

★ Домашний Очаг

**СИЛЬНАЯ
ЖЕНЩИНА,
СЛАБЫЙ
МУЖЧИНА**

**КТО ВЫЖИВЕТ
В ТАКОМ БРАКЕ**

**ИДЕМ НА
КУХНЮ**

- ❖ 5 рецептов из курицы
- ❖ Домашние пельмени
- ❖ Наливки к празднику
- ❖ Десерты из крошек

**«ШАПОЧНАЯ
ВОЙНА»**

**ЗАЧЕМ ДЕТИ
ИСПЫТЫВАЮТ
НАШИ ГРАНИЦЫ**

**Чулпан
Хаматова**

**«Мечтаю жить
в мире, в котором
не захочется
плакать»**

**СДЕЛАЕМ ЭТО
ПО-БЫСТРОМУ**

*Что можно
убрать дома
за 5, 15 и 30
минут*

**АНТОН
И ЕГО ДЕТИ**

*Реальная
история
приемного
отца*

16+

www.goodhouse.ru





Когда делаешь выносы на обложку, все время оцениваешь: как они смотрятся рядом с героиней? Вот рядом с Чулпан Хаматовой встает заголовок «Сильная женщина – слабый мужчина». Конечно, эта статья в первую очередь об отношениях в семейной паре. И там, например, говорится о том, что иногда женщина становится «сильной» – более решительной, более ответственной – не по своей воле. А потому, что ее партнер по каким-то причинам не берет эти функции на себя. Но что, если посмотреть на это шире? Если взглянуть, например, на то, кто сегодня развивает самые мощные социальные проекты в России, кто меняет отношение к сиротам и приемным семьям, к людям с ментальными и физическими особенностями, кто борется за жителей психоневрологических интернатов, кто выходит на площади с плакатом об обмене военнопленными (парнями, между прочим), кто страшно не любит гляцевые журналы, но дает им интервью ради детей с онкологическими заболеваниями (потому что, как мы помним, звездное интервью – способ привлечь внимание к непопулярной проблеме) – так вот, если взглянуть на этих людей, внезапно выяснится, что большинство из них почему-то – женщины.

Мы живем в мире, где сегодня женщины принимают ответственность на себя. При этом они часто вынуждены слышать в свой адрес: не женское

это дело, лучше бы семьей занималась, лучше бы пирожки пекла... Но что делать, если без них – без нас – жизнь не становится лучше? И, кстати, большинству приходится еще и совмещать и работу, и заботу о семье, и социальную миссию. Да, наверное, странно читать об этом в журнале с названием «Домашний Очаг» (пока странно), в котором самым популярным разделом всегда была кухня. Мы и сейчас за пирожки всей душой! Проблема в том, что пирожки не существуют в вакууме. Как только с семьей происходит что-то серьезное – нам нужна поддержка, нужна безопасность, нужно человеческое отношение. Все то, за что сейчас борются – нет, не только женщины. Но посмотрите же, сколько их! И какие они прекрасные.

У меня нет задачи умалить роль замечательных мужчин в замечательных делах. Тем более что как раз в этом номере у нас своего рода премьера: в рубрике «Реальная история» впервые выходит интервью с мужчиной – классным, добрым и очень мужественным приемным отцом.

Я просто горжусь, выпуская обложку с одной из героинь нашего времени – Чулпан Хаматовой. Горжусь, читая ваши истории в конкурсе «Время женщин» (он идет на нашем сайте последние две недели, можно успеть!). И мысленно обнимаю всех женщин, которым сейчас нужны силы и поддержка.

Например, чтобы изменить мир.

С этого номера «Домашний Очаг» и фонд «Подари жизнь» начинают системное партнерство. Весь год в разделе «Семья» мы будем публиковать истории детей, которым нужна помощь.

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



Колье,
«АДАМАС»

Парфюмерная вода
Paco Rabanne
Lady Million
Pasman



Свитер,
Faberlic
Premium

Крем для глаз и губ,
Orchidée Impériale
Black, Guerlain



Сумка,
Eleganza



Ботинки,
PAZOLINI

Фото: Ольга Павлова. Стил: Владимир Макаров. На Наталье: платье, Laurei; куртка, Patrizia Pepe; кольца, Swarovski. На Чулпан: платье, Madeleine; шуба, Luisa Cerano; часы, «НИКА»; серьги, Swarovski

СОДЕРЖАНИЕ



НОЯБРЬ

- 12 **Покупки** Уроки геометрии
- 16 **Интервью** с Чулпан Хаматовой «В мире Чулпан»

КРАСОТА

- 27 **Вне времени** Представляем новинки осени
- 28 **Новости** Топ-15 ароматов и средств макияжа
- 38 **Экологичный подход** Куда свернуть?
- 42 **Сам себе визажист**
- 52 **Сделаем красиво** Наши эксперты представляют новинки бьюти-рынка

МОДА

- 59 **Вещи на выход** Модные тренды осени
- 66 **Надень пальто** Эффектное пальто сделает любой сезон ярким
- 80 **Новости** Топ-8 месяца

СЕМЬЯ

- 85 **«Шапочная война»** и другие способы испытать родительские границы
- 90 **Самооценка: родом из детства**
- 94 **Детские книги о самооценке**
- 100 **Антон и его дети** Реальная история
- 104 **Сильная женщина, слабый мужчина**
- 108 **Конкурс «Время женщин»**

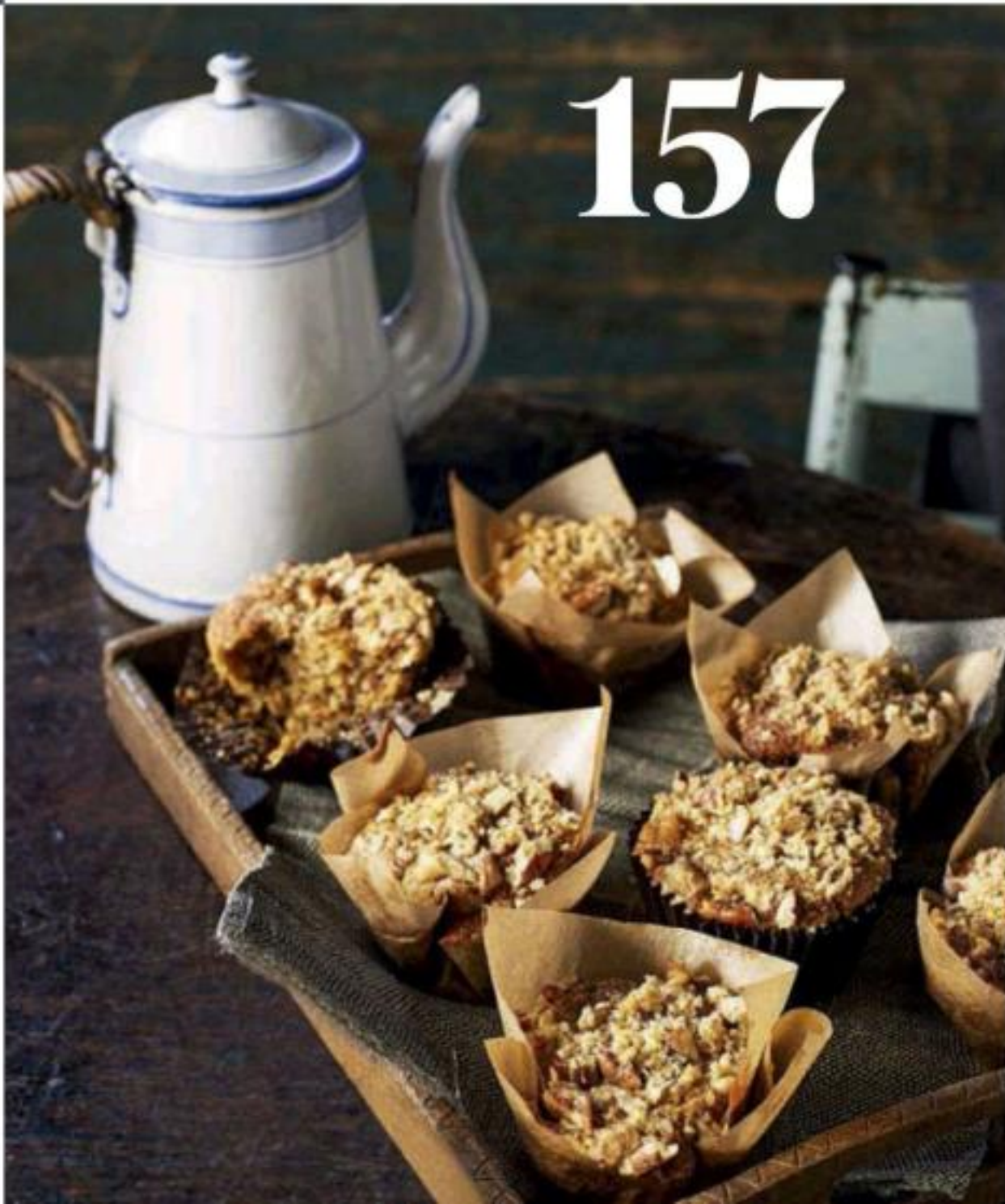
70

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

- Слово редактора 4
- Советы 184
- Полезные покупки и новинки 188
- Гороскоп 194



14



157



162



43

НАША ОБЛОЖКА

Чулпан Хаматова: «Мечтаю жить в мире, в котором не захочется плакать» **16**

«Шапочная война» **85**

Сильная женщина, слабый мужчина **104**

Идем на кухню **139**

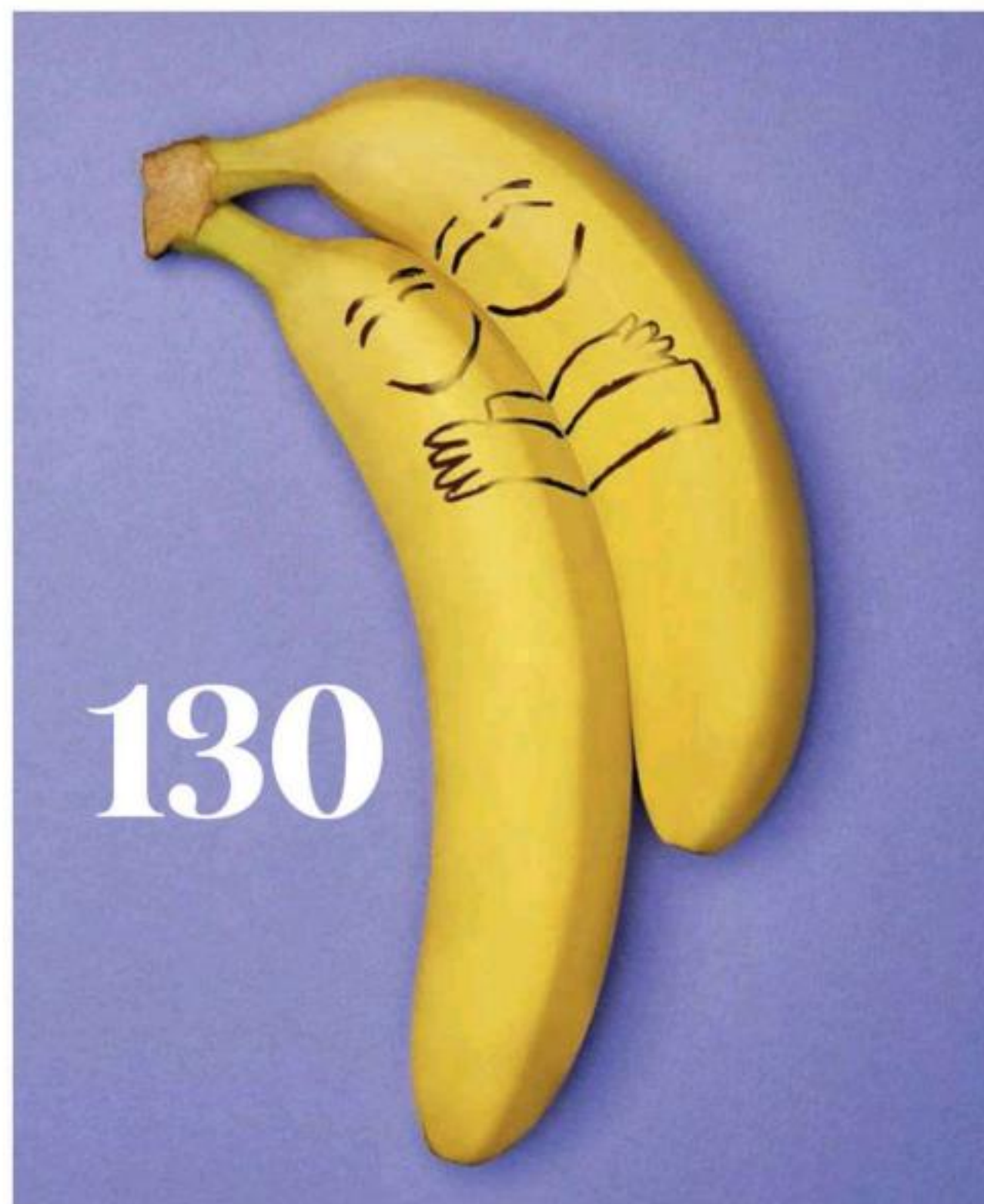
Сделаем это по-быстрому **170**

Антон и его дети **100**

На обложке: Чулпан Хаматова
Фото: Ольга Павлова

Стиль: Владимир Макаров

На Чулпан: платье, Madeleine; шуба, Luisa Cerano; часы, «НИКА»; серьги, Swarovski



130

ЗДОРОВЬЕ

117 **Гормон стресса кортизол** Как он влияет на организм?

124 **Можно ли сделать мозг еще умнее?**
Объясняет эксперт

130 **Зачем он нужен, этот секс?**

134 **Фитнес** Тренировка с фитнес-лентой

КУХНЯ

139 **Сегодня курочка** Рецепты, которые вдохновят вас на новые блюда с привычным продуктом

144 **Пельмени по-новому** Интересные начинки и необычные соусы – готовим пельмени дома!

150 **Настоять на своем!** Рецепты домашней настойки

152 **Крошки мои** Выпечка с хрустящей корочкой

ДОМ

161 **Формы жизни** Интерьер, где много геометрии: для тех, кто хочет изменить облик дома

170 **Сделаем это по-быстрому** Как убираться, если совсем нет времени на уборку

ПУТЕШЕСТВИЕ

175 **Франция** Горы зовут

178 **Мальдивы** В поисках гармонии

180 **Россия** 7 причин отправиться в Абрау



РУССКОЕ ИЗДАНИЕ Good Housekeeping

★ Домашний Очаг

ИЗДАТЕЛЬ Маргарита Тырина m.tyrina@imedia.ru

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Наталья Родикова n.rodikova@imedia.ru

АРТ-ДИРЕКТОР Татьяна Смирнова t.smirnova@imedia.ru

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Наталия Экономцева n.ekonomtseva@imedia.ru (отдел «Здоровье»)

РЕДАКТОР ОТДЕЛА «МОДА» Владимир Макаров vladimir.makarov@imedia.ru

РЕДАКТОР ОТДЕЛА «КРАСОТА» Екатерина Сахарова e.sakharova@imedia.ru

РЕДАКТОР ОТДЕЛА «ИНТЕРЬЕР» Анна Залеская a.zalesskaya@imedia.ru

РЕДАКТОР ОТДЕЛА «РЕЦЕПТЫ» Татьяна Колобова t.kolobova@imedia.ru

ВЕДУЩИЙ ДИЗАЙНЕР Лариса Канивченко

ДИЗАЙНЕР Елена Глухова

ФОТОРЕДАКТОР, ПРОДЮСЕР Алена Жинжикова

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Маргарита Маркова

МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ Екатерина Савилова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Енисей Абрамов, Наталья Бредун, Марина Грибова, Мария Десятова, Дарья Дмитриева, Маша Доленко, Юлия Максимович, Семен Маликов, Ирина Мальцева, Елена Наличаева, Елена Новоселова, Ольга Павлова, Ольга Пашкова, Полина Поташник, Наталья Пушик, Полина Рычалова, Екатерина Сигитова, Ирина Урнова, Евгения Шафферт, Ася Шелованова

РЕКЛАМА

ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ

Людмила Никулина

ЗАМДИРЕКТОРА ПО РЕКЛАМЕ

Ирина Меньшикова

МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ

Валерия Вишнякова

МАРКЕТИНГ

ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ

Мария Бельмесова

БРЕНД-МЕНЕДЖЕР

Анна Хирьянова

АССИСТЕНТ ОТДЕЛОВ

РЕКЛАМЫ И МАРКЕТИНГА

Светлана Ходунова

ПОДПИСКА И РАСПРОСТРАНЕНИЕ

ДИРЕКТОР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ И ЛОГИСТИКЕ

Алексей Кондратьев

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ

Мария Кадушникова

ОТДЕЛ ПО УПРАВЛЕНИЮ ПРОИЗВОДСТВОМ

ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ

Ольга Замуховская

МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ

Елена Карасева

МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ

С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ

Анна Зубачева

ОТДЕЛ СПЕЦПРОЕКТОВ

ПРОДАКШЕН-ДИРЕКТОР

Алена Циклаури

АРТ-ДИРЕКТОР

Виктория Тишина

СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР

Екатерина Рязанова

МЕНЕДЖЕР Екатерина Скрябина

РЕДАКТОР Светлана Жигалина

«ДОМАШНИЙ ОЧАГ РУССКОЕ ИЗДАНИЕ»

Учредитель и издатель журнала

«Домашний Очаг Русское Издание» -

ООО «Премиум Паблишинг»

Адрес учредителя и издателя: Россия, 119435, г. Москва, Большой Саввинский пер., 12, стр. 6, 3-й этаж, пом. II

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР/СЕО:

Наталья Веснина/Natalia Vesnina

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 Паблишинг» 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: 175 000 экз.
Дата выхода в свет: 15.10.2019
«Домашний Очаг Русское Издание» ноябрь 2019 № 11 (45)
Редакция не несет ответственности за стилистическое оформление рекламных текстов. Любое воспроизведение материалов или их фрагментов на любом языке возможно лишь с письменного разрешения Учредителя © 2018 ООО «Премиум Паблишинг»
Для возрастной категории 16+

Главный редактор - Н. А. Родикова
Адрес редакции: Россия, 119435, Москва, Большой Саввинский пер., 12, стр. 6.
Тел.: +7 (495) 230-0135.
Электронная почта (e-mail): goodhouse@imedia.ru
Отдел рекламы: +7 (495) 252-0999

Отпечатано в АО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь», 109548, Москва, ул. Шоссейная, 4д
Цветоделение: ООО «АРТДИСПЛЕЙ»
Подписка и распространение:
тел.: +7 (495) 252-0999
Электронная почта: podpiska@imedia.ru
Оформление подписки на журнал: <https://premium-publishing.ru/goodhouse>
Подписной индекс: объединенный каталог «Пресса России» - 26902, 10240 (мини) «Почта России» - П1463

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

Senior Vice President/General Manager & Managing Director Asia & Russia: Simon Horne
Deputy Brands Director: Chloe O'Brien

EDITORS IN CHIEF, INTERNATIONAL EDITIONS

India: Manjira Dutta
Kazakhstan: Valeriya Khudaibergenova
South Africa: Sally Emery
United Kingdom: Michelle Hather
United States: Jane Francisco

НОВАБРЬ ПОКУПКИ



Часы,
SOKOLOV,
18 700 руб.

Аромат,
Мемо
Luxor Oud,
19 200 руб.



Палантин,
Ваоп,
2 199 руб.



Лампа
с рельефным
основанием,
Zara Home,
4 999 руб.



Поднос,
YASTAD;
urbanika.ru;
1 320 руб.



Сумка, Furla,
25 500 руб.



Платье,
Laurel,
32 900 руб.



Приставные
столики (2 шт.);
westwing.ru;
11 000 руб.



Плед, Garden;
marzottohome.ru;
5 900 руб.



OSCAR DE LA RENTA



Подставка для
аксессуаров, Хехагон;
designnboom.ru;
1 365 руб.



ВДОХНОВЕНИЕ МЕСЯЦА:

УРОКИ геометрии

К геометрическим формам дизайнеры возвращаются постоянно. В них – энергия, ритм и нерв момента. Покой нам только снится!

Кольцо,
TOUS,
21 700 руб.



Куртка,
Diego M,
35 000 руб.



Фото: Getty Images; архивы пресс-служб

НОЯБРЬ ПОКУПКИ



Джемпер,
MAX & Co,
15 600 руб.



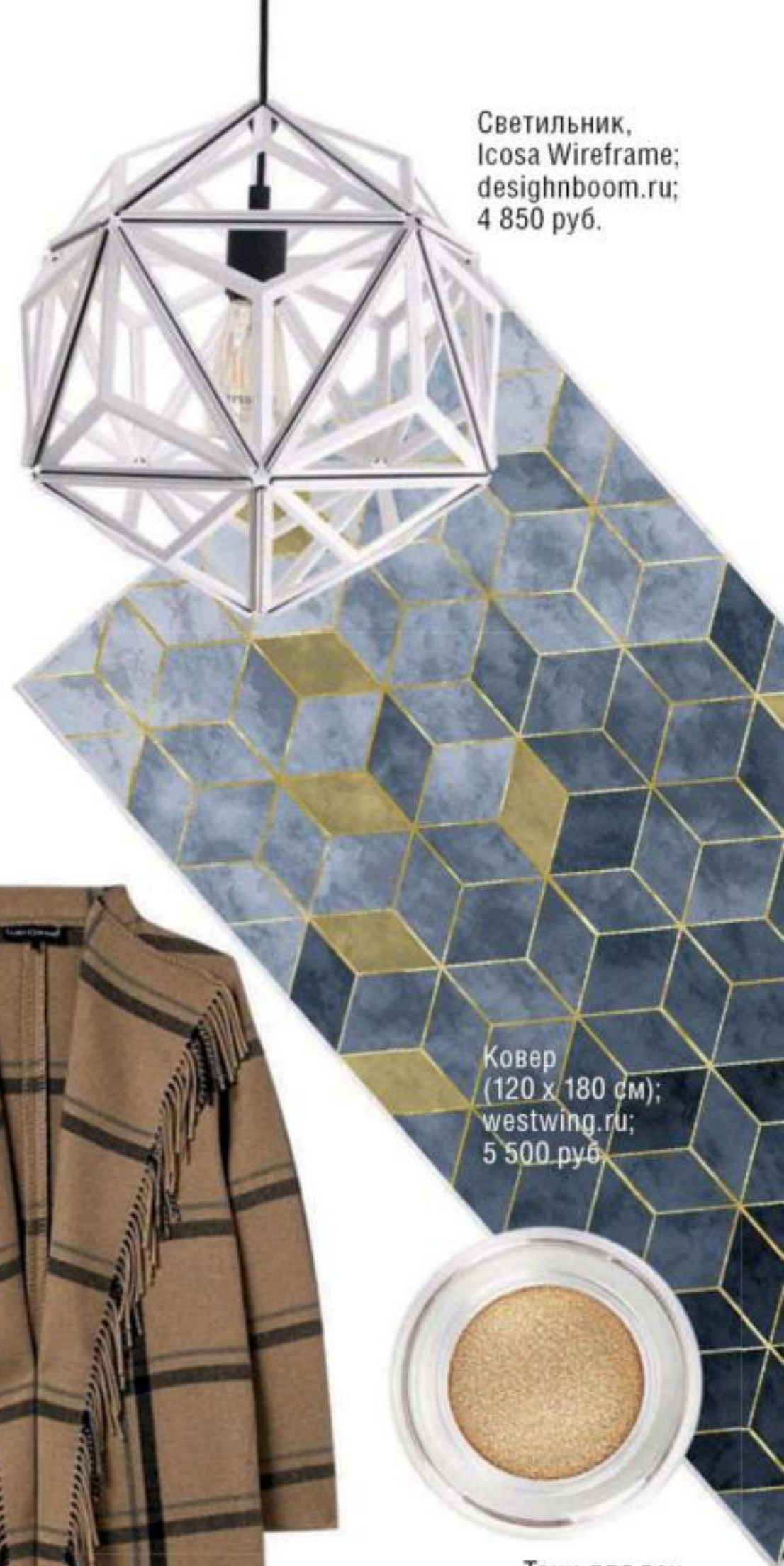
Подводка
для глаз, Matte
Signature, L'Oréal
Paris, 469 руб.



Музей Лувр в Абу-Даби, Жан Нуверь



FENDI



Светильник,
Icosa Wireframe;
designboom.ru;
4 850 руб.



Пальто,
Luisa Cerano,
50 275 руб.



Ковер
(120 x 180 см);
westwing.ru;
5 500 руб.

Тени для век
Artistry Studio
Bangkok Edition,
1 600 руб.



Ковер,
H&M Home,
3 499 руб.



Диспенсер
для мыла,
H&M Home,
2 299 руб.

Приставные столики,
westwing.ru; 8 000 руб.



Туфли,
Geox,
11 990 руб.



Платье,
Marella,
цена по
запросу



Чемодан,
American Tourister,
от 10 900 руб.

Фото: Getty Images; Shutterstock/Fotodom; архивы пресс-служб



Жакет и топ,
Laurel; юбка,
Marc Cain; колье,
Swarovski



В МИРЕ ЧУЛПАН

На канале «Россия-1» выходит сериал по бестселлеру Гузель Яхиной «Зулейха открывает глаза» – о женщине из татарской деревни, переживающей все испытания, которые выпали на долю раскулаченных крестьян, – ссылку, голод, презрение государства. Главную роль исполнила Чулпан Хаматова.

Текст: Наталья Родикова
Фото: Ольга Павлова

Наталья Родикова: Чулпан, как проходили съемки? Получили вы от этой истории чего хотели, ждали?

Чулпан Хаматова: Мне понравились съемки, понравилось работать с режиссером Егором Анашкиным. Хотя, честно говоря, мне немного не хватило серьезности разговора. Я понимаю, что зрители – это люди, которые пришли домой с работы, сели смотреть телевизор, чтобы отдохнуть, и на это надо делать скидку. Но, на мой взгляд, в этом желании поберечь зрителя немножко была упущена эта острая, лично для меня, очень царапающая, очень болезненная тема – раскулачивание. Но недавно я встретила автора книги,

Гузель Яхину, она уже посмотрела первые 42 минуты фильма и сказала, что ей понравилось. Для меня мнение Гузель, конечно, важно.

Я знаю, что эта тема вам по ряду причин близка.

Мне вообще интересно исследовать, через что проходила моя родина, через какие трагические этапы, особенно при Сталине, и как это отражается на нас сегодняшних. Я подключилась к истории, которая описана в книге, просто молниеносно: мне было страшно вместе с героями, мне было больно вместе с ними, я не хочу, чтобы это повторилось никогда в жизни. И я в ужасе от того, что Сталину сейчас ставят памятники, что вообще как-то это имя опять вызывает сомнения – как к нему относиться. У меня не вызывает никаких сомнений, это убийца, преступник, человек, который заморозил мою страну на много-много лет.

Ваша личная семейная история похожа на то, что происходит в «Зулейхе»?

Очень похожа. История моей семьи очень помогла, потому что сохранились даже фотографии этой женщины – Зулейхи, которую, как и героиню книги, раскулачили в татарской деревне и выслали в Сибирь.

У вас в роду тоже была Зулейха? Кем она вам приходилась?

Да, была женщина с таким же именем. Это сестра отца моего дяди, которого зовут, как и меня, Чулпан. Папа у Чулпан был сослан и расстрелян, а его двоюродная

доказательства, что в 30-е годы, когда большевики были уже тринадцать лет как у власти, говорить о том, что татарские традиции, мусульманские традиции сохранялись такими, какими они были до революции, нельзя. Это было уже, в общем, неактуально. Но те, кто радеет за татарскую культуру и традиционный уклад жизни, сразу были против книги, а потом и во время съемок была от них критика... Честно говоря, я не умею вообще оглядываться на чужое мнение. Лично меня эта книга пронзила.

Такой тяжелый сюжет: лес, мороз, вода... Холодно было на съемках?

Знаете, я из такой актерской породы: когда тебе интересно – ты готов на все. И мороз, и плавать в холодной воде, сниматься по 16–18 часов в сутки, спать по 4–5 часов. Когда творчество начинает диктовать свои правила и ты в это погружаешься, меня уже эти бытовые штуки совершенно не волнуют. При этом экран может и не передавать того, что ты физически ощущаешь в кадре. Может быть мороз –40°, ты стоишь, не чувствуешь пальцев на ногах, а при этом в картинке сверкающий снег, солнце и абсолютная благодать.

Как вы с книгой встретились?

Вам кто-то посоветовал?

Ну, во-первых, бурлила вся Москва, о книге говорили все. И еще, помню, мы стояли в очереди к Соловецкому камню (Чулпан говорит о «Возвращении имен» – акции в память о жертвах политических репрессий, которая проходит у мемориала Соловецкий камень. – Прим. Ред.) 3–4 года назад, стояли, мерзли, все обсуждали эту книгу и не могли понять,

Книгу я очень долгое время не читала, потому что у меня есть такая идиотская особенность – мне хочется, чтобы это была книжка ТОЛЬКО МОЯ. Все ждала, когда схлынет волна.

или троюродная сестра – не помню уже, – она была раскулачена. И у меня есть ее фотографии, которые очень мне помогали в тот момент, когда всякие люди от исторических союзов пытались мне доказать, что без платка татарские девушки не ходили, что русских они не могли любить и так далее. Я показывала им фотографии этой татарской семьи, у меня были вещественные

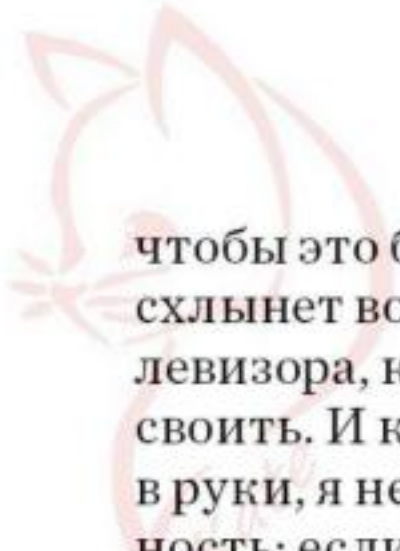
как ставить ударение – Зулейха или ЗулЕйха. В итоге я позвонила в Казань, спросила, потому что сама не знала, как правильно. Мне сказали, что Зулейха. Но книгу я очень долгое время не читала, потому что у меня есть такая идиотская особенность – мне хочется,



Водолазка
и шляпа, Tom
Tailor Denim;
кольцо,
Swarovski;
часы, «НИКА»



Платье,
Sandro; куртка,
Patrizia Pepe;
туфли, Pollini,
NO ONE; кольцо
и серьги,
SOKOLOV



чтобы это была книжка только моя. Все ждала, когда схлынет волна, когда она перестанет быть как экран телевизора, который смотрят все, и тогда я смогу ее присвоить. И когда через какое-то время книга попала мне в руки, я не могла оторваться – тоже идиотская особенность: если мне книжка нравится, я не могу сделать паузу, буду читать до конца, всю ночь, а утром ничего не буду соображать. С «Зулейхой» было именно так. Я дочитала, поразила, кто этот автор, кто эта девочка, которая смогла всё так фантастически сконструировать, все эти легенды, сказки, суеверия в первой части, так долго и подробно. И потом это всё мгновенно исчезает с начинающихся изменений в жизни Зулейхи.

Я долго думала, анализировала, и мне в голову ни разу не приходило, что я могла бы сыграть эту героиню. То есть, конечно же, я сразу увидела, что это очень кинематографичная фактура и что это должен быть сериал, потому что в кино это все не вложить. Потом в каком-то интервью я увидела у Гузель, что да, она писала это как сериал. А потом мне позвонил Вениамин Смехов: «Я тебе сейчас дам трубку, ты, наверное, ее знаешь, это Гузель Яхина, вы должны познакомиться». Я перестала дышать. А когда Гузель взяла трубку, я просто сказала ей спасибо за такую литературу, спасибо за талант, за внимание к этой теме, за то, что ей удалось меня и тысячу других людей втянуть туда, в ту историю нашей страны. И в процессе разговора она так в пробор сказала: «Ну, и конечно, я бы мечтала, чтобы вы ее сыграли, до свидания». И все это повисло в воздухе. Я даже не стала вслушиваться в эти слова, потому что это было что-то из области совершенно невероятного.

И все это повисло в воздухе. Я даже не стала вслушиваться в эти слова, потому что это было что-то из области совершенно невероятного.

Потом прошло еще какое-то время, я встречаюсь с мэром города Казани, с Ильсуром Метшиным, мы разговариваем про эту книжку, и он говорит: «А вообще вы обе из Казани – ты, Гузель, и если бы съемки проходили здесь и ты бы сыграла главную роль, то город бы сделал все возможное и невозможное, чтобы эти съемки состоялись. Мы бы помогли и финансово, и с локациями, и с жильем». К этому моменту я уже знала, что «Россия-1» купила права на книгу, и позвонила им робко: мол, не могу вам не передать, есть такое предложение, вы совершенно свободны в выборе главной героини, это должно быть художественное решение, решение режиссера, кого он видит в этой роли, поэтому я просто вам говорю, что есть такое предложение... И дальше слышу в ответ: «Да, мы знаем, что вы будете играть Зулейху». Я го-

ворю: «Нет-нет, вы меня сейчас неправильно поняли, это я вам сказала не для того, чтобы вы мне так ответили». – «Все так и есть, вы должны играть». Но я опять сделала вид, что не слышала этой счастливой информации.

А я не могу понять, что это за механизм такой: актриса, которой очень нравится книга, которая слышит, что ее хотят видеть в главной роли, что уже снимается фильм... Это почему так отодвигается от себя?

Бывает, что канал и продюсеры для каких-то своих целей могут навязать режиссеру звезду. А я очень не хочу играть в эти игры. Да, я готова прийти на пробы, чтобы посмотрел режиссер, но у меня есть какой-то вес, какой-то авторитет, и я могу просто задавить молодое дарование... Или немолодое дарование, которое не сможет дать отпор. Поэтому мне нужно было снять с себя эту ответственность. И опять все растворилось, опять все пропало. Потом мне звонит Юлия Пересильд: «Слушай, мне сказали, что ты играешь в этом фильме, меня тоже вызывают, съемки тогда-то – ты играешь вообще там?» Я говорю: «Я бы хотела, конечно, но ничего не знаю, даже кто режиссер». Буквально через минуту мне звонит перепуганный Егор Анашкин, и выясняется, что действительно, это давно решенный вопрос, просто была цепочка из агентов, которая в итоге ушла не в ту сторону и не дошла до адреса. Очень была смешная ситуация, потому что все уже в процессе, а я вообще не в курсе. И у меня уже какие-то другие обещания на съемочный период. Но, конечно, я сказала, что обязательно постараюсь что-то куда-то раздвинуть. И мы действительно как-то подвинули спектакли, от других съемок я отказалась, понимая, что я не смогу это все совмещать...

То есть только в этот момент вы себе позволили начать примерять образ?
Да, именно так.

Ваши дети знают, что это за история, в которой вы снимались?

Насколько они с темой знакомы?

Я просила старших прочесть книгу, но так, чтобы прямо посадить и заставить, так я не хочу. Дети должны быть

готовы. Но я им всегда, как только начинаются разговоры про Советский Союз, про сталинское время, пытаюсь объяснить, что именно литература, именно искусство может дать тот объем знаний, который не даст урок по истории. Никто вам этого не расскажет. Только прочитав Шаламова, Солженицына, «Ночевала тучка золотая» про депортацию народов – и вот «Зулейха» тоже в эту копилку – только так вы эмоционально погрузитесь, и историю вам будет интереснее учить.

Закончились съемки еще одного важного для вас фильма – «Доктор Лиза», где вы также сыграли главную роль. Я так понимаю, вам фактически пришлось играть вашу погибшую подругу.

Мы с Лизой были знакомы, но близко мы не дружили. Хотя, конечно, она была в ранге моих друзей, это было абсолютно бесспорно. Потому что с такими людьми ты как-то сразу понимаешь, что человек с тобой одной крови. Мы делали совместные проекты, какие-то проблемы вместе решали, «перекидывали детей» между нашими фондами, пытаюсь помочь одной семье, другой семье – то есть в работе мы достаточно плотно были связаны. Я всегда робела перед Лизой, она была очень прямолинейная...

А вы не такая?

Наверное, со стороны такая. Я-то думаю внутри, что я нежная, пушистая и милая. Но, наверное, со стороны такая же. И когда началась травля Лизы, я понимала, что я это всё уже прошла и знаю, как важно не остаться одному. Я ей позвонила, готова была услышать что угодно, какую угодно реакцию, что она сейчас это все обшутит, обсмеет, скажет «не дождутся», «говно не тонет», ну какие-то такие фразы. Или разозлится и будет их крыть трехэтажным матом. И вдруг пауза, ничего не происхо-

Слезы капали с балкона у меня вниз, я понимала, что я ХОЧУ ЖИТЬ В ТАКОМ мире, где человек с ДЦП может прийти и начать танцевать, не боясь, вместе со всеми.

дит, и я слышу всхлипы. Я вообще не ожидала такой реакции. А она просто плачет в трубку. Меня это так поразило, что я стояла и плакала вместе с ней. И слов не находила. Позвонила, чтобы помочь, а делаю еще хуже, какую-то ерунду. Потом мы вырулили куда-то, но это было очень тяжело. Настолько тяжело, что, даже понимая уровень боли, который ты проходишь во время травли, я все равно не ожидала, что это так глубоко и так болезненно, что можно потерять контроль и, как девочка маленькая, начать вместе плакать. Я не знаю, может, она сейчас не согласна, что я это говорю вслух, но

тем не менее это так. И это показывает всем нам, как аккуратно нужно относиться друг к другу. Особенно сегодня, когда вся эта жизнь и политика провоцируют нас на то, чтобы очень быстро поставить оценку другому человеку.

А потом, когда Лизы не стало и прошло какое-то время, ко мне пришел Глеб Глинка в театр и говорит: «Мы хотим снимать фильм, ты с нами?» – «Ну конечно, с вами, – говорю. – Только, Глебушка, это должна быть история не из жития святых. Должна быть настоящая Лиза. А еще лучше, должно быть некое послание зрителям, чтобы показать, что благотворительностью и очень героическими поступками занимаются просто люди, просто женщина. Просто хрупкая, с чудесным чувством юмора, просто азартная, просто увлекающаяся женщина. Мы должны сделать эту сферу заразной – как Лиза умела заражать всех, кто попадал на ее радар, всех людей она так вовлекала, – вот чтобы то же самое случилось с кино, как с художественным произведением, чтобы это кино так же облучало зрителей, как солнце. Чтобы все побежали и прямо страшно захотели помогать другим». Посмотрим, получилось ли у нас, не знаю.

Насколько непросто играть вот только что, вчера буквально ушедшего человека? Не каждый день случаются с актерами такие задачи, наверное?

А я ее не играла. Я не играла ту живую Лизу, которую я помню. Это был собирательный образ, вплоть до прически... Это такая уже актерская профессия, как сделать так, чтобы импрессионистскими мазками сложился персонаж, характер, герой.

В гриме вы очень похожи на Лизу. Значит, что-то такое получилось, что-то удалось. Важно все – и костюм, и цветовая гамма, и поворот головы, какие-то такие вещи. Но конкретно Лизу я не играла.

Про то, чтобы все побежали в благотворительность. А что обычно меняет этот вектор? Понятна роль вашего фонда в российском ландшафте, то, что вы его создали, первые громко заговорили о проблемах с дет-



Платье,
Madeleine; шуба,
Luisa Cerano;
серьги, Swarovski;
часы, «НИКА»



Блуза, Paul & Joe;
брюки, Joseph;
ботильоны, Geox;
серьги и часы,
Swarovski

Kate



Фото:
Ольга Павлова
Стиль:
Владимир Макаров
**Макияж
и прическа:**
Елена Наличаева
Продюсер:
Алена Жинжикова



ским здравоохранением, дальше подхватили другие... Но в какой-то момент точка стагнации все равно же наступает? Что ее каждый раз переламывает? Что на наших глазах, в наше новое время, заставляет бежать?

Интересный вопрос, я задумалась. Безусловно, все это происходит та-

*Это показывает нам, как аккуратно нужно относиться друг к другу. Особенно сегодня, когда **жизнь и политика провоцируют нас на то, чтобы быстро поставить оценку другому человеку.***

кими волнами, и, безусловно, меня очень радует молодое поколение. Я благодаря своей дочке подружилась с певицей Манижей, она меня очень вдохновляет, и я вижу, что нет, это никуда не делось, вот они, эти люди без кожи, равнодушные, сочувствующие – одинаково чувствующие. Они есть, они придумывают новый язык, они подтягивают новых людей. И то, что ей совсем мало лет, а она уже делает свой проект против домашнего насилия и ей не все равно, в каком мире она живет, – это очень круто. **Мне в какой-то момент показалось, что новое поколение – совсем новые люди, с одной стороны, более открытые, а с другой – они сильны именно этим...**

Да, у них новый язык, они намного откровенней. Они не боятся называть вещи своими именами и открываться не боятся. Я была у Манижи на концерте недавно, я стояла наверху, смотрела на танцпол, который был полон прекрасных молодых людей, и среди них танцевал парень с ДЦП. Молодой, красивый, с синими крашеными волосами, в модной джинсовой куртке – и он танцевал вместе со всеми, для него это была комфортная зона, где на него не будут показывать пальцем, где его не обидят, где не будут над ним смеяться, где не будут унижать. Среди своих людей, которые его принимают. Я стояла, слезы капали с балкона у меня вниз, потому что я понимала, что я хочу жить в та-

кой стране. Хочу жить в таком мире, где человек с ДЦП может прийти и начать танцевать – не стесняясь, не боясь, вместе со всеми.

И хочется еще жить в мире, в котором нам не захочется плакать, когда мы будем смотреть на таких парней, потому что это будет обычно.

Да, именно от этого я и плакала. Пока это какие-то единичные случаи. Но когда-нибудь же мы научимся принимать друг друга такими, какие мы есть, не равня-

ясь ни на какие эталоны и идеалы, к которым призывают модные журналы.

Если продолжать мечтать про идеальный мир – что еще будет в мире, в котором вам хотелось бы жить?

В нашем идеальном мире, в идеальном мире фонда «Подари жизнь» мы бы помогли каждому ребенку, которому нужна помощь. Мы бы хотели не отказывать никому.

А сейчас вы кому отказываете?

Мы отказываем в оплате некоторых видов новейшего, очень дорогого лечения. Его эффективность пока устанавливается в клинических испытаниях, да – это новый, появившийся шанс для некоторых детей. Но в условиях, когда мы живем в дефиците бюджета, мы не можем себе позволить оплату этого лечения. И нам приходится отказывать. Мы вынуждены были начать отказывать детям – не гражданам России. Если раньше мы еще могли оплачивать лечение хотя бы 5 таких детей одновременно, то сейчас у нас просто нет денег. А в Таджикистане или Узбекистане некоторые виды рака в принципе не умеют лечить, но лечение в России для этих детей полностью платное, то есть нужно платить даже за койко-день. Но у нас нет такого количества благотворителей, чтобы мы могли себе позволить помочь каждому.

Доноров меньше стало?

Нет, их не стало меньше. Просто их никогда не было достаточно для того, чтобы помочь всем. А 1,5 миллиарда, которые фонд направил на лечение детей в прошлом году, – это капля в море относительно всей сферы детской онкологии. Потому что это самое дорогостоящее лечение на данный момент. Лекарства с каждым годом только дорожают. Потому что медицина развивается очень быстро, в мире постоянно появляются новые методы лечения рака, новые, эффективные лекарства. Конечно, врачи хотят лечить детей именно этими препаратами, чтобы было меньше побочных, которые снижают качество жизни после рака. Чтобы было меньше рецидивов. Плюс фонд все-таки старается решать какие-то проблемы системно. Например, мы с врачами хотим,

чтобы все дети получали трансплантацию костного мозга, а сейчас получает только 60–70%, потому что нет коек, нет врачей.

Мы задумали очень смелый проект – мы хотим, чтобы в крупных регионах создавалась и работали свои центры, где детям смогут делать пересадку костного мозга. Мы готовы оплачивать обучение врачей, мы готовы покупать оборудование. Такой центр уже заработал в прошлом году в Екатеринбурге. Мы очень надеемся, что скоро помощь фонда там не понадобится, и это ляжет

В этом же идеальном мире у нас каждый ребенок обезболен, потому что, если современная медицина не способна ему помочь, пусть он уходит в полном счастье и ему ни секундошки не больно.

на плечи местного бизнеса. А сейчас для создания и оснащения такого же центра в Красноярске фонду нужно собрать 300 миллионов рублей. Но зато благодаря этому Центру, дети, которые стоят в очереди в клиники Москвы и Петербурга, смогут вовремя получить нужное им лечение.

Что могло бы помочь?

Очень хотелось бы, чтобы регулярные, автоматические платежи в фонд стали обычной, бытовой привычкой множества людей в нашей стране. Знаете, как списывается у вас 500 рублей за Интернет каждый месяц, также 500 рублей может автоматически уходить на то, чтобы в нашей стране что-то менялось в сфере лечения детского рака. А для этого нам, фондам, нужно придумывать, создавать классные, удобные, простые способы помогать, которые будут вписываться в образ жизни любого человека.

Когда мы перестанем манипулировать чувством вины «как же так, вы купили себе чашку кофе, а могли бы эти деньги в фонд перевести», а будем предлагать такие способы участия, ради которых людям не придется ничем жертвовать, не придется испытывать никаких неудобств, которые их испугают, и они просто отвернутся, пройдут мимо. Например, у нас есть такая платформа – Друзья фонда «Подари жизнь», где люди создают какие-то свои события: допустим, у меня свадьба, я регистрируюсь на платформе, приглашаю своих друзей – и вместо подарка, например, предлагаю им подарить деньги фонду. Но на самом деле любое бытовое событие подойдет: например, я хочу бросить курить, объявляю челлендж, прошу друзей поддержать меня – и собрать деньги, опять же в пользу фонда «Подари жизнь». Нам все время нужно находить новые способы собирания денег – нам хочется раздвинуть границы привычного и доказать, что благотворительность может быть невероятно азартной, творческой, безбашенной, яркой. Хочется сказать всем: давайте вместе, дерзайте! У нас одних не хватает на все фантазии, по-

можете нам! Придумывайте всевозможные акции, можно же сделать, я не знаю, концерт, взять гитару и спеть – а друзья вас поддержат и соберут деньги на что-то хорошее.

В этом же идеальном мире, конечно, у нас всегда есть кровь, и всегда приходят толпы доноров. В этом идеальном мире у нас уже построен пансионат, в нем живут дети, которые проходят ле-

чение амбулаторно и могут уже не занимать стационарные койки, а жить где-то рядом с больницей. В этом же идеальном мире у нас каждый ребенок обезболен, потому что, если ему не удастся помочь, если современная медицина не способна на это, то пусть он хотя бы уходит в полном счастье, радости, любви людей, которых он любит, и ему ни секундошки не больно. В этом же идеальном мире у нас нет импортозамещения. Нет никаких иностранных агентов и закона о них. В этом идеальном мире при каждой больнице свой фонд, который знает все нужды больницы очень близко, – при каждой больнице, в каждом городе, в каждом районе, в каждом селе. В этом идеальном мире – из-за того, что есть все эти фонды при каждой больнице – люди уже самоорганизуются и понимают, что вот я не могу пройти мимо, надо начать помогать.

Что вы сами будете делать, если вот так все наладится?

Буду продолжать собирать деньги. А в самом идеальном мире, где придумают какую-то фантастическую терапию от рака и мне больше не нужно будет собирать деньги на лечение детей, я пойду волонтерить в другие фонды.

В какие?

Столько всего интересного! Помогать старикам или животным... В общем, вариантов много, найти себя можно в любом пространстве.

Пусть все наступит?

Пусть. ■



ВНЕ ВРЕМЕНИ

Современные средства ухода не вернут нам наши 20, зато сделают так, что в 40+ мы будем наслаждаться своим возрастом, как никогда раньше.

Вернуть коже сияние и здоровый вид - с этой задачей на ура справляются дневной и ночной кремы для лица Blue Therapy Amber Algae Revitalize, Biotherm, с целебным компонентом Life Plankton. Новый ингредиент формулы - экстракт янтарных водорослей. Он обладает мощными восстанавливающими свойствами, увлаж-

няет и разглаживает кожу. 5 масел (оливковое, кукурузное, рисовое, масло абрикосовых косточек, масло семян маракуйи), богатых жирными кислотами, питают кожу и укрепляют защитный барьер. А розовые жемчужные микрочастицы в составе дневного крема, придают лицу красивое свечение, точь-в-точь как в молодости.



ТОП-15

ВСЕ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ ИЗ МИРА БЬЮТИ: НОВЫЕ АРОМАТЫ, СРЕДСТВА УХОДА И ПРОЦЕДУРЫ – В НАШЕМ ОБЗОРЕ



1 У ВСЕХ НА УСТАХ

У новой помады Artist Lip Shot, Make Up For Ever, несколько преимуществ. Упаковка в виде стика со скошенным краем позволяет наносить ее одним движением. Помада дарит губам интенсивный цвет и глянцевый финиш. А еще она держится до 12 часов!



3

ПРОСТО WOW!

Кроме сложного окрашивания и укладок в студиях красоты Wowvolosy наращивают волосы по технологии, которую разработала основательница проекта Татьяна Бронцалова, hair-эксперт с 16-летним стажем. Эта техника позволяет нарастить волосы только на один выход, а затем снять!



2

ПРИТЯЖЕНИЕ

Новые мужские ароматы абсолютно разные, но схожи в одном – их композиции невозможно забыть. Lacoste Timeless с нотами ванили, кедра, амбры и мускуса пленяет своей элегантностью. Sauvage Parfum, Dior, завораживает смелым сочетанием свежих нот бергамота и мандарина с восточными – кардамоном и ладаном. А Boss The Scent Absolute с нотами-афродизиаками – корнем мондии и плодом манинки – вызывает настоящую зависимость!



Парные ароматы L'Homme Lacoste Timeless и Lacoste Pour Femme Timeless

Dior SAUVAGE PARFUM.

Парные ароматы BOSS THE SCENT Absolute для него и для нее

4
Kate

ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО

Кружевная маска, черная текстура – какие ассоциации первыми приходят на ум? Не угадали – речь о средствах ухода!



РОСКОШНАЯ линия антивозрастных средств Le Soin Noir, Givenchy, на основе черного сока водоросли насколько красива, настолько и эффективна. Ученым марки удалось извлечь экстракт водоросли на стадии гаметофита, когда она находится в самой жизнеспособной фазе своего развития. В этот момент ее способность к регенерации достигает своего пика. Средства ухода защищают кожу от окисления, стимулируют выработку коллагена и гиалуроновой кислоты. Кружевная маска для глаз, изготовленная эксклюзивно для Givenchy по старинной технологии Кале, пропитана комплексом активных ингредиентов Le Soin Noir, который наполняет кожу вокруг глаз сиянием, дарит ей тонус, уменьшает морщины и убирает отеки. Кружево обеспечивает дополнительный лифтинг и вау-эффект.



Кружево для маски производится по старинной технологии, частично вручную. На создание одной маски уходит 20 000 нитей!



МОЩНЫЙ КОНЦЕНТРАТ

Сыворотка Le Soin Noir с обновленной формулой III поколения содержит самую высокую концентрацию активных ингредиентов среди всех продуктов одноименной коллекции! Легкая текстура черного цвета обволакивает кожу, наполняя ее живительной влагой. С каждым днем кожа становится более гладкой и упругой.

Фото: архив пресс-службы



НАТУРАЛЬНО!

Цвета природы послужили вдохновением для создания коллекции макияжа Matte Nature, Giorgio Armani. Помады Lip Maestro, Rouge D'Armani и жидкие тени Eye Tint с матовой текстурой помогут создать нескучный макияж нюд. Тени в трех новых оттенках – песочно-розовом, гранитно-сером и теплой охры – подчеркнут естественную красоту глаз.



9

ВАЖНЫЙ ЭТАП

Интенсивная, выравнивающая тон эссенция Prodigy CellGlow, Helena Rubinstein, с натуральными клетками эдельвейса – первый шаг ухода, который делает нанесение последующих средств ухода максимально эффективным.

6 ТРОЕ ИЗ ЛАРЦА

Три новых отшелушивающих средства Clarins предназначены для разных типов и потребностей кожи. Скрабы на основе растительных ингредиентов бережно отшелушивают кожу, а также питают (Comfort Scrub), матируют (Pure Scrub) и увлажняют (Fresh Scrub).



10

НОЧЬ НЕЖНА

Ночная маска Velvet Sleeping Mask, Sisley, работает, пока вы спите. Нежная текстура ложится на кожу, как тонкая вуаль, а экстракт цветков шафрана и масла ши и макадамии в составе увлажняют и восстанавливают.

7 ПОСТАВЬ НА ПАУЗУ

О тех, кто живет в постоянном цейтноте, позаботилась марка Kenzoki. Пробуждающий лосьон-сыворотка с инкапсулированным имбирем и коктейлем минералов заряжает кожу энергией и возвращает лицу здоровый цвет. А крем для свежести и сияния кожи придает ей тонус.



8

ЧАО, БЕЛЛА

Средства итальянской марки Cotril, среди которых красители, продукты ухода и стайлинга, содержат только высококачественные ингредиенты, выращенные на полях вблизи Милана.



Фото: архивы пресс-служб

CAUDALIE

PARIS

No.1

ВО ФРАНЦИИ
СРЕДИ СРЕДСТВ
ПО БОРЬБЕ СО
СТАРЕНИЕМ*

ЭФФЕКТ ЛИФТИНГА

текстура кашемира

КОЖА БОЛЕЕ УПРУГАЯ

100%**



Реклама

ООО «КОДАЛИ» Юридический адрес: 101000, г. Москва, Милютинский пер., д. 10, стр.1, ОГРН 1077763441755 от 05.12.2007

* Данные IQVIA - Pharmpatrend - Антивозрастные средства по уходу за лицом и кожей вокруг глаз в аптеках во Франции - предельно допустимая концентрация, март, 2018 г.
- в стоимостном выражении. ** Результаты клинических исследований, % удовлетворенности, 84 дня, 42 женщины.



ДА БУДЕТ «ЗОЖ»

Звезды-веганы утверждают: сияющей кожей, блестящими волосами и отличным самочувствием обязаны образу жизни. Весомый повод встать на «зеленый» путь!



УВЛЕЧЕНИЕ здоровым образом жизни диктует свои правила. Сегодня, перед тем как положить продукт в корзину, мы внимательно читаем упаковку. То же самое и с бьюти-средствами – желательно, чтобы их содержимое в теории можно было съесть без последствий для здоровья.

Помните, как Гвинет Пэлтроу пришла на шоу к Джимми Киммелу представлять свой органический бренд косметики? После того как она сказала, что ее кремы съедобны, он обмакнул в банку картошку фри и с удовольствием проглотил.

Действительно, натуральную косметику технически можно есть – в ее составе пищевые консерванты и растительные ингредиенты.

В формуле средств серии Beauty Food-Rituals Bio Vegan от Eveline Cosmetics – натуральные компоненты, полученные из суперфудов – шпината, чая матча, граната, спирулины и других. Внушительная доза витаминов, антиоксидантов и питательных веществ из овощей и фруктов укрепляет кожу, увлажняет и добавляет энергии. В кремах напрочь отсутствуют парабены, силиконы, парафиновое масло, PEG и красители. Линия подходит для веганов и вегетарианцев.

ГЛУБОКО УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА BIO VEGAN

ДЕЙСТВИЕ: Детокс и глубокое увлажнение.
СОСТАВ: Рисовое молочко эффективно разглаживает и увлажняет. Кокосовая вода разглаживает и освежает кожу. Шпинат питает, борется с преждевременным старением. Алоэ успокаивает и предотвращает сухость кожи. Ягоды асаи укрепляют и питают.

АКТИВНЫЙ МАТИРУЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА BIO VEGAN

ДЕЙСТВИЕ: Матирующий и увлажняющий эффект.
СОСТАВ: Чай матча наполняет кожу энергией, добавляет сияние. Капуста кейл освежает и разглаживает. Гранат матирует и оказывает детокс-эффект. Спирулина укрепляет и увлажняет. Ягоды годжи улучшают эластичность кожи.

УЛЬТРАПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА BIO VEGAN

ДЕЙСТВИЕ: Разглаживающий и регенерирующий эффект.
СОСТАВ: Миндаль восстанавливает липидный обмен и питает кожу. Клюква интенсивно укрепляет. Авокадо питает. Дыня укрепляет эпидермис. Арктическая малина омолаживает и борется со свободными радикалами.



Фото: NMI, Getty Images; архив пресс-службы

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ ВОЗМОЖНО ПРОТИВОПОЖАНИЯ

Лицензия № ЛО-77-01-014594 от 25 июля 2017 г. *Радиочастотная. Реклама



КОЛЛЕКЦИЯ *стройности*

Худеть к лету, Новому году, важному событию или быть стройной и красивой всегда? Если вы хотите выглядеть великолепно в любой день, нравиться себе каждый день, то коллекция специальных процедур от клиники Helen Baden определена для вас! Отсутствие жировых отложений, целлюлита, растяжек, мышцы, приведенные в тонус, подтянутая кожа и точеный силуэт – вот результат, на который можно рассчитывать. Для каждого пациента специалисты клиники подберут индивидуальные процедуры или их сочетание, с тем чтобы воздействие было максимально эффективным.

ПРОКАЧАТЬ ПО ПОЛНОЙ

«Эмскалпт» – высокоинтенсивная сфокусированная электромагнитная терапия, совершившая мощный переворот в подходе к коррекции фигуры. Процедура «работает» с традиционно проблемными областями – животом и ягодицами. Она позволяет не только **устранить жировые отложения**, но и **укрепить и прокачать мышцы (!)**, притом что пациенту не придется шевелить даже пальцем. Стать обладательницей плоского живота и подтянутых ягодиц теперь как никогда просто, а главное – быстро.

ЛОВИМ ЛОВУШКИ

Криолипозис «Кулскалптинг» – одна из самых эффективных процедур для борьбы с нежелательными отложениями, которые зачастую нельзя победить диетами и спортом. Нижняя часть живота, спина, область коленей и галифе, внутренняя поверхность плеч – все это зоны со сниженным кровотоком и лимфообращением, где чаще всего формируются пресловутые **«жировые ловушки»**. Но достаточно всего лишь 1–2 сеансов криолипозиса, чтобы забыть об их существовании. «Кулскалптинг» не только ускоряет **естественный** процесс разрушения жировой ткани, но и позволяет уменьшить ее объем на 25%!

НИКАКИХ ТРУДНОСТЕЙ

Динамический ультразвуковой липолиз «Ульфит» – настоящая звезда безоперационной коррекции фигуры. Во время процедуры осуществляется точечное воздействие на жировые отложения, в том числе расположенные в местах, **труднодоступных для других систем**. «Ульфит»-терапия – неинвазивная скульптурная липосакция с эффектом лифтинга, результат которой можно оценить практически сразу: **исчезает до 5 см объема**, а кожа становится гладкой и подтянутой.

УСИЛИВАЕМ РЕЗУЛЬТАТ

Ударно-волновая терапия «Икс-Вейв» словно и создана для того, чтобы стать прекрасной парой для крио- или ультразвукового липолиза. Энергия акустических волн усиливает метаболизм в жировой ткани, улучшает местный обмен веществ, обеспечивает выведение липидов, благодаря чему **эффективность** предшествующих процедур способна повыситься до 70%! Но и в качестве самостоятельной терапии «Икс-Вейв» есть чем похвастаться: ее неинвазивное воздействие позволяет избавиться от целлюлита, устранить рубцы и растяжки, заметно повысить тургор кожи.

ДВОЙНОЙ ЭФФЕКТ

«Эксилис-терапия» – терапия, в основе которой синергия радиочастоты и ультразвука, способна одновременно обеспечить **эффект липосакции и лифтинга тканей**. Эта инновационная неинвазивная процедура дает возможность работать не только практически на любом участке тела, но и с кожей любого цвета, даже смуглой и сильно загорелой! В результате воздействия энергетических волн происходит **сразу несколько позитивных изменений**: уменьшается жировая прослойка в проблемных зонах, «уходят» объемы, повышается тонус и эластичность тканей, кожа заметно подтягивается и омолаживается.

ЧЕТЫРЕ В ОДНОМ

Для тех, кому и двойного эффекта недостаточно, Helen Baden с легкостью повышает планку и представляет систему третьего поколения, совмещающую в себе **сразу 4 воздействия!** Инфракрасное излучение, биполярная RF-энергия, вакуумный и роликовый массаж – все это входит в комплексную терапию «Велашейп». Не сложно догадаться, что и спектр проблем, решаемых с помощью данной процедуры, также широк. Благодаря «Велашейп» можно в **рекордно короткие сроки** похудеть, избавиться от «апельсиновой корки», подтянуть кожу в области живота, бедер и ягодиц, восстановить ее структуру, улучшить качество, плотность и цвет.



12

СИЛЫ ПРИРОДЫ

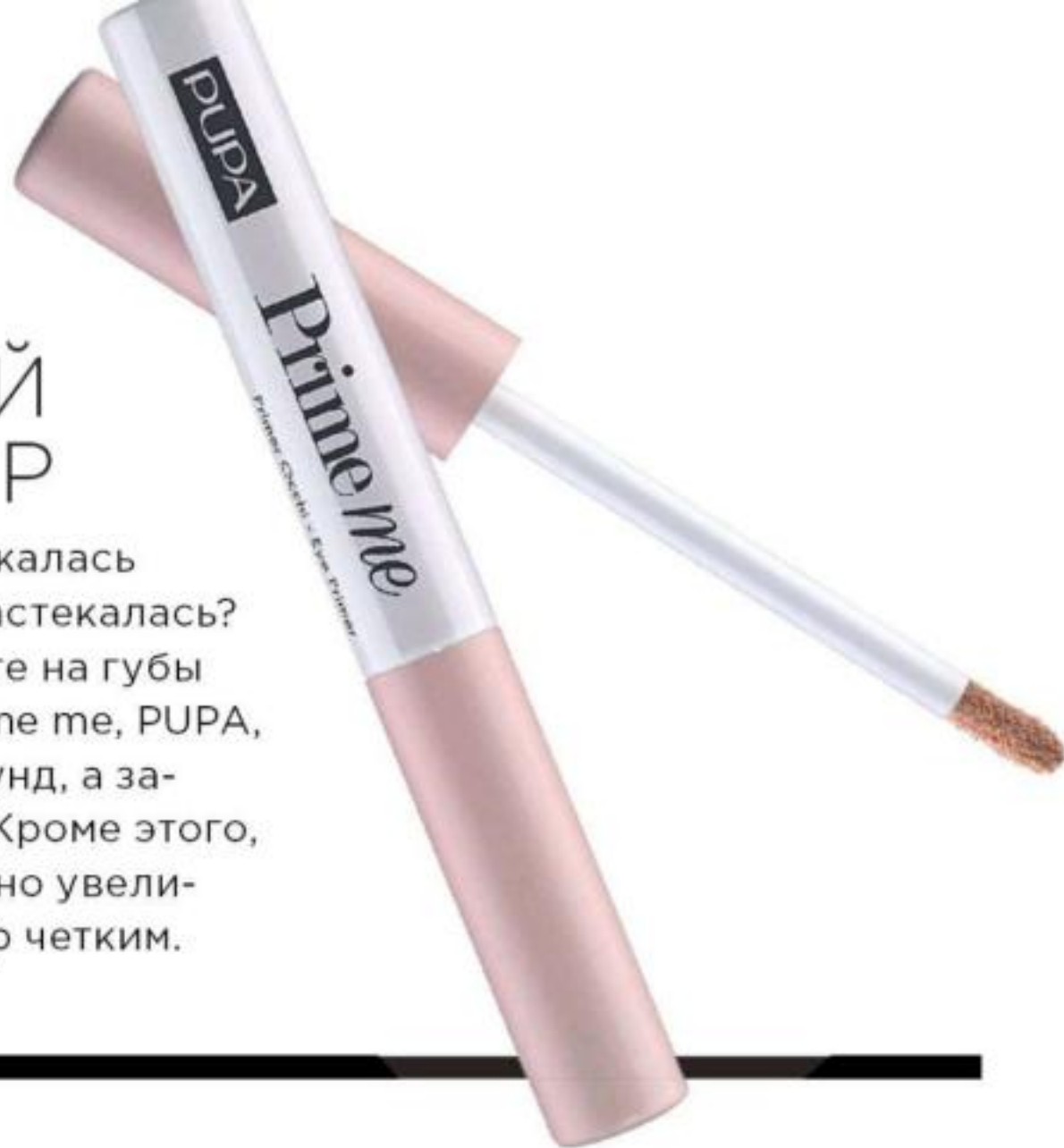
Целых 67 (!) органических продуктов для лица представила марка Natura Siberica. В основе средств – гидролат 6 сибирских растений (концентрированный коктейль витаминов и микроэлементов, который получают методом дистилляции). Маски, скрабы, кремы способны удовлетворить абсолютно любой бьюти-запрос.



13

ЧЕТКИЙ КОНТУР

Хотите, чтобы помада держалась максимально долго и не растекалась? Держите лайфхак: нанесите на губы праймер из коллекции Prime me, PUPA, подождите несколько секунд, а затем переходите к помаде. Кроме этого, праймер поможет визуально увеличить губы и сделать контур четким.



14

НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Экологичные ингредиенты в высокой концентрации, понятная формула, минималистичная упаковка, сделанная из перерабатываемых материалов, – средства ухода и макияжа нового бренда Distillery от Avon полностью соответствуют концепции clean beauty.



15

СЕКРЕТ ФИРМЫ

Увлажнить кожу, ускорить процесс клеточного обновления, запустить синтез коллагена, разгладить морщины и предупредить преждевременное старение способен муцин улитки. Именно он стал главным компонентом формулы средств коллекции «Муцин улитки», Librederm. Активное вещество получают из южнокорейских улиток *Acusta despecta*. Для этого их на время помещают в стрессовую ситуацию, а затем возвращают в питомник. Секрет проходит фильтрацию водой и затем обрабатывается путем выпаривания. В средствах Librederm используется муцин премиум-стандарта – он обладает двойной концентрацией. Каждый продукт коллекции (дневной и ночной кремы, средство для области вокруг глаз) обладает комфортной текстурой, которая превращает уход в ритуал красоты. ■





ООО «КОСМЕТИК-СЕРВИС». МО, г. Подольск, ул. Комсомольская, д.1, пом.1, пом.1, пом.1, ОГРН 1165074051757
Реклама. *По результатам теста in-vivo на 25 респондентах под контролем дерматологов

**LIBRE
DERM**

LABORATORIES

Только то, что
нужно твоей коже

3D ФИЛЛЕР ЛИБРИДЕРМ НАПОЛНЯЕТ И РАЗГЛАЖИВАЕТ МОЮ КОЖУ

актриса Елена Подкаминская

3 вида гиалуроновой кислоты мгновенно наполняют кожу изнутри и восстанавливают естественный природный объем.
Клинически доказано: более гладкая кожа уже через 7 дней применения крема!

Покупайте в аптеках, в бутиках Librederm и на сайте www.librederm.ru





ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА? ХОЧУ БОЛЬШЕ!

ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.

Светлана Ходченкова



¹ L'Oréal Paris – бренд №1 в мире по уходу за кожей лица для женщин. По данным о продажах в натуральном и денежном выражении в сегменте «уход за кожей лица для женщин» среди брендов масс-маркета. Данный расчет L'Oréal частично основан на данных «Nielsen Ритейл Индекс Сервис» в категории «уход за кожей лица для женщин» (сегмент определен клиентом) за период 52 недель, заканчивающихся октябрём 2018 г., консолидация 36 стран. Nielsen не несет ответственности за данные третьей стороны, относящиеся к Австралии, Франции, Италии, Японии и Нидерландам (© The Nielsen Company (Зе Нильсен Компани), 2018). ² Потребительский тест, 164 респондента. Крем для лица дневной SPF 20 «Гиалурон Эксперт». Реклама.



L'ORÉAL
PARIS

НОВИНКА

ГИАЛУРОН ЭКСПЕРТ

**[ГИАЛУРО] ВОСПОЛНЯЮЩИЙ
УВЛАЖНЯЮЩИЙ УХОД**

[+НА] 2 ТИПА ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ



ВЫСОКОМОЛЕКУЛЯРНАЯ
РАЗГЛАЖИВАЕТ МОРЩИНЫ



НИЗКОМОЛЕКУЛЯРНАЯ
ВОСПОЛНЯЕТ ВЛАГУ В КОЖЕ

МГНОВЕННО
СВЕЖАЯ И СИЯЮЩАЯ КОЖА

ЧЕРЕЗ 3 НЕДЕЛИ²:


- 91% ЖЕНЩИН - ВЛАГА В КОЖЕ ВОСПОЛНЕНА
- 71% ЖЕНЩИН - МОРЩИНЫ СОКРАЩЕНЫ



КУДА СВЕРНУТЬ?

Текст: Ирина Урнова





Индустрия красоты никогда особо не поддерживала минимализм в подходе к потреблению – линии средств для ухода и макияжа год за годом только расширялись, а количество баночек в наших ваннах росло. В последнее время ситуация стала меняться, но в нужном ли направлении?

ТЕРМИН «экологичность» нередко используется шире, чем просто взаимоотношения с природой. Выбирая для себя экологичный образ жизни, многие не просто пытаются сократить количество мусора, но подходят ответственно к тому, что едят, что наносят на свою кожу, как поступают по отношению к окружающим и о чем думают. В этом смысле индустрия красоты довольно наглядно иллюстрирует конфликт между безудержным потреблением и желанием сделать свой вклад в благополучие планеты.

С одной стороны, каждая первая рекламная кампания нашептывает нам, что крем (а лучше три!) сделает нас красивыми и счастливыми, с другой — экоактивисты бьют тревогу, что в мировой океан ежегодно смывают 8 млн тонн пластика, который так и останется там плавать ближайшие 300 лет. А посередине мы, растерянные и смущенные, в поисках компромисса.

УХОД К МИНИМАЛИЗМУ

Этот поиск толкает все больше людей на постепенный уход от косметического изобилия в сторону умеренного и осознанного потребления. Еще недавно большой арсенал на полке в ванной и на туалетном столике всячески поощрялся и становился предметом зависти, а сегодня он все чаще вызывает неприятный укол чувства вины. Появляется все больше независимых марок, которые не только делают упор на «чистые» составы, но и специально придерживаются лаконичного ассортимента. Особенно это популярно в Великобритании, где рынок натураль-

ной косметики растет почти на 20% ежегодно, если верить порталу Clean Beauty Insiders.

Вчерашняя мода на многоступенчатую систему ухода за кожей, которая пришла к нам из Азии, сегодня уступает минимализму – один простой крем вместо трех «люксовых», одна гигантская бутылка шампуня вместо пяти разных маленьких, 2–3 многофункциональных средства для макияжа вместо пухлой косметички. Расхламление как тренд, во многом обязанный своей растущей популярностью Мари Кондо и ее «Магической уборке», стремительно набирает силу и в бьюти-мире. В английском языке даже есть выражение skip care (skip – «перепрыгивать»), обозначающее уход, в котором опущены шаги, которые еще недавно считались необходимыми для эффективного ухода за собой.

СОСТАВ ПРЕСТУПЛЕНИЯ

Покупательницы все внимательнее вчитываются в составы продуктов и оценивают количество упаковки, которое предпочел использовать производитель, – так утверждает статистика. В Англии на составы и сертификаты смотрят 43% покупателей, прежде чем сделать покупку. В США эта цифра выше – до 60% бьюти-потребителей в зависимости от штата сначала внимательно проверяют ингредиенты на натуральность и только после решаются на траты. Треть покупателей хотели бы иметь больше информации о том, как продукты были произведены.

Разговоры о том, что индустрия красоты использует, мягко говоря, бесполезные ингредиенты наряду с безобидными, постепенно перестают быть прерогативой «эконутых». Начиная с 2014 года Европейский Союз запретил использование более 1300 химических компонентов в продукции массового потребления, в которые входит и косметика. При этом в США пока что этот список гораздо короче – в нем всего 30 ингредиентов, хотя согласно



10

**ИНГРЕДИЕНТОВ,
НАИБОЛЕЕ
ЧАСТО
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ
В НАТУРАЛЬНОЙ
КОСМЕТИКЕ:**

АЛОЭ,
ВИТАМИН С,
ВИТАМИН Е,
КОФЕИН, РИС,
КУРКУМА,
КИНОА,
АРГАНОВОЕ И
МИНДАЛЬНОЕ
МАСЛА,
ЗЕЛЕНый ЧАЙ,
УГОЛЬ

исследованиям американского Национального института охраны труда, почти 900 ингредиентов, используемых в косметике, токсичны. В России тоже не спешат «банить» химические составляющие – например, в отличие от Европы, у нас не регулируется содержание парабенов и пропиленгликоля, не ограничивается использование этиламинов в производстве, а силиконы разрешены в любом виде.

Впрочем, на реформулирование составов некоторые марки толкает не только устроение законодательства, но и искренняя забота об окружающей среде и своих потребителях. Первый претендент на вылет – микропластик, который вредит мировому океану не меньше пресловутых пакетов. В составах косметики чаще всего встречается несколько видов этого ингредиента: полиэтилен (PE), полипропилен (PP), нейлон, полиметилметакрилат (PMMA), полиэтилентерефталат (PET) и полимолочная кислота (PLA).

Другой новообъявленный враг – химические фильтры (оксибензон и октиноксат) в составе солнцезащитных средств, которые оказались причастными к гибели целых коралловых рифов, а ежегодно волны тропических морей смывают с купальщиков 14 000 тонн «солнцезащитки». Еще один повод к отказу от этих ингредиентов (согласно исследованиям) – их вредное влияние на эндокринную систему.

СОВМЕСТНЫЙ МУСОР

Стремление к осознанному потреблению неминуемо ведет и к озабоченности отходами – активисты давно бьют

тревогу, что люди замусорили планету. Бьюти-индустрию тоже нашлось за что пожурить – по данным портала Zero Waste, косметическая промышленность ежегодно выпускает 120 миллиардов единиц упаковки, и подавляющая часть этой массы не перерабатывается. Кроме того, она сделана из пресловутого пластика, которого, если верить Greenpeace, в океан смывается более 12 млн тонн ежегодно. Отход от использования избыточного количества материалов в упаковке товаров связан и с другим моментом. Пластиковая банка в коробке, завернутой в слюду в сопровождении гигантского описания на листе А4, все чаще проигрывает в выборе потребителей просто пластиковой банке – хотя бы потому что в странах, где принят отдельный сбор мусора, придется морочиться сдачей каждой картонки, бумажки и пленки. Касается эта тенденция и, казалось бы, совсем безобидных мелочей – ватные диски, ватные палочки, влажные салфетки все чаще подвергаются остракизму, а более сознательные потребители переходят на использование многоразовых расходных материалов, которые прекрасно стираются в машинке или руками.

Пока что, к большому огорчению тех, кому не все равно, Россия в вопросе экологической сознательности отстает от того же Евросоюза, где к 2021 году полностью запретят одноразовую посуду, пакеты и микропластик в составе косметики и бытовой химии. Раздельно собранный мусор в итоге вывозят на одну свалку, электромобили остаются абсолютной диковинкой, а приход со своим мешочком для овощей или овсянки встречает понимание далеко не в каждом супермаркете. Тем не менее, и в нашей стране темой экологии и разумного потребления, в том числе в сфере красоты, заботятся все больше, так что при желании вполне можно стать более дружелюбными по отношению к нашей планете, не отказываясь и от своей любви к косметическим средствам. Как говорится, так победим. ■





ООО ЗЕМдевелопмент

реклама

**Только
35 участков**

**Коттеджный посёлок
Коростово FAMILY**

zemdev.ru

+7(495) 104 88 99
+7(926) 417 44 14

11 км от МКАД,
Пятницкое шоссе

ПРОСТО ОГОНЬ!

«Безусловный фаворит сезона – красный. С ним соперничают красно-кирпичный, гранатовый, винный, вишневый, бордо, фуксия и даже черный! Главное правило такого макияжа губ – отсутствие других акцентов, – рассказывает национальный визажист Lancôme Екатерина Пономарева. – Наносите свой любимый оттенок в качестве основного, а более светлый – на середину губ, для дополнительного объема. И не забудьте тщательно растушевать текстуру, чтобы не было четких линий и границ».

Стик помады L'Absolu Rouge Ruby Cream, Lancôme, в виде пули обеспечит четкий контур, а формула – интенсивный цвет (в коллекции 15 оттенков: от мягких нюдовых до ярких красных).



САМ СЕБЕ ВИЗАЖИСТ

Современные тональные средства умеют самостоятельно подстраиваться под оттенок кожи, а помады – рисовать идеально ровный контур.

Фото: Getty Images; архив пресс-службы



КАК ШЕЛК

«Сияющая влажная кожа на пике популярности! Правда, уже через год в моде будет классика – матовая бархатистая кожа, – уверен национальный визажист Shiseido Денис Карташев. – Чтобы создать эффект обнаженной кожи, воспользуйтесь кушоном одного или нескольких оттенков. Он также поможет скрыть мелкие недостатки, а покраснения и синяки легко перекроет консилер в стике. Все тональные средства, в частности, крем Shiseido, подстраиваются под цвет кожи, делая его более ровным и совершенным».



Новая коллекция Synchro Skin Self-Refreshing, Shiseido (тональный крем, кушон, консилер, пудра), с «умной» технологией, которая защищает макияж на протяжении дня от жары, влажности, себума.



ПОСМОТРИ В ГЛАЗА

«Главным трендом по-прежнему остаются Smoky eyes с легким небрежным эффектом, – говорит визажист Dolce & Gabbana Ирина Бочкова. – Его легко выполнить, используя тени-карандаш Intenseyes. Растушуйте тени подушечками пальцев на верхнем и нижнем веке. Стрелки тоже не сдают позиций! Графичные цветные или мягкие угольно-черные стрелки придадут взгляду глубину. Сделать оттенок более интенсивным поможет простой прием – наносите тени влажной кистью, тогда макияж будет не только выразительным, но и стойким».

Коллекция макияжа Dolce & Gabbana – это новые текстуры, формулы и упаковки, которые отсылают к итальянскому наследию бренда. Анималистический принт украсил палетку теней Felineyes, а футляр теней-карандаша Intenseyes выполнен в стиле барокко. ■



Фото: Getty Images; архив пресс-службы

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Я не могу сказать, что в «Клинике Данищука» какой-то особый подход к медицине и пациентам, скорее, он просто честный. В своей работе мы руководствуемся обычными правилами: безопасность, комфорт, нацеленность на результат. А еще всегда говорим: всему свое время. Это относится как к выбору процедур, так и к выбору сезона, когда их проводить. Так, мы не назначим радикальное вмешательство, если у пациента нет на то показаний и проблему можно решить более легким воздействием, и, конечно, посоветуем, в какой период это лучше сделать. Например, февраль – идеальный месяц для омолаживающих косметических и аппаратных процедур, ТОП-5 из которых я вам с радостью представляю.

ТЕРМОЛИФТИНГ ТЕРМАЖ

Классика, неподвластная времени. Эта технология неинвазивного радиочастотного лифтинга на протяжении многих лет удерживает лидирующие позиции. И это не удивительно, ведь с ее помощью можно «запустить» выработку нового коллагена, а следовательно – разгладить морщины и складки, подтянуть кожу, скорректировать ее рельеф и вернуть лицу молодые, четкие контуры. А главное – достигнутый результат со временем только нарастает!

НИТЕВОЙ ЛИФТИНГ

Исключительное сочетание малой инвазивности и быстрого эффекта, а также великолепный способ вернуть юные черты лица. Нитевой лифтинг позволяет приподнять кожу и мышцы и зафиксировать их в прежнем «молодом» положении. Таким образом разглаживаются мелкие и глубокие морщины на лбу и вокруг глаз, носогубные складки, устраняется провисание тканей в области подбородка и нижних век. Вернуть молодость теперь легко как никогда!



Ольга Данищук, пластический хирург и врач-косметолог «Клиники Данищука», ассистент кафедры хирургии ФГБОУ ДПО ИПК ФМБА России. Лауреат премии «Золотой ланцет».

ФОТООМОЛОЖЕНИЕ

Инновационная процедура на основе IPL*-технологий четвертого поколения способна справиться с самыми разными задачами – от коррекции морщин и нивелирования признаков старения до устранения гиперпигментации, купероза и постакне. Всего за 20 минут можно избавиться от сосудистых патологий, подтянуть ткани, повысить их тонус и эластичность, выровнять тон кожи и подарить ей свежий, здоровый вид.

УЛЬТРАЗВУКОВОЙ SMAS-ЛИФТИНГ

Безоперационный лифтинг Альтера – настоящая альтернатива хирургическому вмешательству. Во время процедуры воздействие осуществляется на уровне SMAS**, благодаря чему подтягивается и укрепляется не только кожа, но и мышцы! Устранение признаков старения, разглаживание морщин, формирование четкого, молодого овала – Альтера позволяет добиться эффекта, сравнимого с круговым лифтингом.

ФРАКЦИОННЫЙ ТЕРМОЛИЗ

Этой процедуре, совершившей однажды настоящую революцию в отрасли, по-прежнему принадлежит пальма первенства в вопросах омоложения и устранения косметических дефектов кожи. Фракционный термолиз способен легко справиться с морщинами, расширенными порами, рубцами, последствиями угревой сыпи и пигментации. Приятным бонусом будут «свежее» лицо и молодой, сияющий вид.

СЛАДКИЙ НОЯБРЬ

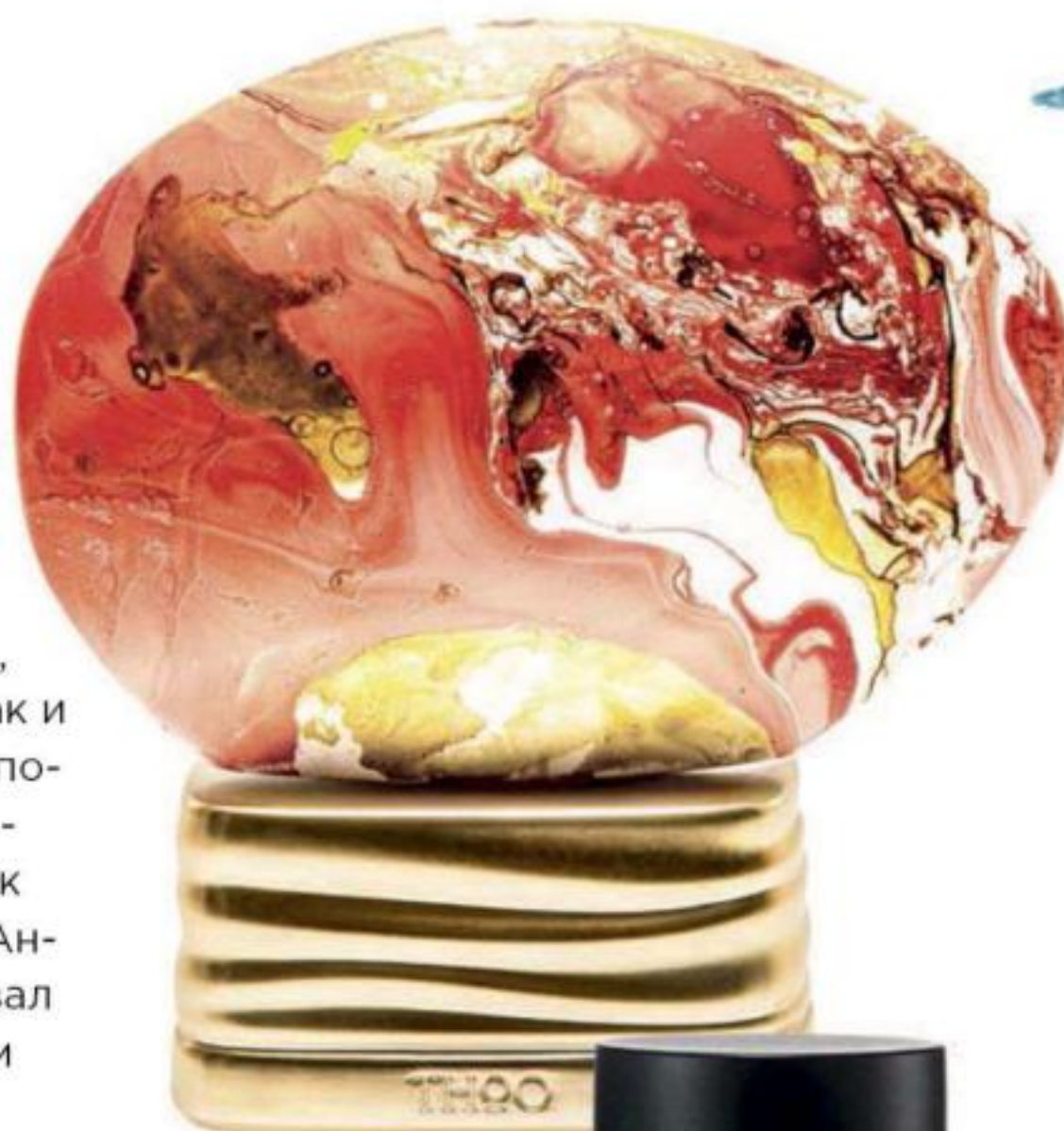
Теплый плед, камин, горячий чай с горными травами и гурманский аромат – мой рецепт хорошего настроения в промозглую погоду.



Екатерина САХАРОВА,
редактор рубрики
«Красота»

ОЧЕНЬ ВКУСНО

Аромат Keep Glazed, The House of Oud, так и хочется съесть! Композицию из лимона, кокоса, взбитых сливок и манго парфюмер Андреа Казотти создавал вместе с кондитером Ксенией Пенкиной.



ДЫШИ СО МНОЙ

Тональные средства использую только в холодное время года. Мой выбор на эту осень – флюид Unlimited, Shu Uemura: он абсолютно незаметен на коже, позволяет ей дышать и держится до самого вечера!



В ЧЕТЫРЕ РУКИ

Педикюр и маникюр за час – да, такое бывает! Мастера камерной и очень инстаграмной beauty-студии ВеВеВе на Петровке работают быстро и на славу. Кстати, в будний день до 16:00 здесь действует скидка 15%! ■

ПОДВЕСТИ ЧЕРТУ

Буду оттачивать умение рисовать стрелки с подводками для глаз Phenomen'eyes Liner, Givenchy. В коллекции 8 лайнеров: два – с эффектом винила (черный и лимитированный красный) и шесть – с блестящим финишем (золото, серебро, медь, розовый, фиолетовый, бирюзовый). А еще у них невероятная стойкость – 24 часа.

ПРОСТО ЧУДО

В моей ванной прописалась японская расческа Majestic. Она предназначена для использования во время мытья головы – нужно нанести шампунь на расческу и массировать голову. Щетинки бережно удаляют загрязнения и стимулируют рост волос.



ТЫ X MAX FACTOR

НОВЫЕ ОТТЕНКИ
FACEFINITY ALL DAY
FLAWLESS
ФОРМУЛА
3 В 1



УЗНАЙ БОЛЬШЕ



ДА

ПРИКОСНОВЕНИЯМ!
КОЖЕ БЕЗ БЛЕСКА!
ЛЮБЫМ ВЫЗОВАМ!

Праймер, консилер и тональная основа
для безупречного покрытия весь день.

КОРОЛЕВА КРАСОТЫ

Косметических продуктов, которые давно стали частью нашей рутины, когда-то просто не существовало. Их появлением мы обязаны одной великой женщине.



«Есть только одна Элизабет, как я, и она королева», — говорила Арден.



«КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА имеет право быть красивой!» — говорила Элизабет Арден. Начав карьеру в качестве ассистента косметолога, Арден стала главой одноименной косметической корпорации, которая умела опережать время. Именно Арден была первой, кто создал формулу пудры, представил средства в тревел-формате и выпустил красную помаду для суфражисток, которые выступали против дискриминации женщин. Спа-салоны — тоже изобретение Элизабет Арден.

В 1910 году Арден открыла Red Door Spa на Пятой Авеню в Нью-Йорке, где успешно применяла свои ноу-хау-программы поэтапного ухода за кожей лица: «очищение, тонизирование, увлажнение и питание».

Универсальный бальзам Eight Hours, который увидел свет в 1930 году, до сих пор остается бестселлером. Легенда гласит, что это мульти-средство обожала Мэрилин Монро. Клиентами марки были также Марлен Дитрих и королева-мать Елизавета.

В 1990 году бренд Elizabeth Arden выпустил инновационное средство для ухода за кожей в капсулах. Сыворотка Ceramide Capsules с церамидами была первым продуктом с формулой, доступной в порционном формате. Сегодня, когда в ее состав входит ретинол, она стала еще более эффективной!



Элизабет была первой, кто предложил уход за всем телом, а не только за лицом.



СПОКОЙНОЙ НОЧИ

ЧТО
Новая ночная сыворотка против морщин Retinol Ceramide Capsules, Elizabeth Arden, с инкапсулированным ретинолом и церамидами. ДЕЙСТВИЕ
Сыворотка заметно сокращает глубокие морщины, предотвращает появление новых, укрепляет барьер кожи; улучшает текстуру кожи, делая ее более гладкой, а тон однородным. ■

ЯРКИЕ ИДЕИ ДЛЯ ДОМА НА

Goodhouse.ru



НОВОЕ СТАРОЕ



СС-крем «Абсолютное совершенство», Lumene, с северной брусникой

Матирующий тональный крем Lumene с арктической таволгой

Тонирующий флюид Natural Glow, Lumene, с моршккой

Устойчивый тональный крем Blur, Lumene, с северным вереском

ЧТО В СОСТАВЕ?

Формулы тональных основ Lumene обогащены ухаживающими арктическими ингредиентами (моршккой, вереском, таволгой, брусникой, березовым соком, родниковой водой и др.), которые усиливают эффект каждого продукта.

Когда снимают с производства любимый продукт, а тем более оттенок, – печаль. Другое дело, если бестселлеры выходят с улучшенными формулами и расширенной палитрой!

ТОНАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ Lumene обновили не только формулу, но и упаковку: теперь она сделана из пластика, который содержит более 50% переработанных материалов. Палитры стали больше – найти свой оттенок не составит труда! Бестселлеры – тональный флюид Natural Glow с невесомой текстурой, создающий эффект «обнаженной» кожи, представлен в 4 оттенках, а СС-крем «Абсолютное совершенство», который выравнивает тон кожи и придает ей сияние, – в пяти. ■

ВЗРЫВ КОСМИЧЕСКИХ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ!

Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией о соответствии.
Рекламодатель ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ", тел. (495) 771-60-01/02/03.
*3Д Синергический эффект. Дуэт гиалуроновой кислоты + Растительные экстракты.
Гидра-БигБэнг. *Разработано нашими лабораториями.



Hydra-BigBang**

Активная
энергетическая
сыворотка

Упругость	+71% ⁽¹⁾
Сияние	81% ⁽²⁾
Ровный тон	84% ⁽²⁾

Клинические исследования проводились
независимыми лабораториями

Rexaline®

developed by our labs***
www.rexaline.com

(1) На основе результатов прикладного тестирования средства
23 женщинами в течение 28 дней.

(2) На основе результатов тестирования средства
32 женщинами в течение 28 дней.



СДЕЛАЕМ КРАСИВО

Современный арсенал косметических средств и методик позволяет нам сегодня в 40 выглядеть на 30, а в 50 демонстрировать идеальные формы. Профессионалы в области красоты и здоровья рассказали «ДО» о новинках рынка.

НАШИ ЭКСПЕРТЫ



Мария Грудина

«Я часто езжу за границу и вижу, что во всем мире активно развивается превентивная медицина. Начиная от чек-апов и заканчивая биохакингом – комплексом мер по улучшению состояния организма, активизации и максимизации его потенциала. Считаю, что это одно из самых перспективных направлений, а велнес-индустрия, по прогнозам ВОЗ, вообще скоро станет ключевым драйвером экономического роста».



Анна Скорнякова

«Наш подход – проверять все новинки, которые появляются в мире, на собственном опыте. Мы работаем только с сертифицированными и зарекомендовавшими себя на рынке аппаратами. Прежде чем приобрести аппарат или препарат, я тестирую его на себе или на муже, чтобы испытать ощущения, которые будет испытывать пациент. До тех пор пока мы не убедимся в качестве и безопасности аппарата и препарата, не происходит никакая покупка».



Ольга Данищук

«Я не только врач, но и мастер спорта по карате. Помню, как в финале чемпионата Европы очень боялась выходить против своего конкурента и поделилась переживаниями с отцом (Игорь Данищук – пластический хирург). Я сказала ему: «А если вдруг мне сломают нос?» Отец ответил: «С помощью пластической хирургии можно исправить практически все. А вот если ты сейчас не выйдешь, свой характер уже не изменишь».



Ирина Сыскова

«Когда мы придумывали название нашей новой клиники, слово «тренд» было непривычным и использовалось в финансовой сфере. Мы же хотели создать место притяжения всего актуального и нового в мире эстетической медицины. Прошло время, и нас называют «трендсеттерами» в области красоты. В нашей клинике первыми в России появились Zeltiq, нитевой лифтинг, липомоделирование Vaser и др.».



Мария Грудина,

основательница курорта
«Первая линия. Health Care Resort»,
о том, как управлять своим
возрастом и стройнеть,
ни в чем себе не отказывая.

Ключевое отличие «Первой линии» ото всех существующих в России оздоровительных центров в том, что мы базируемся на медицине 4П: персонализированной, предиктивной, превентивной и партисипативной, которая ставит человека в центр внимания и решает задачи по долгосрочному проектированию здоровья. Вне зависимости от выбранной программы (омоложение, очищение на клеточном уровне, детоксикация организма и др.), мы закладываем платформу для сохранения здоровья и продления молодости пациента. Молодость невозможно вернуть, но ее можно сохранить, поэтому начинать заниматься своим здоровьем нужно в активном работоспособном возрасте 30–40 лет. Осенью у нас стартует новая программа по «Управлению возрастом» – совместный научный проект «Первой линии» с научно-исследовательским институтом из Петербурга. Диагностика, которую мы проводим, позволяет определить биологический возраст человека и потенциальную продолжительность его жизни по длине теломеров. На основании полученных данных мы разрабатываем персонализированные процедуры, в том числе работаем с генами, а именно, меняем их активность, проводим курсы экспрессии генов.

Данные методики помогают как внешне омолодить пациента, так и наладить внутренний баланс его организ-

Диагностика, которую мы проводим, позволяет определить биологический возраст человека и потенциальную продолжительность его жизни по длине теломеров.



ма посредством приема медикаментов, специальных капельниц и различных физиотерапевтических процедур.

Для каждой проблемы – будь то стресс, бессонница или утомляемость – у нас есть решение. Кроме этого, любая программа сопровождается диетическим и при этом разнообразным и очень вкусным питанием. Удивительно, что даже на неспецифичных, то есть не на детокс-программах люди заметно худеют. Полноценное трехразовое питание, разработанное шеф-поваром с диетологами, дает такой «побочный» эффект.

Наша миссия – повышение качества и продолжительности жизни. Когда люди уезжают от нас, они вновь обретают юношескую энергичность, работоспособность, мыслят позитивно, потому что меняется не только тело, но и настрой.



Анна Скорнякова,
врач-дерматолог, косметолог клиники
Helen Baden, о том, как обрести
фигуру мечты и избавиться
от упрямого жира локально.

Еmsculpt – первая в мире неинвазивная процедура, которая позволяет подтянуть ягодицы и получить рельефный пресс. Работа идет за счет высокоинтенсивного сфокусированного магнитного поля, которое вызывает сильные мышечные сокращения. Процедура выглядит так. Пациенту на ягодицы или на поверхность передней брюшной стенки фиксирующими ремнями закрепляются манипулы. В течение 30 минут, пока длится воздействие (безболезненное!), мышцы попеременно сокращаются, затем расслабляются. Сразу после заметен эффект – ягодицы подтягиваются, а подъягодичная складка уменьшается. После курса из 4 процедур в области живота вырисовываются пресс и те самые кубики. Кстати, эффект нарастает в течение нескольких недель после завершения курса. Процедура опосредованно действует на жировые отложения, уменьшая толщину подкожной жировой клетчатки. Emsculpt – идеальный вариант для тех, кто хочет обладать красивым телом, но не может посещать регулярные тренировки. Процедура также показана при старческой атрофии мышц, которая возникает с возрастом. Еще один вариант «ленивого» спорта – динамический ультразвуковой липолиз Ulfit. Он прекрасно справляется с локальными жировыми отложениями в областях, которые сложно поддаются коррекции даже спортом и диетой: над коленями, на внутренней поверхности бедер и плеч. Здесь работа идет за счет сфокусированного ультразвука. Существуют три насадки с разной глубиной проникновения: 13 мм, 9 мм и 6 мм – которые можно задействовать одновременно. В отличие от аппарата кавитации, Ulfit – безопасная процедура, потому что воздействие осуществляется в строго заданной глубине. Продолжительность процедуры, количество линий, которые мы прокладываем, зависят от толщины подкожно-

жировой клетчатки каждого конкретного пациента. Ulfit можно проводить раз в 3–4 недели. Усилят эффект лимфодренажный массаж или аппарат Velashape III, который работает за счет радиочастотной энергии – он заметно подтягивает кожу и борется с проявлениями целлюлита. После процедуры Ulfit 35% жировых клеток разрушаются, а продукты их распада выводятся лимфатической системой. Важно понимать, что если пациент увлекается углеводами, эффект будет не таким выраженным, как если бы он соблюдал диету и занимался спортом. Лучше подходить к коррекции фигуры комплексно.



Жакет, Max Mara;
комбинезон,
Mango; туфли,
Elisabetta Franchi;
часы, Swarovski



Ольга Данищук,
пластический хирург и дерматокосметолог,
«Клиника Данищука», о том, как сделать
взгляд молодым и обрести точеные скулы.

Нитевой лифтинг – возможность получить видимый результат без длительной реабилитации, что невозможно при круговой подтяжке. Нити не оставляют сильных отеков, синяков, поэтому пациенты, даже возрастные, сегодня отдают предпочтение нитевому лифтингу. Мы работаем с итальянскими рассасывающимися нитями Harry Lift. Они прекрасно держат ткани, обеспечивают лифтинг-эффект и дают более пролонгированный результат, нежели аналоги. Эффект после установки нитей сохраняется до полутора лет. По истечении этого времени ткани к первичному состоянию не возвращаются. Нити стимулируют неоколлагенез, поэтому в месте, где они установлены, кожа становится более упругой, а тургор – лучше.

Чаще всего нити устанавливают в средней и нижней зоне лица. В области лба нити убирают морщины, которые уже заложились и не уходят даже после инъекций ботулотоксина. В зоне вокруг губ используются специальные нити – их прошивают по контуру красной каймы – они разглаживают пероральные морщины и делают контур четким.

Вернуть молодость глазам поможет блефаропластика. Эта операция востребована у людей всех возрастов, поскольку как в 25, так и в 55, существует проблема нависшего века: в первом случае – анатомически, во втором – в силу возрастных изменений. Перед операцией я всегда прошу пациентов показать мне фотографии в молодости, где они себе нравятся, ведь большинство из них хотят выглядеть так, как 20 лет назад. Но есть некоторый процент пациентов, которые говорят: «У меня всю жизнь были тяжелые веки. Я хочу открытый глаз».

После верхней блефаропластики пациент проводит в клинике 5–6 часов под наблюдением анестезиологов. Я своих пациентов оставляю до утра, чтобы удостовериться, что все протекает хорошо. После нижней блефаропластики –



Платье, Elisabetta Franchi; жакет, Sandro; туфли, Moreschi, No One; браслет и кольцо, TOUS

на сутки. Редко, но бывают осложнения в виде гематом, с которыми мы быстро справляемся в условиях стационара.

Реабилитация после блефаропластики верхних век длится примерно неделю. Нижних – порядка 14 дней. При нижней блефаропластике разрез выполняется под ресничным краем. Через три месяца рубец становится незаметным, а пока он формируется, может меняться: краснеть, белеть, но при этом прекрасно маскироваться макияжем. В области верхних век рубец закладывается в периорбитальную складку и тоже совершенно не видим глазу. Финальный результат можно оценить через три месяца.

Фото: Маша Доленко. Стил: Владимир Макаров. Макияж: Полина Поташник/визажист агентства Fogum. Прическа: Семен Маликов/творческий партнер L'Oréal Professionnel. Продюсер: Алена Жинжикова



Ирина Сыскова,

руководитель и совладелица клиник косметологии и пластической хирургии Beauty Trend, о новых, безопасных способах омоложения, коррекции фигуры и трендах в косметологии.

Сегодня все больше пациенток выбирают не синтетический филлер, а гель на основе собственной плазмы по испанской методике Endoret, который идеально подходит для таких деликатных зон как, например, область нижнего века. В отличие от обычного филлера, плазмагель как аутологичный (т. е. не чужеродный организму) компонент стирает темные круги под глазами, сосуды, морщины, оставаясь незамеченным. Таким же методом грамотные врач-косметологи работают с «кольцами Венеры» в области шеи и декольте.

В пластической хирургии изменился подход к липосакции. Липомоделирование на аппарате Vaserlipo позволяет достигать естественного результата – после обработки ультразвуком жировые клетки забираются тонкой канюлей с зон, где они присутствуют в избытке (живот, бока, бедра и др.). Кроме того, это дает возможность использовать жировые клетки пациента для восполнения объема там, где он необходим. Например, в области груди или скул, губ.

Оперативное вмешательство всегда требует реабилитации, однако есть разработанные техники и оборудование, которые позволяют сократить восстановительный период. Так, например, пластический хирург, ЛОР-врач нашей клиники Андрей Кашманов проводит ринопластику с использованием пьезо-аппарата (он работает с костями носа при помощи ультразвуковой энергии), который позволяет сделать пластику носа дели-

катно и не оставляет в постоперационном периоде синяков и отеков.

Важно понимать: как бы ни развивалась косметология, у нее есть предел возможностей. В клинике Beauty Trend косметологи работают в тандеме с хирургами. Если арсенала врача-косметолога недостаточно для решения определенной задачи, он проводит совместную консультацию с пластическим хирургом. И уже вместе они выбирают оптимальный метод решения. В этом плюс клиники полного цикла: от чистки лица до SMAS-лифтинга, от массажа до сложной абдоминопластики. ■

Мировые новинки эстетической медицины говорят о тенденции к сокращению срока реабилитации после процедур при достижении максимального результата.

Платье, Tom Ford;
туфли, Principe
Di Bologna,
No One



ПЕРВОПРОХОДЦЫ

Задолго до того, как появилась мода на натуральную косметику, в северных странах природные ресурсы ставили во главу угла.

Суровая природа Швеции всегда была главным источником вдохновения для марки Oriflame. «В Швеции для людей важны не только отношения друг с другом, но и с природой и забота о ней», – говорит президент Oriflame Магнус Брэннстром. Слоган бренда «Натуральная шведская косметика» сменился

на «Красота. Создано Швецией», но ДНК марки осталась прежней – для производства продуктов Oriflame использует натуральные экстракты и эксфолианты, которые добываются по экологическим и этическим стандартам. Фраза «Ни одно дерево не пострадало» – точно характеризует Oriflame!

Экстракт стволовых клеток эдельвейса – один из главных компонентов линии NovAge Ecollagen Wrinkle Power



Институт исследования кожи Oriflame находится в Стокгольме. Здесь выращивают растительные стволовые клетки, создают искусственную кожу и пр. Разработка одного продукта занимает от 5 до 7 лет!



ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ

Комплексный уход NovAge Ecollagen Wrinkle Power замедляет старение кожи и мгновенно разглаживает морщины до 49%. В формулу продуктов также входят низкомолекулярная гиалуроновая кислота и трипептид-комплекс, который активирует производство коллагена. ■



МОДА

СОВЕТЫ ■ НОВОСТИ ■ ТРЕНДЫ

ВЕЩИ НА ВЫХОД

Что купить и с чем носить, чтобы чувствовать себя стильной этой осенью? Посмотрим на мировые тренды – на подиумах и, конечно, на улице.





Сумка,
Jimmy Choo



БОЛЬШЕ ЦВЕТА

Не бойтесь играть с контрастными цветами и фактурами. Их сочетание делает образ более интересным и смелым.

Палантин,
Laurel



Перчатки,
Eleganza



Тренч,
Claudie Pierlot



Часы,
SUNLIGHT

Сапоги,
Elisabetta Franchi

ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ

Любой монохромный
и нейтральный лук заиграет
по-новому, если добавить
одну очень яркую вещь.



Жакет,
Max Mara



Шапка,
Max Mara
Weekend



Блуза,
Patrizia
Pepe



Экошуба,
Marc Cain



Сумка,
Furla

Брюки,
Madeleine

Ремень,
Luisa Cerano



Серьги,
TOUS



Ботильоны,
Ekonika





Шарф, Lady Collection



Заколка, Lady Collection



Жакет, Tom Tailor



Сумка, Coccinelle

Брюки, Tom Tailor

ДЕТКА В КЛЕТКЕ

Тренд сезона – клетка, которую позволено миксовать между собой почти как угодно – крупная, мелкая, в крапинку.



Водолазка, Paul & Joe Sister



Пальто, Diego M

Ботильоны, Paolo Conte



Браслет, PANDORA

Фото: Getty Images; архивы пресс-служб

Перчатки, Eкoпiкa





BB

 ru-ru.facebook.com/НарперсBAZAARРоссия

 instagram.com/narperzbazaar_ru

МОДА
БЕЗ ПРАВИЛ!
BAZAAR.RU



Джемпер,
BAON

МОЛОДО И ТЕПЛО

Спорт-шик вряд ли когда-то покинет наши гардеробы. Удобно, тепло и ярко – супер-вариант для мегаполиса. И еще он молодит (извините).



Подвеска,
SUNLIGHT



Пуховик,
DKNY



Джинсы,
Bershka

Часы,
«НИКА»



Рюкзак,
Samsonite



Кроссовки,
Geox



РЕКЛАМА 16+ • GRAZIA СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК. ОСЕНЬ 2019. НОВЫЕ НОРМЫ



GRAZIA SPECIAL. NEW NORMAL

В ПРОДАЖЕ С ОКТЯБРЯ

КЕЙП

Свободные пальто без рукавов покорили главные подиумы мира. Короткие кейпы очень удобны в городе и отлично смотрятся с юбкой, брюками или облегающим платьем.

Кейп, The White Company; джемпер, Jigsaw; джинсы, Baukjen, сумка, Gerard Darel; ботильоны, Boden





Надень **ПАЛЫТО**

Наши любимые 11 полос в этом номере – в них столько настроения, столько надежды на красивую осень! А собственно, почему бы и нет? Эффектное пальто сделает любой сезон ярким. Главное – найти свое.

ЦВЕТНЫЕ БЛОКИ

Один из «пальтовых» трендов сезона – соединять в одной модели несколько цветов.

Пальто, Boden;
брюки, Mango; очки,
Le Specs; кеды, Kurt
Geiger



ЯРЧЕ ЯРКОГО

«Держитесь, люди, скоро лето», – как бы говорит нам это солнечное пальто. Стиль over-size и яркие оттенки – лучший осенний коктейль.

Пальто, John Lewis & Partners; джемпер, J.Crew; рубашка, Massimo Dutti; брюки, George; повязка на голову, Atelier des Femmes; сумка, Marks & Spencer; туфли, Principles



ПОД ПОЯС

Классическое прямое пальто с поясом прослужит вам не один сезон. Серый и бежевый – самые популярные цвета, но стоит присмотреться и к оттенкам синего!

Пальто, Jaeger;
платье, Karen Millen;
сумка, Accessorize;
сапоги, Monsoon



ПРИВЕТ МАЛЬЧИКАМ

Отдаем должное тренду на андрогинную одежду: свободный крой, спущенное плечо. В сочетании с кожаными брюками и яркой рубашкой есть хулиганство и мальчишеский шарм.

Пальто, Lindex; блуза и берет, Red Herring; брюки, Dorothy Perkins; ботинки, Charles & Keith

ДЕНЬ БАХРОМЫ

Даже если вы никогда ее не носили, самое время попробовать. Если не хотите походить на ковбоя, откажитесь от песочных оттенков в пользу контрастных цветов.



Пальто, H&M Studio;
джемпер, French
Connection; водолазка,
Jigsaw; джинсы, Hobbs;
сапоги, Boden

БЕЛЫМ БЕЛО

Даже если вы не кино-
звезда, стоит хотя бы
иногда позволять себе бе-
лый лук с ног до головы.
Во-первых, это очень,
очень красиво...
И этого достаточно.

Пальто, Hobbs;
свитер, Jigsaw;
брюки, Uniqlo;
шляпа, Lock & Co
Hatters; сапоги,
Marc Cain

ХОЧЕТСЯ ОБНЯТЬ

Мягкие текстуры в этом сезоне повсюду. Такое плюшевое пальто лучше всего сочетать с чем-то вечерним и ярким, например, юбкой с пайетками. Просто хочется взять и обнять!

Пальто; Principles;
джерпер, Madeleine
Thompson; юбка,
Luisa Cerano; колье,
Soru Jewellery at
Fenwick; сумка,
Russell & Bromley;
ботфорты, Geox



ВСЕГДА В ДЕЛЕ!

Клетка – хороший выбор для пальто. Особенно в этом идеальном сочетании серого с оттенком обожженного апельсина. Как звучит! А смотрится еще лучше.

Пальто, Ted Baker;
блуза, Karen Millen;
юбка, Mint Velvet;
сапоги, Marc Cain

ЦВЕТНОЙ ТРЕНЧ

Гардероб не будет полным без классического тренча (не спорьте). Бежевый – классика, но стоит задуматься и о синих оттенках – мягких и приглушенных.

Фото:
Anne Timmer
Стиль:
Lynda Bell
Макияж и прическа:
Sanne Bleeker
при помощи
MAC Cosmetics
и Kevin Murphy
Модель:
Edda Petursdottir
at Women 360
Ассистент стилиста:
Harriet Assal

Благодарим
за помощь в орга-
низации съемки
The Pulitzer Hotel and
Julien Boutique Florist,
Amsterdam

Тренч, Massimo
Dutti; топ, M&Co;
брюки, Mint Velvet;
серьги, Alexandrine
at Fenwick; сумка,
Kate Spade; полу-
сапоги, George

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ДВОЙНОЙ ПОДБОРОДОК ИДЕТ НЕ ВСЕМ!



ВЕРНИТЕ ЧЕТКИЙ ОВАЛ ЛИЦА

Второй подбородок бывает даже у стройных людей и так предательски добавляет возраст. Маскировка макияжем и одеждой, увы, бесполезны. А вот поспорить с природой и обратиться в клинику Бьюти Тренд – мудрый и продуманный ход. Специалисты клиники Бьюти Тренд – гуру по точеным подбородкам точно знают, как быстро и эффективно вернуть безупречный овал лица!

ОСТРЫЙ УГОЛ

Избавиться от второго подбородка и похудеть «тяжелые щеки» призвана процедура **Ультра Former** - прорыв в области безоперационного лифтинга. Однократный сеанс позволит достичь отличных результатов: сократить подкожный жир и вернуть **острый шейно-подбородочный угол**, убрать морщины, носогубные складки и заметно помолодеть. Помимо мгновенного эффекта подтяжки, Ультра Former обеспечит **нарастающий лифтинговый эффект** еще в течении 3-6 месяцев после процедуры!



КОРРЕКЦИЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

ДЕРЖАТЬ ЛИЦО

Едва наметившийся подбородок и поплывший овал лица легко убрать на сеансе **нитевого лифтинга**. Нити формируют невидимый подкожный каркас, **возвращают четкие черты молодого лица**. Через 6-8 месяцев нити рассасываются, а эффект – высокие скулы и молодые контуры **держится 3-5 лет!** Доктора клиники – профессионалы в области нитевого лифтинга и знают, как **получить максимальный эффект!**



ЧЕТКИЕ ЧЕРТЫ ЛИЦА

ПРОГРАММА МАКСИМУМ

Если подбородку можно присвоить статус «солидный», выручат **пластические хирурги-виртуозы Бьюти Тренд** и RF-моделирование. Благодаря деликатной работе доктора и **воздействию RF-волн** можно решить две проблемы одновременно: 1- избавиться от избытков жира в области подбородка, 2 – **восстановить упругость и тонус кожи**. Результат - четкие черты и молодое лицо без серьезного вмешательства!



МГНОВЕННЫЙ ЛИФТИНГ КОЖИ

Все процедуры в одной клинике!



всем читателям **ЖУРНАЛА** консультация **БЕСПЛАТНО!**

Beauty Trend клиника косметологии и пластической хирургии

г. Москва, ул. Лесная, д.6, к.1
тел.: + 7 (499) 653-9-683
www.2podborodka.net

*Предложение действует с 01.10.2019 по 31.12.2019. Информацию об организаторе мероприятия, правилах его проведения, наименовании и количестве услуг, участвующих в акции, и предоставления скидок, сроках, месте и порядке получения скидки на услуги, Вы можете узнать по тел. + 7 495 411 03 03.



**Владимир
МАКАРОВ,**
редактор
рубрики «Мода»

ЧТО, С ЧЕМ И ГДЕ

Вещи, о которых я думаю в ноябре, – дожить до весны и не забыть о спорте.



ДОЛГОЖДАНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ

В ноябре на экраны выходит полнометражный фильм «Аббатство Даунтон». Ставшие уже родными герои вновь предстанут перед нами в прекрасных нарядах – со своими тайнами, переживаниями и тонким английским юмором. Ждем!



ВРЕМЯ ПРИШЛО

Японский механизм! Звучит красиво. А смотрится – еще лучше. Современные хронографы от бренда «НИКА» доступны в корпусе из золота или серебра и впишутся в любой образ (классика, кэжуал).



ТЕ САМЫЕ КРОССОВКИ

Новая коллекция мужской и женской обуви от s.Oliver – это и строгие ботильоны на каблук, и классические челси, и те самые актуальные кроссовки, которые сейчас ищут все, – яркие, а главное, удобные!

НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ

Главная задача на ближайшие несколько месяцев – сохранить себя в тепле. Бренд Diego M позаботился об этом: куртки и парки с удобным кроем и функциональными деталями помогут чувствовать себя комфортно в любую погоду.



ЗВЕЗДЫ ПОДДЕРЖКИ

Для тех, кто и зимой не забывает о спорте (молодцы!), компания Triumph выпустила новую коллекцию линейки Triaction. Помимо топов и джоггеров звездами коллекции стали бра с инновационной технологией поддержки груди. ■



САЙТ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР



Популярная Механика

POPMECH.RU



16+

РЕКЛАМА

ТОП-8

**СОБЫТИЯ, ТРЕНДЫ,
ГЛАВНЫЕ ВЕЩИ
НОВЫХ КОЛЛЕКЦИЙ –
В ОБЗОРЕ «ДО»**

ЗИМА БЛИЗКО

И хочется надеть на себя побольше одежды!
MARC O'POLO в новой коллекции делает ставку на многослойность. Она во всем: в комбинации тканей, принтов, цветов. Главным акцентом стал логотип бренда, выполненный в каждой вещи по-разному.



1



2 КАК В КОСМОСЕ

В самые суровые холода наши ноги смело шагнут за порог в дутиках Jog Dog – с новыми цветами в коллекции осень-зима. Вдохновленные просторами космоса, переливающийся синий и лиловый красуются на обуви для модников всех возрастов.

3



ДРУГАЯ СТОРОНА

Дизайнеры MADELEINE смело объединили несколько трендов – яркие цвета, интересные фактуры и анималистичный принт – и дополнили практичностью. Например, эта куртка двусторонняя!

СЕЗОН ОТКРЫТ

Концепция lady & gentleman CITY – огромные площади, сотни европейских брендов (BOSS, Liu Jo, Laurèl и другие) – позволяет собрать в одном универмаге весь гардероб на сезон.



4

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ • МОСКВА • РОСТОВ-НА-ДОНУ

РИВ ГОШ ТРЦ «ГАЛЕРЕЯ»

РИВ ГОШ УНИВЕРМАГ «ЦВЕТНОЙ»

РИВ ГОШ ТРК «ГОРИЗОНТ»

А ТАКЖЕ ОНЛАЙН ПО ВСЕЙ РОССИИ НА САЙТЕ
SHOP.RIVEGAUCHE.RU

9
ноября

ПРАЗДНИК КРАСОТЫ
В ТВОЕМ ГОРОДЕ!

- Флеш-макияж для всех
- Мастер-классы от модных визажистов и бьюти-блогеров
- Встречи со звездами, автограф-сессии и паблик-токи
- Подарки каждому покупателю:



ЗОЛОТАЯ КАРТА
РИВ ГОШ



СТИЛЬНЫЙ АКСЕССУАР
ОТ LADY COLLECTION**

ДЕНЬ
КРАСОТЫ
COSMOPOLITAN
Beauty

СКИДКИ НА КОСМЕТИКУ
И ПАРФЮМЕРИЮ

ДО
— 50%*

РИВ ГОШ

КРАСОТА КАК ВДОХНОВЕНИЕ

5



МЯГКИЙ КАПРИЗ

CAPRICE представляет новую линейку обуви. Невероятно мягкая овечья кожа, родом из центра Африки, – одна из самых высококачественных в мире и сравнима по мягкости с перчаточной, а благодаря мастерству обувщиков, становится произведением обувного искусства!

6

ПОШЛИ ГУЛЯТЬ?

Объемные джемперы, шерстяные пальто, легкие и теплые пуховики – это новая коллекция VAON, гулять в которой – одно удовольствие. Традиционные серые, коричневые, синие и винные цвета дополнены модными апельсиново-оранжевым, красным и нежной пастелью.



7 ОБНОВЛЕНИЕ ЗАВЕРШЕНО

В августе состоялось открытие первого магазина Paolo Conte нового концепта в столичном ТРЦ «Саларис». Впервые представлены не только обувь и аксессуары, но и одежда от второго fashion-проекта компании MyRoma.

8

ВЗЯЛИ У МОРЯ

ONE – это полностью элогичный проект бренда Marina Rinaldi, посвященный пуховым курткам. Ткань создана из переработанного пластика, собранного в море (да-да, те самые огромные горы мусора, которые мы видим по ТВ). Набивка, нити, молнии и язычки, использованные для производства каждой куртки, тоже полностью экологичны. ■





Esquire

МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ
РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

ОКТАБРЬ 2019

ХОАКИН

ФЕНИКС

А ТАКЖЕ
МИЛЛИАРДЕРЫ, ЗНАМЕНИТОСТИ И ПОЛИТИКИ,
КОТОРЫЕ ЗАТАЩАТ НАС В АД

Реклама, 16+

ОКТАБРЬСКИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 24 СЕНТЯБРЯ



ПРИВЕТ ОТ ПЕНЕЛОПЫ

Звезда артхауса, любимая актриса культовых режиссеров выступает сегодня в новой роли – как вдохновительница и дизайнер ювелирной коллекции.

Одной из главных линеек Swarovski в этом сезоне стала специальная коллекция, выполненная совместно с Пенелопой Крус, которая не просто стала амбассадором бренда, но и приняла непосредственное участие в создании украшений, вложив в них частичку своей невероятной творческой энергии.

В коллекции две линейки: первая – крупные «звездные» украшения для блистательного вечернего выхода, вторая – для повседневных образов: элегантные украше-

ния, которые можно миксовать между собой, создавая новые и неповторимые сеты.

Яркая рекламная кампания с участием Пенелопы была снята модным фото-дуэтом Mert & Marcus. В их портфолио множество креативных проектов для мировых брендов, а перед их объективами позировали такие знаменитости, как Мадонна, Шарлиз Терон, Наоми Кэмпбелл и многие другие.

Новая коллекция доступна в официальных магазинах Swarovski этой осенью. ■

Украшения из линейки на каждый день



Пенелопа Крус:
«Я горжусь сотрудничеством с Atelier Swarovski, и мне повезло быть частью замечательного проекта и участвовать в создании украшений, которые озаряют своим сиянием. Украшения Atelier Swarovski помогают выглядеть и чувствовать себя просто потрясающе».

СЕМЬЯ

ОТНОШЕНИЯ ■ ДЕТИ ■ ПСИХОЛОГИЯ ■ СЕКС



Они помогут нам лучше понимать наших детей и бережнее их воспитывать. А иначе для чего все это нужно?

«ШАПОЧНАЯ ВОЙНА»

И ДРУГИЕ СПОСОБЫ ИСПЫТАТЬ РОДИТЕЛЬСКИЕ ГРАНИЦЫ



**Дарья
ДМИТРИЕВА,**
детский
и семейный
психолог

Лет в 9 шерстяные рейтузы в моем гардеробе сменились на тонкие шерстяные трусы. Это гениальное изобретение отечественной промышленности сменило штаны с начесом, столь ненавистные поколению моей мамы, но, на мой взгляд, было ничуть не лучше. Ну, разве самую малость.

Трусы было необходимо надевать поверх колготок, если я куда-то собиралась в юбке в холодное время года, т. е. примерно с ноября по апрель. А притом что до 9-го класса в моей школе была форма, то понятно, что это самое «куда-то» длилось 5 дней в неделю примерно 5 месяцев году. По мнению моей мамы, которая добросовестно объясняла мне про то, какие болезни падут на мою голову в результате переохлаждения, трусы были исключительно полезны, а по сравнению с штанами – даже эстетичны. На все мои вопли о том, что они выделяются на фоне школьного платья, мама говорила: «Придешь в школу и снимешь, в чем проблема».

На мой же взгляд, проблемы была и даже не одна. Во-первых, я ненавидела сам мамин вопрос: «Теплые трусы надела?» и ее стремление приподнять мою юбку и проверить их наличие в те моменты, когда ей казалось, что я вру. Во-вторых, «придешь в школу и снимешь» было не так-то просто осуществимо. В школьной раздевалке на глазах у сверстников мне бы не пришлось в голову это проделывать, до туалета надо еще дойти, как мне тогда казалось, под прицелом сотни изумленных и осуждающих взглядов, туалет без дверей, где регулярно дымили старшеклассницы, тоже так себе укромное место.

Поэтому, каюсь, в большинстве случаев трусы быстро снимались в подъезде и запихивались в пакете на самое дно сумки, благо у нас были тамбуры и можно было заранее понять, что кто-то из соседей собирается выйти. Надевать эту страсть на обратной дороге было не нужно, т. к. родители работали до вечера и я приходила домой раньше них.

Не знаю, догадывалась ли мама, что в ряде случаев (не только с теплым бе-

льем) я поступала по логике «что мама не знает, то ее не беспокоит», но таких случаев было не мало. Спорить я не любила и проявляла отчаянное упорство и несгибаемую силу воли только в тех вопросах, где сказать «да-да» и поступить по-своему было невозможно. Но уж тут я включала «барана» по полной.

Теперь мама – это я. И хоть у нас нет теплых трусов, которые необходимо всенепременно натянуть под юбку, в нашей семье, как и в любой другой, бывают ситуации, где мне как родителю кажется важным на чем-то настаивать. Нашей дочери точно так же кажется, что мы «несем чушь», «предлагаем что-то совсем несусветное» и т. д. И «барана» включает уже она.

СТОЛКНОВЕНИЕ ВОЛЬ

Ох уж мне эта шапка! Что я только не делала – предлагала купить самую прекрасную шапку в мире за любые деньги, рассказывала про возможный отит и его последствия, убеждала, умоляла, рыдала, орала, обещала всевозможные кары, стояла у окна, наблюдая, как ребенок идет в школу. Мой мудрый муж этих шапочных разборок не понимал и тихо сбегал с поля боя, утешая меня потом тем, что «заболеет – сама поймет, что ты над ней кудахчешь. Сама полуживая и ребенку все утро испортила», но я не сдавалась. Мне было страшно представить, что моя любимая девочка заболеет, оттого что я не смогла проявить достаточно твердости.

История «шапочной войны» закончилась одним днем, когда я случайно

*И тут я поняла,
что проиграла. Я могу
делать что угодно,
но, если моя дочь не
хочет носить шапку,
она ее снимет, когда я
не вижу, и чего тогда
ломать копыя.*

встретила дочь и ее одноклассниц, весело болтающих после школьного дня на изрядном морозе, понятное дело, без шапок. И тут я поняла, что проиграла. Я могу делать что угодно, но, если моя дочь не хочет носить шапку, она ее снимет, когда я не вижу, и чего тогда ломать копыя. К слову сказать, детка ни разу не заболела, да и сейчас вполне спокойно надевает шапку, когда, на ее взгляд, холодно.

Оглядываясь назад, я посмеиваюсь сама над собой, над тем, как мое ощущение того, что я достаточно хорошая мать, в какой-то момент зависело от того, наденет мой ребенок шапку или нет, прогуляет физру или добросовестно сходит на занятия, разберется со сложной темой или удачно спишет и прочих в общем-то несущественных вещей или же вещей, которые являются сферой ответственности самого ребенка, но никак не родителя.

Но изнутри ситуации мне было не до смеха. У нас происходило нешуточное столкновение воле, и я вдруг обнаруживала, что у меня нет никаких способов убедить или заставить ребенка сделать так, как мне кажется правильным, или не делать то, что мне казалось неверным. Дочь просто говорила: «Мам, ну ты ж понимаешь, что я все равно сделаю так, как считаю нужным, и ты ничего не сделаешь». Глядя на рослую, физически развитую девочку, я точно понимала: «Это предел, предел моих возможностей, я сделала все что могла».

НА ГРАНИЦЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Прежде чем вы дочитаете эту статью до конца, я предлагаю вам провести небольшой мысленный эксперимент. Представьте, что вы идете или даже бежите по извилистой горной тропе за чем-то очень важным для вас, получить это – это практически вопрос жизни и смерти, и вот очередной поворот тропы, и вы неожиданно оказываетесь на краю обрыва, а так нужный вам предмет – аккурат по другую сторону. Нет никакой возможности спуститься, не свернув себе шею, нельзя обойти или перепрыгнуть, и «волшебник в голубом вертолете» не спешит

вам на помощь. Конец. Тупик. Предел возможностей. Что вы чувствуете и что будете делать?

Люди по-разному реагируют на невозможность, на обнаружение предела своих сил. Для кого-то предел – это сигнал о том, что можно сесть и расслабиться, погрузиться, потому что все возможное уже сделано.

Для кого-то предел – это то, с чем сложно смириться. Такой человек будет придумывать 101 способ преодоления, даже отлично понимая в глубине души их бесполезность. Просто потому что ему требуется какое-то время, чтобы снизить внутреннее напряжение и смириться с неизбежным.

Для другого обнаружение предела подобно смерти – человек сталкивается с огромной тревогой или даже ужасом, и ему требуется время, чтобы увидеть, что жизнь не заканчивается на том, что, например, его ребенок даже с помощью репетиторов не стал лучше





в математике, не поступил в вуз и в осенний призыв отправится в армию.

Нравится нам это или нет, но у каждого из нас есть предел возможностей. Мы не всемогущи и не всевластны. Мы можем сколько угодно использовать активное слушание, говорить о своих чувствах, пытаться договариваться, злиться и проявлять свою злость и даже ярость, но ребенок – это прежде всего другой, отдельный от нас человек. И этот человек может понимать наши чувства, уважать наше мнение, бояться нашего гнева и при этом все равно отстаивать собственное, пусть неверное, на наш взгляд, мнение и поступать иначе, нежели нам хочется. Никакое родительское поведение не является гарантом отсутствия конфликтов в семье и гарантом того, что ребенок всегда будет поступать так, как нам кажется разумным и правильным.

Каждый родитель реже или чаще сталкивается с тем, что он не всемогущ. И это норма. Вам повезло, если вы достаточно быстро распознаете предел своих возможностей и ваша реакция на непреодолимое препятствие – это «сесть и смотреть в небо» с грустью о том, что не случилось, и с облегчением, что не надо дальше бороться.

Но, даже если проживание предела своих возможностей для вас – это столкновение с сильной яростью, отчаянием, тревогой или ужасом, постарайтесь принять, что на настоящий

*Каждый родитель
реже или чаще
сталкивается с тем,
что он не всемогущ.
И это норма.*

момент – это просто ваш наиболее привычный и знакомый способ. Кипеть от бессильной ярости или умирать от ужаса – это, конечно, мало выносимо, но это проходит. Вы не раз уже пережили минуты отчаяния и справились со своими переживаниями и своей жизнью.

Самое главное в нас как в родителях не то, сможем ли мы настоять на том, чтобы ребенок как следует сушил волосы после бассейна, надевал шапку, учил английский, дружил с Петей, а не с хулиганом Пашкой, а то, что мы рядом. Мы любим, верим и готовы прийти на помощь, когда будет нужно. Мы не можем все решить, все исправить, но мы можем быть вместе, когда ребенку плохо. Мы можем разделять его радость, гордиться им, интересоваться его делами и т. д. Т. е. просто жить и быть живыми. А дети, поверьте, они справятся, как справились когда-то мы сами, хотя наши родители пили литрами пустырник и рыдали в подушку, размышляя, что там из нас вырастет и кому мы такие будем нужны. ■



АПТЕКА ДЛЯ ДУШИ

ЧТО ПОЧИТАТЬ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ВЫИГРАЛА ПРИЗ «ХУДШАЯ МАТЬ ГОДА» И СИЛ ТВОИХ БОЛЬШЕ НЕТ:

1. ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ «Мама на нуле»
2. ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ «Привязанность – тайная опора»
3. ИРИНА МЛОДИК «Книга для не идеальных родителей»
4. ЛИНДСИ К. ГИБСОН «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей»

И, конечно, любую книгу, которая дает вам силы и надежду, делая вашу жизнь светлее.

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ

НАТУРАЛЬНОЕ УСПОКОИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Стресс – это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем.

Танс Селве



**РЕСКЬЮ РЕМЕДИ
СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ ГОРОДА**

**RescueRemedy.ru
8-800-505-65-07**

РЕКЛАМА

Рескью Ремеди (Бах) поможет управлять своими эмоциями!

Всего 3-4 капли, принятые под язык, помогут успокоиться, справиться с волнением и нервным напряжением.

Именно Рескью поможет справиться со стрессом, когда мы находимся вдалеке от дома. Путешествуй, оставайся самим собой, радуйся, наполняй себя положительными эмоциями от новых впечатлений и встреч. Рескью Ремеди, поможет совершить трансатлантические перелеты, чтобы наполнить себя яркими встречами с неизведанным.

Английский ученый Эдвард Бах (1886-1936), создал целую систему лекарств, используя жизненную энергетическую субстанцию растений. Ученый выявил и классифицировал все эмоциональные состояния, которые могут нарушить внутреннюю гармонию, если укоренятся в сознании человека. Их получилось тридцать восемь: от страха, ревности, злобы, обиды, усталости, неуверенности и тд. В Рескью Ремеди доктор Э.Бах соединил целебную энергию из пяти цветов.

В дорогу возьми с собой любую удобную для себя форму спрей или капли.

Подробнее на сайтах - www.bfr.ru, www.rescueremedy.ru

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

САМООЦЕНКА: РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Как она формируется, что помогает ей быть «здоровой», а что, напротив, вредит? И как мы можем помочь нашим детям вырасти уверенными в себе, в своих талантах и возможностях?



ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА?

Самооценка – это то, как мы к себе относимся. Считаем мы себя скорее ценными и достойными уважения, заботы и любви. Или не считаем.

Если подумать об этом глубже, то можно увидеть, что самооценка вырастает из способности любить себя в своей «реальной ценности»: быть в состоянии идентифицировать свои сильные стороны и ограничения, уметь гордиться первыми и терпимо относиться ко вторым; способность стабильно любить себя таким, какой есть.

Самооценка сильно связана со способностью планировать и достигать поставленных целей, которые, в свою очередь, должны быть достаточно реалистичными и мотивирующими, а не настолько нереалистичными, чтобы их достижение было скорее связано с удачей, а не с прилагаемыми усилиями. Чтобы чувствовать себя комфортно с самим собой, важно, чтобы расстояние между тем, кто вы есть, и тем, кем хотели бы стать, было стимулирующим, а не непреодолимым.

Если внутренняя планка слишком высока, то полученный опыт будет источником постоянного разочарования, а если слишком низкая, то будет быстро становиться скучно.

Если у человека есть проблемы с самооценкой, он не может ни принять себя, ни полюбить себя таким, какой



**Полина
РЫЧАЛОВА,**
психотерапевт

он есть сейчас, в настоящее время. Он судит себя слишком жестко, еще сильнее повреждая самооценку и попадая в порочный круг, из которого может быть сложно выбраться.

САМООЦЕНКУ ФОРМИРУЕТ ОПЫТ

Самооценка формируется из нескольких источников опыта и с возрастом интегрируется в достаточно устойчивую внутреннюю конструкцию.

► **Первый источник** – самый глубокий и ранний опыт отношений с людьми, которые заботятся и ухаживают за ребенком. Младенец с рождения нуждается в человеке, который поможет ему выжить. Обычно таким человеком является мама или другой взрослый, который выполняет роль мамы. Младенец не способен понимать, что с ним происходит: голоден ли он, устал ли, напуган или ему хочется физического и эмоционального контакта. Понять, что с ним происходит, и ответить на эту потребность – задача того взрослого, кто заботится о ребенке. Качество этого раннего опыта и становится первым источником самооценки. Если опыт хороший (мама может достаточно быстро понять и ответить на нужду ребенка), это становится опытом удовлетворения и базового переживания себя как того, кто достоин любви и заботы. Не за достижения, не за успехи, а просто потому что ребенок – живой человек и ценен сам по себе, как ценна любая жизнь. Эта первичная забота – тот самый дар любви, который родители делают для ребенка, инвестируя в него не почему и не зачем, а просто так.

► **По мере роста и развития ребенка** будет трансформироваться и любовь родителей, в которой появляется больше опоры на поведение ребенка. Родители заинтересованы в том, чтобы их дети были успешны среди других людей, не отвергнуты обществом, поэтому их задача – помочь детям усвоить, что является приемлемым и одобряемым в социуме, а что – нет. Для ребенка это означает, что ему придется отказаться от возможности делать все, что ему хочется, и когда ему хочется, чтобы быть одобряемым родителями и другими

людьми. Постепенно внешние требования и ожидания от ребенка усваиваются и становятся внутренними, формируя систему морали/совести и внутреннее представление об «идеале Я».

Внутренняя система морали в дальнейшем вознаграждает хорошее поведение чувством гордости и уважения за себя, а плохое – наказывается чувством вины или стыда.

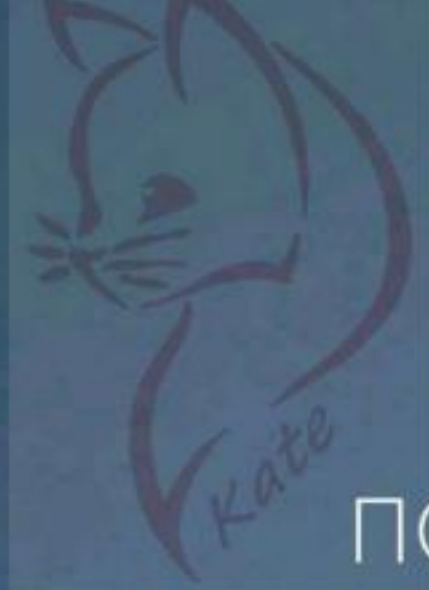
► **Следующий источник опыта**, лежащего в основе самооценки, – отношения с социумом. Этот источник является, пожалуй, самым понятным из всех. Если человек действует так, что его поведение ценится окружающими, то он получает опыт одобрения и признания, если нет – возникает опыт отвержения. Чаще всего в начальной школе дети начинают замечать разницу между собой и другими детьми. Они сравнивают себя с другими, наблюдая за успехом или неуспехом в разных видах деятельности. Академическая успеваемость и качество отношений со сверстниками являются важными факторами, влияющими на самооценку.

Если к этому моменту у ребенка есть дефицит в самоуважении, то этот источник ребенок будет использовать больше всего, чтобы компенсировать переживание внутренней неценности. Нехватка чувства внутренней опоры порождает высокую зависимость от опоры внешней. Любовь и уважение подменяются восхищением и постоянным поиском восхищения для стабилизации себя.

КАК ВОЗНИКАЮТ РАССТРОЙСТВА САМООЦЕНКИ?

Расстройства самооценки возникают из травмирующих событий в процессе формирования каждого из источников самооценки. Тяжесть расстройств зависит от характера и длительности этих событий, и чем раньше произошла травма, тем тяжелее могут быть последствия.

Если родители воспринимают ребенка как продолжение себя и в силу каких-то причин не очень могут увидеть в нем отдельного, другого человека со своими потребностями, если



ЛЮБОВЬ И УВАЖЕНИЕ ПОДМЕНЯЮТСЯ ВОСХИЩЕНИЕМ И ПОСТОЯННЫМ ПОИСКОМ ВОСХИЩЕНИЯ ДЛЯ СТАБИЛИЗАЦИИ СЕБЯ.



видят в нем некий «идеальный образ», а не живого человека, то это приводит к расстройствам самооценки.

Слишком жесткие правила, запреты и ожидания от ребенка (та самая планка), не учитывающие его особенностей и потребностей, могут приводить к тому, что внутренняя система морали («внутренний критик») и внутренний образ себя (идеал Я) будут застывшими, негибкими, и к тому, что любая ошибка, неудача будут маркироваться как провал, катастрофически влиять на переживание самооценности и приводить к аутоагрессивному поведению (когда агрессия направлена на себя), подкрепляя у ребенка переживание себя как ничтожного, ни на что неспособного человека, блокируя дальнейший процесс развития.

Детские переживания, которые способствуют здоровой самооценке, включают в себя выслушивание, уважительное обращение, получение надлежащего внимания и привязанности, признание достижений и признание ошибок или неудач.

Переживания, которые способствуют низкой самооценке, включают в себя жесткую критику, физическое, сексуальное или эмоциональное насилие, игнорирование, высмеивание или поддразнивание или ожидание того, что ребенок все время будет «идеальным».

В качестве примера можно взять ситуацию с детским спортом. Многие родители считают, что спорт помогает развить нужные качества, которые помогут ребенку во взрослой жизни: способность достигать цели, конкурировать с другими людьми, выдержку, самодисциплину. Это действительно так, если при этом учитываются индивидуальные особенности ребенка и родители, а в дальнейшем тренер будет помогать правильно проживать опыт неудач, который неизбежен в спорте (как и в жизни). Что значит правильно проживать опыт неудач? Это значит не стыдиться, а помогать понимать, что ошибки и неудачи – это часть жизни. Помогать строить связи между усилия-



ми и достижением результата. Предлагать участвовать в соревнованиях, которые будут по возрасту и будут учитывать актуальный уровень ребенка. Тепло поддерживать ребенка в ситуации неуспеха, помогать проживать эмоции: стыд, злость, разочарование. Показывать, что опыт неудачи нормален в процессе жизни и невозможно ничему научиться сразу, без поражений.

Еще одна ситуация, связанная с опытом школьной жизни и проблемами, которые могут возникать со сверстниками. Дети, в силу незрелости (или уже полученного опыта), не очень умеют ценить индивидуальность, и те дети, которые по каким-то причинам не похожи на других детей, могут становиться объектом насмешек. Такой опыт может быть разрушителен для самооценки ребенка, поэтому важно не оставлять подобные ситуации без внимания, рассчитывая, что дети сами разберутся. Не разберутся. Опыт травли, если он не пресекается, становится разрушительным для всех участников ситуации, включая детей, напрямую не вовлеченных в ситуацию.

Опыт наблюдений показывает, что за последние десятилетия проблемы, сосредоточенные вокруг самооценки, стали более распространенными. Они проявляются неуверенностью в себе, переживанием собственной неполноценности, постоянным, навязчивым стремлением улучшить себя (расстройства пищевого поведения, косметическая хирургия, изнурительная физическая активность), депрессивными состояниями разной степени тяжести и постоянным сравнением себя с другими людьми.

Поскольку расстройства самооценки эмоционально крайне болезненны, они сопровождаются компенсаторным поведением, цель которого – снизить переживание собственной никчемности или провала. Компенсаторным поведением может быть демонстрация собственного превосходства, презрение к другим, накопление богатства, крайние формы конкуренции с другими людьми, различные манипуляции с собственным телом с целью сделать его совершенным. К сожалению, такие

усилия дают лишь временное облегчение и должны постоянно возобновляться, чтобы поддерживать хрупкое внутреннее равновесие.

Расстройства самооценки также могут приводить к неразборчивой и отчаянной попытке угодить другим людям в попытке «заслужить» любовь. Такое поведение чаще всего приводит только к нарастанию внутреннего отчаяния, потере чувства свободы и невозможности заботиться о себе, потому что все ресурсы расходуются на других и попытки соответствовать их ожиданиям. Человек становится заложником необходимости постоянно подстраивать себя для других, а это часто приводит к хроническому истощению и переживанию неподлинности, потере себя.

Если попробовать резюмировать сказанное и выделить ключевые вещи в поведении родителей, которые скорее помогают формировать здоровую самооценку, то это будет:

- ▶ **Баланс между безусловной и условной любовью в пользу первой.** Важно, чтобы у ребенка было чувство, что его любят «просто так», не за достижения и оценки. Безусловная любовь дает глубинное, устойчивое, основанное на эмоциональном опыте состояние, что о ребенке можно заботиться, любить и уважать. Что он достоин этого просто потому, что живой. Да, каждому родителю хочется, чтобы ребенок был успешен, когда вырастет, но человек, который в контакте с собой и может опираться на себя, скорее достигнет успеха и сможет опираться на него в жизни, чем тот человек, кто всегда будет обречен на гонку за идеалом, который недостижим.
- ▶ **Помните, что вы живой**

- человек и ваш ребенок – живой человек.** И его потребности, желания, особенности отличаются от ваших. Попробуйте понять, кто действительно хочет стать великим музыкантом/хоккеистом/шахматистом/гимнастом и так далее. И дайте ему возможность быть собой, а вам – быть собой.
- ▶ **Помогайте ребенку понимать свои сильные стороны и свои ограничения.** Учитывайте их при планировании нагрузки, при выборе секций и школы. Не сравнивайте ребенка с другими. Все разные, эталона не существует.
- ▶ **Помогайте извлекать уроки из неудач.** Перерабатывать ошибки в золото опыта. Только тот, кто может извлекать уроки, будет учиться и наращивать мастерство.
- ▶ **Будьте добрым.** К себе и ребенку. Помните, что все не идеальны. Это и делает каждого из нас уникальным и особенным. ■

ДЕТСКИЕ КНИГИ О САМООЦЕНКЕ



ЕЛЕНА СОКОВЕНИНА
«КРУПНАЯ КОСТЬ»
ТОНЯ ШИПУЛИНА
«ЗЕФИРНЫЙ ЖОРА»
«Самокат»

В этой книге две повести разных авторов, которые говорят об одном и том же, а именно, об уважении к личности ребенка как неременном условии его нормального взросления. С первого взгляда кажется, что главной неприятностью Жоры из истории Тони Шипулиной и Лены из повести «Крупная кость» является лишний вес, однако на самом деле он лишь проявление главной проблемы, точнее, целого клубка проблем, среди которых есть сверхопека, взгляд на еду как на проявление любви и, конечно, неумение принять себя. (Читателям 10–15 лет)



БРИЖИТ МИНЭ
«КАЖДАЯ МОЖЕТ
БЫТЬ ПРИНЦЕССОЙ»
«Поляндрия»

Героиня этой книжки носит очки, а еще она совсем не худенькая, зато папа дарит ей самое красивое платье и зовет «принцессой». Марика не сразу верит своему папе, в конце концов, принцессы из фильмов и рекламных плакатов совершенно другие, но папа, который берет дочку на прогулку и показывает ей десятки разных принцесс, умеет переубедить маленькую девочку. В итоге Марика понимает, что «бывают принцессы со шрамом на губе и в очках, с длинным носом и коротким носом, а бывают курносые. Одни принцессы сидят на троне, а другие в инвалидном кресле. У них могут быть большие уши... В мире полным-полно принцесс». (Читателям 2–5 лет)



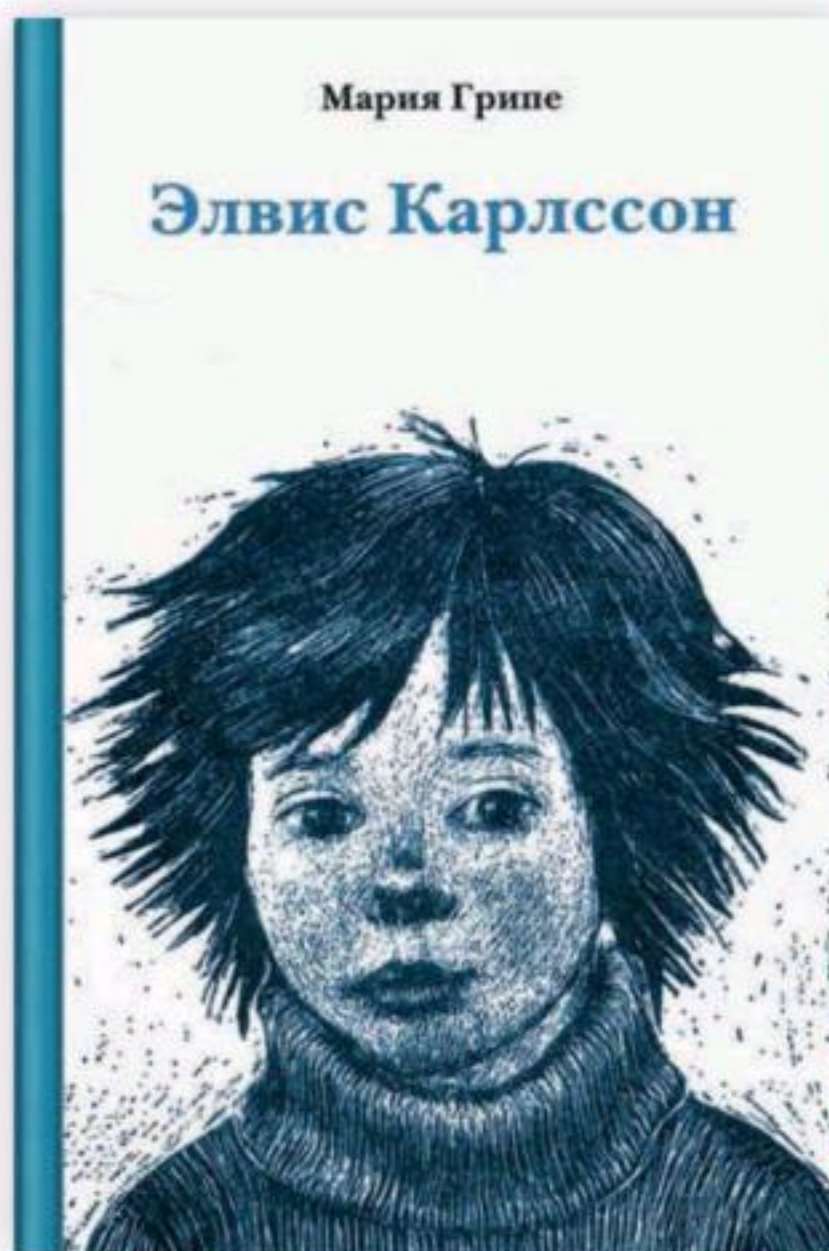
КРЕССИДА КОУЭЛЛ
«КАК ПРИРУЧИТЬ ДРАКОНА»
«Азбука-классика»

Мультфильм по этой книге известен куда лучше первоисточника, и, пожалуй, многие удивятся, когда узнают, что в книге все по-другому. Самый слабый и неудачливый из викингов вовсе не приручает самого сильного дракона, наоборот, главному лузеру и дракон достается смехотворный. При чем тут тогда героизм и всеобщее спасение? Да ни при чем! Потому что книга совсем не о том, как неудачливый мальчик вдруг оказывается самым сильным и смелым, она о несостоятельности общепринятых маскулинных ценностей, которые нередко определяют для взрослых качество человека и заодно делают несчастными десятки детей, ведь не все рождаются физически сильными экстравертами. Хотя главного героя местами откровенно жаль, нельзя не улыбнуться над тем, как автор иронизирует над гендерными стереотипами. (Читателям 6–12 лет)

Говорят, что у маленьких детей завышенная самооценка, и это помогает им преодолевать трудности роста, а у подростков она зачастую занижена, и это одно из серьезных испытаний взросления. Сюжеты детских книг подскажут, как помочь маленькому человеку осознать важность собственной личности.



Евгения ШАФФЕРТ,
книжный
обозреватель



МАРИЯ ГРИПЕ
«ЭЛВИС КАРЛССОН»
«Albus Corvus»

Мама в этой повести думает, что хороший мальчик поет, как Элвис Пресли, а папа ждет, что он будет с удовольствием заниматься спортом. 6-летний герой же вовсе не спешит оправдывать ожидания своих взрослых, вместо этого он с утра до ночи гуляет по улицам и очень много размышляет о себе и о мире. Родители уверены, что такой мальчик послан им не иначе, как в наказание, а ребенку, конечно, обидно. Но Элвис придумывает массу способов сохранить самого себя: он выращивает цветы на улицах города, защищает старый дом и дружит с дедом, который умеет любить мальчика без всяких условий. (Читателям 6–12 лет)



СЕРАФИМА ОРЛОВА
«ГОЛОВА-ЖЕСТЯНКА»
«КомпасГид»

У Жени есть голова-жестянка и костяная нога. После травмы с ней остались хромота, головная боль, обида на бывшего друга и нелюбовь к самой себе. Прожить одновременно подростковый возраст и последствия увечья – та еще задача, и героиня решает ее, как умеет: «В туалете я изо всех сил тру морду мылом. Пусть будет красная, и к черту макияж. Уже все равно совсем. Пусть всё во мне соответствует одно другому. Трость, нелепая шапка, розовый пуховик, красные щеки, опухшие веки, бессмысленный взгляд... Надо быть тем, кем люди тебя упорно считают. А то можно помереть от тоски, доказывая, что ты не то, что в тебе видят». Продолжать разрушать себя куда легче, чем восстанавливать доверие к себе и миру, и большим подросткам не справиться без хорошего взрослого, такого, как ведущий кружка робототехники Карин. (Читателям 13–15 лет)



ЛОРЕНЦ ПАУЛИ,
КАТРИН ШЕРЕР
«ЛУЧШЕ ВСЕХ?»
«Нигма»

В заглавии не случайно стоит вопросительный знак, ведь для героев этой книги, морских свинок, совершенно не очевидно, какие же качества и умения делают их лучше остальных. Например, свинка Миро как будто ничем особенным не выделяется, он не самый большой и не маленький, не бегаёт быстрее других и насвистывает, как все остальные... Однако в конце именно Миро предлагают сесть на Камень Победителя, и вот почему: он не пытается быть самым лучшим, а просто хорошо делает то, что умеет. И он настоящий друг! (Читателям 2–5 лет) ■



**Елена
НОВОСЕЛОВА,**
семейный
психолог

Отвечает ПСИХОЛОГ

Конфликтные ситуации, трудности в общении с родными, поиск взаимопонимания. Советы читателям дает **Елена Новоселова.**

«У нас с женой хорошие отношения, мы друзья, партнеры во всем, помогаем друг другу, делим все дела по дому и с ребенком. Но, когда приезжают ее родители, они общаются с ней так, будто она должна во всем мне подчиняться, несмотря на то что я уже и шутками, и серьезно давал понять, что я не требую такого к себе отношения. Жена боится им возражать активно, идет у них на поводу и просит меня не спорить, бегаем вокруг стола, демонстративно исполняет все мои прихоти. Мне это уже неприятно».

ПРИЕЗД РОДИТЕЛЕЙ, как лакмусовая бумажка, проявляет отношение к мужчине в родительской семье вашей жены. Это другое поколение, другие устои. Ваша жена, желая не вступать в конфликт, играет по сценарию, привычному ей с детства. С вами же, без родителей, она ведет себя как взрослый человек и партнер по жизни. И это прекрасно. Ваше раздражение понятно, но вы не учитываете тех сложных чувств, которые испытывает ваша жена в присутствии родителей. Ей значительно труднее, чем вам. К счастью, вы не живете с родителями под одной крышей, и это происходит не каждый день. Попробуйте посмотреть на ситуацию как на спектакль, не принимать это столь близко к сердцу. И, конечно же, в первую очередь понять и разделить сложные чувства вашей жены. А в своей жизни вы вполне можете выстраивать те отношения, которые приятны и понятны вам обоим. Чуть гибче и чуть больше чувства юмора – и раздражение пройдет.

«Дочь (15 лет) встречается с мальчиком за 18. И он не очень хороший: и пьет, и курит, и грубо с ней общается. Да и просто ограниченный, неопрятный, непонятно, что она в нем нашла. У нас в семье смотрят хорошие фильмы, читают, ценят юмор. А там... Как уберечь ее от этого очарования серостью? Мы-то надеялись, что дочь впитает ценности семьи, и пусть бедный художник – но умный и добрый парень. А тут...»

ВАША ДОЧЬ проходит свои уроки. К нашему родительскому огорчению, мы не можем передать подросткам наш собственный опыт, а особенно выводы, которые мы из него сделали. Все, что вы заложили в дочь, никуда не пропало, все ценности, вкус к хорошим фильмам, атмосфера легкости и интеллектуальности, – в ней останутся навсегда. Нет причины огорчаться, что все пропало и она предпочтет другой образ жизни. В подростковом возрасте хороших девочек притягивают «плохие мальчики». Есть версия, что природа задумала так, чтобы в юном возрасте, а значит, и самом фертильном, смешивались самые дальние гены, из совсем разных «стай». Не пугайтесь моих слов, это эволюция устанавливает свои законы. Но есть еще и опыт проживания в семье с иными взглядами. По мере взросления вашей дочери разонравятся подобные мальчики. Ваша же задача – бесконечно напоминать ей о безопасности, серьезно поговорить о сексуальных отношениях, о возможных последствиях. И дать времени привести вашу дочь на нужный берег. Набирайтесь терпения!

ОСЕННИЙ СИНДРОМ

Кажется, осенью только ленивый не жалуется на плохое настроение, упадок сил и склонность выходить из себя по пустякам. Плохая новость: для этого действительно есть объективные причины. И но есть и хорошая новость: мы знаем, как все исправить.

1 СЛИШКОМ МАЛО СОЛНЦА. Световой день сокращается, погода становится все более пасмурной.

А без УФ-излучения замедляется секреция витамина D, который очень важен для хорошего настроения.

Что делать? Получайте витамин D с пищей – ешьте жирную рыбу, яйца, мясо, молочные продукты. И выходите на прогулку всей семьей, даже если погода дождливая. 15 минут на воздухе способны творить чудеса!

2 СЛИШКОМ МНОГО ЗАБОТ. Отпуск давно закончился, а до новогодних праздников еще далеко. Не зря ноябрь считается одним из самых депрессивных месяцев в году.

Что делать? Старайтесь не перегружать свое расписание и планируйте время на отдых точно так же, как вы планируете рабочие встречи. Массаж раз в неделю, зарядка по утрам, время наедине с мужем – все это не менее важно, чем дела и заботы. И старайтесь не перегружать детей занятиями: у них обязательно должно быть время на то, чтобы поиграть или просто посидеть в одиночестве.

3 НЕ ХВАТАЕТ ДВИЖЕНИЯ. Чем хуже погода, тем меньше нам хочется двигаться и тем больше – лежать под теплым пледом. Так мы попадаем в замкнутый круг: чем меньше движения, тем хуже настроение и меньше сил.

Что делать? Ищите те виды активности, которые доставляют вам удовольствие, – так выше шанс, что вы будете заниматься регулярно. Если идея отправиться в тренажерный зал не слишком вдохновляет, попробуйте всей семьей пойти на скалодром или в батутный центр.

4 ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ. Усталость, сложности со сном, повышенная тревожность и неважное настроение могут быть результатом недостатка витаминов.

Что делать? Даже если все, чего вам хочется в холодный осенний день, – это какао и пирожные, старайтесь держать себя в руках. В меню взрослых и детей обязательно должны быть сезонные овощи и фрукты, кисломолочные продукты, нежирное мясо, рыба и злаки.



ТЕНОТЕН. СПОКОЙСТВИЕ – ЭТО У НАС СЕМЕЙНОЕ!

ТЕНОТЕН ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ТЕНОТЕН ДЛЯ ДЕТЕЙ

Действие препарата направлено на защиту от стресса и улучшение переносимости психоэмоциональных нагрузок у взрослых и детей, при этом сохраняя привычный ритм жизни.



Тенотен Детский №ЛСР-003309/07; Тенотен взр. № ЛС-000542

«Мы с мужем расстались несколько месяцев назад, но до сих пор не можем сказать об этом ни детям, ни родителям. Расстались мирно, оба хотим найти новых спутников жизни и не хотим дополнительной шумихи и чьих-то еще страданий на эту тему. Но мне кажется, что мы просто боимся разойтись окончательно и держимся друг за друга как за запасной стабильный вариант. И это не дает нам двигаться дальше. Может, «публичное объяснение» как-то поможет преодолеть это?»

ЕСЛИ ВЫ С МУЖЕМ действительно решили расстаться, то у вас наверняка есть ряд серьезных причин. Насколько они взвешены и продуманы, из письма не очень понятно. Тем более, заставляет сомневаться в серьезности решения тот факт, что вы сами ощущаете «не-до-расставание», отсутствие бесповоротного решения. Подозреваю, что наступила некоторая усталость от брака, возможно, скука или какое-то похожее чувство. А это значит, что брак претерпевает кризис, подвергаются переосмыслению ваши более ранние представления о жизни в паре. Вам обоим этого очень не хочется, потому что в более зрелом отношении к браку почти нет романтики и свежести чувств. Брак, он вообще с романтическими отношениями никак не связан. Это весьма рациональное объединение двоих людей, которые взяли на себя определенные функции, выстраивают бюджет, договариваются о системе воспитания детей. Это никак не связано с ожиданиями в день свадьбы. Но зато там есть доверие, уважение и ощущение стабильности. Именно на этих «китах» хороший брак и держится. Предполагаю, что именно эти свойства ваших отношений, а не страх доставить страдания близким, не позволяют вам с мужем объявить о распаде семьи. Попробуйте посмотреть на свой брак другими глазами и напишите на листе бумаге не менее 10 пунктов ваших ожиданий. Хорошо бы, чтобы это сделали оба партнера. А потом сравните, если ожидания совпадают, то неплохо бы задуматься.

«Наш сын (3,5 года) как будто нас не слышит, то весь в себе, то взвинченный, капризничает, не слушается, ужасно ведет себя на людях, в детском саду дерется. В магазине может схватить игрушку и устраивает истерику, если отобрать. Мужа и родственников это злит, они сторонники строгого воспитания, считают, что я сына разбаловала и что его надо просто наказывать чаще. При этом я вижу, что ему самому с собой очень плохо бывает. Мне кажется, у сына что-то похожее на аутизм. Но вся семья резко против, чтобы мы сходили к врачу и выяснили это. Они считают, что я “записываю сына в психи”. Как их убедить? Я в отчаянии».

ИСХОДЯ ИЗ ВАШЕГО РАССКАЗА, можно сделать вывод, что мальчик не справляется с каким-то внутренним напряжением. Состояние человека, тем более такого маленького, определяет не только и не столько воспитание, сколько его самочувствие. Чтобы исключить какие-либо проблемы со здоровьем, совершенно необходимо показать ребенка врачу, сделав акцент на его возбудимость и острые реакции. И подойти к этому вопросу следует очень серьезно, потому что малышу можно помочь и выровнять ситуацию. Мнение, которое демонстрируют родственники, меньше всего говорит об их заботе о ребенке. Они выясняют отношения с вами через ребенка. Вы – мама, и на вас полностью лежит ответственность за его здоровье. Поэтому, чтобы ваши родственники ни говорили, поступайте так, как вы считаете нужным. И убеждать здесь никого не надо. Если вы считаете, что нужен врач, то мнение окружающих не имеет никакого значения. ■



ИВАН ГЫНГАЗОВ: «МОЙ АЛЬФРЕД БУДЕТ ПЫЛКИМ И СТРАСТНЫМ!»



Не зря говорят, что тенор – главный герой в оперном мире. В канун премьеры знаменитой «Травиаты» Верди в музыкальном театре «Геликон-опера» впечатлениями поделился солист Иван Гынгазов.

МОЙ ЛЮБИМЫЙ ГЕРОЙ у Верди, конечно же, Манрико в «Трубадуре». Во-первых, это первая опера Верди, которую я спел от первой до последней ноты! Во-вторых, именно в роли Манрико я дебютировал на сцене театра «Геликон-опера». Это было мое первое выступление в Москве.

СЕЙЧАС Я ГОТОВЛЮСЬ к роли Альфреда Жермона в самой знаменитой опере мира – «Травиате». Неслучайно ее называют жемчужиной творчества Верди. В ней нет ни од-



ной лишней ноты, музыка захватывает с первых же мгновений... Для меня знакомство с ней началось с проникновенного фильма «Травиата» Франко Дзеффирелли, в котором выступили выдающиеся певцы Тереза Стратас, Пласидо Доминго, Корнелл Макнейл.

ЕЩЕ МНЕ НРАВИТСЯ фильм Андре Андермана «Травиата в Париже» с трогательной Этери Гвазавой в роли Виолетты (кстати, с Этери мы учились в одной консерватории у одного педагога, правда, в разное время) и Хосе Кура в роли Альфреда. Очень люблю постановку «Травиаты» из Зальцбурга с Анной Нетребко в главной роли!

ПОКА ЧТО я не могу представить своего Альфреда – все будет зависеть от режиссерской концепции. Но одно могу сказать точно: мой Альфред будет пылким и страстным, ревнивым

и уязвимым! Хочется любви в образе, настоящей, живой, искренней, страстной, в то же время светлой, насколько это возможно. Чувственности на разрыв аорты!

Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ РАБОТАТЬ. Пожалуй, меня можно даже обвинить в том, что я – трудоголик. Отдыхать не получается, потому что мне приходится учить новый материал и одновременно петь в спектаклях.

ЛУЧШИЙ ОТДЫХ для меня – это время, проведенное с семьей и сыном. Вообще, все мои хобби связаны с работой: я люблю учиться, люблю изучать языки – английский, французский, итальянский, обожаю драматический театр. И люблю готовить. Скажу по секрету, что у меня неплохо получаются блины и паштет из печени. ■

Премьерные показы «Травиаты» пройдут 22, 23 октября и 5, 7 ноября.



Антон и его дети

В Самаре **Антон Рубина** знают хорошо: руководитель волонтерской организации, помогающей сиротам адаптироваться к жизни, неудобный для власти человек, готовый на многое в борьбе за справедливость, и еще – приемный отец четверых подростков.

Я рос без отца, воспитывала мама, а бабушка ей помогала, приезжала к нам, готовила, водила в школу, воспитывала, как могла, пока мама пыталась заработать хоть что-нибудь. Семья была небогатая, мягко говоря. Был период, когда мама не могла найти работу и мы распродавали домашнюю библиотеку. Вставали часов в пять и шли на рынок, чтобы заработать копейки на хлеб. А в 10–11-ом классах я мыл полы в школе.

Но несмотря на бедность мы все-таки уважали себя. В школе, например, я никогда не боялся высказывать собственное мнение, которое, чаще всего, отличалось от мнения учителя. И это заслуга мамы. Критическое мышление, неготовность прогибаться и болезненная жажда справедливости у меня от нее.

В детстве мечтал, что буду милиционером и буду справедливость восстанавливать в мире. Защищать слабых, бедных и обиженных.

После школы пошел в училище. Отучился там отлично, а когда пришло время получать красный диплом, мне сказали, что надо сдать денег, иначе красный диплом не видать. И денег не было, и понимания, почему за заслуженный диплом надо еще и платить, поэтому пошли против системы, но справедливости, конечно, не добились.

Много лет спустя, когда я уже был директором «Домика детства», жизнь свела с замдиректора этого училища, которая стала к тому времени директором детского дома и творила удивительные по глупости и жестокости вещи. Нам удалось добиться ее увольнения. А она до сих пор уверена, что я мщу за красный диплом.

Потом приехал на мастер-класс для детей-сирот, после чего понял, что уже не смогу не приезжать – дети обступили и стали спрашивать, когда еще приеду.

КАК ПОЯВИЛСЯ «ДОМИК»

После училища – армия. После армии – работа. Сначала риелтором, потом по профилю – в IT. «Домик детства» появился случайно. Но сначала я появился в волонтерстве. Случайно оказался вместе с коллегой на мероприятии в Доме ребенка. Меня тогда поразила сцена, которую лишенная прав мать закатила сотрудникам за то, что они «не так держат ее малыша». Потом приехал на мастер-класс для детей-сирот, после чего понял, что уже не смогу не приезжать – дети обступили и стали спрашивать, когда еще приеду.

В 2011 году мы с единомышленниками зарегистрировали общественную организацию волонтеров «Домик детства». Тогда работали с тремя учреждениями, но быстро разрослись: то ребенка переведут в одно учреждение, то в другое, и мы за ними ходили и оставались. К 2015 году мы работали уже в 15 учреждениях Самары и области.

Начинали с «привезти памперсов» и «развлечь». Но быстро перешли на расширение кругозора, адаптацию детей к современному миру. Видя, что происходит с ребятами после выхода из учреждений, пришли к необходимости готовить их к самостоятельной жизни – так начались кулинарные мастер-классы, профориентация, а потом – и Центр постинтернатного сопровождения.

Сейчас «Домик» – это постинтернатное сопровождение, поддержка семей в тяжелой ситуации и информационная работа – рассказываем о волонтерстве, готовим добровольцев для НКО города и области. На мне – отчетность, общение с властью и СМИ, работа на сайте, участие в конференциях. Но я бы не выжил в этом административном болоте, если бы не занимался и работой в полях. Поэтому я еще и волонтер, работающий на продуктовых раздачах, навещающий подопечные семьи, ходящий по судам, СИЗО и исправительным колониям, мечущийся вечерами в поисках морфина для паллиативного подопечного и готовящий плов в походах с ребятами-выпускниками.

При этом вся наша работа с выпускниками – обогревание космоса. И это, конечно, не способствует получению чувства удовлетворения от проделанной работы. К сожалению, проблемы, заложенные в ребят системой, зачастую невозможно полностью исправить. Последствия материнской депривации вкупе с выученной бес-

помощностью и расстройством привязанности – мощнейший коктейль, препятствующий социализации. Яд, мешающий жизни.

ЧТО С НИМИ БУДЕТ ДАЛЬШЕ?

Самое сложное – невозможность измерить эффективность работы. Ну вот Вова, выпускник интерната, сел. И это как бы неуспех. Можно ставить нам двойку и закрывать за отсутствие результата. Но все 3,5 года, пока он сидел, мы ездили к нему на свиданки, возили передачи и ждали. И он знал, что его ждут. И отсидев, вернулся к нам, отучился на сварщика, прошел практику на заводе и завтра выходит на работу в мастерскую. Для меня это – признак эффективности. Но он настолько долгоиграющий, незаметный, трудноизмеримый, что власть его не видит. Я не могу доказать им, что история с Вовой – это успех, хотя для меня это очевидно.

Или вот Наташа. Родила первого ребенка, еще будучи несовершеннолетней. Его тут же изъяли и отдали на усыновление. Когда она забеременела второй раз – пришла к нам. И попросила помочь оставить ребенка. И уже третий год



она с нами. А с ней – дочь Вероника. И это как бы нормально, и нет никакого геройства. Но если бы она к нам не пришла, то Наташа была бы без Вероники, а Вероника была бы в доме ребенка. И для меня это – очередное доказательство эффективности и успешной работы наших волонтеров и сотрудников.

Но, когда к нам приходят комиссии, они обращают внимание на технику безопасности, на низкие потолки, на «так себе» туалет – и на основании этого дают заключение о нецелесообразности нашего существования. Но ни с одним из наших ребят-девчат они даже не пытаются поговорить. Нужно, чтобы на первом месте стояли не ГОСТы и СанПИН, а ответ на вопрос «Что с ними будет дальше?».

Отношения с властью у меня всегда были напряженные – нельзя, работая в таком количестве учреждений, не видеть проблем. Но, как оказалось, и говорить о них тоже нельзя. Несколько раз меня предупреждали: если буду писать о проблемах в госучреждениях, то вход мне туда закроют. И я старался решать вопросы на местах, но «места» чаще всего не реагировали. Переломным моментом стала история Лолиты. Девочка родила в приюте в 15 лет, мы нашли волонтера, которая помогала ухаживать за ребенком. Потом ребенок заболел, попал в реанимацию – менингит. Месяц его лечили, выписали, но волонтер заметила, что с ним что-то не так. Мы стучались во все двери, просили показать его врачу, но нам говорили, что им виднее, когда это сделать. Через две недели ребенок умер, а я понял, что молчать больше не могу. Совместно с порталом «Такие дела» мы выпустили материал об этой истории, и тут же двери всех 15 учреждений перед нами закрылись разом.

Так обрушилась вся системная работа, которую вели под сотню человек совершенно безвозмездно. И так, в том числе, началась и моя личная история отцовства.

ИГОРЬ, ЛЕША, АНТОН, САША

Родных братьев и сестер по закону можно передавать только в одну семью, разделять нельзя. Но когда речь заходит о жизни внутри системы, то там их можно, как кубик Рубика, вертеть во все стороны. Вот и эти четверо детей (три брата и сестра) оказались в трех разных учреждениях, а я взялся их возить друг к другу, организовывал встречи. Потому что скучали, плакали, не понимали, с чего вдруг они должны жить теперь порознь. И именно с этой истории началось мое противостояние с властью – когда вышел репортаж об этом на местном телевидении, мне



Леша на тренировке по мотокроссу



Антон и Саша перед школьной линейкой

тут же запретили их возить друг к другу, СМИ – рассказывать об этом, а администрации ДД – пускать меня. Тогда я это преодолел, получив первую в своей жизни «гостевую визу». А когда получил, продолжил поездки и, конечно, продолжил рассказывать об этой истории. Спустя какое-то время меня спросили: «Слушай, как тебя заткнуть уже, а?» – «Да легко, – говорю, – заткнуть. Поселите их вместе».

Их поселили в Сызранский детский дом. И мы радовались, пока не узнали, что юридически это, конечно, один детский дом, а физически – два корпуса в разных концах Сызрани. Один – для старших, другой – для младших, и ничего не изменилось. Поэтому пришлось продлевать разрешение и ездить туда.



«ЗАЧЕМ ИМ СЕМЬЯ, ОНИ ЖЕ ВЗРОСЛЫЕ?»

Это частый вопрос. Ну вот Игорю, старшему, может, и не нужно это было. Он уже жил в общежитии и пошел в семью ради младших. А вот все остальные – они сильно изменились за год.

Сашку, например, мы сняли с противосудорожных препаратов. Антон у нас очень умный. Иногда, кажется, слишком. Очень по-взрослому рассуждает и чем только ни интересуется. Это разительная перемена по сравнению с бездельем в детском доме. С Лешкой вместе мы нащупали то, что его по-настоящему цепляет – мотоспорт, ухватились за это и на нем только и едем. До это-

Поначалу это все было настолько прекрасно, что я не мог нарадоваться и был на сплошном позитиве: родительство – это же легко, черт возьми, чего вы все жалуетесь!

Так и появилось – вынужденное на тот момент – решение забрать детей в семью. И у нас начался «медовый период». Я их забирал на выходные и каникулы, они проводили у нас в том числе и летние каникулы (мы тогда еще с девушкой жили, с которой потом, к сожалению, расстались), и это все было настолько прекрасно, что я не мог нарадоваться и был на сплошном позитиве: родительство – это же легко, черт возьми, чего вы все жалуетесь!

Ну а потом, когда я их забрал совсем, медовый месяц как-то сразу кончился. Прямо моментально. Антон очень быстро сообщил: «А в детском доме было лучше». – «Почему же? Чем же?» – «А там не заставляли мыть посуду».

Все это усугублялось тем, что забрал я их в мае, документы на них мне передали только в июле, а 1 сентября надо было уже идти в школы-колледжи. Всем четверым – в разные места, в разных частях города. И мне одному надо было как-то все это успеть – пройти всех врачей, сдать все анализы, собрать все справки и подтверждения и устроить их вовремя учиться. Это был такой квест, до сих пор вспоминаю с ужасом.

Учебный год – тоже такое себе развлекалово. Потому что у нас, конечно же, проблемы с учебой, и мне все рассказывают, какие у меня дети такие-сякие, я это выслушиваю, а потом мчусь везти одного к репетитору по английскому, другую – на танцы, первого забираю, везу на тренировку по тхэквондо, а сам пока бегу в магазин хлеба купить. Потому что по первой они его буханками съедали просто так (сейчас перестали, тьфу-тьфу).

го совсем не учился, теперь бегаю по преподам, сидю ночами за лекциями, лишь бы я оплатил очередную тренировку и купил очередной шлем. М – мотивация!

И вот это все – как бы ответ на вопрос зачем им это. Они развиваются в семье совсем по другой траектории. Да они просто – развиваются. Изменения коренные и с самоуважением, и с видением себя в этом мире. Поэтому, конечно же, любому ребенку важна семья.

Старшие свободное время предпочитают проводить дома в одиночестве. «Слушай, мы в детском доме полжизни прожили, там никогда не было возможности остаться наедине с собой и полежать на диване. Дай нам сейчас покайфовать». Так они отвечают на 90% предложений пойти куда-нибудь вместе. Но все-таки ходим, конечно, и в кино, и в парки, и на пляж, любим выезжать на природу с пикником и очень любим дальние поездки. Весной – в Москву к друзьям, летом дети со мной в командировку ездили – на машине 3000 км, я читал лекции, а они познавали окружающий мир.

Вопрос, хороший ли я отец, – он, конечно, непроходящий. Черт меня знает, какой я отец. Точно не идеальный. В момент бузы на тему домашних или требований срочно купить что-нибудь дорогое я, бывает, не сдерживаюсь. Могу и накричать, и дверь хлопнуть. Но я совершенно точно из кожи вон лезу, чтобы все-таки стать хорошим отцом. Чтобы дать максимально возможное детям. Чтобы реализовать свои отцовские амбиции, коих у меня, как оказалось, немало. А оценки, думаю, дадут сами дети, когда вырастут. ■



СИЛЬНАЯ **ЖЕНЩИНА,** СЛАБЫЙ **МУЖЧИНА**



Союзы сильных мужчин и не слишком сильных женщин – обычное дело, даже в чем-то одобряемое обществом. И совсем по-другому оно реагирует, если в паре все наоборот. Но почему?



Екатерина СИГИТОВА,
врач-психотерапевт

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА – ЛИДЕР В ПАРЕ,

может больше, делает больше, зарабатывает больше, а мужчина благополучно пребывает в ее тени, у общества на этот счет есть ряд довольно обидных выражений: «подкаблучник», «тряпка», «кто в этой семье носит юбку?», «усыновила муженька» и так далее. С чем это связано, что лежит в основе подобных партнерств, насколько они жизнеспособны и как себя чувствуют те, кто в них состоит? Попробуем разобраться.

Прежде всего уточним понимание силы и слабости в контексте отношений, так как все понимают это по-своему. Как правило, если выделять общее в разных мнениях, там будет три основных составляющих:

- лидерство;
- ресурсы;
- возможности.

Сильный мужчина – это лидер, обладающий большими ресурсами и возможностями. Соответственно, сильная женщина – тоже лидер и тоже обладает большими ресурсами и возможностями. Если речь об отношениях, то имеется в виду, что у «сильного» человека этого всего намного

ЕСЛИ РЕЧЬ ОБ ОТНОШЕНИЯХ, ТО ИМЕЕТСЯ В ВИДУ, ЧТО У «СИЛЬНОГО» ЧЕЛОВЕКА ЭТОГО ВСЕГО НАМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ У «СЛАБОГО»

больше, чем у «слабого». Кроме того, когда говорят о слабости, как правило, еще имеют в виду склонность к подчинению и неспособность на активные результативные действия, что в современном культурном фоне метко выражается мемом «я не могу, у меня лапки». Судя по всему, так или иначе речь идет о гипофункциональности.

ЧТО ТАКОЕ ГИПОФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ?

Это внегендерное явление, у которого есть ряд типичных черт:

- низкий уровень энергии;
- избегание ответственности;
- тенденция к низкому уровню компетенций;
- запрос и ожидание поддержки не только там, где нужно, а везде;
- обращение за помощью в принятии решений, даже простейших;
- плохая обучаемость, особенно если предмет обучения связан с серьезными задачами и решением проблем;
- частые ошибки во всем подряд, примитивные, повторяющиеся;
- прокрастинация, неисполнение обязательств, даже если они связаны с условиями других людей;
- быстрая капитуляция при малейших препятствиях или дискомфорте;
- невозможность адекватного планирования даже после многократных просчетов;
- слабое развитие волевых качеств;
- незрелые, детские защиты и реакции и способы решения проблем (давай я тебе принесу цветочек – вместо помощи);
- невозможность зарабатывать даже на свои базовые нужды;
- отсутствие вектора в жизни: скорее мечты, чем планы и цели/задачи ...и многое, многое другое.

В традиционном патриархальном обществе роли сильного и слабого всегда были связаны с гендером. Мужчинам полагалось быть сильными, а женщинам не возбранялось быть слабыми. Считалось, что так они дополняют друг друга и что это истинная гармония. Много столетий этот расклад органично ложился в реалии общества, в ко-

тором у женщин толком не было прав, и только в последнее столетие что-то начало меняться. Оказалось, что сила (в контексте лидерства, ресурсов и возможностей) совершенно не связана с полом, не задана генетически и не надевается вместе с брюками. И что в союзах мужчин и женщин ресурсы, возможности и лидерство могут быть у любого или любой из них.

И вот тут начались сложности и конфликты ожиданий. Дело в том, что часть людей пока так и не смирилась с изменениями, с их глубинным смыслом и последствиями. Несмотря на очевидные плюсы гендерного равенства, мы пока еще слишком мало времени провели в новой эпохе, и наша психика просто не успела перестроиться. Реалии современного мира, в котором женщины уже могут почти всё – это очень тонкая прослойка на веками складывавшемся архетипе, который, в том числе, включает и распределение силы в паре. Метафорически выражаясь, внутри многих современных женщин есть девочка, ожидающая сильного принца и готовая ему подчиниться, а внутри многих мужчин есть мальчик, ожидающий, что ему будут смотреть в рот, а он будет «приносить мамонта». Как бы странно это ни звучало.

Если такие мужчина и женщина оказываются в отношениях, где женщина позиционно намного сильнее, то без глубокого переосмысления своих ожиданий и стереотипов им обоим будет очень трудно быть счастливыми.

Кстати, а как они вообще оказываются в таких отношениях, если ожидания настолько сильны? Казалось бы, раз все так крепко сидит в наших головах, откуда взяться смене традиционных ролей?

Есть три основных варианта создания таких союзов.

ВЗАИМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ. Безусловно, лидеру любого пола проще, если рядом ведомый человек, поэтому люди довольно точно опознают такие черты друг в друге и притягиваются. Парадокс, но это работает и на бессознательном уровне тоже, то есть когда черты в данный момент не проявлены. Отсюда растут корни многих разочарований

ВЫХОДИТ, ЧТО В СОЮЗАХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН РЕСУРСЫ, ВОЗМОЖНОСТИ И ЛИДЕРСТВО ТЕПЕРЬ МОГУТ БЫТЬ У ЛЮБОГО ИЛИ ЛЮБОЙ ИЗ НИХ

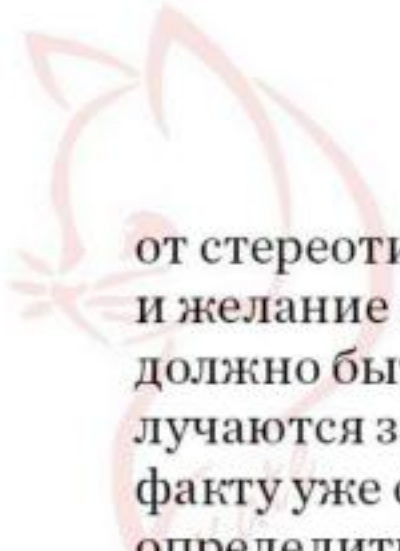
в духе: «Я думала, он такой же, как я... а он совсем другой!»

ЖИЗНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА. Начальный расклад может быть другим или даже противоположным, «женская слабость + мужская сила». Но потом что-то происходит, и мужчина уходит на «скамейку запасных». Это может быть болезнь, старение, потеря работы, какое-то потрясение – что угодно. Женщина вынужденно наращивает обороты и обучается быть ведущей, распределять ресурсы и мочь всё, что не тянет партнер, не всегда желая этого.

МИМИКРИЯ. Поскольку, для того чтобы идти наперекор гендерным стереотипам, нужно определенное мужество, все же это делают не все. Многие сильные женщины, не желая, чтобы их считали мужеподобными, хорошо имитируют стереотипное поведение слабой, ведомой партнерши. Тот же фокус проворачивают и мужчины – создают впечатление сильных мачо, не являясь таковыми на самом деле. Два таких партнера могут выбрать друг друга по принципу комплиментарности, ориентируясь при этом на то, чего на самом деле в них обоих нет. Упс!

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОТОМ?

Как ни странно, но процент успешных браков с таким распределением «силы» и «слабости» достаточно большой (я специально беру эти слова в кавычки, потому что любой крепкий союз не сводится лишь к этому). Как правило, залог успеха – честное признание обоими партнерами всех плюсов их семейного уклада. А еще – принятие себя и своего характера, отсутствие из-за этого больших проблем или страданий у кого-либо в паре, гибкость, искренний отказ



от стереотипов и, конечно же, любовь и желание сохранить брак. Да, все это должно быть с двух сторон. Тогда получаются замечательные семьи, где по факту уже с годами становится трудно определить, кто сильный, а кто нет, потому что все друг друга поддерживают и всем хорошо.

К сожалению, во многих случаях бывает иначе. Например, у пары может исчезнуть секс, потому что женщине трудно становится хотеть «слабого» партнера в постели. Или постепенно произойдет перекашивание отношений в сторону «мать-сын», когда к гипофункциональности мужчины

добавляется инфантильность, и его необходимо буквально нянчить и контролировать, так как сам он уподобляется подростку. Или мужчина, распробовав вкус жизни с небольшим количеством ответственности, может начать беззастенчиво пользоваться женщиной, взваливая на нее все подряд, от чего ей бывает плохо и тяжело, вплоть до проблем со здоровьем. Все это приводит пары к психологам, к разводу или к годам мучительного сосуществования. Часто, как ни странно, мучается и мужчина тоже, потому что все еще ждет от себя свершений и отказывается признавать, что это не его история.

ЧТО ДЕЛАТЬ? **ДЕЛАТЬ-ТО ЧТО?**

ЕСЛИ ВЫ СОСТОЯЛИ ИЛИ СОСТОИТЕ В ТАКИХ ОТНОШЕНИЯХ, С ЭТИМИ ЗНАНИЯМИ ВАМ БУДЕТ СУЩЕСТВЕННО ЛЕГЧЕ ВЫБРАТЬ ДАЛЬНЕЙШЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ, НЕВАЖНО, КАКОЕ ИМЕННО ОНО БУДЕТ.

1. ВАЖНО НЕ ТО, КТО МОЕТ ПОСУДУ И ЗАРАБАТЫВАЕТ ДЕНЬГИ, важен

баланс в паре. У каждого из нас есть свои точки силы и свои точки слабости. Иногда женская сила невозможна без мужской слабости, и наоборот – мужская сила без женской слабости. А иногда то, что кажется слабостью, вовсе ею не является, потому что содержит в себе столько поддержки с тыла, что и описать невозможно. Опять же, вне зависимости от пола. Поэтому ищите баланс, изучайте, кто что вкладывает в отношения, и если вам важно, чтобы было поровну, то это равенство достигается разными способами.

2. РАБОТАЙТЕ С ОЖИДАНИЯМИ, установками, принятием себя и семейными сценариями, особенно неудачными – у психотерапевта, у семейного консультанта, у себя в голове. К сожалению, это все может здорово влиять на то, каких партнеров вы выбираете, и это же может помочь поменять шаблон (кстати, к мужчинам тоже относится). Возможно, в вашей семье поколениями были сплошь сильные женщины, и тогда сильный мужчина просто не может попасть в ваше поле зрения. А может быть, вы бессознательно ожидаете

быть «как за каменной стеной», не принимая в себе и в партнере отличий от этой программы. А может, вам стыдно признавать, что вы не смогли выбрать самого крутого самца в стае. Много всяких «может быть», и если в них разобраться, дышать станет легче.

3. НЕ ТЕРПИТЕ. Расставайтесь, если становится ясно, что вас используют. Да, это выглядит как противоречие предыдущему пункту, но на самом деле – все верно. Нет смысла водить вас обоих к психологу, если уже после нескольких встреч ясно, что вторая сторона не собирается ничего менять, потому что имеет много выгод при текущем раскладе. Хороший брак – это не везение, это многолетняя работа над отношениями, и в одиночку всю ее сделать невозможно, особенно когда речь идет о нестандартном варианте. Как говорится в известной притче, если лошадь сдохла – слезь!

4. ЧАСТО СИЛЬНЫМ ПАРТНЕРОМ на деле является вовсе не тот, кто внешне выглядит сильным. Женщина может больше зарабатывать, больше мочь и больше стараться, при этом ее «слабый» мужчина своими проблемами, ошибками, отсутствием инициати-

вы и саботажем настолько мастерски управляет семьей, что можно еще поспорить, у кого тут по факту тотальный контроль. Задумайтесь.

5. ЕСЛИ ВЫ УЖЕ БЫЛИ В ТАКИХ ОТНОШЕНИЯХ и теперь не верите в будущее, все же не теряйте надежду, продолжайте искать то, от чего вам будет лучше. Есть другие мужчины и женщины, не гипофункциональные и не инфантильные. Есть способы работать со своим эмоциональным багажом и менять сценарии. Есть, в конце концов, надежда на появление баланса и там, где традиционные роли уже перепутались. Это непросто и небыстро, но возможно.

6. ЕСЛИ ВЫ НАХОДИТЕСЬ В ТАКИХ ОТНОШЕНИЯХ и опасаетесь, что это путь в никуда, начните – или продолжите – разговаривать друг с другом. Реализуйте психотерапевтическую функцию брака. Обсуждайте с партнером, как он может оставаться для вас мужчиной даже в гипофункциональном состоянии, а вы – оставаться для него женщиной, даже когда останавливаете коня на скаку. Опять же, это вполне реально! Только нужно слышать друг друга и постоянно искать варианты. И тогда все получится! ■



ПРЕМИЯ
ЖУРНАЛА
«ДОМАШНИЙ
ОЧАГ»

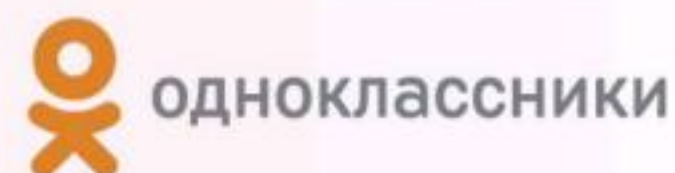
**ВРЕМЯ
ЖЕНЩИН**

ПЯТЫЙ ГОД ПОДРЯД ЖУРНАЛ
«ДОМАШНИЙ ОЧАГ» ПРОВОДИТ СВОЮ
ОСОБЕННУЮ ПРЕМИЮ. ЭТО НАША
«ЖЕНЩИНА ГОДА» – НО НЕ ДЛЯ ЗВЕЗД,
А ДЛЯ ОБЫЧНЫХ ЖЕНЩИН,
КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ СВОЮ ЖИЗНЬ
И ЖИЗНЬ ВОКРУГ СЕБЯ К ЛУЧШЕМУ.

Начало проекта – 22 апреля 2019 года



Едим Дома!
МАСТЕРСКАЯ КУХОННОЙ МЕБЕЛИ



Подробности – на сайте goodhouse.ru

CLARINS

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

Читать все истории участниц и подать свою заявку можно на сайте goodhouse.ru



Маргарита НИКИТИНА
Москва

РАЗВИВАЕТ СЕТЬ ЗООГОСТИНИЦ

Я с детства хотела работать с животными. Выучившись на ветеринара и проработав на управляющих позициях в разных сферах, спустя много лет я осуществила мечту и открыла в Москве зоогостиницу BookingCat. Мы предоставляем услуги по проживанию питомцев на период отпуска, командировки, болезни, ремонта и переезда владельца. Наши гости – коты, собаки мелких пород, кролики, грызуны, птицы и рыбки.

Концепция была проста – я хотела зоогостиницу с профессиональным персоналом, автоматизацией и высоким уровнем качества. Даже не гостиницу, а сеть отелей. Мне не пришлось ничего придумывать, чтобы выделиться, так как этого на рынке просто не существовало. Я имела представление, как все должно быть устроено: 90% бизнес-процессов было продумано до открытия. Мой опыт и степень кандидата ветеринарных наук безусловно помогли: все знания в области ветеринарии, знания СанПиН, законодательства в этой сфере, а также опыт реализации крупных проектов в части автоматизации, систем менеджмента качества. 10% бизнес-процессов мы изменили под потребности клиентов. Вскоре после открытия мы решили развивать франшизу. Идея появилась, поскольку к нам стали поступать запросы на открытие такого бизнеса. Моя цель – к 2021 году открыть 95 отелей для животных.



Ольга БЕРСЕНЕВА
Омск

СТАЛА МОДЕЛЬЮ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

В обществе бытует мнение о том, что в 40 лет принято подводить итоги, а не строить планы на будущее. Позвольте не согласиться. Однажды рискнув и ступив на путь фотомодели 40+, вскоре начала получать предложения уже не только в сфере фоторекламы, но и видеосъемок для рекламных роликов, музыкальных клипов, в художественных фильмах, ролей в театре, предложений пройти по подиуму на модных показах. Я была счастлива заниматься любимым делом, и ничто не могло омрачить успешно начавшийся путь модели и актрисы, но вскоре в одном общественном заведении произошел несчастный случай, в результате которого нервы ног получили повреждение. Когда только что мог танцевать, а в следующий момент не можешь даже опереться на ноги, это шок. Казалось, что всё, будущего нет, но вряд ли стоит отчаиваться, если есть желание и цель. Поскольку перспектива отказаться от любимого дела мне не подходила, то вскоре я смогла встать на ноги, а позже и вернуться на подиум с очередным модным показом. Социально-психологическая реабилитация заняла некоторое время, и вот уже снова готова к новым победам и новым достижениям.

РЕКЛАМА 16+

Фото: из личных архивов героев

ЧЛЕНЫ ЖЮРИ ПРЕМИИ «ВРЕМЯ ЖЕНЩИН»



Тутта Ларсен,
телеведущая,
попечитель
фонда
«Даунсайд Ап»

Я вхожу в жюри премии уже не первый год. Мне близки ее миссия, ее философия: женщины сегодня – главные героини происходящих перемен. На финальной церемонии на сцену выходят такие классные, красивые, смелые, умные женщины – с такими проектами, с такими историями преодоления, с такими семьями и детьми, что я чувствую гордость стоять с ними рядом и быть их современницей.



Лиза Арзамасова,
актриса,
попечитель фонда
«Старость
в радость»

Для меня это замечательная возможность найти жизненные ориентиры, примеры и вдохновение. В конкурсе принимают участие удивительные женщины со всей страны, каждая из которых достойна внимания, поддержки и восхищения. Сильные, очаровательные, талантливо живущие. Каждый год влюбляюсь в героинь, плачу и улыбаюсь вместе со всем залом на церемонии награждения, потому что вот оно – настоящее!



Татьяна ПЕТРОВА

Ковдор

ПОМОГЛА МУЖЧИНЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА НАЙТИ СЫНА, КОТОРОГО, ОН СЧИТАЛ, УЖЕ НЕТ НА СВЕТЕ

Я специалист по комплексной реабилитации. В прошлом году к нам в отделение обратился мужчина 63 лет. После инсульта речь его была отрывистой, чтобы дослушать, нужно было набраться терпения. Писать он не мог, распечатать под фамилией не получалось. Занятия по восстановлению моторики не обещали быстрых успехов, мужчина утомлялся и нервничал от неудачных расчерков.

Каждый день Александр Борисович спрашивал, долго ли он будет таким. «Всё будет хорошо, – успокаивали специалисты, – но вам необходимо потрудиться: читать вслух, делать упражнения для пальцев...»

Пользуясь социальными сервисами, мы рассматривали фотографии возможных родственников, о которых получалось что-либо вспомнить. В одном человеке Александр Борисович увидел сходство со своим внуком, в другом лице уловил совпадение с сыном. Внук на наше письмо не ответил, а предполагаемый сын действительно им был, но, как выяснилось, находился в местах лишения свободы.

Прошел год. Мы вновь встретились в отделении. Видно было, что мужчина остро переживал проблему одиночества. Каким-то образом на вопрос «может, еще кого-нибудь поищем?», он назвал имя и фамилию, которых раньше не называл. В ответ на запрос в «Одноклассниках» появилось лицо молодого человека. «А ведь он похож на моего сына», – Александр Борисович изменился в лице, в глазах стояли слезы. Я написала этому человеку и вскоре получила ответ: «Это мой отец». Оказалось, отец считал, что этого сына уже нет на белом свете. А сын искал папу по последнему месту жительства. «Настало время забрать отца к себе», – сказал сын. Жизнь человека обрела новый смысл и подарила огромную надежду. Сейчас у него в жизни все наладилось.



Юлия СТЕЦУРА

Оренбург

ПОХУДЕЛА И ОТКРЫЛА ФИТНЕС-СТУДИЮ

Я мама трех замечательных дочек. Младшая – с тяжелыми диагнозами (ДЦП и эпилепсия), Эве 8 лет. После ее рождения наша жизнь изменилась. Я погрузилась в лечение дочери. Диагнозы звучали как приговор. Депрессия пришла незаметно. Из цветущей женщины я превратилась в озлобленную, растолстевшую до 100 кг. Полтора года назад я посмотрела на себя в зеркало и увидела там чудо-юдо. В халате, с гулькой на голове, обрюзгшую. Стало страшно – не за себя, за дочерей. Какой пример я им подаю?

Случайно я узнала о марафоне похудения у популярного инстаблогера и начала борьбу с лишним весом. Я похудела на 22 кг, стала победителем. Денежный приз мы потратили на лечение Эвы. Но я тогда еще не знала, как изменится моя жизнь.

Я не забросила спорт, прошла курсы на тренера по направлению Jump Fitnesses, вместе с подругой мы открыли фитнес-студию «Выше неба», начали тренировать. Такого направления в нашем городе не было. Сначала прыгали и с одной, и с двумя девочками. Потом их стало больше, мы приняли решение выйти на новый уровень. Сейчас мы снимаем новую просторную студию в центре города, с огромной раздевалкой, душевыми и туалетами... Всего за год я развернула жизнь на 180 градусов.

ЧЛЕНЫ ЖЮРИ ПРЕМИИ «ВРЕМЯ ЖЕНЩИН»



Аврора,
телеведущая

В этом году премия меняла название на «Время женщин», и это более точное название для награды, которая вручается самым ярким, энергичным, успешным, инициативным российским женщинам. Ведь именно сейчас женщины, как никогда, сильны, свободны и самостоятельны.



Татьяна Лазарева,
телеведущая,
попечитель фонда «Созидание»

Я очень рада, что эта премия существует и продолжает объединять активных и смелых женщин, не только давая им поддержку, но и подстегивая их азарт, убеждая соревноваться. А что может быть привлекательнее азартной и смелой женщины? Только результаты ее проектов. Пусть благодаря «Домашнему Очагу» их будет больше!

РЕКЛАМА 16+

Фото: из личных архивов героев

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – УЧАСТОК!

Журнал «Домашний Очаг» много говорит о месте женщины в обществе, о ее стремлении быть счастливой и свободной в своих мечтах и делах. Мы учредили эту премию, чтобы поддержать тех, кто нашел свое призвание – и добился успеха. Нам кажется, именно сегодня наступает время триумфа женской самореализации, время женщин, и мы хотим громко и с гордостью называть его героинь.

КАК ПРОХОДИТ ПРЕМИЯ

С 22 апреля по 30 сентября на сайте goodhouse.ru на странице «Время женщин» вы размещаете рассказы о себе. Самые яркие мы печатаем в журнале «Домашний Очаг». Осенью жюри выберет 8 финалисток, которые приедут на торжественный финал в Москву – получить призы и аплодисменты от звезд, друзей и партнеров журнала.

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ

Главный приз этого года – земельный участок 10 соток в поселке «ЭкоВита» (Раменский район Московской области) от строительной компании «ЗемДевелопмент». В поселке чистый воздух, живописное озеро с пляжем в 50 метрах от участка, смешанный лес по периметру. Подведено электричество. При желании вы сможете заказать у компании «ЗемДевелопмент» постройку дома. Сайт компании – zemdevelopment.ru

В подарок от компании «ЗемДевелопмент» на участке будет построена прекрасная беседка для всей семьи.





Олеся СЕЛЕЗНЕВА

Балахна

ИСТОРИЯ О ПРЕОДОЛЕНИИ ТЯЖЕЛОГО ПСИХИЧЕСКОГО НЕДУГА И ЖИЗНИ С НИМ

Есть в нашем обществе такая тема, которую замалчивают абсолютно все. На каждом углу онкология, бездомные животные, дети-инвалиды, старики. Но есть группа людей, которая нуждается в поддержке, может быть, более интенсивной, чем перечисленные категории. Эти люди тоже почти все инвалиды. Но, узнав об этом, все впадают в недоумение: «Инвалид? Как же так? Руки-ноги на месте! Ничего не болит. Странно...» А на самом деле болит – болит душа.

Душевнобольные. Психиатрия. Или психо-неврология. Так благозвучней. Вот уже 15 лет я на препаратах. Ровно 15 лет я попала «туда». И когда улепетывала первый раз «оттуда», думала, что навсегда. Господь распорядился иначе, я больше 10 раз лежала в больницах – но не сломалась.

Я социализированный человек. У меня есть ребенок. Сыну в этом году исполнилось семь лет. И я буду «землю грызть», но сделаю всё, чтобы его жизнь была лучше моей. Да, у нас нет папы и того, кто бы мог его заменить. Но я стараюсь работать, строю сетевой бизнес, общаюсь со множеством людей. Я рисую картины по номерам, вышиваю, читаю. С ребенком мы часто выбираемся в музеи, театры, цирк... Я хочу призвать всех: не бойтесь психиатров! Нужно чутко относиться к своему здоровью и здоровью своих близких. А еще хочу сказать родственникам тех, у кого подобные проблемы: не бросайте родных в больницу! Да, есть безнадежные ситуации. Но в большинстве случаев ваша поддержка послужит улучшению состояния больного человека. Давайте вместе изменим ситуацию! Читайте полную историю Олеси на странице конкурса на сайте goodhouse.ru



Наталья ГЕНКИНА

Обнинск

В 45 ЛЕТ СТАЛА УСПЕШНЫМ ВИДЕОБЛОГЕРОМ

Начинать любое дело никогда не поздно! Мне 48 лет. Замужем уже 28 лет, двое практически взрослых детей. Так получилось, что к своему возрасту я осталась совершенно невостребованной в профессиональной сфере (по разным причинам). А может быть, и профессия не та была выбрана. Не знаю. Но после 45 лет я решила поменять свою жизнь. Освоила несколько компьютерных программ (монтаж видео), создала свою группу на «Одноклассниках» и сейчас получаю удовольствие от того, что делюсь с участниками группы позитивом, интересными видео и историями. На своем видеоканале (видео снимаю и монтирую сама) мы рассуждаем на разные темы, делимся своим мнением. С сентября начинаю осваивать профессию визажиста и своими знаниями и умениями также буду делиться с подписчиками. Вот такая незатейливая история о том, что в любом возрасте можно начать дело, которое ты любишь и можешь им заниматься. Всем удачи!

ЧЛЕНЫ ЖЮРИ ПРЕМИИ «ВРЕМЯ ЖЕНЩИН»



Вера Башмакова, главный редактор научно-популярного сайта «Биомолекула», путешественница

Женщины могут все, что могут мужчины: голосовать и носить брюки, водить самолеты и забивать гвозди, строить бизнес и летать в космос. А еще они могут беременеть, и рожать детей, и кормить их грудью, и любить их, и беречь. Жизнь современной женщины – это полная чаша, в которую вмещаются материнство, рабочие авралы, домашние дела и головокружительные приключения. Наступает время женщин, и конкурс «Домашнего Очага» высвечивает самых ярких из них – сильных, веселых, неунывающих и очень талантливых!



Юлия Высоцкая, актриса, телеведущая, попечитель фонда содействия семейному устройству детей-сирот «Измени одну жизнь»

Я вхожу в жюри конкурса уже не первый год. Вместе с фондом «Измени одну жизнь», который помогает сиротам найти любящих родителей и попечителем которого я являюсь, мы учредили специальную номинацию для приемных мам. Родительство – тяжелый труд, приемное родительство – труд особенный. Я надеюсь, наш приз – кухня от Мастерской кухонной мебели «Едим Дома!» – вдохновит участниц делиться опытом, заряжать оптимизмом других.



На фото:
кухня «Рио»

ОСОБЫЙ ПРИЗ

Для участниц конкурса «Время женщин», воспитывающих приемных детей, в этом году снова учреждена специальная номинация – фондом «Измени одну жизнь», **Мастерской кухонной мебели «Едим Дома!»** и **Юлией Высоцкой**, попечителем фонда и арт-директором Мастерской.

Зайдите на сайт «Домашнего Очага», расскажите о вашем опыте приемного родительства и получите возможность выиграть кухню. В красивых и удобных моделях воплощен многолетний кулинарный опыт Юлии, а качество европейского уровня обеспечивает одна из лучших фабрик России. Классика или современный стиль, тепло дерева или блеск глянца – здесь возможно все. Победительница сможет выбрать любую из 15 моделей Мастерской на сайте www.kuhni-edimdoma.ru. Мы ждем ваших историй и от души желаем всем удачи!

Фото: архив пресс-службы



Авторы трех самых ярких историй ноября получат в подарок революционный фотозпилятор Silk-expert Pro 5 от Braun с технологией IPL (Intense Pulsed Light). Этот гаджет максимально безопасно, быстро, эффективно и надолго удаляет волосы в домашних условиях и позволяет менее чем за 5 минут завершить все необходимые процедуры. Фотозпилятор воздействует светом на находящийся в волосах меланин, препятствует росту новых волос и фактически переводит процесс их регенерации в спящий режим.



МНЕ БЫЛО ВАЖНО ВСТАТЬ НА НОГИ РАДИ СЫНА

У Нигоры Янчук, независимого директора по продажам Mary Kay, дар располагать к себе людей. Про таких говорят «теплый». Кажется, тот путь, который она избрала в бизнесе, как нельзя лучше раскрыл в ней это замечательное качество.

О том, что Нигора – человек спорта, мы узнали в момент интервью, на которое она пришла в женственном платье, на каблуках, с красивым макияжем и покоряющей улыбкой. Позже в YouTube нашли ролик, в котором она в кимоно мастерски бросает на татами партнера – мужчину крупной комплекции. Начали разговор с того, какие пути привели ее из спортивного зала к успешному бизнесу с Mary Kay, и оказалось, что начало этого пути связано с семейной драмой. Тяжелые обстоятельства давно позади, но слезы все еще очень близко, и, чтобы начать говорить, нужно уговорить себя не плакать.

НЯ: Я родилась в Ташкенте и переехала в Россию вместе с мужем – тренером по дзюдо. Я тоже мастер спорта по дзюдо. В Ташкенте появился на свет наш сын, но брак оказался несчастливый... Муж стал поднимать на меня руку. Я долго терпела, как терпят многие женщины. Но чем старше становился ребенок, тем чаще вставал вопрос: а что дальше? Я ушла от мужа, когда чаша терпения была переполнена. И у моего выбора оказалась очень высокая цена. Моему мальчику было 11 лет и... он не ушел со мной. Муж настроил сына про-

тив меня, против меня вообще были все обстоятельства: отсутствие жилья, стабильного дохода, родных людей рядом. Нужно было все начинать с нуля... Я поняла, что все что у меня есть – две руки и 100% ответственности за свою жизнь. Родные сказали: «Нигора, если ты не научишься решать проблемы в России, как ты будешь их решать в Узбекистане?» Сейчас я благодарна за эти слова, а тогда, 16 лет назад, мне действительно очень хотелось, чтобы кто-то все решил за меня. Я ушла в работу с головой: работала в трех местах – в детском саду, тренером по дзюдо и инструктором по фитнесу. Было так много физической работы, что организм просто не выдержал, я заболела... Страшно заглядывать в завтрашний день, чувствовать себя беспомощной.

ДО: У вас была какая-то самая сильная мечта в тот момент?

НЯ: Да, мне очень хотелось купить собственное жилье. И еще я очень хотела понять, как буду зарабатывать, если уже не смогу работать физически. Сейчас я знаю, что, когда мы о чем-то горячо просим Бога, он дает нам ответ. Однажды я приехала навестить родных в Ташкент, и моя сестренка предложила: «Давай я проведу тебе мастер-класс по красоте!» Тогда я была так далека от всего этого, что согласилась просто ради нее.

ДО: И какой был результат?

НЯ: Я неожиданно увидела в зеркале очень красивую и уверенную в себе женщину. И этот образ запомнился. С того момента я стала учиться любить себя заново. Мое сотрудничество с Mary Kay началась с... себя. Сестра сказала: «Научись общаться с людьми, ухаживать за собой, любить себя, и тогда ты смо-

Быть красивой, успешной, уверенной в завтрашнем дне – это то, чего хочет каждая женщина!



Платье, Marina Rinaldi; жакет, Laure; туфли, Jimmy Choo; часы, Swarovski

жешь помочь в этом и другим. Тебе есть что отдавать, иди и отдавай!»

Вернувшись из Ташкента, я начала работать и... наполняться любовью. Мне было так важно слышать каждое «спасибо» в свой адрес! Через 10 месяцев я стала индивидуальным предпринимателем. А через полтора года исполнила мечту – купила первую собственную квартиру. Сотрудничество с компанией открыло для меня неограниченные возможности и совпало с моими потребностями. А они такие, как у каждой женщины – быть красивой, уверенной в завтрашнем дне.

ДО: *Сколько времени ушло на то, чтобы почувствовать себя уверенно?*

НЯ: Я становилась увереннее каждый день, когда начала ухаживать за собой. Ставила новые цели: хотела поучаствовать в мотивационной программе Магу Кау и получить автомобиль – и я его получила. Хотела побывать в самом сердце компании – в Далласе, и это произошло. Мне важно было встать на ноги и самореализоваться – и для себя, и ради сына, который – я верила – должен был вернуться ко мне.

ДО: *И это произошло?*

НЯ: Да! Много раз представляла себе этот момент. Фантазировала, какие слова найду для него, думала, что наверняка буду плакать... Он позвонил мне спустя 8 лет, ему было уже 19. Встретились в кафе и долго-долго разговаривали, словно и не было этих лет разлуки. Я не плакала. Все просто встало на свои места. Сейчас я самая счастливая мама – уже двоих сыновей. Старшему – 27, а младшему – 7. И я уже бабушка. Я снова вышла замуж, потому что поняла, что непременно должна восполнить это пропущенное время детства моего старшего. Мы с мужем построили дом по своему проекту. Я избавилась от страхов за будущее и по-настоящему счастлива, потому что занимаюсь любимым делом.

ДО: *Супруг не побоялся быть рядом с бизнес-леди?*

НЯ: У меня очень позитивная работа, и муж знает, как я ее люблю. Если уезжаю в командировки, то возвращаюсь всегда довольная и счастливая. Я делаю сейчас в жизни только то, что хочу и люблю. ■

Вернуться домой и не вспоминать о болезни

Спортивный, редко болеющий ребенок – мечта любого родителя. Маша была именно такой. Пока однажды не выяснился грустный диагноз.

Нужна помощь



Екатерина ШЕРГОВА,
директор фонда
«Подари жизнь»



КОГДА РОДИТЕЛИ УЗНАЮТ, что у ребенка онкология, их мир рушится в одно мгновение. Собраться и настроиться на лучшее – главное условие этой борьбы. А еще важно современное, но зачастую дорогостоящее лечение.

ПЕРВЫЕ ДНИ ХИМИОТЕРАПИИ 10-летняя Маша Корчагина переносила непросто: тошнота, слабость, перепады настроения. По вечерам Маше то хотелось плакать, то выйти из палаты. Но выходить во время блока «химии»

нельзя – иммунитет слабый, а слезами делу не поможешь, только расстроишь себя и маму. Приходилось читать книжки и лепить из пластилина. Мама подготовила Машу к тому, что из-за лекарств выпадут волосы и само лечение будет долгим. Из-за этого, конечно, Маша тоже переживала, но недолго.

А все потому, что у Маши спортивный характер. За плечами несколько лет фигурного катания, потом акробатический рок-н-ролл. Она редко болела и буквально за месяц до болезни сдала анализы, чтобы поехать на спортивные сборы: все было отлично. А через месяц воспалился лимфоузел, поднялась температура... Врачи Краснодара не могли поставить диагноз, сказали ждать, но мама ждать была не готова: собрала документы и повезла дочь в Москву, в Российскую детскую клиническую больницу. Здесь Маше диагностировали крупноклеточную неходжкинскую лимфому и начали лечение.

ТЕРАПИЯ ЗАЙМЕТ несколько месяцев, врачи уговорили Машу набраться терпения. Но она не перестает мечтать о доме, танцах и школе. У девочки особая разновидность лимфомы, лечить которую надо так называемой «таргетной» терапией, она воздействует на молекулярные механизмы развития конкретной опухоли. К сожалению, это очень дорогостоящие лекарства, а государство пока не выделяет денег на них. Но мы не хотим лишать детей возможности выздороветь. Для Маши необходим противоопухолевый препарат «Ксалкори», один курс лечения обойдется в 232 000 рублей. Поможем Маше поскорее уехать домой!

КАК ПОМОЧЬ МАШЕ: Отправьте любую сумму (от 10 рублей до 15000 рублей) и слово «Маша» в SMS на короткий номер 6162. Например, «500 Маша». Доступно для абонентов «Билайн», МТС, «Мегафон», TELE2, Yota и «Летай».

ЗДОРОВЬЕ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ■ ФИТНЕС ■ ПРОФИЛАКТИКА

ГОРМОН СТРЕССА КАК ОН ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ?

До 80% всех обращений к врачу так или иначе связаны с влиянием стрессовых факторов. Можем ли мы с ними справиться?



Ирина МАЛЬЦЕВА,
биолог, генетик,
член Института
функциональ-
ной медицины
(IFM, США),
эксперт кур-
са PreventAge
Lifestyle School

ГОРМОН СТРЕССА: КАК ОН ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ?

Лет 30 назад многие проблемы со здоровьем списывали на холестерин. Позже стали говорить о вредном воздействии свободных радикалов. С начала 2000-х виновником большинства недугов считают стресс. По современным данным до 80% обращений к врачу связаны так или иначе со стрессовыми факторами. Согласитесь, немало. При этом в ряде случаев мы сами можем снизить их влияние на наше здоровье.

Стрессы существовали всегда, но отношение к ним за последнее время резко изменилось. Изначально физиологическая роль стресса заключалась в быстрой мобилизации ресурсов организма в ответ на внешние факторы, которые угрожали жизни: «беги или сражайся». Благодаря этому мы выжили. Когда-то стресс был более жестким, но коротким. Тигр показал человеку зубы, тот, спасаясь бегством, залез на дерево, хищник ушел, цикл закончился. Да, подобное могло повторяться каждый день. Но оставалось время для отдыха и восстановления. С физиологической точки зрения, это очень важно.

Что мы имеем сейчас? Множество мелких стрессовых факторов, которые действуют на нас постоянно и от которых нет возможности убежать. Нельзя скинуть долги, уйти с нелюбимой работы, оградить себя от хамства. Есть люди, которые живут в тех же условиях «высокого напряжения» и при этом умудряются сохранять здоровье – физическое и психическое. Они научились отслеживать стрессовые факторы и их амортизировать. Другими словами, их организм умеет адаптироваться к постоянно меняющимся обстоятельствам. И как раз этому у них стоит поучиться.

КАК НАШ ОРГАНИЗМ РЕАГИРУЕТ НА СТРЕСС

На любые внешние факторы, которые воспринимаются как угрожающие, организм каждого из нас реагирует однотипно. Вы потеряли деньги, поругались с мужем, не выспались, прочитали нечто негативное? Цепь физиологических реакций будет одинаковой.

■ **Нервная система улавливает угрожающие сигналы извне** и отправляет информацию о них в гипоталамус – скопление нервной ткани в глубине головного мозга. Здесь нервные импульсы переводятся на язык гормонов.

■ **Гормоны стимулируют работу эндокринных желез**, в данном случае надпочечников. Они начинают выработку кортизола – главного гормона стресса. Он выбрасывается в кровь, транспортируется по всему организму и изменяет функции некоторых органов.

■ **Кортизол обеспечивает усиление частоты сердечных сокращений**, дыхания, повышает артериальное давление, уровень глюкозы, ток крови в скелетных мышцах. Все это необходимо для быстрой реакции на стрессовый фактор.

Как только действие угрожающего фактора закончилось, физиологические процессы приходят к норме. А вот если они действуют на организм нон-стоп, то рано или поздно произойдет истощение всех органов и систем. Отсюда, собственно, и взялась знаменитая фраза «все болезни от нервов». Ведь страдают в данном случае все системы: сердечно-сосудистая, эндокринная, опорно-двигательная, нервная...

РАБОТА В ОФИСЕ OPEN SPACE ПРОВОЦИРУЕТ ПОВЫШЕННЫЙ СИНТЕЗ КОРТИЗОЛА

Институт стресса США (The American Institute of Stress) сравнил уровень гормона стресса у 40 женщин: 20 из них работали в офисе open space, 20 других – в кабинетах, где стояло не более трех рабочих мест. В первом случае показатели были значительно выше нормы. При этом сами женщины не воспринимали офисный шум как стрессогенный фактор. Мозг попросту блокировал его, не давая отловить вовремя и как-то на него среагировать.

Часто внутреннее напряжение не является следствием одного глобального стресса. Оно появляется из-за кучи мелочей, которые действуют одновременно. Их может быть 10–20, но вы не можете их вычленивать. Вас потряхивает, но понять, почему, не всегда так просто. Именно поэтому важно сесть и постараться выявить, в каких ситуациях вы чувствуете себя напряженными, и проработать их любыми возможными способами.



ПОВЫШЕННЫЙ КОРТИЗОЛ – ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ.

Мы привыкли, что человек испытывающий постоянный стресс, становится раздражительным. У него снижается работоспособность и ухудшается сон. Но есть и менее очевидные признаки.

■ **Изменение телосложения.** Кортизол стимулирует расщепление жира на периферии и накопление висцерального жира в области живота. Нередко полнеет и лицо. Результат: у человека худые конечности и круглый живот.

■ **Прибавка веса.** Как правило, незначительная. При условии, что режим питания и тренировок не изменился. Это связано со стремлением организма отложить запасы на черный день. Дело в том, что перманентный стресс – процесс энергозатратный.

■ **Тяга к сладкому.** Хотя раньше вам это и вовсе было не свойственно. В чем подвох? Кортизол снижает поступление глюкозы в клетку и ее чувствительность к инсулину. В результате простых сахаров в крови много, а клетки голодают. Отсюда и тяга к сладкому. Кстати, именно поэтому длительный стресс часто приводит к инсулинорезистентности и сахарному диабету.

■ **Снижение мышечной массы.** Во время стресса распад белков увеличивается на 20%, а именно из них и состоят скелетные мышцы. При длительном

стрессе снижается общая выносливость. Поэтому в состоянии сильного стресса у человека в буквальном смысле не остается сил.

■ **Ухудшение качества кожи.** Она реагирует практически сразу, ведь во время стресса кожа снабжается питательными веществами и кислородом по остаточному принципу. Кроме того, дерма состоит из коллагена и эластина – белков, которые также подвергаются разрушительному действию кортизола.

КАК ИЗМЕРИТЬ КОРТИЗОЛ?

Существует несколько тестов, которые позволяют понять, действительно ли кортизола в организме образуется в избытке. Для этого можно сделать биохимический анализ крови, общий анализ мочи и исследовать слюну на данный гормон. Все эти анализы делаются дважды за один день – утром и вечером. Это важно, чтобы понять колебания кортизола в течение суток. За несколько дней до тестов важно отказаться от занятий спортом, курения и алкоголя. Если на диагностику берется слюна, важна целостность слизистой оболочки рта и отсутствие на ней воспалений.

ВАЖНО! Повышение уровня кортизола может быть связано с нарушением деятельности гипоталамуса и надпочечников. Не удивляйтесь, если вам назначат дополнительные обследования.

КРИВАЯ КОРТИЗОЛА: ОСОБЕННОСТИ ВЫРАБОТКИ ГОРМОНА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Ошибочно считать, что повышение кортизола – вселенское зло. Именно этот гормон помогает нам проснуться и стимулирует на активную деятельность, а зная его колебания, можно выстроить день так, чтобы он принес вам максимум пользы. В норме кортизол повышается утром. Это время отлично подходит для того, чтобы бодро про-

снуться, сделать зарядку и с аппетитом позавтракать. Днем кортизол остается достаточно высоким – этого достаточно для плодотворной работы. После шести часов он медленно снижается, наступает расслабление, а к 22–23 появляется желание лечь спать. Именно так происходит у людей, которые следят за своим здоровьем.

Но нередко пик образования кортизола приходится на вечер, а его уровень утром, наоборот, понижается. Как чувствует себя человек в этом случае? Вялый утренний подъем, литры кофе, аппетит на нуле, мозг не работает. Медленная раскочка днем, попытка ближе к вечеру сделать весь объем работы. А вечером кортизол на пике,

активность максимальна – хочется развить бурную деятельность. Вечером, когда приходит пора ложиться спать, сна ни в одном глазу. Засыпать тяжело, а сам сон прерывистый. Каковы причины изменения физиологической выработки кортизола в течение дня? Собственно, те же, из-за которых его образование повышается в целом.

СИЛА МОРСКИХ ГЛУБИН

ДОКТОР
МОРЕ

Kate



ОСТАНОВИ ВРЕМЯ! ЭКСТРА МОЛОДОСТЬ

ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС
С ИКРОЙ МОРСКОГО ЕЖА

- Замедляет процессы старения в организме, позволяя выглядеть моложе ¹
- Способствует улучшению состояния кожи, волос и ногтей, поддерживает плотность костной ткани ^{1,2}
- Устраняет негативные проявления климакса ¹



OZON

Стань красивой изнутри! Требуйте «Экстра Молодость» в аптеках города или на apteka.ru или ozon.ru

Озон. ООО «Интернет Решения». Юридический адрес: 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН: 1027739244741.

Аптека.ру. АО «Научно-производственная компания «Катрен». Юридический адрес: 630117, г. Новосибирск, ул. Тимакова, 4. ОГРН: 1025403638875.

1. Морские ежи: биомедицинские аспекты практического применения. Н.Н. Ковалев и соавт. Владивосток. Дальнаука, 2016., стр 108-111. 2. Клинико-гемостазиологические изменения у пациенток с климактерическим синдромом, получающих биологически активную добавку «Экстра молодость» Д.Х. Хизроева, В.О. Бицадзе, Н.А. Макацария, Е.С. Егорова, А.Д. Макацария, Н.Н. Бабаева. Акушерство. Гинекология. Репродукция. 2018. Том 12. №4. Стр. 84-90.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БАЛАНС ВЫРАБОТКИ КОРТИЗОЛА: КАК ЕГО ПОДДЕРЖАТЬ

Мы составили чек-лист тех конкретных действий, которые позволят повысить стрессоустойчивость и снизить губительное действие кортизола на здоровье. Итак, что вы можете сделать прямо сейчас.

- 1.** Откажитесь от большого количества кофе. Адекватная доза этого напитка для здорового человека – не более 2 чашек, по 150 мл каждая.
- 2.** Перестаньте добавлять в чай и кофе сахар. Не можете пить их в таком виде? Добавьте стевию – натуральный подсластитель.
- 3.** Обратите внимание на количество фруктов в рационе. В них также содержатся простые сахара. Так, например, в 4 крупных сладких яблоках – усредненная суточная норма простых углеводов!
- 4.** Включите в рацион ферментированные продукты. Они богаты пре- и пробиотиками, важными для поддержания микрофлоры кишечника. А она, как известно, влияет на 70% процессов, протекающих в нашем организме, в том числе и на синтез гормонов. Классика жанра – квашеные овощи: капуста, огурцы и помидоры без уксуса. Есть и экзотика: темпе (ферментированные соевые бобы), кимчи (блюдо из пекинской капусты со специями), мисо-суп.
- 5.** Начните завтракать. Отлично, если первый прием пищи будет достаточно калорийным, богат белком и с минимумом легких углеводов.
- 6.** Принимайте добавки. В их составе должны быть магний, витамины группы B, которые снижают тревожность. А также омега-3 жирные кислоты, которые повышают чувствительность клеток к кортизолу и тем самым помогают снижать его выработку.
- 7.** Нормализуйте выработку мелатонина. Для этого ложитесь спать не позднее 24 часов, желательно в одно и то же время. Если биоритмы нарушены и заснуть до полуночи непросто, принимайте на ночь дополнительные дозы мелатонина. Они могут быть физиологичными (100–200 мкг) или лечебными (от 500 мкг и выше). Дозировку подберет врач.

- 8.** Обзаведитесь яркими источниками света. Они должны быть белого или голубого света. Такие светильники помогут легче просыпаться по утрам.
- 9.** Вечером используйте очки, блокирующие синеголубой свет. Надевайте их при работе на компьютере или планшете. Они сведут к минимуму воздействие этого спектра на сетчатку – он будоражит нервную систему.
- 10.** Ходите дома босиком. Это самый простой способ закаливания. Босохождение стимулирует активные точки на стопе, что в свою очередь позитивно влияет на работу всего организма в целом.
- 11.** Запишись на пилатес, шпагат или стрип-пластику. Занятия, связанные с растяжкой, вызывают в теле легкий дискомфорт и тем самым повышают наши адаптивные возможности.
- 12.** Делайте перерывы в работе по 10–15 минут каждые 2–3 часа. Такая короткая разгрузка для мозга более полезна, чем недельный отдых на море. Он будет быстрее вычленять стрессовые факторы и давать на них адекватную реакцию. Перерывы займите чем-то приятным: слушайте музыку, прогуливайтесь, делайте физические упражнения.
- 13.** Научитесь снимать острый стресс. Вам важно утилизировать тот кортизол, который выработается в этот момент. Подойдет любая двигательная активность: кортизол сгорает в работающих мышцах. Отжимания, приседания, быстрая ходьба или что-то иное – главное, сделать это сразу же.
- 14.** Приобретите беруши или наушники для сна. В первом случае вы обеспечите себе идеальную тишину в момент засыпания, во втором – получите дополнительный бонус в виде успокаивающих мелодий.
- 15.** Обратите внимание на растительные препараты-адаптогены. К ним относятся родиола розовая, гинкго билоба, зверобой. Их можно принимать в периоды повышенной умственной и физической нагрузки, когда вы чувствуете, что не справляетесь.

ТОП-ПРИЧИНЫ, КОТОРЫЕ УВЕЛИЧИВАЮТ ВЫРАБОТКУ КОРТИЗОЛА

- ▶ Состояние здоровья, питание
- ▶ Любая тяжелая длительная болезнь, инфекция
- ▶ Хроническое воспаление, особенно ЖКТ
- ▶ Боль
- ▶ Избыточные или недостаточные физические нагрузки
- ▶ Голодание, гипогликемия
- ▶ Инсулинорезистентность
- ▶ Избыток стимуляторов или других вредных веществ
- ▶ Нерациональное питание
- ▶ Внешние факторы среды
- ▶ Нарушение суточных ритмов, смена часовых поясов
- ▶ Сильная жара или холод,
- ▶ резкая смена погоды
- ▶ Смена климата
- ▶ Смена сезона
- ▶ Шум, особенно ночью
- ▶ Воздействие токсинов
- ▶ Изменение циркадных ритмов
- ▶ Ночная работа
- ▶ Нарушения сна
- ▶ Недостаток сна ■

ГМР – Сертификат №СО170889-173ГМРМФ-1. * В одной капсуле. ¹ «ANTI-AGE» – антивозрастной. ² Сравнение произведено с БАД, имеющей самую распространенную на рынке (обычную) дозировку Омега-3 – 300 мг в 1 капсуле (это БАД, лидирующая на рынке по данным АО «Группа DSM» («DSM Group») за первое полугодие 2018 года). ³ По данным АО «Группа DSM» («DSM Group») за 2018 год на аптечном рынке РФ средневзвешенная розничная цена за 1 капсулу БАД «Тройная Омега 3 950» производства компании «Эвалар» выгоднее, чем у аналога в 1,6 раза (на 50 %). Аналог для сравнения выбран по действующему веществу и дозировке. Цены в конкретных аптеках могут различаться. ⁴ В ассортименте ЗАО «Эвалар». ⁵ Название по СоГР. «Тройная Омега 3 950 мг». * «SUPER» – суффикс. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760, 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931, АО «Научно-производственная компания «Катрен», 630117, г. Новосибирск, ул. Тимакова, д. 4, ОГРН: 1025403638875.



ANTI-AGE¹

Какая Омега лучше?

Тройная Омега-3 Эвалар

в 3 раза больше пользы²



НА **50%**
ВЫГОДНЕЕ
ПО ЦЕНЕ³

Эвалар fitomarket.ru

Самая высокая⁴ дозировка Омега-3 – 950 мг* вместо 300 мг, как в обычных капсулах².

Рыбий жир высочайшего качества из Норвегии от компании с мировым именем BASF с высокой степенью очистки, превышающей даже требования европейской фармакопеи.

В 3 раза больше² пользы для:

- сердца и сосудов,
- работы мозга,
- суставов,
- красоты кожи, волос и ногтей,
- сохранения молодости.

Разрешена беременным и кормящим женщинам.

Тройная Омега-3 Эвалар⁵ – безупречное качество без переплат!

В серию ANTI-AGE входят:



Тройная
Омега-3

950 мг*



Двойная
Омега-3

700 мг*



Концентрат
рыбьего жира
Омега-3

350 мг*



Омега 3-6-9

SUPER®

Заказывайте на fitomarket.ru • официальный интернет-магазин Эвалар • Эвалар ФИТОМАРКЕТ



Спрашивайте в аптеках города!

evalar.ru • 8-800-200-52-52 (для справок)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама.



Как сделать мозг еще умнее?

Возможно, вы удивитесь, но активизировать работу мозга можно в любом возрасте. Вот как это сделать.

ДЖОН РОКФЕЛЛЕР, возглавляющий список самых богатых людей мира, заработал свои первые деньги в 7 лет, копая картошку у соседей. В 12 лет он организовал свой первый бизнес – выращивал индюшек на продажу. В 13 лет накопил свои первые 50 долларов и отдал их в долг под проценты. Свой первый миллион Джон Рокфеллер заработал на нефти. А дальше всю жизнь приумножал богатство, усердно работая почти до самой смерти. Означает ли это, что у Рокфеллера была соответствующая генетическая предрасположенность? Или на него повлияли воспитание, среда и ролевые модели, которые с детства определили развитие его мозга?

Наши интеллектуальные способности частично предопределяются генетически, частично формируются воспитанием и средой, в которых проходят наши детство и юность. И хотя кажется, что это очень разные факторы, с практической точки зрения между ними нет особой разницы. Мы не можем поменять то, как сложилось наше детство, в той же степени, в какой не можем поменять и свои гены. Так или иначе, мы приходим во взрослый возраст с уже сложившимися интеллектуальными способностями. И какими бы эти способности ни были, нам их не хватает. Каким бы умным ни был наш мозг, нам хочется, чтобы он стал еще умнее. Возможно ли это?

Можно. Но только для начала нужно понять: что такое «ум»? За ответ на этот вопрос американский нейробиолог Эрик Кандел получил Нобелевскую премию.

Кандел доказал, что ум, интеллект – это физические, а не психологические понятия. Ум имеет вполне конкретное физическое выражение. В мозге содержится примерно 90–100 миллиардов нейронов – нервных клеток. Каждый нейрон – это крохотный компьютер или микропроцессор. Обмен информацией между нейронами происходит с помощью электрохимических сигналов – импульсов, возникающих между нейронами.

Каждый раз, когда мы узнаем что-то новое, между нейронами возникает связь – синапс. Нейроны, которые связались друг с другом, объединяются в группу и образуют сеть. Количество нейронов у всех людей примерно одинаковое. Но количество связей между ними может очень сильно отличаться и зависит от того, насколько активно вы пользуетесь мозгом, какое количество новой информации усваиваете. Эти связи и есть ум.

Скорость работы мозга, способность быстро анализировать информацию, находить нестандартные решения, ясность мышления – все это результат связей между нейронами.

Новые нейронные связи могут возникать в течение всей жизни. И это означает, что сделать ваш мозг умнее – абсолютно реальная задача в любой момент вашей жизни, вне зависимости от возраста. Вопрос только в правильном методе.

Шахматы или флейта?

Говорят, например, что хорошо развивает мозг игра на музыкальных инструментах, или изучение иностранных языков, или шахматы. Правда ли это? И да, и нет. Единственный способ сделать наш мозг умнее – это увеличивать сложность и качество его нейронных связей и нейронных сетей. Как этого добиться?

Принцип прост. Любое новое дело дает прирост новых нейронных связей. Любое старое дело не дает. Максимальный «прирост ума» идет на начальном этапе обучения. Если вы решите выучить новый язык, первое время это будет развивать ваш мозг. Но как только вы освоите базовый уро-



Подробнее о том, как работает мозг человека, читайте в книге Владимира Яковлева и Марины Собе-Панек «Уход за мозгом» (издательство «Бомбора»).

вень и язык перестанет быть для вас новым, эффект снизится. Ровно то же самое касается игры на музыкальных инструментах, интеллектуальных игр или любого иного занятия. Хотите стать умнее, учитесь новому, пока оно остается для вас новым.

С чего начать?

Начать можно с мелочей. Попробуйте одеться с закрытыми глазами. Написать записку вслепую. Перепоручите часть рутинных дел левой руке, если вы правша. Или наоборот. Поезжайте на работу новой дорогой, не включая навигатор. Познакомьтесь с новыми людьми. Начните учить совершенно ненужный вам португальский или займитесь абсолютно для вас бессмысленным гончарным делом. Чем больше вы нагружаете мозг, тем легче он переносит нагрузки.

Но не надейтесь, что ваш мозг сразу же начнет поддерживать подобные начинания. Как только вы предложите мозгу что-то новое, он тут же спросит: зачем? Найдет тысячу причин, почему не нужно впустую тратить время. Начнет пугать: в твоём возрасте это невозможно осилить! Или торговаться: давай начнем новую жизнь с понедельника, а еще лучше с первого числа или с нового года. Подчинились – мозг будет обрастать мхом и терять эффективность. Настояли на своем – мозг будет совершенствоваться.

Если вы перестаете нагружать мозг новыми знаниями, нейронные сети будут постепенно редеть. Реально не только сделать мозг умнее. Сделать мозг глупее тоже вполне реально и тоже на протяжении всей жизни.

А если в наследство достались неумные гены?

Если интеллектуальные гены не достались в наследство, с воспитанием и образованием не повезло, есть ли шанс выбраться из интеллектуальной нищеты? К счастью, «неблагоприятный старт» – это не приговор. Пожизненная интеллектуальная нищета грозит только тем, кто сидит сложа руки и не прилагает никаких усилий для того, чтобы сделать свой мозг умнее.

Наш мозг – уникальный орган: он не стареет, не изнашивается и очень хорошо отзывается на загрузки.

Майкл Фарадей родился в очень бедной семье, не смог окончить школу, в 13 лет начал работать переплетчиком в книжном магазине. Свой первый «стартовый капитал» он заработал, читая книги по физике и химии, которые отдавали ему в переплет. В 21 год Фарадей впервые попал на публичные лекции великого ученого Хэмфри Дэви в Королевском институте Великобритании. В 33 – сам стал членом Лондонского королевского общества. Без базовых школьных знаний, одним только самообразованием и усердным трудом «сколотили свои научные капиталы» астрофизики Милтон Хьюмасон и Борис Кукаркин, энтомолог Виктор Гребенников и величайший математик Израиль Гельфанд.

Есть ли какой-то возрастной предел, после которого уже невозможно стать умнее?

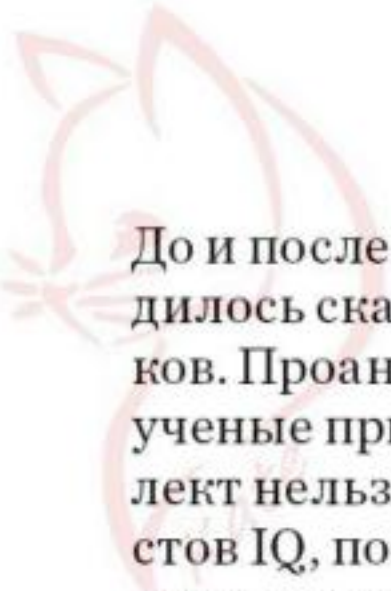
Наш мозг – уникальный орган: он не стареет, не изнашивается и очень хорошо отзывается на загрузки. Это касается любого возраста. Все зависит от того, как вы пользуетесь своим мозгом.

Развивают ли мозг «тренажеры для ума» в мобильных приложениях?

Когда вы играете в эти мини-игры, выполняете сначала несложные задания типа найти подходящую пару или подобрать нужное слово, потом переходите на более высокий уровень, мозг учится только одному: играть с этим конкретным приложением в предложенные игры. Но переноса навыков, отработанных в игре, в реальную жизнь не происходит.

Можно ли доверять тестам IQ?

В 2012 году психологи из Университета Западного Онтарио провели эксперимент, в котором участвовали 100 тысяч добровольцев. Всем им предложили пройти 12 различных тестов IQ.



До и после прохождения теста проводилось сканирование мозга участников. Проанализировав информацию, ученые пришли к выводу, что интеллект нельзя измерить с помощью тестов IQ, поскольку эта система измерения не учитывает всех параметров интеллекта и познавательных способностей. Вывод из этого эксперимента ученые сделали такой: «Тесты IQ бессмысленны, поскольку говорят лишь о том, умеете ли вы проходить тесты либо не сильны в них».

Кто главнее – вы или ваш мозг?

Все решения мозг принимает сам. Не советуясь с вами, не ставя вас в курс этих решений и не обсуждая их с вами предварительно. И только спустя какое-то время – в период от 2 до 30 секунд – эти решения «принимаете» вы или, точнее, осознаете УЖЕ принятое мозгом решение как свое собственное. Как мозг решает? А очень просто. На бытовом уровне мы обычно полагаем, что «есть интеллект, а есть эмоции». Но в реальности дело обстоит совсем не так. Работа мозга очень плотно связана с эмоциями или, точнее, с «гормоном удовольствия» – дофамином.

Вопреки обычным представлениям, дофамин отвечает не только за ощущение счастья и экстаза. Он помогает регулировать все наши эмоции, вплоть до сильнейшего отвращения и чувства необоснованного беспокойства. Каждый раз, когда вы испытываете какую-то эмоцию (страх, радость или разочарование), дофаминовые нейроны анализируют ситуацию и выясняют, что ей предшествовало, что вызвало эти эмоции. А затем фиксируют информацию (даже если на сознательном уровне вы этого не помните).

И потом, когда вы попадаете в сходную ситуацию, они предсказывают, основываясь на прежнем опыте, каков будет исход событий. Или, точнее, какую эмоцию вы испытали в результате. Если негативную – мозг принимает решения, направленные на то, чтобы избежать этой ситуации. Если позитивную, то, наоборот, старается в такую ситуацию попасть. Вкусное пирожное много раз прежде вызывало у вас по-

ложительные эмоции? Мозг будет бороться за то, чтобы снова и снова повторить этот приятный опыт. А если диета испортила вам настроение, то мозг будет всеми силами стараться, чтобы снова ничего такого не произошло. Можно ли заставить его нам подчиняться? Нет.

Наш мозг – это мощная вычислительная машина, которая содержит миллионы локальных процессоров. У этой машины нет центра управления, нет главного штаба, нет начальника. Поэтому и перехватывать инициативу не у кого. Но можно (и нужно) сделать мозг союзником.

Пять простых правил, которые помогут вам договориться с мозгом

1. Подготовка к принятию решения важнее, чем само решение. Если вы хотите, чтобы мозг не саботировал ваши замыслы, дайте ему время к ним привыкнуть. Обдумывайте решение, визуализируйте его. Определите конкретную дату, с которой решение вступает в силу, и готовьтесь к ней.

2. Используйте эмоции. Как ни странно это звучит, но логическими построениями мозг сложно убедить. Для этого нужна эмоциональная окраска. В какой бы ситуации вы ни находились,



если вы хотите, чтобы мозг в дальнейшем стремился к таким ситуациям, постарайтесь максимально концентрироваться на позитивных эмоциях, которые вы испытываете. Если хотите, чтобы мозг в будущем таких ситуаций избегал, концентрируйтесь на негативе. Не стесняйтесь огорчаться и дать волю негативным эмоциям. Мозг зафиксирует их и в дальнейшем будет подобных ситуаций избегать.

3. Будьте мелочны. Избегайте глобальных планов. Вы, наверное, обратили внимание, что чем глобальнее мечта, тем реже мы приступаем к ее реализации. Это потому, что мозг с опаской относится к глобальным изменениям и обычно саботирует их. Постарайтесь разбить глобальный замысел на максимальное количество мелких, безопасных шагов, которые можно реализовывать. Так проще добиться, чтобы мозг поддерживал ваш план.

4. Дайте мозгу попробовать. Если вы хотите что-то изменить в своей жизни (не важно, что это — питание или работа), не старайтесь это сделать с первой попытки. Мозг будет навязывать вам возврат к прежнему, привычному и поэтому, с его точки зрения, безопасному образу жизни. Чтобы мозг стал вашим союзником, нужно сперва убедить его, что изменения действительно на пользу, то есть приводят к положительным эмоциям. Для этого хорошо использовать тестовый режим: попробовать новое в том или ином варианте на ограниченный период времени. Во время теста концентрируйте внимание не на сложностях, а на позитивных аспектах изменений.

5. Никогда, ни при каких условиях не старайтесь как можно быстрее забыть негативный опыт или последствия ошибки. Наоборот, думайте об этом, анализируйте, «прокручивайте» ситуацию в голове, даже если это болезненно. Постарайтесь как можно точнее определить события и ваши собственные действия, которые привели к негативному эмоциональному опыту.

Одна из основных задач мозга — это наша безопасность. Поэтому негативный опыт мозг запоминает намного лучше позитивного. В этом, кстати,

Чем больше вы нагружаете мозг, тем легче он переносит нагрузки.

причина возвращающихся неприятных воспоминаний. Пока мозг не разберется точно, какая ошибка привела к ситуации, вызвавшей негативные эмоции, он будет снова и снова возвращаться к ней. Но зато, как только разберется, немедленно уберет этот опыт из той части памяти, которая вам постоянно доступна.

И, наконец, пользуйтесь аварийным тормозом. Он существует и может очень помочь. Между тем моментом, когда вы осознали принятое мозгом решение, и моментом, когда вы это решение «присвоили» и приступили к его реализации, проходит несколько секунд. Этого времени точно не хватит на то, чтобы изменить решение, уже принятое мозгом. Но его может хватить, чтобы воспользоваться аварийным тормозом — то есть просто остановиться и не действовать.

В каких ситуациях следует применять аварийный тормоз?

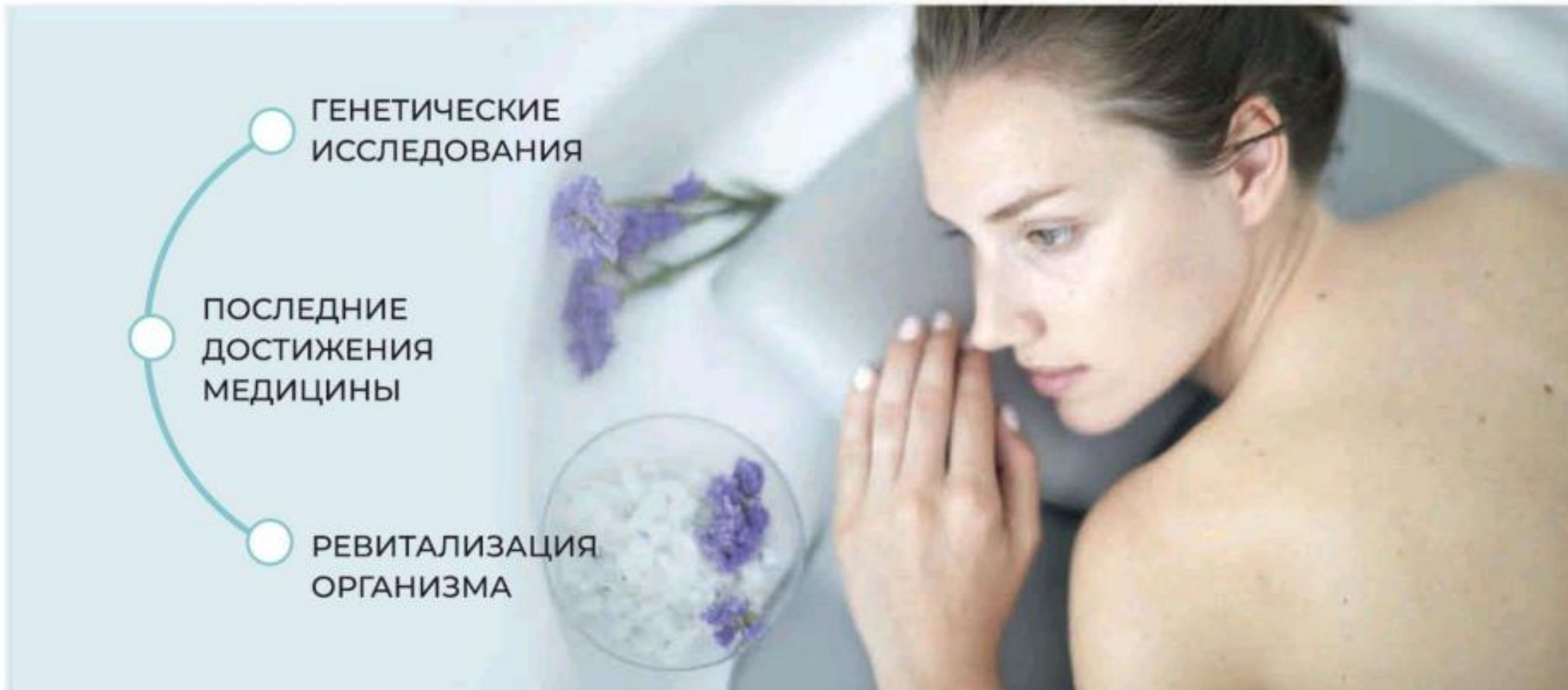
Прежде всего в тех случаях, когда вы оказались в эмоциональной ситуации — рассержены, расстроены или, наоборот, очень обрадованы. Ваши негативные или позитивные эмоции не дадут мозгу правильно оценить ситуацию, проанализировать и рассортировать информацию, исказят общую картину. То, что мы часто жалеем о решениях, принятых под влиянием эмоций, вовсе не случайно. Поскольку мозг зависим от эмоций, сильный эмоциональный фон нарушает его работу. Поэтому в таких ситуациях лучше всего постоянно держать руку на «ручке тормоза».

Кроме того, руку на тормозе важно держать в ситуации близкой победы или возможного близкого проигрыша. Помните, «а счастье было так возможно, так близко»? Самые большие ошибки наш мозг совершает, когда цель близка или, наоборот, из-за страха что-то потерять. ■

ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

ИННОВАЦИОННЫЙ КУРОРТ, ГДЕ КАЖДЫЙ
СМОЖЕТ ОБРЕСТИ БАЛАНС ЗДОРОВЬЯ, МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ



АБСОЛЮТНЫЙ ДЕТОКС

Комплексное очищение организма может помочь «перезагрузить» организм, избавиться от хронической усталости и эффективно сбросить лишний вес.

В основе курса — методика неспецифической детоксикации, которая активирует систему вывода токсинов. Глубинная диагностика, очищение организма на клеточном уровне и процедуры для внешнего преображения окажут комплексное воздействие и запустят механизмы регенерации организма.

БИОХАКИНГ С ГЕНЕТИЧЕСКИМ ПАСПОРТОМ

Программа может помочь обновить и активировать защитные механизмы вашего организма, нивелировать уровень оксидативного стресса, нормализовать давление и уровень сахара. Вы почувствуете как тело и мысли приходят в абсолютную гармонию и баланс, а мощный прилив энергии останется с вами и за пределами курорта.

Результат программы — точная оценка текущего состояния здоровья, выявление причин дисбаланса, полное восстановление сил и выработка комплексной стратегии здорового образа жизни и anti age*.



Мария Грудина,
идеолог курорта
«Первая Линия. Health Care Resort»



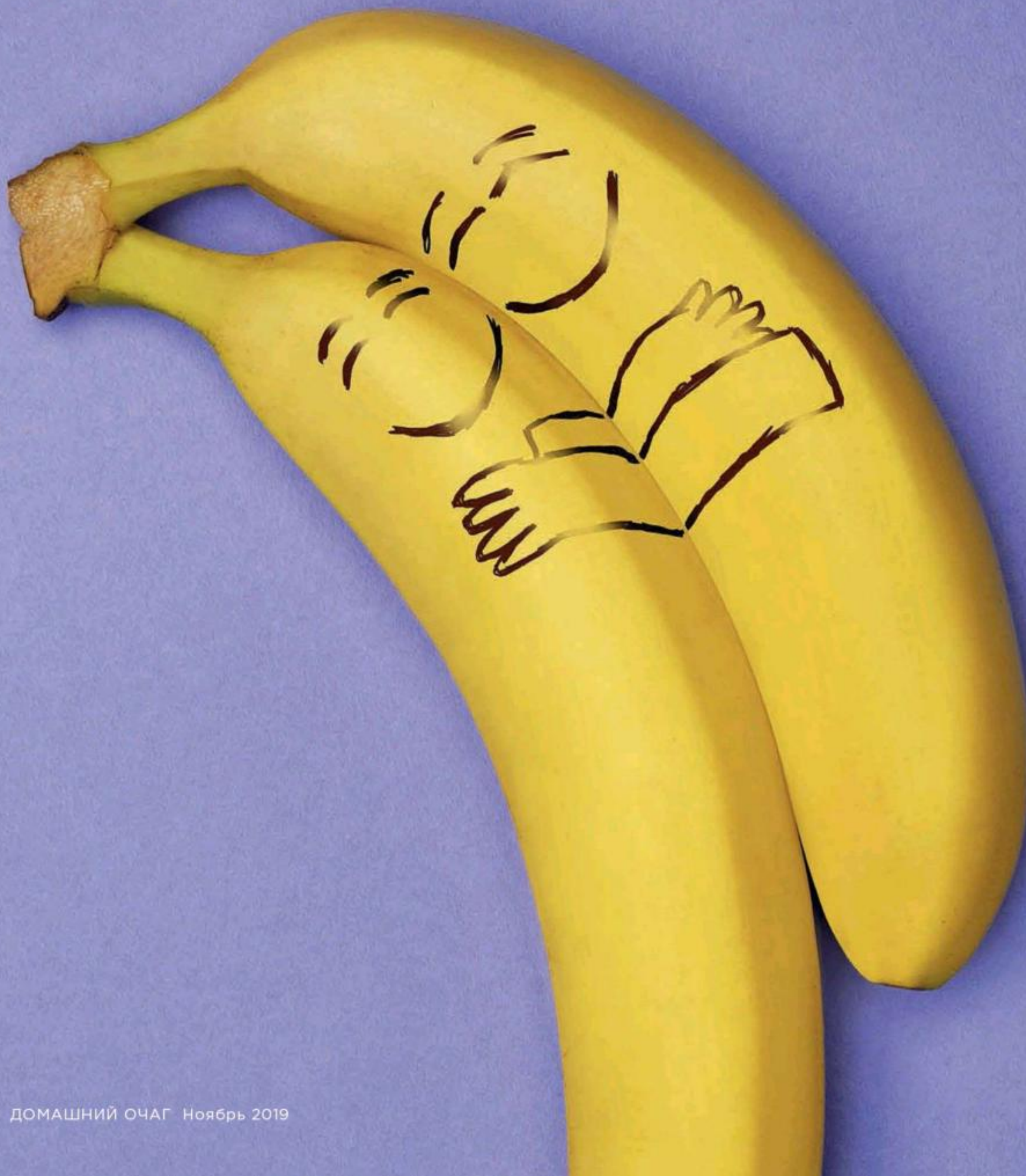
БАЛАНС ВНЕШНЕГО И ВНУТРЕННЕГО

«Мы создали prevent age* платформу, которая запускает процессы регенерации и омоложения, формирует долгосрочную стратегию здоровья и управления возрастом – позволяет каждому человеку находиться на максимуме своих возможностей.»



Кому он нужен, этот секс?

Изабель Лосада, журналист, популяризатор науки и автор книги «Sensation», – о том, как на самом деле женщины относятся к сексу.



МОЯ ЛЮБИМАЯ ШУТКА: «Чем мяч для гольфа отличается от клитора?» Тут наступает пауза, в которой огоршенный слушатель думает, как ответить. Ответ: «Мужчина не против потратить целых 10 минут на поиски мяча для гольфа». Этой шуткой я развлекаю таксистов, и обычно она заходит на ура. Всего один раз гробовое молчание было мне ответом, а потом водитель сказал: «Что такое клитор?» Решил меня подколоть. Хотя нет. Не подколоть. Он действительно не знал.

- Вы шутите, да?
- Нет. Первый раз слышу это слово.
- Английский – ваш родной язык?
- Да.
- Вы женаты?
- Да.
- Сколько вам лет?
- Пятьдесят три.
- Вам нравится секс с вашей женой?
- Мы им не занимаемся. А когда занимаемся,

не нравится. Раз уж вы спросили.

Почему я вообще об этом рассказываю? Обычно в такси такие разговоры не ведутся.

- Я вам кое-что напишу.

И я написала на листке бумаги слово «КЛИТОР», именно так, большими печатными буквами. Покидая такси, я отдала ему листок.

- Спросите жену, знакомо ли ей это слово.

И если нет, поищите в словаре и узнайте, что это такое. И для чего это нужно.

Это чистая правда. Лондон. Двадцать первый век.

Как обстоят дела

В 1989 году в книге «Искусство сексуального экстаза» Марго Ананд приводила результаты опроса, проведенного среди 90 тысяч женщин. Их спрашивали о сексуальной жизни и о том, что они предпочли бы – нежные объятия или половой акт. 64 тысячи ответили, что их больше устроили бы объятия без полового акта. Как вы думаете, сейчас эта цифра была бы больше или меньше?

Вопрос женского удовольствия до сих пор поднимается редко. Вот, например, клитор. Загляните в «Википедию», и вы прочтете, что клитор «является основным анатомическим источником сексуального удовольствия женщины», а также увидите несколько ссылок на научные статьи. Откройте самую свежую – вы прочтете, что «головку клитора довольно трудно обнаружить». Статья также сообщает нам, что существует необ-

ходимость в распространении «образовательной информации о клиторе» и что это смягчит «социальную стигму», которая до сих пор сопровождает вопрос женского удовольствия. Женское удовольствие до сих пор стигматизировано, понимаете?

Информационная революция привела во многом не к улучшениям, а к ухудшениям – недостоверная информация распространяется быстро, особенно если кто-то пытается что-нибудь продать. Мужчин в режиме онлайн убеждают, что их пенис всегда недостаточно длинен, недостаточно толст и недостаточно тверд. А мне приходят письма от женщин, из которых я понимаю, что женщины ДО СИХ ПОР считают себя неполноценными, если не испытывают множественный оргазм и не вопят от наслаждения. Помогите, Господи, юным девочкам и 20-летним девушкам, чьи парни посещали порносайты и теперь уверены, что женщины должны вести себя в постели так, как порноактрисы. И мальчиков этих тоже жаль, поскольку они чувствуют, что обязаны устроить целое шоу, хотя то, что они видят на мониторе, является вопиюще ненастоящим. Согласно книге Пегги Оренштейн «Девочки и секс» (2016 года), недавнее американское исследование показало, что после «случайного секса» (так обычно называют интим на одну ночь, с половым актом, оральным или анальным сексом, но обычно женщина ласкает мужчине ртом, а не наоборот) 82% мужчин рады, что их «подцепили», в то время как среди женщин до-

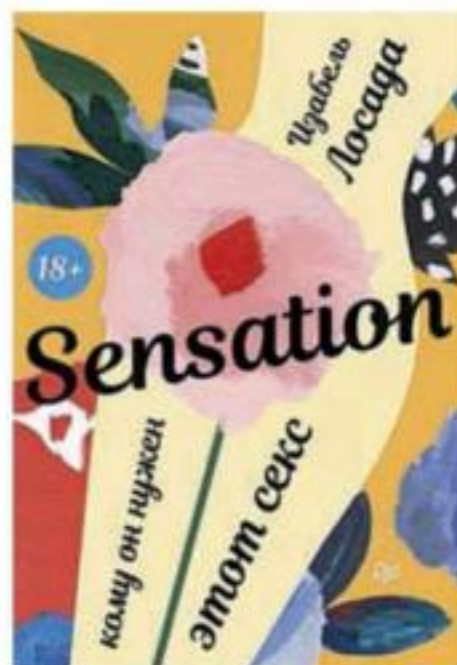
вольны всего 57%. Похоже, когда матери разговаривают с детьми о сексе, они делают акцент на рисках и опасности, в то время как отцы отшучиваются или вообще уходят от темы. Женщины и девочки чувствуют себя довольно неуверенно, если речь идет о сексе.

Даже взрослые женщины чувствуют себя неполноценными, если не испытывают оргазм во время проникновения, так что многие имитируют его. Каким-то образом информация о том, что весьма немногие женщины способны легко испытывать оргазм во время проникновения, остается за кадром. Так что крик «что со мной не так?» регулярно попадает в раздел «Письма наших читателей», и это одно из немногих мест, где женщины ищут совета сексуального характера, несмотря на то что ответ в рубрике будет составлять не более 400 слов. Я сама вела колонку о сексе и могу сказать, что деликатничать при таком ограничении объема текста трудно. Успех книги

ИЗАБЕЛЬ ЛОСАДА «SENSATION»

Кому он нужен, этот секс?»

Изабель Лосада посетила популярные тренинги, провела интервью с коучами, узнала об 11 формах оргазма. Она уверена: каждая женщина может открыть новые горизонты и познать себя, ведь в сексе нет запретов.



«Пятьдесят оттенков серого» показал, насколько людям нужен и интересен секс, хотя в целом такие книги приносят больше вреда, чем пользы. Они в основном рассчитаны на вкусы мужчин, не так ли? Женское удовольствие? Ой, вряд ли.

А у мужчин в результате давления абсурдного шоу, производимого порноиндустрией, появляется половое бессилие. И если мужчинам выписывают «Виагру», то женское равнодушие к сексу считается вполне нормальным. Некоторые пары проводят в спальне самые счастливые моменты своей жизни, но я думаю, что эти пары отнюдь не составляют большую часть населения.

Что со мной не так?

Я задавала вопросы в соцсетях и предлагала читателям и друзьям ответить мне в личных сообщениях. Вот что я прочла:

«Со мной что-то не так. Мне пора к психиатру».

«Меня устраивает секс без оргазма. Вроде бы».

«У меня шикарный секс с любовницей и совершенно ужасный – с женой».

«Секс с любовником мне нравится больше, чем с мужем».

«Моя сексуальная жизнь стала скучной, как и мой муж, после того, как мы поженились».

«Муж бросил меня, сказав, что его новой девушке проще доставить удовольствие».

«Оргазм же в первую очередь в голове, так?»

«Кажется, с моим организмом что-то не то».

«Если честно, четыре года назад у меня родился сын, и мы с мужем с тех пор занимались сексом всего два раза».

«Меня достали все его тычки и возня. Так что я притворяюсь, чтобы он понял, что уже может кончить».

С другой стороны, я вижу некоторое бахвальство, словно умение классно заниматься сексом – это некое персональное достижение.

«Я всегда испытываю вагинальные оргазмы».

«Мужчине достаточно поласкать мою грудь, и я уже кончаю».

«На занятиях по тантре я встретила одного мужчину и кончила, просто глядя на него. Мы оба были одеты».

«Я могу испытать оргазм, даже когда мужчина просто гладит мое ухо и покусывает шею».

«Ни одна моя женщина не имитировала оргазм».

Удивительно, что никто не говорит: «Многие женщины, с которыми я спал, делают вид, что им хорошо, и имитируют оргазм».

Разница между этими списками и соотношение боли и наслаждения заставляют меня багроветь от ярости. Как получилось, что при доступности огромного объема информации люди знают так

НЕКОТОРЫЕ
ПАРЫ ПРОВОДЯТ
В СПАЛЬНЕ САМЫЕ
СЧАСТЛИВЫЕ
МОМЕНТЫ
СВОЕЙ ЖИЗНИ, НО
Я ДУМАЮ, ЧТО ЭТИ
ПАРЫ ОТНЮДЬ
НЕ СОСТАВЛЯЮТ
БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ
НАСЕЛЕНИЯ.

мало и страдают так сильно? Как вышло, что мужчины, более всего желающие доставить удовольствие любимой женщине, не знают, как это сделать? Почему многие женщины так мучаются и при этом ничем не могут себе помочь? Почему никто не шевелит мозгами? Почему так много людей смотрят видео с котиками, а потом идут и занимаются ужасным сексом?

Так зачем вам секс?

В «Фейсбуке» я спросила: «Какие книги о сексе читают мужчины и женщины?» Один мужчина ответил: «Я читал «Мальчики и секс» в подростковом возрасте». С тех пор он, конечно, ничего не читал. Существует устойчивый миф – мы должны быть хорошими любовниками «интуитивно». Пфффф! Пора этот миф уничтожить. Тело человека – во всяком случае, женское возбуждение и оргазм – сложная система, и я настаиваю, что факторы, влияющие на эти стигматизированные радости, стоило бы изучить получше. А техника доставления удовольствия своему партнеру и себе – довольно интересное исследование.

Но в то же время... да черт возьми! Удовольствие – это не просто приятный бонус к жизни. Ему ведь можно научиться. Так много курсов, врачей, учителей, даже – как мне рассказали в Нью-Йорке – массажистов, предлагающих «хорошую концовку». Пусть оргазм не главное, но хорошая концовка время от времени нам нужна. Или хотя бы возможность хорошей концовки. Тут дело не в мужчинах, а в том, чтобы взять на себя ответственность за свою жизнь. Мы все скоро умрем.

Я советую всем внести получение удовольствия в список важных дел. Потому что получать удовольствие (ох какие радикальные вещи я говорю!) – это приятно. Это счастье. А когда вы счастливы, вы становитесь лучше. Лучше как мать, как отец, как жена, как муж, как сын, как дочь, как любовник или как друг. Вам просто станет легче жить. Каким путем вы к этому пойдете – дело ваше. При условии, что вы будете принимать сознательное взрослое решение и никому не станете лгать. ■



ОШИБКИ, которые совершают даже умные женщины

ЖИТЕЛЬНИЦАМ МЕГАПОЛИСОВ ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА УДАЕТСЯ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ИНОГДА ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ – РЕЗУЛЬТАТ НАШИХ СОБСТВЕННЫХ ОШИБОК.

● ВЫ БЕРЕТЕ НА СЕБЯ СЛИШКОМ МНОГОЕ

Работа, семья, дети, домашние обязанности – времени на все катастрофически не хватает, а усталость только накапливается. Результатом могут стать головные боли напряжения.

Что делать? Осваивайте техники рационального планирования, дозируйте нагрузку и делегируйте часть задач домашним.

● ВЫ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ПРОВОДИТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Недостаток движения создает повышенную нагрузку на позвоночник и может стать причиной дискомфорта. Самые распространенные жалобы – боль в шее, плечах и пояснице.

Что делать? Каждый час вставайте, чтобы размяться, поднимайтесь по лестнице, пройдите одну-две автобусные остановки пешком, а перед сном сделайте 15-минутную растяжку.

● ВЫ ТРЕНИРУЕТЕСЬ «ПО ВДОХНОВЕНИЮ»

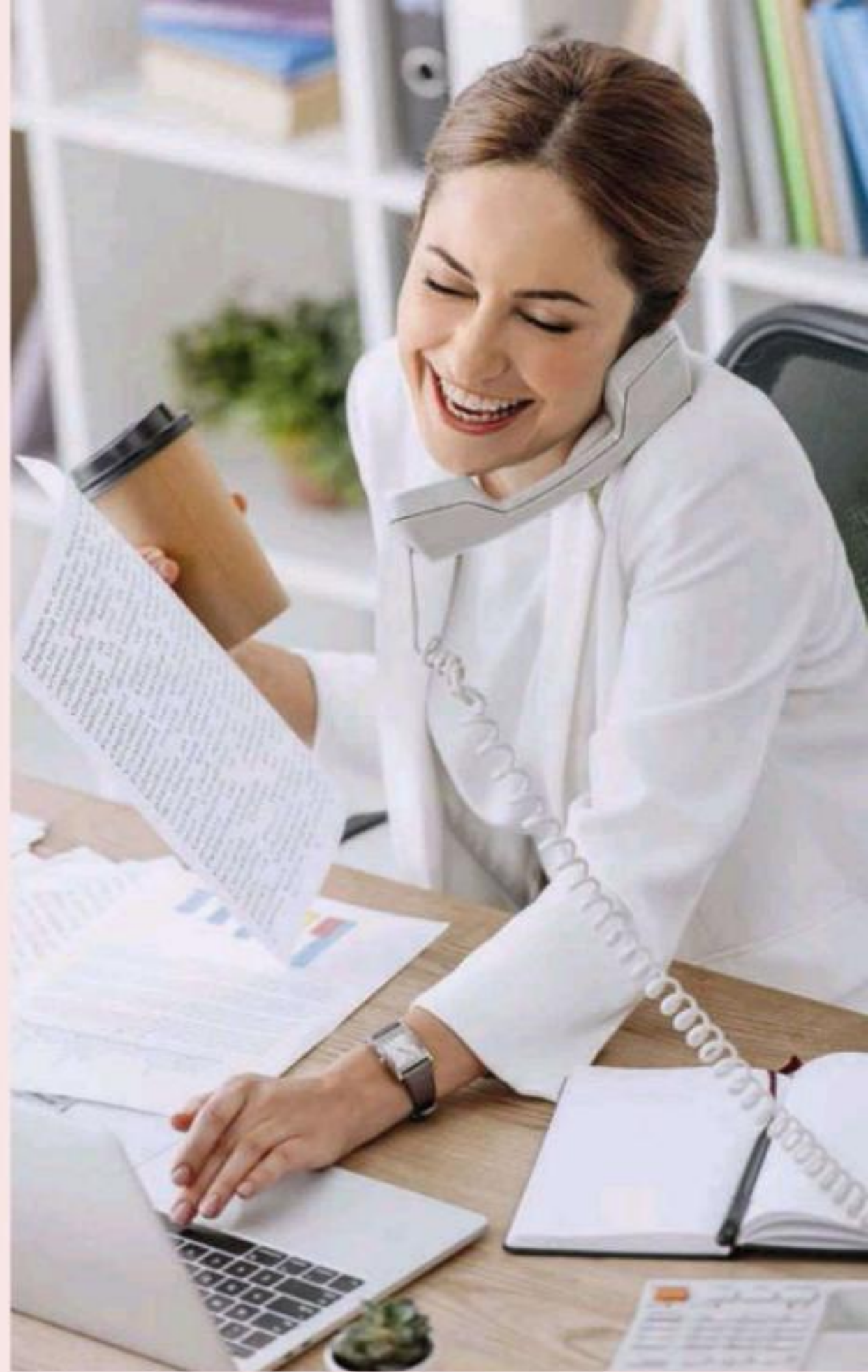
Нерегулярные физические нагрузки, особенно без присмотра профессионального тренера, могут сыграть злую шутку с суставами.

Что делать? Если вы новичок в спорте, обратитесь за помощью к тренеру, увеличивайте нагрузки постепенно и старайтесь заниматься регулярно.

● ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО МЕНСТРУАЛЬНУЮ БОЛЬ МОЖНО ПЕРЕТЕРПЕТЬ

Это одна из самых распространенных женских ошибок, но на самом деле в арсенале врачей есть масса средств, которые могут справиться с болью.

Что делать? Прежде всего пройдите полноценное обследование. И держите под рукой проверенный препарат против боли, который может выручить в экстренной ситуации.



ДЕКСОНАЛ – ПРОВЕРЕННОЕ СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ОСТРОЙ БОЛИ

- ▶ **Удобная схема приема: половина таблетки каждые 6 часов или целая таблетка каждые 8 часов**
- ▶ **Возможный курс непрерывного лечения – до 5 дней**
- ▶ **Отпускается БЕЗ РЕЦЕПТА**



dexonal.ru

ДЕКСОНАЛ®
ИНСТРУМЕНТ ПРОТИВ
ОСТРОЙ БОЛИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТРЕНИРОВКА С ФИТНЕС- ЛЕНТОЙ

Все оправдываете отсутствие физической нагрузки тем, что у вас нет времени на походы в зал? Тогда берите на заметку комплекс домашних упражнений от Анастасии Чирченко.

С ее яркого блога Настя в Instagram @RAKAMAКАFIT начался бум тренировок с фитнес-лентами. А недавно блогер запустила свой Youtube-канал, на котором делится полезными советами и лайфхаками.

Фитнес-ленты и эспандеры – это многофункциональный тренажер, который легко может заменить поход в зал и привычные гантели: каждая лента имеет свой уровень нагрузки, эквивалентный железным килограммам. Более того, тренировки с этим оборудованием гораздо менее травмоопасны – негативное воздействие на суставы сводится к минимуму. Сам спортивный инвентарь умещается в дамской сумочке, и с ним легко тренироваться в любом удоб-



1 УПРАЖНЕНИЕ ОТВЕДЕНИЕ НОГИ ВБОК ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ



Работают большая, средняя и малая ягодичные мышцы, что позволяет улучшить форму ягодиц и убрать «ушки» на бедрах. Делаем 3–4 подхода по 15–20 повторений на каждую ногу.

ТЕХНИКА:

- ◆ Наденьте ленту подходящей степени сопротивления чуть выше щиколоток.
- ◆ Слегка согните опорную ногу и отведите вторую в сторону.
- ◆ В верхней точке зафиксируйте положение на несколько секунд, при этом удерживая ягодицы напряженными. Вернитесь в исходное положение. Стопа была параллельна полу.

2 УПРАЖНЕНИЕ ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПРЫГИВАНИЕМ

Это упражнение воздействует на заднюю поверхность бедра, квадрицепс и ягодицы. Благодаря взрывной нагрузке, мы улучшаем отток лимфы, что позволяет значительно сократить проявление целлюлита и подтянуть бедра. Делаем 3–4 подхода по 15–20 повторений.

ТЕХНИКА:

- ◆ Наденьте фитнес-ленту чуть выше колен.
- ◆ Поставьте ноги на уровне плеч или чуть шире.
- ◆ Соедините руки перед собой для противовеса.
- ◆ Отведите таз назад и присядьте.
- ◆ Сделайте прыжок вверх и вернитесь в ИП.
- ◆ Следите за тем, чтобы колени были параллельны друг другу.



3 УПРАЖНЕНИЕ ПЕРЕШАГИВАНИЯ В ПОЛУПРИСЕДЕ

Это упражнение будет гораздо эффективнее, если использовать сразу две фитнес-ленты разной степени натяжения. Благодаря перешагиваниям, вы добьетесь более упругих ягодиц, подтянутой кожи на задней поверхности бедер, а также избавитесь от досаждающих большинству женщин «ушек» на бедрах. Делаем 3–4 подхода по 15–20 перешагиваний на каждую ногу.

ТЕХНИКА:

- ◆ Расположите первую (более легкую) ленту чуть ниже колена, а вторую (более тяжелую) – чуть выше колена. Поставьте ноги на ширине плеч.
- ◆ Займите исходную позицию в полуприседе, отведя таз чуть назад, а корпус наклонив вперед. Руки соедините в зажим перед собой.
- ◆ Выполните приставной шаг в одну сторону, затем в другую.
- ◆ Старайтесь не «заваливать» колени внутрь.

4 УПРАЖНЕНИЕ РАЗВЕДЕНИЕ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА БОКУ



Это упражнение является одним из наиболее эффективных для прокачивания ягодичных мышц. Оно может показаться сложным для новичков, но результат точно будет стоить ваших усилий!

ТЕХНИКА:

- ◆ Зафиксируйте фитнес-ленту подходящей степени сопротивления чуть выше колена.
- ◆ Лягте на бок, опираясь на предплечье.
- ◆ Согните ноги так, чтобы стопы были соединены.
- ◆ Поднимите верхнее колено и корпус тела, опираясь на предплечье, опорное колено и стопы.
- ◆ Вернитесь в исходное положение.

5

УПРАЖНЕНИЕ ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА ОДНОЙ РУКОЙ СИДЯ

Работают мышцы спины, бицепса, трицепса. Делаем 3–4 подхода по 15–20 повторений каждой рукой.

ТЕХНИКА:

- ◆ Сядьте на ровную поверхность, наденьте ленту на середину стопы и вытяните ногу вперед, другую ногу согните в колене.
- ◆ Лопатки сведены, спина прямая, мышцы пресса напряжены. Из этого положения потяните ленту к животу, согнув руку в локте. Туловище при этом остается неподвижным.
- ◆ Вернитесь в исходное положение.



1



2



7

УПРАЖНЕНИЕ ТЯГА ОДНОЙ РУКОЙ В НАКЛОНЕ

Это упражнение прекрасно подходит для укрепления мышц спины, бицепса, трицепса. Делаем 3–4 подхода по 15–20 повторений каждой рукой.

ТЕХНИКА:

- ◆ Займите исходное положение: возьмите один конец ленты в руку и зафиксируйте второй конец стопой. Опорную ногу немного согните, вторую ногу отведите назад.
- ◆ Слегка наклоните корпус вперед.
- ◆ Потяните ленту к животу, согнув руку в локте. Туловище при этом остается неподвижным.
- ◆ Верните руку в исходное положение и повторите упражнение.

6 УПРАЖНЕНИЕ РАЗВЕДЕНИЕ РУК ЗА ГОЛОВОЙ

Упражнение замечательно прорабатывает верх тела: руки, плечи и мышцы спины. Хотите убрать дряблость на руках и выровнять свою осанку? Делаем 3–4 подхода по 15–20 повторений каждой ногой.

ТЕХНИКА:

- ◆ Займите исходное положение: стоя, поставив ноги на ширине плеч, сидя – не столь важно.
- ◆ Зафиксируйте фитнес-ленту на ладонях и поднимите руки над головой.
- ◆ Разведите руки в противоположные друг от друга стороны, сгибая локти под углом 90°.
- ◆ Вернитесь в исходное положение.



8 УПРАЖНЕНИЕ РАЗГИБАНИЕ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Замечательное упражнение для проработки мышц пресса, бицепса бедра, ягодиц. Делаем 3–4 подхода по 15–20 повторений каждой ногой.

ТЕХНИКА:

- ◆ Наденьте фитнес-ленту подходящей степени сопротивления на стопы.
- ◆ Займите исходное положение: лягте на коврик с опорой на локти, поднимите ноги и согните их в коленях.
- ◆ Начните поочередно выпрямлять ноги по горизонтали, напрягая ягодичные мышцы и пресс.



1



2



На носу отчет, а коллега заболела 😞
Боюсь, как бы не расклеиться тоже.



Всего по 1 таблетке в день 😊

Отлично! Теперь все успею!

Введите текст

* Лауреат ежегодной премии «Марка №1 в России»
в категории «Противовирусное средство»

Активная жизнь без гриппа и простуд!

www.anaferon.ru

P N003362/01

реклама

ООО «НПФ «МАТЕРИА МЕДИКА ХОЛДИНГ», 127473, Москва, 3-й Самотечный переулок, д. 9, тел.: (495) 684-43-33

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

9 УПРАЖНЕНИЕ ОТВЕДЕНИЕ НОГИ НАЗАД С УПОРОМ НА РУКИ



Еще одно упражнение, направленное на проработку ягодичных мышц. Благодаря работе с фитнес-лентой, мы увеличиваем мышечный объем и делаем ягодичцы более округлыми. Делаем 3–4 подхода по 15–20 повторений на каждую ногу.

ТЕХНИКА:

- ◆ Займите исходную позицию: встаньте на колени (желательно положить под них что-то мягкое, идеально подойдет фитнес-коврик), опора – на вытянутые руки, расставленные на ширине плеч. Спину держим прямой, лопатки не круглим, прогиб в пояснице естественный.
- ◆ Поднимите согнутую ногу под углом 90° так, чтобы передняя часть бедра была параллельна полу, а стопа – потолку.
- ◆ Вернитесь в исходное положение.



10 УПРАЖНЕНИЕ РАЗГИБАНИЕ РУКИ НА ТРИЦЕПС

Самое эффективное упражнение для проработки трицепса и избавления от дряблости на руках. Делаем 3–4 подхода по 15–20 повторений каждой рукой.

ТЕХНИКА:

- ◆ Исходное положение: встаньте прямо, слегка согнув ноги в коленях.
- ◆ Зафиксируйте ленту, взяв ее в руки с двух сторон.
- ◆ Разогните руку, стараясь прицельно работать трехглавой мышцей.
- ◆ Вернитесь в исходное положение.



11 УПРАЖНЕНИЕ СГИБАНИЕ РУКИ

Это упражнение – одно из самых эффективных для красивых рельефных рук. Работает прицельно на бицепс. Делаем 3–4 подхода по 15–20 повторений каждой рукой.

ТЕХНИКА:

- ◆ Исходное положение: наденьте ленту на одну ногу, обхватив участок бедра чуть выше колена. Сядьте на ровную поверхность, поджав ноги под себя. Спина должна быть прямая, лопатки сведены.
- ◆ Возьмите ленту в руку.
- ◆ Согните руку в локте, напрягая мышцы бицепса. Верхняя часть руки и корпус при этом остаются неподвижными.
- ◆ Вернитесь в исходное положение.

12 УПРАЖНЕНИЕ ТЯГА В НАКЛОНЕ ОДНОЙ РУКОЙ

Одно из лучших упражнений для прокачивания ягодичных мышц и задней поверхности бедра. Делаем 3–4 подхода по 15–20 повторений каждой ногой.

ТЕХНИКА:

- ◆ Исходная позиция: возьмите один конец ленты в руку и зафиксируйте второй конец стопой. Опорную ногу немного согните, вторую ногу отведите чуть назад.
- ◆ Наклоните корпус вперед под углом 90°.
- ◆ На вдохе выпрямляйте корпус и вернитесь в исходную позицию. ■

СЕГОДНЯ КУРОЧКА

Мы собрали для вас рецепты, которые вдохновят попробовать что-то необычное с этим самым «дежурным» продуктом в нашем холодильнике.

**КУРИЦА
НА ШПАЖКАХ
С СОУСОМ
КАРРИ**

Рецепт на стр. 140

КУРИЦА НА ШПАЖКАХ С СОУСОМ КАРРИ

Когда куриное филе маринуется в йогурте, это гарантия того, что оно будет сочным!

КОЛИЧЕСТВО: 4 порции

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

подготовка 15 минут + маринование мяса и лука, на огне 12 минут

700 г филе куриной грудки
(разрезать на кусочки по 3–4 см)

ДЛЯ МАРИНАДА:

1 ст. л. растительного масла
100 г натурального йогурта
2 зубца чеснока (измельчить)

ДЛЯ СОУСА:

50 г сливочного масла
1 луковица (мелко нарезать)
2 зубца чеснока (измельчить)
7 см корня имбиря
(очистить и натереть на терке)
1 красный перец чили
(очистить от семян, мелко нарезать)
1 ст. л. томатной пасты
1,5 ч. л. смеси специй гарам масала
по 1/2 ч. л. молотых тмина, куркумы
и чили
1/2 ч. л. копченой паприки
700 г протертых томатов
3–4 ст. л. сливок
1 пучок свежей кинзы

1. Курицу выложите в миску, перемешайте со специями и йогуртом. Накройте миску пленкой и оставьте мариноваться на 1 час или на ночь.

2. Для соуса: в сотейнике с бортиками растопите сливочное масло, обжарьте лук с щепоткой соли до мягкости и золотистого цвета. Добавьте чеснок, имбирь, чили и томатной пасты и готовьте еще 2 минуты, всыпьте специи (оставив 1/2 ст. л. смеси гарам масала). Добавьте в сотейник протертые томаты и 200 мл воды, приправьте. Доведите до кипения, уменьшите огонь и готовьте 30 минут, пока соус немного не загустеет.

3. Разогрейте духовку. Нанижите курицу на 4 шампура и выложите на противень, выстеленный фольгой. Запекайте 10–12 минут, до полной готовности.

4. Смешайте соус со сливками и оставшимся порошком гарам масала. Разложите по 4 пиалам, сверху – шпажки с курицей, посыпьте зеленью кинзы. Подавайте с рисом и теплым хлебом.



ЗАПЕЧЕННАЯ ПАСТА С КУРИЦЕЙ

Интересно, когда одно блюдо «цитирует» другое. В данном случае вкусы, которые соединились в тарелке (сыр, специи, болгарский перец, томатный соус), напомнили мексиканский фахитос.

КОЛИЧЕСТВО: 4 порции

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

45 минут

275 г пасты
(спиральки или рожки)
1 ст. л. оливкового масла
500 г филе куриных бедрышек
(нарезать полосками)
1 луковица (мелко нарезать)
3 болгарских перца (очистить от семян и нарезать)
по 1/2 ч. л. молотых специй
(сушеный чеснок, сушеный лук, перец чили, паприка, тмин)
1 ст. л. томатного пюре
1 банка (400 г) томатного соуса для пасты
75 г натертого сыра чеддер
сметана для подачи

1. Отварите пасту в кипящей подсоленной воде согласно инструкции на упаковке.

2. Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне.

Обжарьте кусочки курицы в течение 5 минут, до золотистого цвета, переложите на тарелку.

3. Добавьте в сковороду лук и перец, обжарьте на среднем огне до мягкости, около 8 минут. Всыпьте смесь приправ, перемешайте, готовьте 1 минуту, затем верните курицу в сковороду, добавьте томатное пюре и 50 мл воды. Готовьте на медленном огне пару минут, затем добавьте пасту и перемешайте.

4. Разогрейте духовку в режиме гриль до средней температуры. Переложите пасту в форму для запекания, посыпьте натертым сыром и поставьте в духовку запекаться до золотистого цвета.

ЖАРЕНАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА С СОУСОМ КАРРИ

Выглядит как блюдо из индийского ресторана. Но рецепт не так уж сложен, нужно только найти хорошую пасту карри. Впрочем сейчас это не проблема!

КОЛИЧЕСТВО: 4 порции

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут

4 куриные грудки без кожи
50 г пшеничной муки
2 средних яйца (слегка взбить)
100 г панировочных сухарей
подсолнечное масло для жарки
отварной рис для подачи

ДЛЯ САЛАТА:

1 морковь
75 г сахарного горошка
(нарезать тонкими полосками)
2 стрелки зеленого лука
по горсти свежей мяты
и кориандра
сок 1/2 лайма

ДЛЯ СОУСА:

1 ч. л. подсолнечного масла
1 луковица (мелко нарезать)
2,5 см свежего корня имбиря
(натереть на терке)
2 зубчика чеснока (измельчить)
1 ст. л. порошка карри
2 ч. л. пшеничной муки
500 мл куриного бульона
1 ст. л. соевого соуса
2 ч. л. жидкого меда

1. Куриные грудки слегка отбейте до одинаковой толщины.

2. Муку, яйца и панировочные сухари разложите в отдельные неглубокие миски. Каждое куриное филе обваляйте в муке, затем окуните яйцо и обваляйте в панировке. Отложите в сторону, пока вы делаете соус.

3. Для соуса: обжарьте лук на среднем огне до мягкости, выложите имбирь и чеснок, готовьте еще минуту, затем добавьте порошок карри и муку. Готовьте 1 минуту, затем постепенно добавляйте бульон, помешивая, чтобы не образовались комки. До-

бавьте соевый соус и мед, доведите до кипения, затем томите 10–15 минут, пока не загустеет. Измельчите в блендере до однородности.

4. Разогрейте масло в большой антипригарной сковороде на среднем огне и обжарьте курицу с двух сторон до готовности. При необходимости делайте это партиями.

5. Для салата: нашинкуйте морковь лентами при помощи ножа для овощей, смешайте с сахаром, зеленым луком, зеленью, приправьте соком лайма. Подавайте с рисом, курицей и соусом карри.





ТАЖИН С КУРИЦЕЙ И АБРИКОСАМИ

Филе куриных бедрышек при длительном приготовлении получится очень нежным.

КОЛИЧЕСТВО: 4 порции

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

подготовка 15 минут,
всего 55 минут

- 1 ст. л. растительного масла
- 2 луковицы (мелко нарезать)
- 1 зубец чеснока (измельчить)
- 2,5 см свежего имбиря (очистить и натереть)
- 1 ч. л. молотого тмина
- 1,5 ч. л. молотой корицы
- 500 г филе бедра индейки (крупно нарезать)
- 400 г консервированных помидоров (кусочками)
- 250 мл куриного бульона
- 100 г кураги (разрезать на половинки)
- 1 ст. л. жидкого меда
- 100 г кускуса

ДЛЯ ПОДАЧИ:

- большая горсть свежей кинзы (порубить)
- 50 г миндальных хлопьев
- лепешки питы
- натуральный йогурт без добавок

1. В большой сковороде разогрейте масло на среднем огне и обжарьте лук до мягкости. Добавьте чеснок, имбирь и специи, готовьте в течение 1 минуты.

2. Выложите кусочки курицы в кастрюлю и обжарьте до подрумянивания, постоянно помешивая, около 5 минут.

3. Выложите помидоры, влейте бульон, добавьте курагу и мед и доведите до кипения. Убавьте огонь, накройте кастрюлю крышкой и готовьте в течение 30 минут, периодически помешивая.

4. Добавьте к курице кускус и готовьте под крышкой еще 6 минут, пока кускус не станет мягким. Приправьте по вкусу солью и свежемолотым перцем, подавайте на стол с подогретыми лепешками пита и натуральным йогуртом, посыпав нарезанной кинзой и лепестками миндаля.

РАГУ ПО-ИСПАНКИ С КУРИЦЕЙ И ОЛИВКАМИ

Горячее рагу – еда для холодных дней. Особенно приятно, когда вкус его напоминает о путешествии в жаркую Испанию.

КОЛИЧЕСТВО: 4 порции

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 час 15 минут

- 1 ст. л. оливкового масла
- 500 г филе куриных бедрышек (нарезать кусочками)
- 1 луковица (тонко нарезать)
- 2 болгарских перца (очистить от семян и тонко нарезать)
- 1 зубчик чеснока (нарезать)
- 1 ст. л. сладкой копченой паприки
- 2 баночки (по 400 г) консервированных томатов в собственном соку
- 400 мл куриного бульона
- 50 г черные оливки без косточек (по желанию)
- 1 лавровый лист
- 1 баночка (400 г) белой фасоли (жидкость слить и промыть)
- соль, свежемолотый перец по вкусу

ДЛЯ ПОДАЧИ:

- горсть свежей петрушки (порубить)
- чабатта

1. Разогрейте масло в большой сковороде на сильном огне и обжарьте курицу 5 минут, переворачивая, пока не подрумянится. Переложите на тарелку.

2. Добавьте в сковороду нарезанный лук и перец, уменьшите огонь и готовьте 8–10 минут, до мягкости. Добавьте чеснок и паприку и готовьте еще 1 минуту, затем выложите помидоры, оливки, лавровый лист и курицу, влейте бульон. Доведите смесь до кипения и томите на медленном огне около часа, до загустения.

3. Добавьте в сковороду фасоль и большую часть петрушки, приправьте по вкусу. Подавайте с рисом и хрустящим хлебом, посыпав оставшейся зеленью петрушки. ■





ПЕЛЬМЕНИ па-наваму

Предлагаем устроить пельмени-пати и попробовать разные начинки. Тесто можно купить готовое.



КАК ГОТОВИТЬ?

1. Разложите тесто на присыпанном мукой столе. Выберите и приготовьте одну из начинок (см. рецепты на стр. 147-148). Выложите 1 ст. л. начинки на кусочек теста 6x6 см (для пельменей с тыквой и брынзой –

2 ч. л.). Если заготовки купленного в магазине теста меньше указанного в рецепте, сами рассчитайте количество начинки.

2. Смочите края теста водой, запечатайте пельмени (можно воспользоваться вилкой) и пе-

реложите на присыпанный мукой противень.

3. Вскипятите в кастрюле подсоленную воду. Порциями отварите пельмени, помешивая. Выложите шумовкой на тарелку.



ПЕЛЬМЕНИ С ПРЯНЫМ МЯСОМ

Смешайте 450 фарша из баранины и говядины с 1/4 ст. рубленной петрушки, 1/4 ст. мяты, 1 ч. л. молотого тмина, 1 ч. л. сладкой паприки и щепоткой соли.

ЙОГУРТОВЫЙ СОУС

Смешайте 200 г натурального греческого йогурта 2 зубцами измельченного чеснока и 1/4 ч. л. соли.

КАК ДЕЛАТЬ:



КАК ДЕЛАТЬ:



ЖАРЕННЫЕ ПЕЛЬМЕНИ С КРЕВЕТКАМИ

Для начинки: смешайте 250 г очищенных и нарезанных креветок, 1/2 стакана натертого кабачка, 1 ст. л. зеленой пасты карри, 1 ст. л. рыбного соуса, 1/4 ст. рубленого зеленого базилика, 2 стебля нарезанного зеленого лука. Слепите и отварите пельмени. Разогрейте в большой сковороде 2-3 ст. л. растительного масла и обжарьте пельмени, помешивая, до золотистого цвета и хрустящей корочки (1-2 мин. с каждой стороны).

ТАЙСКИЙ ЛАЙМОВЫЙ СОУС

Смешайте 1 ст. л. воды, 1 ст. л. сока лайма, 2 ч. л. рыбного соуса, по 1 ч. л. соевого соуса и зеленой пасты карри.





КАК
ДЕЛАТЬ:



ПЕЛЬМЕНИ С ТЫКВОЙ

Мякоть запеченной тыквы (1/3 некрупной тыквы) разомните вилкой. Добавьте 1 ч. л. натертой лимонной цедры, 1/2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, щепотку мускатного ореха, перемешайте. Добавьте 1/2 ст. раскрошенной брынзы, перемешайте, не добиваясь однородности. Подавайте с коричневым маслом.

КОРИЧНЕВОЕ МАСЛО

Растопите 125 г сливочного масла в сотейнике на среднем огне. Держите на огне до получения светло-золотистого цвета. Добавьте в масло 8 нарезанных листьев шалфея и 2 ч. л. лимонного сока.

ПЕЛЬМЕНИ СО СВИНИНОЙ

Смешайте 450 г свиного фарша с 1 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. сахара, 2 ч. л. рисового вина, 2 ч. л. натертого имбиря, 1 измельченным зубчиком чеснока, 1/2 ст. мелко нарезанного зеленого лука.

МАСЛО ЧИЛИ

В металлической миске смешайте 1 ст. л. хлопьев красного острого перца, 3 ст. л. поджаренных семян кунжута, 2 ч. л. смеси гарам масала, 1 ч. л. черного перца и 2 лавровых листа. Разогрейте 1 ст. растительного масла, не давая кипеть. Залейте специи и дайте настояться. ■

КАК
ДЕЛАТЬ:



ОСЕНЬ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ФУДИ

Сезонные меню – это то, за чем стоит отправляться в ресторан. Шефы стараются отдавать главные роли в новых блюдах сезонным продуктам, ищут свои краски осени и необычные вкусовые сочетания.



КОПЧЕНЫЙ КРЕМ-СУП С ХАМОНОМ

Сытный и одновременно изысканный, этот суп станет настоящим спасением после осенних прогулок по городу.

КОЛИЧЕСТВО: 4 порции

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 час 40 минут

1 л бульона из копченых свиных ребер
1 луковица
200 г цветной капусты
150 г картофеля
соль, перец по вкусу
200 мл сливок 33%
50 мл растительного масла
1 зубчик чеснока
1 веточка тимьяна
100 г бекона

ДЛЯ ПОДАЧИ:

40 г ломтиков хамона
20 г чипсов из бекона
гренки
4 перепелиных яйца и мини-соцветия цветной капусты

1. Разогрейте масло в кастрюле с толстым дном, добавьте чеснок и веточку тимьяна. Выложите в кастрюлю нарезанный бекон, затем – нарезанные овощи (репчатый лук, картофель, цветную капусту), обжаривайте в течение 5 минут. В конце тимьян и чеснок удалите.

2. Влейте в кастрюлю бульон, варите 10–15 минут на медленном огне.

3. Приправьте суп солью и перцем, добавьте сливки, доведите до кипения, затем снимите с огня и измельчите блендером до однородной кремообразной массы.

4. Разложите по 4 тарелкам ломтики хамона, чипсы из бекона, половинки яиц, гренки и соцветия капусты, влейте крем-суп и подавайте. ■



Сергей ДОЦЕНКО,
шеф-повар московского ресторана Stone Crab

Ставка на понятные блюда в формате smart comfort food и креатив в поиске новых вкусов.

ХРУСТЯЩИЙ ОСЬМИНОГ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Вместо обычного молока в пюре добавляют кокосовое, что придает ему необычный, чуть сладковатый «тропический» оттенок вкуса.

БРУСКЕТТА С ЧЕРНЫМ ТРЮФЕЛЕМ

Запас «короля грибов» шеф привез из своего путешествия по Италии, потому что особенно ценит трюфели за тонкий вкус. Блюдо дополняют чуть терпкий козий сыр и свежие огурцы.

СТРАЧАТЕЛЛА С КРАСНЫМИ КРЕВЕТКАМИ

Нежный мягкий сыр + ароматное зеленое масло на основе трав и чуть сладковатые креветки.





ДРАНИКИ ГОТОВИМ САМИ

Оладьи из картофеля – что может быть проще? Выбираем интересную подачу.



ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

около 30 минут

- 2 крупных яйца
- соль и перец по вкусу
- 1 кг картофеля (очистить)
- 2 небольшие луковицы
- 1/2 стакана панировочных сухарей или муки
- 8 ст. л. оливкового масла

1. В большой миске смешайте яйца, 1 ч. л. соли и 1/2 ч. л. молотого перца.
2. В кухонном комбайне установите насадку крупной терки и измельчите очищенные картофель и лук. Выложите в миску с яйцами, добавьте панировочные сухари и перемешайте.
3. В большой сковороде нагрейте 2 ст. л. масла на среднем уровне. Большой ложкой выкладывайте на сковороду картофельную смесь, слегка расплющивая, и жарьте драники порциями – до золотистого цвета с двух сторон. Готовые драники переложите на бумажные полотенца, чтобы удалить остатки масла.

С ЧЕМ ПОДАТЬ? ШЕСТЬ ВКУСНЫХ ВАРИАНТОВ



Хрен со сметаной, зелень укропа, зерна граната



Ломтики яблока, молотый перец, зеленый лук



Отварная свекла, козий сыр, цедра лимона



Маринованный красный лук и сладкая горчица



Обжаренное яблоко и листики тимьяна



Отварное яйцо, каперсы, зелень петрушки

НАСТОЯТЬ НА СВОЕМ!

Если в ноябре поставить домашнюю настойку, то к Новому году вы можете подать на стол великолепный ароматный напиток или просто подарить бутылочку друзьям.

«Осенью настойки можно делать с фруктами или ягодами, которые доступны на рынке (клюква, облепиха, брусника, рябина). Но и замороженные летом ягоды вполне подойдут.»

ДОМАШНЯЯ НАСТОЙКА

ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ

1 кг ягод или фруктов
2 л водки
200 г сахара или 100 г меда
Специи (корица, гвоздика, ваниль, бадьян) – по желанию

Вымойте ягоды, обсушите на полотенце. Выложите в стеклянную банку или большую бутылку, добавьте сахар и залейте водкой. Сверху закройте горлышко пищевой пленкой и поставьте в темное место для настаивания минимум на 2 недели. Время от времени встряхивайте бутылку. Через 2 недели попробуйте настойку: она готова, если вы не ощущаете резкого запаха водки, а вкус ягоды чувствуется отчетливо.

«СПОТЫКАЧ»

ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ «РУССКОГО ПАБА»

1 л водки
200 г сахара
400 г замороженной черной смородины
100 г клюквы или брусники

Соедините ягоды с сахаром в стеклянной банке, залейте водкой, закройте горлышко пищевой пленкой и поставьте настаиваться на 1 месяц.



Алексей СЕМЕНОВ,
шеф-повар «Русского паба» на Тверском бульваре

«Домашние настойки – это поле эксперимента. Любой человек, который хочет приготовить такой напиток дома, должен быть точным и наблюдательным. Я советую подписывать банки с закладками, указывая время, вес ягод, количество сахара и алкоголя. Путем проб (одни ягоды содержат больше сока, другие меньше – это влияет на вкус и крепость) вы сами сможете определить идеальные пропорции в соответствии с вашими вкусами». ■



В барной карте «Русского паба» около 30 видов настоек: на ягодах, фруктах, орехах, даже на овощах и семенах!



ОЛЬГА СЛУЦКЕР
«КРАСОТА
И ЗДОРОВЬЕ»



ЕЛЕНА ГАГАРИНА
«КУЛЬТУРА
И ИСКУССТВО»



ДАРЬЯ АЛЕКСЕЕВА
«СОЦИАЛЬНОЕ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО»



НЮТА ФЕДЕРМЕССЕР
«БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ»



ОЛЬГА СОЛОМИНА
«НАУКА»

ПРЕМИЯ И ОДНОИМЕННАЯ
ПРОГРАММА ПОДДЕРЖКИ
ВЫПУСКНИЦ ПО ВСЕЙ РОССИИ

СИЛА В ЖЕНЩИНЕ 2019
COSMOPOLITAN

А ТАКЖЕ
НОМИНАЦИИ
«ОТКРЫТИЕ»
(БАНКОВСКОЕ ДЕЛО)
И «СПОРТ»



ОЛЬГА УСКОВА
«БИЗНЕС»



ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ
«ПРОСВЕЩЕНИЕ»



ПОЛИНА ГАГАРИНА
«COSMO-GIRL (ИЗДАТЕЛЬСКИЙ БИЗНЕС)»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

PANTENE

СПОНСОР КРАСИВЫХ И СИЛЬНЫХ ВОЛОС

Крошкы твѣ!

Штрейзельная посыпка, хрустящая корочка яблочного крамбла и ароматных булочек... Орехи, специи, сладкая выпечка – вот он, рецепт лекарства от осенней хандры!



МОРКОВНО-АНАНАСОВЫЙ КЕКС С ФИСТАШКОВОЙ КРОШКОЙ

Безглютеновый и безлактозный совершенно не значит безвкусный. При желании вместо безглютеновой муки можно использовать обычную муку и масло.

КОЛИЧЕСТВО: 8 порций
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
подготовка 20 минут,
на огне 1 час 10 минут

ДЛЯ ТЕСТА:

150 мл подсолнечного масла
3 средних яйца
150 г светло-коричневого сахара
175 г безглютеновой муки
1 ч. л. соды
1,5 ч. л. молотой смеси пряностей (корица, мускатный орех, душистый перец)
150 г моркови (крупно натереть)
230 г консервированных ананасов (жидкость слить, кружочки крупно нарезать)
50 г фисташек (крупно порубить)

ДЛЯ ШТРЕЙЗЕЛЬНОЙ ПОСЫПКИ:

40 г безлактозного спреда или сливочного масла
40 г безглютеновой муки
40 г сахара демерара
50 г фисташек (крупно нарубить)

1. Нагрейте духовку до 180°. Смажьте и выстелите пергаментом форму для кекса.
2. Для штрейзельной посыпки перетрите спред (или масло) с мукой, сахаром и фисташками в крупную крошку.
3. В кувшине смешайте венчиком подсолнечное масло с яйцами. В большой миске смешайте сахар, муку, соду и пряности. Влейте в миску с сухими ингредиентами смесь масла с яйцами, тщательно перемешайте. Добавьте натертую морковь, консервированные ананасы и фисташки, перемешайте, выложите в форму, разровняйте, посыпьте штрейзелем.
4. Выпекайте 1 час – 1 час 10 минут, готовность проверьте деревянной палочкой. Дайте остыть в форме 5 минут, переложите на решетку и остудите полностью.

Фото: Will Hear



ЯБЛОЧНЫЙ КРАМБЛ

Есть ли на свете лучший осенний десерт, чем яблочный крамбл с щедрой порцией заварного крема? Рецепт проще не бывает!

КОЛИЧЕСТВО: 4 порции
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
подготовка 15 минут,
на огне 45 минут

125 г муки
50 г сливочного масла (нарезать кубиками)
50 г мелкого золотистого сахара
450 г яблок (очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками)

1. Нагрейте духовку до 180°. Муку всыпьте в миску, добавьте масло и перетрите пальцами в мелкую крошку.

Добавьте половину сахара, перемешайте.

2. Половину нарезанных яблок уложите на дно формы для пирога, посыпьте оставшимся сахаром. Сверху уложите вторую половину яблок.
3. Поверх яблок выложите штрейзельную крошку и выпекайте крамбл в духовке в течение 45 минут. Подавайте с заварным кремом или взбитыми сливками.

ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ С ГРУШАМИ И МИНДАЛЬНЫМ КРЕМОМ

Мы использовали консервированные груши – в этом изумительно вкусном шоколадном пироге они лучше сохраняют цвет.

КОЛИЧЕСТВО: 8 порций

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

подготовка 40 минут,
на огне 1 час 15 минут

ДЛЯ ТЕСТА:

200 г муки + для раскатывания
25 г какао-порошка
40 г мелкого сахара
175 г сливочного масла

ДЛЯ ШТРЕЙЗЕЛЬНОЙ ПОСЫПКИ:

25 г сливочного масла
25 г миндальных хлопьев
25 г светло-коричневого сахара
25 г муки

ДЛЯ МИНДАЛЬНОГО КРЕМА:

175 г размягченного сливочного масла
175 г мелкого сахара
3 крупных яйца (взбить)
50 г муки
175 г молотого миндаля
несколько капель миндального экстракта
8 половинок консервированных груш в собственном соку

1. Сделайте тесто. Для этого прокрутите муку, какао, сахар и масло в кухонном комбайне в мелкую крошку или перетрите масло со смесью сухих ингредиентов вручную. Добавьте 3 ст. л. холодной воды и замесите тесто, чтобы едва схватилось. Выложите на стол и быстро вымесите до однородности. Сформируйте лепешку, заверните в пленку и уберите в холодильник на 30 минут.

2. Для штрейзельной посыпки: растопите масло в небольшой сковороде, добавьте оставшиеся ингредиенты. Обжаривайте, периодически помешивая, 3–4 минуты, до золотистого цвета и подсушивания. Пересыпьте в миску, дайте остыть.

3. Припылите мукой стол и раскатайте тесто. Выстелите им прямоугольную форму размером 19 x 30 см (тесто будет



выступать за края). Уберите в холодильник на 30 минут.

4. Сделайте миндальный крем. Для этого взбейте миксером масло с сахаром в течение 5 минут в светлую массу кремовой консистенции. Продолжая взбивать, постепенно добавляйте яйца. Перемешивая крем снизу вверх, добавьте муку, молотый миндаль и миндальный экстракт.

5. Нагрейте духовку до 200°. Застелите тесто в форме большим листом кондитерского пергамент, засыпьте фасолью или сухим рисом и подержите в духовке 15 минут, пока не пропекутся бортики. Затем

пергамент с гнетом осторожно удалите и выпекайте основу пирога еще 5 минут. Осторожно достаньте из духовки и подравняйте края ножом-пилкой. Дайте остыть в течение 10 минут, температуру духовки снизьте до 160°.

6. Заполните основу пирога начинкой из миндального крема, разровняйте. Уложите в крем груши срезом вниз. Посыпьте штрейзелем и выпекайте 50 минут, пока начинка не застынет и не станет золотистой. Дайте полностью остыть в форме, затем аккуратно переложите на сервировочное блюдо или на доску.

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С ДЖЕМОМ И АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ

Шоколадный торт, украшенный пралине и малиной, выглядит по-королевски!

КОЛИЧЕСТВО: 16 порций
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
подготовка 1 час,
на огне 45 минут

ДЛЯ ТЕСТА:

250 г сливочного масла
100 г какао-порошка (просеять)
2 ч. л. ванильного экстракта
200 коричневого сахара
250 г мелкого сахара
4 крупных яйца
400 г муки
по 1 ч. л. разрыхлителя и соды

ДЛЯ АРАХИСОВОГО ПРАЛИНЕ:

50 г мелкого сахара
25 г соленого арахиса
2 печенья «Орео»
25 г горького шоколада (порубить)

ДЛЯ АРАХИСОВОГО КРЕМА:

300 творожного сыра
200 г арахисового масла
700 г сахарной пудры

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

125 г малинового джема
свежая малина

1. Нагрейте духовку до 180°. В миске смешайте венчиком какао-порошок, ваниль, коричневый сахар и 300 мл кипятка.
2. Взбейте масло с сахаром в бледную массу, по одному добавьте яйца. Просейте в тесто муку, разрыхлитель и соду, перемешивая снизу вверх, добавьте теплую шоколадную смесь.
3. Разложите тесто в две формы диаметром 20 см и выпекайте 45 минут. Остудите.
4. Для пралине: застелите противень пергаментом. В кастрюле с толстым дном растворите сахар в 50 мл воды, затем кипятите сироп, пока он не станет золотистым. Снимите огня, добавьте арахис, перемешайте

и выложите на противень. Когда смесь остынет, раскрошите пралине в кухонном комбайне, добавив печенье «Орео». Пересыпьте в миску, перемешайте с шоколадом.

5. Для крема: взбейте творожный сыр с арахисовым маслом в пышную массу. Добавьте пудру, снова взбейте до однородности. Поставьте в холодильник.

6. Два готовых коржа разрежьте пополам по горизонтали. Промажьте каждый тонким слоем малинового джема, толстым слоем крема, уложите один на другой. Сверху украсьте торт пралине и малиной.





ВИШНЕВЫЙ ПИРОГ СО ШТРЕЙЗЕЛЬНОЙ ПОСЫПКОЙ

Открытый вишневый пирог, полный сочных ягод, так и манит.

КОЛИЧЕСТВО: 6 порций

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

подготовка 30 минут,
на огне 45 минут

ДЛЯ ТЕСТА:

150 г муки + для раскатывания
40 г рубленого фундука
1 ст. л. сахара демерара
75 г охлажденного сливочного
масла (нарезать кубиками)

ДЛЯ ПОСЫПКИ:

40 г сливочного масла
(нарезать кубиками)
50 г муки
2 ст. л. сахара демерара
40 г рубленого фундука

ДЛЯ НАЧИНКИ:

500 г замороженной вишни
75 г мелкого сахара
1,5 ст. л. вишневого ликера

1. Ингредиенты для теста смешайте в кухонном комбайне несколькими нажатиями до получения мелкой крошки. Влейте 1,5 ст. л. холодной воды, снова смешайте, чтобы оно схватилось. Выложите тесто на стол, сформируйте лепешку, заверните в пленку и уберите в холодильник на 30 минут.

2. Для посыпки: смешайте масло с мукой в комбайне в крупную крошку. Перемешайте с сахаром и орехами.
3. Нагрейте духовку до 190°. Припылите стол мукой, раскатайте тесто и выстелите им форму для пирога диаметром 20 см.
4. Смешайте ингредиенты для начинки, выложите в форму поверх теста. Посыпьте штрейзельной крошкой и выпекайте 45 минут, до золотистого цвета.

БАНАНОВЫЕ МАФФИНЫ

Ароматные и сытные маффины – прекрасный вариант для завтрака.

КОЛИЧЕСТВО: 12 штук
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
30 минут

ДЛЯ ТЕСТА:

300 г спелых бананов
(4 шт. среднего размера)
75 г растопленного
сливочного масла
4 ст. л. натурального йогурта
1 большое яйцо (взбить)
1 ч. л. ванильного экстракта
175 г муки, 1 ч. л. соды
1 пакетик разрыхлителя

175 г светло-коричневого сахара
75 г орехов пекан (измельчить)

ДЛЯ ПОСЫПКИ:

25 г сливочного масла
25 г муки
25 г светло-коричневого сахара
25 г орехов пекан (порубить)

1. Разогрейте духовку до 180°. Выстелите пергаментом 12 форм для маффинов.
2. Для теста: в большой миске разомните бананы вилкой,

добавьте йогурт, яйцо, масло и ванильный экстракт, перемешайте. В отдельной миске соедините сухие ингредиенты, затем переложите их в миску с банановым пюре и замесите тесто. Разложите по формам.
3. Смешайте все ингредиенты для посыпки до состояния крошек. Посыпьте маффины и выпекайте 30 минут. Остудите и извлеките из форм.

БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ

Классические булочки с хрустящей посыпкой и интересной начинкой, в которой... да, тоже крошки!

КОЛИЧЕСТВО:

8 порций

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

подготовка 30 минут,
на огне 30 минут

ДЛЯ ТЕСТА:

250 мл цельного молока
50 сливочного масла +
для смазывания
450 г муки + для раскатывания
7 г сухих дрожжей
50 г мелкого сахара
1/2 ч. л. молотой корицы
1 среднее яйцо (взбить)

ДЛЯ НАЧИНКИ:

150 г измельченного
песочного печенья
1 ч. л. молотой корицы
75 г творожного сыра
100 г размягченного
сливочного масла
25 г светло-коричневого сахара

ДЛЯ ПОСЫПКИ:

25 г мелкого сахара
25 г светло-коричневого сахара
1/2 ч. л. молотой корицы
50 г сливочного масла
(растопить)
50 г муки

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

50 г сахарной пудры

1. В небольшой кастрюле нагрейте молоко до появления пара. Снимите с огня, растопите в горячем молоке масло и оставьте остывать.
2. В стационарном миксере с насадкой-крюком для дрожжевого теста (либо вручную) смешайте муку, дрожжи, мелкий сахар, корицу и 1/2 ч. л. соли. Добавьте яйцо, остывшую смесь молока с маслом, смешайте. Продолжайте вымешивать – с помощью миксера или вручную – около 10 минут, пока тесто не станет упругим и гладким.
3. Уложите тесто в большую, слегка смазанную маслом миску, накройте пленкой и оставьте подходить, пока объем не увеличится вдвое.



4. Смешайте все ингредиенты для начинки.
5. Смажьте и выстелите кондитерским пергаментом дно глубокой круглой формы для выпечки диаметром 23 см. Обомните тесто в миске и на припыленном мукой столе раскатайте его в прямоугольник (25 x 35 см).
6. Выложите начинку на тесто, равномерно распределите. Плотнo скатайте в рулет с длинной стороны. Уложите рулет швом вниз и разрежьте на 8 одинаковых шайб.
7. Уложите шайбы (горизонтально) в подготовленную

- форму на расстоянии друг от друга, накройте кухонным полотенцем и оставьте в теплом месте на расстойку на 30–45 минут, до заметного увеличения в размерах.
8. Нагрейте духовку до 200°. Смешайте ингредиенты для посыпки. Когда заготовки булочек поднимутся, посыпьте их сверху посыпкой и выпекайте 25 минут, пока не поднимутся и не подрумянятся.
9. Переложите форму на решетку и дайте остыть. Разведите сахарную пудру 1 ст. л. воды, полейте булочки получившейся глазурью и подавайте. ■

Дорогая, я забил

реалити каждый день

17:30

на телеканале



www.u-tv.ru

РЕКЛАМА

12+



ГОТОВЬ СО ЗВЕЗДАМИ

Еще пару лет назад, чтобы узнать секреты высокой кухни у знаменитых шефов, нужно было отправляться за тридевять земель. Сейчас наши повара входят в лучшие международные рейтинги, а звезды Мишлен приезжают преподавать в Москву.



«ДА, ШЕФ!» Эти слова студенты курса All Stars, смогут сказать самым известным шеф-поварам, которые в ноябре будут преподавать в Novikov School. Впервые на одной кухне свои занятия проведут Иван и Сергей Березуцкие (Twins Garden), Игорь Гришечкин («КоКоКо»), Адриан Кетглас (AQ Kitchen, Adrián Quetglas Restaurant на Майорке, 1* Мишлен), Глен Баллис (Avocado Queen, Magura Asian Bistro, NAMA), Луиджи Маньи (Uilliam's, Pinch, Ugolek), Андрей Шмаков (Savva) и Артур Овчинников (Novikov School).

Специальным гостем All Stars 2019 станет шеф-повар из Амстердама Мошик Рот (ресторан & moshik – 2* Мишлен). Кроме Голландии он широко известен в Израиле благодаря ТВ-шоу «Игры поваров». Каждый шеф специаль-

но для курса разработал программу на основе своих фирменных блюд и техник. Под руководством звездных преподавателей студенты научатся по-новому готовить овощи, работать с дичью, узнают секреты высокой кухни уровня легендарного гида Мишлен.

Участниками курса могут стать не только профессионалы, но и опытные любители. По результатам отбора в группу войдут всего 12 человек. Это возможность получить знания из первых рук от самых титулованных наставников.

Важным аспектом All Stars 2019 в этом году стала приверженность тренду на осознанное потребление. Он прослеживается не только в темах мастер-классов, но и в выборе партнеров для проекта – ими стали компания KitchenAid, торговая марка Tork и бренд «Индилайт». ■

ТАЛАНТУ – ДОРОГУ!

Стать слушателем курса смогут всего 12 человек. Чтобы попасть на All Stars, соискатели должны прислать мотивационные письма и фотографии своих блюд. Один человек получит место бесплатно, в рамках конкурса для самых мотивированных и перспективных кандидатов. Во втором этапе конкурса соискателям придется выполнить поварское задание, по итогам которого будет выбран победитель. Подать заявку на курс можно на сайте школы.

Фото: архив пресс-службы





ДОМ

ДЕКОР ■ МАСТЕР-КЛАССЫ ■ ИДЕИ ДЛЯ ИНТЕРЬЕРА И САДА

ФОРМЫ ЖИЗНИ

Спокойные цвета, мягкие текстуры в сочетании с графикой – современные дизайнеры вернулись к геометрии.

НОВЫЙ ОБРАЗ

Нет необходимости отправляться в магазин, чтобы обновить мебель. Пуф или табуреты, обитые тканью, которая гармонирует с цветом интерьера, изменят образ обеденной зоны или гостиной.

Фото: Mark Scott. Стил: Lorraine Dawkins. Ассистенты стилиста: Celia Campbell, Jade Gallagher.



ПЕРСПЕКТИВА

Обои с рисунком в виде французских арочных окон расширяют границы комнаты. Если вы равнодушны к нейтральным спокойным цветам, добавьте немного графики, чтобы построить новую перспективу.



Фото: Mark Scott. Стил: Lorraine Dawkins. Ассистенты стилиста: Celia Campbell, Jade Gallagher.

ПАЛИТРА ГАРМОНИИ
Светлый аквамарин, пыльный розовый, нейтральный белый элегантно дополняет строгий цвет графита.



**ТОНКИЙ
БАЛАНС**

Образ безмятежности, мягкости и чистоты в этой комнате создается сочетанием различных фактур, нюансов цвета и ритмичкой линий.



ГАЛЕРЕЯ В ГОСТИНОЙ

Современный интерьер трудно представить без предметов искусства и живописи. Поп-арт, плакаты, постеры, абстрактные картины в цветах общей палитры помогают сформировать характер пространства и подчеркнуть его индивидуальность.



Фото: Mark Scott. Стил: Lorraine Dawkins. Ассистенты стилиста: Celia Campbell, Jade Gallagher.

ИГРА В ТЕТРИС

Геометрические фигуры самой различной формы разыгрывают свою партию в пространстве комнаты, создавая локальные цветочные зоны.





ВАЖНЫЕ ДЕТАЛИ

Меняя интерьер,
не забывайте
о таких важных
мелочах, как
аксессуары,
которые должны
поддержать вашу
идею: к ним можно
отнести кашпо
и вазы, кухонную
керамику, дер-
жатели для книг,
статуэтки...

Фото: Mark Scott. Стилль: Lorraine Dawkins. Ассистенты стилиста: Celia Campbell, Jade Gallagher.



**ВНИМАНИЕ
НА ТЕКСТИЛЬ**

Красивое мягкое изголовье кровати и несколько подушек – эту комбинацию можно разыгрывать снова и снова, находя новые решения для своей спальни. ■

Фото: Mark Scott. Стилль: Lorraine Dawkins. Ассистенты стилиста: Ceila Campbell, Jade Gallagher.

Магия природы

Дом текстиля Togas представляет новую коллекцию «Марипоса», пронизанную естественной красотой и наполненную природными мотивами и оттенками.

«В ОСНОВЕ КОЛЛЕКЦИИ лежит один из последних трендов в дизайне – Light Magic, или «Легкая Магия», – говорит Эллена Джеффри, креативный директор Togas. – Это новое видение окружающего мира, попытка познать его загадки, интерес к природе во всех ее проявлениях и к ее мистической, таинственной стороне. «Легкая Магия» – тонкая грань между реальностью и фантазией, восторг от окружающей нас красоты, наполненной удивительными орнаментами, необыкновенными текстурами и цветами».

Источником вдохновения для коллекции «Марипоса» стали легчайшие создания – бабочки, чудо природы и символ души человека. Узоры на их крыльях, реальные, воображаемые или увиденные когда-то в сне, послужили идеей для ее разработки.



Фото: архив пресс-службы

ТРИ ЦВЕТА ОСЕНИ

ПАЛЕВЫЙ. Загадочная полупрозрачность и многослойность акварели в дизайне ткани, созданном художниками студии Togas, прекрасно смотрятся на шелковистом постельном белье из инновационного материала Sensotex. Нежная текстура Sensotex и переливы приглушенных, будто бы окутанных дымкой красок напоминают трепетные крылья бабочки, покрытые бархатистой пылью.

РОЗОВЫЙ. Мягкая гамма розовых тонов, а также оттенков драгоценного агата, корнелиана и благородного обсидиана будет прекрасно смотреться в самых изысканных интерьерах.

ТЕПЛЫЙ СЕРЫЙ. Цвет простыни в комплекте постельного белья «Марипоса» стал благородным фоном для мягких акварельных переливов осенней палитры. ■



СДЕЛАЕМ ЭТО ПО-БЫСТРОМУ

Когда нет времени на уборку, есть идея!
Всего несколько минут можно потратить с пользой
и сделать немало для поддержания чистоты
и порядка в доме. А уж за час...



Если у вас есть 1 МИНУТА

Протрите лейку душа от налета

Известковый налет не только выглядит неопрятно, он забивает отверстия лейки.



ЧТО ДЕЛАТЬ:

Окуните щетку в белый уксус и почистите отверстия. Если известковые отложения застарелые и неподатливые, смочите их уксусом и оставьте на 30 минут, затем очистите.

Удалите отметины от обуви на полу

На паркете или ламинате они всегда бросаются в глаза.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Окуните мокрый палец в перчатке в соду и осторожно потрите отметину, затем удалите соду влажной тряпкой. Более бледные полосы можно стереть теннисным мячиком.

Пропылесосьте окна

Пыль на оконных рамах, профиле и подоконниках превратится в грязь, если не удалить ее, прежде чем приступать к мытью стекла.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Откройте окно и пропылесосьте мягкой щеткой наружный подоконник и оконный профиль. Закройте окно, пропылесосьте внутренний подоконник и раму. Смочите водой старый носок, протрите им боковины оконной рамы, затем просто выбросьте его.

Если у вас есть 5 МИНУТ



Вымойте кухонные столешницы

Регулярная очистка не позволит образоваться липкому налету, который трудно устранить.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Все очень просто! Воспользуйтесь спреем для кухонных поверхностей. Пока заняты чем-то на кухне, нанесите средство на часть столешницы, которая не используется, оставьте для воздействия, затем удалите губкой, оттирая въевшуюся грязь, протрите влажной тряпкой.

Дезинфицируйте игрушки и обивку

Мебельную обивку, диванные подушки, мягкие игрушки не так-то просто почистить как следует.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Самые мелкие предметы закиньте в стиральную машину на короткий цикл. Мягкую обивку мебели обработайте средством для очистки тканевых поверхностей и снова пропылесосьте. Это позволит уничтожить бактерии, быстро устранить неприятные запахи и мелкие пятна.

Почистите дверные коврики

Коврик у входа в дом или квартиру необходим, чтобы не нести уличную грязь в дом.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Пропылесосьте коврик сверху, затем переверните и пропылесосьте с изнанки. Высыпавшуюся на пол грязь соберите пылесосом. Мягкие коврики на тканевой основе можно постирать в стиральной машине.



Если у вас есть 15 МИНУТ



Удалите жирную пыль

Крышка холодильника, кухонный фартук, ручки кухонной техники и мебели часто становятся липкими и покрываются налетом жирной пыли.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Выбирайте средство для уборки, которое справляется с таким налетом без усилий и необходимости долго тереть. Экологичное средство для кухни Bio Mio предназначено для очистки различных кухонных поверхностей. Чтобы начать эффективно действовать, нанесите его губкой на поверхности и оставьте на несколько минут для воздействия, после чего удалите губкой.



Протрите технику

Электроника – настоящий магнит для пыли.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Пройдитесь мягкой щеткой пылесоса по клавиатуре компьютера, колонкам и другим ячеистым поверхностям. Сенсорные экраны, протрите тряпкой из микрофибры. Пульты и клавиатуру ноутбука обработайте влажной дезинфицирующей салфеткой.



Устраните пятна с ковра

Следы от вина, пролитого на прошлой неделе, можно отчистить!

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Смочите тряпку в растворе 1/2 ч. л. средства для мытья посуды и 2 ст. воды. Промокните пятно, двигаясь от краев к центру. Когда пятно исчезнет, сбрызните место чистой водой и высушите сухой тканью.



Отмойте стекла до блеска

Стеклянные двери, раздвижные перегородки и зеркала.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Начните с внутренних стекол – они, скорее всего, окажутся чище, поэтому тряпки и губки не успеют сильно запачкаться. Распылите на поверхность средство для мытья стекол (или смешайте 2 ст. воды с 1/2 ст. белого уксуса и 1/4 ст. спирта), протрите тряпкой из микрофибры. С наружной стороны ототрите грязь губкой, затем также воспользуйтесь спреем для стекол.

Если у вас есть 30 МИНУТ

Протрите пыль в трудных местах

От скопления текстильной пыли часто портится бытовая техника и забиваются рейлинги шкафов-купе.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Самое главное – вычистить текстильную и обычную пыль из труднодоступных мест. С боков стиральной машины, между дверями шкафа-купе и механизма, который в нем установлен. Воспользуйтесь щелевой насадкой пылесоса или микрофибровой щеткой на длинной ручке, например, такой, как на фото. Выдвиньте нижние корзины во встроенных шкафах и соберите скопившуюся под ними пыль.



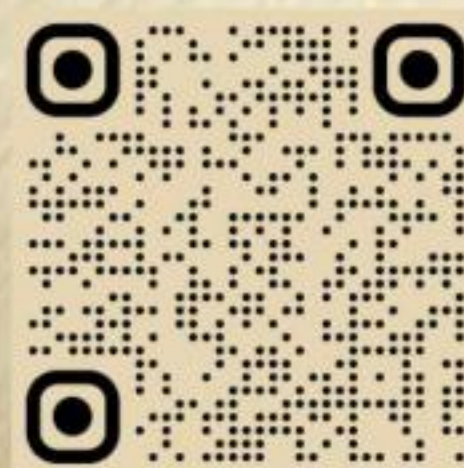
Освежите матрасы

Закладывает нос во время сна? Пора выгнать пылевых клещей.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Воспользуйтесь паром – он убьет клещей и устранил запахи. Пройдитесь по поверхности и бокам матраса парочистителем или утюгом в режиме отпаривания. Пропылесосьте ткань и швы с помощью насадок для мягкой мебели и узких щелей. Для защиты матраса от проникновения аллергенов используйте специальный чехол.

23
ноября



berich.2019.cosmo.ru

УСПЕЙ
КУПИТЬ БИЛЕТ
ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ

COSMOPOLITAN **СТАНЬ БОГАТОЙ**

ВТОРОЙ* ЖЕНСКИЙ ФОРУМ
О ФИНАНСОВОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ

ООО «ФЭШН ПРЕСС», ОГРН 1027739120364 от 28.08.2002, 119435, Москва, Большой Саввинский переулок, 12 стр. 6, 3-й этаж, пом. II

Если у вас есть 1 ЧАС

Чистите паром

Что делать, если вы не можете или не хотите использовать бытовую химию?

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Купите пароочиститель. SC 4 EasyFix Premium от Kärcher при тщательной очистке уничтожает 99,99% распространенных в быту бактерий. Многочисленные аксессуары очищают плитку, варочную панель, вытяжку и мельчайшие щели. Со стойкими загрязнениями пола справится насадка для пола EasyFix. Возможность постоянного долива воды в съемный бак обеспечивает уборку без перерывов.

Постирайте подушки

Не помните, когда последний раз стирали подушки? Значит, пора! Закиньте их в стиральную машину. Освежить подушки с пуховым или синтетическим наполнителем можно на быстром цикле стирки, рассчитанном не более чем на полчаса.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Выбирайте порошок с пониженным образованием пены и включайте дополнительное полоскание. В сушильной машине используйте мячики для сушки.



Промойте деревянный пол

При обычной уборке не вымывается до конца грязь между паркетными планками.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Секрет в том, чтобы тереть пол и вдоль, и поперек волокна – так удастся извлечь засевшую в бороздках грязь. Нанесите немного чистящего средства на участок пола в 1 кв. м и протрите шваброй с микрофибровой или одноразовой тряпкой в разных направлениях. Затем протрите насухо тряпкой из микрофибры и переходите к следующему участку.



85%

женщин предпочитают 1 длинную уборку раз в неделю вместо 2-4 коротких.

ПОМОЩНИКИ, О КОТОРЫХ, ВОЗМОЖНО, ВЫ ЕЩЕ НЕ СЛЫШАЛИ

Эти приспособления помогут вам быстрее справляться с хозяйственными делами.



Суперщетка

Щетка с длинной ручкой и мягкой гибкой головкой, на которую надевается тряпка из микрофибры, помогает добраться до труднодоступных высоких мест – потолочных плинтусов, дверных притолок, молдингов и так далее.



Фильтр для слива

Засоры останутся в прошлом, если поместить в слив ванной этот фильтр-улавливатель для волос. В комплект чаще всего входят адаптеры для разных диаметров слива, а также пробка.



Паровая щетка для гриля

Электрическое устройство очистит решетку гриля в считанные минуты. Мощная струя пара и щетка из нержавеющей стали справляются с пригоревшими к прутьям остатками пищи. Можно заказать в интернет-магазинах. ■

СОВЕТЫ

ПУТЕШЕСТВИЯ ■ ПОЛЕЗНЫЕ ПОКУПКИ ■ НОВИНКИ

ГОРЫ ЗОВУТ

Я полюбила зиму 10 лет назад, когда впервые встала на горные лыжи. С тех пор каждый год на новогодние каникулы я пакую снаряжение и отправляюсь в горы. На этот раз мой выбор пал на Лез-Арк – курорт во французских Альпах.

Текст: Екатерина Сахарова



«**А**llez, allez», – кричит мне инструктор Томас. («Давай помедленней, ты еще не проснулась, как и твои мышцы: их нужно сначала разбудить!») Когда мне предложили взять инструктора, первой реакцией было: зачем? Я ведь не новичок! На самом деле решение было правильным. Во-первых, после перерыва можно подзабыть нюансы, от которых зависит качество катания, а во-вторых, знакомиться с трассами и узнавать их специфику лучше с профессионалом, особенно если речь идет о Лез-Арк, где общая протяженность трасс 200 км!

Курорт Лез-Арк недавно отметил свое 50-летие. История началась 1949 году, когда предприниматель Роже Гоудино и горный проводник Робер Блан задумали амбициозный проект по созданию с нуля горнолыжной станции в альпийской деревушке. Тому, как сейчас выглядит курорт, Лез-Арк обязан архитектору Шарлотте Перриан. 20 лет она занималась строительством шале, которые идеально вписались в ландшафт – они не превышают высоту ели и поэтому не мешают наслаждаться фантастическими видами. Недаром Лез-Арк называют «балконом» – с любой точки превосходный обзор на долину.

ОН СКАЗАЛ: «ПОЕХАЛИ!»

Для меня гарантия хорошей каталки – отличная погода и разнообразие трасс. В Лез-Арк с этим проблем нет – каждый день можно прокладывать новый маршрут, а более 70% зоны катания расположено на уровне выше 2000 м.

В Лез-Арк всегда есть снег: в случае отсутствия натурального его создают искусственно – при помощи резервуаров с водой, которые преобразовывают ее в снег. От натурального не отличишь!

Самый свежий снег, конечно, в декабре (сезон здесь начинается 14 декабря), ездить по пухляку – одно удовольствие! Кататься можно до конца апреля – весной смело гонять в футболке, но снег в это время уже не идеальный – в некоторых местах он может быть мокрым.

Погоду, конечно, предсказать сложно, просто надо верить, что повезет. Когда прогноз показывал снег, солнце стояло целый день. Лез-Арк очень удачно расположен – горы, окружающие курорт, режут облака и препятствуют потоку ветра.

В Лез-Арк ни одна трасса не похожа на другую, поэтому здесь здорово прокачивать навыки. Трассы разной сложности – от самых простых синих

КАК ДОБРАТЬСЯ?

Прямой перелет из Москвы в Женеву или в Лион, где вас встретит трансфер и за 2 часа доставит в Лез-Арк.

Курорт (единственный в Европе!) соединен поездом с европейскими столицами – Лондоном, Парижем, Амстердамом. От местечка Bourg Saint Maurice, куда прибывает поезд, отправляется фуникулер: 7 минут – и вы на горе.





ГДЕ ОСТАНОВИТЬСЯ?

От отеля Taj-i-Mah5 до склона – 3 минуты! Отличная кухня, спа, бассейн и прокат лыжного оборудования, где можно подобрать экипировку и хранить ее там после катания. А еще из окон открывается превосходный вид на трассы.



до фрирайда. Кстати, голубые трассы можно найти даже на вершине, поэтому новички могут смело тренироваться наверху. В том числе и дети – их здесь ждут с трех лет. По мнению Томаса, это лучшее время, чтобы начать кататься. «У них нет страха и ограничений, они быстро все схватывают и воспринимают как игру. А взрослые думают, что если что-то пойдет не так, они не смогут выйти на работу». Некоторые «слопы» проходят через лес: когда ты едешь меж величественных деревьев в полной тишине – непередаваемое ощущение!

Недавно на месте старых лифтов, которые считались самыми долгими в Европе (они ехали 25 минут), установили новые скоростные подъемники с подогревом сидений и закрывающимися стеклами, которые защищают лыжника от ветра. Насколько это круто, понимаешь, когда поднимаешься наверх. 7 минут – и вуаля – вы на вершине!

С ВИДОМ НА МОН-БЛАН

Сумасшедший вид на Мон-Блан, Куршавель и другие лыжные курорты открывается на высоте 3200 метров, куда можно подняться на гондоле. Смелчаки фрирайдеры спускаются оттуда на лыжах.

Еще одно развлечение для выносливых и отважных – ночевка в горах в так называемом *refuge de la turia* – охотничьем домике. Это способ обменяться традициями, завести друзей, побыть без связи и просто сбежать от реально-



сти. Добраться сюда непросто: после подъемника нужно идти в гору минимум 45 минут – с тяжелым рюкзаком, полным провизии, и ночевать в спартанских условиях. Проживание – за символическую плату, которую туристы оставляют в почтовом ящике. Но охотников немного, большинство лыжников все же предпочитают отели.

Когда закрываются подъемники, начинается настоящее веселье – *apres ski*. Вечеринки проходят как на земле, так и в горах.

Первый вечер после катания лучше провести в спокойном режиме: принять горячий душ и сделать растяжку, чтобы на следующий день быть в форме. А еще лучше сходить в СПА. Например, в *Deep Nature Spa Arc 1950*, где в вашем распоряжении – джакузи, бассейн, различные массажи. В деревушке *Arc 1950*, на площади, вечером часто проходят концерты. Танцевать под снегом, который падает хлопьями на лицо, – особое удовольствие! ■

ПРИЛОЖЕНИЕ

Paradiski YUGE позволяет мониторить погоду, работу фуникулеров, количество людей на склонах. А еще отслеживать скорость и количество пройденных километров.

СПА

Внутри *Nama Spring Spa 1800* – разные бани: японские онсены, финские. Здесь также есть открытый бассейн, куда приятно занырнуть после парилки, а потом подремать на водяном матрасе в релакс-комнате.



МАЛЬДИВЫ: В ПОИСКАХ ГАРМОНИИ



Идеальные тропические пейзажи, прозрачный океан, тишина и множество возможностей для активного отдыха всей семьей – такой отпуск вы наверняка захотите повторить.



ТОРЖЕСТВЕННЫЕ ЦЕРЕМОНИИ

Похоже, что в Anantara Dhigu Maldives Resort романтика витает в воздухе. Не зря свадебные церемонии и торжества, посвященные годовщинам свадьбы, пользуются огромной популярностью.

ПРИРОДА – это первое, на что вы обратите внимание. Кристально чистый бирюзовый океан, голубое небо, белый песок... Все отели курорта Anantara (всего их более 30, и они расположены в красивейших уголках мира) созданы в гармонии с природой и местными традициями. Роскошный курорт Anantara Dhigu Maldives Resort, который находится в живописной лагуне, не исключение. При этом добраться сюда из аэропорта Мале на скоростном катере вы сможете всего за 35 минут.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ. Скучать на курорте вам точно не придется! Здесь предложат пляжный волейбол, теннис, дайвинг, плавание с морскими черепахами или дельфинами, серфинг. Если вы не умеете стоять на доске, не волнуйтесь: инструкторы Anantara Dhigu Maldives Resort поставят вас на серф за пару уроков. А если захочется острых ощущений, воспользуйтесь уникальной возможностью поплавать в окружении акул-нянек.

ВЫСОКАЯ КУХНЯ. В ресторане SEA.FIRE.SALT вам предложат блюда из рыбы и морепродуктов, приготовленных на гриле. В изысканном TERRAZZO главная тема – блюда итальянской кухни: паста, ризотто и десерты, приготовленные по традиционным рецептам. В FUSHI CAFE накрывают завтрак с видом на лагуну, а по вечерам проходят знаменитые тематические ужины. Бар AQUA открыт до полуночи, и это идеальное место, для того чтобы выпить ледяной коктейль и полюбоваться закатом.

СПА. Традиционные восточные массажи и восстанавливающие процедуры, разработанные с учетом самых современных западных технологий, – все это вам предложат прямо на берегу океана, под звук волн и пение птиц. В спа-меню есть целый раздел для пар, а также витаминные коктейли, которые оказывают моментальное воздействие на организм. ■



ПЛЯЖНЫЕ ВИЛЛЫ

В 2019 году курорт Anantara Dhigu Maldives представил обновленные пляжные виллы, которые расположились на прекрасном побережье в окружении зелени.



7 ПРИЧИН

ОТПРАВИТЬСЯ В АБРАУ

Если вы выбираете направление для неспешного отдыха и не готовы лететь на край света, присмотритесь к окрестностям Абрау-Дюрсо. Вас ждет масса приятных сюрпризов!

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ОТДЫХ

Что нужно обязательно попробовать в Абрау-Дюрсо? Прежде всего кавказскую кухню. Например, в историческом пространстве ресторана «Вилла Роз» вам предложат аутентичные блюда, которые готовятся в соответствии с многовековыми традициями. В меню ресторана – уникальные рецепты, в которых сохранились секреты вкуса, передаваемые из поколения в поколение. Ароматные осетинские пироги, классические хачапури по-аджарски, наваристый суп чихиртма

или прекрасный аджапсандал из запеченных овощей – у каждого направления здесь есть свой мастер. На первом этаже исторического здания располагалась большая энотека, где вы подберете идеальный аккомпанемент к ужину и попробуете терпкое домашнее вино прямо из бочки.

Нужно попробовать и знаменитые блюда черноморской кухни. В гранд-кафе «Абрау-Дюрсо» вам предложат черноморских устриц и мидий, форшмак из азовской сельди и севиче из карпа – все эти и другие специалите-





ЭКСКУРСИЯ ПО РУССКОМУ ВИННОМУ ДОМУ «АБРАУ-ДЮРСО»

Легендарные горные тоннели были заложены еще в XIX столетии. Экскурсия по комплексу поможет прикоснуться к более чем вековой истории Русского винного дома, узнать все о таинственном процессе виноделия и стать настоящим экспертом по игристым винам. В конце каждой экскурсии гостям предлагают особый дегустационный сет.

Фото: архив пресс-службы



ты готовятся только из местных продуктов. Легендарные рапаны и черные спагетти с креветками вам точно понравятся!

А для особых случаев стоит забронировать столик в ресторане «Имперал» – здесь блюда французской кухни готовит из местных продуктов бренд-шеф Сергей Альшевский. Легкий салат из козьего сыра, нежная гусиная печень фуа-гра, утиная ножка, маринованная прованскими травами, – все это обязательно нужно попробовать.

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ ШКОЛА

В Абрау-Дюрсо можно посетить мастер-классы и вместе с шефом на профессиональной кухне создать настоящий кулинарный шедевр.

ПОЧТИ ПРОВАНС

В бутик-отеле «Имперал & Champagne SPA» номера оформлены во француз-

ском стиле, с великолепным сервисом и живописным видом на изумрудное озеро Абрау. В стоимость отдыха входят проживание, термальная зона, открытая парковка, многоканальное TV, тренажерный зал и изысканный завтрак с бокалом игристого.

ИДЕАЛЬНЫЙ СПА

Начать день с прогулки, полюбоваться на озеро Абрау из открытого бассейна, насладиться теплом финской сауны, а потом перейти к массажу и косметическим процедурам – звучит заманчиво? Обязательно попробуйте легендарную процедуру – ванну с шампанским. Кроме этого, в меню СПА еще несколько процедур на основе шампанского, винограда и люксовой французской косметики. А чистый воздух и тишина только усилят эффект.

ГАЛЕРЕЯ СВЕТА АБРАУ

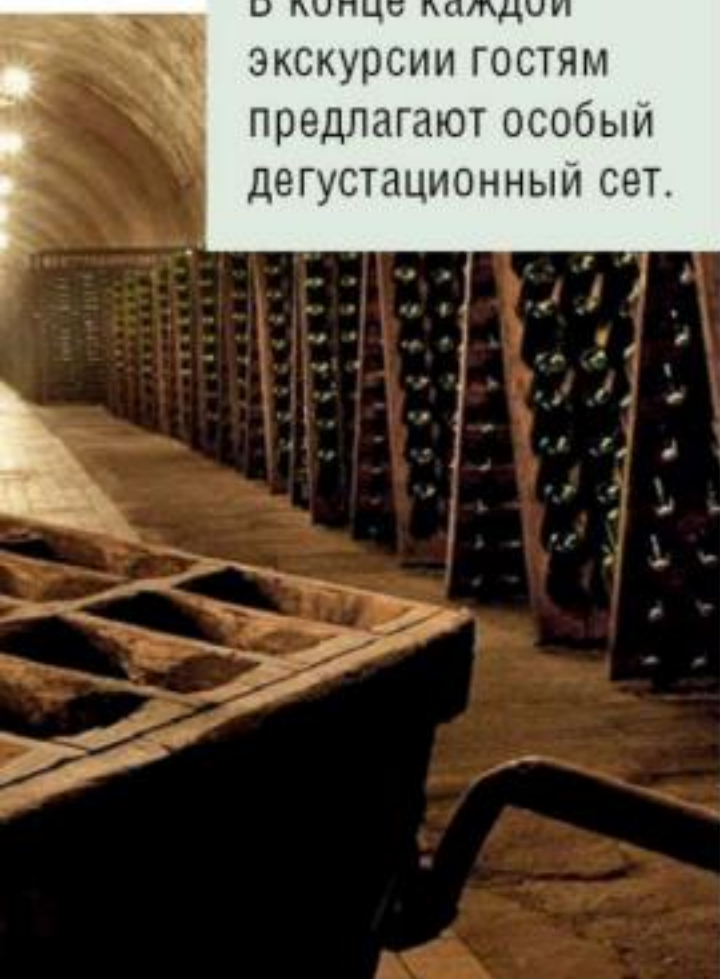
Галерея современного искусства расположена в самом сердце курорта. В основе экспозиции – аудиовизуальные инсталляции, которые завораживают и погружают зрителей в атмосферу вдохновения, творчества и искусства. Яркий синтез видео, цвета и света – все это производит незабываемое впечатление.

РЫБАЛКА НА ОЗЕРЕ И РЕТРОПРОГУЛКА ПО ВОДЕ

В изумрудном озере водятся раки, сазан, тарань, амур, лещ, толстолобик и другие интересные виды рыб. Разрешена рыбалка с берега и с лодки без мотора. Насладитесь минутами единения с природой!

РЕТРОПАРОХОД «ШАМПАНЬ»

Один из дней отпуска стоит посвятить романтической прогулке по воде и полюбоваться окрестностями с борта ретропарохода! Основой оформления судна стал эскиз первого российского парохода «Елизавета», спущенного на воду в Санкт-Петербурге 3 ноября 1815 года. Буквально в каждой детали интерьера есть своя история, например, все фонари и светильники были специально доставлены из разных уголков планеты. ■





Итальянские каникулы

Если вы выбираете направление для поездки в осенние каникулы, обратите внимание на Италию. Детских развлечений здесь масса, а погода для путешествий осенью просто идеальная.

1 ИТАЛИЯ В МИНИАТЮРЕ

Парк Italia in Miniatura в Римини – это 270 самых знаменитых архитектурных сооружений Европы в масштабе 1:25. Римский Колизей, площадь Piazza del Campo в Сиене, флорентийский собор Санта-Мария-дель-Фьоре, Пизанская башня, Миланский собор и даже копия вулкана Этна, который находится на Сицилии.

Итальянцы не забыли и про архитектурные шедевры Европы – здесь можно увидеть миниатюрную Эйфелеву башню, Афинский акрополь и даже замок Нойшванштайн. Плюс к этому – великолепный парк, множество кафе и ресторанов, аттракционы и даже монорельсовая дорога. www.italiainminiatura.com

2 ГАРДАЛЕНД

Парк Gardaland, расположенный на берегу озера Гарда, без сомнения, самый знаменитый из всех. На огромной территории, свыше 500 тыс. кв. метров, находится более 40 аттракционов для взрослых и детей. А еще собственный отель, ботанический парк и один из лучших океанариумов в Европе – Gardaland SEA LIFE, где собраны морские жители со всей планеты. Здесь более

100 видов живых существ и 40 тематических бассейнов с иллюминаторами и куполами, которые соответствуют росту малышей.

www.gardaland.it

3 ФАЗАНОЛАНДИЯ

Первый парк диких животных в Италии и один из крупнейших в Европе по количеству (1700) и видам (200) животных – ZooSafari. Здесь можно увидеть тигров, львов, тибетских медведей и слонов, антилоп, жирафов, бизонов, оленей, зебр, верблюдов, полюбоваться озером с розовыми фламинго. Большой парк аттракционов и детские площадки. www.zoosafari.it

4 МЭДЖИКЛЕНД

В развлекательном парке Rainbow MagicLand большая часть развлечений, горок и представлений связана с мультфильмами и кино. Главный аттракцион для девочек – «Город Winx», созданный по мотивам популярного мультфильма. Для мальчиков – сумасшедший аттракцион Shock и гоночная площадка, на которой можно проделывать умопомрачительные трюки. magicland.it



31 ОКТЯБРЯ – 3 НОЯБРЯ в парке «Италия в миниатюре» празднуют Хэллоуин, а в декабре начинается рождественская сказка.



ГЛАВНАЯ НОВОСТЬ ГАРДАЛЕНДА В 2020 году здесь откроется новое пространство – огромный аквапарк Legoland.



ФАЗАНОЛАНДИЯ Сочетает в себе сафари-парк и парк развлечений. Настоящий рай для детей и любителей природы.



САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ АТТРАКЦИОН Мэджикленда – 72-метровая «Мистика», откуда можно увидеть очертания Рима.

СПА ВКЛЮЧЕНО

В программу отдыха на известном венгерском бальнеологическом курорте Хевиз входит не только стандартный набор услуг по системе «все включено», но и широкий комплекс оздоровительных процедур.

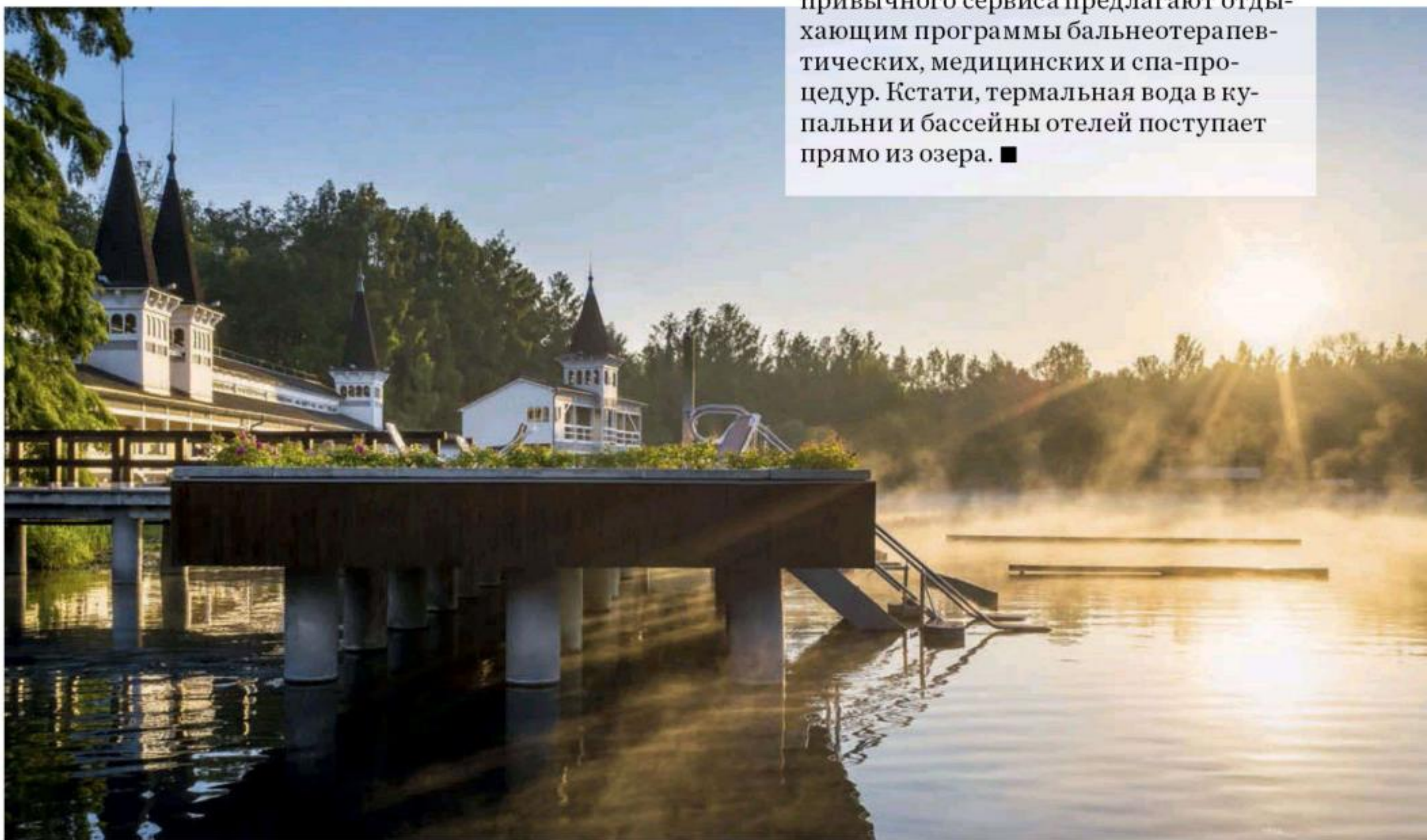


ХЕВИЗ НАХОДИТСЯ на востоке Венгрии, рядом с крупнейшим термальным озером в мире. Благодаря горячим источникам, температура воды в нем даже зимой не опускается ниже +23–25° С (а летом прогревается до +36° С), поэтому плавать можно круглый год.

Уже более 200 лет визитной карточкой города является уникальная Хевизская традиционная терапия, основанная на питье и купании в целебной минеральной воде, компрессах и ваннах из лечебной грязи озера, массажах, физио- и гидротерапии.

В непосредственной близости от озера расположены два из 26 спа-отелей, входящих в сеть Ensana – это ведущий оператор оздоровительного отдыха в Европе. Каждый из них стремится обеспечить гостям более здоровый образ жизни за счет сочетания мощных природных ресурсов, медицинского опыта и комплексного подхода.

Оба хевизских спа-отеля – Thermal Heviz 4* и Thermal Aqua 4* – работают по системе «все включено» и кроме привычного сервиса предлагают отдыхающим программы бальнеотерапевтических, медицинских и спа-процедур. Кстати, термальная вода в купальни и бассейны отелей поступает прямо из озера. ■





10

ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ, КОТОРЫЕ ОДНАЖДЫ МОГУТ СПАСТИ ВАМ ЖИЗНЬ

Мы искренне надеемся, что эти советы никогда вам не пригодятся. Но их все же стоит запомнить самим – и дать прочитать другим членам семьи.

«СО МНОЙ ЭТО НИКОГДА НЕ ПРОИЗОЙДЕТ...» ТАКАЯ МОТИВАЦИЯ – ВАША ГЛАВНАЯ ОШИБКА, ВЕДЬ ОПАСНОСТЬ МОЖЕТ ПОДЖИДАТЬ В САМОМ НЕОЖИДАННОМ МЕСТЕ. И ЗНАНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ (А ТАКЖЕ ПАРЫ ПРИЕМОВ САМООБОРОНЫ) БУДЕТ СОВСЕМ НЕ ЛИШНИМ.

1

ЕСЛИ ВЫ ВОЗВРАЩАЕТЕСЬ ДОМОЙ ПОЗДНО ВЕЧЕРОМ

по плохо освещенным улицам, не отвлекайтесь на смартфон и не подсвечивайте его экраном дорогу (привлекая к себе лишнее внимание). Лучше сосредоточьтесь на том, что происходит вокруг вас. Прислушивайтесь к посторонним звукам и постарайтесь добраться до людной и освещенной части маршрута как можно скорее.

2 Перцовый баллончик – одно из самых эффективных средств самозащиты.

Но какой от него толк, если в момент крайней опасности он будет лежать у вас в сумке? Возвращаясь домой в темное время суток, держите его наготове в руке.

3 Если вам кажется, что кто-то вас преследует, при первой возможности обратитесь за помощью. Зайдите в магазин или ресторан и попросите сотрудников вызвать такси или полицию.

4

ВОПРЕКИ РАСПРОСТРАНЕННОМУ МНЕНИЮ,

не стоит держать ключи между пальцами в качестве потенциального средства защиты. Если не рассчитать силу удара, связка от ricochetит в ладонь, причинив боль вам, а не нападающему. Лучше зажмите один ключ в кулаке так, чтобы его острый край выглядывал из-за мизинца.

5

ПРИГОТОВЬТЕ КЛЮЧИ ОТ МАШИНЫ ИЛИ ДВЕРИ ЗАРАНЕЕ.

Несколько минут, которые вы проведете перед входной дверью в их поиске, могут стать фатальными. Проникнув в салон машины или внутрь помещения, сразу же закройте дверь.

6

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРИЛОЖЕНИЯМИ ДЛЯ СМАРТФОНА,

которые позволят родственникам отследить ваше местоположение. Некоторые разработчики также предложили функции установки маршрута и расчета предположительного времени прибытия. И если вы надолго задержались в каком-то месте, смартфон направит сигнал о помощи. Есть приложения, превращающие телефон в отвлекающее устройство. Если на вас напали, стоит коснуться пальцем иконки на экране, как смартфон замигает и начнет издавать громкие звуки. От неожиданности нападающий может растеряться – и этих нескольких секунд, возможно, будет достаточно, чтобы вырваться. Звук и свет привлекут внимание прохожих.

7

ЕСЛИ НА ВАС НАПАЛИ С ЦЕЛЬЮ ОГРАБЛЕНИЯ,

не сопротивляйтесь – жизнь дороже любых денег. Снимите украшения или достаньте кошелек и бросьте его на землю в нескольких шагах от преступника. И в тот момент, когда он отвернется или нагнется, чтобы поднять добычу, убегайте от нападающего со всех ног.

8

В СЛУЧАЕ ОПАСНОСТИ ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ

любым способом: вырывайтесь, бросайтесь вещами, разбейте окно. И громко кричите. Практика показывает, что слово «убивают!», увы, все чаще не действует на прохожих – кто-то не верит в происходящее, а некоторые боятся вмешаться. По словам специалистов, крики «пожар!» привлекают большее внимание.

9

Если с вами в лифт зашел незнакомец,

нажмите кнопку следующего этажа. При признаках опасности не жмите кнопку аварийного вызова – она остановит движение кабины. Воспользуйтесь функцией автоматического открывания дверей.

10

ЕСЛИ ВЫ ОЖИДАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

и у вас осталось лишь несколько секунд, выставьте одну ногу вперед для устойчивости и нанесите быстрый и сильный удар по чувствительным зонам – глазам, носу, паху, коленям. Не ждите, пока противник придет в себя, постарайтесь убежать как можно дальше. ■



ТЕСТ-ДРАЙВ: VOLKSWAGEN POLO

Шустрый седан Polo и сегодня остается одной из самых популярных моделей марки с момента выхода на рынок, а было это 40 лет назад! Его «умная» версия CONNECT производится специально для России и в России – на заводе в Калуге.



СВЕТОДИОДНЫЕ ФАРЫ сделают более безопасной поездку в темное время суток, а дневные ходовые огни незаменимы зимой и при отсутствии освещения на дорогах.

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СПОРТИВНОЕ РУЛЕВОЕ КОЛЕСО позволяет использовать все возможности мультимедийной системы с функцией App-Connect, не отрываясь от управления автомобилем.

БОКОВЫЕ ЗЕРКАЛА со светодиодными повторителями сигнала поворота оснащены электрорегулировкой, обогревом и электроприводом складывания.

ЛЕГКОСПЛАВНЫЕ ДИСКИ Tosa диаметром 15 дюймов входят в базовую комплектацию и подчеркивают спортивный характер седана.

КАМЕРА ЗАДНЕГО ВИДА, доступная в сочетании с современной мультимедийной системой с 6-дюймовым сенсорным дисплеем, облегчает парковку и движение задним ходом.



Ирина МЕНЬШИКОВА,
заместитель
директора
по рекламе

МОИ КОММЕНТАРИИ:

При первом знакомстве с автомобилем меня приятно удивил размер салона – в нем 5 полноценных посадочных мест и сзади просторно. Даже при установке детского кресла двум пассажирам среднего телосложения сидеть удобно. В целом все расположено максимально комфортно и функционально.

Почему модель называется CONNECT? В машину встроен специальный модуль. При установке соответствующего приложения на смартфон можно видеть самые значимые параметры своей машины. Например, пробег, количество литров в бензобаке, последний маршрут, точное место парковки, время до следующего ТО. Получается такой бортовой журнал в телефоне.

А еще на потолке, возле фонаря, расположена кнопка. Ее нужно нажать, если вдруг попадешь в экстремальную ситуацию без возможности связаться со службой спасения. Датчик передаст сигнал «бедствия», и сотрудники МЧС начнут спасательную операцию.

Автомобиль очень легко управляется. Бензиновый двигатель 1,6 мощностью 110 л. с. показался мне достаточно динамичным и экономичным (расход 5,7 л в смешанном цикле).

Элегантный цвет кузова Petroleum Blue с эффектом металлик производит исключительное впечатление, и представитель продавца уверяет, что на протяжении 12 лет мы вряд ли узнаем, как выглядит ржавчина, подтверждая это гарантией от сквозной коррозии. ■



Подпишитесь на журнал «Домашний Очаг»

и каждый месяц наслаждайтесь лучшими идеями для дома, семьи и красоты.

В НОЯБРЕ ПЕРВЫЕ 35 ПОДПИСЧИКОВ ПОЛУЧАТ ПОДАРКИ ОТ SOKOLOV

Ювелирный бренд SOKOLOV представляет эксклюзивную коллекцию украшений из серебра SKLV. Это отражение внутреннего мира обладателя, его решений, мыслей и настроения. Для тех, кто не следует моде, а создает ее. Для тех, кто меняет мир. Ярких, стильных. Не таких, как все. SKLV – made for young & beautiful. Созвездия. Вот уже несколько сезонов подряд дизайнеры черпают вдохновение в других галактиках. Тема космоса стала основой и для новой астрономической линейки SOKOLOV. В ней созвездия выполнены литьем из серебра 925-й пробы и сверкают бесцветными фианитами.



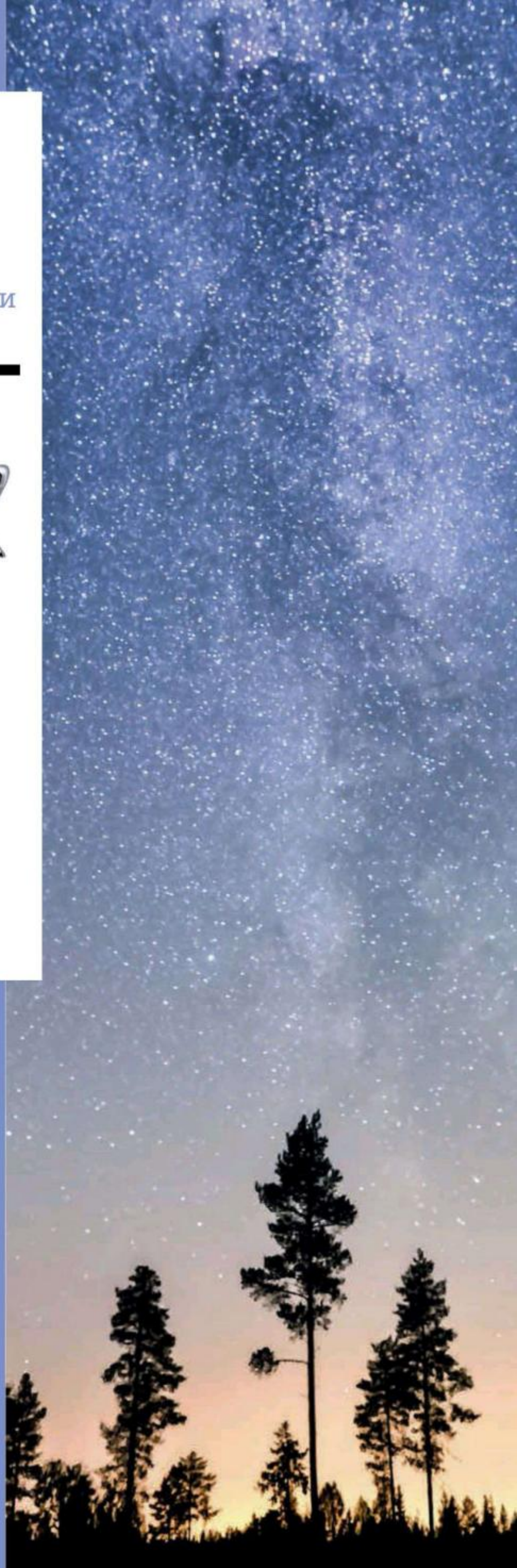
ПОДПИСКУ на журнал можно оформить через редакцию, позвонив по телефону: 8 (495) 230-00-14, а также через любое почтовое отделение, если вам так привычнее. Подписные индексы есть в почтовых каталогах.

НО УДОБНЕЕ ВСЕГО подписываться через Интернет. Для этого надо пройти по

ссылке <http://premium-publishing.ru/goodhouse> и оплатить ее банковской картой. Если вы хотите подарить подписку, в поле «Комментарии к заказу» укажите, что вам нужен подарочный сертификат на чье-либо имя. Мы вышлем файл с сертификатом на e-mail, чтобы вы могли его распечатать и положить в подарочный конверт.

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ первые 35 подписчиков, которые оформили подписку через интернет-магазин, получают подарок от наших партнеров.

Для участия в розыгрыше в поле «Комментарий к заказу» введите промо-код: COGN 111901 для большого формата и COGM 111945 для мини-формата.





Miss Dior

AND YOU, WHAT WOULD YOU DO FOR LOVE?



НОВАЯ ТУАЛЕТНАЯ ВОДА

«А вы, на что готовы ради любви?»
Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1035 (всюду по России бесплатный).
www.dior.com Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии.
ООО «Селдико» ОГРН 102773919578. Реклама.