

Домашний очаг

Ревность
vs.
верность
как найти баланс

27

МОДНЫХ ИДЕЙ
ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО
СВИДАНИЯ

*Идем
на кухню!*

- ♦ ВКУСНЫЕ ЗАВТРАКИ
- ♦ ПИЦЦА ДОМА
- ♦ РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН

**ХОТИТЕ
В ГРУЗИЮ?**

САМОЕ ПРАВИЛЬНОЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ
ЭТОГО СЕЗОНА

**ВЛЮБЛЕННЫЙ
ПОДРОСТОК**
ИНСТРУКЦИЯ
ДЛЯ ТРЕВОЖНЫХ
РОДИТЕЛЕЙ

**Мария
Шукшина**

«УЧУСЬ
ЛЮБИТЬ
ЛЮДЕЙ ТАК,
КАК МОЙ
ОТЕЦ»

16+

www.goodhouse.ru



#POWERWITHIN

*силавнутри

ACQUA DI
GIÒ
GIORGIO ARMANI

PROFUMO



смотрите видео 0+ на matnatnaldi.com

На крыше в Нью-Йорке

реклама



Эшли Грэм

Будь собой

Люби свое тело

MARINA RINALDI

#ЖенщиныБудущего



В этом номере:

Актриса Мария Шукшина – о съемках в сериале и маминых костюмах (стр. 24).

Как обустроить спальню, чтобы она стала теплой и уютной (стр. 122).

Рецепты для пицца-вечеринки (стр. 142) и идеи для завтраков (стр. 132).

Путешествие в Грузию: если вы давно мечтали, то вот вам руководство к действию (стр. 162).

И это далеко не все!



У МОЕЙ ПОДРУГИ детства была очень красивая старшая сестра. Это сейчас на улицах каждая первая – симпатичная, стильная, интересная. Все девчонки цветут, но чтобы на улице обернуться, такого, кажется, и нет. А в начале 90-х все еще было по-другому, и тогда красивая значило очень многое. Когда Лена шла по улице, даже соседи, которые знали ее с рождения, оборачивались и любовались. Помню темные ее брови вразлет, синие глаза, волосы, которые лежали так, как никто тогда и носить не умел, красивые губы в темной помаде. Парни, конечно, бегали толпами, дрались из-за нее, но было видно, что Лене все это не очень нужно и что ее ждет совсем другая жизнь – блеск, необыкновенный муж. И так все и вышло: однажды нас пригласили на свадьбу, где высокий, головокружительно нездешний красавец смотрел на Лену влюбленным взглядом. «Бизнесмен» (тогда мы услышали первый раз это слово), москвич влюбился в Лену, когда был в командировке, и вот забирает ее с собой – в квартиру в центре столицы, в богатство и благополучие, в рестораны и меха. На свадьбе он великолепно играл на гитаре, и мы, девчонки, грустили от зависти. Этой же ночью молодожены улетели в Москву. А через неделю Лена вернулась.

Пьет? Бьет? Обманул и нет никакого «бизнеса»? Выяснилось. На свадьбе Лена познакомилась с сыном родительских друзей. Мы его вспомнили: низенький, лысенький, какой-то старый на вид, просидел весь вечер в углу и лишь раз вышел – пригласил невесту на танец. И вот этих пяти минут ему хватило, чтобы Лена влюбилась насмерть. Никто поверить не мог. Родители – в предынфарктном состоянии, молодой муж прилетает, просит вернуться, не дает развода. А она сошлась с этим нелепым, носит халат и уже через несколько месяцев после той свадьбы ждет ребенка. И при этом Лена стала какая-то живая. Какая-то обычная, теплая, глупо счастливая Лена...

В феврале, конечно же, хочется про любовь. Мы спросили у двух красивых женщин, как получились их семьи и на чем держатся их отношения с мужьями сейчас. Порассуждали о том, зачем сегодня вообще нужна семья и как влияют на брак ревность и откровенность. Сняли красивую фотоисторию – о том, как одеться на свидание. Подобрали рецепты для романтического ужина. А еще – написали о подростковой любви. Я считаю, это одна из

самых важных тем в разговорах с детьми. Она дает нам возможность проговорить какие-то правильные, помогающие всю жизнь вещи. О том, что каждая любовь заслуживает уважения, даже если она не навсегда, и о том, что можно быть счастливым даже с очень непохожим на тебя человеком, если ты выбрал его сам и если доверяешь своему сердцу. 😊

Наталья РОДИКОВА,
главный редактор,
n.rodikova@imedia.ru

ANGEL MUSE



Реклама: Энжел Мюз - от ненависти до любви

Новый аромат, который вы полюбите до безумия... #HateToLove

MUGLER

Узнайте больше на RU.MUGLER.COM

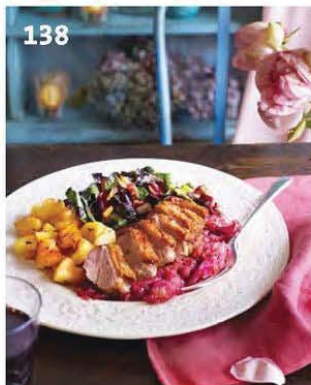


161



123

127



138



НАША ОБЛОЖКА

Мария Шукшина: «Учусь любить людей так, как мой отец» 24

Ревность и верность: как найти баланс 84

27 модных идей для идеального свидания 34

Романтический ужин 138

На обложке: Мария Шукшина
Фото: Алексей Сорокин
Стиль: Анна Панова
На Марии: топ и пальто Luisa Cerano, украшения Swarovski



ФЕВРАЛЬ

СОДЕРЖАНИЕ



ТЕМЫ НОМЕРА

24 **Мария Шукшина:** «Возраст силы»

34 **Лучшее свидание** Что надеть на встречу со своей второй половинкой?

52 **Что расскажет аромат** Волшебные свойства парфюма

102 **Секс как лекарство** Знаете ли вы, что активная сексуальная жизнь может избавить вас от множества недугов?

138 **Романтический ужин: только ты и я!** Рецепты для тех, кому очень хорошо вдвоем

МОДА & КРАСОТА

50 **Модные новости и советы редактора**

62 **Новинки месяца** Духи и средства макияжа для создания романтического образа

70 **Зимняя забота о красоте** Средства для защиты кожи и волос восстановят водный баланс

74 **Мастер-класс** Секреты идеального тона лица от визажиста Make Up For Ever

СЕМЬЯ & ОТНОШЕНИЯ

76 **Моя семья** Советы, факты, цифры

77 **Афиша февраля** Фестивали, выставки, фильмы

78 **Зачем нам любовь и семья** Психолог Андрей Юдин о том, что мужчинам и женщинам все-таки нужно друг от друга

80 **Тутта Ларсен** Свое место в семье

82 **Реальная история** Семь раз любовь

84 **Ревность и верность** Как найти баланс?

87 **Мужчина месяца** Максим Леонидов

«Селдиго» ОГРН 1027739191578. Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама.

GIVENCHY

l'ange noir

НОВЫЙ АРОМАТ





120



132



97



80

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

Слово редактора 6
Советы & Покупки:
идеи и рекомендации,
новинки месяца,
промо-новости 149

Гороскоп 168

Мысли вслух 170

А также: новости,
премьеры, идеи, новинки



43

ФЕВРАЛЬ

СОДЕРЖАНИЕ



90 Первая любовь: что делать родителям?

Советы психолога Дарьи Дмитриевой о том, как не испортить отношения с ребенком

93 Семейная консультация

Психолог Елена Новоселова отвечает на вопросы читателей

ЗДОРОВЬЕ & ФИТНЕС

94 Новости здоровья

Для вас и вашей семьи

96 Урок пилатеса

Актриса Мария Шукшина демонстрирует упражнения, которые помогают ей поддерживать отличную форму

98 Как уговорить мужа заниматься спортом?

Его отговорки – наши советы

104 Как пережить сезон гриппа и ОРВИ?

112 Здоровое питание

Чем кормить малыша?

ДОМ & ИНТЕРЬЕР

114 Теплые фактуры

Интерьер в уютном стиле

122 Личное пространство

Простые решения для создания комфорта в спальне

124 Своими руками

Вяжем подушку без спиц

126 Уроки стиля

Детали, которые создают настроение дома: подушки, пледы, ковры, ароматы

129 Совет эксперта

Как удалить царапины с деревянной мебели

131 Выбираем технику

Компактные отпариватели

РЕЦЕПТЫ & КУЛИНАРИЯ

132 Вкусное утро

Рецепты для тех, кому наскучили на завтрак каши и омлеты

142 Пицца дома!

Настоящий конструктор пиццы

146 Пять идей с томатным пюре

ПУТЕШЕСТВИЕ

162 Вы хотите поехать в Грузию?

Даже не сомневайтесь!



НОВИНКА

Hydra-Essentiel*

Интенсивное увлажнение.
Сияние и упругость кожи.

Увлажнение – то, что нужно вашей коже

(Пробудите ее способность к поддержанию водного баланса)

День за днем под воздействием резких перепадов температур и экологических стрессов кожа становится сухой и обезвоженной. Средства Hydra-Essentiel, содержащие органический экстракт каланхоэ, пробуждают естественные механизмы увлажнения кожи и восстанавливают оптимальный запас влаги во всех ее слоях. Уникальный комплекс Anti-Pollution¹ обеспечивает надежную защиту кожи. Многообразие текстур позволяет подобрать средство в соответствии с вашим типом кожи и временем года.

*Тидра Эсансьель
1. Анти Полюсьен. Кроме двухфазной сыворотки Hydra-Essentiel Bi-phase serum.



Каланхоэ
Органический
экстракт
каланхоэ
запускает
естественные
механизмы
увлажнения
кожи

И это всё о вас

CLARINS

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ Good Housekeeping

Домашний Очаг

ИЗДАТЕЛЬ Елена Сметанина e.smetanina@imedia.ru

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Наталья Родикова n.rodikova@imedia.ru

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР Екатерина Домарева e.domareva@imedia.ru

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Наталья Экономцева n.ekonomtseva@imedia.ru (Здоровье & Фитнес)

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР Анастасия Кучеркова a.kucherkova@imedia.ru

МОДА

РЕДАКТОР Анастасия Коковихина
a.kokovikhina@imedia.ru

КРАСОТА

РЕДАКТОР Екатерина Сахарова
e.sakharova@imedia.ru

СЕМЬЯ & ОТНОШЕНИЯ

РЕДАКТОР Евгения Голобокова
e.golobokova@imedia.ru

ДОМ & ИНТЕРЬЕР

РЕДАКТОР Анна Залесская
a.zallesskaya@imedia.ru

РЕЦЕПТЫ & КУЛИНАРИЯ

РЕДАКТОР Татьяна Колобова
t.kolobova@imedia.ru

АРТ

ВЕДУЩИЙ ДИЗАЙНЕР
Лариса Канивченко
ДИЗАЙНЕР Елена Глухова
ФОТОРЕДАКТОР
Мария Тараскина

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР

Маргарита Мараковская

МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ

Екатерина Савилова

ТЕХНИЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ Андрей Огилько

Мария Шукшина впервые в жизни занимается спортом и очень довольна!
Стр. 24



У «ДОМАШНЕГО ОЧАГА» ТЕПЕРЬ ЕСТЬ АККАУНТ В INSTAGRAM: GOODHOUSE_RUSSIA. ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Саша Бабкина, Дарья Дмитриева, Ольга Думкина, Александр Зеленцов, Дарья Королькова, Елена Новоселова, Игорь Павлов, Анна Панова, Ольга Пашкова, Анна Русинова, Алексей Сорокин, Ирина Титлина, Алексей Трясков, Полина Шабельникова, Татьяна Преображенская, Андрей Юдин

РЕКЛАМА

ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ
Людмила Никулина
ЗАМДИРЕКТОРА ПО РЕКЛАМЕ
Ирина Меньшикова
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Дарья Суркова
АССИСТЕНТ
Наталья Крыгова

МАРКЕТИНГ

ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ
Галина Федотова
МЕНЕДЖЕРЫ ПО МАРКЕТИНГУ
Виктория Редько, Анна Романова

ПОДПИСКА И РАСПРОСТРАНЕНИЕ

ДИРЕКТОР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ И ЛОГИСТИКЕ Алексей Кондратьев
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ПОДПИСКЕ Александр Малеш

ОТДЕЛ ПО УПРАВЛЕНИЮ ПРОИЗВОДСТВОМ

ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ
Ольга Замуховская

МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ
Елена Карасева
МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
Анна Зубачева

«ДОМАШНИЙ ОЧАГ РУССКОЕ ИЗДАНИЕ»

Учредитель и издатель журнала
«Домашний Очаг Русское Издание» –
ООО «Премиум Пабблишинг»

Адрес учредителя и издателя: Россия,
127018, г. Москва, ул. Полковная, 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР/СЕО:

Елена Сметанина/Elena Smetanina

Торговая марка и торговое имя
Good Housekeeping и Домашний Очаг
являются исключительной собственностью
The Hearst Communications, Inc.
© The Hearst Communications, Inc.,
New York, USA

Журнал публикуется и распространяется ежемесячно ООО «Премиум Пабблишинг» с разрешения Херст Коммьюникейшнс, Инк., Нью-Йорк, Нью-Йорк 10019, Соединенные Штаты Америки. Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ № ФС 77-64660 от 22.01.2016). Цена свободная. Тираж: 200 000 экз. Дата выхода в свет: 17.01.2017. «Домашний Очаг Русское Издание» февраль 2017 № 2 (12). Редакция не несет ответственности за стилистическое оформление рекламных текстов. Любое воспроизведение материалов или их фрагментов на любом языке возможно лишь с письменного разрешения Учредителя © 2016 ООО «Премиум Пабблишинг». Для возрастной категории 16+

Главный редактор – Н. А. Родикова
Адрес редакции: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковная, 3, стр. 1. Тел.: (495) 232-3200, факс: (495) 150-9934. Электронная почта (E-mail): goodhouse@imedia.ru. Тел.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-9265 (отдел рекламы). Отпечатано в АО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь», 109548, Москва, ул. Шоссейная, 4д. Цветоделение: ООО «ПИКСЕЛПРО». Подписной индекс: объединенный каталог «Пресса России» – 26902, «Роспечать» – 80547, «Почта России» – 99109. Распространение: тел.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760.

HEARST COMMUNICATIONS, INC. SENIOR VICE PRESIDENT/ EDITORIAL DIRECTOR: KIM ST. CLAIR BODDEN

Senior Vice President/CFO and General Manager: Simon Horne
Senior Vice President/International Publishing Director: Jeannette Chang
Fashion/Entertainment Director: Kristen Ingersoll

EDITORS IN CHIEF, INTERNATIONAL EDITIONS

India: Manjira Dutta
Kazakhstan: Elena Melnikova
Philippines: Tisha Alvarez
South Africa: Sally Emery
United Kingdom: Lindsay Nicholson
United States: Jane Francisco

MAKE UP FOR EVER

PROFESSIONAL — PARIS

ULTRA HD

**НОВИНКА
БУСТЕРЫ И ПУДРЫ**
НЕВИДИМЫЙ МАКИЯЖ.
ВИДИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.



БУДЬ СОБОЙ. ЖИЗНЬ — ЭТО СЦЕНА.

ИЛЬ ДЕ БОТЭ

ЭКСКЛЮЗИВНО

iledebeaute.ru

«Саллико» ОГРН 1027739191578. Качество товара
подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама.



Героиня нашего времени

1 февраля на сайте www.goodhouse.ru запускается наш ежегодный конкурс «Героиня нашего времени». Рассказать о себе и своем вдохновляющем опыте может любая читательница. Каждый месяц авторы трех самых интересных историй будут получать призы. А осенью из их числа жюри выберет 10 финалисток, которые приедут на торжественную церемонию награждения в Москву.

Приз февраля

Три победительницы февраля получают в подарок изысканные плоды Baltimora или Chicago от марки Marzotto. Современный дизайн и мягкая, нежная фактура ткани делают эти плоды универсальными для любого интерьера.

Фото: gettyimages

Дарим подарки!

До конца января годовая подписка на «Домашний Очаг» будет стоить на 35% дешевле, чем обычно. Специально, чтобы вы могли подарить ее своим близким!

ПОДПИСКА на любимый журнал – очень эффектный подарок. Один раз вы торжественно вручите подруге или маме сертификат на подписку, а потом... подарок дарится сам собой каждый месяц! До конца января на подписку действует скидка: **1105 руб.** будет стоить полный формат, **779 руб.** – мини-формат. Эти цены действуют только при подписке через сайт. Пройдите по ссылке <http://premium-publishing.ru/goodhouse> и введите промо-код: **DO2017**. Впишите адрес



–35%
Скидка
на подписку
до конца января
2017 г.

получателя. Если хотите подарить подписку в виде сертификата, напишите об этом в поле «Комментарии к заказу», и мы вышлем вам файл с сертификатом на e-mail, чтобы вы могли его распечатать. Тел. отдела подписки: 8 (495) 232-92-51. Написать нам можно сюда: podpiska@imedia.ru



А ЕЩЕ 50 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ПОЛУЧАТ В ПОДАРОК

кремы для рук L'OCCITANE с маслом карите в юбилейной упаковке! Они великолепно питают и защищают кожу рук, а благодаря насыщенной текстуре, легко наносятся и быстро впитываются, восстанавливая чувство комфорта и делая кожу невероятно мягкой.



LUISA CERANO®
ЛУИЗА ЧЕРАНО





YVES ROCHER
FRANCE

[РАСТЕНИЕ ЖИЗНИ:

Мезембриантемум
кристаллиnum

МГНОВЕННОЕ СОКРАЩЕНИЕ
ГЛУБИНЫ МОРЩИН

82%¹ женщин
подтвердили



● против слабо выраженных морщин

● против выраженных морщин

● против глубоких морщин

(1) Клинические исследования при участии 22 женщин, использовавших «Дневной Уход от Морщин & для Плотности Кожи» линии ВОССТАНОВЛЕНИЕ УПРУГОСТИ. Мгновенное сокращение глубины морщин в среднем на 16%. Сокращение глубины морщин после 28 дней использования на 14%. (2) При покупке Ухода серии Серум Вегеталь (кроме наборов) Уход для контура глаз соответствующей линии в подарок. (3) Сервис, оказываемый в Бутике Ив Роше, не является медицинской и/или косметологической услугой. (4) Сыворotka (5 мл или 7x1 мл) и Дневной Уход (10 мл) одной из линий, участвующих в акции. Предложение действительно при предъявлении или открытии Карты Клуба Привилегий. Акции (2), (3) и (4) действуют с 23 января по 14 февраля 2017 г. во всех Бутиках Ив Роше и распространяются на 3 линии серии Серум Вегеталь: ЕСТЕСТВЕННОЕ СИЯНИЕ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ УПРУГОСТИ, ЛИФТИНГ ЭФФЕКТ. Дополнительную информацию об организаторе, о правилах проведения акции, количестве подарков, сроке, месте и порядке их получения смотри на www.yves-rocher.ru. Реклама.

ЭФФЕКТИВЕН ПРОТИВ МОРЩИН ЛЮБОЙ ГЛУБИНЫ

В лабораториях Ив Роше наши Ученые-Эксперты открыли Гений адаптации уникального растения Мезембриантемум кристаллиnum. Оно успешно приспосабливается к экстремальным условиям окружающей среды и противостоит им.

Вот почему сверхмощный экстракт этого выносливого растения стал основой формул каждой из 3-х линий культового антивозрастного ухода для лица *Sérum Végétal* (Серум Вежеталь).

Эффективность доказана, глубина морщин сокращена:
82% женщин отметили мгновенный результат;
67% женщин подтвердили длительный эффект¹.

Убедитесь и Вы!

ТОЛЬКО С 23 ЯНВАРЯ ПО 14 ФЕВРАЛЯ 2017 Г. В БУТИКАХ ИВ РОШЕ



Найдите ближайший Бутик: yves-rocher.ru



Только любовь!

Пора нейтральной палитре уступить место чистым и динамичным оттенкам красного.

**ПРИЗНАНИЕ
В ЛЮБВИ**

Браслеты
с шармами,
Pandora

БЛЕСТЯЩЕ!

Гель для сияния
лица и тела,
Highlighter Memoire
de Forme, Givenchy

ПОКУПКИ ★

**КРУТАЯ
ВЫСОТА**

Лодочки,
Max Mara

**ВО ВСЕЙ
КРАСЕ**

Платье,
Luisa Cerano

**ЦВЕТОК
РОЗЫ**

Подвеска,
SOKOLOV

PUPA

**СТРАСТНЫЙ
ПОЦЕЛУИ**

Набор для макияжа,
IL Bacio, Pupa

**ГЛАВНЫЕ
СЛОВА**

Кольцо,
WASP
Jewellery

**ЯРКИЙ
СИМВОЛ**

Сумка из
лимитированной
коллекции,
Coccinelle

**МОДНЫЙ
ЛОФТ**

Ваза Silk –
красный глянecь,
и букет Ranuncel,
urbanika.ru



**МИНУТЫ
СЧАСТЬЯ**
Часы,
Calvin Klein



**ЦВЕТНЫЕ
СНЫ**
Декоративная
подушка, Togas,
togas.com/ru



КРАСНЫЙ
согревает
и пробуждает чувства,
заставляя нас
двигаться вперед.

**НА ОБЕ
СТОРОНЫ**
Пальто,
Max Mara



КОЛИБРИ
Броши,
Luisa Cerano



**РОЗОВОЕ
ОБЛАКО**
Аромат,
Flora Chic,
ARTISTRY



В ДЕТАЛЯХ
Ботильоны,
Alla Pugachova
by Ekonika



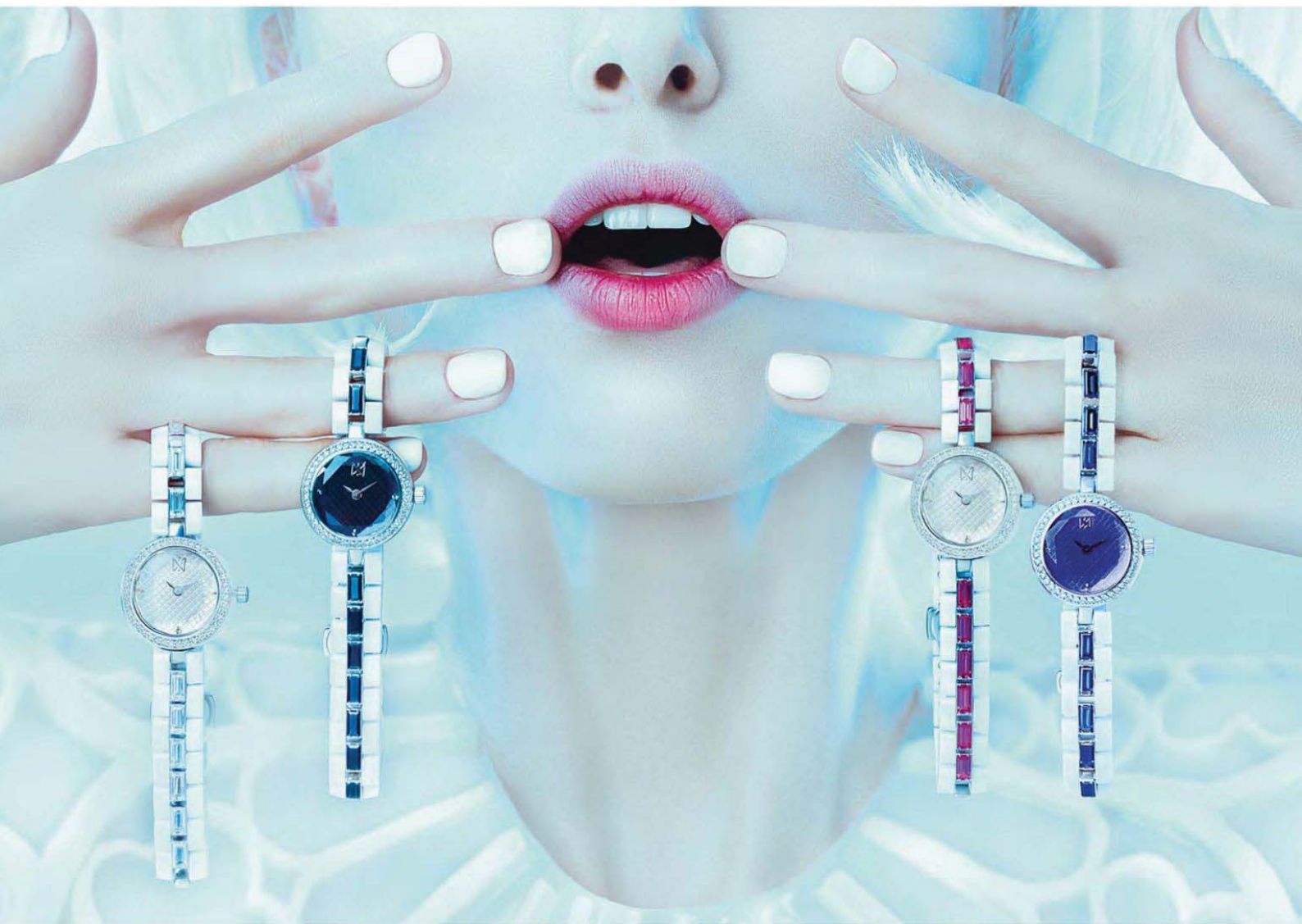
**ИКОНА
СТИЛЯ**
Кресло
Barcelona 2,
cosmorelax.ru



**ХРУСТАЛЬНОЕ
СЕРДЦЕ**
Фигурка COEUR,
BACCARAT



НИКА
ЮВЕЛИРНЫЕ ЧАСЫ И АКСЕССУАРЫ



Все грани совершенства!

ЧАСЫ УКРАШЕНЫ ЖЕНЕВСКИМ СТЕКЛОМ БРИЛЛИАНТОВОЙ ОГРАНКИ

Лимитированная коллекция ЛЕДЕНЦЫ
Артикул: 0397, Корпус: Серебро 925°, Браслет: Керамика, Вставка: Фианиты, Механизм: Ronda, Швейцария

8 800 444 777 3
www.nikawatches.ru



Энди МакДауэлл

* «L'Oréal Paris – бренд № 1 в мире в уходе за кожей лица» – источник: Euromonitor International Ltd; продажи зонтичных брендов в розничных ценах в 2015 году.
† Среди продуктов L'Oréal Paris ‡ Клинический тест при участии 60 женщин. § По данным отчета об исследовании от 13.02.2012 при участии 50 женщин, в течение 8 недель, IEC SA (IEK SA), Франция. После применения 2 раза в день морщины у 24 женщин через 8 недель уменьшились на 14%, а после 1 процедуры воздействия фракционного лазера у 26 женщин уменьшились на 17%. Реклама.

[ЧТО МОЖЕТ БРОСИТЬ ВЫЗОВ ЛАЗЕРНЫМ ПРОЦЕДУРАМ?]

[REVITALIFT ЛАЗЕР x3]

[3% ПРО-КСИЛАН]

ОТ БРЕНДА
N1
В МИРЕ В УХОДЕ
ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА*

REVITALIFT ЛАЗЕР x3

ПРО-КСИЛАН В РЕКОРДНОЙ¹ КОНЦЕНТРАЦИИ
СТИМУЛИРУЕТ ПРОЦЕССЫ ОБНОВЛЕНИЯ КОЖИ
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ УПРУГОСТИ. УЖЕ ЧЕРЕЗ
1 НЕДЕЛЮ ВИДНЫ ЗАМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, МОР-
ЩИНЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО СОКРАЩАЮТСЯ: ЛИНИИ
ХМУРОГО ВЗГЛЯДА - НА 17%, В УГОЛКАХ ГЛАЗ - НА 16%,
НА ЛБУ - НА 12%². ЭФФЕКТИВНОСТЬ КРЕМА
В СРАВНЕНИИ С ЛАЗЕРНОЙ ПРОЦЕДУРОЙ ПОРАЖАЕТ³.

L'ORÉAL
SKIN EXPERT/PARIS

ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ. LOREAL-PARIS.RU



Возраст силы

Актриса, телеведущая, многодетная мама – Мария Шукшина хорошо знает, когда к женщинам приходят покой, гармония и настоящая любовь.

ДОМАШНИЙ ОЧАГ: Мария, что происходит сейчас в вашей жизни, в каких проектах заняты, к чему готовитесь?

МАРИЯ ШУКШИНА: В жизни все прекрасно, она бьет ключом, только что закончили съемки сериала «Серебряный бор» для Первого канала. Это семейная сага, с элементами детектива и мелодрамы, действие происходит в 80-е годы, до прихода Горбачева, самый конец советской жизни. В центре событий – супруги и их трое взрослых сыновей. У меня интересная роль матери семейства, жены военного. Она журналист, работает в «Литературной газете», а дома у нее такой мужской мир, и все с характерами, у всех проблемы, и она старается мягко все направить в нужное русло. В общем, идеал, умная женщина.

ДО: Чем запомнятся эти съемки?

МШ: Например, тем, что 80% моих экранных костюмов мы взяли у моей мамы. У нее за плечами блокадное детство, она никогда ничего не выбрасывала, и вот в прекрасном состоянии все ее красивые и, как оказалось, снова актуальные вещи из 80-х. Тогда тоже была модная одежда «оверсайз», огромные плечи, широкие силуэты. Поскольку моя героиня – жена генерала, то естественно она одевается лучше, чем средняя женщина того периода. А моя мама тоже уже могла себе это позволить, плюс она была большая модница и в «Березке» покупала очень интересные вещи. Наташа Коневская, ху-

дожник по костюмам, сказала, что мамин желтый костюм с юбкой – абсолютно Prada, а клетчатый пиджак с блузкой под горло – Баленсиага.

ДО: А по характеру героиня 80-х отличается от современных женщин?

МШ: Когда читала сценарий, обращала внимание на то, как много она, работающая женщина, думает о доме, о сыновьях, о невестках. Сейчас все больше женщин занимаются бизнесом, поэтому, к сожалению, на семью-то не хватает времени. Потом чувство вины, потому что дети выросли. И выросли не так, как ты хотела... Начинаешь эту ситуацию решать, кто-то успевает нагнать упущенное, кто-то нет. А в то время, мне кажется, женщины могли все – и работать, и воспитывать. И при этом они были очень женственными! Например, моей героине мы ни разу не надели брюк, несмотря на то что она зам. главного редактора, – только юбки, платья.

И еще укладки обязательно. Наше время женщинам жизнь облегчило – никаких мук. Я сама собираю волосы в хвостик либо вообще выскакиваю, не расчесывая: у меня от природы крупный локон, и если тронешь расческой, то все выпрямится и повиснет. После душа просто собираю волосы в пучок на макушке, и они высыхают, приподнимаясь от корня. Феном или средствами какими-то почти не пользуюсь, это портит волосы.



*Я люблю
естественность
во всем.
Вот, например,
диеты
не для меня*

ДО: Как вы ощущаете себя в своем возрасте? Нравится ли он вам?

МШ: Хорошо помню: мне 22 года, я только что окончила факультет иностранных языков в Институте Мориса Тореза и работала на товарно-сырьевой бирже. И мы с девчонками болтаем о том, в каком возрасте нам бы хотелось задержаться. Я единственная из всех сказала: «Как бы я хотела, чтобы мне поскорее было сорок». Я на самом деле всегда восхищалась сорокалетними женщинами. Ну правда, ведь в двадцать, тридцать ни ума, ни опыта, сплошные поиски, ошибки, нащупывание пути, какие-то проблески, все непонятно... А после сорока у тебя уже крутой багаж, опыт зашкаливает, ты уже самодостаточен, а главное – спокоен. Помните, «На свете счастья нет, а есть покой и воля», так эта правда тебя в определенный момент настигает. А дальше жизнь все круче и круче, и красота при этом с тобой, если ты ей занимаешься.

ДО: Как вы, кстати, ей занимаетесь?

МШ: Себя надо поддерживать, но не радикальными методами, пластику я не приемлю. Косметология – великая вещь, мезотерапия, гиалуроновая кислота чудеса творят. Я хожу в клинику, где очень осторожные врачи. Ведь не дай бог потерять свое лицо, для меня это катастрофа, не узнать себя в зеркале. Да и как сниматься? Уже будут думать не о том, как она играет, а что она с лицом сделала, почему у нее брови не поднимаются и лоб не морщится. Я люблю естественность во всем. Вот, например, диеты не для меня. Потому что это насилие над организмом, а меня как только начинают заставлять, я сразу активно сопротивляюсь. Нет, лучше разумные ограничения. Соленого накануне съемок не есть, потому что буду много пить и лицо отекает так, что в экран не помещусь. Булочки я давно разлюбила, но, если захочется сладкого, позволю себе хорошее пирожное – и только в первой половине дня.

ДО: А со спортом какие отношения?

МШ: Я не спортивный человек, никогда в жизни не занималась. Но возраст начинает какие-то вещи диктовать. Ты хочешь оставаться молодой, красивой мамой, бабушкой, актрисой, и если раньше это усилий не требовало, то сейчас их нужно прилагать. А еще у меня в ближайшее время проекты, где важна хорошая форма. На днях стартуют съемки сериала для британского канала, где моя геро-

ВПЕРВЫЕ!¹

**4 ФОРМЫ ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ
ДЛЯ 4^х ДЕЙСТВИЙ ПРОТИВ МОРЩИН!
4 СТЕПЕНИ ДЕЙСТВИЯ!**

4 ПАТЕНТА [ЕП]²

1. Морщины моментально разглаживаются.
2. Морщины постепенно сокращаются.
3. Морщины заполняются изнутри.
4. Постепенное высвобождение гиалуроновой кислоты поддерживает объём кожи на протяжении длительного времени.

КОЖА БОЛЕЕ
ГЛАДКАЯ
98%³
ЖЕНЩИН
ОТМЕТИЛИ

**ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ЗНАКОМСТВО**

подарок
500р.

с кодом⁴: RIDES06



1-Среди средств Dr PIERRE RICAUD. 2-Европейский патент. 3) Заявка на патент на гиалуроновую кислоту. 4) Патент на Силантриол (и) гиалуроновую кислоту. 5) Патент на Каринин 2HCl. 6) Патент на технологию инкапсуляции гиалуроновой кислоты. 3- % удовлетворенности. Самостоятельная оценка 46 женщин, использовавших Коэн против морщин Комплекс 4х действий 2 раза в день в течение 1 недели. 4-Может быть использовано исключительно в качестве скидки при заказе от 1600р., замена скидки на выплату денежных средств не предусмотрена. Акция действует с 12/01/2017 г. по 31/03/2017 г. на сайте www.pierre-ricaud.com. Подробнее об организаторе акции о правилах ее проведения на сайте www.pierre-ricaud.com. Реклама. Товар прошел процедуру подтверждения соответствия. Официальный продавец ООО «Мя Роше Восто», г. Москва, 25167, Ленинградский проспект, дом 47, строение 3, ОГРН 1027739896975

В ПРОДАЖЕ ЭКСКЛЮЗИВНО НА САЙТЕ

ricaud.com

иня занимается йогой, в другом проекте я появляюсь на пляже в купальнике, третья роль предполагает серьезные физические нагрузки. В общем, когда этот круг сошелся, я оказалась в студии пилатеса, где открыла для себя этот вид спорта, и уже через полтора месяца вижу результаты. Чувствую себя великолепно, забыла о боли в спине. Пилатес формирует мышечный каркас, меняются осанка, походка – мне это безумно понравилось! И окружающие заметили перемены. (Смотрите репортаж с тренировки Марии на стр. ???.)

“Все больше женщин занимаются бизнесом, и на семью времени не хватает”

ДО: Вы яркая женщина. Ощущаете ли вы красоту как дар?

МШ: Конечно, и как божий дар, и как дар родителей. И это не только про внешность, это и про здоровье, и про умение работать. В большинстве случаев красота помогает – в нашей профессии это безусловно так. Хотя в институте, где я, единственная девушка в группе, была в центре восхищенного внимания, некоторым женщинам-преподавательницам я не нравилась. Чувствовалось, что моя яркость не дает им покоя и они стараются меня задвинуть, хотя бы низкими оценками за переводы с испанского. Я даже просила маму привозить мне из-за границы платья коричневых оттенков, чтобы не слишком бросаться в глаза.

ДО: Вы производите впечатление сильного человека. Так ли это на самом деле?

МШ: Да, потому что сильной быть лучше, чем слабой. Лучше уметь сносить удары судьбы, держаться, не падать, если упал, то подниматься. В экстремальные моменты я быстро ориентируюсь, принимаю решения. Помню: безвыходных ситуаций не бывает. И детей так воспитываю: не паниковать, думать о том, как выйти.

ДО: Вы изменились с их рождением?

МШ: Ответственность появилась, и все, что я делаю, и тот стержень, который появился во мне, – это все во имя детей, чтобы

кормить, одевать, обувать, чтобы они были живы все, здоровы. С появлением детей ты перестаешь быть эгоистом.

ДО: Если бы вы могли вернуться в дни накануне первых родов и что-то себе сказать, что бы сказали?

МШ: «Больше думай о том, кого ты носишь, а не о себе». Это же был четвертый курс института, еще ничего не понимаешь, тебе все интересно, хочется и туда, и сюда, раздирает на части. Конечно, с рождением каждого ребенка что-то новое понимаешь... У меня разница между детьми девять лет, и к рождению следующего я уже подходила другим человеком, и другие отношения складывались, все под другим углом виделось. Если бы с первым я это знала: забудь о себе, думай о ребенке... Но, к сожалению, было по-другому. Поэтому и люблю сейчас свой возраст, помудрела, советы могу давать такие умные.

ДО: От чувства вины избавляетесь?

МШ: Да, наверстываю. Всячески помогаешь своим подросткам, вообще становишься другом. И, конечно, даешь понять: ты все ради них бросишь и всегда будешь там, где нужно.

ДО: Наш февральский номер – о любви. Как для вас сейчас звучит это слово?

МШ: Я верующий человек и понимаю, что любовь – это гораздо глубже, чем в юности можно было себе представить. Да, страсти, чувства, ревность – все это я переживала так же, как и другие. Но только когда пришла к вере, осознала, какое в ней может быть утешение и насколько больше она дает любви. Раньше не понимала: как можно любить всех, это же нереально? Но, зная о том, как жил мой папа, читая его рассказы, понимаешь, как он любил и страдал за всех, с каким теплом и пониманием относился к каждому человеку. Большую роль сыграла работа на программе «Жди меня». Когда люди приходили к нам со своей бедой, у меня начало просыпаться такое сострадание, внутри все как будто перемалывалось, и через это включалась любовь. И вот тут-то я и начала думать о папе, о том, что случайностей не бывает и надо помнить о том, какой он был, и быть благодарным всем изменениям в себе, и каждому дню, и Богу. **DO**

MAX FACTOR X



НОВИНКА

ТУШЬ CURL ADDICT*

КТО СКАЗАЛ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ПОЛУЧИТЬ ОБЪЁМ
И ПОДКРУЧИВАНИЕ ОДНОВРЕМЕННО?

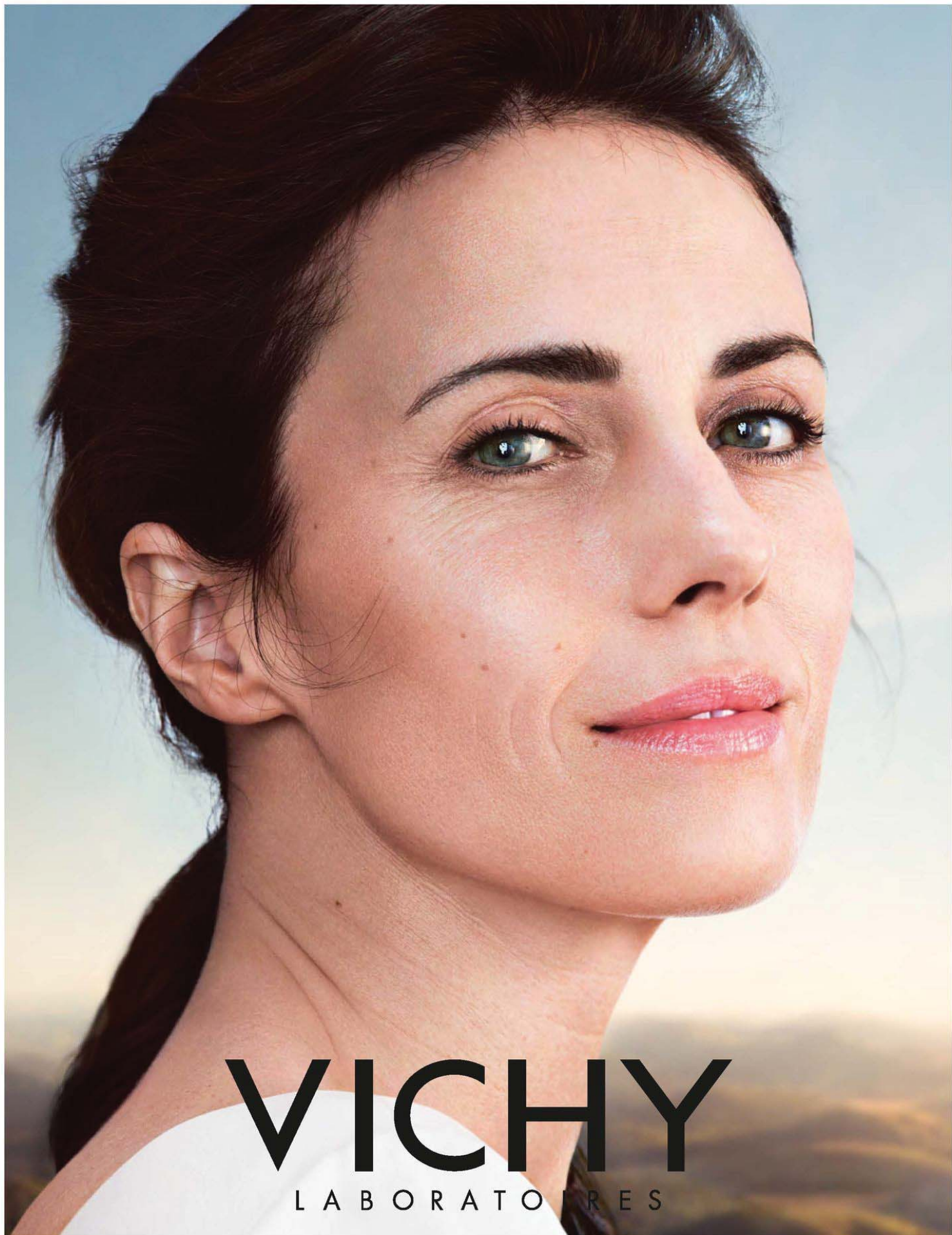
Вызывающий объём и кокетливое подкручивание
ресниц слой за слоем. Щипцы больше не нужны.

Создай волнующий изгиб.

СОВЕТУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ



*Притягательный изгиб. Реклама.



VICHY
LABORATOIRES

1-ый уход, который помогает компенсировать замедление регенерации кожи в период менопаузы¹

NEOVADIOL КОМПЕНСИРУЮЩИЙ КОМПЛЕКС

В период менопаузы в организме женщины происходит гормональная перестройка, вследствие которой восстановительные процессы в коже замедляются.

Впервые **NEOVADIOL Компенсирующий комплекс**¹ помогает компенсировать замедление естественных механизмов регенерации кожи благодаря сочетанию 4 активных дерматологических ингредиентов в рекордной концентрации¹. **Про-Ксилан** активирует выработку коллагена кожи, **Нерес** и **Hydrovance** ускоряют процессы регенерации, **Гиалуроновая кислота** интенсивно увлажняет кожу.

Кожа более плотная и сияющая, морщины заметно разглажены, овал лица более четкий.

Усильте эффективность дневного ухода с новым ночным уходом Neovadiol. Освежающая формула способствует наиболее полному восстановлению кожи ночью. **Мгновенно:** охлаждение кожи на 2,7 °C³ для ее комфорта против проявлений ночных приливов. **Наутро:** кожа свежая, лицо отдохнувшее.

Спрашивайте в аптеках².

Ночной крем-уход

Дневной крем-уход

С МИНЕРАЛИЗИРУЮЩЕЙ ТЕРМАЛЬНОЙ ВОДОЙ VICHY

РОЖДЕНА В НЕДРАХ ФРАНЦУЗСКИХ ВУЛКАНОВ
ОБОГАЩЕНА 15 МИНЕРАЛАМИ
ДЛЯ СИЛЬНОЙ КОЖИ, СПОСОБНОЙ ПРОТИВОСТОЯТЬ
АГРЕССИВНЫМ ФАКТОРАМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

РАЗРАБОТАНО ЛАБОРАТОРИЯМИ VICHY

ГИПОАЛЛЕРГЕННО
ПРОТЕСТИРОВАНО НА ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕ
КЛИНИЧЕСКИ ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

НЕ СТАВЬТЕ ВАШУ ЖИЗНЬ НА ПАУЗУ

Менопауза — период значительных перемен в жизни женщины. Происходящая в организме перестройка может отражаться на женском здоровье, психологическом настрое, а также на состоянии кожи. Но у экспертов VICHY есть ответ, как сохранить качество жизни и молодость кожи в период менопаузы.



НАТАЛЬЯ КОЛЕНЬКО
Эксперт в области
дерматологии

Изменения, происходящие в женском организме в период менопаузы, приводят к замедлению обмена веществ и обновления клеток. Морщинки усугубляются, овал лица деформируется. Именно в этот период необходимо обеспечить коже комплексный уход, чтобы поступление активных компонентов в ткани было постоянным. Женщины, которых я консультирую, довольны результатом регулярного использования ухода NEOVADIOL. Его дневная и ночная формулы идеально дополняют друг друга, обеспечивая эффект синергии. Дневной крем способствует ускорению регенерации кожи и активирует выработку ее собственного коллагена. Ночной крем обладает не только питательными свойствами, но и способствует уменьшению дискомфортных явлений на коже лица во время ночных приливов.



ЕЛЕНА МАЛЫХИНА
К.м.н., эксперт в области
эстетической
медицины

Косметологическое омоложение, пластическая хирургия — в современном мире у женщины есть много возможностей сохранить молодость и красоту, выбрав одну из широкого спектра процедур. Но не менее важен и ежедневный уход за кожей с использованием средств, соответствующих возрасту. При выполнении любых радикальных вмешательств кожа испытывает стресс, нарушаются ее природная структура и межклеточные связи. В этот период восстановления особое значение придается использованию современных косметических средств с трансдермальными носителями, которые ускоряют процессы заживления, повышают упругость и плотность кожи. Поэтому залогом успеха в комплексной программе омоложения является грамотный выбор наружных косметических средств, таких, например, как NEOVADIOL.

NEOVADIOL КОМПЕНСИРУЮЩИЙ КОМПЛЕКС



ДНЕВНОЙ КРЕМ-УХОД NEOVADIOL
Компенсация замедления регенерации кожи
в период менопаузы



ПРО-КСИЛАН

Активирует выработку собственного коллагена в коже → **Кожа более плотная, морщины разглаживаются, овал лица более четкий**



HEPES, HYDROVANCE

Ускоряют процессы регенерации → **Цвет лица более свежий и сияющий**



ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА

Интенсивно увлажняет кожу → **Кожа выглядит наполненной**

В результате 14 лет исследований менопаузального старения кожи Лаборатории VICHY разработали инновационный уход¹, который помогает компенсировать замедление естественных механизмов регенерации кожи и наполнить ее молодостью



НОЧНОЙ КРЕМ-УХОД NEOVADIOL

Полноценное восстановление кожи в ночное время и уменьшение дискомфорта кожи лица от ночных приливов



КОФЕИН

Улучшает микроциркуляцию в коже, известен своим дренажным эффектом против отеков. → **Лицо выглядит отдохнувшим наутро**



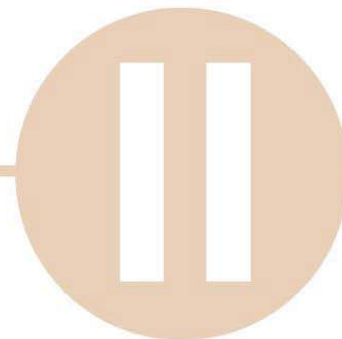
ЭПЕРУЛИН

Известен своим успокаивающим действием → **Покраснение кожи заметно уменьшается**



ТЕХНОЛОГИЯ AQUAKEER

Освежает кожу лица → **Мгновенное охлаждение кожи на 2,7 С°² для ее комфорта против проявлений ночных приливов**



ЮЛИАНА АБАЕВА
К.м.н, эксперт
в области женского
здоровья

Процессы, происходящие в период менопаузы, влияют на систему терморегуляции организма и приводят к появлению приливов – покраснению кожи лица, шеи и груди, которое сопровождается волной жара и усиленным потоотделением. Ночные приливы вызывают нарушение сна, способствуя большей утомляемости, сонливости и раздражительности днем. Правильное питание, комфортные условия для сна – белье из натуральных тканей, свежий и прохладный воздух в спальне, а также средства ухода за кожей лица с охлаждающим эффектом – могут помочь облегчить дискомфорт от приливов и обеспечить нормальное протекание процессов восстановления в организме.



ЕЛЕНА НОВОСЁЛОВА
Эксперт в области
психологии

Период менопаузы можно смело назвать переходным периодом в жизни женщины. Даже если он проходит легко, без болезненных симптомов. В это время женщине особенно важно оставаться такой же активной, как прежде: добиваться новых целей, наслаждаться общением с близкими, заниматься тем, что делает ее счастливой. Например, найти новое вдохновляющее хобби, исполнить давнюю мечту или отправиться в путешествие. Чтобы вести такую насыщенную жизнь, нужно полноценное ночное восстановление. Недосыпание и бессонница, вызванные ночными приливами, влияют на общий тонус и настроение. Поэтому так важно расслабляться перед сном, используя специальные дыхательные практики йоги. Ложитесь на спину и сконцентрируйтесь на дыхании – дышите медленно и глубоко. Это простое упражнение поможет вам настроиться на крепкий сон.

VICHY
LABORATOIRES

ШИК И БЛЕСК

Платье в пол не будет смотреться чересчур нарядно или неуместно, если надеть его с широким кашемировым свитером. Не забудьте про крупные серьги – они прекрасно дополнят образ.

Лучшее свидание

Красивое платье, сияющие украшения, стильные аксессуары и, главное, лучезарная улыбка – и ваш избранник не сможет отвести от вас глаз!

Фото: Tony McGee

A man in a black and white houndstooth suit is playing a large silver tuba. He is looking towards the camera with a playful expression. To his right, a woman with blonde hair is dancing, her hair and a long red skirt in motion. She is wearing a grey short-sleeved top with black polka dots and a leopard-print clutch. The background is a light grey with scattered white starburst patterns.

ИДЕАЛЬНАЯ ПАРОЧКА

Простая футболка, которую мы обычно носим с джинсами, в паре с роскошной юбкой макси смотрится по-вечернему нарядно.



Платье,
Archive
by Alexa,
Marks &
Spencer



Клатч,
Alla Pugachova
by Ekonika

Яркое платье-футляр с баской и воланами как нельзя лучше подчеркнет соблазнительные формы фигуры типа «песочные часы».



Платье,
Madeleine

Платье,
L.K. Bennett



Платье,
Motivi

Серьги,
Sunlight



Платье,
bonprix



Платье, Incity



На любой вкус

Найдите свое идеальное платье, которое подчеркнет достоинства вашей фигуры и скроет недостатки.

Сделать это можно в примерочной магазина, поэкспериментировав с различными фасонами.



В РИТМЕ ТАНЦА

Главный тренд этого сезона – водолазка, надетая под платье. Чтобы избежать излишней строгости образа, играйте на контрасте фактур, например, комбинируйте крупные пайетки и люрекс.



НАРЯД ЗА МИНУТУ

Собираетесь на свидание прямо из офиса? Белая рубашка всегда выручит в ситуации «с корабля на бал»! Смените костюм на элегантную юбку, а строгие лодочки – на изящные туфли с тонкими ремешками.

Жакет,
Marina
Rinaldi



Жакет,
Luisa
Cerano



Брошь,
«Московский
ювелирный
завод»



Жакет,
Luisa Cerano

Изящное решение

Нарядный жакет или юбка
спасут, когда нечего надеть!

В сочетании с базовыми
вещами гардероба, такими
как джинсы или джемпер,
они составят достойный
комплект для особого
случая.



Подвеска,
Damiani

Юбка,
Luisa Cerano



Кольцо,
Sunlight



Юбка,
Patrizia Pepe



Юбка,
Luisa Cerano



Юбка,
L.K. Bennett



Юбка,
Archive
by Alexa,
Marks &
Spencer





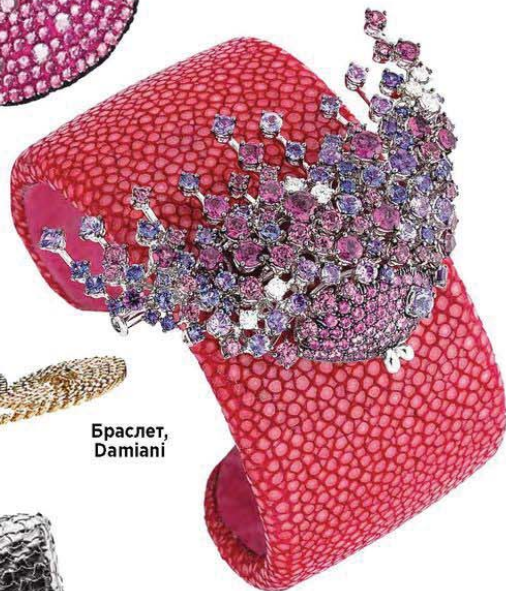
Клатч,
L.K. Bennett



Брошь,
Marc Cain



Вещи с
ценами и без
Вещи с
ценами



Браслет,
Damiani



Клатч,
Loriblu



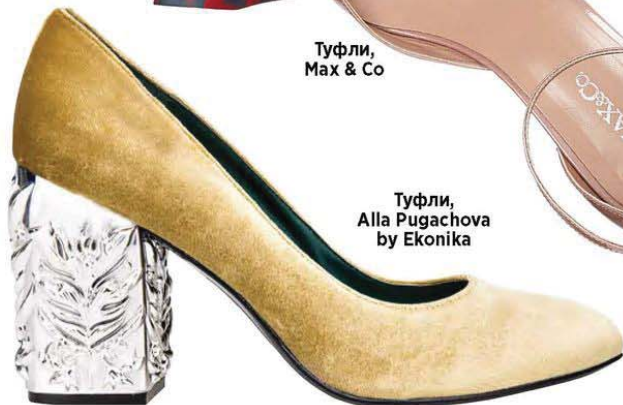
Клатч,
Marella



Юбка,
Marina
Rinaldi



Балетки,
L.K. Bennett



Туфли,
Max & Co

Туфли,
Alla Pugachova
by Ekonika



Туфли, Geox

Стильные детали

Красивая обувь и аксессуары
станут финальным штрихом
в создании модного наряда.
Для вечернего выхода отдайте
предпочтение маленьким
сумочкам из блестящей кожи
или велюра с вышивкой
или декоративными
детальями.



МОДНЫЙ МИКС

Смело смешивайте разные принты в одном образе. Блестящие пайетки на топе только подчеркнут величественность анималистичного рисунка на брюках.



В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Джинсы-бойфренды, расшитые яркими пайетками, выходят за рамки повседневного гардероба. Отличное решение для домашней вечеринки!



Ожерелье,
Michael Kors



Брошь,
«Московский
ювелирный
завод»



Серьги,
«Московский
ювелирный
завод»



Кольца,
Tommy Hilfiger



Брошь,
SOKOLOV



Кольцо,
«Московский
ювелирный
завод»

Часы из
коллекции
Slimline 0102,
«НИКА»



Ожерелье,
Swarovski



Ожерелье,
Marc Cain

Очарование блеска

Изысканные украшения –
лучшее дополнение к вечернему
наряду. Только представьте, как
они будут сверкать при свете
пламени свечи во время
романтического ужина с вашим
избранником!



Платье,
Madeleine



Брошь,
Marc Cain



Комбинация,
Women'secret



Бюстгальтер,
bonprix



Аромат,
Wish of Love,
Avon



Бюстгальтер,
DESEO



Тапочки,
Petit Pas



Трусы,
Maison
Lejaby Elixir



Трусы,
bonprix

Нечего скрывать!

Красивое нижнее белье создаст особенное настроение и поможет чувствовать себя уверенно и сексуально. Остановите свой выбор на моделях из нежного кружева или атласа.



Пижамы,
Womensecret



Комплект
белья,
Etam



Боди, DESEO



Корректи-
рующая
комбинация,
Faberlic



Боди,
Patrizia Pepe



Корректи-
рующее
белье надежно
скроет недостатки
фигуры и следы
от нижнего белья.
Никто не узнает
ваш маленький
секрет!



В СТИЛЕ 50-Х

Ансамбль из яркого трикотажного топа и широкой юбки с леопардовым принтом эффектно подчеркнет женственные формы. Идеальный наряд для свидания!



ВЕЧЕРНИЙ ВЫХОД

Блуза с роскошным
анималистичным прин-
том и блестящая узкая
юбка создадут гипер-
женственный образ,
который произведет
настоящий фурор.

Собираясь на свидание, отдайте предпочтение эффектно-му макияжу глаз – яркая помада может подвести в самый неподходящий момент.

Рубашка,
Marks &
Spencer



Палетка
из 4 теней
для век,
Cle de Peau



Серьги,
SOKOLOV



Юбка,
Marc Cain



Туфли,
Marks &
Spencer



Джемпер,
Luisa Cerano



Брюки,
Luisa Cerano

Правила сложения

Если вы опасаетесь выглядеть на свидании слишком эксцентрично, используйте классические правила сочетания рисунков и фактур. Например, однотонный верх и пестрый низ, которые можно дополнить аксессуарами в тон основного наряда.

Туфли,
Alla
Pugachova
by Ekonika



Сияющая пудра
для лица, Dior



Аромат,
Light Blue,
Dolce &
Gabbana

Накладные ресницы makeup2makeup придадут дополнительный объем и длину для выразительного взгляда.



A full-page photograph of a woman with long, wavy blonde hair, looking slightly away from the camera. She is wearing a light pink, long-sleeved dress with a square neckline and a subtle pattern of embroidered hummingbirds. Her right hand is raised to her chin, adorned with a ring. The background is a sunlit street in a European city, with stone buildings and a clear sky.

НОВЫЙ ЧУВСТВЕННЫЙ АРОМАТ

faberlic
by

VALENTIN YUDASHKIN



СОВЕТ РЕДАКТОРА



Анастасия КОКОВИХИНА,
редактор рубрики «Мода»

«Что делать, если на улице мороз, а так хочется надеть на свидание то самое платье, которое вам так идет, но совсем не соответствует сезону? Просто «утеплите» любимый наряд! Дополните его красивым джемпером или кардиганом, плотными колготками и модными ботильонами на каблук».



Новости
Самые актуальные и стильные новинки этого месяца.

КОРОЛЕВСКАЯ ОСОБА

Роскошные украшения из коллекции «Драгоценное наследие», «Московский ювелирный завод», созданы дизайнерами по подобию тех, что носили российские императрицы.



ВЕРНЫЕ СПУТНИКИ ОТМЕННОГО СТИЛЯ

В Москве открылся флагманский магазин российского бренда кожаных сумок и аксессуаров Maisonque. Коллекция выполнена в благородных оттенках: бордо, изумрудном, синем, коричневом, стальном и черном, которые прекрасно сочетаются с любым гардеробом.



ОТ ВСЕГО СЕРДЦА

Специально ко Дню всех влюбленных часовой бренд Tissot выпустил модель Tissot Bella Ora («Красивый час»). Стильный лаконичный дизайн с красным ремешком и перламутровым циферблатом навеян романтической Италией. Идеальный подарок для второй половинки!

ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ

Обувь из линии Nebula, Geox, превзойдет все ваши ожидания! Ведь она выполнена с применением «дышащих» технологий (сохраняет стопу в сухости и комфорте) и отлично амортизирует при ходьбе. Яркие цвета кроссовок поднимут настроение, а современный дизайн, сочетающий ткань и замшу, прекрасно дополнит повседневный образ.



ПЕРВЫЕ ЛАСТОЧКИ ВЕСНЫ

Новая коллекция Luisa Cerano наступающего весенне-летнего сезона представлена динамичными прямыми силуэтами и элегантной цветовой гаммой. Эффектные принты, элементы спортивного и стиля ретро позволят создать множество женственных комплектов на каждый день.



ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА

Изысканный шелковый платок вместо привычного ремешка для часов?! Такую отличную свежую идею предлагают дизайнеры итальянской компании ELEGANZZA. Меняйте платки в часах так часто, как пожелаете, – в зависимости от вашего наряда и настроения. Не бойтесь экспериментировать, ведь мода – это увлекательная игра!

DEN'O

Серебряные украшения Израиль

www.deno-silver.ru



Что раскаждет аромат

Вы когда-нибудь, покупая новый флакончик духов в магазине, задумывались об уникальных свойствах ароматов? Они способны пробуждать приятные сердцу воспоминания, наполнять мир радостью и превращать обычный день в праздник!





Ароматы наделены удивительной способностью пробуждать воспоминания. Похоже, что время не властно над нашим восприятием запахов, которые моментально пробуждают образы

бывших возлюбленных, друзей, с которыми потеряна связь, мест, в которых вы когда-то жили. Иногда ароматы даже способны на долю секунды воскрешать умерших.

Терпкий запах сигарет, которые когда-то курил ваш дед, возвращаясь после рыбалки с полным ведром блестящих шустрых рыбешек. Сладкие ноты «настоящих французских» духов, которые в советское время с огромным трудом купила бабушка и пользовалась ими только в особых случаях – на день рождения, Новый год и годовщину свадьбы. С тех самых пор этот сладкий аромат оказался накрепко связан в вашей памяти с предвкушением праздника и веселья.

Аромат может стать величайшим наслаждением в жизни. Ни шоколад, ни дорогая обувь, ни модная одежда не способны за считанные мгновения преобразить настроение женщины, зажечь в ее глазах огонь, а в душе –

Мамины духи, папин лосьон, бабушкины пирожки – запахи детства остаются с нами на всю жизнь

надежду. Когда вы входите в парфюмерный магазин, сначала внимательно осмотритесь. На полках – сотни гладких, переливающихся бутылочек, и в каждой из них – джин, который в любую секунду готов вырваться на волю. Некоторые из этих бутылочек могут стать для вас настоящими капсулами времени.

Вот классический аромат от Chanel. В шестнадцать я на цыпочках заходила в комнату родителей, чтобы нанести на запястье пару золотистых капель. И именно этот аромат был на мне, когда я впервые была влюблена. Мы шли по заснеженной улице, держась за руки. Стоит мне ощутить этот запах, и я моментально переношусь в ту далекую и невозможно счастливую зиму...

А рядом – бутылочка со свежим цитрусовым ароматом. Точно такая же была у меня, когда я училась в институте. Я копила на нее несколько месяцев, а когда, наконец, пришла в магазин, оказалось, что курс изменился, цены выросли и денег не хватает. И глядя на мое расстроенное лицо, какой-то совершенно незнакомый мужчина заплатил за мои духи, а в придачу купил тушь и помаду. Он написал на обратной стороне чека свой телефон. С тех

пор прошло почти двадцать лет, но как только я чувствую этот цитрусовый запах, в голове всплывает вопрос: как сложилась бы моя жизнь, если бы тогда я ему все-таки позвонила?

Восточные, пряные запахи переносят меня в наш старый дачный дом. Там было прохладно и сыро, по вечерам я забиралась на второй этаж и, забравшись под клетчатый плед, читала и жгла ароматические палочки. Жужжали комары, в окно бились крошечные мотыльки, все книжки без исключения казались мне интересными и во всем белом свете не было никого счастливее меня.

Обоняние – первое из чувств, которое развивается у человека. Знакомые запахи становятся той ниточкой, которая связывает малыша с окружающим миром. Еще не раскрыв глазки, младенец чувствует запах мамы и молока. И крошечный ротик трогательно тянется к вам, а маленькие ручки держат вас так крепко, как будто боятся потерять навсегда. Мамины духи, папин лосьон после бритья, бабушкины пирожки с яблоками и корицей – любимые запахи детства остаются с нами на всю жизнь. Мы вырастаем, и яркость впечатлений постепенно стирается. Вокруг так много событий, столько суеты, повседневных дел и обязанностей. Пробки, телевидение, Интернет, рекламные щиты, радио в машине, соцсети в телефоне. Давайте признаемся: наши чувства сейчас перегружены точно так же, как и наш мозг. Слишком много информации. Слишком много впечатлений. И все это часто сливается в сплошной серый фон.

Но попробуйте задернуть шторы, закрыть глаза и расслабиться. Вы заметите, как вместе с воспоминаниями к вам придут ароматы. Они сохраняют мгновения прошлого даже лучше, чем профессиональные фотографии.

Аромат творит чудеса – он способен превратить замарашку в принцессу!

Недавно мне на глаза попала статья американского арт-терапевта, которая проводит тренинги для самых разных людей. Однажды с благотворительным тренингом она приехала в тюрьму для женщин. Те, с кем ей предстояло работать, казались такими разными и в то же время такими одинаково отстраненными, что казалось – наладить с ними контакт и говорить о творчестве совершенно невозможно. Но стоило автору спросить: «Каких запахов вам больше всего не хватает?», как истории потекли одна за другой. В свой следующий визит арт-терапевт принесла крошечные пробные флакончики духов. Нужно ли говорить, что их принимали как драгоценные дары?

Несколько лет назад моя подруга попала в аварию и после этого два с половиной месяца провела без движения. Она не могла ни говорить, ни глотать. День рождения она тоже встречала в больнице. Нам с подругами очень хотелось устроить для нее праздник, и после долгих обсуждений мы решили принести ей «ароматический торт». Горький шоколад, корица, цедра лимона, перец, сливочный ликер – мы смешали ингредиенты в бутылочке, и они пахли просто идеально. Когда мы поднесли бутылочку к носу больной, ее веки чуть заметно дрогнули, клянусь. Наша ароматическая смесь стояла на тумбочке у ее кровати все долгие месяцы выздоровления. И моя подруга поправилась, хотя изначально врачи были совсем не уверены, что это случится.

Впервые я осознала всю магию ароматов, когда оказалась по работе в Париже. Там мне посчастливилось

познакомиться с удивительной пожилой женщиной. Много лет назад она уехала из России, трижды побывала замужем и называла себя Мари. Она уверяла, что лично знала Шагала и Эдит Пиаф, и хотя ей было, кажется, далеко за восемьдесят, она одевалась в розовое и лиловое, никогда не выходила из дома без макияжа и пользовалась классическим ароматом Chanel № 5. Эта удивительная дама говорила мне, что нет ничего зазорного в том, чтобы изменить мужу или любовнику, но изменить любимому аромату – недопустимо. «Аромат творит чудеса, он способен превратить замарашку в принцессу, и не понадобится ни фея-крестная, ни волшебные палочки». Я помню эти слова до сих пор.

Сегодня я подбираю ароматы под настроение, как другие подбирают одежду. У меня столько склянок и бутылочек, что в прошлом году муж подарил мне на день рождения шкаф, похожий на небольшую витрину. Это был идеальный подарок!

На верхней полке я храню самые дорогие, самые любимые ароматы – с нотками ванили, меда и шоколада. На следующей полке – цветочные запахи, ниже – цитрусовые, внизу – восточные, плотные и тягучие. Каждое утро я выбираю аромат в зависимости от настроения. Мне весело? Грустно? Я не выпалась? Предстоит сложный день? Хочется романтики? Для каждого случая у меня есть флакон, который сотворит маленькое чудо.

«Знаете, милочка, – шепнула мне когда-то Мари, – чем старше вы становитесь, тем меньше шансов, что кто-то вам скажет: “Вы потрясающе выглядите”, но даже в восемьдесят вы вполне можете услышать от проходящего мимо незнакомца: “У вас потрясающие духи”». И чем старше я становлюсь, тем больше я в это верю.





Любовный эликсир

Легендарный аромат Trésor от Lancôme предстал в совершенно новом, роскошном воплощении – La Nuit Trésor Eau de Parfum Caresse. Теперь творение прославленных французских парфюмеров Кристофа Рейно и Амандины Клерк-Мари благоухает уникальной черной розой, которую оттеняют чувственные ноты орхидеи. Белый мускус и бобы тонка придают ему особенную нежность и мягкость, создавая незабываемый шлейф. Этот аромат, определенно, создан для влюбленных женщин!



Во власти чувств


Новая версия парных ароматов L'Eau Kenzo по-прежнему олицетворяет непреодолимое притяжение между мужчиной и женщиной. Но их отношения приобрели еще более выразительный характер, ведь парфюмеры дополнили уже полюбившиеся свежие композиции яркими чувственными нотами. Создатель женского аромата L'Eau Kenzo Aquadisiac Кристоф Рейно придал легкую фруктовую кокетливость цветочному букету из белых цветов лотоса и жасмина, оттенив его гурманскими нотами мандарина и груши. Парфюмер Оливье Кресп, создавая мужскую версию L'Eau Kenzo Aquadisiac, использовал смелое сочетание контрастных нот лайма, розового перца и благородных древесных нот гваякового дерева в шлейфе. Особого внимания заслуживает оригинальный сочный орнамент на флаконах, вторящий модным тенденциям Дома Kenzo, – от него просто невозможно отвести взгляд.

*Аромат за мгновение способен зажечь
огонь в ее глазах, а в душе – надежду*

Роковое влечение

После выхода двух популярных ароматов – Ange ou Démon и Ange ou Démon Le Secret – Givenchy представляет интригующую новинку L'Ange Noir. На ее создание парфюмеров вдохновил противоречивый образ черного ангела, одновременно очаровательный и таинственный, словно сошедший с экрана кино в стиле нуар. Аромат соткан из древесных нот кедра и пачули, оттененных взрывными нотами бергамота и груши. Кульминацией композиции стал роскошный шлейф из бархатистых нот мускуса. Устоять перед таким искушением невозможно! **DO**





АКТРИСА
РЕНАТА ЛИТВИНОВА
ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЛИНИЮ PLATINUM

faberlic

faberlic.com

faberlic

PLATINUM

ДРАГОЦЕННЫЙ УХОД ВЫСШЕЙ ПРОБЫ

Инновация Лаборатории Faberlic и итальянских экспертов

Интенсивное омоложение и восстановление кожи
на основе платинового комплекса

75%

отметили
разглаживающий
эффект после
первого
применения
дневного крема*



Роскошные
текстуры и «умная»
упаковка airless
без доступа воздуха



Сезон красоты Февраль

Начните подготовку к весне уже сейчас, чтобы встретить ее во всеоружии!

Заряд энергии

В честь своего 30-летнего дня рождения легендарная тонирующая вода Eau Dynamisante от Clarins выходит в новом праздничном дизайне. Помимо тонирующего классического аромата в линейке есть также расслабляющий Eau Ressourçante и освежающий Eau des Jardins.

Средства ароматического ухода Clarins в обновленном дизайне (сверху вниз): Eau Dynamisante, Eau des Jardins, Eau Ressourçante.



Секрет соблазнения

Новая тушь La Petite Robe Noire от Guerlain воплощает в реальность все мечты женщин о выразительных ресницах. Двойная щеточка и особая формула туши обеспечивают впечатляющий результат «4-в-1»: подкручивание и удлинение, разделение, объем и интенсивный черный цвет.



Две формулы красоты

Флакон уникальной новинки против морщин Line Interception Power Duo, La Prairie, содержит одновременно два средства для ухода за кожей днем и ночью. Дневной крем с SPF 30 предотвращает появление мимических морщин, а ночной – возрастных и восстанавливает кожу, укрепляя ее структуру.



Двойной уход для лица (день/ночь), Line Interception Power Duo, La Prairie

СОВЕТ РЕДАКТОРА



Екатерина САХАРОВА,
редактор рубрики
«Красота»

«Хочу купить накладные пряди. Посоветуйте, какие выбрать»

Светлана, 35 лет

Существует два вида накладных прядей – искусственные и натуральные. Первые имеют определенную форму (кудрявые, прямые) и не подходят для работы с термоприборами, поскольку плавятся под воздействием тепла. Вторые можно смело завивать и выпрямлять, к тому же, если правильно подобрать оттенок, никто не догадается, что это не ваши «родные» волосы.

Свежий взгляд

Роскошный крем для контура глаз Premier Cru, Caudalie, устраняет отечность и разглаживает морщины. Светоотражающие частицы в составе маскируют недостатки.





Защита волос даже от сильных повреждений.
До 10 РАЗ БОЛЕЕ СИЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ с кондиционером Dove.*



Как работает Dove

Лепесток орхидеи после экстремального
термического воздействия**



Без кондиционера Dove



С кондиционером Dove



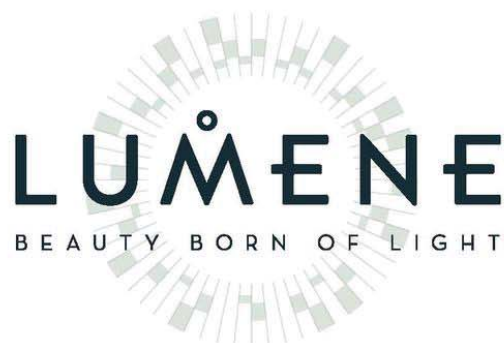
**РИТМ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ НЕ ДОЛЖЕН
ОТРАЖАТЬСЯ НА ВАШЕЙ КОЖЕ**





ЭКСПЕРТНАЯ ГАММА ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ

Каждый день ваша кожа подвергается агрессивным воздействиям. Загрязнения, плохая экология, стресс не проходят даром. ИНТЕНСИВНО УВЛАЖНЯЮЩАЯ СЫВОРОТКА LUMENE SISU сочетает в себе чистейшую арктическую родниковую воду и экстракты еловых побегов и сосновой коры, исключительно богатые антиоксидантами. Эти компоненты способствуют очищению кожи, удерживают влагу и оберегают вашу красоту от внешних воздействий. Настоящий антидот от последствий современной жизни: возвращает коже естественное сияние, дарит ей свежесть и наполняет жизненной силой.



Северный подход к красоте основан на магии уникального солнечного цикла Арктики. Эти знания помогают нам создавать средства для кожи, словно сияющей изнутри. Узнайте больше о гамме SISU на lumene.com

Новый цветочно-фруктовый аромат Mon Paris, YSL, основан на традициях классической парфюмерии, но звучит очень свежо и современно.

За основу формы флакона взят прямоугольный строгий силуэт смокинга – знаковой вещи модного Дома YSL.

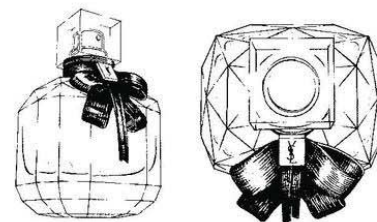
О, Париж!

ФРАНЦУЗСКАЯ СТОЛИЦА недаром носит романтическое название – Город влюбленных. В Париже особенно чувствуется дух свободы, накаляются эмоции и чувства, именно сюда приезжают пары в поисках незабываемых мгновений любви. Новый цветочно-фруктовый парфюмерный шедевр от YSL, Mon Paris, стал признанием бренда в любви прекрасному городу. Знаменитые парфюмеры Оливье Кресп, Дора Багриш, Гарри Фремонте, создававшие его, отказались от традиционной для французских ароматов классической шипровой структуры, а использовали в композиции необычный ингредиент – яркий и дурманящий светлый шипр. В шлейфе новинки звучат свежие нотки пачули и волнующего мускуса, которые будоражат чувства, словно объятия возлюбленного.



От кутюр

Флакон нового аромата Mon Paris, YSL, выполнен во французском стиле – строгий, но в то же время элегантный. Дизайнер Катрин Крюна создала многогранный стеклянный флакон, украшенный черным бантом из шелка и кожи. Изысканный элемент декора объединяет в себе черты галстука-пластрона и классического банта на блузе из архивов легендарных творений модельера Ива Сен-Лорана. Внутри заключен чарующий розовый парфюмерный эликсир.



Женское лицо рекламной кампании аромата – модель Криста Кобер – настоящее воплощение чувственности и свободы духа. Съемки проходили на крыше театра «Опера Гарнье», где герои, балансируя на краю, рассказывают свою историю любви.



PANTENE

*воздушная
пенка*

БАЛЬЗАМ-ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ

100% ПИТАНИЯ, 0% УТЯЖЕЛЕНИЯ



Новинки месяца

Февраль – прекрасная пора романтических свиданий. Очаруйте избранника своей красотой!



Уроки рисования

Почувствуйте себя визажистом с профессиональными кистями Sisley из мягкого износостойкого синтетического волокна!

Все гладко



Легкий гель Smoothing Hydra-Gelée Nourishing Hair Perfector, Alterna, увлажняет и разглаживает волосы, придавая им блеск.



Мир ароматов

Этот месяц традиционно богат на парфюмерные новинки, среди которых вы обязательно найдете своего неповторимого фаворита.

1 L'EAU, Jimmy Choo 2 Ever Bloom Extrait Absolu, Shiseido 3 Miu Miu L'Eau Bleue, Miu Miu 4 Dancing on the Moon, Replica, Maison Martin Margiela 5 Poison Girl Eau de Toilette, Dior



МАКИЯЖ Контуринг

1

Двойная пудра из коллекции Baroque Night Out, Dolce & Gabbana, содержит бронзер и хайлайтер для идеального моделирования лица.

2

Средство в стике Sculpting Multiple Duo, NARS, подходит для глаз, губ и щек.



3

Пудра из 2-х контрастных оттенков Couture Contouring, YSL, позволит создать естественный мягкий контуринг лица.



для мужчин

Средства для лица и волос



КОНЦЕНТРАТ Booster Bronzant, Clarins, придаст лицу легкий естественный оттенок загара. Просто добавьте пару капель средства в ваш обычный уход – крем, гель или бальзам.



КРЕМ Finishing Cream Get Groomed, Redken, с невесомой текстурой подходит для создания свободной укладки на волосах с удлиненной челкой или средней длины.



СЫВОРОТКА Age Defender Power Serum, Kiehl's, эффективно борется с возрастными изменениями – подтягивает кожу, придает упругость и сокращает морщины.

Londa



МНОГОГРАННЫЙ ЦВЕТ И 100%-НОЕ ЗАКРАШИВАНИЕ СЕДИНЫ ДЛЯ ЯРКОЙ ВЕСНЫ

Смешивая несколько насыщенных тонов с помощью технологии ColorBlend Technology™, Londa создаёт естественные, сияющие и многогранные оттенки, сохраняющиеся на волосах до 8 недель.

Результат — идеально подходящий именно вам оттенок:

- 🌈 многогранный цвет;
- 🌈 насыщенные оттенки;
- 🌈 до 8 недель стойкости цвета;
- 🌈 100%-ное окрашивание седины.



Зимняя забота о красоте

ФОТО И СТИЛЬ: Маша Тараскина

Сыворотка-молочко для тела, Ideal Body, Vichy

Глубоко питательное молочко для тела, Extra Soft SOS Professional, Eveline Cosmetics

Универсальный питательный крем, Skin Food, Weleda

Крем-кашемир с эффектом лифтинга, Resveratrol Lift, Caudalie

Увлажняющий крем от покраснений для чувствительной кожи, Ultra Red-Action Moisturiser, Ultraceuticals

Крем для тела, лица и рук, «Бархатистая мягкость и увлажнение», Avon

Сыворотка-масло для сияния кожи, Lumière Essentielle, Darphin

Питательный крем для тела, Nutrix Royal Body, Lancôme

Концентрат для восстановления поврежденной кожи лица, Booster Repair, Clarins

Актив-бальзам «Идеальные губы» Витамин E, Librederm

Холод, ветер и городское отопление – настоящее испытание для ваших волос, лица и тела. Специальные «зимние» средства восстановят водный баланс кожи и повысят ее защитные функции.

Коктейль для лица, придающий сияние, Valo Arctic Berry Cocktail, Lumene

Ночной преображающий крем-маска, «Роскошь Питания», L'Oréal Paris

Крем для тела, «Мед-Карите», L'Occitane

Питательный крем для ног, «Теплые носочки», Organic Kitchen

Масло для снятия макияжа и очищения кожи лица, Midnight Recovery Botanical Cleansing Oil, Kiehl's

Универсальный питательный крем, Dove

Липидо-восстанавливающий очищающий крем-гель для лица и тела, Lipikar Syndet AP+, La Roche-Posay

Гигиеническая помада для губ, Zima, Faberlic

Крем-бальзам для рук, SOS-Восстановление Professional, «Бархатные Ручки»

Восстанавливающий бальзам для тела, Body Balm Regenerating, Dr.Konopka's



Бальзам-маска, «Питающий уход», Dove Hair Therapy

Двухфазное восстанавливающее масло для волос, «Аромакология», L'Occitane

Увлажняющий шампунь для волос, Saaremaa, Natura Siberica

Молочко для тела с питательными маслами, «Совершенный Уход», Nivea

Увлажняющий шампунь для сухих волос, Biolage Hydrasource, Matrix

Питательная сыворотка для волос, «Всесторонний уход», Avon

Бальзам для поврежденных волос, «Зимняя Забота», Gliss Kur, Schwarzkopf

Масло для интенсивного ухода за ломкими и поврежденными волосами, Weleda

Шампунь для чувствительной кожи головы, Specificque, Kerastase





ЭНЕРГИЯ БИОРИТМОВ

24 часа в сутки
7 дней в неделю!



**СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

НАСТОЯЩАЯ ПРИРОДА
НАСТОЯЩАЯ НАУКА
ДЛЯ ЛЮДЕЙ

создаем с 1996 года

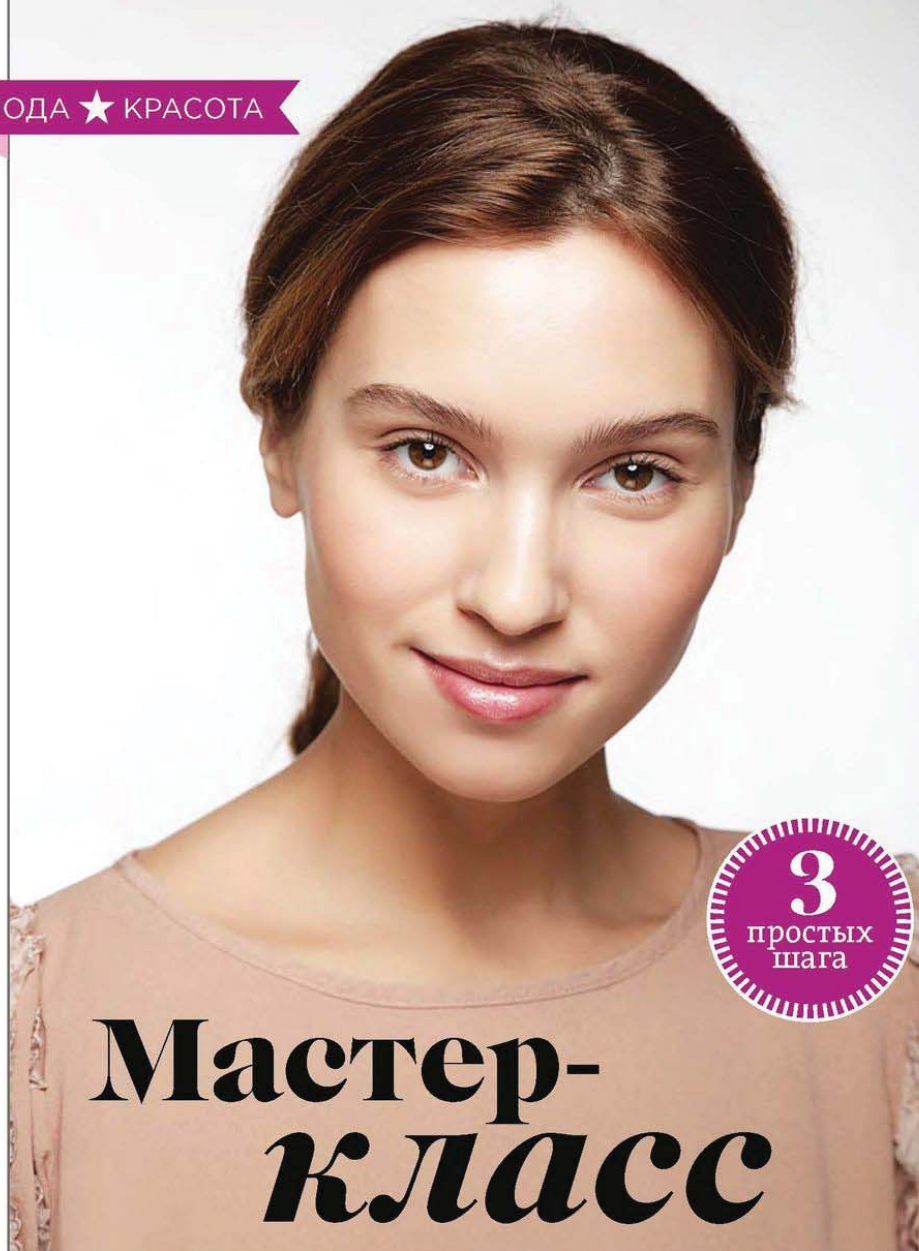
Адреса Представительств в твоём городе можно узнать на сайте:

сибирскоездоровье.рф

Телефон горячей линии в России: **8 800 755 8755** (звонок бесплатный)



БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



3
простых
шага

Мастер-класс



Официальный визажист Make Up For Ever в России Анна Меркушева рассказывает, как с помощью новых средств линии Ultra HD создать идеальный тон лица.

ЛИНИЯ СРЕДСТВ Ultra HD для создания идеального тона лица пополнилась разглаживающими сыворотками под макияж для лица и губ, а также финишными пудрами универсального оттенка – в компактном и рассыпчатом формате. Новинки позволяют создать совершенный натуральный макияж, который незаметен даже при многократном увеличении в объективе камеры.

Сыворотка для губ, Ultra HD Lip Booster, оттенок Cinema; финишная компактная пудра, Ultra HD Micro Finishing Pressed Powder; сыворотка для лица, Ultra HD Skin Booster, все – Make Up For Ever



ШАГ 1

Нанесите пару капель сыворотки *Ultra HD Skin Booster* на тыльную сторону ладони и плоской кистью распределите ее по лицу.



ШАГ 2

На губы нанесите *Ultra HD Lip Booster* толстым слоем (как маску перед использованием помады) или тонким (как самостоятельное средство).



ШАГ 3

Выровняйте тон с помощью основы и консилера *Ultra HD*. Результат закрепите финишной пудрой *Ultra HD Micro Finishing Pressed Powder*.

СЕМЬЯ★ЗДОРОВЬЕ



Февраль будет уютным

Последний месяц зимы часто навеивает мрачные мысли. Но грустить или ждать от мира хорошего – только наш выбор!

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ – совсем не миф из области «улыбаемся и машем». Мозг – самообучаемая система, и если вы испытываете положительные эмоции (радость, удовольствие, любовь) и фокусируетесь на них, вы расширяете ваш спектр других возможностей. «Позитивные» навыки пригодятся в самых разных сферах жизни: в оценке и развитии своих творческих способностей, в общении с другими людьми и, главное, в семейных отношениях и в способности справляться со стрессами.

Моя семья

Советы, факты, цифры



ЛЮБОВЬ ЛЕЧИТ

И НЕ В ПЕРЕНОСНОМ, а в самом прямом смысле. Ученые выяснили, что стабильный брак улучшает шансы на полное восстановление после инсульта (и в целом ускоряет выздоровление). Присутствие семьи и, главное, любимого человека в вашей жизни в течение нескольких лет после инсульта – незаменимая поддержка и мотивация к выздоровлению. Среди пациентов, которые никогда не состояли в браке, риск осложнений и смерти оказался на 71% выше. Кстати, если вы уже развелись или вообще никогда не были в официальном браке, это не сработает.

СОВЕТ РЕДАКТОРА



Евгения ГОЛОБОВА,
редактор рубрики «Семья»

Наши эксперты не устают напоминать: отсутствие семейных ссор – не показатель удачного брака. А вот еще несколько важных принципов семейных отношений: уважать различия друг друга (в том числе и разные реакции на стресс и неприятности); хвалить чаще, чем критиковать; не ждать, пока изменится другой, а начать с себя. С Днем всех влюбленных!

ЛЖЕЦ, ЛЖЕЦ

Раньше считалось, что есть два вида обмана: активное использование ложных заявлений и умалчивание некоторых фактов. Психологи исследуют третий вид лжи: в этом случае человек говорит о чем-то, что происходит прямо сейчас, и умалчивает о том, что хочет скрыть. Формально – правда, но в следующий раз доверять-то вам все равно будут меньше!



ЮБИЛЕЙ

ВЕЧЕР ЭДВАРДА РАДЗИНСКОГО

Эдвард Радзинский выступает в Москве только раз в году, и в этот раз это будет его особенный вечер – юбилейный! Он наш современник и живой классик. Никто и никогда больше не расскажет нам и нашим детям того, что рассказывает Радзинский. Это невозможно прочесть в Википедии, услышать от учителя в школе. При этом Радзинский никогда не называл себя ученым, напротив, он всегда подчеркивает свое писательское место в истории. Слушая Радзинского, начинаешь воспринимать исторические события так, будто лично в них участвуешь. Чуть ли не слышишь топот сапог по коридорам, чувствуешь историю изнутри, с того момента, когда она еще и не была историей, а была просто жизнью. Жизнью, складывающейся из мелочей и случайностей, из человеческих особенностей, пороков и благородства, ненависти и симпатий, бытовых сцен и психологии, без которой никуда.

➔ 22 января, Концертный зал им П. И. Чайковского

ВЫСТАВКА

«Алиса в Стране чудес»

НЕОБЫЧНАЯ ВЫСТАВКА для всей семьи «Алиса в Стране чудес» посвящена удивительной сказке, которая впервые вышла в 1865 году и была переведена на 129 языков. Сегодня «алисоманией» захвачен весь мир. Впервые выставка была представлена в Москве весной 2015 года в Особняке Салтыковых-Чертковых. Более 150 тысяч взрослых и детей посетили музей нового формата. С 27 декабря выставку можно увидеть в северной столице. Организаторы потратили несколько месяцев на то, чтобы найти в Санкт-Петербурге подходящее здание – с историей, но еще никогда не принимавшее выставки, тем более такие необычные. Выбор пал на Дом священнослужителей Казанского собора – тем более подходящий, потому что Льюис Кэрролл был священнослужителем.

➔ Санкт-Петербург, «Атриум» на Невском, до 22 марта



КИНО

«КОСМОС МЕЖДУ НАМИ»

В ролях: Бритт Робертсон, Гари Олдман, Джанет Монтомери

Если в вашей жизни не хватает романтики, это кино для вас. История любви земной девушки и Гарднера Эллиота, выросшего в колонии на Марсе. Их роман начался в Интернете, и Эллиот летит на Землю, чтобы встретиться с любимой.

➔ Со 2 февраля



МЕДИА

ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ «SMIT»

Интерактивная выставка для всей семьи, где можно окунуться в мир технологических развлечений: квесты, фильмы и игры в виртуальной и дополненной реальности, видеоинсталляции, проекции и четыре фотозоны, где можно сделать лучшее семейное селфи в вашей жизни. Девиз экспозиции – «Сегодня наступит завтра».

➔ До 19 марта, ВИНЗАВОД



Зачем нам любовь и семья?

Количество браков падает, разводов – растет. Психолог **Андрей Юдин** о том, что происходит с семьями и почему.



Три столпа традиционной семьи

МОТИВЫ, которые на протяжении всей истории цивилизации заставляли людей вступать в официальный брак, можно условно разделить на три группы: экономические – поддержание определенного уровня жизни и выживание в старости, социокультурные – следование обычаям и приобретение желательного социального статуса, и психологические – переживание романтической любви, удовлетворение потребности в общении и моральной поддержке. В течение последнего столетия на фоне колоссальных прорывов в науке и медицине и экономического подъема в мировом масштабе мы можем наблюдать, как экономические и социокультурные (в том числе религиозные) мотивы в развитых странах все больше отступают на второй план, а на первый план выходят индивидуальные, психологические потребности. В подходе к браку все меньше здорового прагматизма и все больше романтики и следования традициям – но это вовсе не так хорошо, как может показаться.

Вот несколько главных современных мотивов к вступлению в брак. Именно они стоят за неутешительной статистикой, заводят семейную жизнь в тупик и часто приводят людей в кабинет психотерапевта в попытках избежать роковой ошибки или справиться с ее последствиями.

1

ДАВЛЕНИЕ БЛИЗКИХ

К сожалению, в России по-прежнему один из самых низких среди европейских стран показателей среднего возраста вступления в первый брак: 26–27 лет против 34–35 лет в странах с высоким уровнем жизни. Во многом это связано с архаичными социальными и анатомическими мифами, которые с детства вбиваются в головы молодых людей старшим поколением (а иногда и врачами): «провыбираешься – останешься в девках», «часики-то тикают, надо скорее родить». На практике это приводит к тому, что молодые женщины сплошь и рядом вступают в брак и рожают детей без глубокого понимания, зачем им все это нужно, просто потому, что «так надо», чтобы перестать испытывать на себе невы-

носимое давление со стороны близких. А потом они как раз и вливаются в статистику разводов, часто не успев отметить первой годовщины свадьбы.

2

ПОИСК ЛЮБЯЩЕГО РОДИТЕЛЯ

Один из самых коварных мотивов, заставляющих людей вступать в брак, – надежда на то, что партнер станет тем, кто додаст любовь, заботу и внимание, которых так не хватало в родительской семье. Массовая культура охотно подпитывает эту надежду стереотипами на тему «настоящий мужик должен...» и «настоящая женщина должна...».

Разумеется, в реальном браке довольно быстро обнаруживается, что вместо двух любящих и принимающих зрелых личностей есть два недолюбленных, обидчивых ребенка с фантастическими, оторванными от жизни, ожиданиями, которые по определению не могут быть хорошими родителями не то что другому человеку, а даже сами себе. В результате такие партнеры часто либо не выдерживают груза разочарования и обид – и отправляются на поиски следующих кандидатов на вакантную должность папы и мамы (или в более благоприятном случае – психотерапевта). Реже – продолжают жить вместе, сцепив зубы, из чувства вины или по негласным прагматическим соображениям.

3

ПРЕВРАТНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЛЮБВИ

Один из самых раздутых мифов западной культуры в последние века – миф о большой романтической любви. Всем с детства известно: в брак надо вступать по любви, тогда будешь жить долго и счастливо, а если совсем повезет – еще и умрешь в один день с супругом. Любовь – главное, а все остальные мелочи уж как-нибудь подтянутся. Подвох в том, что никто не объясняет, что такое эта самая любовь и чем она отличается, предположим, от влюбленности или, хуже того, эмоциональной зависимости. На деле большинство людей если и приобретают способность к зрелой, устойчивой любви, то лишь в солидном возрасте, на фоне богатого и разнообразного жизненного опыта, в том числе и опыта неудачных отношений. А то, что чаще принимается за любовь и влюбленность, – это просто невротическая зависимость, перенос детских чувств и переживаний на партнера. И, как правило, это происходит за полтора-два года. Рядом с романтической натурой внезапно оказывается не прекрасный принц, как мечталось, а самый обычный человек, к тому же совершенно чужой.

Какое будущее у семьи?

ЗНАЧИТ ЛИ ЭТО, что институт традиционной моногамной семьи окончательно отомрет, не вписавшись в требования времени? Совсем не обязательно. Уже сегодня в наиболее развитых странах мира человек может удовлетворить практически все свои потребности, в том числе потребности в безопасности, заработке, уважении, социальном статусе, психологической поддержке, сексе и рождении потомства, и при этом ни разу в жизни не вступить в законный брак. Но даже в этих странах речь идет не о смерти института семьи, а скорее, о трансформации количества в качество.

Люди вступают в брак в более позднем возрасте, будучи более зрелыми и экономически автономными личностями. Они предъявляют все более высокие требования к качеству своей семейной жизни и все реже действуют из чувства вины или навязанного социумом стыда. Все это в совокупности формирует более благоприятную социальную атмосферу и способствует улучшению психологического здоровья населения. **DD**

Поиск фундамента

У современного человека есть как минимум одна потребность, которую можно удовлетворить только в браке (или в отношениях, очень похожих на брак), – это потребность в глубокой интимной связи с другим человеком. Чаще всего эта потребность выходит на первый план у зрелых и психологически автономных личностей, переросших желания подстроиться под стереотипы близких, доиграть отношения с родителями или инсценировать в своей жизни романтическую пьесу. Так что сам институт брака переживает еще не одно поколение. Что же делать обычному человеку, который хочет семейного счастья, но при этом не хочет наступить на все описанные грабли? Отбросить стереотипы, ознакомиться со статистикой и не пытаться при помощи брака решить личные проблемы. И, главное, относиться к браку как к ответственному долгосрочному проекту двух равноправных, личностей зрелых, состоявшихся в жизни партнеров. И помнить: брак может быть счастливым только тогда, когда в нем участвуют два счастливых человека.

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

Семь раз любовь



Когда встречаешь такую красивую и веселую маму семерых сыновей, как Алина Беларева, первым делом хочется спросить: у нее правда есть время на себя и на мужа?



Три часа в спальне

«Правда, правда! – смеется Алина. – И на самом деле мы не такие уж и многодетные, всего-то семеро! Среди моих знакомых есть мамы и двенадцати, и пятнадцати детей, так что мы, по моим меркам, самые обычные родители. Да, каждая моя беременность была сложнее другой, и дети, так же как у всех, болели, и на работе бывает очень сложно. Но я обо-

жаю и свою семью, и свой бизнес – это главный секрет счастливой женщины.

Часто спрашивают, в чем секрет нашего брака, как не перестать быть мужем и женой в большой семье. На это я отвечаю: почаще бывайте вдвоем. Организуйте это как угодно: няни, родственники, соседи, но раз в неделю вы с мужем должны сходить в кино или просто погулять. Я работающая мама, у меня два кафе, которые требуют много внимания, у меня несколько социальных проектов, в которые я тоже вкладываюсь от души, поэтому я вынуждена нанимать няню и помощницу по дому. Да, я стараюсь максимально возможное время проводить со своими детьми, но точно знаю: иногда мне нужно три часа, когда мы с мужем можем закрыться в спальне и посмотреть фильмы, почитать, поболтать.

Мы много разговариваем, мы молодожены вообще-то, поженились всего шесть лет назад.

До встречи с нынешним мужем я уже была замужем за хорошим человеком. Выходила за него, конечно же, по взаимному чувству, мы даже венчались, потому что я собиралась с ним жить долго и счастливо до самого конца. Но так уж сложилось, судьба распорядилась иначе. Главное, все мои дети рождены в любви, тут все правильно. Потому что можно прожить всю жизнь в единственном браке, благополучном с виду, пытаться соответствовать «для людей», а внутри – пустота и фальшь, которую дети видят. В таких отношениях они растут, кто бы что ни говорил, недолголюбленными. А из недолголюбленных детей вырастают несчастные взрослые. Конечно, каждый мой сын – это часть меня. Я человек эмоциональный и легко ранимый, поэтому боюсь обидеть своих детей, поскольку больнее всего будет мне.

какой красивый мальчик, вот же кому-то счастье достанется!» Эти его глаза бездонной синевы наверняка привлекали внимание. И я поехала домой грустная – мол, где мои 18 лет? И тему закрыла для себя сразу же.

ПРОЕКТ НАЧАЛСЯ у нас незадолго до Нового года, и когда Валера на каникулы приехал домой к родителям, папа его стал расспрашивать: как дела в Москве, что там за люди, какие они, эти звезды? Валера ответил: «Да ну, все какие-то странные, одна Тутта Ларсен нормальная, живая». И тут папа говорит: «А она, кстати, не замужем».

С этого момента у него запала мысль. Вернувшись, он стал вокруг меня, как акула, «сужать круги». Все уже вокруг все понимали, выходили из примерки, когда он ко мне заходил, а я сама чувствовала себя крайне неуютно. Шел пост, не до того, чтобы начинать какие-то отношения, плюс для себя определила, что мне нужен мужчина не для романтики, а для нас с Лукой – серьезный, никак не этот голубоглазый принц.

Но, оказалось, я встретила с Мужчиной с большой буквы. Удивительно, но, несмотря на юный возраст, отсутствие опыта и, может, какую-то бытовую неустроенность, он оказался абсолютно стопроцентным мужиком, настоящим «альфой», как говорится, – пришел и взял.

ОН НАЧАЛ ЕЗДИТЬ к нам в гости, играть с Лукой. На меня это тогда произвело сильное впечатление, я подумала: может, это и есть про нас – может, нам нужен мужчина про дом, а не про поездки на Мальдивы, как мне до этого мечталось. Но все же я до последнего была уверена, что ничего не будет, что я все держу под контролем. Зато Валера уже решил, что я женщина его жизни, он

пришел и остался, заполнил собой нашу жизнь.

Потом он еще долго отстаивал свое место рядом со мной в глазах моих близких – родственников, друзей, прочего окружения. Отношение было: ты кто такой, откуда взялся? И мне пытались советы давать, глаза открывать. Но мне было настолько с Валерой хорошо, он настолько оказался настоящим мужем, отцом, другом, что меня не слишком волновало чужое мнение.

ДА, НАМ ТРУДНО БЫЛО сначала. Я же привыкла все делать одна, отвечать за все, и доходило до смешного: мы приезжали

“Он держал за руку девушку, строил ей глазки, а я проходила мимо. И в этот момент наши взгляды встретились...”

вместе из супермаркета, я открывала багажник машины и начинала сама выгружать полные пакеты. А Валера смотрел на меня изумленно: «Ну-ну, давай, а я на что?»

В конце концов я поняла: у женщины должно быть свое место в семье, у мужчины – свое. Это разные роли, и да, они могут перетекать иногда от одного к другому, но если эти роли в принципе признаются и уважаются, то очень много проблем сразу уходит на второй план. Женщины сначала тащат на себя одеяло в отношениях, а потом страдают, как им тяжело и какие у них инициативные мужчины.

Моя жизнь стала значительно легче, как только я научилась делегировать полномочия. И еще держать себя в руках. Да, я очень эмоциональная, темперамент, как у Софи Лорен, которой как-то сказали, что не быть ей актрисой,

потому что она все время орет. Мол, чего ожидать от женщины, которая выросла между вулканом и оружейным заводом. Вот я такая же, у меня и мама всегда на повышенных тонах говорит, и я привыкла. А Валера не приемлет этого тона. Пришлось переучиваться.

ПОМОГАЕТ ТО, ЧТО МЫ венчанная семья, и там, где хочется хлопнуть дверью, помню: мы не просто муж и жена, мы союз трех, между нами всегда Господь. Так что сто раз подумаешь, а не приглушить ли эмоции. Ну и самая сильная мотивация: ты очень хочешь быть рядом с этим человеком. Да, иногда возникает желание чем-то швырнуть, на что-то обидеться, но ты тут же предпринимаешь усилия по усмирению своего нрава и поворачиваешься лицом к мужу, чтобы спросить, поговорить и помириться. **DO**





Свое место в семье

Телеведущая **Тутта Ларсен** нашла свою любовь, как это часто бывает, на работе. Правда, поначалу ей трудно было поверить, что именно этот мужчина – ее судьба.



КОГДА МЫ познакомились, я была 33-летняя телеведущая с ребенком, работой, квартирой, машиной. А он – 23-летний студент из Саратова, артист консерватории, жил с родителями. И все мои представления о том, каким должен быть мужчина, с которым я свяжу свою жизнь, были полной противоположно-

стью тому, кем оказался Валера. Первый раз я его увидела на музыкальном проекте, где была ведущей. Он кокетничал с другой. Все участники кучковались в декорациях, у них была репетиция, он держал за руку девушку, строил ей глазки, а я проходила мимо. И в этот момент наши взгляды встретились. Я подумала: «Боже,

фото: из личного архива героини

Мужское плечо

А с Алексеем мы встретились сначала по работе. Надо сказать, до этого я много про него слышала от общих знакомых и почему-то слышала не самое приятное. И вдруг в первые же секунды личного знакомства понимаю: передо мной какой-то удивительный мужчина, у меня даже в голове возникло слово – «человечный». Он оказался страшно интересным, добрым, веселым, умным, романтичным. Правда, я и подумать не могла, что чем-то его заинтересую – я уже была многодетная мама и, хоть вниманием мужским никогда обделена не была, все же не считала себя какой-то неземной красавицей. Долгое время я даже не подозревала, что за мной ухаживают, что эти знаки внимания – не просто легкий флирт, а человек влюбился и добивается меня. Что сказать, перед сокрушительным обаянием Алексея устоять трудно, и через какое-то время мы стали парой, родили общих детей и живем, я считаю, счастливо.

Мы и путешествовать любим не только семьей, но и вдвоем. Когда начали жить вместе, оказалось, Алексей почти нигде не был – ответственная должность, много дел, у человека паспорт был девственно чист. Самое смешное, он считал, что они дорого стоят – путешествия эти. А я до этого занималась туризмом, возила людей по свету как переводчик и организатор программ. Так что я взялась доказать ему, что познакомиться со страной можно, как в программе «Орел и решка», за несколько сотен долларов. С тех пор мир мы с ним рассмотрели.

Многие женщины жалуются сейчас, что мужчин достойных не хватает. Мне это странно слышать: я живу в окружении восьми прекрасных мужчин, которые меня очень любят. Мы вместе делаем все: и отдыхаем, и работаем

– старшие уже помогают в бизнесе по мере сил, подают пример младшим. Каждую неделю мы ходим в театр или на концерт, зимой катаемся вместе на лыжах. Организую все в основном я – у меня темперамент такой, я как мотор, мне надо все время куда-то ехать, лететь, что-то придумывать. Муж более домашний, и меня это так радует – он увлечен домашними делами, и у него это здорово получается.

Он вообще мой помощник во всем, главное – то самое мужское плечо, которое в трудный момент всегда рядом. Наша жизнь – она ведь вся стресс на стрессе. Каждый день – один двойку получил, у другого реакция манту «не та», третий курить начал и так далее. Я завожусь мгновенно, а мужу достаточно просто пошутить, тут же дети начинают хохотать, тут же и ты, хочешь не хочешь, расплываешься в улыбке, и уже не получается ни ругаться, ни ссориться. Ну а если поссоримся, первой мириться иду я.

Никогда бы не подумала, что так будет. Казалось: муж меня безумно любит, это он должен умолять о прощении! Ха-ха, как бы не так. Оказался очень упрямым и, если считает, что прав, стоит на своем.

Я знаю, что семь раз буду свекровью. Сыновьям я бы, конечно, хотела сказать: ищите женщину спокойную и мягкую, женственную, куколку, как японки – они же даже ходят как маленькие девочки, показывают мужчине всегда, что они покорные, глупенькие, послушные. Но... сама-то я другая! И взрывная, и темпераментная, разная. Но они видят главное – мы с мужем любим друг друга. Не только потому, что мы целуемся при них, обнимаемся – это все есть. А потому, что мы в любой ситуации, в любом конфликте идем навстречу друг другу, уважаем друг друга и стараемся друг друга не потерять». **DO**



Мы были женаты
15 лет. За это время
мы ссорились
и мирились, ругались
и переживали новые
всплески чувств,
наслаждались
спокойствием
и устраивали бурные
ночи. Единственное,
чего между нами
никогда не было, –
это ревности.
Я так думала
до позапрошлого
февраля.



Ревность и Верность



Дарья КОРОЛЬКОВА,
колонист

Я НЕ МОГУ СКАЗАТЬ, в какой момент у меня возникло ощущение, что что-то не так. Мы жили обычной жизнью, я ходила на работу и в спортзал, он встречал меня, если я возвращалась затемно, что в условиях нашей зимы означает – ежедневно. Мы готовили ужины и смотрели фильмы, болтали о прошедшем дне и обсуждали успехи дочери в сноуборде. Но я отчетливо улавливала какое-то напряжение. Я не могла даже внятно сформулировать, что меня беспокоило. Муж вел себя, как обычно, мы общались, как и всегда, я поминутно перебирала в памяти события по-

следних дней и не могла найти. К чему придаться. Все было как всегда. И – не было.

Я пыталась исподволь вывести разговор на тему отношений. Он успешно уклонялся, но не вызывая подозрений или явно проявляя негативную реакцию. Я думала, что ему не хватает моего внимания, у меня был невероятно сложный и крутой рабочий проект, сжиравший кучу времени, но я старалась приходить домой воодушевленной и радостной. Но я физически чувствовала наэлектризованность воздуха. В конце концов не выдержал он: мы пошли прогуляться перед сном (под ручку, как в песне), и он спросил: «У тебя кто-то есть?»

Тут было бы уместно сравнение с соляным столпом, что-то

про гром и молнию, разверзшиеся небеса или паралич. Я онемела. Я настолько была ошарашена этим предположением, что не сразу нашлась, что ответить. Он понял мое молчание превратно и сказал: «Я так больше не могу. Я извелся. Если ты хочешь уйти, давай открыто поговорим, потому что терзаться сомнениями я не могу. Ты стала приходить домой сияющая. У тебя горят глаза. Ты пошла на концерт одна. И от тебя постоянно пахнет мужскими духами». Я все еще надеялась, что он шутит. Посмотрела в глаза и увидела там... боль. Не наигранную, не злую, без издевки или обвинений, без готовности устроить скандал или разборки. Он **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** страдал. К чему я не давала ни малейшего повода.

МЫ ПРОГОВОРИЛИ ВСЮ НОЧЬ.

Я иногда плакала, мы обнимались, потом нервно курили, потом снова говорили. В какой-то момент я начала оправдываться, объяснять, что после длительного периода рутинной работы у меня наконец-то интересный проект, что на концерт он сам отказался идти, хотя я звала, что я чувствовала его дурное настроение и старалась компенсировать это своей радостью, и все такое прочее. К рассвету мы уснули, обнявшись, ощущая себя выжатыми досуха, но с блаженной мыслью: все позади.

Это я так думала. Но кошмар начался после. Понимая, какую боль пережил муж, пока воображал себе моего несуществующего любовника, я хотела убедить его, что у нас все хорошо. Я стала приходить пораньше. Я начала готовить ужины (в нашем доме кухня – мужнее царство), я предлагала какие-то интересные варианты для совместного досуга. И тут же, в то же самое время, я понимала, что мое поведение подозрительно. Что я веду себя неестественно, ненормально для себя. Я начинала бояться, что муж расценит мое поведение как попытку замолить грехи. Тогда меня кидало в обратную крайность. Но тут мне мерещилось, что в глазах супруга снова та затаенная боль, и все шло по кругу.

ВТОРОЙ РАЗ на разговор его вызвала я. Я была на грани истерики. Я требовала прекратить ТАК на меня смотреть, а он уже, в свою очередь, не мог понять, КАК. Я вопила, что не могу жить под микроскопом, что я перестала ощущать себя живым человеком, что каждый свой шаг я вы-

веряю, пытаюсь представить, как его можно интерпретировать, и понимаю, что как бы я себя ни вела, можно подозревать меня в измене постоянно, а меня это унижает и оскорбляет. Муж казался и убеждал меня в том, что все подозрения позади и ни о чем таком он не думает, но теперь уже я ему не верила. Ведь если он целый месяц хранил в себе все свои подозрения, вместо того чтобы при первом же сомнении поговорить открыто, как я могу быть уверена, что сейчас не происходит того же самого?

Сейчас я относительно спокойно вспоминаю тот период, но тогда мне казалось, что наш во всех отношениях прекрасный брак трещит по швам. Было подорвано нечто глубинное, как мне казалось, наше безусловное доверие переставало быть безусловным. Мы оба начали видеть в поведении друг друга подводные камни, мнимых из которых было больше настоящих, но единожды выпущенное на волю воображение никак не хотело уgomониться.

Я НЕ ЗНАЮ, чем могла бы закончиться та история, если бы не трусы. Голубые, кружевные, найденные мною в корзине с чистым бельем. Чужие. Не мои.


Думаю, не стоит описывать всю бурю эмоций, которую я пережила. От «отомстил, сволочь» до «затял весь концерт, чтобы отвести от себя подозрения», с несколькими заходами и вариациями. Я злилась и рыдала, готовилась к возвращению мужа с работы – устроить решительную битву – и была от беспомощности и жалости к себе. Я в полной мере почувствовала все оттенки

этого жуткого чувства, когда твой мир рушится, а ты не понимаешь, что же ты сделала не так и как остановить этот апокалипсис.

И в этот момент домой вернулась дочь. И увидела меня с этими клятыми трусами в руках. «О! – весело сказала она. – Иркины трусы! Дай, я ей в школу отнесу». Я хлопала глазами и икала. Оказалось, что девчонки забежали к нам несколько дней назад пообедать, и ровно в этот момент у Иришки случились критические дни. Белье немного пострадало, и девчонки застирали трусы, а взамен моя дочь выдала Ире свои. А потом они про эти трусы забыли.

ТЕПЕРЬ Я ТОЧНО ЗНАЮ, что означает выражение «гора с плеч». Муж пришел с работы, я рассказала ему про трусы, про все, что я пережила за эти часы, про всю боль и слезы. И мы поклялись: больше никаких подозрений! Все вопросы – сразу в лоб. Все сомнения – вслух. Потому что ревновать – невыносимо, опустошающе и страшно. Но не менее больно и изматывающе быть невинно заподозренным. Страдают в итоге оба, а отношения разрушаются так стремительно, что стоит чуть-чуть запустить процесс, и он станет необратимым.

Недавно мы отметили 17-ю годовщину свадьбы. Надеюсь, не последнюю. И когда нас спросили, что бы мы назвали секретом счастливого брака, мы ответили практически хором: «Честность и открытость».

«Ну и отсутствие в доме чужих трусов», – молча подумала я. 



Ревновать или нет?

Мы спросили звезд, что они думают о ревности: стоит ли ревновать и как перестать это делать, и портит ли ревность отношения?



Инна Маликова,
певица, продюсер,
группа «Новые самоцветы»

Я давно уже постаралась освободиться от такого качества, как способность ревновать, хотя по натуре очень ревнивая была с детства. Но потом, когда повзрослела, это мне стало мешать в жизни. Так что последние годы я все делаю для того, чтобы в принципе не позволять себе ревновать – никого, ни к кому и никогда. Поэтому,

как только это чувство у меня зарождается, я его тут же глушу. А глушу его так: пытаюсь себя убедить, что надо радоваться! Радоваться тому, что другим людям хорошо, что они друг друга любят. Будь это друзья, подруги, коллеги или отношения с мужчиной. То есть я превращаю это чувство в некий позитив и в радость. И сразу вспоминаю, что Господь Бог сказал: любить надо абсолютно всех людей, радоваться тому, что у людей хорошие отношения. Так что считаю, что давно и успешно в себе это чувство поборол и не позволяю ему возникать. Что делать, если ревнуют меня? Наверное, пытаться убедить, что ревновать не надо, а надо наоборот... Если говорить о мужчинах, то я считаю, мужчинам вообще не надо давать поводов для ревности, потому что при этом обижаешь человека. Это нехорошо. Если тебе хочется, чтобы он тебя ревновал, значит, отношения уже какие-то нездоровые. И в целом плохое это качество, ужасное. Что ревность, что зависть – для меня злейшие враги, я их вообще не терплю в своей жизни. Например, был период, когда мой муж меня ревновал, и это практически разрушило наш брак. Потому что очень сложно жить и постоянно отчитываться, оправдываться, объясняться в том, в чем ты не виноват. Я очень искренне сочувствую тем женщинам, которых ревнуют, да еще и беспочвенно. А это очень часть бывает, на самом деле. Наверное, лучше попытаться лишний раз убедить и успокоить, конечно же, но прежде всего не провоцировать ревность.

Екатерина Волкова,
актриса

Мне кажется, ревность – это как заболевание: у кого-то это в легкой форме проходит, у кого-то – гораздо тяжелее. Не смог справиться с болезнью на начальном этапе, это перерастает в более серьезные последствия.

Ревность может разрушить брак, я знаю много примеров, где именно так и получалось. И, наверное, даже хорошо, что такие браки распались, потому что даже не представляю, чем бы это все закончилось. И отношения без ревности тоже бывают – наверное, они более легкие, ненапряжные, или, может быть, люди просто своих чувств друг другу стараются не показывать, хотя внутри себя ревнуют.

Ревность – сложное чувство. С ним все же нужно бороться, потому что могут произойти непоправимые вещи. Если я начинаю ревновать, я начинаю сама себя накручивать, что-то придумывать, додумывать, чего в реальности и нет, и тем самым усугублять ситуацию. В любом случае, должно быть доверие между близкими людьми, вы должны всегда иметь возможность поговорить обо всем, что волнует. Если вас что-то смущает – спросите! Иначе мы с этим остаемся

один на один и накручиваем сами себя. Конечно же, я ревную Андрея, но стараюсь это немного заглушить и даже ему об этом сказать. Особенно когда это касается танцев его! Когда он танцует, я честно говорю: «Я ревную. Ты так много времени проводишь с этим человеком». А когда меня ревнуют, это, скорее, приятно – понимаешь, что тебя любят. Но если это болезненная любовь, если переходит все границы – нет, потому что от этого рождаются лишь скандалы и раздражение. Наверное, изредка давать повод друг другу для ревности нужно. Это подогревает чувства и в очередной раз доказывает, что и тебя любят, и ты любишь. **DO**



Мужской взгляд

Что женщины должны знать о мужчинах



и неважно, какие в них слова.

В ваших отношениях с супругой так же?

Мы с Александрой 14 лет вместе, и наши отношения на любом фронте становятся только крепче и лучше, как хорошее вино. Конечно, первая романтика не может длиться вечно, но в этом весь смысл, что на

ее место приходят более крепкие отношения.

Если приходят. Иногда ведь и нет, правда? Но нам повезло.

Мужчине важно чувствовать себя уверенным. Если он уверен в себе, в нем есть тот призыв, на который женщины клюют.

И как с ним быть?

Не давать своему партнеру повода для этого, иначе жизнь может превратиться в ад. Хотя есть люди, которым нравится беситься, постоянно испытывать дискомфорт, борьбу, им кажется, что эмоций в жизни не хватает. Но я не из их числа.

На форумах женщины иногда советуют друг другу, если отношения остыли, вызвать ревность специально: купить себе букет цветов, например, или поинтриговать мужа... Вас бы это впечатлило?

Это глупо. У Леша Кортнева есть замечательная песня: «Если жену перестал ты хотеть, надо жену посмешнее одеть. В ластах и маске пожарной станет супруга желанной». Так вот, лучше экспериментировать, не бояться ничего, никаких эротических фантазий. Воплощайте их, и мужчина будет вам благодарен. Можно обойтись без водолазного костюма, главное – проявите инициативу. Мужчина так устает за все отвечать, так что, если вы будете делать шаги навстречу – вам за это будут только благодарны, поверьте! **DO**

Проявляйте инициативу!

В этом году **Максиму Леонидову** исполняется 55 лет. По этому случаю 15 февраля музыкант устраивает большой концерт в Санкт-Петербурге.

Максим, концерт будет сольный?

Будет и сольная программа, и «секретовские» песни, будут разные сюрпризы и неожиданные вещи. На сцену выйдут мои старые друзья – Макаревич, Кортнев, Маргулис, Ирина Медведева, Коля

Фоменко... В общем, я надеюсь, что будет здорово.

Такая дата – рядом с Днем всех влюбленных – совпадение? Или все же будете петь про любовь?

Как однажды сказал Джон Леннон, все мои песни про любовь,

В этом номере у нас есть любопытный материал про ревность. Скажите, для чего, по-вашему, это чувство было задумано природой? Это собственническое чувство из древних времен. Может, для того, чтобы не было кровосмешений в племенах, чтобы каждая отдельная женская особь принадлежала отдельному самцу. А сейчас вся ревность замешена на честолубии, на эго человеческом, это главный двигатель. Уберите эго – и уберется ревность. Но таких людей мало, все мы грешные, ревнивые, все испытываем это чувство.



Заходите, открыто!

Насколько важна откровенность в браке



Одни пары считают, что лучше рассказывать друг другу все-все, потому что это признак взаимного доверия. Другие уверены, что у открытости тоже есть пределы. Кто же прав и что стоит, а что не стоит говорить близкому?

Зачем говорить о чувствах

Основа эмоциональной открытости, без которой близкие отношения невозможны, – умение определить свои чувства, выразить их и разделить с партнером. А вот невысказанные мысли и чувства постепенно строят между вами стену – и чем их больше, тем она выше. И, кстати, недостаточно просто предъявить свои «я чувствую вот так»: добавьте, чего вы ждете от партнера!

А ЕСЛИ НЕТ: Будет расти недовольство друг другом. Некоторые пары считают, что, если есть любовь, значит, близкий догадается, что происходит, обязательно из-

менит свое поведение и даст вам то, что вы хотите (даже если вы еще и сами не знаете, что это). Проблема в том, что это просто невозможно, если вы не телепат.

Зачем говорить о страхах

Если из каких-то соображений вы скрываете свои тревоги, значит, истинную причину вашего волнения или страха супруг так и не узнает. Не узнает – и не сможет ничего для вас сделать, даже если бы и захотел. Открытость – такой способ отношений, в котором оба готовы раскрыть свою внутреннюю сущность, свои внутренние переживания. Признание своей уязвимости и готов-

ность супруга тоже это признать дает чувство защищенности. Тогда можно обсуждать любые проблемы и искать решения!

А ЕСЛИ НЕТ: У каждого из нас есть болезненные темы – деньги, ответственность, отношения с родственниками, воспитание. В этих «зонах» мы чувствуем себя ранимыми, неосторожные замечания партнера слышим как обвинения и критику. Обсуждение болезненных тем – всегда риск, но избегание ведет только к отдалению друг от друга.

Зачем говорить о недовольстве

Откровенность помогает поддерживать незримую связь между

вами, даже если дается трудно (особенно если дается трудно – работа над отношениями повышает их ценность). Жизнь пары без конфликтов просто невозможна – важно уметь правильно ссориться и признавать право другого на недовольство.

А ЕСЛИ НЕТ: Например, ваше нежелание обсуждать качество вашей интимной жизни или наболевшие вопросы, связанные с сексом, приведут к тому, что секс постепенно исчезнет. Опасная зона: как сказать партнеру о том, что он что-то делает не так? Как рассказать ему, чего вам хочется? Как услышать его? Пока вы оба будете делать вид, что все хорошо, напряжение и недовольство будут накапливаться, а секс – медленно уходить.

Зачем пытаться понять супруга

Открытость может быть только взаимной, и лучший способ «вырастить» ее в паре – начать с себя: искренне говорить о чувствах и переживаниях. Но просто выдавать информацию о себе недостаточно – важно еще и научиться воспринимать чувства, желания, страхи другого. Не критиковать, не оценивать, не пытаться давать советов – это создает только но-

вые барьеры между вами. Поощрение и поддержка помогут вашему партнеру быть открытым.

А ЕСЛИ НЕТ: Если вам трудно открываться, начните с благодарности: «Спасибо большое, что рассказал, мне очень важно знать, как это у тебя...» Это станет первым шагом к открытости. И дальше точно будет легче!

Зачем говорить об измене

Некоторые психологи уверены, что о случайной и одноразовой измене лучше молчать – иначе получается, что ответственность за свою ошибку вы просто перекладываете на близкого: пусть теперь сам с этим разбирается, а вы – хороший и честный. Возможно, лучшим вариантом было бы самостоятельно (или с помощью психолога) разобраться со своим чувством вины и таким образом позаботиться о жене? Лучше подумать вот о чем: измена – яркий признак того, что в браке что-то неладно, и стоит начать разбираться именно с этим!

А ЕСЛИ НЕТ: С другой стороны, если пара заранее, еще в начале отношений, договорилась не скрывать друг от друга подобной информации, договоренности надо выполнять.

ПОЧЕМУ МЫ МОЛЧИМ?

- **БОИМСЯ РАЗОЧАРОВАТЬ.** Мы избегаем открыто говорить о своих сомнениях, потому что опасаемся: а как наш супруг будет реагировать, когда увидит, что мы неидеальны. Осудит нас? Если есть страх потерять любовь, остается меньше места для других чувств.
- **БОИМСЯ РАНИТЬ.** Скажем что-то не то – и партнеру будет больно, он так расстроится, что... А что произойдет? Ему будет так больно, что он «разрушится»? Он больше не захочет быть с вами? А как бы вы поступили на его месте?
- **БОИМСЯ ОТКАЗА.** Просить страшно, т. к. это может быть знаком того, что мы недостаточно хороши. Но отказ – не всегда отвержение!
- **БОИМСЯ ВЫГЛЯДЕТЬ УЯЗВИМЫМИ И СЛАБЫМИ.** Но так уж мы устроены, что именно из состояния уязвимости и рождается настоящая близость: когда оба открыты и способны признать свою слабость, маски исчезают и появляется наше истинное «я» – такое неидеальное, стыдящееся свой наивности, но очень настоящее.

Доверие или откровенность?



Мария ШУМИХИНА,
психолог

Да, это разные вещи! Бывает доверие без откровенности, когда супруги выбирают просто не «копать» глубже: «Я знаю, ты хороший, уважаю твоё пространство, и мы вместе». Есть откровенность без доверия: тогда, например, могут быть сказаны болезненные вещи без учета реакции партнера, что он чувствует от этих слов. А бывают пары, где есть и откровенность, и доверие: они просто обсуждают вместе все детали жизни. Есть и те, у кого нет ни доверия, ни откровенности, но, тем не менее, люди остаются вместе: контролируя и опасаясь друг друга, скрывая свои раны, игнорируя уязвимость другого, и в то же время нуждаясь друг в друге. Как правило, уровень допустимой откровенности выясняется еще до брака, это очень значимо, важно понять, насколько другой открыт. Но специальным образом сделать кого-то более откровенным нельзя: любое давление порождает закрытость. Иногда люди всю жизнь «гоняются» за партнером: «Покажи, что ты от меня скрываешь?» Даже если тот ничего не скрывает. Поможет лишь самораскрытие того, кто раньше «гонялся»: можно начать больше рассказывать о себе и своих чувствах. Но такое изменение привычного сценария может привести как к большему доверию, так и к кризису в отношениях, как и любые перемены. **DO**



Первая любовь: что делать родителям?

Почему-то так легко говорить с детьми об оценках и порядке в комнате и так сложно – о любви. А это, между прочим, гораздо важнее! Что же происходит с детьми и что мы можем сделать?



Дарья ДМИТРИЕВА,
детский и семейный
психолог

Когда это начнется?

ПЕРВЫЕ РАЗГОВОРЫ о любви и первые влюбленности начинаются задолго до школы. Зато к первому классу накал страстей, как правило, сильно ослабевает. Не то, чтобы дети поголовно хотят учиться, просто на первый план выходит желание утвердить себя в кругу сверстников и посторонних взрослых. Мальчишки и девчонки, даже крепко дружившие в детском саду, обычно отдают друг от друга.

Еще не так давно ребенок легко делился с родителями самым сокровенным: «Мы с Петей решили пожениться. И у нас будут дети. Только я целоваться не хочу. А Петя говорит, что без поцелуев дети не получатся. И что делать?» А мы, скрывая улыбку, а иногда и растерянность, говорили что-то про то, каким хо-

рошим другом может стать Петя, и рассказывали про то, что до женьтибы и детей все-таки надо подождать.

В начальной школе, в отличие от детского сада, миры мальчиков и девочек существуют, словно в параллельной реальности. Про влюбленность большинство вспоминает на праздники вроде 8 Марта, 14 и 23 февраля, когда в классе обсуждаются подарки. У тех, кто по какой-то причине не успел обсудить в детсадовском возрасте отличия мальчиков от девочек и вопрос, откуда я взялся, бывает в начальной школе всплеск интереса к сексуальной тематике. Иногда еще поводом для «любовного поветрия» (чаще годам к девяти) становится просмотренный фильм или прочитанная книга.

Он уже вырос?

А ВОТ С ПОДРОСТКАМИ уже сложнее. Не взрослые, но уже сексуальные, наши подростковые дети вызывают к жизни массу родительских тревог и опасений.

Кажется, еще вчера вы водили в сад за руку теплое сонное малыша, слушали обещания, что как только он вырастет, непременно на вас женится, – и вот уже переросшее вас на голову чадо сообщает, что придет поздно, потому что они с Машей куда-то идут, и, кстати, она его девушка. Понятно, что если в семье раньше особо не находилось повода поговорить про любовь, влюбленность, сексуальные отношения, то обеспокоенные родители, если и удерживают себя от немедленного сообщения про то, что конкретно подросткам еще делать рано, то уж думают про это точно.

Мы боимся, что любовь совсем отвлечет от учебы и так не особо озабоченного ей подростка, боимся раннего секса, того, что они не получают от него удовольствия и будут считать секс чем-то, что надо делать, если ты взрослый, но ужасно противно, а временами и больно; нежелательной беременности, заболеваний, передающихся половым путем, СПИДа, в конце концов!

Мы взрослые. Мы, и правда, подзабыли, какими счастливыми, смелыми, уверенными делали нас первые неуклюжие признания в любви. А вот как неуютно было, когда ты один из немногих в классе не поступил в институт, помнится лучше. И как родители ругались и плакали, и как трудно было готовиться заново. Вот и кажется, что институт (или что там у вас в планах относительно будущего ребенка) гораздо важнее, а остальное подождет. Увы, нет. Не подождет.

И что делать?

МЫ НЕ МОЖЕМ запретить им любить, даже если это «не вовремя». Не можем дать стопроцентно работающие советы на все случаи жизни или все проконтролировать. Потому что личные отношения с противоположным полом – это та сфера, где каждый приобретает свой опыт самостоятельно. Получается, это одна из максим воспитания: задача родителя – быть рядом, быть в доступе. Приходить, когда тебя зовут, и тактично отходить в сторону, когда ребенок чувствует потребность справляться с чем-то самостоятельно. Но что мы можем сделать, чтобы нас позвали?

С кем хочется разговаривать?

ЕСЛИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА и младшего школьника, как правило, очевидно, что с самыми сокровенными вопросами и тайнами надо идти к родителю, то с подростками очень много зависит от накопленного за предыдущие годы опыта общения. Если в целом родитель воспринимается как поддерживающий, чуткий и одновременно устойчивый, то велика вероятность, что пусть и не сразу, но он придет со своими вопросами о дружбе, любви, сексе именно к нему.

Основы доверительных отношений закладываются задолго до подросткового возраста. Как же можно помочь ребенку научиться нам доверять?

● *Уважительно относитесь к личному пространству ребенка.*

Даже малышу нужен свой ящик, полка, сундучок, где хранятся важные вещи, которые никто не может трогать даже в целях наведения порядка.

Даже малыш не обязан вам по первому требованию рассказывать все о своих переживаниях или желаниях. Чем взрослее ребенок, чем сложнее его внутренний мир, тем важнее уважать его границы.

● *Найдите время выслушать.*

Мы бываем заняты или не в настроении. Важно донести до ребенка: если он скажет, что разговор очень важен, вы постараетесь отложить все дела или справиться со своим настроением. Конечно, в первое время особенно дошкольник будет обозначать как «сверхважные» разговоры то, что, на ваш взгляд, вполне могло бы подождать. Ему трудно справиться со своим непосредственным желанием. Но постепенно ребенок научится отличать

«очень хочется тебе рассказать» от «мне сейчас жизненно важно твое внимание и участие».

● *Если ребенок не хочет говорить о чем-то, не давите.* Обозначьте свою готовность выслушать и свое беспокойство: «Мне кажется, ты чем-то очень расстроен. И я волнуюсь, потому что люблю тебя. Я вижу, что тебе сейчас трудно или не очень хочется со мной разговаривать. Главное, помни, я рядом и всегда готова выслушать и помочь».

● *Даже если ребенок рассказывает вам то, что вам откровенно не нравится, не торопитесь стыдить или ругать.* Становление морального сознания – это длительный процесс. А уж если ребенок и так переживает огорчение и стыд, тем более не нужно их увеличивать. Посочувствуйте и помогите найти выход из ситуации. Выразите уверенность, что ваш ребенок – хороший человек и, конечно, не хотел так поступить, и впредь будет осторожнее.

● *Если вам нравится тот, в кого влюблен ваш ребенок, порадуйтесь.* Если нет, не торопитесь с осуждением. Помогите сыну или дочери лучше разобраться в характере любимого. Подсказки: «Любовь – это прекрасное и сильное чувство, замечательно, что ты его испытываешь». «Мне приятно, что тебе кто-то нравится, мне радостно, что тебя любят». Эти родительские послания, высказанные вслух или вытекающие из нашего отношения к рассказу ребенка о его влюбленности, важны в любом возрасте.

● *Не обесценивайте и не высмеивайте чувства ребенка.* Конечно, с высоты вашего возраста и опыта его влюбленность может казаться смешной и нелепой, но для него это серьезно.

● *Учите собственным примером,* что любовь выражается не только в обещаниях и нежных словах, но в первую очередь в поступках. Любить – значит делать.

ОН НАМ ДОВЕРЯЕТ?

Выстраивайте доверительные отношения с ребенком.

И не только в тот момент, когда замечаем, что он отдаляется, что с ним что-то не так, что он входит в опасный возраст.



Теплые и близкие отношения с родителями – это лучшее, что можно подарить своим детям. Даже если вы мама-одиночка! Умение любить не всегда идет об руку со счастливым браком.



Не стоит откладывать разговор о любви и сексуальной близости. Вы смотрите фильмы, читаете книги, видите влюбленных – все это может быть поводом для разговора.



Без паники!

Сексуальная жизнь есть у всех подростков – в реальности или в фантазиях (нравится нам это или нет). Признание права на сексуальную жизнь совершенно не означает поощрения раннего секса.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ПОДРОСТКУ

- Секс – приятная и естественная часть взрослых отношений.
- Это нормально – интересоваться противоположным полом, испытывать влечение, иметь сексуальные фантазии.
- Подросток должен быть в курсе семейных ценностей в вопросах сексуальных отношений. Он должен о них точно знать, а не догадываться, поэтому имеет смысл рассказать, например, с какого момента вы считаете сексуальные отношения допустимыми (с 18 лет, с момента вступления в брак и т. д.).
- Он может задавать родителям любые вопросы. Возможно, на какие-то из них вам будет трудно ответить, или о чем-то подростку будет очень неловко спросить. На этот случай дома хорошо иметь подростковые сексуальные энциклопедии.
- Объясните, что тело – это его собственность. Никто не имеет права принуждать его делать то, чего он не хочет.
- Расскажите, что вам важно, чтобы сексуальные отношения были осознанным и добровольным выбором сына или дочери. Предложите поговорить о том,

как можно понять, готов ты к сексуальным отношениям со своим партнером или нет.

ЧЕГО ТОЧНО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ

- Не рассказывайте подростку о своих сексуальных предпочтениях и сексуальном опыте. Ваша спальня – ваше личное пространство. Подростку там не место.
- Если подросток уже имеет или хочет получить сексуальный опыт и вы это одобряете, не становитесь его персональным консультантом по технике секса. Знать такие подробности его интимной жизни вам ни к чему.
- Не стыдите подростка за его желания, интерес к сексуальной тематике. Иначе он просто переадресует свои вопросы кому-то другому. Не факт, что те ответы, которые он получит, соответствуют вашим семейным ценностям.
- Не пытайтесь рассказать все о сексе за один раз. Во-первых, не получится и из-за обилия информации, и из-за смущения, которое, скорее всего, будете испытывать вы оба. Отвечать на вопросы о сексе стоит ровно в тех пределах, в которых подросток спрашивает.
- Если какой-то вопрос или то, что вы случайно увидели на компьютере сына или дочери или как-то иначе узнали, вас шокирует, не нужно сразу делать далеко идущие выводы. Для начала просто спросите, что именно его заинтересовало или откуда он узнал об этом.

Что делать, если...

Дочь не хочет знакомить вас со своим молодым человеком?

Для начала хорошо бы спросить, почему. Иногда девочки опасаются, что мы начнем вести с мальчиком разговоры, от которых всем будет неловко. Так что расскажите, что именно вы собираетесь делать при знакомстве, что вам интересно и важно. С большой вероятностью, если дочка поймет, что «допроса с пристрастием» не предполагается, она согласится. А если дочь считает, что эти отношения несерьезные, наверное, не стоит настаивать. Лучше поговорить о том, зачем оставаться с мальчиком, который ей самой не очень нужен?

В какой момент начинать разговор о контрацепции?

Когда появляются вопросы о сексе. Точно не стоит в экстренном порядке читать лекцию про ЗППП, СПИД, нежелательную беременность и контрацептивы, если ребенок рассказал о своей влюбленности. Это неприятно, когда делишься сокровенным, а в ответ слышишь что-то вроде: «Главное, не заразитесь и не сделайте ребенка». Тут подростки поневоле задумываются, кто из вас двоих по-настоящему сексуально озабочен.

Что делать, если подростки хотят куда-то поехать вместе с ночевкой?

Это вопрос семейных ценностей и правил. Может, у вас есть договоренность, что до 18 лет дети не ночуют дома? Исключением могут быть поездки на экскурсии, в походы, лагеря и т. д. **DO**

Семейная консультация

Конфликтные ситуации, трудности в общении, поиск взаимопонимания. За советами и помощью обратимся к психологу.



“Сыну 16 лет, и меня беспокоит его отношение к девочкам. Мы всегда ориентировали его на то, что любовь – это ответственность, верность, что важно сделать правильный выбор. А у сына постоянно меняются подружки, есть те, кто старше, он влюбляется – а через пару месяцев знакомит нас с новой девочкой, проводит с ней время! С ужасом думаю о том, что у него, возможно, уже есть и половые отношения. Просто не понимаю, как повлиять на него!”

Вопросы присылайте на адрес редакции или на goodhouse@imedia.ru

ВАШ СЫН – вполне счастливый подросток, который методом проб и ошибок пытается понять, какие девушки ему нравятся. Он искренне влюбляется, потом понимает, что девушка не отвечает его внутренним требованиям и потребностям, расстаётся... Нормальный подростковый поиск. Неужели вы обрадуетесь, если он в 20 лет женится на «первой любви», а все то, что необходимо как мужчине пережить в ранней молодости, начнет реализовываться в тридцать? И почему вы с ужасом думаете о его возможных сексуальных отношениях? Это природа, гормоны подростка, никуда от этого не денешься. Было бы разумно принять и понять сына, и, главное, открыто поговорить с ним о здоровье, о том, что секс приводит к деторождению, что дети должны быть желанными... Это и есть мужская ответственность, не абстрактная. Радуйтесь, что сын вам доверяет, главное, не нарушить это доверие – тогда вы сможете ему помочь в сложной ситуации.

ЕЛЕНА НОВОСЕЛОВА,
психолог, ведущая
программы «Секс,
жизнь и прочие
сюрпризы»
на «Серебряном
дожде»



“10-летнюю дочку очень интересует тема взаимоотношений. Спрашивает, как мы с ее папой познакомились, как полюбили друг друга. Это мой второй брак, надо ли рассказывать об этом дочери? Не травмирует ли это ее? И в какой форме говорить о любви взрослых – я боюсь, что слишком подогрею интерес дочки к этой теме...”

ИНТЕРЕС к теме любви вполне естественен. И отлично, что дочка может говорить об этом с мамой! Разговор – это не исследование на детекторе лжи, вы совершенно не обязаны рассказывать ей всю свою женскую жизнь. Спрашивает, как с папой познакомились, про это и расскажите! О любви взрослых людей говорить не сложно, если вы сами не считаете ее чем-то постыдным. Расскажите, как папа ухаживал, как вы радовались встречам – обычные человеческие отношения. Это доверительный разговор двух самых близких людей – правильные слова и интонации найдутся, если вы будете искренни и открыты. А если дочь не получит ответов на свои вопросы, это не значит, что она начнет учиться с большим энтузиазмом. Она растет, взрослеет, вопросы про жизнь будут обязательно. И лучше, если они будут адресованы вам. **DO**

Новости здоровья

Важная информация для вас и вашей семьи



Как мы худели

Мы решили проверить: что эффективнее – спортзал, аппаратные процедуры или аюрведа?

ДВА МЕСЯЦА мы поддерживали друг друга в стремлении приблизиться к идеалу. Мы делились онлайн результатами тренировок и количеством пройденных шагов (спасибо, Apple Watch!). Главный редактор Наталья Родикова записалась на индивидуальные тренировки в сеть фитнес-залов X-Fit. Зам. главного редактора Наталия Экономцева тестировала аппаратные процедуры в клинике «Премиум эстетикс». А кулинарный редактор Татьяна Колобова испробовала на себе панчакарму – индийскую систему очищения в клинике Arya an East-West Clinic. Подробнее о нашем эксперименте читайте на <http://goodhouse.ru/~hudeem>.



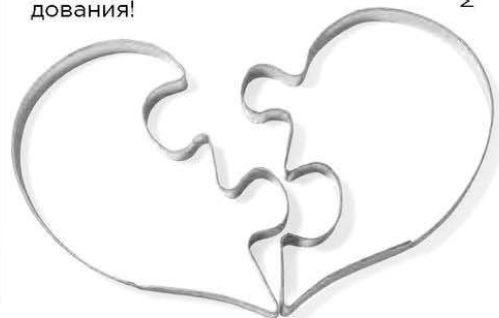
Берегите сердце

В случае инфаркта врачи на 50% чаще ошибаются с диагнозом, если пациент – женщина.

● Женщины редко испытывают классические симптомы инфаркта. Чаще они жалуются на боль, отдающую в руку, шею, челюсть или спину, слабость, холодный пот, затрудненное дыхание и головокружение.

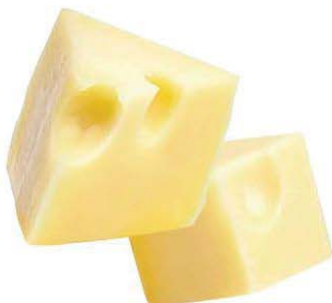
● В большинстве случаев причина приступа – коронарная болезнь сердца. Снижайте риск при помощи правильного питания, физической нагрузки и отказа от курения. Поддерживайте здоровый вес и ограничьте алкоголь.

● Ежегодно от сердечно-сосудистых заболеваний погибает вдвое больше женщин, чем от рака груди. Проходите обследования!



Правило пяти секунд не работает!

ВСЕ МЫ СЛЫШАЛИ, что если быстро поднять с пола упавшую еду, то бактерии не успеют ее «захватить». Это неправда! Ученые из университета Рутгерс доказали, что микроорганизмам нужно менее секунды, чтобы распространиться на кусочке хлеба или яблока. Вывод: не стоит есть то, что упало на пол, если только это не целый фрукт, который вы можете тщательно вымыть. Не стоит есть упавшую еду, даже если вы только что вымыли пол. Вы ведь не знаете, что за микроорганизмы живут на вашей швабре, правда?





Как выбрать органические продукты?

О том, на что обратить внимание, рассказал **Олег Мироненко**, исполнительный директор «Национального Органического Союза».

1. ЭТИКЕТКА У настоящего органического продукта будет на упаковке графический значок международного или российского сертификатора.

2. КОМПОНЕНТЫ При производстве органических продуктов запрещено использование искусственных пищевых добавок, генетически модифицированных продуктов. Запрещено рафинирование, минерализация и другие приемы, которые снижают питательные свойства продукта, а также добавление искусственных ароматизаторов, красителей. Отсутствие информации о компонентах или наличие «Е» должны вас насторожить.

3. ГОСТЫ Сейчас в России в сфере органики действуют только ГОСТ Р 56508-2015 и ГОСТ Р 56104-2014.

4. СРОКИ ХРАНЕНИЯ Если у молочного продукта срок хранения больше 3–5 дней, значит, он прошел глубокую пастеризацию (что редко применяется в органике), либо в него добавлены искусственные компоненты или консерванты, которые позволяют ему храниться гораздо больше.

5. ВНЕШНИЙ ВИД Органические овощи, к примеру, не будут одинаковыми, гладкими и «восковыми». В них должны присутствовать признаки, знакомые нам с детства. Например, надрезанное яблоко должно темнеть, кефир в бутылке – слоиться.

ЧЕМУ НЕ СТОИТ ДОВЕРЯТЬ?

- Надписям: «БИО», «Эко», «Натуральный продукт» или «Фермерское молоко» – они не обязывают производителей соблюдать правила органического производства.
- Медалям с выставок на упаковке. Медаль лишь подчеркивает качества продукта (например, вкусовые), но никак не указывает на его органичность.



Двойной удар по простуде и гриппу!



www.anvimax.ru



Реклама. 18+
Регистрационные удостоверения №ЛП-001747 и РУ №ЛП-001965

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

Урок пилатеса

Мария Шукшина уже долгое время является постоянным гостем студии персонального тренинга Pilates RMP. Развивать возможности тела ей помогает тренер Студии Дарья Зайцева.

В основе системы, созданной век назад спортивным специалистом Йозефом Пилатесом, – опыт работы с сотнями людей с самыми разными проблемами и потребностями. Сегодня многие звезды кино и спорта предпочитают пилатес другим видам физической нагрузки. Главные преимущества – возможность воздействовать на все группы мышц и организм в целом, а также мощный антистрессовый эффект, крепкий сон и приток энергии. Классически упражнения выполняются на специальном оборудовании, но некоторые из них можно делать и дома – при помощи устойчивого стула или банкетки. Каждое упражнение выполняется 1–2 минуты, 3–5 подходов.



1. Лягте на любую твердую поверхность. Согните колени, полностью прижмите поясницу к поверхности, подтяните к груди одну согнутую ногу, а вторую вытяните вперед. Укрепляет мышцы живота и бедер.

Фото: Алексей Сорокин



2. Положите ногу на опору. Старайтесь выравнивать таз. Упражнение раскрывает и выравнивает тазобедренные суставы, улучшает кровоток в области таза.



3. Продолжая предыдущее упражнение, тянитесь рукой вбок. Таз удерживайте ровно. Дает вытяжение всей боковой линии тела, удлинение талии, растягивание внутренней поверхности бедра.



4. Положите ногу на опору на уровне таза и мягко давите ногой на опору. Таз удерживайте ровно. Результат: выравнивание и стабилизация таза, растягивание задней поверхности бедра.



5. Сядьте на стул, ноги поставьте вместе, руки вытяните вверх. Сохраняя таз и поясницу прижатыми к спинке стула, на выдохе наклоняйтесь вбок в одной плоскости. Возвращайтесь на вдохе.

Как уговорить мужа заняться спортом?



По статистике НИЦ «Здоровое питание», в России 54% мужчин старше 20 лет страдают от лишнего веса и 15% – от ожирения.

Что делать, если ваш муж пополняет эту статистику и ни за что не хочет идти в спортзал? Мы собрали самые распространенные отговорки и разработали план действий.

«Мне некогда»

Ваш муж работает по 40 и более часов в неделю, помогает вам с детьми, ходит на рыбалку – как в таком графике найти время на спорт?

В РЕАЛЬНОСТИ:

Здесь важно понять, что физическая активность – это такая же неотъемлемая часть жизни, как сон, прием пищи или чистка зубов. Многие думают, что фитнес – это долго и сложно, но на самом деле, чтобы оставаться в форме, достаточно тренироваться по 1 часу 3 раза в неделю. Главное – втянуться и воспринимать тренировку как обыденность.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Чтобы убедить мужа, что у него однозначно есть время на спорт, попробуйте вместе с ним расписать его ежедневные занятия за одну неделю: этот простой и эффективный прием тайм-менеджмента покажет, сколько часов у него выпадает из жизни за просмотром бесполезных передач по телевизору или просто ничегонеделанием. Вероятно, результат удивит вашего супруга и заставит задуматься над тем, как эффективнее тратить время.

«Я стесняюсь: приду в спортзал, там все спортивные, а у меня пузо»

Мужчина может переживать по поводу своего внешнего вида, но не ходить в спортзал из-за нежелания выглядеть в нем новичком и некомпетентным, потому что это задевает его самолюбие.

В РЕАЛЬНОСТИ:

Любой человек, который добился высоких результатов, когда-то начинал с малого – это в пол-

ной мере относится и к работе над своим телом.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Во-первых, предложите мужу поначалу заниматься дома или в то время, когда в спортзале немного людей – рано утром, поздно вечером.

Во-вторых, для многих хорошей мотивацией становится, как ни странно, качественный спортивный костюм. Современная форма для фитнеса не намокает от пота, не сковывает движений и выглядит профессионально – надев ее, мужчина сразу захочет действовать! Домашние футболки и шорты с пальмами указывают на новичка в тренажерном зале и не способствуют повышению его мотивации.

В-третьих, мужчина – охотник, а поэтому ему проще стремиться к реальным и четким целям, чем к абстрактной «хорошей форме». Пусть сначала они будут небольшими, например, похудеть на 3 кг за 10 дней или довести число подтягиваний до 50 раз. На многих мужчин позитивное влияние оказывает соревнование – если он будет стремиться обогнать своего друга или коллегу, который тоже начал тренироваться, то они оба скорее достигнут успеха.

В-четвертых, на мужчину большое влияние оказывает пример других мужчин. Этим объясняется то, что не всегда мужья воодушевляются активностью своих спортивных жен: конечно, они рады видеть рядом с собой стройную и ухоженную супругу, однако сами не спешат в тренажерный зал при виде ее спортивных побед. Правильный метод – попросить свою подругу невзначай рассказать о том, как ее полноватый избранник похудел на 10 кг и теперь тягает штанги лучше инструктора. Узнавайте детали, по-

казывайте заинтересованность и громко восхищайтесь: так вы косвенно дадите понять своему супругу, что и ему не мешало бы «подкачаться».

В-пятых, как правило, у любого мужчины есть свой авторитет среди актеров кино и спортсменов. Однако многие из обладающих признанно красивым телом начали приобщение к спорту как раз из-за ощущения недовольства своим телом! Они тоже начинали с малого. Это может стать хорошим стимулом для вашего супруга. Более того, наверняка среди ваших общих знакомых есть человек, изменивший себя с помощью регулярных тренировок. Беседа с этим человеком отлично подстегнет вашего мужа, дав ему четкий визуальный ориентир.

«Ты разве меня таким не любишь? А вот Клава на работе считает, что я очень привлекательный»

В РЕАЛЬНОСТИ:

К такой отговорке прибегают многие мужчины, но даже если в ней есть доля правды (будучи стройным, он привлекал вас больше), мужу лучше об этом не знать.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Вероятно, вы не раз говорили о том, что вам не важен внешний вид супруга, главное – его здоровье. Когда объяснения не работают, самые экстремальные женщины прибегают к радикальной мере – ставят мужа на свое

место. А именно, перестают за собой ухаживать и набирают несколько килограммов, а на



упреки мужа в полноте и неэстетичном виде реагируют просьбой помочь похудеть, мотивировать на занятия спортом. Так мужчина почувствует себя нужным и полезным и действительно составит вам компанию.

«Я и так устаю, а ты меня еще и в спортзал гонишь»

Мужчина приходит с работы выжатым как лимон, и единственные упражнения, на которые он способен, – достать пиво из холодильника и возлечь на диван.

В РЕАЛЬНОСТИ:

Если у вашего мужа работа, которая не связана с физической нагрузкой, то после целого дня он устает не физически, а психологически и морально. Кроме того, из-за сидячей работы нарушается кровоток, дыхание становится более поверхностным, клетки тела не получают достаточно кислорода. А во время тренировки, напротив, вырабатываются гормон радости – эндорфин, организм насыщается кислородом, и человек ощущает прилив энергии. Физическая активность не отнимает у нас последние силы, а дает телу по-настоящему отдохнуть. Проверено: человек, который регулярно тренируется, чувствует себя более энергичным, чем тот, кто пассивно отдыхает после работы.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Главное – мотивировать мужа на начало тренировок, которые со временем превратятся в привычку. Некоторые мужчины не хотят заниматься фитнесом, потому что занятиям в тренажерном зале предпочитают другие виды спорта. Предложите супругу тот вид деятельности, который будет ему интересен.

Конечно, важно заниматься тем, что нравится. Так снижается риск того, что мужчина бросит спорт из-за потери увлеченности. Футбол, лыжи, бег, бокс, езда на велосипеде повысят общий тонус мышц, а также будут способствовать процессам сжигания жира, поскольку большинство этих видов спорта требуют активного движения и кардио-нагрузок. Однако, для того чтобы нарастить мышечную массу, подобные тренировки лучше всего сочетать с занятиями в зале или с упражнениями со свободными весами (штангами, гантелями) дома. Но начать вполне можно с обычных велосипедных прогулок.

«Нам ремонт нужно в квартире делать, а ты мне предлагаешь деньги на фитнес тратить»

В РЕАЛЬНОСТИ:

Услуги фитнес-тренера нужны только на первых порах – чтобы составить индивидуальную программу тренировок и уточнить технику. Дальше можно заниматься со свободными весами дома.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Постарайтесь объяснить, что, когда человек следит за своим телом, он не только становится более здоровым, но и повышает свои карьерные перспективы. У человека в хорошей форме больше шансов продвинуться по службе, чем у того, кто запускает себя. Таким образом, занятия спортом – это не просто трата денег, а инвестиции в себя. Кроме того, многие виды спорта практически не требуют денежных затрат – бег, домашние упражнения с гантелями, популярный сегодня кросс-фит. А чтобы получить консультацию профессионального тренера, совсем не обязательно идти в модный фитнес-центр. В каждом городе есть вполне демократичные спортивные клубы.

«Я и так себя хорошо чувствую. Ну поправился немного, и что? Мне не 18 лет!»

В РЕАЛЬНОСТИ:

Полнота чревата проблемами сердечно-сосудистой системы, гормонального фона, нарушением половых функций, диабетом и другими заболеваниями.

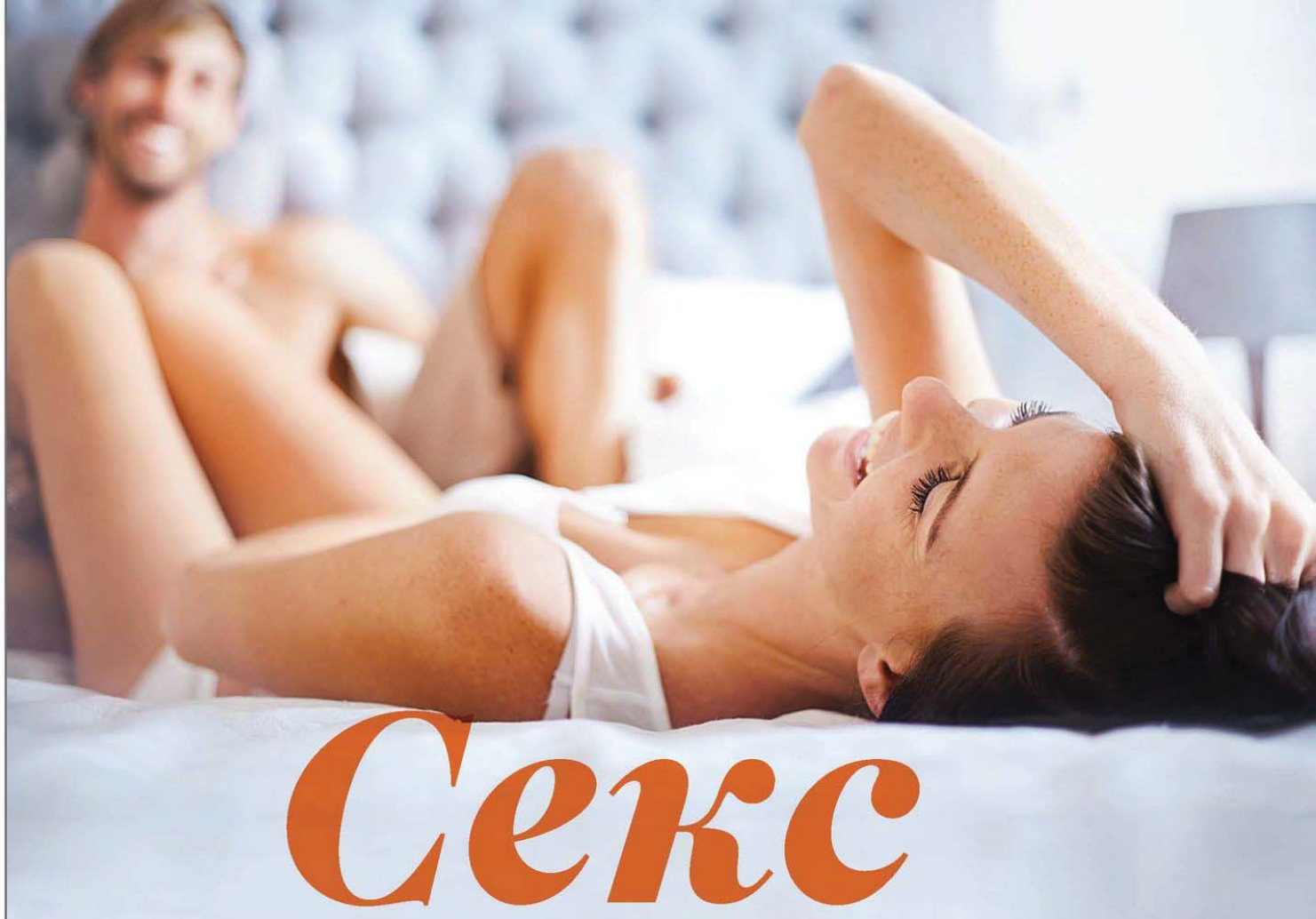
ЧТО ДЕЛАТЬ?

Предоставьте слово специалисту. Если ваш муж искренне не понимает, зачем ему жевать листья салата вместо любимой картошки фри, сводите его к диетологу. Он доступно расскажет об опасностях лишнего веса. Конечно, не стоит обставлять поход к диетологу так, словно ваш муж болен, а вы привели его лечить. Расскажите ему, что сами заинтересовались правильным питанием и хотите уточнить у специалиста некоторые вопросы. А так как питаетесь вы вместе, то информация о правильном сочетании продуктов нужна вам обоим. **DO**





МОДА | ИСКУССТВО | ДИЗАЙН
В ПРОДАЖЕ С 1 НОЯБРЯ



Секс вместо лекарства

Секс может замедлить процессы старения, сделать вас стройнее и избавить от множества недугов – начиная от банальной головной боли до бессонницы, стресса и даже некоторых видов рака.

Мигрени

«Не сегодня, у меня болит голова», – это классическая отговорка, которая фигурирует в огромном количестве анекдотов. На самом деле секс может значительно ослабить проявления мигрени или вовсе избавить вас от нее. Оказывается, оргазм справляется с головной болью даже эффективнее, чем обезболивающие. По данным исследования, которое проводилось в университете Мюнстера в Германии, 60% пациентов, которые страдают от мигреней и головных бо-

лей напряжения, признаются, что после секса болезненные ощущения проходят или становятся менее выраженными. Во многих случаях удавалось даже предотвратить приступ. Ученые считают, что причина – в эндорфинах, которые выбрасываются в кровь и действуют как обезболивающее.

Возрастные изменения

Забудьте про ботокс и прочие достижения современной косметологии – благодаря насыщенной

МОЖЕТ ЛИ СЕКС ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ?

Множество исследований подтверждают: сексуально активные люди живут дольше. Но данных о том, что именно секс продлевает жизнь, нет. Естественно, активными в интимной сфере остаются те, кто может похвастаться хорошей физической формой. А значит, более долгая жизнь может быть следствием не сексуальной активности, а общего здоровья.

интимной жизни, можно выглядеть моложе. Дело в том, что во время секса активизируется секреция гормона роста, который отвечает за эластичность кожи и даже способен снизить процесс отложения подкожного жира. В Королевском госпитале Эдинбурга проводились исследования, которые показали, что активная сексуальная жизнь способна снизить биологический возраст на 10 лет. На вопрос «Что считать активной сексуальной жизнью?» ученые отвечают: «Три раза в неделю».

Лишний вес

Да, вы наверняка знали, что во время секса сжигается немало калорий. Но вряд ли вам приходило в голову, что по эффективности половой акт может сравниться с велотренажером. Если вы активно двигаетесь и меняете позиции, то сможете во время секса сжечь до 200 ккал за 30 минут.

Верный способ увеличить число израсходованных калорий – это оргазм, а лучше – несколько. Многие эксперты уверены, что женщины, которые достигают разрядки, тратят во время секса больше калорий, чем те, кому это не удается.

Вирусы и бактерии

Невероятно, но факт: секс может защитить вас от простуды, когда все вокруг болеют. Дело в том, что во время секса активизируется иммунная система и повышается уровень иммуноглобулинов – антител, которые способны бороться с болезнетворными вирусами и бактериями. Вывод: в сезон гриппа и простуды занимайтесь сексом чаще!

Рак простаты

Чем чаще мужчина занимается сексом, тем ниже риск развития рака простаты, и многие врачи

рекомендуют половой акт в качестве одного из самых эффективных средств профилактики этого распространенного заболевания. Объяснение такое: во время семяизвержения простата освобождается от токсинов, а также снижается активность воспалительных процессов во всем теле. В гарвардском исследовании участвовали 29 тысяч мужчин в возрасте от 46 лет до 81 года. У тех из них, кто испытывал оргазм 21 раз в месяц или чаще, снижали риск рака простаты на 33%. Правда, и сами ученые признают: чтобы заниматься сексом 21 раз в месяц, мужчина в возрасте 81 года должен обладать заметным здоровьем.

Стресс

Оргазм – лучшее средство релаксации в конце сложного дня. Когда вы испытываете сексуальное наслаждение, в организме активно вырабатываются гормон любви окситоцин, гормон удовольствия эндорфин (в результате снижается уровень стресса) и серотонин, который регулирует наше настроение и считается природным антидепрессантом.

Бессонница

Если вечером вам трудно расслабиться и заснуть, занимайтесь сексом! Во время оргазма повышается уровень эндорфина и окситоцина, а вот уровень гормона стресса кортизола, наоборот, снижается. Что это означает? Что вы чувствуете приятное спокойствие, ваше тело расслабляется и легко погружается в глубокий сон.

У женщин после секса еще и повышается уровень эстрогенов, а это благотворно влияет на чередование быстрой и медленной фаз сна. А у мужчин активно вырабатывается пролактин, который моментально снижает уровень активности, вызывая непреодолимую сонливость.

МОЖЕТ ЛИ СЕКС СТАТЬ ПРИЧИНОЙ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА?

Многие эксперты сходятся во мнении, что во время секса и в течение нескольких часов после него риск сердечного приступа может повышаться. Это верно, если речь идет о людях с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, со значительным лишним весом или просто очень пожилых. Но на самом деле риск приступа во время полового акта ничуть не выше, чем во время любого другого вида активности, например, работы в саду или быстрой ходьбы.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ СПЕРМА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Теория о том, что за счет высокого содержания гормонов сперма способна улучшить качество кожи и даже повлиять на эмоциональное состояние женщины, очень популярна, а исследования на эту тему проводились в разных странах. Каков же результат? Эту теорию не удалось ни подтвердить, ни опровергнуть. Так, удалось доказать, что женщины, которые постоянно пользуются презервативами, менее довольны жизнью, чем те, кто предпочитает незащищенный секс. Но действительно ли именно состав спермы влияет на настроение женщины или ее более спокойное состояние – результат воздействия оральной контрацепции?

Возможно, дело еще и в том, что те женщины, которые занимаются сексом без презервативов, находятся с партнером в более близких и доверительных отношениях. **DO**

Как пережить сезон гриппа и ОРВИ?

Наш краткий курс спасения

Взрослые люди в среднем болеют 2–3 раза в течение холодных месяцев, и почти 20% каждый год заражаются гриппом. С помощью этой инструкции вы сможете защитить себя и свою семью от вирусов и не заболеть.



НА РАБОТЕ

Держитесь подальше от тарелочки с печеньем. Очередное исследование выявило, что для полного распространения по офису вирусу гриппа нужно всего около 4 часов. Это означает, что в тарелке с печеньем, к которому прикасаются все по очереди, микробы размножаются мгновенно. Постарайтесь избегать общих продуктов и особенно тщательно мойте руки, особенно после того, как прикоснулись к кофе-машине, кулеру с водой или ксероксу.



НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

Согласно исследованию из университета Вирджинии, около 20% всех предметов в поликлинике становятся рассадниками вирусов в сезон ОРВИ и гриппа. Среди самых «опасных» предметов – журналы, ручки и, конечно, детские игрушки, которые находятся в открытом доступе.

ПОЛИКЛИНИКА



В КОМПАНИИ

Около трети людей переносят вирусы на руках. Поэтому, здороваясь за руку, вы рискуете познакомиться не только с человеком, но и со всеми его микробами. Пожимайте руки крепко, но быстро. Чем дольше контакт, тем больше бактерий успеют перескочить между руками. И не забывайте после вымыть руки.



ДОМА

Действуйте на опережение.

Вирус гриппа может несколько часов жить на мягкой мебели и до нескольких дней – на твердых поверхностях, например, на чайном столике.

Постарайтесь ограничить передвижение заболевшего по квартире, регулярно дезинфицируйте ручки дверей, выключатели, пульт от телевизора, ручку чайника.

И обязательно выстирайте постельное белье и полотенца, как только пациент поправился.



В ПРОДУКТОВОМ МАГАЗИНЕ

Возьмите с собой пачку влажных салфеток и обязательно протрите ручку тележки. Этот простой способ поможет вам защититься не только от вируса гриппа, но и от сальмонеллы, кишечной палочки и многих других опасных заболеваний.



В САМОЛЕТЕ

Сухой кондиционированный воздух в самолете – идеальная среда для размножения многих микроорганизмов. Самые опасные места в самолете – откидные столики, кармашки передних сидений и подлокотники. Используйте влажные салфетки и хорошенько протрите руки, прежде чем есть.

Как правильно мыть руки?

Что может быть проще, чем мытье рук? Но, оказывается, большинство из нас делает это слишком быстро и недостаточно тщательно.

Как долго надо мыть руки, чтобы избавиться от вирусов гриппа и ОРВИ?

- А. ☐ 20 СЕКУНД
- Б. ☐ 15 СЕКУНД
- В. ☐ 10 СЕКУНД

Исследования показывают, что большинство женщин моет руки всего 7 секунд, хотя, для того чтобы избавиться от болезнетворных микроорганизмов, требуется как минимум 20 секунд активного намыливая, не включая время ополаскивания. И чем чаще вы намыливаете руки, тем лучше. Одно испанское исследование показало, что те, кто моет руки часто, лучше защищены от вирусов. Обратите особое внимание на кончики пальцев и ногти (и на участки над и под ногтями), они больше всего контактируют с бактериями, но чаще всего забываются при мытье.

Правильный ответ – А

Вода какой температуры воды лучше всего смывает микробы с рук?

- А. ☐ ГОРЯЧАЯ
- Б. ☐ ХОЛОДНАЯ
- В. ☐ ЛЮБАЯ

Чтобы в горячей воде погибли вирусы, ее температура будет слишком высокой для кожи. Так что выбирайте ту температуру, которая кажется комфортной. Трение ваших рук друг о друга и полезные свойства мыла – вот главное, что помогает вам оставаться здоровыми.

Правильный ответ – В

*Не забудьте про полотенце!
Мокрые руки лучше переносят вирусы, чем сухие.*

Что эффективнее – мыть руки с мылом или пользоваться дезинфицирующим гелем?

- А. ☐ ГЕЛЬ
- Б. ☐ ВОДА + МЫЛО

Простое мытье рук побеждает. Это самое простое и самое верное средство для того, чтобы защитить себя от бактерий. Если же вымыть руки в данный момент нет возможности, пользуйтесь дезинфицирующими средствами. При этом следите, чтобы в составе было не меньше 60% спирта – такая концентрация оптимальна для того, чтобы избавиться от болезнетворных микроорганизмов. Чтобы добиться максимального эффекта: налейте немного жидкости на ладонь, затем обмакните в нее кончики пальцев свободной руки, прежде чем распределять жидкость по всей поверхности. Затем трите руки друг об друга, пока все средство не высохнет.

Правильный ответ – Б

УБОРКА ПРОТИВ ГРИППА

Мыть нужно не только руки, но и участки, к которым вы часто прикасаетесь. Возьмите дезинфицирующий спрей или салфетку и протрите точки, где микробы обнаруживаются чаще всего. Дезинфицируйте поверхности раз в неделю в течение сезона гриппа и ОРВИ и раз в день, если дома есть заболевший.

- ❖ Дверные ручки
- ❖ Телефон
- ❖ Пульты дистанционного управления
- ❖ Перечницы и солонки
- ❖ Ручки от холодильника
- ❖ Ручки от посудомоечных машин
- ❖ Краны в ванной и на кухне
- ❖ Кнопка спуска воды в туалете
- ❖ Семейный компьютер и планшет
- ❖ Выключатели света

ПРИВЕТ ВСЕМ, КТО ИЗБЕГАЕТ МЫЛА...

Воздерживаться от мытья рук с мылом бессмысленно, и все же исследование показало, что 15% женщин и 35% мужчин просто ополаскивают руки водой. Положите в сумочку маленький кусочек мыла на случай, если в туалете его не окажется.

Вакцина от гриппа: факты и домыслы

Делать ли мне прививку против гриппа? Этот вопрос нужно задать не подружке, а врачу.

ПРАВДА ИЛИ МИФ?

Вакцина от гриппа эффективна и против желудочного гриппа.

Миф Классический грипп – это респираторное заболевание, так называемый желудочный грипп относится к кишечным вирусам и вызван совсем другим возбудителем.

ПРАВДА ИЛИ МИФ?

Вакцина может оказаться неэффективной, если вы принимаете некоторые лекарства.

Правда Исследования показывают, что статины, входящие в состав препаратов для нормализации уровня холестерина, могут снижать эффективность вакцины. Однако это не значит, что если вы принимаете лекарства, то прививка на вас не подействует. Обсудите вакцинацию с врачом: в некоторых случаях обычный грипп может быть очень опасен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Только доктор сможет взвесить все «за» и «против» и дать четкие рекомендации о том, нужна ли вам прививка.

ПРАВДА ИЛИ МИФ?

Вы можете заболеть гриппом из-за вакцинации.

Миф Вакцинация не может вызвать грипп. Вакцины содержат небольшое количество неактивного вируса и не могут вас «заразить». Возможна повышенная чувствительность, покраснение и припухлость в месте укола – такая реакция считается нормальным иммунным ответом организма. В некоторых случаях возможно кратковременное повышение температуры и боль в мышцах – если раньше вы испытывали подобные симптомы после вакцинации, предупредите врача.

Прививки особо рекомендованы пожилым людям (старше 65 лет), тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими заболеваниями сердца и легких, беременным и врачам.

ПРАВДА ИЛИ МИФ?

Вакцинация гарантирует, что вы не заболеете гриппом.

Миф Вакцины не гарантируют стопроцентную защиту от гриппа потому, что защищают только от определенного штамма. Но есть группы населения (дети, пожилые люди, те, кто в силу профессии взаимодействует с большим количеством людей), которым она необходима.

Беременные могут пройти вакцинацию против гриппа после консультации врача.

ПРАВДА ИЛИ МИФ?

Вы должны успеть пройти вакцинацию до декабря, или она будет неэффективной.

Миф Разумеется, лучше пройти вакцинацию заранее, до старта сезона гриппа (примерно в конце октября). Но ученые ВОЗ уверены, можно сделать прививку в любое время, пока вирус активен, даже в начале весны.

БОИТЕСЬ УКОЛОВ?

Во многих частных клиниках вам предложат заменить привычную инъекцию спрей-вакциной. При этом действующее вещество вводится в нос при помощи впрыскивания – примерно так же, как спрей от насморка. Новая вакцина рекомендуется пациентам в возрасте от 2 до 49 лет.



ЗАПИШИТЕСЬ К ВРАЧУ УТРОМ

Некоторые исследования показывают, что эффект от вакцинации повышается, если сделать прививку в утренние часы. Это верно и для детей, и для взрослых пациентов.

Проверьте силу вашего иммунитета

Крепкая иммунная система дает больше шансов победить вирусы. Запомните несколько привычек, которые позволят вам оставаться здоровыми, пока все кругом чихают.

ЧТО ИЗ СПИСКА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВОЙ?

- ❖ Красное вино
- ❖ Медитация
- ❖ Физическая нагрузка
- ❖ Витамин С
- ❖ Здоровый сон (7–8 часов в сутки)

КРАСНОЕ ВИНО

Может ли оно помочь?

Да. По данным Американского журнала эпидемиологии, люди, которые в течение недели выпивали 100 мл красного вина в день, снижали риск подхватить вирус. Однако обратите внимание: если выпить целую бутылку в пятницу вечером, это не только не укрепит силы организма, но, наоборот, ослабит защиту.

Для большего эффекта пейте теплое вино маленькими глотками.

МЕДИТАЦИЯ

Может ли она помочь?

Да! Согласно исследованию университета Висконсина и Мэдисона, люди, регулярно практикующие медитацию, болели на 76% реже, чем их не медитирующие коллеги. Исследования показали, что поддержка здоровья осуществляется за счет снижения уровня стресса, который вредит иммунитету. Участники исследования уделяли практике от получаса до 45 минут, но даже короткие ежедневные медитации (10–15 минут) могут снизить стресс.

СОН

Может ли он помочь?

Определенно. Те, кто спит 6 часов в сутки и меньше, подвержены большему риску вирусных заболеваний, чем те, кто регулярно высыпается.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ВИТАМИНА С

Может ли он помочь?

Нет. Многие уверены, что витамин С может защитить от ОРВИ и гриппа, но научных данных, доказывающих это, не существует. Витамин С может сократить продолжительность болезни и уменьшить выраженность симптомов, но только при условии, что вы принимаете его регулярно в течение года. Начинать прием в разгар эпидемии не имеет смысла.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Может ли она помочь?

Еще как! Регулярные занятия (лучше всего – на свежем воздухе) могут укрепить организм и защитить вас от вирусов. Во время 8-недельного исследования люди, которые тренировались по 45 минут через день, болели на 30% реже тех, кто избегал активности. Уже чувствуете себя плохо? Эксперты утверждают, что если обычно вы занимаетесь спортом, первые симптомы вируса – совсем не повод для того, чтобы отказываться от занятий. Важное условие: стоит дозировать нагрузку и не слишком утомляться (например, при боли в горле вряд ли стоит кататься на лыжах, но прогуляться в умеренном темпе не помешает).

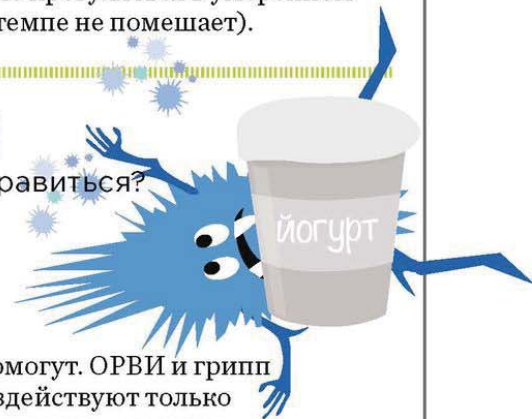
ВЫ УЖЕ ЗАБОЛЕЛИ?

Что из этого поможет вам поправиться?

- А. ☐ ЙОГУРТ
- Б. ☐ АНТИБИОТИКИ
- В. ☐ ВИТАМИНЫ

В данном случае антибиотики не помогут. ОРВИ и грипп вызваны вирусом, антибиотики воздействуют только на бактерии. А вот живые йогурты, которые содержат лакто- и бифидобактерии и добавки, содержащие цинк, действительно могут сократить время болезни.

Правильный ответ – А, В





Болезнь — не наша традиция.

Р/У: ПН 013889/01 ЗАО «ДОМИНАНТА-СЕРВИС» г. Подольск, ул. Комсомольская, д. 1



РЕКЛАМА

Если заложен нос —
карандаш для ингаляций «Золотая Звезда»!

- ★ на основе натуральных эфирных масел;
- ★ подходит для детей от двух лет;
- ★ компактная удобная форма выпуска



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Чтобы мама улыбалась

В этом году мы открываем новую рубрику, вести ее будет участница конкурса «Героиня нашего времени» Саша Бабкина. Саша работает в большом социальном проекте и в каждом номере будет рассказывать нам истории о людях, которым нужно помочь.



Саша БАБКИНА,
руководитель проекта
«Добро Mail.Ru»

НА НАШЕМ ПОРТАЛЕ публикуются разные проекты помощи, но труднее всего бывает найти поддержку для взрослых, которые заболели или нуждаются в психологической поддержке.

ВОТ ИСТОРИЯ Марины из Костромы. «Вика, Виктория, Победа. Ангелина, Геля, Ангелок. У меня была легкая беременность, но она сменилась преждевременными родами и посыпавшимися диагнозами. Вика родилась с патологией кистей и в первый год жизни перенесла множество операций под наркозом, которые повлияли и на ее развитие. А Геле поставили диагноз «ДЦП» – она не может ходить».

Еще одно испытание ждало Марину в отношениях с мужем. Такое случается, когда в семье появляются особенные дети. Сегодня Марина воспитывает дочек в одиночку. И в одиночку отвечает на их нелегкие вопросы. «Мои двойняшки – уже школьницы, моя опора и радость. Ангелина – болтушка-хохотушка, го-

това обнимать каждого, кто ей улыбнется. Вика – девочка-юла, за ней нужен глаз да глаз. Но от вопросов дочек никуда не денешься: «Почему я не хожу?», «Что делать, если я стесняюсь своих рук?»

Иногда на улице другие дети и даже взрослые тыкали в нас пальцем, и я не знала, как правильно все объяснить дочкам. В такие моменты у меня все внутри сжималось. У девочек часто случались истерики».

В подобной ситуации родителям нужна поддержка специалистов. Бывает тяжело пережить чувство вины перед детьми, вынести некорректное отношение окружающих, накапливается усталость, возникает ощущение тупика и обиды на судьбу.

МАРИНЕ ПОВЕЗЛО. В Костроме есть фонд «Открыть мир», который устраивает занятия с психологом для мам особенных детей.

«На занятиях мы учимся лучше понимать и выражать себя, не бояться оказываться непонятыми, учимся чувствовать свои границы и отстаивать их, – рассказывает психолог группы. – Важно уметь находить и удерживаться в ресурсных состояниях, и пом-

нить, какой невероятной целительной силой обладает общение с созвучными тебе людьми.

Нам многому еще нужно учиться: не замыкаться в своей боли, а осознанно проживать каждое мгновение, радостно принимать мир, слышать свои чувства, доверять себе. У несчастных мам не бывает счастливых детей. А значит, мамам в первую очередь нужны забота и помощь».

Сейчас в группе 10 мам особенных детей, они встречаются раз в неделю на два часа. Для проведения занятий БФ «Открыть мир» собирает 100 000 рублей. Этих денег хватит на десять месяцев работы (на зарплату психологу и педагогу), а также на индивидуальные занятия, которые необходимы некоторым женщинам.

«Эта группа – лекарство для души. Я не могла сама справиться со своими проблемами, а после занятий стала лучше понимать себя и детей, по-другому смотреть на многие вещи. Теперь я чаще улыбаюсь!» – заканчивает свое письмо Марина.

Давайте поможем и другим мамам особенных мальчиков и девочек ценить и принимать себя и своих детей. Помогаем здесь: dobro.mail.ru/mama

ХОТИТЕ ПРИГОТОВИТЬ
зефир для детей?



Реклама 16+

ПРОВЕРЕННЫЕ
РЕЦЕПТЫ НА
Goodhouse.ru

Советы эксперта

Здоровое питание для малыша

Чем кормить ребенка в первые годы жизни? Когда переводить его на общий стол и какие продукты обязательно должны быть в рационе? На эти вопросы мы попросили ответить эксперта.



Александра СУРЖИК,
кандидат медицинских наук, руководитель
научного отдела компании Nutricia Россия

1 НЕ СТРЕМИТЕСЬ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ПЕРЕВЕСТИ РЕБЕНКА НА ОБЩИЙ СТОЛ. Это довольно распространенная ошибка родителей.

При этом мамы и папы часто забывают, что детская порция – это не маленькая взрослая. Очень важен состав продуктов, потому что потребности ребенка в некоторых питательных веществах в 3–5 раз больше, чем у взрослого.

Чтобы обеспечить такие высокие потребности, специалисты советуют сохранять детские специализированные продукты в питании детей минимум до трех лет, речь идет о кашах, творожках, йогуртах, детских смесях и др.

2 ВКЛЮЧАЙТЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. Очень важно, чтобы малыш получал 450–500 мл молочных продуктов ежедневно. Все хорошо знают, что молоко – источник кальция, который нужен для роста и укрепления костей. Но кроме кальция молочные продукты содержат витамин А, витамины группы В, маг-

ний, цинк. Причем количество важнейших витаминов и минералов в специализированных детских продуктах адаптировано с учетом потребностей детей раннего возраста.

3 ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. Покупая йогурты, творог, кефир, выбирайте специализированные детские продукты. Требования к их качеству и безопасности значительно выше, чем у обычных творожков или йогуртов. Фермерские продукты хороши для взрослых, но для детей надо отдавать предпочтение специальным продуктам, которые произведены компаниями, достойными доверия.

4 НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ. Одна из распространенных ошибок родителей – отказ от овощей и фруктов. Если на первом году жизни мамы следуют рекомендациям педиатров и ежедневно дают малышу овощи, то на втором году только 7 из 10 детей каждый день едят овощи, а на третьем году – еще меньше.

5 СЛЕДИТЕ ЗА СБАЛАНСИРОВАННОСТЬЮ РАЦИОНА. Не-

сбалансированность рациона приводит к недостатку железа, кальция, ряда витаминов. При этом избыточное поступление белка, насыщенных жиров, простых углеводов приводит к тому, что треть детей с 12 до 36 месяцев в России имеют избыточную массу тела.

6 О ПЕРИОДЕ ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМОВ СПРОСИТЕ ВАШЕГО ПЕДИАТРА. Маме не стоит решать этот вопрос без консультации врача. Мягко, но настойчиво приучайте малыша к овощам и фруктам. Соблюдайте рекомендации педиатра по объему и режиму кормления. По возможности продолжайте кормить малыша грудью.

7 КОГДА ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ НЕВОЗМОЖНО, пользуйтесь молочными смесями. При этом обращайте особое внимание на уровень содержания полезных веществ. Докозагексаеновая кислота – очень важный элемент, который отвечает за концентрацию, речь, интеллект, воображение и даже зрение ребенка. К молочным смесям, которые содержат этот важный элемент, относится, к примеру, смесь Nutrilon 3. 



ДОМ★РЕЦЕПТЫ

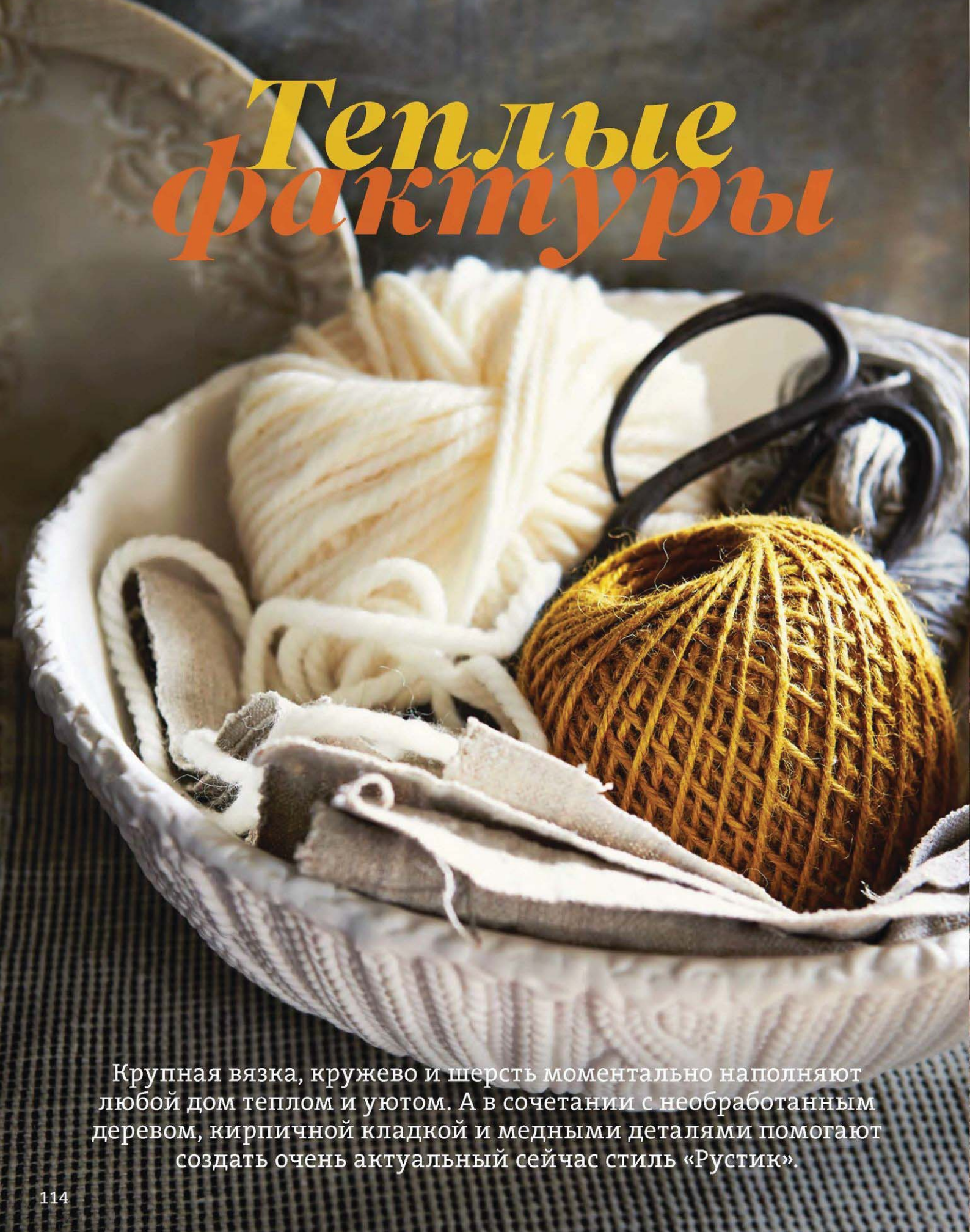
С любимыми не расставайтесь!

Друзья детства, животные, которых мы приручили, вещи, с которыми мы сроднились... Давайте беречь свой мир!

«Чтобы дом был живым и по-настоящему стильным, он должен быть открыт реальному миру – его разбросанным повсюду сокровищам и присущей ему бренности. Время идет, и ничто не длится вечно, выцветают ткани, стареет дерево, и все же именно это придает дому осязаемости, окуная его в течение жизни».

(Дебора Нидлман «Дом, милый дом»)

Теплые фактуры



Крупная вязка, кружево и шерсть моментально наполняют любой дом теплом и уютом. А в сочетании с необработанным деревом, кирпичной кладкой и медными деталями помогают создать очень актуальный сейчас стиль «Рустик».

Уют деревенского дома

Приятная фактура и изобилие расцветок делают натуральную шерсть отличным материалом для обивки мягкой мебели. Традиционные скругленные формы мебели и клетка никогда не выйдут из моды.



Естественный выбор

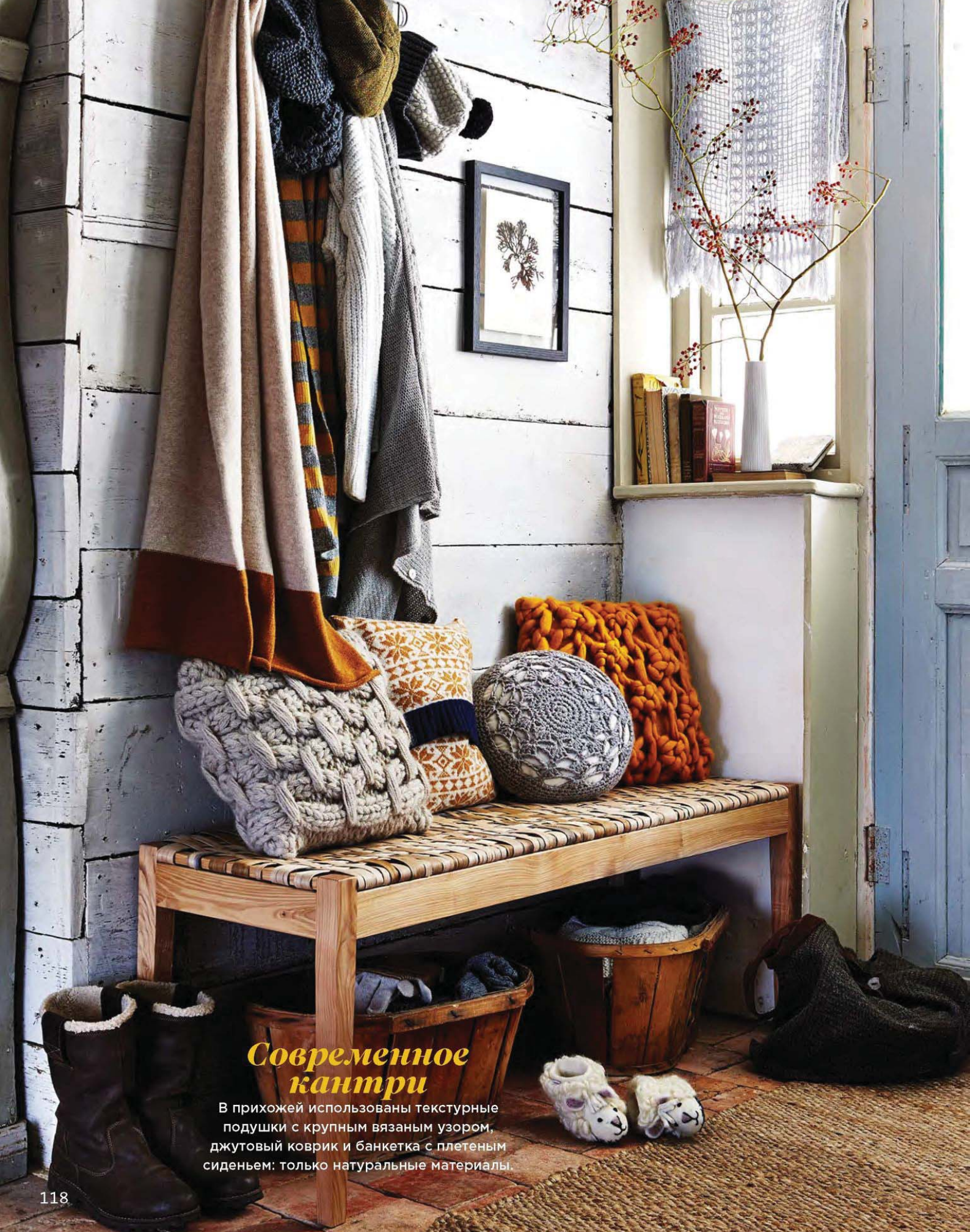
Массивное изголовье кровати – из старых досок, с сохраненной фактурой древесины – сочетается с шерстяными подушками, вязаным покрывалом и бельем, повторяющим кружевной рисунок. Светло-серый и угольный оттенки добавляют спальне ощущения покоя, а оттенки горчицы согревают.





Стиль в деталях

Вязаный декор, используемый
в отделке керамики, подчеркивает
теплый характер интерьера.



Современное кантри

В прихожей использованы текстурные подушки с крупным вязаным узором, джутовый коврик и банкетка с плетеным сиденьем: только натуральные материалы.

Приятные мелочи

Очарования дому придают небольшие детали ручной работы, например, гирлянда из вязанных крючком салфеток, подвешенная на шерстяной нитке.





Собрать картину

Обои, имитирующие деревянные доски, оттенки амбры и ржавчины, старый железный сундук, шерстяной ковер с монохромным принтом, а для баланса – целая россыпь необычных подушек.



ВЯЗАНЫЙ ДЕКОР может заменить картину или постер на стене. Связать произведение искусства своими руками намного интереснее! **ПЛЕТЕНУЮ КОРЗИНУ** можно окрасить, превратив в модную деталь интерьера. Дно корзины опустите в емкость с черной или белой краской, не старайтесь, чтобы линия получилась ровной, а затем подвесьте ее на прищепках, чтобы краска высохла. **ШЕРСТЯНОЙ ПЛЕД** – синоним уюта. На небольшом табурете или пуфике можно устроить уголок для пледов. **НАВОЛОЧКА ИЗ СТАРОГО СВИТЕРА** украсит диван или кресло. Если нет подходящего свитера, можно купить дешевый в магазине секонд-хенда. 

Личное пространство

Чтобы превратить спальню в комфортное место для восстановления сил, необязательно тратить много денег. Рассказываем о самых простых решениях.

• СВЕТ НА СТЕНЕ

На прикроватной тумбочке появится больше места, если настольные лампы с абажурами заменить подвесными. Этот прием особенно уместен, если спальня маленькая и тумбочки стоят рядом с кроватью. Выбирайте лампы с поворотным механизмом, чтобы регулировать угол освещения во время чтения.



ПЛЕД В ИЗГОЛОВЬЕ

Если вам захотелось изменить облик спальни, совсем необязательно покупать новую кровать. Возьмите плед или покрывало яркой расцветки или интересной фактуры, сложите и задрапируйте им спинку кровати. И все! Оригинальное изголовье, на которое будет приятно опираться, готово.

ОФОРМИТЕ ПОДУШКИ

Самые простые чехлы для декоративных подушек можно украсить бахромой, тесьмой и кисточками. Подберите отделку контрастного оттенка. Чтобы закрепить бахрому на подушке, пришейте ее или нанесите текстильный клей и прижмите по периметру наволочки.



ЗАНАВЕСКИ НА ОКНАХ

Продумайте оформление окна в спальне так, чтобы вы могли наслаждаться и солнечными деньками, и уединением. Важно, чтобы окна могли закрываться плотными шторами, а когда это нужно, пропускать максимум солнечного света.

БАНКЕТКА В ИЗНОЖЬЕ

Стильную банкетку для спальни можно сделать из обычной деревянной скамьи.

➡ Возьмите лист фанеры и обрежьте его под размер скамьи (деревянная скамья была куплена в ИКЕА). Выберите толстый лист (7–8 см) мебельного поролона и обрежьте его под размер фанерного листа.

➡ Подрежьте углы поролоновой заготовки так, чтобы слегка скруглить их, и приклейте поролон к фанере.

➡ Положите два хлопковых коврика рядом друг с другом, оберните ими заготовку и прикрепите к фанере мебельным степлером. Приклейте готовый лист фанеры к банкетке.

Фото: Erika LaPresto



ДОРОЖКИ

Вместо того чтобы покупать дорогие ковры, постелите с каждой стороны кровати уютную дорожку. После сна вам будет комфортнее ступать на пол босыми ногами.

Как расставить подушки?

Не переусердствуйте с подушками, иначе большая их часть будет неизбежно валяться на полу.

- 1 Поставьте пару подушек 50x70 см, а к ним прислоните одну «европейскую» – 65x65 см.
- 2 Не увлекайтесь маленькими думочками 50x50 см, выберите как минимум одну подушку, которая побольше. Так кровать будет смотреться интереснее.
- 3 Прислоните к изголовью большую «европейскую» квадратную подушку, а остальные поставьте перед ней в порядке уменьшения.

Вяжем руками без спиц и крючка

Чтобы изготовить такую наволочку, нужно уметь вязать на спицах, только вместо спиц использовать руки.

Выбор цвета: обратите внимание, как красиво сочетаются между собой оттенки цитрусовых с синим кобальтом. Хотите добавить комнате настроения? Попробуйте эту яркую и бодрящую смесь.

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- Сантиметр или рулетка
- Ножницы
- Подушка 50x50 см
- 80 м толстой пряжи
- Иголka и нитки



Еще больше
идей декора:
[www.goodhouse.ru/
svoimirukami/spalnia](http://www.goodhouse.ru/svoimirukami/spalnia)



1 ОТМЕРЬТЕ 30 м пряжи, соберите нить в несколько слоев. Наберите 9 петель на правую руку. Затем заведите нитку за левую руку и накиньте ее снизу вверх. Возьмите левой рукой оставленную позади рабочую нить и вытяните петлю.



2 РАСПРАВЬТЕ

Связали один ряд, повторите то же самое с конца ряда. Следите, чтобы стежков всегда оставалось 9. Расправьте пряжу, чтобы она оставалась свободной. Свяжите 2 стежка между собой: заведите пряжу за левую руку и накиньте ее снизу вверх. Заметьте, что рисунок с этого ряда начинает сдвигаться на 1 петлю.



3 ПРИШЕЙТЕ

Повторите еще раз все шаги, вывязывая ряд за рядом, но на последнем распустите петлю и приколите ее к внешней стороне наволочки так, чтобы уголки совпали с вязкой. С помощью иголki и нитки пришейте пряжу сперва с углов, а затем по центру обычным наметочным швом.

Любимый журнал

Советы
для жизни,
идеи для
вдохновения
в удобном
формате!



теперь на iPad и Android!

Журнал доступен также в Google Пресса

Уроки стиля

Что создает настроение дома? Конечно, детали, из которых и складывается общее впечатление. К тому же текстиль и эффектные аксессуары – самый бюджетный вариант трансформации интерьера.

БАЛАНС Пледы прекрасно смотрятся перекинутыми через подлокотник дивана или спинку кресла. Подушки, не больше трех, лучше располагать в уголках, иначе не останется места, чтобы присесть. Старайтесь создать контраст с помощью цвета, узоров и разных фактур. Для диванов подойдут большие квадратные подушки, а прямоугольные лучше смотрятся на креслах.

ПРАВИЛО ТРЕХ ВЕЩЕЙ Подбирая декоративные подушки, помните, что их цвет должен повториться как минимум в трех вещах в комнате. Например: коврик, шторы, обои – либо в небольших предметах: плед, абажур светильника, вазочка.





Бра с основанием из патинированной латуни, Brazo, danish-store.ru



Подушка
Gant Home



Подушка
Gabriel Parma,
Yves Delorme



Оттоманка
cosmorelax.ru



Покрывало
Mega Dot,
235x245 см,
designboom.ru



Безворсовый коврик
СИГНЕ, ИКЕА

Расставьте акценты

Выбирая текстиль, делайте ставку либо на ткань, либо на декоративные элементы. От переизбытка деталей легко устать.

Вязаная подушка
Toggle, хлопок/полиэстер,
designboom.ru



УНИКАЛЬНЫЙ ДИЗАЙН

Мягкие и нежные итальянские пледы MARZOTTO изготавливаются из высококачественной шерсти, отличаются неповторимым стилем, который выражается в сложной конструкции и магии цветов.



Безворсовый ковер
Indigo, Danish-store.ru

Столик
с отделениями для хранения,
ПС 2014, ИКЕА



Банки для хранения
Green Gate,
le-village.ru



Правило сочетаний

Объединяйте элементы по цвету, а контрасты создавайте с помощью масштаба.



Поворотное бра
Game L,
danish-store.ru



Декоративная наволочка
Gant Home



Комплект постельного белья
Snurk, Design Boom,
designboom.ru

Декоративная подушка
«Марракеш»,
хлопок, Togas.com/ru



Наволочка
хлопок,
Green Gate



Подушка Yves Delorme

Подсвечники
Urbanika.ru



Плед
Baltimore,
Marzotto

Приставной столик
Zara Home



Оттоманка
Boudoir,
cosmorelax.ru



Коврик-дорожка
Zara Home



ИСТОЧНИК КОМФОРТА

Аромат кашемира и серой амбры из новой линии ELESSENCE от французского парфюмерного дома Esteban представлен в виде декобукета, свечей и спреев, которые можно наносить на ткани.



Советы эксперта

Рекомендации по декору и наведению порядка



Анна ЗАЛЕССКАЯ,
редактор рубрики
«Дом и интерьер»

На столе остался белый ободок: что делать?

Белесый налет появляется от горячих чашек или тарелок, когда конденсат попадает под защитный слой мебели и остается внутри. Чтобы удалить такой ободок, положите на поврежденное место полотенце и прижмите горячим утюгом на 5–10 секунд (убедитесь, что в утюге нет воды).

Температура расширит покрытие, а полотенце впитает влагу. Повторяйте до тех пор, пока пятно не исчезнет.

Затем протрите поверхность и отполируйте ее с помощью специального средства для мебели.

В будущем не забывайте пользоваться подставками под горячее, сервировочными салфетками и костерами.



Как удалить царапины с мебели

Выбирая мебель, помните, что на темном дереве царапины и сколы заметны сильнее.

МАРКЕР

Если нужно скрыть текстуру древесины, используется ретуширующий маркер. Это непрозрачная и быстро сохнущая эмаль, которая не требует дальнейшего закрепления лаком.

КАРАНДАШ НА ОСНОВЕ СПИРТОВОЙ МОРИЛКИ

Карандаш позволяет тонировать деревянные поверхности, оставляя видимой структуру древесины. Он не содержит токсичных растворителей, но обработанная морилкой мебель не устойчива к внешним воздействиям, поэтому должна покрываться защитными средствами, например, мебельным лаком.

КАРАНДАШ ДЛЯ ПРОРИСОВКИ ТЕКСТУРЫ ДРЕВЕСИНЫ

Этот карандаш для

ремонта мебели в основе тонирующего состава содержит спиртовую морилку, но имеет очень тонкий стержень, что позволяет очень аккуратно закрашивать царапины и воспроизводить текстуру дерева.

ВОСКОВОЙ МЕЛОК

Главное и самое сложное – это подобрать мелок нужного оттенка. Затем его нужно с силой вдавить в сухую и чистую поверхность и прогреть ремонтируемый участок горячим воздухом (с помощью горячего фена, например).

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Также царапины можно маскировать с помощью чайной заварки, грецкого ореха, йода, майонеза или обычных цветных карандашей. Однако, такие способы недолговечны, а главное, оттенок мебели вряд ли совпадет с выбранным средством маскировки.

Букет для двоих

Впереди самый романтичный праздник в году, и, чтобы по-настоящему почувствовать его магию, компания TerraFiori предлагает создать удивительный букет своими руками.

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- ваза в форме сердца (мы выбрали пластик, отделанный берестой)
- флористическая основа из пенопласта
- розы, ветки фисташки, ветки со мхом, седум, листья алоказии, декор, ножницы и плоскогубцы.



Все цветы для этой роскошной композиции – искусственные растения от TerraFiori, полностью имитирующие живые. Декор выглядит реалистично натуральным и очень удобен в работе, гипоаллергенен и совершенно не подвержен влиянию ни температуры, ни времени. Так что цветы в вашем доме могут появляться не только по случаю праздника.

Финальный аккорд композиции – конечно, аромат, и при желании растения можно сбрызнуть специальным аромаспреем.

Автор композиции: титулованный флорист (серебряный призер чемпионата Европы по флористике в Генуе (2016 г.) и по совместительству амбассадор компании TerraFiori – Роман Штенгауэр.



1. Вставляем ветку в вазу – ветка очень пластична, в отличие от живой, и позволяет создать интересную форму.

2. Далее вставляем таким же образом розы, фисташки и листья – все ветки закрепляются концами во флористическую основу. Необходимо сделать так, чтобы растения, словно брызги струй фонтана, ниспадали вниз. Если необходимо, концы растений легко подрезаются плоскогубцами или ножницами.

3. Можно добавить финальный штрих – монохромную розово-сиреневую гирлянду из кристаллов. Благодаря ей композиция станет еще более оригинальной. Все готово – остается только расправить цветы и растения.

Выбираем технику

Ручные отпариватели

Если вы не любите гладить или у вас не получается разглаживать воротнички и рукава рубашек, есть надежный помощник. Глажение осуществляется за счет воздействия горячего водяного пара на ткань, вы никогда не сожжете и не повредите ее отпаривателем.

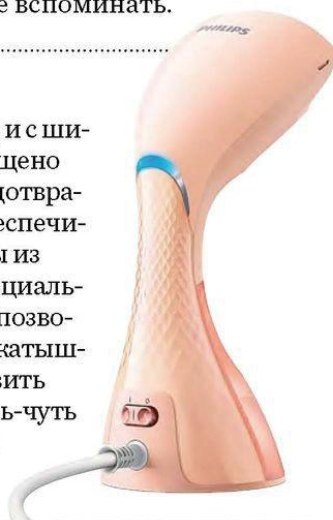


ACCESS STEAM OT TEFAL

Легкий, мощный и элегантный ручной отпариватель от Tefal будет готов к работе за 45 секунд, а съемный резервуар для воды обеспечит 10 минут автономной работы. Он не только быстро избавит от складок благодаря большой металлической насадке, но и освежит и продезинфицирует ткань. Отпариватель оснащен комфортной ручкой с эргономичным триггером подачи пара, который можно зафиксировать, устойчивой базой и удобным крючком для хранения. Про уют и гладильную доску теперь можно долго не вспоминать.

STYLE TOUCH PURE OT PHILIPS

Этот компактный гаджет справится и с шелком, и с шифоном, и с вельветом. Сопло отпаривателя оснащено нагреваемой подошвой SmartFlow, которая предотвращает образование мокрых пятен на одежде и обеспечивает на 100% безопасное глажение. А для одежды из более плотных материалов в комплекте есть специальная щетка, которая приподнимает волокна, что позволяет пару проникнуть глубже и удалить грязь и катышки с пиджака или пальто. Все, что нужно, – добавить в емкость немного воды, включить кнопку и чуть-чуть подождать. С таким прибором уход за одеждой превратится в легкое и приятное занятие!



VITEK VT-1286 B

Отпариватель со специальной щеткой, которая входит в комплект, бережно разгладит складки, отпарит любое изделие из ткани, будь то блузка, пальто, одежда из вельвета и бархата или платья со сложными декоративными элементами. Прибор отлично подойдет для отглаживания тяжелых штор или тюля с набивным рисунком, а также поможет удалить с одежды или мебели ворсинки, шерсть животных и частички пыли. Разгладить даже самые неподатливые складки поможет постоянная подача пара до 22 г/сек., который подается с помощью электронасоса.



Когда он незаменим:

- Когда вы решили переодеться в последний момент перед выходом из дома, сменив брюки на платье, а времени на глажку уже нет.
- Когда вам нужно разгладить блузку или платье из деликатной ткани со множеством складочек и рюшей.
- Когда нужно отгладить складки на подоле пальто или заломы на пиджаке.
- Когда не очень новую вещь нужно быстро привести в достойное состояние.
- Когда мех на воротнике или капюшоне зимней куртки стал примятым и тусклым.
- Когда нужно погладить тюль и шторы, не снимая их с карниза.
- Когда на одежде много пайеток, заклепок, вышивок, аппликаций, пуговиц или блесток, которые вы боитесь испортить утюгом.

Отпариватель не справится:

- С сильно помятой одеждой из хлопчатобумажных тканей.
- Чтобы разгладить сильно помятую мужскую рубашку отпаривателем, придется потратить уйму времени, да и результат будет не идеальным.
- С постельным бельем и скатертями.



Вкусное утро!

Надоели
каша и омлет?
У нас есть целая
коллекция
интересных
рецептов
для завтрака!

Булочки с фрикадельками

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

40 минут

КОЛИЧЕСТВО: 4 порции

2 ст. л. сока лайма или лимона
1 ст. л. кунжутного масла
1/2 ст. нашинкованной моркови
1/4 ст. нарезанной мяты
3 зубца чеснока
1/2 луковицы (тонко нарезать)
по 1,5 ст. л. рыбного
и соевого соусов
450 г свиного фарша
4 булочки для хот-догов
1 пучок кинзы
1 перец чили (тонко нарезать)
1/2 ч. л. молотых семян кинзы
соль, сахар по вкусу

1. В блендере измельчите мяту, чеснок, лук, рыбный и соевый соус. Получившуюся смесь смешайте с фаршем, сформируйте маленькие фрикадельки.
2. Переложите их в форму для запекания и поставьте в разогретую до 200°C духовку на 20 мин.
3. Нашинкованную морковь смешайте с кунжутным маслом и соком лайма, добавьте по вкусу соль и сахар, посыпьте молотой кинзой и перемешайте.
4. Немного подогрейте в духовке булочки для хот-догов, в разрез выложите салат из моркови и мясные шарики, украсьте зеленью кинзы и тонко нарезанным острым перцем.



Фото: Mike Garten



Тыквенные блинчики со сливочной начинкой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

45 минут

КОЛИЧЕСТВО: 5–6 порций

3/4 ст. блинной муки
2 ч. л. специй (молотые корица, имбирь, гвоздика)
3 яйца
2 ст. л. сахара
1/5 ст. тыквенного пюре (из приготовленной на пару тыквы)
1/5 ст. молока
4 ст. л. сливочного масла

200 г сливочного сыра или жирного творога
1/4 ст. жидкого меда
рубленые орехи, взбитые сливки и сахарная пудра для украшения

1. Приготовьте начинку для блинчиков: смешайте в миске до однородной массы сливочный сыр, мед, остывшее тыквенное пюре, 1 ч. л. специй и щепотку соли.

2. Разогрейте в сковороде 1 ст. л. сливочного масла. Выливая тесто для блинов на сковороду при помощи половника, испеките блины. Сложите стопкой на тарелке.

3. Когда блины будут готовы, заверните в каждый 2 ст. л. начинки. Подавайте со взбитыми сливками, посыпав сахарной пудрой и орехами.

Утренняя хлебная запеканка

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 час 15 минут

КОЛИЧЕСТВО: 6 порций

6 яиц, 2 ст. молока

2 небольших багета

(нарезать ломтиками)

100 г натертого молочного сыра

4 ломтика бекона

(мелко нарезать)

1 ст. нарезанного зеленого лука
соль и перец по вкусу

1. Ломтики багета выложите в форму для запекания.

2. В большой миске взбейте яйца, смешайте с молоком, натертым сыром, беконом и зеленым луком (1/4 стакана нарезанного лука сохраните для подачи). Приправьте солью и свежемолотым черным перцем.

3. Перелейте приготовленную яичную смесь в форму и оставьте на 30 мин., чтобы хлеб пропитался.

4. Разогрейте духовку до 180°C и выпекайте в ней запеканку 45–50 мин. Перед подачей посыпьте оставшимся зеленым луком.





Пицца с мясными шариками

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 минут

КОЛИЧЕСТВО: 6 порций

1 основа для пиццы (из готового или домашнего теста)
1 ст. натертого сыра моцарелла
2 помидора (тонко нарезать)
1/2 красной луковицы
1/4 ст. натертого пармезана
2 ст. л. панировочных сухарей
1/4 ч. л. свежемолотого черного перца

220 г фарша из курицы или индейки

1. Разогрейте духовку до 200°C. Выстелите противень бумагой для выпечки, поверх выложите тесто для пиццы.
2. Распределите ломтики помидоров, моцареллу и тонко нарезанный красный лук.

3. Смешайте готовый фарш с пармезаном и панировочными сухарями, приправьте солью и перцем, сформируйте шарики (размером с грецкий орех) и выложите их на пиццу.
4. Сбрызните оливковым маслом и запекайте в разогретой духовке 20–25 мин.

Булочки с корицей и сливочной глазурью

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

2 часа 30 минут

КОЛИЧЕСТВО: 12 штук

2 ст. л. растительного масла
1 ст. теплого молока
1/2 ст. сахара
2 больших яйца
1 пакетик сухих дрожжей
1 ч. л. соли
1/4 ст. + 2 ст. л. растопленного сливочного масла
4 1/4 ст. муки
1/2 ст. коричневого сахара
2 ст. л. молотой корицы
Для глазури:
1/3 ст. сахарной пудры
100 г сливочного сыра
3 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. молока
щепотка соли

1. Соедините в большой миске растит. масло, молоко, сахар, яйца, дрожжи, соль и 1/4 ст. растопленного слив. масла. Добавьте муку и замесите тесто. Переложите на присыпанный мукой стол (тесто будет очень липким) и вымешивайте до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. При необходимости добавляйте муку.
2. Сформируйте из теста шар, верните в миску и оставьте подходить на 1 час.
3. Смажьте маслом сковороду или форму для духовки. Тесто раскатайте в прямоугольник

20x12 см, смажьте 2 ст. л. сливочного масла, посыпьте коричневым сахаром и корицей. Скатайте тесто в плотный рулет, заворачивая с длинной стороны, и разрежьте на 12 частей.

4. Выложите кусочки рулета в форму, снова накройте пленкой и полотенцем и дайте подойти во второй раз.
5. Разогрейте духовку до 180°C, выпекайте булочки 30 мин.
6. Для глазури: взбейте все ингредиенты до однородной массы. Смажьте глазурью немного остывшие булочки и подавайте на стол теплыми.



Суперполезные батончики с овсянкой и сухофруктами

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 час 30 минут

КОЛИЧЕСТВО: 14-16 штук

2 ст. овсяных хлопьев
1/2 ст. киноа
1/2 ст. семена Чиа
1/2 ст. рубленого миндаля
1/2 ст. сушеной вишни
1/2 ст. рубленого темного шоколада
3/4 ст. сливочного масла
1/3 ст. меда
2 ст. л. кокосового масла
1 ст. чернослива

1. В большой миске смешайте овсяные хлопья, киноа, семена Чиа, молотый миндаль, вишню и шоколад. Чернослив залейте кипятком на 15–20 мин., затем измельчите блендером в пюре.

2. В маленькой кастрюле на слабом огне разогрейте, помешивая, сливочное масло, мед и кокосовое масло, добавьте щепотку соли и пюре из чернослива, перемешайте.

3. Перелейте приготовленную масляную смесь в миску с сухими ингредиентами и хорошо перемешайте.

4. Выстелите пищевой пленкой квадратную форму для выпечки или контейнер. Выложите приготовленную смесь, разровняйте и уплотните. Поставьте в холодильник на 1 час.

5. Когда смесь полностью остынет, извлеките ее из формы и разрежьте на одинаковые прямоугольные кусочки. **DO**



Романтический ужин **ТОЛЬКО ТЫ И Я!**

Не важно, совпадет ли этот вечер
с Днем всех влюбленных
или нет. Подарите друг другу время,
заботу, внимание и приготовьте
что-то вкусное!



Утиная грудка

с красной капустой, яблоками и запеченным картофелем

Рецепт на стр. 140

Равиоли с креветками

Равиоли с морепродуктами (с креветками или мясом краба) и домашним тестом – блюдо ресторанного уровня!

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

50 минут

КОЛИЧЕСТВО: 2 порции

100 г муки (лучше всего из твердых сортов пшеницы – 00)

1 большое яйцо

1 ч. л. оливкового масла

Для начинки:

100 г крупных свежих креветок (или мяса краба)

цедра 1 лимона (мелко натереть)

1 ст. л. нарезанной петрушки

2 ст. л. жирной сметаны

Для соуса:

100 г сливочного масла

4–5 листиков шалфея (нарезать)

1. Для приготовления теста: выложите в чашу кухонного комбайна муку, добавьте яйцо, масло и щепотку соли, смешайте в импульсном режиме, затем переложите раскрошенную смесь на стол и хорошо вымесите руками в течение нескольких минут. У вас должно получиться довольно плотное, упругое тесто. Заверните его в пищевую пленку и оставьте на 30 минут на столе.

2. Для начинки: смешайте нарезанные креветки (или мясо кра-

ба) с цедрой лимона, петрушкой и сметаной. Слегка приправьте солью и свежемолотым черным перцем. Готовую начинку накройте пленкой и поставьте в холодильник.

3. Тесто еще раз вымесите, затем раскатайте в тонкий пласт с помощью скалки (или машинки для пасты, если есть).

4. Используя стаканчик, вырежьте одинаковые круги из теста (если хотите – сердечки из теста).

5. Сформируйте равиоли: на один кружок (сердечко) теста выложите 1 ст. л. начинки, накройте другим и запечатайте края вилкой, выпустив воздух.

6. Вскипятите воду в кастрюле. Варите равиоли 2–3 минуты. Достаньте шумовкой.

7. Для соуса: в сковороде нагрейте масло, добавьте шалфей, прогрейте и снимите с огня. Добавьте лимонный сок, выложите в сковороду равиоли и перемешайте.

Коктейль из шампанского с клюквой

Яркий, легкий и освежающий коктейль на основе шампанского.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут

КОЛИЧЕСТВО: 2 порции

1 бутылка сухого игристого вина или шампанского

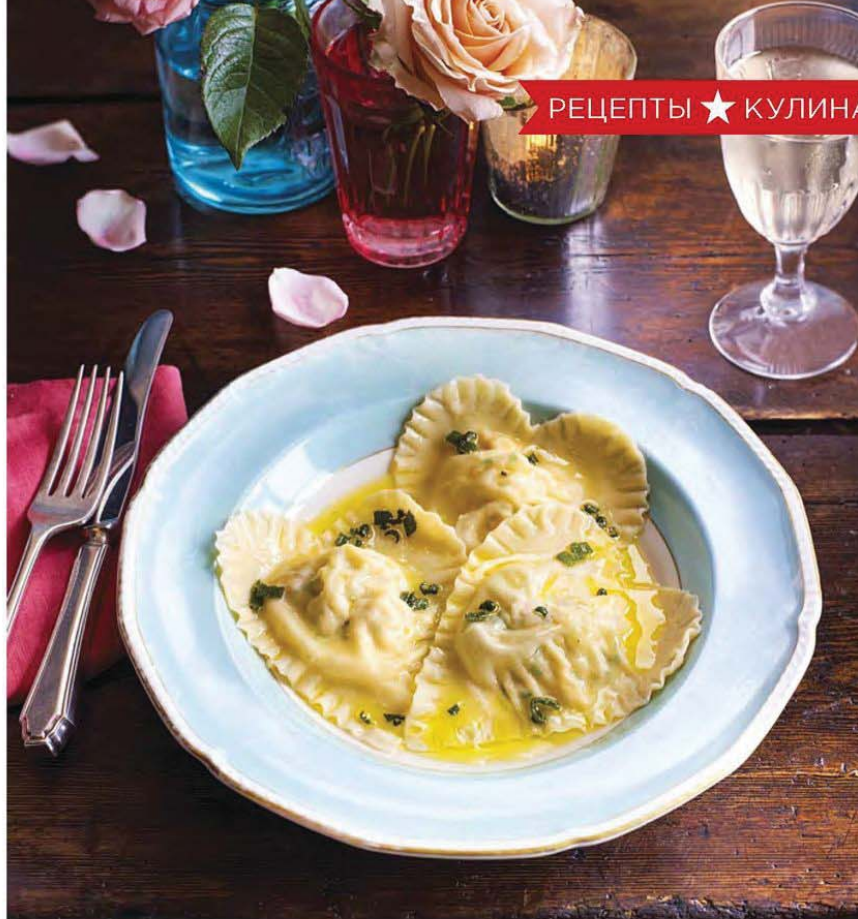
150 г замороженной клюквы

100 г сахара

свежие ягоды клюквы для украшения

1. Смешайте клюкву с сахаром в сотейнике, поставьте на огонь, прогрейте до растворения сахара, ягоды разомните, затем процедите сироп через сито. Остудите.

2. Влейте 30 мл клюквенного сиропа в красивые бокалы, долейте шампанским и украсьте ягодами.



Утиная грудка с красной капустой и яблоками

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 час

КОЛИЧЕСТВО: 2 порции

2 утиные грудки
(по 225 г каждая)
125 г краснокочанной капусты
2 кислых яблока
1 луковица (очистить, порезать)
1 зубец чеснока (измельчить)
2 ч. л. сахарной пудры
3 ст. л. джина

1. Разогрейте духовку до 180°C. На коже утиной грудки сделайте неглубокие насечки ножом, щедро натрите кожу солью.
2. Выложите грудки кожей вниз на холодную сухую антипригарную сковороду и поставьте на медленный огонь. Жарьте грудки, не переворачивая, около 12 минут, пока кожа не станет хрустящей. Как только начнет вытапливаться жир, слейте его в миску и оставьте.
3. Переложите грудки кожей вверх на решетку в форме для запекания. Готовьте в духовке в течение 18 минут при 180°C. Переложите на доску, накройте фольгой.

4. Яблоки нарежьте дольками, удалите сердцевинку. Капусту и лук нашинкуйте. В сковороде слегка обжарьте лук в утином жире до мягкости. Добавьте чеснок, жарьте еще минуту. Выложите капусту и яблоки, влейте 75 мл воды, добавьте сахар и джин. Готовьте под крышкой, помешивая, до мягкости, приправьте по вкусу.
5. Нарежьте утку. Подавайте с гарниром из капусты и запеченным картофелем.

Картофель «сердечки»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут

КОЛИЧЕСТВО: 2 порции

3 шт. картофеля (очистить)
1 ст. л. растительного масла
1/4 ч. л. сушеного розмарина

1. Разогрейте духовку до 200°C. В кастрюле доведите до кипения воду и отварите картофель до полуготовности.
2. Нарежьте картофель ломтиками толщиной 1 см и небольшой формой-сердечком для печенья вырежьте фигурки. Смешайте картофельные сердечки с маслом и розмарином.
3. Выложите их на противень в один слой и запекайте в разогретой духовке до румяной корочки.



Свекольный суп-шоре

Легкий и яркий суп-пюре на овощном бульоне.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

45 минут

КОЛИЧЕСТВО: 2 порции

1 ст. л. оливкового масла
1/2 луковицы
2 свеклы
2 ч. л. сока лимона
750 мл овощного бульона
1/2 стакана нарезанной зелени
Для подачи:
2 ст. л. сметаны
4 ч. л. хрена со сметаной

1. Нагрейте масло в кастрюле с толстым дном и обжарьте лук около 5 мин., до мягкости. Свеклу очистите и натрите на крупной терке.
2. К луку в сковороду добавьте свеклу и сок лимона, перемешайте, готовьте 2 минуты, помешивая. Влейте бульон и доведите до кипения. Тушите овощи на медленном огне 15–20 минут, пока они не станут мягкими. Добавьте в кастрюлю зелень и снимите с огня.
3. Пока овощи тушатся, в отдельной миске смешайте для соуса сметану, хрен и 1 ч. л. воды. Отставьте в сторону.
4. Измельчите суп блендером до однородной массы. Приправьте по вкусу и разлейте по тарелкам. Добавьте в каждую каплю соуса и с помощью шпажки или кончика ножа проведите полосу, чтобы получилось сердечко. Украсьте молотым перцем и зеленью укропа.

Яблочные тарталетки

Очень красивый финал для романтического ужина. Приготовьте тарталетки за день до подачи и храните в контейнере при комнатной температуре.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 час 50 минут

КОЛИЧЕСТВО: 2 порции

1 крупное красное яблоко
сок 1 лимона
1 ч. л. муки
125 г готового песочного теста
25 г сливочного масла
25 г сахарной пудры
25 г молотого миндаля
1 яичный желток
2 ч. л. жидкого меда
150 мл жирных сливок
формы для тарталеток
(диаметром 10 см)

1. Яблоко вымойте, разрежьте на четвертинки и удалите сердцевину. Каждую четвертинку нарежьте дольками толщиной 2 мм.

В небольшую сковороду влейте сок лимона, выложите нарезанные дольки, добавьте немного воды – так, чтобы яблоки были покрыты жидкостью. Доведите до кипения и готовьте на медленном огне 2 минуты. Слейте жидкость и обсушите яблоки на бумажном полотенце.

2. Разогрейте духовку до 190°C. На присыпанной мукой поверхности раскатайте тесто в пласт толщиной 2 см и выложите в формы для тарталеток.

Наколите тесто вилкой и поставьте формы в холодильник на 20 минут. 3. Обрежьте излишки теста, выстелите формы пергаментом для выпечки и засыпьте сушеным горохом.

Поставьте запекаться в духовку на 12 минут, затем аккуратно извлеките пергамент с удалите горох. Запекайте тарталетки еще 10 минут, затем остудите. Убавьте температуру духовки до 180°C.

4. В миске взбейте миксером масло и сахар до образования легкой пены. Постепенно вмешайте молотый

миндаль, яичный желток и муку – до образования однородной гладкой массы. Выложите начинку в тарталетки, разровняйте.

5. Яблочные дольки поместите на кухонную бумагу внахлест, промокните салфеткой излишки влаги. Сверните яблоки в виде спирали так, чтобы яблочные дольки напоминали бутон розы. Осторожно вдавите

получившуюся розу в центр тарталетки. Повторите процедуру для второй порции.

6. Верните тарталетки в духовку и выпекайте 30 минут, пока они не станут золотистыми. Остудите, аккуратно извлеките из формы, смажьте растопленным медом. Подавайте теплыми с ложечкой взбитых сливок. 





Пеперони
с грибами

Рецепт
на стр. 144



Пицца дома!

Конструируем новые вкусы

Представляем вам конструктор домашней пиццы. В пятницу замешиваем тесто или покупаем готовое, закупаемся ингредиентами и стартуем!



Груша +
голубой сыр

Рецепт
на стр. 144


Ветчина +
брюссельская
капуста

Рецепт
на стр. 145





↑
**Оливки +
сладкий перец**
Рецепт
на стр. 144



**С острым
фаршем**

Рецепт
на стр. 144



**С яйцом и
картофелем**

Рецепт
на стр. 145



**Курица
с чесночным
соусом**

Рецепт
на стр. 145



←
**Пицца
«Альфредо»
с брокколи**
Рецепт
на стр. 145



ПЕПЕРОНИ С ГРИБАМИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

40 минут

КОЛИЧЕСТВО: 6 порций

- 1 основа для пиццы
- 1 стакан томатного соуса
- 1 ст. л. оливкового масла
- 6 шт. нарезанных шампиньонов
- 2 зубца чеснока
- 10 ломтиков копченой колбасы пепперони
- 250 г сыра моцарелла (нарезать)
- 1/2 ст. натертого пармезана
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 1 ч. л. сушеного красного перца

1. Разогрейте духовку до 180°C. Тесто для пиццы смажьте томатным соусом.
2. В сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло, добавьте нарезанные чеснок и шампиньоны, обжарьте, помешивая, 5 мин.
3. Выложите грибы на смазанную соусом основу. Разложите ломтики копченой колбасы и моцареллы, посыпьте сверху орегано и перцем. Выпекайте 15 мин.
4. Горячую пиццу посыпьте натертым пармезаном и подавайте на стол.



С ОЛИВКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

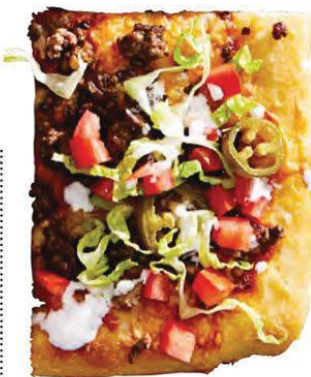
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

40 минут

КОЛИЧЕСТВО: 6 порций

- 1 основа для пиццы
- 1/2 ст. красного песто (из сушеных томатов)
- 200 г сыра моцарелла
- 2 красных сладких перца
- 3/4 стакана черных оливок без косточек
- 1/2 ст. нарезанной петрушки
- 1 ч. л. свежемолотого черного перца

1. Разогрейте духовку до 200°C. Красный сладкий перец смажьте растительным маслом и запекайте в духовке до мягкости – около 20 мин. Переложите в холодную воду на 5 мин., затем очистите от кожицы и семян.
2. Смажьте красным соусом песто тесто для пиццы. Сверху выложите кусочки запеченного перца, оливки (крупные нарежьте), посыпьте петрушкой, перцем и натертым сыром моцарелла.
3. Выпекайте 20 мин., пока тесто не подрумянится снизу и не пропечется.



МЕКСИКАНСКАЯ ПИЦЦА С ОСТРЫМ ФАРШЕМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

40 минут

КОЛИЧЕСТВО: 6 порций

- 1 основа для пиццы
- 1 ст. острого томатного соуса или соуса сальса
- 1 ст. натертого сыра
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 маленькая луковица (тонко нарезать)
- 2 ч. л. молотого тмина
- 1 ч. л. сушеного чеснока
- 1 ч. л. молотой паприки
- 300 г говяжьего фарша
- 1 острый перец чили
- 1/4 ст. сметаны
- 1 ст. л. сока лайма
- 1 ст. л. молока
- 2 листа салата айсберг (тонко нарезать)
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 помидор (нарезать кубиками, семена удалить)

1. Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте соусом (или сальсой) основу для пиццы.
2. На сковороде на оливк. масле обжарьте лук, добавьте фарш и приправы, готовьте, помешивая, 3 мин. Выложите томатную пасту и половину нарезанного острого перца. Готовьте 5 мин.
3. Выложите фарш на тесто, разложите нарезанный оставшийся чили и помидор, посыпьте сыром и запекайте 20 мин.
4. Смешайте сметану, сок лайма и молоко, полейте получившимся соусом пиццу.



С ГРУШЕЙ И ГОЛУБЫМ СЫРОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

40 минут

КОЛИЧЕСТВО: 6 порций

- 1 основа для пиццы
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 груша (тонко нарезать)
- 100 г сыра с голубой плесенью (раскрошить)
- 1 ст. л. бальзамического винного уксуса
- 2 крупные луковицы
- 2 ст. л. коричневого сахара
- соль по вкусу
- базилик для подачи

1. В сковороде на оливковом масле обжарьте нарезанный лук до золотистого цвета, посолите, готовьте под крышкой 15 мин. Добавьте сахар, бальзамический уксус и готовьте, помешивая, пока лук не карамелизуется.
2. Разогрейте духовку до 200°C. Разложите поверх теста карамельный лук, сверху – ломтики груши и раскрошенный сыр. Запекайте 20 мин.
3. Перед подачей поперчите пиццу свежемолотым перцем, слегка посолите и посыпьте свежими листиками базилика.



С ЯЙЦОМ И КАРТОФЕЛЕМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

40 минут

КОЛИЧЕСТВО: 6 порций

- 1 упаковка листьев шпината
- 1 ст. томатного соуса
- 1 основа для пиццы
- 200 г сыра моцарелла
- 150 г пармезана
- 4 шт. отварного картофеля в мундире
- 4–5 яиц

1. Разогрейте духовку до 180°C. Шпинат выложите в посуду для СВЧ, влейте 2 ст. л. воды, накройте крышкой и поставьте готовиться в микроволновку на 2 мин.
2. Тесто для пиццы смажьте соусом. Сверху разложите шпинат (жидкость промокните салфеткой) и очищенный и нарезанный ломтиками отварной картофель, посыпьте натертой моцареллой и поставьте запекаться.
3. Через 15 мин. достаньте противень из духовки и аккуратно добавьте несколько сырых яиц, стараясь не повредить желток. Выпекайте пиццу еще 5 мин., пока белок не «схватится».



ВЕТЧИНА + БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА+ ПЕСТО

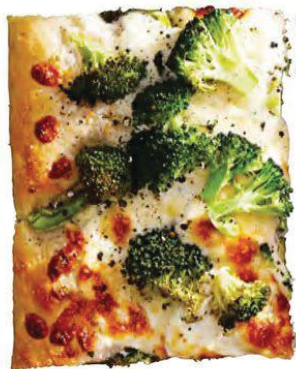
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

50 минут

КОЛИЧЕСТВО: 6 порций

- 1 основа для пиццы
- 3/4 ст. домашнего или покупного соуса песто
- 150 г ломтиков копченой ветчины или бекона
- 10–12 шт. отварной брюссельской капусты (нарезать ломтиками)
- 1/2 красного лука (нарезать ломтиками)
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1/2 ст. натертого сыра пекорино

1. Разогрейте духовку до 180°C. Основу для пиццы смажьте соусом песто.
2. В небольшой миске смешайте оливковое масло с нарезанной брюссельской капустой и луком, приправьте солью и перцем.
3. Выложите капусту на основу, разложите нарезанные ломтики ветчины или бекона, посыпьте натертым пармезаном.
4. Поставьте запекаться в духовку на 20–25 мин.



ПИЦЦА «АЛЬФРЕДО» С БРОККОЛИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

40 минут

КОЛИЧЕСТВО: 5 порций

- 1 основа для пиццы
- 10–12 соцветий брокколи (отварить на пару)
- 1 упаковка (150 г) творожного сыра с травами
- 1/3 ст. натертого пармезана
- 1 ст. л. молока
- 2 зубца чеснока (измельчить)
- 1 ст. л. сливочного масла
- 200 г сыра моцарелла для пиццы

1. Разогрейте духовку до 180°C. В чаше блендера смешайте до однородной консистенции сливочный сыр, чеснок, натертый пармезан и размягченное сливочное масло. Смажьте получившейся массой основу для пиццы.
2. Разложите поверх нее соцветия брокколи (крупные разрежьте пополам вдоль) и ломтики моцареллы, приправьте солью и свежемолотым черным перцем.
3. Выпекайте пиццу 20–25 мин.




КУРИЦА С ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

40 минут

КОЛИЧЕСТВО: 5 порций

- 1 основа для пиццы
- 1 упаковка творожного сыра с травами (150 г)
- 4 ст. л. белого чесночного соуса
- 1 ст. л. сладко-острого соуса сальса
- 200 г филе запеченной курицы (нарезать, разделить на волокна)
- 100 г сыра с голубой плесенью
- 1/3 ст. нарезанного зеленого лука

1. Разогрейте духовку до 180°C. Сливочный сыр смешайте с чесночным соусом и смажьте полученной массой тесто для пиццы.
2. Нарезанную курицу переложите в миску и смешайте со сладко-острым соусом сальса, разложите поверх теста. Добавьте раскрошенный сыр с плесенью.
3. Выпекайте пиццу 20–25 мин., пока тесто не пропечется и не станет по краям чуть хрустящим. Подавайте, посыпав нарезанным зеленым луком. 

5 Томатное пюре

ИДЕЙ

Консервированные протертые томаты выручают всегда, особенно когда мы скучаем по ароматным летним помидорам.



1. СОУС ДЛЯ ПИЦЦЫ

Обжарьте в сотейнике 2 зубца чеснока до золотистого цвета, добавьте 1 пачку протертых томатов, уварите соус на 1/3, добавьте рубленый базилик.

2. ШАКШУКА

Обжарьте в сковороде с бортиками 1 нарезанную луковицу, 1 сладкий перец, добавьте 1 пачку протертых томатов, уварите соус на 1/3, добавьте рубленый чеснок и зелень. Разбейте в томатную смесь 3–4 яйца, готовьте 1 минуту и снимите с огня.

3. ЧИЛИ КОН КАРНЕ

Обжарьте в большой сковороде нарезанный лук, стебель сельдерея, морковь, сладкий перец, добавьте по 1 ч. л. порошка чили, молотых тмина и корицы. Выложите по 1 баночке консервированной фасоли и протертых томатов, влейте 1 ст. л. бальзамического уксуса. Добавьте 300–400 г фарша из говядины и готовьте на маленьком огне 40 минут. Приправьте по вкусу. Подавайте с рисом.

4. СУП-ПЮРЕ

Запеките в духовке 3 сладких перца, морковь и 2 стебля сельдерея. Очистите, переложите в блендер, добавьте томатное пюре и измельчите. Приправьте по вкусу, добавьте оливковое масло.

5. ГЛАЗУРЬ ДЛЯ КУРИНЫХ КРЫЛЫШЕК

1/2 пачки протертых томатов смешайте с 1 ст. л. меда, 1 ст. л. натертого имбиря, 2 зубцами рубленого чеснока, готовьте на медленном огне до загустения. Приправьте соус солью и перцем, смешайте с запеченными куриными крылышками.

реклама



Товар
Года
2016*



MAKEEV

Делает мир вкуснее!

*Присужден в номинации «Майонез»



Мастер-класс
от Schwartzkopf



Специальные
подарки от Guerlain



Уроки макияжа
от Lancome



ДЕНЬ КРАСОТЫ COSMOPOLITAN Beauty

Cosmopolitan совместно с сетью магазинов косметики и парфюмерии **РИВ ГОШ** провел ставший уже традиционным День красоты. Праздник прошел в четырех городах — в Москве, Санкт-Петербурге, Ростове-на-Дону и Казани.



Стильные бьюти-образы
от Givenchy



Консультации
от визажистов Dior



Главные тренды
в макияже от Clarins



Яркие новинки
от Giorgio Armani



Бьюти-корнер
Clinique



Новинки и хиты
от Estée Lauder



Подарки за покупку
аромата от Nina Ricci



Вечная классика – макияж
и уход от Chanel

СОВЕТЫ ★ ПОКУПКИ

Идеи и рекомендации
от редакции и экспертов



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ

Зимой количество дорожных происшествий увеличивается. Чтобы избежать неприятностей, будьте предельно внимательны и соблюдайте 8 правил, которые помогут вам держать ситуацию под контролем.

Читайте раздел
«Обмен советами»
на нашем сайте:
www.goodhouse.ru/

КАК КАЖДЫЙ МЕСЯЦ ВОЗВРАЩАТЬ ОБРАТНО ЧАСТЬ ПОТРАЧЕННЫХ НА ЖИЗНЬ ДЕНЕГ?

ИНВЕСТИРОВАТЬ В СОБСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ?

ВЫСТРОИТЬ ГАРМОНИЧНЫЕ ФИНАНСОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ДЕНЬГАМИ?

НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ОБРАЩАТЬСЯ С ДЕНЬГАМИ? И МНОГОЕ ДРУГОЕ ...

ЗАСТАВИТЬ СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ СЛУШАТЬСЯ?

ПОЛУЧАТЬ ДОХОД ОТ ДЕНЕГ НА ЗАРПЛАТНОЙ КАРТЕ?

ЕЖЕГОДНО КОМПЕНСИРОВАТЬ ЧАСТЬ РАСХОДОВ НА ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА (САДИК, ШКОЛА, ВУЗ, КРУЖКИ, ЯЗЫКОВЫЕ КУРСЫ И ПР.) ИЛИ НА УСЛУГИ КОСМЕТОЛОГА И СТОМАТОЛОГА?

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ РИСКОВ И ОБЕСПЕЧИТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ БЮДЖЕТА?

НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ОБРАЩАТЬСЯ С ДЕНЬГАМИ? И МНОГОЕ ДРУГОЕ ...

ЗАСТАВИТЬ СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ СЛУШАТЬСЯ?

ПОЛУЧАТЬ ДОХОД ОТ ДЕНЕГ НА ЗАРПЛАТНОЙ КАРТЕ?

ЕЖЕГОДНО КОМПЕНСИРОВАТЬ ЧАСТЬ РАСХОДОВ НА ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА (САДИК, ШКОЛА, ВУЗ, КРУЖКИ, ЯЗЫКОВЫЕ КУРСЫ И ПР.) ИЛИ НА УСЛУГИ КОСМЕТОЛОГА И СТОМАТОЛОГА?

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ РИСКОВ И ОБЕСПЕЧИТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ БЮДЖЕТА?

НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ОБРАЩАТЬСЯ С ДЕНЬГАМИ? И МНОГОЕ ДРУГОЕ ...

ПРОЙДИ ДИАГНОСТИКУ ФИНАНСОВОГО ЗДОРОВЬЯ И УЗНАЙ КАК:



Зачем семье «подушка безопасности»?

Куда они уходят?

Если семья точно не знает, сколько и на что тратится, до трети бюджета может незаметно исчезать. При этом резервный фонд должен составлять сумму, достаточную для 3-6 месяцев привычной жизни семьи. Эти деньги понадобятся, если будет временно потерян основной доход, в период поиска новой работы или выздоровления заболевшего члена семьи, чей заработок был основным. Значит, во-первых, вы должны точно знать, сколько и на что тратите, во-вторых, определить для трат четкие границы.

Как подсчитать?

«Здоровый» бюджет выглядит так: 70% дохода – обязательные платежи и текущее потребление, 30% – наполнение «подушки безопасности» и финансовые цели. Определите, сколько денег должно уходить на обязательные траты (оплату счетов, еду, обучение, транспортные расходы, телефоны и интернет). Не забудьте про развлечения и отпуск! Полученная картина трат – это ваши границы, которые помогут и контролировать расходы, и выбирать товары и услуги по средствам.

«Тратим все, что зарабатываем», «Вроде на все хватает, а накопить не получается». Знакомо? В то же время «подушка безопасности» – важная часть финансового планирования. Если вы сможете откладывать 10-30% ежемесячного дохода – это будет важным признаком того, что ваш бюджет устроен правильно!

Как откладывать?

→ **Шаг 1:** Ведите регулярный учет всех трат в течение 2-3 месяцев. Записывать придется буквально все, вплоть до порции мороженого. Отнеситесь к этому не как к скучной обязанности, а как к эксперименту, результаты которого помогут вам увидеть новые возможности! Для ведения бюджета удобны специальные приложения (Family, MoneyTracker, 1С-Деньги, Drebedengi, EasyFinance, Дзен-мани и т.д.). Вы также можете использовать xls-таблицу или обычный блокнот.

→ **Шаг 2:** Проанализируйте траты и оцените, как они вписываются в ключевые статьи бюджета. Где вы вышли за заданные рамки, а где, наоборот, потратили меньше? От каких спонтанных покупок можно отказаться?

→ **Шаг 3:** Начните месяц с взноса в собственное будущее. Это называется «заплатить себе». До того, как запланировать траты на месяц, отложите определенную сумму (для начала, например, 10% от дохода). Ваш резерв будет формироваться постепенно. Но, когда поймете, что у вас получается, можно попробовать откладывать чуть больше.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ОТЛОЖЕННЫМИ ДЕНЬГАМИ?

Научились откладывать? Отлично! Но недостаточно просто хранить эти деньги дома – инфляция «съест» часть сбережений. Отправляйте деньги на депозит или счет с подходящими условиями размещения: срок, возможность регулярного пополнения, капитализация процентов. Выбирая вклад, обратите внимание на варианты валюты (в рублях ставки выше, но и уровень инфляции тоже выше). Если накопления не привязаны к конкретной цели, можно открыть депозиты в нескольких валютах. Кроме того, сумма до 1 400 000 рублей защищена системой государственного страхования вкладов – если с банком что-то случится, вы сможете получить обратно и сумму вклада, и накопленные проценты. Но все равно обращайте внимание на рейтинг банка и его репутацию!

Узнайте больше на www.wellf.ru.



Как избежать ДТП зимой: *8 реальных ситуаций*

Если верить статистике, автомобиль сегодня – едва ли не самый опасный вид транспорта. Зимой, когда на улицах вместо дороги настоящий каток, видимость может стремиться к нулю, а рассчитанные на европейскую зиму системы автомобиля дают сбой при холодах. Попробуем разобраться в самых частых причинах ДТП и способах их предотвращения.

ДИРЕКТОР по страхованию компании INTOUCH Василий Бусаров рассказал нам о том, какие ситуации чаще всего приводят к авариям. «В зимнее время года частота страховых случаев зависит от погодных условий. Их количество в снежный сезон может возрастать в 1,5 раза. Аварии, которые случаются зимой, часто приводят к гораздо более серьезным последствиям и для водителя, и для его авто. На аварийность влияет и отсутствие ABS и ESP, что зимой может привести к потере управления на скользком участке дороги. Чтобы снизить риск ДТП, стоит заранее подготовиться к зимнему сезону и быть более внимательным и аккуратным на дороге. Ну а полностью спокойным за свой автомобиль может быть тот, кто оформил КАСКО».

1 НЕ ГРОЗИ СЕВЕРНОМУ ГОЛОЛЕДУ

Конечно, один из самых частых виновников аварии зимой – это гололед. На скользкой дороге в ДТП могут попасть даже самые аккуратные и опытные водители. Особенно следует проявлять осторожность рано утром, когда заледеневшая за ночь дорога еще не успела растаять, а также при выезде на междугородные трассы, где немного машин, а дорогами почти никто не занимается. Избежать подобной ситуации на дороге просто: обязательно установите на свой автомобиль качественные зимние шины с шипами, увеличивающими сопротивление. Старайтесь без особой надобности не выезжать на дорогу, если видите, что лед там еще не растаял. Наверняка через пару часов трафик сделает свое дело – лед растает и можно будет ехать по асфальту или хотя бы мокрому снегу.

2 ГОТОВЬ РЕЗИНУ ЛЕТОМ

Большая часть нашей страны отличается весьма суровой зимой с морозами до -30°C . Бывалые водители знают, что стоит «переобуться» в зимнюю резину, как только на горизонте замаячили первые холода. Однако из-за любителей откладывать важные дела на потом всегда наступает так называемый День жестянщика, когда по дорогам сложно проехать из-за большого количества столкновений машин, главной причиной которых стала чья-то «лысая» резина. Если по какой-то причине вы не успели поставить зимнюю резину до первого гололеда, не стоит рисковать и садиться за руль в этот день. Лучше воспользоваться общественным транспортом. В ближайшее время, когда хотя бы частично покажется асфальт, свозите машину в шиномонтаж и замените резину на более подходящую по сезону. Или вызовите на дом специальную службу, которая приедет и «переобует» ваш автомобиль прямо на месте.

3 В КЮВЕТ С НЕПРИВЫЧКИ

Еще одной частой причиной аварий становится то, что водители продолжают водить машину зимой так же, как и в теплое время, не успев адаптироваться к особенностям погоды и дороги. Поэтому, когда вы съезжаете со склона, лучше проявить дополнительную бдительность: снизить скорость и следить за реакцией машины. В противном случае вас может сильно занести на дороге, вы не справитесь с управлением и попадете, например, на соседнюю полосу, а это уже может обернуться самыми непредвиденными последствиями.

4 БЛИЖЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

Соблюдение дистанции – главное правило на дороге в любое время года, а когда на улице настоя-

щий каток, помнить о нем следует особенно. Даже самый простой маневр может привести к тому, что вы проскользнете пару лишних сантиметров и врежетесь во впереди стоящую машину. Поэтому зимой старайтесь мысленно увеличивать дистанцию на дороге и держаться подальше от других машин.

5 НЕЗИМНЯЯ ЗИМНЯЯ РЕЗИНА

При особенно низких температурах может получиться так, что резина ваших шин превратится в скользкий кусок пластмассы. Дело в том, что большая часть производителей выпускает шины для температур не ниже -40°C . В условиях севера, когда температура может доходить до -60°C , даже самая лучшая резина затвердеет и превратит для вас дорогу в настоящий каток. Поэтому, даже если у вас на авто стоит качественная зимняя резина, при низких температурах старайтесь ездить на максимально низких скоростях и не терять бдительности за рулем.

6 КАК В ТУМАНЕ


Снежная буря, да и простой снегопад повышают и без того высокий риск попасть в ДТП на дороге. Полноценный обзор дороги является одним из важнейших факторов безопасности для всех участников движения. Поэтому нужно постараться, чтобы вам был обеспечен наилучший обзор и ничто не отвлекало вас от дороги зимой. Для этого не забывайте регулярно заливать незамерзайку в стеклоомыватель и вовремя менять изношенные дворники. Если вы понимаете, что «родных» зеркал для полноценного обзора зимой вам недостаточно, позаботьтесь об установке дополнительных.

7 НЕ ГРУЗИ

Зимой лучше избегать перевозок тяжелого груза или большого количества человек в машине. Дело в том, что в условиях скользкой дороги у нагруженного автомобиля больше шансов потерять сцепление с дорогой, попасть в занос или неудачно провести самый обычный маневр. Даже если вам предстоит переезд, лучше съездить за вещами несколько раз, чем попасть в возможную аварию.

8 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАРКТРОНИКА

Часто бывает так, что водитель, пытаясь сэкономить на парктронике или электронных системах безопасности, в итоге переплачивает за ремонт автомобиля, попавшего в ДТП из-за отсутствия этих самых систем.

Бывает и другая ситуация: зимой при обилии осадков и постоянном намерзании снега парктроник может вести себя неадекватно, из-за чего некоторые водители отключают его. 

Полезные покупки

Нужные и качественные товары, интересные находки – для дома, для семьи.



Путешествие налегке

Ведущий женский бренд сумок и багажа Франции *Lipault* представил зимнюю коллекцию. Основными цветами в палитре стали насыщенный пурпурный, светящийся шафранно-желтый и ярко-синий со стальным отливом. Зимние модели представлены как в мягком нейлоне, так и в глянцевом виниле. Наряду с основной коллекцией *Lipault* создал капсульную – *Toile de Jouy*, вдохновленную романтическими прогулками по улочкам Парижа от Триумфальной арки до Эйфелевой башни.



Премьера

Бренд *Frederique Constant* представляет первые в мире женские смарт-часы *Horological Smartwatch* небольшого размера с усовершенствованными функциями отслеживания сна и физической активности, предупреждения о звонках и сообщениях.



Мода для всех

В торговом центре МЕГА Химки открылся первый в России магазин культовой британской марки *Superdry*. Одежду популярного бренда отличают оригинальные графические принты и яркая цветовая палитра.

Теплая зима

Итальянский бренд *Skandia*, создающий сверхтеплую и удобную зимнюю обувь для всей семьи, уже 15 лет успешно представлен на российском рынке. Каждая модель *Skandia* – это результат работы производственной лаборатории в Италии, имеющей штат из 60 человек. Обувь производят с применением запатентованных инновационных технологий и материалов. Новая коллекция осенней и зимней обуви для всей семьи от *Skandia* уже в магазинах и на официальном сайте *Skandia-shoes.ru*.



Время вспять

Сыворотка с высокой концентрацией витаминно-антиоксидантного комплекса с ретиноевой кислотой *Multi-Action Serum, ARAVIA Professional*, ускоряет процесс обновления и эпителизации клеток кожи, обладает восстанавливающим и противовоспалительным эффектом. Регулирует процесс пролиферации клеток, снимает гиперкератоз, эффективно борется с последствиями фотостарения кожи, способствует сокращению морщин.



Новое лицо

Популярная модель Стелла Максвелл стала новым амбассадором бренда Max Factor наряду с очаровательной Кэндис Свейнпол. Стелла обожает примерять новые образы, звезда говорит: «Помню, как в детстве тайком от сестры я пробовала продукты Max Factor, и это было мое первое знакомство с основами макияжа, а сейчас, учитывая мой плотный график, именно на них я могу полностью полагаться». Ждем новые рекламные кампании в этом году!



Пока вы спите

Для вечернего ухода лабораторией Librederm разработано высокоэффективное средство восстановления обезвоженной кожи – гиалуроновый крем «Ночной Гидробаланс». Он обеспечивает пролонгированный уход за кожей, стабилизирует клеточный водный баланс, а также запускает собственные естественные механизмы кожи.

Пробуждение

Эмульсия для ежедневного ухода Dream Cream «Черный Жемчуг» с УФ-фильтром станет настоящим глотком свежего воздуха для уставшей после долгой зимы кожи. Ее воздушная, будто немного взбитая, текстура с легкими маслами обволакивает сухую обезвоженную кожу, легко распределяется и моментально впитывается, наполняя клетки влагой.



Магия ароматов

Известный российский кутюрье Валентин Юдашкин создал уникальные парфюмы для женщин в рамках коллаборации с Faberlic. Глубокий аромат Gold с фиалкой и жасмином и нежный Rose с ландышем и пионом будут представлены в каталогах Faberlic.

Ароматы Gold и Rose, Faberlic by Valentin Yudashkin





Праздник красоты

Окунитесь в атмосферу веселого зимнего фестиваля вместе с Oriflame!

КОМПАНИЯ ORIFLAME возложила на себя непростую, но очень важную миссию – помочь жителям нашей страны стать не только красивыми, но и здоровыми. Как известно, настоящая красота – это гармония внешнего и внутреннего. В поддержку здорового образа жизни шведский бренд организовал грандиозный зимний фестиваль «Красота как образ жизни». В нем примут участие города России, которые стали победителями голосования на официальном сайте, такие как Тюмень, Чебоксары, Краснодар, Нефтекамск, Саратов и Белгород. Помимо увлекательных мастер-классов и веселых развлечений гости праздника смогут попробовать шведские угощения и получат приятный подарок от компании.

Подробнее о датах и местах проведения можно узнать на сайте oriflame.ru/lifestyle.



Здоровый образ жизни

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

способно подарить нам красоту и долголетие, оно предполагает оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов, минеральных веществ и витаминов. Не забывайте соблюдать питьевой режим – от 1,5 до 2 л чистой воды в день.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ позволяют поддерживать фигуру в хорошей форме и укрепляют иммунитет. Обязательно включите в свое расписание ежедневную утреннюю зарядку, и вы сразу почувствуете себя бодрее.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ комплексный уход поможет коже сиять здоровьем и красотой, а современный макияж подчеркнет индивидуальность и привлекательность каждой женщины.



Известный ведущий Тимур Соловьев не даст гостям фестиваля заскучать, а профессиональные спортсмены проведут веселые мастер-классы.

В «Зоне Красоты» эксперты компании поделятся знаниями о правильном питании, уходе за кожей в зимнее время, раскроют секреты макияжа.



Внимание на волосы

Блестящие и сильные волосы – мечта каждой женщины, которая теперь стала реальностью. Насладитесь прекрасным результатом!

БЕЗ ПОТЕРЬ >

Средство Aminexil Intensive 5, Vichy, с новой формулой оказывает комплексный подход для решения проблем выпадения волос у женщин и мужчин. Оно воздействует как на волокно и фолликулу волоса, так и на кожу головы.



НА ЗАЩИТЕ ЦВЕТА

Новая гамма средств Elseve «Эксперт цвета», L'Oréal Paris, обогащена ламинирующим эликсиром и маслом льна. Активная формула средств для окрашенных и мелированных волос действует сразу в 3-х направлениях: защищает цвет от вымывания, придает ослепительный блеск и интенсивно питает структуру волоса.

ГЛАДКИЙ РЕЗУЛЬТАТ >

Линия средств для волос Frizz Ease Miraculous Recovery, John Frieda, с эффективным аминокомплексом восстанавливают внешний вид и структуру окрашенных и сухих волос, увлажняя их изнутри и приглаживая чешуйки.



< 25 ЛЕТ ВМЕСТЕ!

Популярный бренд по уходу за волосами Shamtu в этом году празднует свой юбилей. Вот уже четверть века компания Henkel создает уникальную продукцию для придания объема волосам. Теперь в основе каждого средства этой марки – улучшенная формула Shamtu Volume Plus, благодаря которой даже самые тонкие волосы становятся по-настоящему пышными.



< МИСТЕР БОНД

Марка-эксперт в области окрашивания волос L'Oréal Professionnel представляет уникальный продукт Smartbond. Это новое поколение системы, укрепляющей кератиновые связи внутри волоса для добавления в смеси красителей и обесцвечивающих продуктов. Попробовать услугу бондинг Smartbond можно в салоне City Hair.



Дать отпор времени

Новый ретинол в средствах Eveline Cosmetics активирует выработку кожей собственного коллагена и эластина.

НАСТОЯЩИМ ПРОРЫВОМ в области сохранения молодости кожи стала разработка компании Eveline Cosmetics – линия антивозрастной косметики Neo Retinol. В ее состав входит омолаживающий протеин Lox-Age, который называют новым ретинолом. В отличие от традиционного ретинола, он может использоваться женщинами с очень чувствительной кожей лица. Ведь он не вызывает аллергии и раздражений даже при попадании на кожу солнечных лучей. Главная функция основного активного компонента – стимулировать выработку клетками – фибробластами – собственного коллагена и эластина для поддержания молодости и упругости кожи лица. Линия ухода за зрелой кожей Neo Retinol состоит из крема для области вокруг глаз и кремов для каждого возраста, которые направлены восполняют различные потребности кожи.



Что входит в гамму ухода?

Увлажняющий крем-эксперт против морщин 35+ эффективно защищает кожу от свободных радикалов и восстанавливает ее гидролипидный барьер благодаря маслу марулы в составе. Укрепляющий крем-эксперт против морщин 45+ обеспечивает многоуровневую регенерацию за счет отшелушивания клеток эпидермиса и восстанавливает коллагеновые структуры, придавая коже плотность и эластичность. Регенерирующий крем-эксперт против морщин 55+ не только дарит мягкость зрелой коже и разглаживает глубокие морщины, но и укрепляет ее структуру, стабилизируя клеточный каркас и моделируя овал лица. Регенерирующий крем от морщин вокруг глаз отлично увлажняет деликатную кожу этой зоны лица, борется с морщинами, отечностью и темными кругами, придавая ей свежий и отдохнувший вид.

Все
кремы линии
Neo Retinol содержат
факторы защиты
от солнечных лучей,
вызывающих
преждевременное
старение
кожи.



Забота природы

Культовый антивозрастной уход Sérum Végétal от Yves Rocher дополнился новыми продуктами для еще более эффективной борьбы за молодость и красоту вашей кожи.



Уникальное растение мезембриантемум кристаллиnum подстраивается к любым климатическим условиям!

ДОКАЗАНО, ЧТО НАША КОЖА лучше всего усваивает именно растительные компоненты. Это связано с тем, что некоторые механизмы жизнедеятельности человека и растения очень схожи, например, процессы роста и регенерации, энергетический обмен. Эксперты марки Yves Rocher применили эти знания для создания гаммы средств антивозрастного ухода Sérum Végétal (Серум Вежеталь). Основной активный компонент – растение мезембриантемум кристаллиnum, которое агрономы бренда выращивают на собственных биополях во Франции. Экстракт для производства добывают достаточно необычным способом – по специальной криотехнологии, измельчая сырье при очень низких температурах, чтобы не повредить активные молекулы для большей эффективности косметических средств. Уход Sérum Végétal на клеточном уровне воздействует на все типы морщин и восстанавливает кожу изнутри. «Естественное Сияние», «Восстановление Упругости» и «Лифтинг-Эффект» – три линейки внутри антивозрастной гаммы, которые отвечают индивидуальным потребностям и типам кожи лица.

Wow-средства гаммы Sérum Végétal



НОЧНОЙ ПИЛИНГ

без абразивных частиц бережно отшелушивает кожу, делая ее гладкой и красивой при пробуждении, а крем-филлер мгновенно заполняет даже глубокие морщины.



МАСКА

«V-Шейпинг» с экстрактом зерен облепихи подтягивает контуры лица – зоны, особенно подверженные обвисанию. Удобный аппликатор в виде кисти позволяет точно нанести маску на лицо, шею и зону декольте.

СЫВОРОТКА

и экспресс-сыворотка в ампулах выравнивают поверхность кожи, придавая ей естественное сияние.



Самые интересные премьеры
и яркие новинки от Disney.



Скоро-скоро на Канале Disney...

В ФЕВРАЛЕ зрителей Канала Disney ждет премьера третьего сезона популярного анимационного сериала «Звёздные Войны: Повстанцы» о новых приключениях защитников далекой-далекой Галактики.

В долгожданном продолжении проекта вы вновь встретитесь с экипажем корабля «Призрак». Под руководством Эзры команда будет усиливать отряд мятежников, приобретая новых союзников. Эта захватывающая история объединит у телеэкрана всю семью!

На музыкальной волне

ОБНОВЛЕННОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ Радио Disney порадует поклонников лучших музыкальных композиций и песен из любимых фильмов! Приложение позволяет голосовать за понравившиеся композиции, узнавать информацию об исполнителе, просыпаться под любимые мелодии и отправлять друзьям сообщения с названиями песен. Радио Disney – российское цифровое радио, в эфире



которого звучит современная молодежная музыка, международные хиты, развлекательные и информационные программы, а также эксклюзивная коллекция песен Disney на русском языке в исполнении российских звезд.



Волшебство здоровой жизни

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Волшебство здоровой жизни», которую запускает Disney, призвана вдохновить семьи по всей России вести правильный образ жизни.

На официальном сайте компании посетители ждут советы по формированию здоровых привычек и правильному питанию, информация о полезных свойствах продуктов и составлению сбалансированного рациона. Важной составляющей сайта стали эксклюзивные видеорецепты полезных и несложных блюд, разработанные знаменитыми шеф-поварами кулинарной школы Chefshows by Novikov.

Также в рамках программы была запущена специальная кулинарная рубрика в рамках передачи «Правила стиля» на Канале Disney, а в школе Chefshows by Novikov создана серия сказочных кулинарных мастер-классов для всей семьи.



Сказочные грёзы

НОВАЯ ЛИНЕЙКА постельного белья от Disney и «ТДЛ Текстиль» с изображением феи Динь-Динь, Бемби и кошки Мари непременно понравится любительницам сказочных грёз всех возрастов. Комплекты, выполненные из стопроцентного хлопка, не линяют при стирке, а значит, будут дарить радость не один год.

Электрогриль OptiGrill

Гриль от Tefal – это прибор, который сам определит нужную степень прожарки мяса. Запатентованная технология OptiGrill имеет сверхчувствительный датчик, который позволит измерить толщину стейка и определить оптимальное время для его прожарки. Степень готовности будет отображаться на дисплее, а звуковой сигнал по окончании каждого этапа оповестит, что необходимый уровень прожарки достигнут.



Сковорода подскажет...

Сочные стейки идеальной прожарки, румяная картошка, воздушный омлет... Безупречное качество для каждого блюда стало возможным благодаря Ingenio Thermo-Coach от Tefal – инновационной коллекции посуды с индивидуальным подходом к приготовлению блюд. Встроенный в съемную ручку запатентованный модуль Thermo-Coach точно определяет температуру для приготовления различных продуктов. Когда сковорода достигнет оптимальной температуры, он подаст сигнал, что можно начинать готовить, а также «предупредит» в случае перегрева поверхности. Как и раньше, благодаря продуманной эргономике, комплект посуды компактно складывается, занимая минимум места на кухне.

Шеф-повар на кухне – это вы!

Сковороды новой коллекции Rondell – Nouvelle étoile – истинное вдохновение не только для кулинаров, но и эстетов. Благодаря уникальному внешнему покрытию, сковороды сохраняют красоту и блеск в течение многих лет, а также позволяют вам почувствовать себя настоящим шеф-поваром на своей кухне, ведь вам по плечу приготовление блюд любой сложности! Сковороды подходят для всех видов плит, легко моются, в коллекции четыре сковороды самого актуального размера: 20, 24, 26 и 28 см.



Вкус и польза

Йогурт с высоким содержанием белка «Активиа» Био+Протеиновая оценят те, кто ведет здоровый образ жизни. У него нежная и густая текстура и всего три ингредиента: молоко, закваска и пробиотик (бифидобактерии ActiRegularis). Кроме натурального есть с ягодами и с черносливом и злаками!



Экологичная уборка

Qlean – это простой и удобный сервис для заказа экологичной уборки квартир в Москве. Клинеры – проверенные профессионалы, прошедшие жесткий отбор и серию тренировок. Они знают толк в настоящей уборке и в работе используют только чистящие средства с активными веществами растительного происхождения, которые безопасны для детей и животных. Qlean позволяет подписаться на уборку, тогда сотрудники будут приезжать к вам по индивидуальному расписанию – каждую неделю, раз или два в месяц. Сервис принимает оплату банковскими картами, но списывает деньги только после уборки.





Хотите в Грузию?



Вы хотите поехать в Грузию. Даже не сомневайтесь. Грузия похожа на цветное лоскутное одеяло, сшитое из гор, лесов, пустынь, моря, древних крепостей. Грузия похожа на темперамент ее жителей – то расстилается долинами, то взмывает к небу снежными вершинами.

Фото: Ника Осипов



ОЧЕНЬ МАЛЕНЬКАЯ страна. Но ее невозможно объехать за три дня. Те три с половиной часа, за которые вы в Подмосковье преодолеете 300 км, в Грузии могут превратиться в шесть и больше. Тут горы. Посмотреть все достопримечательности за несколько дней не удастся. Придется что-то выбрать для первого раза (вы же еще приедете!).

Начнем с Тбилиси

«ТБИЛИ» – по-грузински «теплый». Название связано с легендами о горячих серных источниках, но, видимо, действительно, как вы лодку назовете, так она и поплывет. Спускаясь и поднимаясь по улицам Старого города, останавливаясь в кофейнях, рассмотрите этот странный город.

Над крышами Старого города возвышается крепость Нарикала. Как будто старое мощное дерево пустило вниз по склонам корни, которые дали побеги и вырос целый лес. Подняться к крепости можно пешком, но интереснее прокатиться по канатной дороге. Станция канатки находится в парке Рике, на другом берегу Куры, которую в Грузии называют Мтквари. А когда вы спуститесь вниз, то, конечно, просто обязаны обойти Старый город, район Сололаки, побывать в Национальном Музее, в Этнографическом музее под открытым небом, подняться на фуникулер на гору Мтацминда, полюбоваться театральной башней Габриадзе, погулять по проспек-





Тбилисoba – не только день города, но и праздник урожая. В теплые октябрьские дни люди пируют прямо на улицах. Со всех сторон звучит музыка, над Старым городом поднимается дым от мангалов.

Сарo, мегалитическая крепость и церковь Архангелов

ту Руставели, сходить в серные бани, посмотреть Ботанический сад, сфотографироваться рядом со скульптурой «Тамада», заглянуть в Инжировое ущелье под Нарикалой. Не хватает времени? Тогда вспомните, что в любой стране надо следовать ее законам. Перестаньте торопиться. Закажите кофе по-турецки, очень сладкий, очень густой.

Рассматривать Тбилиси можно бесконечно. Некоторые туристы с изумлением обнаруживают себя в хинкальне, хотя по плану уже должны были покорить пару гор и вообще послезавтра обратный рейс.

И все-таки, если вам удалось покинуть город, то сразу отправляйтесь в Мцхету, маленькое и уютное место к северу от Тбилиси. Мцхета была основана в пятом веке до нашей эры, успела побывать столицей и стать началом начал грузинского христианства. Сначала лучше подняться на холм монастыря Джвари, там вы увидите, как сливаются-обнимаются две реки, одна голубая, вторая зеленоватая. Да, это именно они:

*Там, где, сливаясь, шумят,
Обнявшись, будто две сестры,
Струи Арагвы и Куры,
Был монастырь.*

Все учили эти стихи Лермонтова в школе, и увидеть наяву то, что описывал поэт полтора века назад, очень трогательно.

Теперь можно спуститься в саму Мцхету. Главная ее гордость – это собор Светицховели, самый главный христианский храм древней столицы. По преданию, раньше здесь располагалась древнейшая церковь первой половины IV века. Но кроме Светицховели, который иногда становится единственным объектом осмотра в Мцхете, можно посетить монастырь Самтавро, монастырь Шио Мгвиме, археологическую зону Армазисцixe.



На север из Тбилиси

РЕГИОН МЦХЕТА-ТИАНЕТИ тянется на север, к границе с Россией. Можно устроить однодневную поездку в Казбеги, к знаменитой церкви Святой Троицы в Гергети – Цминда Самеба. По дороге из Тбилиси посмотреть крепость Ананури на берегу Жинвальского водохранилища, горнолыжный курорт Гудаури. Такое путешествие укладывается в один день. В самом поселке Казбеги имеет смысл нанять местный внедорожник, чтобы подняться на гору к церкви. Именно из Казбеги альпинисты начинают восхождение на гору Казбек.

На восток из Тбилиси

КАХЕТИЯ – самый крупный регион Грузии и самый винодельческий. Алазанская долина расстилается, как море, до самого Кавказского хребта. Юго-восточнее начинаются полупустыни Вашлованского заповедника. По Кахетии можно путешествовать несколько дней.

Проехать через Гомборский перевал, посмотреть духовную академию Икалто, в которой по преданию учился Шота Руставели, монастырь Алаверди, замок Гречи, город Телави, посетить частные винодельни и добраться до города Кварели, в котором сосредоточено несколько крупных винных корпораций: «Киндзмараули», «Хареба», «Гранели».

Посетить монастырь Бодбе, на территории которого похоронена святая Нино, христианская проповедница Грузии. Остановиться в игрушечном уютном Сигнахи. С балконов его гестхаузов и ресторанов любоваться Алазанской долиной можно бесконечно.

Давид Гареджский монастырь – это отдельное событие, поездка займет почти целый день. Кроме того, что сам монастырь имеет древнюю историю в пятнадцать веков и хранит уникальные фрески, пейзажи вокруг него поражают своей инопланетной красотой и завораживают всех путешественников.

Дорога к морю

НЕОБЫКНОВЕННЫЙ, любимый всеми, древний пещерный город-крепость Уплисхихе. В этих скалах люди три ты-



сячи лет прорубали тоннели, устраивали языческие капища, позднее христианские церкви, даже царские залы. Уплисхихе уникален тем, что на его территории сохранились сооружения разных эпох. Полустершиеся ступеньки, выдолбленные в камне, поведут вас из одного века в другой.

В Кутаиси можно посмотреть Старый город, храм Баграта, съездить в Гелатский монастырь. Побывать в пещере Прометея. Казалось бы, ну что такого в пещере? Сталагмиты, сталактиты, подсветка? Но это волшебное место обязательно надо увидеть своими глазами. Даже люди с клаустрофобией жалеют, что приходится уходить оттуда. Это настоящее царство гномов.

А теперь к морю, конечно. В Батуми можно прилететь на самолете, приехать на поезде из Тбилиси, на автобусе или машине. Совсем небольшое черноморское побережье Грузии повторяет в себе чудо разнообразия всей страны.

В Уреки и Шекветили – черный песок. Местные жители называют его магнитным и приписывают волшебные целебные свойства. Остальные пляжи галечные. Именно сюда приплыли аргонавты в поисках золотого руна. Ведь Абхазия – это часть древней Колхиды.

С этого ракурса можно увидеть тысячелетия Грузии воочию: слева – языческое городище Армази; справа, на другом берегу, – христианскую Мцхету.

Фрагмент декора Пестрой или Орбелиановской бани. Считается, что именно в этой бане, похожей на медресе, побывали Пушкин и Дюма.



На юг из Тбилиси

И, НАКОНЕЦ, Самцхе-Джавахетия – горный регион на юге Грузии, граничащий с Турцией. В него можно попасть двумя путями. Обычный: свернуть с трассы Тбилиси – Батуми в городке Хашури и сначала приехать в Боржоми. Посмотреть парк, попробовать настоящую минеральную воду из источника. Потом двигаться дальше на юг, в город Ахалцихе, чтобы увидеть крепость Рабат. Самым известным туристическим объектом Самцхе-Джавахети считается пещерный монастырский комплекс Вардзия. Многоярусные пещеры выглядят с другого берега Куры, как ласточкины гнезда, в сезон сюда поднимаются тысячи туристов.

Есть еще Рача, край минеральных источников, альпийских лугов, приветливых людей. Возможно, это самое уютное место в Грузии. Здесь находится уникальная климатическая зона, в которой делают настоящее вино «Хванчкара». В Верхней Раче – бальнео-климатический курорт. Пока этот край не так освоен туристами, в нем нет развитой инфраструктуры. Может быть, это и помогает сохранять ему свою первозданность и прелесть. В теплые месяцы сюда приезжают любители экстремальных видов спорта – сплавления по реке Риони.

И вот в Раче можно вспомнить еще одну достопримечательность – грузинскую кухню. Дело в том, что многие блюда пришли именно из отдаленных регионов и имеют свою географическую привязку. Конечно же, в ресторанах Тбилиси и Батуми подают все, что вы пожелаете. Но во время путешествия особенно интересно попробовать и сравнить, как блюда готовят на их родине.

Шкмерули – курица в чесночном соусе, приготовленная на глиняной сковороде кеци, из села Шкмери в Раче. Из этих же мест лобиани – пироги с фасолью, лори – копченая свинина. Недаром хачапури в своих названиях сохранили места происхождения: аджарские, имеретинские, мегрельские. Хинкали надо попробовать в горах, где-нибудь на Военно-Грузинской дороге, а шашлык в Кахетии, где его поджарят не на простых дровах, а на сухой виноградной лозе – цалами.



Гергетская Троица – высокогорная церковь (на высоте 2170 м) у подножия горы Казбек (Мкинварцвери)

Давайте собираться в дорогу

➔ Виза гражданам Российской Федерации не нужна, они могут находиться на территории Грузии в течение года. Достаточно загранпаспорта. Он должен быть действительным в течение 90 дней с момента въезда.

➔ Самолеты компаний «Аэрофлот», «S7», «Airzena» теперь летают в Тбилиси не только из Москвы, но и из Санкт-Петербурга, Ростова-на-Дону. Есть еще два международных аэропорта – Батуми и Кутаиси.

➔ Между Сочи и Батуми с апреля до ноября курсирует морское пассажирское судно «Комета».

➔ Есть еще один путь в Грузию, более дешевый и более сложный. Нужно добраться до Владикавказа и оттуда на автобусе или автомобиле отправиться в Тбилиси через Крестовый перевал. Такое путешествие лучше предпринимать с мая по октябрь. В холодное время на перевале могут быть снегопады, и дорога перекрыта.

➔ По Грузии можно передвигаться на арендованном автомобиле, на рейсовых автобусах Georgian Bus и Metro, на обычных маршрутках.

➔ Жилье легко найти через сайт booking.com. Самый распространенный вид жилья для туристов – это гестхаузы, гостевые дома. Как правило, в них 4–6 номеров. Прелесть проживания в гостевых домах не только в их малонаселенности, но и в общении с хозяевами, которые, как правило, живут в этом же доме. Цены варьируются от 25 до 70 лари с человека.

➔ Какие деньги с собой брать? Наличными можно привозить с собой евро, доллары и рубли. Обменивать деньги на лари лучше в отделениях банков, а не в мелких частных пунктах обмена валют. В Тбилиси и Батуми в кафе, ресторанах, отелях принимают к оплате банковские карты.

➔ Wi-Fi в Грузии есть везде: в кафе, отелях, гостевых домах. Есть открытая городская сеть «Tbilisi Loves You». Очень хорошо работает Интернет от мобильных операторов.

➔ Имейте в виду: многие жители Грузии владеют русским, а если нет, то обязательно постараются вас понять, помочь, приведут знакомого, который говорит на вашем языке. DO

Вам нравится? Найдите это здесь...

Стиль & Мода

bonprix: www.bonprix.ru

Chobi: chobi.ru

Cromia: магазины «Пан Чемодан»

C & A: www.c-and-a.com/ru

Deichmann: www.deichmann.com/ru

DEN'O: www.deno-silver.ru

Devernois: ТД «ГУМ»

Ecco: www.ecco-shoes.ru

Ekonika: www.ekonika.ru

Eleganzza: www.eleganzza.ru

Faberlic: www.faberlic.ru

Farfetch: www.farfetch.com/ru

FINN FLARE: www.finn-flare.ru

Incanto: ТЦ «Атриум»;

www.incanto.eu

Jog Dog: www.jogdog.ru

Kiabi: www.kiabi.ru; Москва:

ТЦ «АВИАПАРК», ул. Ходынский

б-р, 4; ТРЦ «ГАГАРИНСКИЙ»,



ул. Вавилова, 3; ТЦ «ГОРОД Лефортово», ш. Энтузиастов, 12, к. 2; ТРЦ «ГОРОД», Рязанский пр-т, 2, к. 2; МФК «КОЛУМБУС», ул. Кировоградская, 13А; ТЦ «МОЗАИКА», ул. 7-я Кожуховская, 3А; ТРК «ВЕЧНА», Алтуфьевское ш., 1-й км, влад. 3, стр. 1; МФК «Красный Кит», Шараповский пр-д, вл. 2, Мытищи, Московская обл.; ТРЦ «Зеленопарк», г. Зеленоград, Ленинградское ш., 18 км от МКАД; Санкт-Петербург: ул. Якорная, 5а. Самара: ТМК «Космопорт», ул. 24 км Московского ш., 5; Краснодар: ТЦ МЕГА Адыгея – Кубань, Республика Адыгея, Тургеневское ш., 27; Уфа: ТЦ «МЕГА», ул. Рубежная, 174

Lady Collection:

www.ladycollection.com

Lamoda: www.lamoda.ru

Longchamp: ТЦ «Метрополис»

Luisa Cerano: «ХЦ» в ТК «Лейпциг»:

ул. Акад. Варги, 8, корп. 1; «Lady & Gentleman», ТРЦ «Европейский»

Madeleine: madeleine.ru

Marks & Spencer: ТРЦ «Европейский»; www.marksandspencer.ru

Mascotte: mascotte.ru

Pandora: www.pandora.net

Premiata: ТД «ЦУМ»

SOKOLOV: sokolov.ru

Swarovski: найдите адрес ближайшего бутика на сайте swarovski.com

Sunlight: sunlight.net

Tamaris: ТЦ «Семеновский Пассаж»; ТЦ «Гагаринский»;

ТРЦ «МЕГА Белая Дача», 14-й км МКАД; ТРЦ «Мозаика», ул. 7-я Кожуховская, 9

Virronen: www.virronen.com

«Меха Екатерина»:

mеха-ekaterina.ru

«Московский ювелирный завод»: miuz.ru

«НИКА»: www.nikawatches.ru



Стиль & Красота

City Hair: 1-я Миусская ул., 20, стр. 5; +7(499) 391-1727

Дом & Интерьер

Crate & Barrel: Пресненская наб., 2, ТРЦ «АФИМОЛЛ Сити» (малый атриум, 3-й эт.);

crateandbarrel.com.ru

Danish Store: www.danish-store.ru

DesignBoom: ул. Нижняя Сыромятинская, 10, стр. 2, 1-й эт.,

Artplay; designboom.ru

GANT Home: www.eurodom.ru

TerraFiori: www.terrafiori.com;

ул. Электrozаводская, д. 33, стр. 5;

+7 499 136 54 58

Zara Home: www.zarahome.com/ru

Дом текстиля Togas:

www.togas.com

Парфюмерный дом Esteban:

estebanparfum.ru; BOUTIQUE

AROMA DECOR: универмаг

«Цветной», Цветной б-р, 15, стр. 1,

1-й эт.; (903) 263-35-27

ЦУМ: ул. Петровка, д. 2. 1 этаж, зал

нишевой парфюмерии

Пледы MARZOTTO: официальный

дистрибьютор в РФ компания

«Верже»: г. Москва, Космодамиан-

ская наб., 4; +7 (495) 544-5584

«Урбаника»: www.urbanika.ru

Семья & Отношения

Игровой педагог Женя Кац: 8 (916)

692-7409; <http://janemouse.ru>

Психолог Екатерина Сигитова:

sigitova.ru

Психолог Мария Шумихина:

maria.shumikhina@yandex.ru

Прогноз на февраль



Главные тенденции этого месяца в гороскопе астролога **Ольги Пашковой**.

БУКВАЛЬНО несколько дней назад на престол Хозяина года взошел Красный Огненный Петух и на год установил принцип пяти своих добродетелей: ученость, доблесть, храбрость, гуманность и вера. Если вы будете придерживаться их, то год для вас будет удачным. В этом месяце два затмения – лунное 11 февраля и солнечное 26-го. До лунного постарайтесь реализовать задуманное, но если не успеете, то отложите как минимум на месяц. Февраль благодаря долгому соединению Венеры и Марса в Овне обещает бешеную любовную страсть, ревность и драмы. Особенно «горячо» после 20-го, когда Марс войдет в квадратуру с Плутоном. Уклоняйтесь от провокаций и избегайте потенциально опасных ситуаций. Зато весь месяц «на ура» пройдут любая интеллектуальная и коммерческая деятельность, обучение и расширение коммуникаций.



ВОДОЛЕЙ

21.01-20.02

Большую часть месяца Солнце и Меркурий в вашем знаке задают темп легкому общению, тонкому юмору и безотказному обаянию. С таким набором любые переговоры и сделки потенциально успешны. Возможен неожиданный роман с партнером из близкого окружения. Вся эта история развернется на глазах у изумленной публики, и за развитием ваших отношений будут следить не менее азартно, чем за сюжетами сериалов. В последние дни месяца будьте аккуратнее за рулем и в дорогах.

РЫБЫ

21.02-20.03

Вы осваиваете финансовые ресурсы, и весьма успешно! Старайтесь не отвлекаться на рутину и проблемы окружающих, иначе благоприятный период уйдет, а денег вы не заработаете. Смело беритесь за новые проекты, но помните,

что с поправкой на «затменный коридор» они имеют недолгую перспективу, поэтому надо поторопиться с их реализацией. До 19-го Солнце в Водолее призывает действовать скрытно. Позже Солнце в вашем знаке одаривает заманчивыми возможностями. Это и период успеха для ваших детей, их «минута славы».

ОВЕН

21.03-20.04

Шикарный месяц! Марс с Венерой в вашем знаке награждают любовью, финансами и деловым успехом. Меркурий с Солнцем в Водолее – оригинальными идеями и вдохновением. Необходимо только притормозить на резких поворотах вблизи затмений (11 и 26 февраля). 9–16-е идеальны для реализации в обществе: успех, новые перспективы, полезные знакомства. С 20-го хорошо бы уйти в тень. И лучше пока ничего важного не предпринимать, а только наблюдать и делать выводы.

ТЕЛЕЦ

21.04-20.05

Весь месяц вам следует проявлять осторожность и не торопиться с реакцией. Хорошо бы провести февраль в уединении, на природе, подальше от суеты и проблем. Будьте особенно внимательны в начале месяца (кризисные обстоятельства в поездках и в общении с вышестоящими), в дни около затмений (11-е и 26-е) и после 20-го (провокации, интриги, конфликты). Главное условие – терпение, смирение, усидчивость. Поскольку эти качества присущи природе вашего знака, у вас есть все шансы добиться успеха!

БЛИЗНЕЦЫ

21.05-21.06

Февраль для вас фееричен! Особенно удачно сложатся события, если вы окажетесь вдали от дома: интересные знакомства, новые друзья, насыщенный досуг. Но даже в привычном окружении ваши

будни никак не назовешь серыми. Калейдоскоп ярких событий и эмоций вам обеспечен! Может закрутиться роман с кем-то из друзей. Если адюльтер не вписывается в ваши планы – не поддавайтесь соблазнам. Иначе репутации конец. Скрыть такую страсть не удастся.

РАК

22.06-22.07

Ваш авторитет растет, и повышается значимость в вашем социальном окружении. Но если в этот момент вы проявите пассивность, то сразу почувствуете давление начальства. До 18-го возможны трудности и недопонимание в общении с детьми и любимыми, провокации на «разбор полетов». Совместные интересы, общий досуг и хобби сгладят противоречия. Дни около затмений 11 и 26 февраля могут спровоцировать излишне эмоциональное и нервное отношение к происходящему. Просто берегите нервы и помните, что «всё проходит, пройдет и это».

ЛЕВ

23.07-23.08

У вас непростой, но очень интересный месяц. До 20 февраля доминируют супруг, деловые партнеры и оппоненты. Старайтесь не идти в любовную атаку, доказывая свою правоту. Это не самый лучший месяц, для того чтобы гнуть свою линию в социуме и семье. Но зато идеальный для страстных, пылких, ярких любовных отношений вдали от дома или с людьми издалека – в случае, если вы свободны. В обратном – вы только добавите себе проблем щекотливыми обстоятельствами и сомнительными похождениями.

ДЕВА

24.08-23.09

Финансы не дадут вам соскучиться. И чтобы не влезть в долги, проанализируйте расходы и меньше тратьте. Кредиты, ссуды, да и просто деньги в долг – постарайтесь обойтись без этого. Но и сами не устраивайте «аттракцион невиданной щедрости», даже если вас очень об этом просят. В целом, до 19-го вас будут занимать работа, забота о здоровье и детях. После – активное участие в делах супруга и акцент на семейных интересах. В конце месяца неоднозначный сюрприз – насколько он вам понравится, зависит от вашего чувства юмора и широты кругозора.

ВЕСЫ

24.09-21.10

Вас окружит водоворот любви и романтики. И хорошо бы эта «воронка» оказалась в зоне семьи. Потому что, если вы в долгом и счастливом браке, проблемы из-за связи на стороне вам вовсе ни к чему. А затягивать вас этот водоворот будет невыносимо и неумолимо. Попробуйте переключить свою бурную энергию в русло творчества и развитие детей, тогда любовный соблазн незаконной связи испарится, как туман, зато креатив и дети «выстрелят» мощно! Если вы в поиске своего личного счастья – проявите инициативу, особенно «урожайным» будет период с 8 по 18 февраля.

СКОРПИОН

22.10-22.11

Вы заняты работой или романом на работе. Или совмещаете приятное с полезным. Коллектив вас любит и помогает, поскольку вы излучаете

ауру любви и благополучия. И тут главное – не испортить отношения с коллегами, поддавшись соблазну расслабиться и «сесть им на шею». Однако не перенапрягайтесь в конце месяца, так как рискуете надолго заболеть от переутомления или заполучить травмы от перегруза и рассеянности. Самый конец месяца подарит романтическое знакомство.

СТРЕЛЕЦ

23.11-21.12

Страстная любовь рискует поглотить вас «с потрохами», вытеснив из зоны внимания все обязательства. В фокусе останется только объект страсти. Но все же постарайтесь совладать с собой и вести привычный, отлаженный образ жизни, иначе, когда гормоны поутихнут, придется наверстывать все запущенные дела. После 20-го потянет в тихую гавань дома – набраться сил, зализать раны и обрести душевный покой. Последние дни месяца сохраняйте здравый ум и твердую память – возможны сложные, запутанные ситуации.

КОЗЕРОГ

22.12-20.01

В доме у вас бурные перемены. Возможно, назрели переезд, ремонт или как минимум генеральная уборка. В любом случае вас потянет на переустройство в доме. Пика эта активность достигнет в последней декаде, тогда же и созреют мысли о том, что надо все переделать. Только не торопитесь воплощать внешне запянный порыв! Лучше этот период посвятить родственным отношениям и общению с родителями, самоанализу, изучению родословной и отдыху на природе. **DO**



Нелли Уварова

Мысли вслух

Мечты,
настроения,
впечатления.

На канале ТНТ выходит комедийный сериал «Адаптация», где актриса Нелли Уварова исполнила главную роль.

Я БЫЛА удивлена выбором своей кандидатуры, честно говоря. Мне же чаще всего предлагают роли ранимых, хороших женщин, а здесь режиссер пошел от обратного, и это было довольно будоражащее ощущение, новый взгляд на мою фактуру. В «Адаптации» я играю этакую властную, самоуверенную и сексапильную особу. Моя героиня работает в офисе «Газпрома» и, образно говоря, разруливает там разные ситуации.

НЕПРОСТО сочетать работу и материнство. Потому что очень хочется вкладываться в детей, ты понимаешь, что вот именно сейчас формируется личность, с младенчества. Важно быть с ними рядом, чтобы они видели в нас самых понимающих и близких людей. И в то же время людей, состоявшихся в профессии, которым интересно что-то и вне дома, чтобы они гордились нашими успехами, победами.

МЫ НЕДАВНО стали родителями второго малыша, он еще совсем маленький, но я считаю, что уже надо выходить, работать, не забывать профессию. И на себя, хотя бы иногда, тратить время – на салон красоты, например. Хотя чувство вины, конечно, мучает, когда иду туда, бросаю детей. Работа – все же оправдание, а салон красоты – вроде как нет. 😊

ВИЖУ ИНОГДА взрослых, которые упрекают детей за то, что так много посвящали им себя, а они не оценили. В такую ситуацию я точно не хочу попасть.

ЛЮБЛЮ ЧИТАТЬ С ДЕТЬМИ, мы очень много читаем книг! Любим играть всей семьей в «Монополию», у нас в семье настольные игры, можно сказать, культивируются. Это возможность собраться всем вместе, выключить телефоны, компьютеры и, наконец, посмотреть друг на друга.

ЛЮБОВЬ ДЛЯ МЕНЯ – это служение друг другу. Конечно, восприятие ее видоизменяется в течение всей жизни, и по-другому быть просто не может. Сначала это счастливые предчувствия, потом – солнечный удар, потом – это страсть, безудержная. И главное, что каждое следующее открытие – оно не отменяет предыдущее, оно просто наслаивается, любовь становится многогранной.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК от любимого мужчины – это наши дети. Лучшего просто не могло бы быть. Ну а если бы муж захотел устроить мне внезапный романтический ужин, думаю, там точно было мороженое, самых разных видов. Очень его люблю!

В ПЯТОМ КЛАССЕ прочитала пьесу Островского «Гроза». На меня она произвела грандиозное впечатление. Я тогда начала осознавать, какие сильные и сложные чувства бывают между людьми. А потом была «Кроткая» Достоевского, которую тоже нестерпимо больно читать, но которая так сильно говорит о любви, что в самые сложные периоды я могу эту историю вспомнить – и становится легче.



Фото: архив телеканала ТНТ

**bon
prix**
*it's me!**

БЛУЗКА

990 руб.

909 938 95

ДЖИНСЫ
ОТ

890 руб.

Примерьте хорошее
настроение.

Самые актуальные тренды на bonprix.ru

*бонпри - это я.

Реклама. Не является публичной офертой. Товар сертифицирован. Продавец ООО «ДИРЕКТ КАТАЛОГ СЕРВИС» ОГРН 5067746543200

Адрес: Россия, г. Москва, Дмитровское шоссе, д. 100, корп. 2

Цены действительны до 31.01.2017. Количество товаров ограничено. Условия приобретения товаров размещены на сайте www.bonprix.ru

КОЖА ВАШЕЙ МЕЧТЫ. МГНОВЕННО. НАДОЛГО. ЕЩЕ БОЛЕЕ СОВЕРШЕННАЯ.

Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086, 1033 (звонок по России бесплатный). *ДримСкин Эдванст www.dior.com
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. ООО «Селдиго» ОГРН 1027739191578. Реклама.

Dior

CAPTURE TOTALE

DREAMSKIN

— ADVANCED —

НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ КУЛЬТОВОГО СРЕДСТВА УХОДА ДЛЯ СОЗДАНИЯ СОВЕРШЕННОЙ КОЖИ

Мгновенная и более интенсивная длительная коррекция: Морщины – Поры – Пигментные пятна – Покраснения – Тусклый цвет лица
БЕСКОНЕЧНО МОЩНЫЙ. ЕЩЕ БОЛЕЕ СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЙ. Dior возрождает Dreamskin. МГНОВЕННО его новая формула наполняет кожу еще
большим совершенством, корректирует недостатки и создает чувство комфорта. Совершенствующая вуаль заметно преображает кожу, насыщая ее естественным
сиянием. ДВА ЗА ДНЕМ более упругая, ровная и гладкая, кожа укреплена и светится изнутри благодаря омолаживающим и совершенствующим свойствам стволовых клеток.

Кожа более сияющая*
Кожа более гладкая*

94%
97%

Визуально преображенная кожа*
Текстура кожи восстановлена*

88%
94%

DIOR – ЭКСПЕРТ СОВЕРШЕННОЙ КОЖИ



*Потребительский тест 62 женщины, 4 недели.