бумажную «юбочку» и подберите красивую коробку – ваш новогодний подарок будет самым лучшим, с ним будут благодарно пить чай, а не полужат пылиться на дальнейшей полку.

2 стакана грецких орехов, 1/2 стакана сахара, 1 рюмка (50 мл) воды, 2 столовые ложки лимонного сока, 200 г темного шоколада

 Добавьте в сотейник орехи и тщательно перемешайте, чтобы каждый орешек покрылся сиропом. Ложкой берите немного орехов и делайте небольшие шарики. Выкладывайте конфеты на бумагу для выпечки. Оставьте на полчаса-час, чтобы грильяж остыл и схватился.

 На водяной бане растопите шоколад, окуните в него каждую конфету (удобно пользоваться китайскими палочками) и снова оставьте, чтобы шоколад застыл. Готовые конфеты можно положить в маленькие бумажные «юбочки».

⌚ 30 минут 📦 200 руб. 🔥 445 ккал

шампанскому и глинтвейну, если захватить их с собой на каток.

На банку объемом 2,5 л:
2 стакана кефир, 2 стакана арахиса, 1 стакан цельного миндаля, 1 стакан грецких орехов или орехов пекан, 1/3 стакана жидкого темного меда, 3 столовые ложки коричневого сахара, 2 столовые ложки подсолнечного масла без запаха, 2 столовые ложки мелко нарезанного свежего розмарина, 3 столовые ложки свежевыжатого апельсинового сока, 2 чайные ложки молотого перца чили, лучше чипотле, 1/2 чайной ложки соли

 Разогрейте духовку до 180 °С. Возьмите большой противень и выстелите его пекарской бумагой.

Орешки с запахом новогодней ёлки

Это подарок для мужчин. В прошлом году я сделала несколько противней этих орешков и дарила мешочки знакомым семьям. Так вот, женщины к орешкам отнеслись сдержанно, зато мужчины черпали горстями, ели, хвалили и не могли остановиться.

Они немного островаты, пахнут костром благодаря поджаренному перцу чили, а за счет розмарина благоухают новогодней елкой. Такие орешки подходят к пиву,

 Высыпьте на противень все орехи, сахар и чили, вылейте мед, масло, сок и тщательно перемешайте, чтобы сладко-острой смесью был покрыт каждый орешек. Я обычно мешаю руками, а потом мою их с мылом. Орехи должны лежать в один слой, это очень важно, иначе они слипнутся и станут козинаками.

 Орехи высыпьте на большую разделочную доску и нарубите большим тяжелым ножом. У вас должны получиться кусочки среднего размера. Можно измельчить орехи и в кухонном процессоре, но следите, чтобы они не превратились в мелкую крошку.

 Сахар высыпьте в сотейник, добавьте воду, поставьте на плиту и дайте сахару полностью раствориться. Через несколько минут, когда сахар станет чуть золотистым, добавьте лимонный сок, перемешайте и снимите с огня. Кондитеры всегда добавляют лимонный сок, если хотят, чтобы карамель получилась глянцевой, блестящей.





В конце добавьте розмарин и соль. Поставьте в духовку на 30 минут, время от времени перемешивайте. Пусть жидкость в противне вас не пугает, через 15 минут лишняя влага испарится. Выньте, дайте немного остыть и переберите. Если отдельные орешки все-таки слиплись, на этом этапе их еще можно разъединить.

⌚ 40 мин 📄 400 руб. 🍴 645 ккал

P.S. Если не найдете подкопченный чипotle, возьмите чили в порошке.

Фигурные пряники с цветной глазурью

Все девушки мира к Новому году и Рождеству соревнуются в выпечке печенья и пряников. Пряники – это немецкая традиция, печенье – американская, но почему бы нам не испечь русских пряников? Тем более что в Архангельске испокон веков пекли пряничные фигурные козули и ставили их на подоконники. Это занятие на полдня, поэтому зовите детей – им очень нравится вырезать фигурки и потом украшать их глазурью. Ее можно сделать самим,

но сейчас продают удобную глазурь в тубиках, которую на пряники способен нанести даже малыш.

На 20–25 пряников:
3,5 чашки муки (420 г), 100 г сливочного масла комнатной температуры, 1 большое яйцо, 2/3 чашки светлого коричневого сахара, 3/4 чашки темного жидкого меда или патоки, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка разрыхлителя, 1 столовая ложка молотого имбиря, 2 чайные ложки корицы, 1/4 чайной ложки молотой гвоздики, 1/4 чайной ложки молотого мускатного ореха, 1/4 чайной ложки кумина, глазурь и бусины для украшения



Смешайте муку, соль, разрыхлитель и все специи. В другой миске взбейте миксером масло, сахар и мед, затем добавьте яйцо.



Продолжая взбивать, не спеша введите муку. Вымесите руками гесто. Тесто разделите на две части, заверните в пищевую пленку и отправьте охлаждаться на пару часов.



Припорошите стол мукой и раскатайте на нем первую часть геста толщиной примерно 5 мм. Вырежьте пряники любой формы, разложите их на противне. Только обязательно оставьте «припуски». Пряники во время выпечки немного увеличатся в объеме.



Разогрейте духовку до 180 °С. Выпекайте около 12–15 минут. У вас получится 2–3 противня. Я обычно пеку каждый противень отдельно, но если вы решите отправить в духовку сразу все три, выпекаться они будут около 20 минут. И не забудьте через 10 минут поменять противни в духовке местами. Дайте пряникам остыть и украшайте! Я использую готовую глазурь и бусины, которые продаются в магазинах.

⌚ 45 мин 📄 250 руб. 🍴 335 ккал



16+

ТЕЛЕКАНАЛ



РУССКИЙ
БЕСТСЕЛЛЕР



ЛЮБИМЫЕ АКТЕРЫ
И ИХ ЛУЧШИЕ РОЛИ

СПРАШИВАЙТЕ У ВАШЕГО ОПЕРАТОРА
КАБЕЛЬНОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ

WWW.BESTRUSSIA.TV



РЕКЛАМА



Складываем и сохраняем

Елена Баблюн

Мало положить продукты в холодильник или кухонный шкаф. Надо еще не позволить им потерять влагу и свежесть раньше времени.

Кухня – особенное место в доме: здесь начинается день с горячей чашки кофе, здесь проходят встречи с близкими людьми, а после рабочего дня собирается за ужином вся семья. Вывод ясен: на кухне должна царить гармония уюта и стиля, а такие вещи складываются из мелочей. Например, из предметов, которые не просто помогут эффективно организовать пространство на кухне или навести порядок. Они возьмут на себя часть бытовых забот и добавят интерьеру ту самую изюминку, которая сделает дом еще красивее. Речь идет об удобных контейнерах и банках для хранения продуктов в холодильнике и разогревания в микроволновой печи, которые

отличаются оригинальным дизайном, современной цветовой гаммой и безопасны в использовании. Каждая хозяйка хотя бы раз в жизни сталкивалась с проблемой хранения сухих продуктов – круп, макарон, специй, сухих завтраков. Коробки с ними занимают много места, а пакеты зачастую рвутся, и содержимое высыпается наружу. Так вот, специально для хранения сыпучих продуктов предназначены пластмассовые емкости. В последнее время стали выпускать банки с плотно прилегающими крышками, которые не пропускают воздух: так продукт не только не портится, но и не теряет своего аромата. Эти контейнеры идеальны для хранения чая, кофе и специй.

Кстати, емкости разного объема легко можно поставить одну на другую, это позволит максимально использовать пространство. Думаете, пластиковые контейнеры для хранения продуктов – это скучно и некрасиво? Ничего подобного, это стильный аксессуар на вашей кухне. Большое разнообразие форм, размеров, цветов и декоров – можно выбрать емкость на любой вкус. В современных контейнерах можно разогревать, замораживать, хранить и подавать на стол различные продукты – а все благодаря специальным клапанам для выпуска пара, которые можно открывать и закрывать. Так ваша микроволновка останется чистой, а блюдо в холодильнике не заветрится и не впитает лишние запахи.

абсолютное решение

phibo®

● не содержит бисфенол А



1. Контейнер для продуктов

У контейнеров Smart System есть важная деталь, которой нет у многих других емкостей для продуктов: это клапан. Открытый клапан позволяет продуктам «дышать» под крышкой, к тому же в таком положении клапана контейнер можно вместе с содержимым разогревать в микроволновой печи, не снимая крышки. На корпусе контейнера по бокам есть специальные пристегивающиеся замки и фиксаторы, к которым можно пристегнуть другой контейнер. На крышке тоже есть замки, что позволяет несколько контейнеров скрепить в один и создать таким образом многосекционную систему хранения.



2. Контейнер для колбасы

Это современная альтернатива неудобным пакетам или пленке, которые часто используются для хранения продуктов в холодильнике. Плотная закрывающаяся крышка надежно предохраняет продукт от высыхания и посторонних запахов. Благодаря интересному дизайну эта емкость для хранения самого популярного российского продукта выглядит привлекательно и оригинально. В таком контейнере удобно хранить колбасы различных сортов и в нем же подавать на стол.



3. Емкость для сыпучих продуктов

Эта вещь незаменима для хранения в первую очередь ароматных сухих продуктов, которые не должны выдохнуться: чая, кофе, специй. Благодаря специальному уплотнению крышка емкости надежно прилегает и не пропускает запахи содержимого. Так продукт дольше сохраняет свои полезные свойства. Для сыпучих продуктов – сахара, соли, круп – эта емкость подходит как нельзя лучше. Специальное углубление на корпусе позволяет комфортно удерживать емкость в руке. А благодаря глянцевой поверхности корпуса и крышки вещь выглядит очень дорого, престижно и выгодно отличается от многих других аналогичных товаров. Емкости можно устанавливать одну на другую, максимально используя пространство.



Оставь отзыв в наших группах и получи подарок!

ТЕСТИРОВАНИЯ

КОНКУРСЫ

ПРИЗЫ

Более подробная информация о нашей продукции:

www.bytplast.ru

www.vk.com/phibo_plastishka_econova

www.ok.ru/phibo.plastishka.econova

Лоренцо Гуардино, Палермо

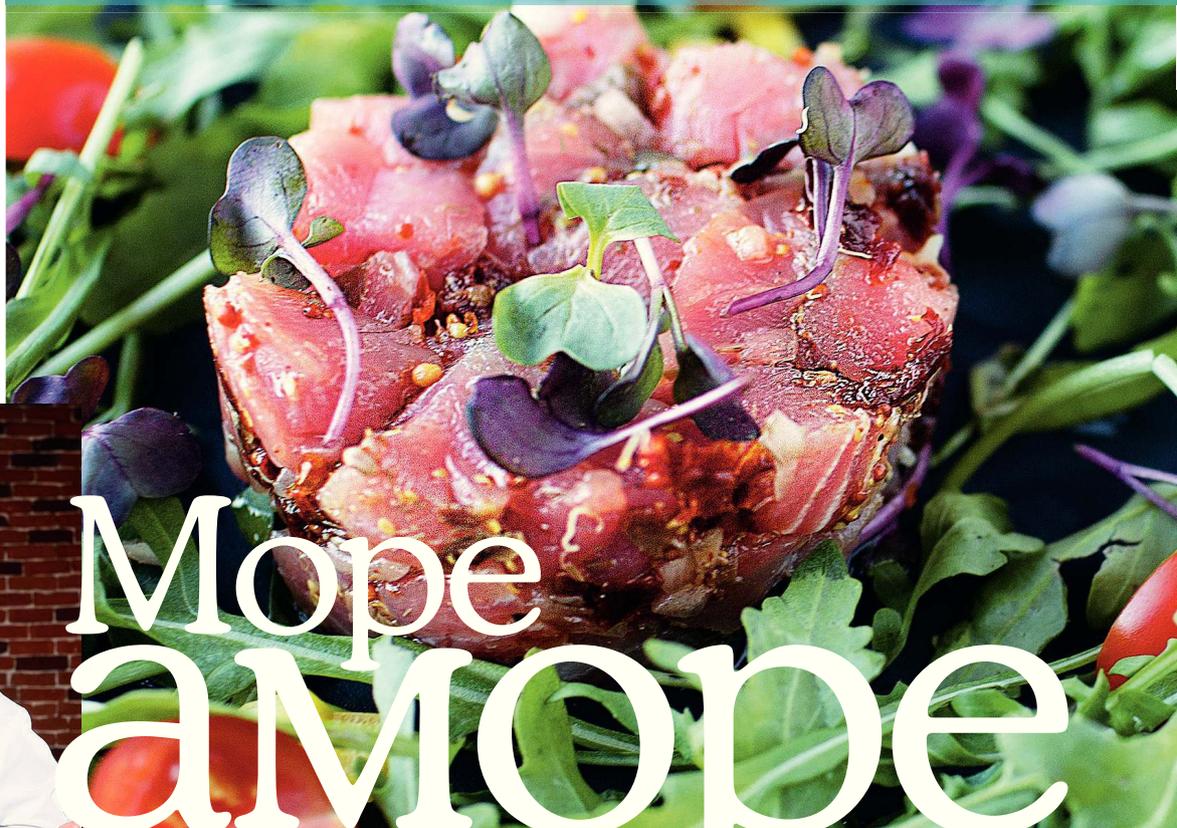
Шеф-повар ресторана Fresco

Трудно представить новогодний стол в Италии без рыбы и морепродуктов. По католической традиции на Рождество и Новый год нужно приготовить 7 блюд из рыбы, которые соответствуют семи христианским таинствам. Также часто подают икру – она символизирует богатство.

Тартар из тунца

- на 4 порции:
- 320 г тунца
- 1 маленькая луковица шалота
- 40 г каперсов
- 40 г вяленых томатов
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. зернистой горчицы

Италия – страна, где в каждом доме в приготовление еды вкладывают такое количество любви, что хватило бы на целый континент. Поэтому в честь главного семейного праздника мы предлагаем вам приготовить любвеобильные итальянские блюда под руководством лучших шеф-поваров студии CULINARY ON. Ольга Давыдова



Море аморе



Марко Якетта, Рим

Шеф-повар ресторана La Scarpetta

Пожалуй, самая важная из всех новогодних традиций связана с виноградом, символом процветания и долголетия. В новогоднюю полночь под каждый удар курантов нужно съесть по одной виноградине, и с каждой из них загадать по желанию. Тому, кто съест последнюю, двенадцатую, виноградину в первую секунду Нового года, удача будет сопутствовать весь следующий год. Поэтому виноград просто обязан быть на новогоднем столе, это даже не обсуждается!



Фруктовый салат с мороженым из манго

на 4 порции:

- Для мороженого:**
- 60 г сахара
- 120 г манго
- 1 яйцо
- 110 мл сливок жирностью 33%
- Для салата:**
- 80 г груши
- 80 г клубники
- 80 г винограда
- 100 г киви
- 80 г ананаса
- 80 г апельсина
- 80 г яблока

Мякоть манго измельчите в блендере до однородного состояния. Если спелое манго найти не удалось, используйте готовое замороженное пюре. Взбейте желтки с половиной сахара так, чтобы смесь увеличилась в объеме и стала светло-желтой. Смешайте желтки и фруктовое пюре. Отдельно взбейте холодные сливки с сахаром. Смешайте сливки и фруктовую смесь. Аккуратно смешайте получившуюся смесь с белками, взбитыми в крепкую пену. Мешайте медленно, чтобы не выбить из белков воздух. Перелейте смесь в пластиковый контей-

нер и уберите в морозилку. Мороженое застывает 3–5 часов в зависимости от объема. Перемешивайте его каждый час, чтобы оно замерзло равномерно. Нарежьте фрукты одинаковыми кусочками, с долек апельсина снимите горькие белые пленки. Подавайте с шариком мороженого.

Зернистую горчицу смешайте с оливковым маслом, добавьте в этот соус очень мелко нарезанные каперсы, шалот и томаты, перемешайте. Туда же положите нарезанное средними кубиками филе тунца, соль, перец, перемешайте и оставьте на пару минут мариноваться. С помощью кулинарного кольца выложите тартар на тарелку. Украсьте помидорами черри, рукколой, кресс-салатом и бальзамическим кремом.



Джузеппе Д'Анджело,
Неаполь

Бренд-шеф студии Culinaryon

По старой традиции на новогоднем столе в Италии должно стоять 13 блюд. Сейчас хозяева чаще ограничиваются меньшим количеством, но все же стараются сделать меню как можно более богатым, ведь новогодняя ночь задает тон всему предстоящему году. Даже паста, без которой ни один праздник в стране не обходится, должна стать украшением стола.

Лингвини с лангустинами

на 4 порции:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 300 г муки | 2 ст. л. томатной пасты |
| 100 г муки семола | 1 стебель лука-порея |
| 1 ст. л. чернил каракатицы | 2 стебля сельдерея |
| 3 яйца | 1 ч. л. сахара |
| 1 ч. л. соли | Панцири от лангустинов |
| 4 ст. л. оливкового масла | 50 мл растительного масла |
| 4 зубчика чеснока | 3 ч. л. сливочного масла |
| 250 г помидоров черри | 50 мл сливок жирностью 33% |
| 6 веточек зелени (укроп, петрушка, кинза) | по 1 щепотке соли и черного перца |
| 8 лангустинов | 2 зубчика чеснока |
| | 50 мл виски |

Для биска:
2 моркови
2 луковицы

На стол или широ-

кую доску насыпьте горкой смесь из муки и семолы. Это мука крупного помола из твердых сортов пшеницы, она идеально подходит для пасты. В центре сделайте углубление. Разбейте в миску яйца, добавьте чернила каракатицы, перемешайте до однородного состояния и ровного цвета. Влейте в мучную лунку эту массу и пере-

мешивайте, захватывая муку от краев к середине. Энергично разминайте тесто, пока оно не станет гладким, упругим и не перестанет прилипать к рукам. Скатайте его в шар, заверните в пищевую пленку и отложите на 30 минут. Затем раскатайте тесто и нарежьте лингвини. Лучше делать это с помощью специальной машинки. Варите черные лингвини в подсоленной воде 2 минуты и откиньте на дуршлаг. Лангустинов разморозьте и опустите на 40 секунд в кипяток – из расчета 2 штуки на порцию. Выньте шумовкой, остудите и отделите хвосты от голов. Извлеките мясо целиком, аккуратно вскрывая панцирь. Клешни и панцири лангустинов разрежьте на кусочки, разложите на пергаменте и запеките в духовке. Они нужны для приготовления основы биска – концентрированного бульона. Морковь, лук-порей, репчатый лук и стебель

сельдерея нарежьте крупно и жарьте 10 минут в оливковом масле вместе с панцирями и клешнями лангустинов. Добавьте томатную пасту, перемешайте и подержите на огне еще 5 минут. Влейте воду и тушите минут 15–20. Овощи должны стать мягкими. Добавьте виски и специи. Поварите еще 5 минут. Дайте настояться, обязательно процедите густой биск. В сковороде с оливковым маслом обжарьте измельченный чеснок. Добавьте половинки черри, обжаривайте их 30 секунд. Положите в сковороду лингвини, налейте биск, добавьте измельченную зелень (петрушку, укроп, кинзу), перемешайте. Выложите пасту клубочком в глубокую тарелку, сверху положите мясо лангустинов, полейте соусом биск, который отличается от основы тем, что в него добавлены жирные сливки. Украсьте блюдо клешнями лангустина.

другую птицу, например утку, вполне допустимо. Особенно если обыграть ее апельсинами или мандаринами, которые, как и другие продукты округлой формы, символизируют монеты, и, само собой, притягивают благополучие.

На каждом утином филе сделайте надрезы со стороны кожи. Обжарьте утку на разогретой сухой сковороде с лавровым листом: сначала со стороны кожи так, чтобы подкожный жир почти полностью вытопился, а затем перевернув филе. Снимите утку со сковороды, дайте ей отдохнуть 5 минут, затем нарежьте ломтиками и верните на сковороду. Сбрызните утку «Куантро» и подожгите. Когда огонь потухнет, добавьте мед, кетчуп, соль и перец, прогревайте ломтики филе

Салат с карамелизированной уткой

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| на 4 порции: | 40 г рукколы |
| 4 утиные грудки | 80 г салатного микса |
| 4 лавровых листа | 20 г кедровых орешков |
| 3 ст. л. ликера «Куантро» | 40 г вяленых томатов |
| 5 ст. л. меда | 1 апельсин |
| 3 ст. л. кетчупа | Соль, перец – по вкусу |



2–3 минуты в получившемся соусе. Подготовьте апельсин: очистите его и нарежьте так, чтобы в кусочках не осталось белых пленок.

Винченцо Дилилло,
Болонья

Шеф-повар студии Culinaryon

Подать блюдо из курицы на Новый год – плохая примета, ведь эта суетливая птица, как полагают в Италии, движется назад. А вот приготовить

В центр плоской тарелки положите горку салатных листьев, смешанных с рукколой. По кругу уложите ломтики утиной грудки, разложите кусочки апельсина, вяленые томаты, посыпьте салат кедровыми орешками и полейте соусом.



Ни пуха, ни пера

Птицы слетаются на новогодний стол. «Традиции и оригинальность» – девиз каждой хозяйки. Изобретательный кулинар-любитель Катя Тарелкина делится секретными правилами обращения с пернатыми. Мы за эксперименты, а вы?



Жили у бабуся

Гусь меня подавлял. Я ежедневно ходила в супермаркет и примеривалась к его упитанной тушке. А вдруг он не влезет в духовку? Или окажется слишком жестким или чересчур жирным? В результате я раскромсала птицу на филе – и остальное.

Первый опыт – поперчить, посолить, слегка обжарить с двух сторон, сбрызнуть оливковым маслом, белым вином и апельсиновым соком, поставить в духовку – закончился неудачно. Определенно грубая



Решение подсказала дочь. Став однажды свидетелем того, как мне делают укол в мягкое место, она решила стать медсестрой и с тех пор преследовала меня просьбами «дать попрактиковаться». Поэтому я вручила дочери большой шприц, наполненный нежирными сливками, и, показав на филе гуся, командовала: «Коли!»

Инъекции не только улучшили вкус мяса, но и заставили ребенка усомниться в своем призвании. Каждый раз кусок опухал на глазах, сливки истекали... Наконец, ребенок уполз, а обколотый гусь был натерт солью и специями, завернут в фольгу и помещен в духовку. Все это было почти варварством. Но ведь в итоге сработало!

Смягчают мясо и кислые «притирания» и «обертывания» – раствор уксуса, сок клюквы. Заметьте, что самый традиционный рецепт – гусь с яблоками – требует не абы каких, а именно кислых сортов, типа антоновки. Можно фаршировать цитрусовыми и квашеной капустой. Только не забыть про зелень – ее гусь тоже очень любит.

Остатки филе я в итоге пустила на котлеты. Добавила бекон в соотношении 2 : 1, еще 1 часть – размоченного в мо-

локе хлеба, пропустила через мясорубку. Тот же бекон мелко «настругала» и обжарила с нарезанным репчатым луком. Смешала с фаршем. Добавила рубленую петрушку, соль, перец, 1 яйцо, все перемешала, сформировала котлетки – и без всяких дополнительных изысков зажарила на сковороде. В таком сочетании гусь никому не покажется черствой натурой. А с тушеной капустой – особенно.

Мальчик-с-пальчик

В следующий раз я решила приготовить фаршированных перепелок. Сама худоба птичек подсказывала: чтобы гости не глодали кости, придется-таки их удалять. К счастью, тоненькие косточки отделялись легко, хотя работа кропотливая. В результате нежных манипуляций ножом и пальцами получилась заплата темного мяса с двумя ножками, размером чуть больше моей ладони.

Вот на эту и нужно сшить фарш. Какой? Да какой хотите.

Хотите – гречку со шкварками, хотите – фугра с трюфелями. Можно и просто яблоками начинить, как гуся, только в гуся уходит 2 кг антоновки, а в перепелку – две четвертинки.

Я решила сделать две перепелки с яблоками и две – с козьим сыром и шпинатом. Поскольку подавать планировалось с рисом, вместо того, чтобы запечь чеснок в фольге (по правилам), я, как обычно, бросила неочищенные зубчики в импровизированный «плов» из риса, лука и морковки, на выходе получив мягкие и не слишком уже душистые дольки. Выдавила, размяла чеснок вилкой и добавила к луку, жарящемуся на сковороде в оливковом масле. Туда же, как подумянилось, высыпала пригоршню шпината, добавила ложку козьего сыра, перемешала. Сняла с огня. И выяснила, какую стратегическую ошибку совершила. Потому что перепелиные «пласты» я предварительно замариновала на 15 минут

в смеси оливкового масла с соевым соусом и специями. Нет, получается-то очень вкусно, только я забыла учесть, что тушки придется сшивать. А выполнять ювелирную штопку на скользкой от масла птичке очень проблематично.

Так что если вам не повезло отхватить перепелку уже потрошеную и снятую со скелета «чулком» (как им это удастся, ума не приложу!), лучше ограничиться солью, перцем и травами. А для получения поджаристой корочки можно смазать птичку перед запеканием сливочным маслом.

Утиные истории

Когда дело дошло до утки, уже хотелось какой-то универсальности. Не утки по-пекински – куда мне до мастерства китайцев! И не утки с загадочной сафой, упомянутой в кулинарной книге Елены Молоховец (оказалось, что это почти обычная капуста). Я решила освоить рецепт, в равной степени подходящий и для курицы, и для утки, и для гуся с индейкой. Неважно, какое мясо – важно, насколько тонко его можно отбить.

А отбить его нужно потоньше, разделяя пласты филе. Посыпать солью, положить начинку и сформировать конвертики: не только закручивать, но и загибать края. То, что получилось, напоминает пухленькую долму, которую сначала окунаем в смесь яйца с молоком, затем – в панировочные сухари, затем повторяем процедуру и обжариваем на сковороде в растительном масле до корочки. Процесс занимает минут 15, главное – чтобы полностью прожарилась и начинка.

Кстати о начинке: я приготовила грибную и мясную. Для первой отварила вешенки и провернула в блендере, добавила жареный лук и рубленое яйцо. Для второй остатка утиного мяса (без кожи) провернула в мясорубке, туда же бросила половину луковички. К фаршу добавила сырой яичный желток, рубленую петрушку и ложку сметаны.

Родные мой кулинарный подвиг оценили. Что-то подсказывает мне, что в домашнем меню зимних каникул будет еще встреча с пернатыми, и не одна. Цыплят считают по зиме, вот чего!



Деликатесная



грамота

Мы знаем, чем вы сейчас заняты! Бегаете по магазинам в поисках чего-то вкусного к широким столам длинных новогодних каникул и листаете книги рецептов, чтобы угодить всем и каждому. Мы облегчим ваши поиски. Аппетитные рецепты с сыром и мясными деликатесами высшего качества предлагают эксперты Торгового дома «Милк Вест».



Салат «Полезьа телу»

Нам, женщинам, даже в праздники приходится думать, как не навредить фигуре, ведь роскошные обтягивающие платья ждут своего часа в гардеробе. Для тех, кто следит за фигурой, идеален салат с сыром из натурального молока пониженной жирности.

- 3 яблока сорта симиренко
- 200 г сыра «Фитнес-лайт» жирностью 25%
- 150 г отварного филе индейки
- 1 ст. л. зернистой горчицы
- 2 ст. л. обезжиренного йогурта
- белый перец, мускатный орех

Яблоки мелко нашинковать, смешать с натер-

тым на крупной терке сыром «Фитнес-лайт» ТМ «Антон Палыч» (производства «Бабушкина крынка») и мелко нарезанной отварной индейкой. Йогурт смешать с горчицей, добавить специи, заправить салат. Подавать порционно.



Бакинские помидоры, фаршированные сыром и чесноком

На столе в ночь смены годов не обойтись без традиционных блюд, которые любили готовить наши мамы, а теперь готовим мы и будем готовить дочки. Помидоры с сырной начинкой – яркая нота праздничного стола.

- 10 спелых помидоров
- 200 г сыра «Тильзитер» ТМ «Антон Палыч»
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. л. сливок жирностью 33%

С помидоров срезать «шапочку» и маленькой ложечкой аккуратно вынуть мякоть. Сыр высше-

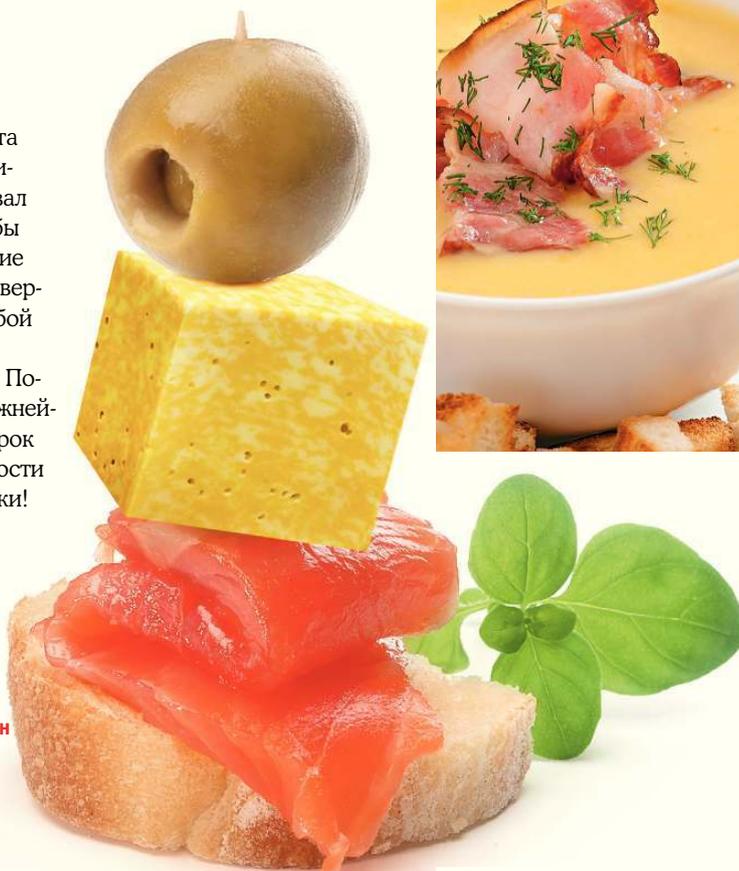
го качества «Тильзитер» (производства «Березовского СК») натереть на мелкой терке и перемешать с измельченным чесноком и сливками. Выложить в помидоры с «горкой», украсить свежим укропом. Подавать охлажденными.

Салат «Столичный» с окороком

Сколько тарелок салата съедаем мы за праздники? Никто и не пробовал считать! Главное, чтобы там были только лучшие свежие продукты. Универсальный салат для любой компании – вариации на тему «Столичного». Попробуйте добавить нежнейший натуральный окорок ТМ «Антон Палыч» – гости точно попросят добавки!

- 3–4 картофелины среднего размера
- 3–4 куриных яйца
- 0,5 луковицы
- 100 г моркови
- 3 соленых (бочковых) огурца
- 200 г окорока ТМ «Антон Палыч»
- 150 г зеленого горошка
- майонез

Картофель, морковь и яйца отварите, охладите, очистите и нарежьте кубиками. Лук нашинкуйте, обдайте кипятком. Огурцы нарежьте кубиками (гурманы могут заменить их на каперсы). Окорок нарежьте кубиками. Все перемешайте, добавив майонез. Украсьте салат дольками мандарина, оливками с лимоном и мелко нарезанным зеленым луком.



Шпажки с мраморным сыром

Каникулы – лучшее время, чтобы повидаться с друзьями. Для большой веселой компании приготовьте красивые оригинальные мини-закуски. Сыр с необычной цветной фактурой – уже чудесное украшение стола.

- 300 г сыра «Римский»
- оливки без косточек
- слабосоленое филе семги
- авокадо
- помидоры черри

Мраморный сыр ТМ «Антон Палыч» нарежьте кубиками. На шпажку наденьте в любом порядке вкусности: тонкие кусочки лосося, маленькие помидоры, кубики авокадо и т. д. Выложите на широкое блюдо. Для самых маленьких можно приготовить «детские» сырные шпажки: сыр «Римский», груша и виноград без косточек.



Сырный суп с грудинкой

Долгие прогулки по заснеженному парку, лыжные забеги, чарующая музыка катка... После активных удовольствий на морозном воздухе здорово накормить домашних и друзей горячим сытным супом. Аромат сочной грудинки сделает дом теплым и уютным. То что надо в долгие зимние вечера.

- 150 г сыра «Сметанковый» ТМ «Антон Палыч»
- 240 г копченой грудинки ТМ «Антон Палыч»
- 150 г сыра «Сливочный» ТМ «Антон Палыч»
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 небольших картофелины
- 8 ломтиков черствого хлеба
- черный и душистый перец горошком
- свежая зелень укропа и петрушки

Натереть на крупной терке морковь, мелко нарезать лук и картофель, спассировать в оливковом масле. Выложить в кастрюлю и варить 15 минут. За 5 минут до готовности всыпать ассорти из тертых сыров и варить, постоянно помешивая. Добавить специи. Подавать с тонко нарезанной грудинкой и сухариками.





банальностей Не будет

Екатерина
Жмурова

Оливье и заливное? Нет, спасибо! Мы не ищем легких путей и знаем формулу идеального новогоднего стола – оригинальные рецепты, невероятные сочетания. Как в лучших домах!

АПЕЛЬСИНОВЫЙ САЛАТ С ГРИЛЬЯЖЕМ

4 порции

Для салата: 100 г листового салата, 1 небольшой пучок дуболистного салата (можно заменить на эндивий или ромэн), 4 апельсина

Для заправки: 4 столовые ложки рапсового масла, 2 столовые ложки масла грецкого ореха, 2 столовые ложки малинового уксуса, 1 столовая ложка абрикосового джема, 50 мл овощного бульона, 50 мл апельсинового сока, 1 щепотка паприки, соль и черный перец по вкусу

Для грильяжа: по 1 столовой ложке грецких орехов, рубленого фундука и семян кунжута, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка сахара

Для грильяжа очистить и мелко нарезать чеснок. Грецкие орехи крупно нарубить. Обжаривать вместе с фундуком и кунжутом в сковороде до золотистого цвета. Добавить чеснок. Приправить солью и перцем. Посыпать сахаром и помешивать, пока сахар не карамелизуется. Грильяж выложить на бумагу для выпечки и остудить, затем разломать на кусочки.

Салат промыть, перебрать и откинуть на дуршлаг. Листья порвать руками, перемешать. Апельсин очистить, разобрать на дольки и снять с них пленку. Дольки нарезать, сок слить в отдельную емкость.

Для заправки взбить масло с малиновым уксусом, абрикосовым джемом, овощным бульоном, апельсиновым соком и паприкой. Приправить солью и перцем. Листья салата полить соусом, перемешать и разложить по тарелкам. Выложить поверх ломтики апельсина, посыпать грильяжем.



СУП-КРЕМ С КОПЧЁНЫМ ЛОСОСЕМ

4 порции

Для супа: 750 г корневищ скорцонеру или сельдерея, 2 луковицы шалота, 1 л овощного бульона, 100 мл сливок, соль, перец, мускатный орех по вкусу
Дополнительно: 150 г копченой рыбы (лосось или масляной), ½ пучка шнитт-лука

Для супа тщательно вымыть скорцонеру или сельдерей под струей воды, очистить, мелко нарезать. Лук-шалот также очистить и мелко нарубить. Овощи выложить в подогретый овощной бульон и тушить до мягкости (примерно 20 минут) на среднем огне. Добавить сливки. С помощью блендера взбить в пюре. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Рыбу нарезать полосками. Шнитт-лук промыть и обсушить. В каждую порцию супа добавить рыбу, украсить зеленью и сразу подавать.



КАРТОФЕЛЬ ПО-ГЕРЦОГСКИ

4 порции

500 г картофеля, 2 яичных желтка, соль, мускатный орех

Картофель очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде. Отвар слить, картофель размять в пюре. Яичные желтки взбить. Приправить солью и мускатным орехом. Разогреть духовку до 160 °С. Горячее картофельное пюре выложить в кондитерский мешок с насадкой в виде звездочки и высадить на противень в виде маленьких пирожных. Запекать в духовке при 160 °С примерно 20 минут или пока не подрумянятся.



ОЛЕНИНА С ГРУШАМИ И БРУСНИКОЙ

4 ПОРЦИИ

Мясо: 1,5 кг оленины (или говядины), 1 луковица, 1 крупная морковь, 1 корень сельдерея, 50 г жирного бекона, соль, перец, по 5 ягод можжевельника и горошин душистого и черного перца, 1 лавровый лист, 250 мл бульона, 250 мл портвейна

Груши: 4 груши, 1 столовая ложка сахара, 1 маленький стакан брусники

Для соуса: масло для жаренья, мука

Разогреть духовку до 200 °С. В мясе сделать надрезы, тщательно натереть солью и перцем. Овощи очистить, вымыть

и крупно нарезать. Бекон мелко нарезать, обжарить в небольшом количестве масла. Мясо быстро обжарить со всех сторон. Ягоды можжевельника и перец раздавить плоской стороной ножа, смешать с бульоном и вином, добавить лавровый лист. Выложить мясо в форму, залить бульоном, накрыть крышкой. Поставить в разогретую духовку на 60–90 минут (или до готовности). Время от времени при необходимости доливать бульон.

Очистить груши, разрезать на половинки и удалить сердцевину. В небольшом количестве воды растворить сахар и припустить в сиропе груши. Остудить, груши вынуть, сироп процедить.

Вынуть из духовки мясо и дать ему отдохнуть под крышкой. Осторожно слить сок, оставшийся от тушения, и процедить через сито. Обжарить в масле небольшое количество муки, добавить ее в кипящий сок от тушения и проварить. Приправить солью и перцем. Мясо выложить с половинками груш, заполненных брусникой. Соус можно подать отдельно.



ГОРЯЧИЙ БЕЛЫЙ ШОКОЛАД

4 ПОРЦИИ

100 г белого шоколада, 1 л молока, тертый шоколад (темный или молочный) для посыпки

Подогреть молоко. Белый шоколад разломать на кусочки и распустить в горячем молоке, затем взбить до появления пены. Разлить по чашкам, посыпать тертым шоколадом. Совет: добавьте в горячий шоколад по щепотке корицы, мускатного ореха или кардамона.

ПАРФЕ С ПЬЯНЫМИ ФРУКТАМИ

4 порции

Для парфе: 350 мл сливок, по 40 г апельсиновых и лимонных цукатов, по 6 плодов кураги и чернослива, 3 яичных желтка, 1 столовая ложка смеси специй для пряников, 5 столовых ложек сахара, 20 мл вишневой или другой фруктовой настойки

Для украшения: пряники, мята, замороженные ягоды (по желанию), масло для смазывания формы

Для парфе взбить сливки на льду до средних пиков. Большую форму (1 л) или 4 маленьких (по 200 мл) смазать тонким слоем масла. Выстлать форму пищевой пленкой так, чтобы снаружи свисали края и она плотно прилегала к форме. Цукаты и сухофрукты мелко нарубить. Яичные желтки взбить на водяной бане со смесью специй, сахаром и 2 столовыми ложками воды. Когда образуется плотный крем, снять с огня и продолжить взбивать на льду. Постепенно добавить нарезанные фрукты и алкоголь. Смешать со взбитыми сливками. Массу выложить в подготовленную форму, разровнять и несколько раз стукнуть по столу, чтобы убрать пузырьки воздуха. Накрывать краями пищевой пленки и поставить в морозилку минимум на 24 часа. Для пьяных фруктов взять 250 г замороженных ягод или фруктов, 250 г сахара и 250 мл рома. Все слоями поместить в стеклянный сосуд, накрыть крышкой и дать постоять ночь. Порционно выложить парфе, украсить пьяными фруктами, маленьким пряником и веточкой мяты.



ВАНИЛЬНЫЙ КРЕМ С МАЛИНОВЫМ СОУСОМ

6 порций

Для ванильного крема: 250 г маскарпоне, 5 листиков белого желатина, 80 г сахара, сок 1 лимона, 1 столовая ложка апельсинового ликера (или любого другого), 1 стручок ванили, 300 г йогурта, 150 мл сливок

Для малинового соуса: 200 г замороженной малины, 75 г сахара

Для начала замочить желатин в холодной воде. Маскарпоне взбить с сахаром, лимонным соком и апельсиновым ликером. Стручок ванили разрезать вдоль на две части, выскоблить мякоть с семенами.

Перемешать ее с йогуртом, добавить в маскарпоне. Желатин распустить на водяной бане на среднем огне, добавить немного ванильного крема и взбить. Желатиновую массу быстро перемешать с оставшимся кремом. Взбить сливки в крепкую пену и быстро ввести в крем. Крем разложить в небольшие формочки, смоченные холодной водой, и поставить в холодильник минимум на 2 часа.

Для соуса разморозить малину, затем протереть ягоды через мелкое сито и взбить с сахаром. Ванильный крем вытряхнуть из формочек на тарелки, полить малиновым соусом.



Полёт мечты

Волосы и визаж: Елена Радоман
Фотограф: Кристина Галанцева
Продюсер: Дарья Киселева



Мария Бек, солистка Музыкального театра им. К. С. Станиславского и В. И. Немировича-Данченко

«Мама отвела меня на танцы, когда мне было 4 года, мы тогда жили в Детройте. В 6 лет я попала к русскому педагогу Валентине Барсуковой, она стала мне второй мамой и научила не только балетной технике, но и жесткой дисциплине, которая необходима и в балете, и в обычной жизни. Иногда ехали по магазинам или пили кофе в «Старбаксе»: она учила, что не всегда нужно пахать, нужно время от времени баловать себя и отдыхать.

В 15 лет я уехала от родителей и поступила в Московскую академию хореографии, в класс ректора Марины Леоновой. Три года жила в интернате при академии. Это было одной из самых больших перемен в моей жизни и моей сбывшейся мечтой. Было тяжело. Новые люди, другой менталитет и другое общение.

В балете нет понятия «идеально». Чтобы получился фантастический спектакль, нужно, во-первых, чтобы кордебалет танцевал синхронно и на одном дыхании. Кордебалет – показатель уровня театра,

не солисты и примы, а именно кордебалет. Во-вторых, солистам недостаточно в совершенстве владеть техникой, они должны проживать жизнь персонажа через музыку, а не просто «хлопотать» лицом. И еще нужен хороший дирижер, ведь музыка – самый важный элемент любого спектакля. Я танцую для всех зрителей. Бывает, танцую для себя – это зависит от настроения. Есть традиция перед Новым годом ходить на «Щелкунчик». В нем есть все: интрига, легкость, сказочность. Балет – это очень праздничное искусство. В последний вечер 2015 года я буду танцевать в «Щелкунчике»».

В волшебный вечер ускользящего года каждый из нас подумает о главном. О любви, которая не зависит от курса евро. И внутри у каждого заиграет красивая мелодия. Балерины наденут пуанты, взмахнут рукой, и мы поверим, что чудо сбудется.



Валерия Побединская, солистка труппы «Кремлевского балета»

«Формула идеального балета для всех – от режиссера до зрителя – разная. Но без одного слагаемого точно не обойтись: в балете должна быть Душа!

Я танцую для всех зрителей вместе и для каждого в отдельности. Как бы я ни устала или ни была бы огорчена, я знаю, что на меня смотрят тысячи глаз людей, которые пришли за вдохновением, за радостью, за сказкой.

В Новый год всегда хочется чуда и хочется верить, что оно произойдет именно с тобой, а балет – это всегда сказка. А уж «Щелкунчик» – это просто сказка сказок!

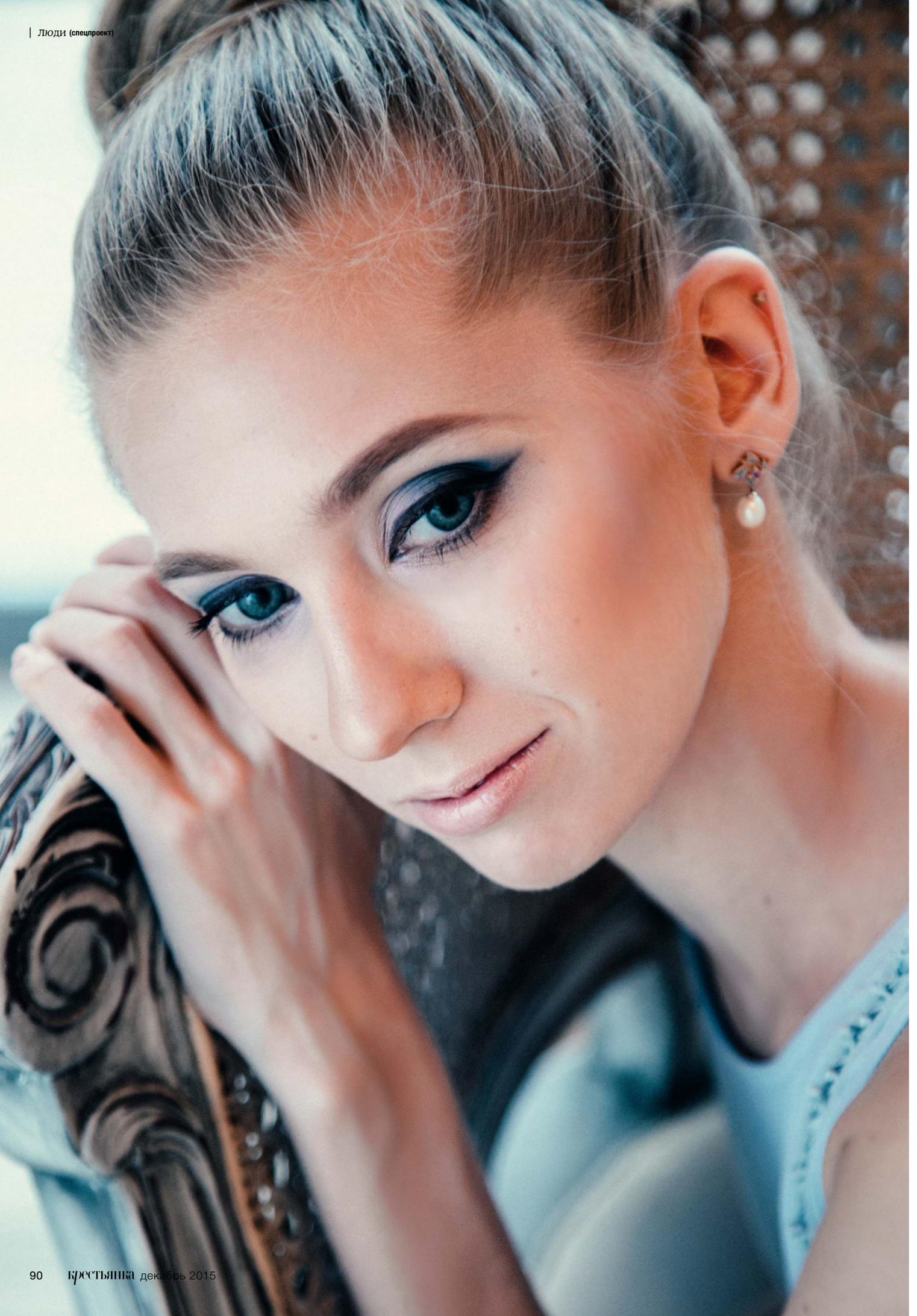
И елка растет, и снег идет прямо на сцене, и чудесные снежинки кружатся в танце, и некрасивый, но отважный Щелкунчик обрывается прекрасным Принцем и забирает Мари в прекрасную страну! А главное – добро побеждает зло. Ведь именно этого хотят абсолютно все.

В последний день в этом году я буду танцевать в сказочном спектакле «1001 ночь» партию Жены султана – она как нельзя лучше подходит для завершения года. Красота, хоровод сказок, красивейшие адажио и торжество любви – это создаст праздничное настроение, ожидание такой же красоты и торжества любви над ненавистью в наступающем году. И хотя мы будем далеко от дома, в Китае, это настроение я постараюсь привезти с собой!

Своим любимым и самым дорогим людям я пожелаю прежде всего оставаться любимыми и любящими».











Максим Шангин

В свободном плавании

Начать новую жизнь с нового года! Мы любим давать себе громкие обещания, но кто из нас выполняет их? Александре Муравьевой, героине «Крестьянки», удалось не испугаться перемен. Встать за штурвал яхты, открыть свое дело, научиться новому принятию себя. Попробуем взять пример?

Все происходит поступательно. Первое мое жизнеопределяющее увлечение случилось много лет назад, в эпоху еще почти советского телевидения. Когда в коридорах «Останкино» еще можно было услышать фразу уже бывшего председателя ГК по телевидению и радиовещанию Лапина «товарищи, вы работаете на идеологическом центре». С телевидением была любовь с первого взгляда. Мне посчастливилось работать с прекрасными женщинами и профессионалами Татьяной Толстой и Авдотьей Смирновой на проекте «Школа Злословия» (НТВ) и авторитетнейшей и любимой Марианной Максимовской в «Неделе с Марианной Максимовской» (Рен ТВ).

Пока я участвовала в съемочном процессе и наблюдала, как красивым, успешным во всех сферах жизни женщинам нелегко оставаться именно женщинами, родилось еще одно увлечение – косметологический центр под названием «Клуб Красивых Людей». Открытие центра совпало с обучением в Парусной академии на яхтенного рулевого (это мое увлечение номер три). Когда сдавала экзамен по теории, в голову вдруг пришел слоган, который и стал девизом центра: «Наша цель – помочь неуверенным стать уверенными, красивым – стать еще ярче». Как показала практика, душевный разговор в сочетании с мезотерапией, маникюром и хорошим массажем прекрасно поднимает барышням самооценку.

В женщине заключена огромная сила. Иногда разрушительная (если вспомнить Елену Прекрасную). Но в наших силах направить ее в правильное, созидательное русло.

На Чемпионате Москвы в 2012 году меня, без практического опыта, из жалости (очень просила) взяли матросом на лодку класса Орен-800 – большую, тяжелую, уверенную. Наша стартовая группа была третьей. Когда я увидела предстартовую процедуру лодок другого класса, мое сердце замерло. Это была вторая любовь с первого взгляда. Стройные, плавные обводы корпусов! Мачты, паруса! Мысль была одна: вот бы туда! Это драйв, кайф и спорт. А какие на них ходят экипажи красавцев спортсменов! На следующий сезон мне повезло собрать прекрасную команду, в «Парусной академии» нашлась для меня лодка, и... понеслось.

А если без лирики, парусный спорт – это жесткий диалог с соперником по жестким правилам и не всегда предсказуемые погодные условия. Психологическая и физическая выносливость – обязательные качества. В гонке на дистанции рулевому надо обладать абсолютным спокойствием и стойкостью в принятии решений, а если ты женщина – это трудно вдвойне. Ведь мы по природе своей эмоциональны.

– Какие выводы вы делаете из ошибок?

– Ошибок нет! Есть уроки, как в школе. Выучил, понял тему – перешел в другой класс, нет – остался на второй год. Те самые пресловутые грабли – всего лишь невыученный материал. Кстати, можно стать у учителя любимчиком. Достаточно начать относиться к Мирозданию с доверием. С принятием того факта, что все происходит всегда к лучшему, даже если и самым худшим способом.

– В чем принцип жизни оптимиста?

– У оптимиста стакан с водой наполовину полон, у пессимиста – всегда наполовину пуст. Конечно, я выбираю первое!

Утром у меня два правила: слова благодарности за новый день и улыбка (даже если хочется сдохнуть).

– При каких обстоятельствах происходит переоценка ценностей?

– Мне кажется, что базовые ценности неизменны, это наш стержень. А вот как раз те самые выученные уроки жизни и дают нам возможность переоценивать себя, людей, качество, уровень жизни. Это лишь вопрос выбора – двигаться дальше, развиваться, заниматься собственным «апгрейдом» или нет.

– Правда ли, что трудности делают нас сильнее?

– «То, что не убивает нас, делает нас сильнее!» – это Ницше, его вера в жизнь, самовозрождение, сопротивление всему роковому. Лучше еще никто не сказал.

– С каким настроением вы обычно просыпаетесь и начинаете новый день?

– Каким бы оно ни было, есть два пункта, которые я стараюсь выполнять всегда! Первый – слова благодарности за новый день, второй – улыбка, даже если хочется сдохнуть.



Фото: Борис Захаров

«Вдова» – мрачное слово. От него веет трауром и безысходностью. Но благодаря одной французженке «вдова» стала ассоциироваться с радостью и удовольствием. Николь Клико устроила настоящую революцию в производстве шампанского.

Замужем за вдовой в праздничном

Елена Аверина



Девушка с характером

Мадам Клико овдовела в 27 лет и до конца жизни не меняла своего семейного статуса. Дело не в том, что вдова не блистала красотой: с ее капиталами она могла выйти замуж за любого. Но ей не был нужен муж. Амбициозная Клико прекрасно чувствовала себя в роли главы своей семьи и своего бизнеса. Рационально распоряжалась деньгами, умела воспользоваться успехом и повернуть проигрыш в свою пользу. Она была замужем за своим шампанским, ему посвящала время и энергию, за него рисковала, им гордилась, ради него покупала виноградники Grand Cru. Она была совсем не женственной, не было в ней легкомысленности, спонтанности и сентиментальности, зато были прагматизм, сила воли, железные нервы и абсолютно мужской склад ума. Человек, чьим именем названо изящное и тонкое шампанское, не имел ничего общего с характером этого напитка. Ей больше бы подошла фамилия Кличко, а не Клико. Ее девичья фамилия – Понсарден. Николь Барб Понсарден, баронесса во втором поколении (титул барона ее отец, мэр «столицы» Шампани, Реймса, получил от Наполеона), была единственной наследницей приличного состояния. В 21 год отец выдал ее замуж за Франсуа Клико, сына Филиппа Клико-Муирона, основавшего в 1772 году винодельческое предприятие. Но производство шампанского было не главным и далеко не самым любимым бизнесом Филиппа – вот он и отдал его сыну с невесткой.

Николь прожила в браке семь лет, родила дочь Клементину. Муж худо-бедно производил шампанское: больших успехов не добился, но и дело, к счастью, не загубил. В 1805 году Франсуа неожиданно умер от лихорадки, а Николь, к изумлению всей Шампани, не продала семейные виноградники, а назначила саму

себя главой новой фирмы по производству шампанского. И название дала ей свое: Veuve Clicquot-Ponsardin.

Неженское дело

Надо заметить, в те далекие времена виноделием занимались только мужчины. И не потому, что они занимались тогда вообще всеми интересными делами, а их жены могли распоряжаться лишь домашним хозяйством. Существовали еще и приметы, общий смысл которых сводился к тому, что женщина лишь вредит делу и рядом с ней вино скисает. Тем не менее Николь Клико всерьез занялась производством шампанского и, презирая суеверия, оборудовала себе кабинет прямо в подвалах, где зрело ее вино.

Несколько лет она работала сутками, улучшая качество своего продукта и «облизывая» клиентов. Но продавать вино становилось все труднее: в Европе шла война, обозы с шампанским грабили, да и покупать его людям было не на что. Николь Клико рассылала своих подчиненных с бутылками наперевес по всей Европе, и те презентовали «вдовье» шампанское в домах побогаче. Так, самому верному и оборотистому менеджеру Клико Луи Бонэ удалось всучить ящик шампанского

представителям царской семьи. В Зимнем дворце вино пришлось по вкусу, поэтому его тут же стала заказывать и русская аристократия. Вскоре «кликовское» стало самым популярным шампанским в России. Собственно, другого здесь практически и не пили.

Вдова-контрабандистка

Черные времена для вдовы настали в 1812 году. Когда Наполеон вторгся в Россию, царским указом было запрещено ввозить в страну французское вино в бутылках. А поскольку в бочках шампанского быть не может (оно созревает и пузырится именно в бутылках), вдове Клико пришлось пойти на преступление: она стала поставлять шампанское контрабандой – благо почитателей ее вина в России было предостаточно, и они готовы были платить за любимое удовольствие поистине баснословные суммы. И хотя контрабандное шампанское стоило немало, о «левых» поставках как о полноценной торговле говорить было



Клико – хоть и первая, но не единственная «шампанская вдова».

Сорок лет дело покойного мужа продолжала Луиза Поммери,

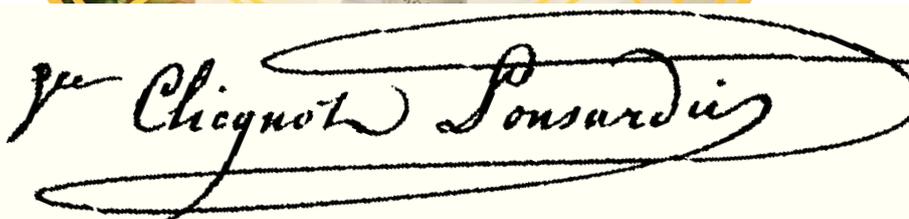
возглавившая дом Rottey. Она купила 120 известняковых шахт, прорытых под улицами Реймса еще римскими солдатами во время завоевания Галлии. В этих подвалах глубиной 12 метров держалась оптимальная для созревания шампанского влажность и температура. Луиза разместила там все свое шампанское, и результат оказался замечательным. После этого другие шампанские дома тоже стали хранить бутылки в известняковых подземельях. Теперь под Реймсом

и Эперне, где расположены штаб-квартиры крупнейших шампанских домов, находятся сотни километров подвалов, где в тяжелых бутылках зреет тонкое вино. Когда Луиза Поммери умерла в 1890 году, на ее похоронах в Реймсе присутствовало 20 тысяч человек.

Вдова Луи Родерера, Камилла, 43 года управляла домом Louis Roederer. Именно ей мир обязан появлением шампанского Cristal, именно при ней вино от Louis Roederer стало «шампанским царей»: его любили Александр II, а при Николае II шампанский дом стал Поставщиком Двора Его Императорского Величества.



дом стал Поставщиком Двора Его Императорского Величества.





смешно. Русские так истосковались по «кликковскому», что когда война перенеслась на территорию Франции, солдаты Александра I варварски забирали вдовы подвалы и упивались там шампанским. Клико не испугалась. Узнав, что русские разоряют ее, она произнесла свою знаменитую фразу: «Пусть пьют, они за все заплатят потом». И оказалась права: после войны на вдову посыпались заказы из России. Особой популярностью пользовалось миллезимное шампанское урожая 1811 года, который был обозначен появлением кометы Галлея. Это было то самое «вино кометы», упомянутое в «Евгении Онегине». Стоило оно как месячное жалование, например, столичного цирюльника или портного. В 1814-м вдова продавала свое шампанское практически только в России, остальные страны тоже не прочь были получить знаменитое вино, но им просто ничего не оставалось...



Ремюаж от Клико

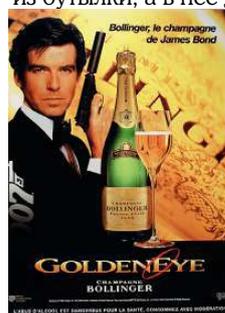
В 1816 году Клико придумала, как избавляться от осадка, который некрасивыми хлопьями плавал в бутылках и делал вино мутным. Дело в том, что процесс ферментации шампанского, начавшийся в винных чанах, продолжается прямо в бутылках. Поэтому осадок в бутылках был неизбежен. Поколения виноделов пытались избавиться от него: например, процеживая шампанское. Осадок исчезал, но и пузырьки из шампанского – тоже. Вдова поставила себе цель решить эту проблему, и именно ей приписывают открытие способа удаления осадка из бутылки, которым до сих пор пользуются при производстве игристого вина традиционным методом. Этот способ называется «ремюаж». Бутылка поворачивается под разными углами и постепенно переворачивается горлышком вниз.

В качестве приспособления для переворачивания бутылок вдова использовала обычный стол, в котором просверлила дырки. Чтобы в горлышке собрался весь осадок, а вино осталось прозрачным, процесс происходит постепенно и длится 2–3 месяца. Во времена вдовы осадок удаляли, просто осторожно откупорив пробку – вся «муť» под давлением газа выстреливала из бутылки.

Сегодня горлышко замораживают при –20 градусах, пробку открывают, и осадок в виде куска льда вылетает из бутылки, а в нее доливают ликер с различным со-

держанием сахара, чтобы потом получился брют, сухое или сладкое шампанское. Пока другие хозяева шампанских домов вводили у себя ноу-хау Клико, предприимчивая вдова снова увела большую часть покупателей.

Кстати, оранжевая этикетка на бутылке Veuve Clicquot – тоже идея вдовы. Однажды она обнаружила, что на фоне других бутылок ее шампанское теряется, и тогда Николь в срочном порядке провела «ребрендинг». Новая яркая этикетка была не только заметна издали, но и самым своим видом создавала ощущение праздника.



Элизабет Болланже овдовела в 1941 году. После смерти своего мужа, Жака, который продвигал свое шампанское в Великобритании, Мадам Лили в разгар войны не только сохранила, но и приумножила семейный бизнес. С тех пор Bollinger – символ высокого стиля и аристократизма. В 10 из 22 фильмов «бондианы» Джеймс Бонд пьет не только мартины с водкой, но и шампанское Bollinger.

Великая Grande Dame

Такой праздник случился в жизни вдовы, когда она выдала свою Клементину за графа Луи де Шевинье. Всем от этого брака было хорошо: Клементина получила красивого знатного мужа, вдова Кликко породнилась с графской семьей, что очень тешило ее зашкаливающие амбиции. Ну а молодой граф просто был на седьмом небе: ведь любимая теща подарила молодым супругам роскошный замок Boursauld в 9 км от Эперне, а у обедневшего де Шевинье не было родового гнезда.

К сожалению, ни Клементина, ни ее муж не проявили интереса к процветающему бизнесу вдовы Кликко. Поэтому дело свое она завещала своему управляющему Эдуарду Верде. И как всегда приняла правильное решение: Верде и его наследники упрочили славу бренда. Вообще, вдова редко ошибалась в людях, ценила хороших профессионалов и не скупилась на то, чтобы достойно отблагодарить их. Каждый из своих подвалов она называла именем особо отличившегося работника.

Николь Кликко управляла шампанским домом до последнего своего дня. Она умерла в 1866 году в возрасте 89 лет: прекрасная, долгая, полная смысла жизнь. В честь великой вдовы названо самое дорогое вино Дома Veuve Clicquot-Ponsardin, оно называется Grande Dame, выпускается в особых «пузатых» бутылках, напоминающих корпулентную фигуру вдовы, и стоит целое состояние. Процесс ремюажа этого шампанского происходит вручную: бутылки переворачивают не машины, а специалисты-ремюоры. Выдержка Grande Dame уникальна для игристого вина – 10 лет...

Бар в «Фоли-Бержер»,
Эдуард Мане



Вдова Эжера Лорана, Матильда Перье, привела шампанский дом Laurent-Perrier к процветанию. Матильда управляла хозяйством 38 лет, сохранила бизнес во время Первой мировой войны и передала дело своей дочери, Эжени Ортенс Лоран. Следующей хозяйкой дома Laurent-Perrier стала Мари-Луиза де Нонанкур, не принадлежавшая к винодельческой фамилии, но тоже вдова. Благодаря ей дом благополучно пережил Вторую мировую войну и оккупацию Франции.



Оранжевая этикетка на бутылке Veuve Clicquot, создающая ощущение праздника, – тоже идея Николь. Однажды она обнаружила, что на фоне других бутылок ее шампанское теряется, и в срочном порядке провела «ребрендинг».

Загляни под ёлку



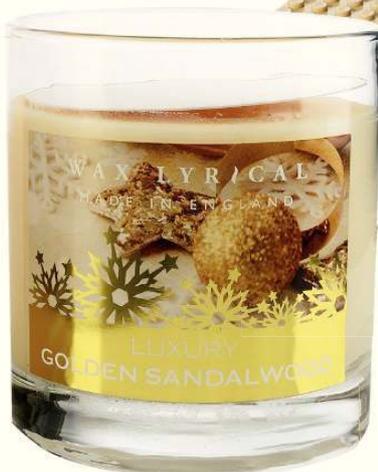
для него
Мужчины – те же дети. Мы уверены, что они тоже отправляют письма, в крайнем случае СМС, Деду Морозу. Заказывают в основном любовь во всех ее проявлениях. Так что материальный подарок – это так, приятное дополнение.

для малыша
Постарайтесь избежать искушения сделать подарок «себе маленькому» – то есть купить то, о чем мечтали в детстве именно вы. Если подарков несколько – не дарите все сразу. От обилия игрушек малыш способен утомиться, «перегореть», и развлечения вызовут не радость, а перевозбуждение или апатию. Лучше растяните удовольствие на два-три праздничных дня.

интерьерная свеча,
Wax Lyrical



кукла,
Barbie



подарочный набор,
O.P.I.



детская зубная щетка,
Oral B



органический уход за волосами,
Philip Martin's



мусс и лак для волос,
Sebastian



конструктор,
Lego Friends



рюкзак,
Thule



угли,
Next.com



шапки ручной вязки, «Шапки Мира»



smart-часы, Garmin
запонки, Marc Jacobs



носки, Happy Socks



шапка с кристаллами Swarovski, Anna Jollini

набор для ухода за лицом, Librederm



подарочный набор Miss Pinky, Compliment



портмоне, Picard



блюдо, «Интерьерная Лавка»



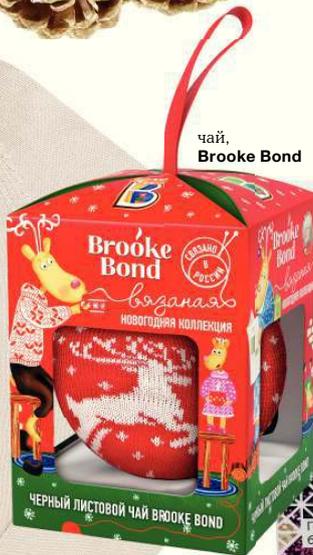
зубная паста и щетка, Swiss Smile



носки, Mothercare



чай, Brooke Bond



подарочный набор для ухода за волосами, Londa



подарочный набор Apollo, AXE

свитер, Твое



набор креативных пенек для ванны, Kids Staff





часы,
Swatch

подарочный набор,
«Азбука Вкуса»



сковорода Gran Gourmet, TVS

для мам

Ну кто лучше дочек знает мамы вкусы? Подарите ей то, о чем она мечтает: мамы имеют свойства не скрывать таких секретов. Балуйте мам, купайте их в роскоши и уюте, дарите им то, что не можете позволить даже себе. Они это заслужили!

для себя

Никто не умеет читать ваши мысли. Так что подарок самой себе кажется именно желанным. И точно нерациональным. Выбирайте то, что вызывает у вас внутреннее «Ах!». Не задавайте лишних вопросов – «С чем я это надену?» или «Зачем мне это надо?». Это надо для счастья – пусть даже всего на несколько минут. Собственно, счастье и есть ваш подарок. А вещь – только упаковка.



детский гель для душа, Avon



«Цифровая фотоброшюра», «ЭКСМО»



Книга «Костюм и мода Российской империи», «Этерна»



костюм для новорожденного, Next.com



подвеска, Swarovski



беспроводной пылесос Electrolux Ergorapido, инкрустированный кристаллами Swarovski



пелерина, Falconeri

вазы для цветов, товаромания.рф



чехол для телефона, ozon.ru



набор автобронзатов, St. Moriz



подарочный набор для комплексного ухода, Skin Doctors



фен, VITEK



подвеска, Magia di Gamma



клатч, Loriblu



тарелка, Villeroy & Boch



кружка, myshop.ru



сладкий подарок, «Волконский»

подвеска, «Мастерская Воронцовых»



декор интерьера, Yves Delorme



коллагеновые коктейли, Gold Collagen



Компактный блендер серии Sports ESB2500, Electrolux



Подарочный набор, Wella



Анна Артемова

Милый друг

Почему плюшевых мишек так любят дети и женщины.

Рождение медведя

Плюшевый медвежонок был очень нужен миру. Иначе как объяснить, что его одновременно придумали и в США, и в Европе?

Легенда гласит, что первый teddy bear получил свое имя в честь 26-го президента США Теодора Рузвельта. В 1902 году президенту в качестве развлечения устроили охоту на медведей гризли. Охота не удалась, медведи прятались, и тогда угодливые егеря привязали к дереву медвежонок, чтобы президент его подстрелил. Но Рузвельт возмутился и приказал отпустить малыша. История попала в газеты и превратилась в популярный анекдот, в котором президент буквально брался с очарова-



Вот таким был самый первый плюшевый мишка

тельным круглоглазым зверем. Это сразу просекли торговцы. Первого лоскутного медвежонок по имени Тедди сшила за одну ночь эмигрантка из России Роза Мичтом. Игрушка, набитая опилками, не простояла в витрине ее магазина и суток, образовалась целая очередь желающих приобрести сувенир. Тогда Мичтомы попросили у президента разрешения назвать игрушку в его честь – Тедди, – а после согласия открыли компанию по выпуску плюшевых медвежат.

Европейского плюшевого медвежонок изобрела другая предприимчивая особа – Маргарет Штайфф. Она переболела полиомиелитом и была прикована к инвалидной коляске, что не помешало ей вместе с сестрами организовать мастерскую по производству игрушек из фетра и плюша. Первый медведь, которого в 1901 году запатентовало семейство Штайфф, стоял на четырех лапах, но уже годом позже поднялся на задние лапы: эта идея была подсмотрена в цирке во время представления дрессированных косолапых. Поначалу мишутка назывался просто «игрушка плюшевая подвижная, 55 см», был очень похож на куклу, а его лапы и голова могли двигаться.

С тех пор почти в каждой детской кроватке и девичьей спальне поселились плюшевые друзья. Их создают сотни компаний по всему миру.

Михал Потапыч Косолапый

Несмотря на то что на Руси медведь частенько фигурировал в сказках, до XX века игрушечные медведи



здесь не выпускались – даже царским детям плюшевых друзей привозили из Европы. Лишь в 1920-е годы появились первые отечественные медвежата, путевку в жизнь им дала художница А. Геннерт, преподававшая в Техникуме игрушки. Но и после этого судьба медвежат не задалась: началась война, и выпуск был прекращен. Довоенных медведей так мало, что коллекционеры за ними буквально гоняются.

Оживший плюш

Почему не самый дружелюбный зверь в плюшевом исполнении стал так любим? Причина феномена, считают психологи, в том, что он... бесполой. А значит, в качестве друга по играм он подходит и мальчикам и девочкам. Наденьте на него платьице и уложите в коляску – и вот уже он стал любимой дочкой или подружкой. Посадите за руль игрушечного автомобиля или дайте в руки пластмассовый меч – он превратится в храброго рыцаря или веселого шофера. Медвежонок дарит ребенку любовь и чувство защищенности. Чаще всего именно эта игрушка становится первым неодушевленным объектом, с которым у маленького человечка устанавливается прочный эмоциональный контакт. С ним в обнимку дети засыпают – прикосновения к мягкой шерстке хорошо успокаивают возбудимую нервную систему малыша. Строки «Все равно его не брошу, потому что он хороший» очень точно выражают отношение ребенка к маленькому увалюню. Феномен медвежонка еще и в том, что, взрослея, мы не утрачиваем любви к нему. Мишка с оторванным ухом и вытертым мехом остается символом беззаботного детства, памятью о молодых, веселых и здоровых родителях.

По мнению психологов, женщины любят медвежонка за его пропорции, напоминающие младенческие. Одно из исследований показало, что при взгляде на медвежонка в организме прекрасной половины начинают активно вырабатываться «материнские» гормоны.

Предмет вождения

Все новинки науки и техники находили свое отражение в производстве мишек. Синтетические ткани и мех пришли на смену плюшу, а фибровые волокна – устаревшим опилкам. Цельношитых мишек стало возможным загружать в стиральную машинку. Потом мишки стали заводными и научились танцевать. В эпоху высоких технологий мишки-роботы умеют измерять давление, пульс, дыхание

и температуру, и эти их «навыки» очень пригождаются в детских больницах маленьким пациентам. Техномишки умеют передавать координаты своего владельца при помощи систем спутниковой навигации службам спасения.

Общественно значимые события, а также мода тоже не остаются в стороне от медведей. После катастрофы «Титаника» фирма «Штайфф» выпустила траурных мишек черного цвета – ныне эти экземпляры ценятся очень дорого у коллекционеров медвежат, которые называют себя арктофилами. А в честь своего 125-летия эта же компания создала самого дорогого медвежонка в мире – с золотыми пастыю и мехом, с глазами из сапфиров и бриллиантов.

Плюшевых медведей больше любят женщины, а вот серьезно коллекционируют в основном мужчины. Например, в 1994 году некий полковник продал на аукционе Christie's 90-летнего

медвежонка-девочку Teddy Girl за 110 тысяч фунтов стерлингов. Интерес к старинным мишкам так высок, что компании создают «винтажных» медведей по лекалам столетней давности. Стоимость авторских медведей, мода на которые возникла в 1970-е годы в Америке, исчисляется тысячами долларов. Хотя любят их, конечно, не из-за денег. Свои страхи, страдания, неуверенность мы поверяем медведю, потому что, может, в голове у него и опилки и он не даст умный совет, зато прекрасно сумеет выслушать.



Как встретить

Ольга Хотянова

В предновогодней «Крестьянке» – карта сокровищ для незабываемых вечеринок.



GoPhotoBooth

Фотографии – главный элемент бессмертной вечеринки. А чтобы послеужине стало веселым и оригинальным, придумали GoPhotoBooth – мобильную фотобудку. Фотобудки – само по себе отличное развлечение. Вспомните, как в кино влюбленные или лучшие подружки забираются в будку со шторкой, дурачатся, строят



рожицы, а потом всю жизнь хранят полосочку с четырьмя кадрами как символ счастливой молодости. Такая же штука, только в миллион раз интереснее, может приехать на любой праздник. Команда GoPhotoBooth устанавливает красивый яр-

кий фон, который подбирается под тематику вечеринки, и саму фотобудку. Готовые шедевры можно моментально распечатать или спроецировать на экран. А еще ребята из GoPhotoBooth привезут с собой огромный чемодан, набитый веселым и необычным реквизитом для незабываемых кадров. Причем многие вещи (как

и декорации) сделаны вручную. Тут и очки, и маски, и усы на палочке, и шляпки, и гирлянды – одним словом, нет предела самовыражению. Если фантазия все-таки закончится, у персонала всегда найдется пара оригинальных идей! А в конце вечера гости могут сделать красивый альбом с фотографиями и пожеланиями.

Party box

Party Box – это буквально праздник в одной коробке, мобильная и современная версия скатерти-самобранки. Нужно только сделать заказ, и к вам домой в красивой яркой коробке придет все необходимое: авторский сце-

нарий, реквизит, игры, музыка и даже инструкции по проведению праздника. И все это можно легко и компактно привезти куда угодно. Или перевязать ленточкой и подарить друзьям. Каждая коробочка собрана вручную и наполнена множеством интересных вещей вроде свитков с загадками, мешочков со сладостями, шариков и конвертиков. В общем, все, что нужно для праздника, будь то детский утренник, семейный вечер или корпоратив. И для каждого Нового Года – свой рецепт.

Ярмарка мастеров

Имбирные пряники – модный символ новогодне-рождественских праздников. И интересное угощение для вечеринки! Яркие разноцветные пряники,

печенье и конфетки в форме Деда Мороза, новогодних елочек, шариков, оленей и знаменитых имбирных человечков добавят настроения и красочности празднику. На сайте «Ярмарки мастеров» огромный выбор кулинарных сувениров, один краше другого. Тренд сезона – забавные обезьянки, символ 2016 года. А для детского веселья – имбирные герои мультика «Миньоны» на палочке или Микки Маусы в глазури. Для пекарей и конди-

будет приклеивать бороду в этом году, есть специальное приложение Profi.ru. Здесь огромная база профессиональных Дедов Морозов и Снегурочек, которые готовы принести дух Нового года на любой праздник, от стандартного поздравления для малышек с песенками про елочку до веселой молодежной вечеринки. А также

фокусников, музыкантов, диджеев, певцов и танцоров. Все артисты прошли собеседование и получили внушительную печать



теров нет ничего невозможного! Все – ручной работы и сделано с любовью. От прекрасных фотографий на сайте разбегаются глаза. Но не затягивайте: заказ мастеру нужно сделать заранее!

Гирлянды

Чтобы преобразить квартиру, комнату или рабочее место в духе «праздник к нам приходит», нужны гирлянды. Уюта от них чуть ли не больше, чем от свечей и чая с пледом. А если хочется потанцевать – плед в шкаф, и танцпол готов! Поэтому перед вечеринкой не забудьте запастись самыми яркими и необычными гирляндами. В интернет-магазине «Свет на елку» даже есть особый раздел – «Необычные гирлянды». Всего более 400 вариантов, от стандартных «бусинок» до экзотики вроде грибочков, розочек, фонариков, вишенки и сосулек. Ноу-хау – гирлянда «конский хвост»: светящиеся нити собраны в пучок, получается настоящий водопад огня. Стоит повесить ее в комнате вместе с изящными светящимися звездами, снежинками и ангелочками – и зимняя сказка придет в дом.

Profi.ru

Какой Новый год без Деда Мороза? Чтобы не пришлось тянуть жребий, кто из гостей мужского пола и подходящего возраста

в анкете. Выбрать героя вечера можно самим или доверить консультантам.

Новогодний квест

Оригинальный способ подарить подарки – игра «Новогодний квест» из интернет-магазина Super Positive. Есть детские и взрослые версии. В комплект входит красивая открытка и 22 подсказки с заданиями (и ответами на них). Набор присылается в электронном виде, нужно просто распечатать его на цветном принтере и спрятать подсказки

по своему сценарию. Придумать сценарий поможет специальная инструкция. Игру можно провести где угодно: в квартире, на даче или в офисе. Главное, чтобы было достаточно мест, где можно спрятать задания, и сам сюрприз. В результате все гости вечеринки увлеченно ищут подсказки, отгадывают загадки и в конце концов находят мешок с подарками. Можно играть всем вместе или командами – так даже интереснее.



Новогодне-дачный уик-энд может стать самым ярким событием зимних каникул. Как собраться на снежное нежное свидание?

Звенящую снежную даль

Елена Аль-Шимари



Очень громко, кажется, хрустит снег под ногами. Это потому, что тихо. Кому в голову пришла идея выбраться встречать Новый год на дачу?! Снег разгребем только на дорожках. А в сутробах поваляемся после того, как пробьет двенадцать и отзвонят бокалы.

До этого, правда, надо растопить камин, накрыть стол и украсить елку во дворе. Хорошо, что за городом не нужны платя в пол и туфли на шпильках. А уютные норвежские свитеры, теплые носки и огромные варежки с собой прихватили. Пора за дело!



Быстро поесть

Все затейливые рецепты – вроде пулярки под белым соусом и фаршированного спаржей фазана – прибережем для домашних вечеринок. На дачу берем все, что можно быстро положить на тарелку и немедленно съесть.

Конечно, в день перед отъездом придется посуетиться, чтобы приготовить миниатюрные закуски «на один зубок», всякие тапас и пинчос – наколотые на шпажки кусочки сыра, ветчины, овощей, багета, оливки и прочее. Можно сделать тапас с соленой семгой и помидоркой черри. С небольшими ломтиками свинины. С шашлычными колбасками и горчицей. С сыром, чесноком и майонезом. С обжаренным перцем, помидором и анчоусами. С паштетом, черри и зеленью. Они очень удобны для того, чтобы прихватить с собой: просто закатать их в фольгу или положить в контейнеры, а соусы добавить уже на месте.

Горячее блюдо тоже готовится заранее, а подогревается перед подачей на стол. Кстати, посуду для праздника лучше использовать «настоящую» – фарфоровую. Плохая примета – встречать Новый год с одноразовыми тарелками. Согреться и сытно перекусить после прогулки поможет сырное фондю. Понадобится 1/2 зубчика чеснока, 300 мл молока, 350 г моцареллы, нарезанной кубиками, 150 г тертого чеддера, 50 г тер-



того пармезана, 2 ст. ложки кукурузной муки (кукурузного крахмала), 3 ст. ложки сухого белого вина, 1 ч. ложка мелко нарезанного базилика. Натрите фондюшницу изнутри разрезанным зубчиком чеснока. Влейте молоко и доведите почти до кипения. Уменьшите огонь. Добавьте сыр и нагревайте, пока он не расплавится. Перемешайте кукурузную муку с вином и влейте в сырную массу. Варите 2–3 минуты, постоянно мешая, пока фондю не станет гладким. Добавьте нарезанный базилик. Подавайте к фондю оливки, кусочки красного, зеленого или желтого сладкого перца, ломтики салями, ветчины, багета.

Экспресс-уют

■ Горящие свечи, расставленные прямо в снегу и помещении, быстро создадут праздничную атмосферу.

■ Чтобы быстро протопить дом, дрова в камине надо уложить не пирамидой,

а горкой – с наклоном в сторону комнаты. Тогда излучаемое тепло будет отражаться в помещении, а не улетать в дымоход. Для розжига дров можно использовать готовые брикеты.

■ Альтернативным печке и камину источником обогрева дачного дома могут стать туристические газовые каталитические обогреватели. Их

можно установить непосредственно в тех местах, где требуется «быстрое» тепло. Перед тем как уложить детей спать, с помощью обогревателя можно моментально прогреть постель или спальный мешок.

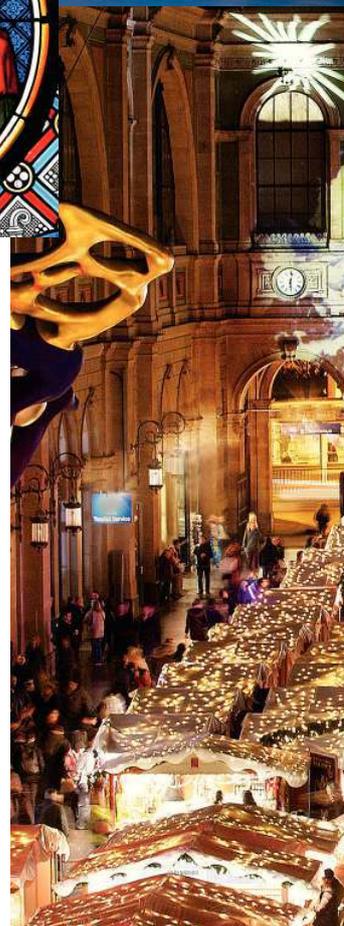
Чем занять детей, пока взрослые накрывают стол?

Возьмите с собой цветную, золотую и серебряную бумагу, клей, ленточки и фломастеры. Предложите детям сделать бумажные новогодние игрушки на елку. Для этих же целей пригодятся страницы из журналов, упаковочная бумага, картон. Если во дворе нет елки, можно украсить любое дерево, забор, веранду. Фонарики, бумажные снежинки, банты, луны, звезды, зайчики, ангелы, склеенные гирлянды – все годится для праздничного декора, а для изготовления их нужно не больше двух часов.

Бодрые духом

9 От фондю до поющих елок: поводов отправиться в Цюрих и Базель на Рождество

Яна Жилева



Рождественская неделя в Цюрихе и Базеле – пожалуй, лучшее время и место, чтобы подумать о себе и о своей жизни, не впадая при этом в экзальтированное самоистязание вроде многодневного ритрита или голодания. Швейцарцы прочно стоят на земле и исповедуют трезвый взгляд на происходящее и рациональное мышление. Рождественская суета с «поющими» елками, глювайном, жареными сосисками на базаре, фондюшными домиками, раскиданными по городу, несмотря на всю свою пряничную мимимишечность – яркая иллюстрация швейцарской уверенности в том, что «бабло побеждает зло».

Рождество в Цюрихе начинается на Центральном вокзале. Тут по традиции ставят самую пышную елку в городе и украшают ее семью тысячами звездочек, ангелов, комет из кристаллов Swarovski. Елка застрахована на 1 миллион швейцарских франков. По окончании рождественских торжеств все украшения продаются на сайте Swarovski, а деньги поступают на благотворительность. И так лет 20 подряд. Под потолком в углу висит гигантская надувная женщина. У нее

большое, пышное, ярко раскрашенное тело и непропорционально маленькая голова. Это Нана, воплощение плодородия и женской силы, в этой инкарнации – большой воздушный шар, подаренный городу в 1998 году автором, Ники де Сен-Фалль. От главного вокзала непременно нужно сесть на трамвай. Да, в городе полно такси. Да, можно прогуляться пешком – исторический центр вовсе невелик, а поселиться нужно, конечно, в нем. И все-таки трамвай! Цюрих – город безупречных трамваев. В Рождество ими управляют вагонновожатые – Санта-Клаусы. В идеале прямо в аэропорту или на Центральном вокзале нужно купить Swiss Travel Pass – красную белую пластиковую карточку, которая дает право проезда

проезда в трамваях, автобусах, поездах и катерах и бесплатный вход в 480 музеев по всей территории Швейцарии. И так, бросив взгляд на электронные табло и определившись с номером маршрута и временем ожидания трамвая, определимся с приоритетами удовольствий. Из ожидаемых: прогулка на катере по Цюрихскому озеру. На борту всем дают карту озера со всеми деталями и бинокли. Экскурсия с акцентом на стоимости прибрежной земли и именитых владельцев вилл, выходящих к воде, занимает пару часов. Из сезонных: по всему городу открыты деревянные, украшенные еловыми ветками и оленьими рогами хижины, где готовят фондю. Котелки с расплавленным сыром ставят на длинные столы, посетители садятся на лавки, насаживают на вилки с длинными ручками кусочки заранее нарезанного хлеба, макают в булькающий вязкий состав (для вкуса в расплавленный сыр подливают шнапс), держат там несколько секунд и едят. Удовольствие простое, искреннее и очень земное, рассчитанное на луженые желудки. И наконец-то удовольствия изысканные: сходить в Thermalbad&spa или в оперу. А еще лучше – в спа, оперу и ресторан рядом с оперой. Открытый в бывшем промышленном районе, который начинается сразу

за автовокзалом, центр Thermalbad&spa расположен на территории то ли бывшей ТЭЦ, то ли электростанции. Огромная промышленная труба из красного кирпича начала XX века и какие-то невразумительные постройки промышленной архитектуры 80-х годов. Поначалу не верится, что где-то там и скрывается этот новый спа-центр. Сохранив максимально промышленный дизайн, создателям спа удалось добиться удивительного эффекта: переplывая под старинными каменными арками из цеха в бассейн, вы добираетесь до лифта, ведущего на крышу. И плывете в теплой воде под черным рождественским небом и звездами буквально над городом, сливаясь с небесами. Кажется, что у этого бассейна нет границ – бортиков, по крайней мере, не видно, – одно неверное движение, и вы не поплывете, а полетите. Чтобы достичь nirваны, в Thermalbad&spa нужно провести часа три, а еще лучше – полдня. Чтобы сидя в баре, выпить по стаканчику, медленно раздеться, уделить внимание всем аттракционам вроде сауны и джакузи, а когда окном станет смеркаться, занять место в бас-

сейне на крыше. Увидеть, как на черном небе ярко-красная комета солнца скроется за горизонтом – сильнейшее эмоциональное впечатление.

Впрочем, в Цюрихе есть и опера – маленький неоклассический театр. Зал оперы, весь напичканный алым бархатом

и позолоченными резными купидонами, кажется таким же удивительным атавизмом, как традиция поющих елок. В нескольких



местах Цюриха установлены елки-подставки, куда поднимаются дети со свечками в руках и поют рождественские гимны. Зрелище, прямо скажем, невообразимо трогательное. Внизу, на земле за них волнуются мамы-папы и хлопают в ладоши туристы. Рядом с каждой такой елкой – информационный стенд, где написано, когда, во сколько и какая школа поет. Поют для зрелищности по вечерам, начиная с 18.30.

Если уж детские елки на улицах так организованы, представьте, как обстоят дела в опере! Здесь только лучшие имена: и исполнители, и режиссеры, и дирижеры. 6 декабря – премьера новой постановки Кристофа Марталера, «Путешествие в Реймс» Джоакино Россини. Для тех, кто любит немецкий театр с его жесткой бескомпромиссностью, любит Марталера и оперу – событие must-see. Сам Марталер – большой любитель ниспровергать классиков и стереотипы. Два года назад специаль-





но для Цюрихской оперы он поставил рождественский цикл Генделя, заменив церковь и службу на универсам и оргию предрождественской распродажи, в качестве партитуры для хора использовав новеллу Эдгара По. Шутка над консьюмеризмом вышла довольно злая и прямолинейная, что, впрочем, не мешало публике в партере наслаждаться превосходной работой дирижера, оркестра и хористов. Старушки в бриллиантах с умилением взирали на обличие буржуазных нравов. Как в этот раз Марталер и его художница Анна Фиброк освежат Россини – вот в чем вопрос.

После спектакля хорошо отужинать в ресторане. Например, на Оперной площади, в Орега, или проехать одну остановку на трамвае – на другую сторону озера, в Zeughauskeller, где запекают кусочки телятины на мече – и называется – «Меч бурго- и подают это блюдо с картофелем рёсти.

А наутро снова сесть с Санта-Клаусом, отпра- на Центральный вокзал, в поезд и через пару часов ся в Базеле, где в истори- центре проходит один красивых рождествен-

остановку рону озера, нежные блюда так мистра» – печенным в трамвай виться сесть оказат- ческом из самых ских

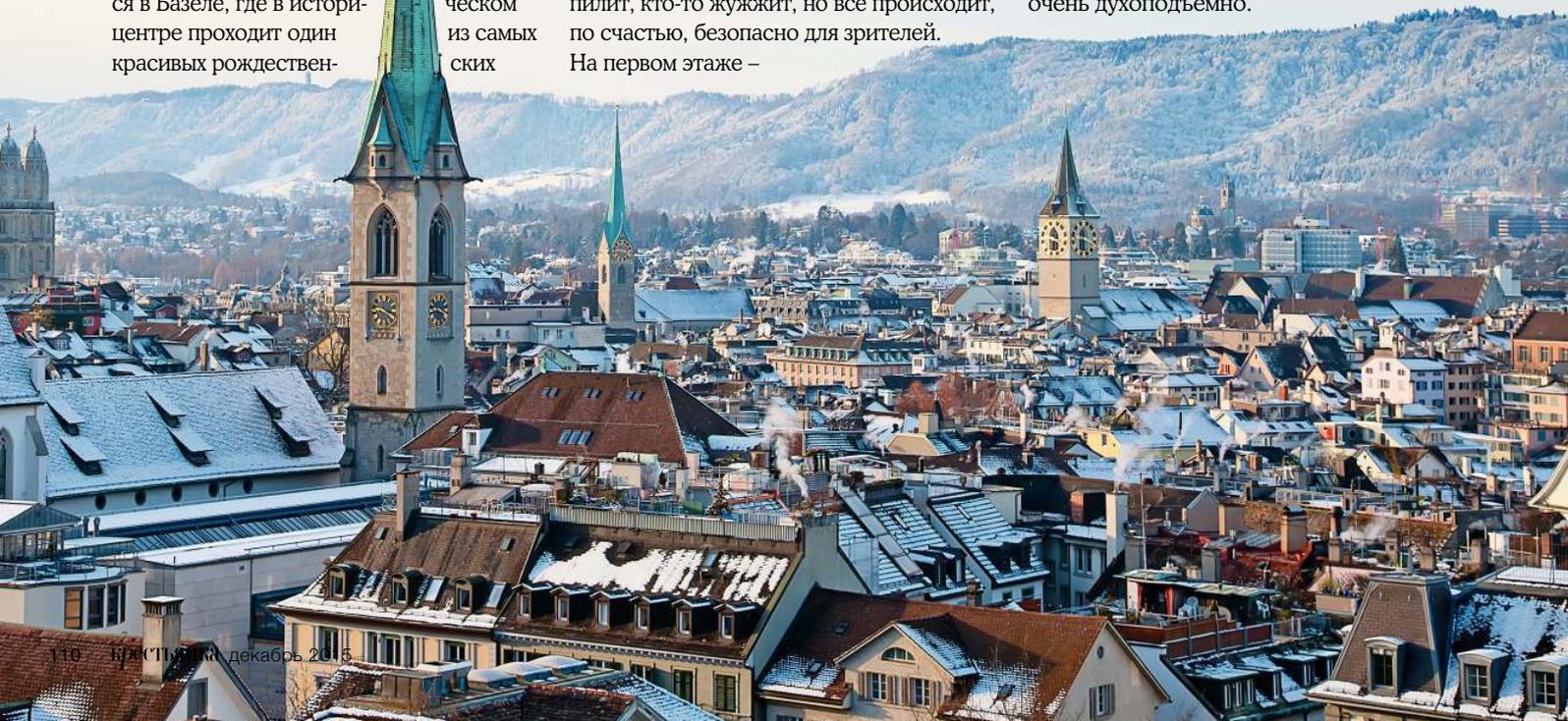
базаров Европы. Но сначала нужно забраться на башню Мюнстерского собора, на Святого Георгия или Святого Мартина. В отличие от большинства туристических высотных мест здесь не натянута сетка, и можно потрогать рукой нос горгульи, и вдоволь насмотреться на огоньки

Старого города, серую ленту Рейна и горы вдаль. По правилам посещения башни в одиночку подняться наверх нельзя, минимум вдвоем. Правда, в зимнее время торчать на продуваемой всеми ветрами башне долго невмоготу, пора бежать вниз, пить глювайн.

На границе Старого города, на Театральной площади крутятся-вертятся-брызгаются странные фигурки – это фонтан Жана Тэнгли. Фонтан называется «Карнавальным» кажется, что все 10 фигурок – участники какой-то процессии или актеры, играющие роли, так увлеченно они поливают себя водой и крутятся в одной точке. Многие любители кинетического творчества Тэнгли считают, что это еще и коллективный портрет человеческих неврозов: стоит внимательно присмотреться, и увидишь в одной из фигурок себя со стороны. В Музее современного искусства Тэнгли работам мастера отдана вся галерея второго этажа. Скульптуры, собранные из деталей старых автомобилей, театральных декораций, строительной техники и бог знает еще чего, при нажатии на специальную кнопку оживают и начинают действовать: кто-то рисует, кто-то пилит, кто-то жужжит, но все происходит, по счастью, безопасно для зрителей.

На первом этаже –

гигантская инсталляция – цивилизация Тэнгли и выставки современного искусства. Перед Рождеством открывается выставка «Все ли искусство?» Бена Вотье, одного из основоположников «Флюксуса». Но самое главное искусство Базеля хранится в Кунстмузее. Здесь лучшая подборка рейнского Рафаэля – Ганса Гольбейна, отличная коллекция фламандцев и германцев и неплохие французские импрессионисты. История создания музея и его коллекции отлично характеризует местные нравы и многое объясняет в истории Базеля. Только здесь художники в 1420 году могли изобразить Рождество, где Иосиф на первом плане стирает пеленки. Или представить маленького Христа обычным мальчиком, подмастерье плотника с грязью под ногтями. После смерти одного из первых коллекционеров Европы Базилиуса Аммербаха в 1661 году горожане вместе с университетом выкупили собрание у наследников за 9000 талеров. Две трети суммы внес город, треть – университет. Там в 1671 году в Базеле открылся первый в Европе городской общественный художественный музей! Сейчас музей расположен в здании 1936 года постройки – деньги на него собрали, естественно, сами горожане, – и коллекции там очень тесно, экспонаты висят друг на друге, как в историческом здании Третьяковки на фото начала XX века. Но в следующем году планируют открыть новое здание, пристроенное к старому. Город выделил 50 миллионов швейцарских франков, 70 миллионов собрали горожане. Если вы устали от серьезных сюжетов, купите шоколадных конфет, сходите в музей игрушек – там восхитительная подборка медведей (есть даже мишка с «Титаника»), кукольные платья, мебель, посуда и украшения – действует очень духоподъемно.



Реклама

Илья Авербух и Kinder®

представляют новогоднюю сказку

с 26 ДЕКАБРЯ по 8 ЯНВАРЯ • ВТБ ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ

Новые Бременские музыканты на льду

ПАРК ЛЕГЕНДА

В главных ролях: Татьяна Навка и Роман Костомаров, Маргарита Дробязко и Повилас Ванас

Музыка – Г.И.Гладкова, стихи – Ю.С.Энтина, либретто – В.Б.Ливанова и Ю.С.Энтина

ЛУЧШИЕ БИЛЕТЫ

ICETICKETS.RU 411.91.31

Подробности на сайте: www.ice-show.ru 0+

Ледовые танцы

Постановщик шоу – Илья Авербух, задающий тон в жанре ледовых перформансов. Каждый его проект успешен, у спектаклей множество поклонников. «Новые Бременские музыканты на льду» – возможность увидеть чемпионов фигурного катания: роли Принцессы и Трубадура исполняют олимпийские чемпионы Татьяна Навка и Роман Костомаров, роль Атаманши – Маргарита Дробязко, а Короля –

Повилас Ванас. Плюс к этому – оригинальные декорации,

Трёхактная комедия. Сказка. Эпик. Эпентертеймент. Промодерн.

НОВОГОДНЕЕ ЛЕДОВОЕ АРЕНА-ШОУ

СИНДБАД И ПРИНЦЕССА АННА

с 24 декабря 2015 г. по 11 января 2016 г. в ДС «Лужники»

(495) 215 0000 sindbad-show.ru

0+ Stage

С 26 декабря по 8 января смотрите в Ледовом дворце на Автозаводской новогоднюю сказку «Новые Бременские музыканты на льду».

новые технологии 3D mapping, головокружительные трюки и цирковые фокусы. Спектакли пройдут в ВТБ Ледовый дворец.

Поднять паруса!

С 24 декабря по 10 января в «Лужниках» пройдет ледовое арена-шоу «Синдбад и принцесса Анна».

Это шоу для детей и взрослых, созданное легендарной международной командой профессионалов. Фигуристы покажут поразительное владение техникой: от головокружительных акселей и тулупов до зажигательных танцев со сложными поддержками. Лучшие акробаты и воздушные гимнасты устроят опасное пиратское сражение в воздухе, под самым куполом «Лужников» – с полетами и трюками, от которых захватывает дух. А самые современные звуковые и световые спецэффекты создадут полную иллюзию присутствия. Главные герои Алики и Ани попадут в волшебный мир «заэкранья» и вместе с отважным Синдбадом покорят Индийский океан, спасутся от коварных сирен, разгромят терракотовое войско, навстречу мудрого циклопа и сразятся с шайкой пирата Моргана.

Постановщик шоу – трехкратная олимпийская чемпионка Мария Киселева. Веселый сюжет, оригинальная музыка, красочные декорации и экраны – вы окажетесь в настоящей сказке. Вы увидите именитых спортсменов, потрясающие по своей красоте выступления звезд синхронного плавания, прыжки в воду, летающих гимнастов, артистов театра и цирка. И конечно, никто не останется равнодушным к головокружительным трюкам чемпионов по аквабайку. В шоу примут участие более 70 спортсменов и артистов.

С 26 декабря по 9 января в бассейне СК «Олимпийский» пройдет водное шоу «Рецепт волшебства».

Сильное звено



АДРЕСА

AMWAY,
www.amway.ru

DAVINES,
Москва, Лубянский пр-д, 25

DEHA,
Москва, ГУМ, Красная пл., 3

DIADEMINE,
Москва, ул. Маросейка, 9

EGOMANIA
Москва, Манежная пл., 1, стр. 2

L'OCCITANE,
Москва, ул. Тверская, 6

MARC CAIN
Москва, ГУМ, Красная пл., 3,
1-я линия, этаж 2

MARELLA
Москва, ул. Земляной Вал, 33

MELVITA,
Москва, ул. Земляной Вал, 33

NATURA SIBERICA,
Москва, Ломоносовский пр., 25,
стр. 2

NIVEA,
www.nivea.ru

ORLY,
Москва ул. Сергея Радонежского,
1, стр. 1

STENDERS,
Москва, пр. Вернадского, 6

THALGO,
Москва, ул. Большая Черемуш-
кинская, 1

WELEDA,
Москва, ул. Таганская, 1/2

VIVIENNE SABO,
www.vivienesabo.com

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

гороскоп на декабрь

Овен

В этом месяце надо максимально уделить время своим близким и себя, любимую, не забыть. Например, заняться здоровьем и наконец начать принимать витамины. Только не забудьте их правильно сочетать. Работа потребует от вас немало усилий – конец года будет жарким.

Телец

Вы не зря пахали весь год. На конец месяца запланируйте путешествие – оно будет ровно таким, как вы задумали, без неприятных сюрпризов. Чтобы блистать на праздничных вечеринках, воспользуйтесь советами по экспресс-уходу на странице 33. Для свободных девушек это лучшее время задуматься о свадьбе.

Близнецы

Начинайте новую жизнь с чистого листа – но не с нового года, а уже с этого месяца, и у вас все получится. При этом, оглядываясь назад, вспомните всех, кого обидели или кто обидел вас в этом году. Может быть, стоит простить и снова поверить? Отличный повод помириться – зимний пикник (стр. 106).

Рак

Финансы поют романсы – к счастью, оптимистические. Вы сможете отдать долги и даже кое-что припрятать на черный день. Родственная душа постучится в вашу дверь: не упустите свой шанс! Для этого не закрывайтесь от мира – гуляйте, ходите на выставки, путешествуйте. И подмечайте знаки судьбы.

Лев

Если возникнут финансовые проблемы, не огорчайтесь: подарок обязательно должен быть дорогим, главное – по душе. Даже если это просто приготовленная собственными руками к рождественскому столу птица. Как готовить гуся, утку и перепелку – читайте на странице 78.

Дева

В декабре вы будете неотразимы. Ваша задача – направить свои эротические флюиды в нужное русло. Выступления на публике, переговоры и собеседования принесут вам успех. Готовьтесь к большим переменам: наступающий Новый год принесет вам много радости, а возможно, и судьбоносную встречу.

Весы

Марс заставит Весы выйти из тени. Вам предстоит сыграть роль первой скрипки, и отсидеться как обычно не получится. Поэтому только вперед. Финансы не подведут, близкие не огорчат. Все только и ждут от вас побед и прорывов. Из салонных процедур стоит выбрать лифтинг (стр. 30).

Скорпион

В конце декабря возможны конфликты и недоразумения с близкими и начальством. Но черная полоса продлится недолго. Уже новогодняя ночь принесет облегчение. Не бойтесь загадать самое немислимое желание, оно непременно сбудется. Приготовьте салат по рецепту актрисы Светланы Ивановой (стр. 66). Домочадцы будут в восторге.

Стрелец

Девиз этого месяца – «храним то, что имеем». Романтические отношения, деловые связи, брак – все потребует удвоенного внимания и деликатности. Декабрь – время больших трат, сэкономить не получится. Одиноким Стрельцам стоит затаиться. Новый год вы встретите скорее всего в одиночестве. Но уже в январе вас ждет красивый роман.

Козерог

В начале месяца вам стоит оглядеться и поискать новые сферы применения своего темперамента. Нужны новые союзники, новые связи. В конце месяца следует расслабиться и посвятить себя подготовке к Новому году. Река жизни непременно вынесет вас к благополучным берегам и подарит новые перспективы.

Водолей

Декабрь – месяц противоречий. Предприимчивые Водолеи могут как сорвать джек-пот, так и проиграть вчистую. Лучше не отдаваться воле случая и обдумывать свои шаги. Не начинайте борьбу с внешним миром, например воюя с конкурентами или должниками. Новый год все расставит по своим местам.

Рыбы

Опасайтесь соблазнов и льстивых речей. Есть риск попасть в финансовую ловушку. Общайтесь по возможности только с проверенными людьми. Как противостоять манипуляциям – узнайте на странице 14. А вот в Новый год забудьте все свои страхи и отдайтесь веселью. Как лучше всего расслабиться, читайте на странице 18.

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 зайди 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



YVES ROCHER
FRANCE

ИВ РОШЕ – СОЗДАТЕЛЬ РАСТИТЕЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ



ПОМОГАЕМ
УГАДЫВАТЬ
ЖЕЛАНИЯ

В преддверии праздника каждый Бутик Растительной Косметики Ив Роше превращается в Центр Новогодних подарков, чтобы непременно помочь Вам угадать желания особенных и дорогих для Вас людей.



Онлайн-карта
Бутиков Ив Роше



реклама

Мы подготовили для Вас красиво упакованные наборы с идеями подарков и сделали специальную праздничную скидку **до -35%**. Приходите в Бутики Ив Роше, вдохновляйтесь идеями – и Вы точно исполните желания своих близких! Ив Роше может исполнить и Ваше желание – **участвуйте в Акции с призовым фондом 1 миллион рублей!***

<p>Дарите СЛАДКОЕ без вреда для фигуры</p> <p>437 ₺ вместо 512 ₺</p> 	<p>Дарите БАЛАНС пользы и удовольствия</p> <p>799 ₺ вместо 1194 ₺</p> 	<p>Дарите РОСКОШЬ в каждой детали</p> <p>1719 ₺ вместо 2620 ₺</p> 	<p>Дарите ПУТЕШЕСТВИЯ полные открытий</p> <p>297 ₺ вместо 432 ₺</p> 	<p>Дарите ВОСХИЩЕНИЕ окружающих</p> <p>549 ₺ вместо 865 ₺</p> 
--	---	---	--	---

Подробности Акции в Бутиках и на сайте podarki.yves-rocher.ru

*Акция действует с 30 ноября по 31 декабря 2015 г. С подробностями об организаторе акции, с информацией о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в бутиках Ив Роше на территории РФ, на промо сайте www.podarki.yves-rocher.ru. Количество подарков ограничено.