MINI

burda

№03 МАРТ 2010

Sex БЕЗ ГРАНИЦ

Стереотипы, от которых стоит избавиться

+120 идей для яркой весны

РЕПОРТАЖ

ЧУЖОЙ РОДНОЙ РЕБЕНОК

Ваш ли это путь?

КРУТОЙ ВИРАЖ

Когда карьере помогает понижение в должности

ЧЕСТНОЕ СЛОВО!

Каким обещаниям можно верить

ПРИГЛАШЕННЫЙ РЕДАКТОР

ЮЛИЯ КОВАЛЬЧУК

Составила для вас модный гардероб, выбрала лучший аромат и рассказала, как добиться успеха

Новая мода

- пайетки и стразы
- все оттенки бежевого
- воланы и плиссе
- кружевные платья
- авангардные расцветки

ISSN 1684-3916

ЛУЧШИЕ ПОДАРКИ К 8 МАРТА! ВЫБОР МУЖЧИН. Смотри на стр. 24

MINI

№03 МАРТ 2010

с.36
Что звезды дарят на 8 Марта

с.104
Новый образ от Antonio Marras

с.32
Румяна Sugarbomb Benefit

с.140
Лучшие блюда с фисташками

MINI-ДЕТАЛИ

10 **Письма читателей**
12 **Из жизни звезд**
На яркой волне
Складная история
Темные лошадки
Модельный ряд
28 **Fashion Новости**
32 **Beauty Новости**

ОТНОШЕНИЯ

48 **История любви**
Селин Дион и Рене Анжелил: союз двух сердец
* 70 **Секс**
Правила секса
* 74 **Двое**
Честное слово

СТИЛЬ ЖИЗНИ

36 **Крупный план**
Что тебе подарить?
* 44 **Девушка с обложки**
Юлия Ковальчук
* 52 **Спецпроект**
Ради маминой улыбки
56 **Hot-лист**
10 рецептов для весеннего настроения
62 **Мужской взгляд**
Мелочи жизни: очевидное и вероятное
64 **Психология**
Разговор по душам
68 **MINI-факты**
Женский день
78 **Репортаж**
Чужой родной ребенок
* 84 **Карьера**
Из начальников в подчиненные
136 **Фитнес**
Секреты плоского живота

с.114
Платок, Zolla

с.92
Ажурные вещи от Dolce&Gabbana

с.116
Четыре варианта весеннего макияжа

с.102
Ботильоны Giuseppe Zanotti Design

с.12
Браслеты, Atos Lombardini

140 **Мир гурмана**
Фисташковый микс
144 **Путешествие**
Течет река Темза
148 **Азбука комфорта**
150 **События**
152 **Азбука здоровья**
160 **Светская хроника**

FASHION&BEAUTY

88 У всех свои секреты
90 Только победа!
92 С новым сезоном!
100 По одежке встречают
102 Сама нежность
104 Эскимо на палочке
106 Танцы. Музыка
116 Сладкая сказка
122 10 мифов о похудении
124 Молодо-зелено
126 Будет как шелковая
130 Мастера красивых тел
132 Весенний маскарад
133 Пора цветения
134 Краски большого города

MINI-ГИД

156 **Кино** «Алиса в стране чудес»; «Катись!»; «Помни меня»$ «Фобос»
157 **Музыка** Goldfrapp; трибьют «Машины времени»; Alicia Keys
158 **Книги** «Итальянская кухня»; «Лаура и ее оригинал»; «Токийская невеста»

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

6 **От редакции**
154 **MINI-гороскоп**
162 **Полезные адреса**
163 **Анонс**

На обложке: Юлия Ковальчук. Фото: Алексей Ольховой; стиль: Жанна Семенихина; макияж: Владимир Калинчев/Max Factor; прическа: Эльвира Ахметшина. Ожерелье, Missoni; серьги, Marmalato

с.144
Лондон – город мостов

✱Темы с обложки

от редакции

Приглашенный редактор Юлия Ковальчук

Активная, энергичная и креативная Юлия буквально завалила нас идеями! Так что этот стильный и звездный номер – во многом ее заслуга.

MINI: Юля, вам понравилось быть редактором журнала?
Юлия: Это очень увлекательное и в то же время непростое занятие. Необходим творческий подход, но не менее важно и умение ориентироваться в огромном количестве незнакомых тем, вот почему процесс становится дико интересным. Спасибо всем, кто помогал мне открывать что-то новое!
MINI: Какой проект показался вам самым интересным?
Юлия: Отдельно что-то выделить не смогу, так как весь номер, на мой взгляд, получился очень душевным.
MINI: Что бы вы пожелали нашим читательницам?
Юлия: Хочу выразить им благодарность за то, что у них хороший вкус, поскольку они читают этот журнал!
MINI: Кого бы вы выбрали следующим приглашенным редактором?
Юлия: Думаю, это могла бы быть Алсу – воплощение женственности и хорошего вкуса.

Юлия Ковальчук *приглашенный редактор*

Дарья Королькова *заместитель главного редактора*

За кадром

Мы выбрали для Юлии необычный образ – макияж с акцентом на глазах и романтические кудри, уложенные в высокую прическу.

Владимир Калинчев, ведущий визажист Max Factor в России, использовал модные в этом сезоне природные оттенки. Макияж подчеркивает естественную красоту звезды.

1 После нанесения тональной основы **Second Skin Foundation** овал лица скорректировали рассыпчатой пудрой и румянами персикового цвета.

2 Редкое сочетание двух оттенков теней – фиалкового и оранжевого – делает глаза Юлии еще ярче.

3 Длину и изгиб ресницам придает новая тушь Max Factor – **Lash Extension Effect**.

4 И последний штрих – полупрозрачный блеск для губ лососевого цвета.

Эльвира Ахметшина, стилист салона «Аида», член Sebastian Design Team, создала женственную прическу, максимально открывающую лицо.

1 Перед тем как уложить волосы феном, каждая прядь была обработана стайлинг-средством **Potion 9 Sebastian Professional**.

2 Для формирования мягких локонов использован термоспрей **Shine Define** и «утюжок».

3 Локоны зафиксированы на затылке с помощью шпилек и лака **Re-Shaper**.

4 Глянцевый блеск укладке придает лак для волос **Halo Mist**.

Фото: Алексей Ольховой

письмо месяца

Близкий контакт

Здравствуй, дорогой MINI. В твоем декабрьском номере очень вовремя появилась статья «Выйти в люди». О, как близка мне затронутая тема, тем более в преддверии Нового года. Поскольку мои «бесконечные визиты вежливости» начинаются прямо с 3 декабря: день рождения жены троюродного брата, именины двоюродной племянницы, дядин юбилей, день рождения коллеги мужа. Все это абсолютно разные компании и часто новые люди. Обычно я с ужасом и смирением ждала очередного застолья, но, прочитав вашу статью, решила основательно подготовиться. Нашла в Интернете пару хороших тостов, посмотрела обзор новостей и вспомнила несколько интересных историй из собственной жизни. И вы знаете – помогло! Я чувствовала себя, как говорится, в своей тарелке. Жду следующего праздника и попутно ищу тосты и поздравления.

С уважением, Наталья

От редакции: Наталья, а еще на праздники обязательно дарят подарки. Что мы и делаем. Вас ждет роскошный комплект нижнего белья INCANTO из коллекции Lussuria.

ЖДЕМ ОТ ВАС ПИСЕМ!

Вы критикуете и хвалите наши материалы. Делитесь мыслями, проблемами, идеями. Нам приятно получать ваши письма и узнавать вас ближе. Пишите на e-mail: mini@burda.ru Не забудьте указать свою фамилию и адрес. Самые интересные и оригинальные послания будут публиковаться в номерах MINI.

Приз за лучшее письмо апреля – инновационный выпрямитель для волос Philips Salon Straight Sonic HP4666 с наноалмазным покрытием пластин. Технология звукового выпрямления Sonic гарантирует быстрый результат и безупречную прическу – совсем как в салоне. Для истинных модниц.

Не надо печалиться

Я потеряла любимую работу, начались ссоры с любимым человеком, и как результат – настигла ужасная депрессия. В первом номере 2010 года я нашла две очень поучительные статьи. Раньше я не любила отмечать ни Новый год, ни день рождения: считала, что никто не устроит мне праздник. А благодаря статье «Праздник к нам приходит» поняла, что сама могу его себе устроить. А после статьи «Кризис жанра» перестала расстраиваться из-за работы. Теперь я точно знаю, что обязательно найду место по душе.

Марина

Улыбка решает все!

Вот ты оказался в незнакомом месте с совершенно незнакомыми людьми. Страшно? Да не то слово! Как себя повести, что сказать? А почему бы не перевернуть ситуацию так, чтобы, наоборот, к тебе потянулись. Нужно лишь приложить совсем незначительное усилие: мило и непринужденно улыбаться, осмотреть помещение, вторить музыке, сосредоточиться только на том, что тебе приятно и хорошо. Например, разглядывать платья и украшения на гостях, причем не пялиться, а элегантно подсматривать.

Инна

Доброта еще есть

Недавно прочитала в MINI статью «Как поднять настроение». А потом увидела по телевизору рекламу шоколада «Альпен Гольд». Вообще-то, я рекламу не очень люблю, но это – просто маленький шедевр! Он вселяет надежду на то, что в жизни еще осталось место Доброте. Я влюбилась в ролик просто так. Не потому что там заложено что-то особенное, а потому что он есть. И есть суетливый большой город, и дождливые улицы, и многоэтажные дома, и желтые такси, и Девушка.

Екатерина

Я свободна!

Накануне Нового года поняла, что у меня депрессия. И тут купила ваш журнал. Сколько там полезного и интересного! Настроение сразу стало на все 100. Чувствую себя лучиком солнца. Столько сил и энергии – хоть горы сворачивай! А благодаря статье «Снова вместе» я перестала себя винить в разрыве с любимым человеком, поскольку поняла: все, что могла, я сделала, и от меня ничего уже не зависит. Ощущаю себя свободной. У меня новая жизнь, любимая дочурка. Пусть все идет своим чередом.

Валерия

Берегите родных

Как-то раз, когда за окном шел дождь, я вспомнила, как мама не отпустила меня погулять, потому что было поздно. Вспомнила, как я обиделась на нее, а сейчас понимаю, что все было правильно. Нужно беречь родных и близких, уделять им больше внимания, делать их жизнь счастливее и ярче! Дарите им улыбки, тепло и заботу.

Эсмира

Кожаная куртка, **Pinko** *28 426 руб.*

Клатч, **Gianvito Rossi** *около 30 000 руб.*

Ботильоны, **Christian Louboutin** *цена по запросу*

Emilio Pucci

Marc by Marc Jacobs

Браслеты, **Atos Lombardini** *5000 руб.*

Emanuel Ungaro

НА ЯРКОЙ ВОЛНЕ

Встречаем весну в авангардных сочных нарядах. Смешивать цвета разрешается!

Сумка, **Marc Jacobs** *цена по запросу*

Платье, **BGN** *около 8000 руб.*

Блузка, **Patrizia Pepe** *11 097 руб.*

Сумка, **BGN** *цена по запросу*

Туфли, **Rebeca Sanver** *9300 руб.*

Стиль: Анастасия Попова

Элегантная классика от ПЕРИ РИВЗ – платье ниже колен с плиссированной юбкой.

Платье ЛИНДСЕЙ ЛОХАН в стиле baby doll с летящим плиссе выглядит особенно мило.

ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ выбрала строгий наряд с модным плиссе-вкраплением.

МАДОННА знает: даже небольшая деталь меняет все дело. Гофрированная вставка на платье определенно добавляет ему изюминку.

СКЛАДНАЯ ИСТОРИЯ

Плиссе – одна из модных тем этого сезона. Звезды уже взяли тренд в оборот.

Двухцветные складки выглядят крайне изящно на ТЕЙЛОР СВИФТ.

НИКОЛЬ КИДМАН отдала предпочтение плиссированному мини – очень модно!

Юбка-солнце с поясом под грудью – экстравагантный вариант от ДЖЕЙМИ УИНСТОН.

Русский взгляд. Photas, Fotolink, Vostock-Photo

Модница САРА ДЖЕССИКА ПАРКЕР демонстрирует самый свежий тренд сезона: черный лак отлично смотрится, в особенности на коротких ногтях.

Привыкшая блистать на красных дорожках актриса ЭНН ХЭТЭУЭЙ дополнила свой умопомрачительный наряд бриллиантами и соответствующим маникюром.

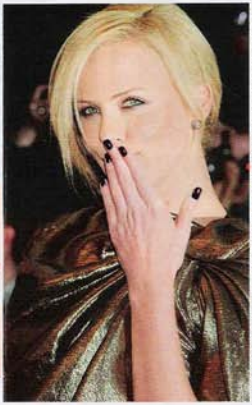
Черный лак годится не только для вечеринок. КАРМЕН ЭЛЕКТРА, например, смело сочетает его с одеждой в стиле casual.

ТЕМНЫЕ ЛОШАДКИ

Чтобы выглядеть экстравагантно и стильно, голливудские звезды выбирают маникюр в чернильной гамме. Берем на заметку!

Уследить за сменой имиджа РИАННЫ так же трудно, как и за полетом шмеля. Что ни день, то новый образ! Лишь две вещи в ее внешности всегда остаются неизменными: яркий макияж и маникюр. Кстати, черному лаку для ногтей певица не изменяет уже несколько месяцев.

«Жизнь похожа на зебру – черная полоса, красная полоса...» – философствует КЭМЕРОН ДИАС и в подтверждение своих слов выбирает одежду контрастных цветов. Неужели темный лак на ногтях актрисы свидетельствует об очередных переменах на ее любовном фронте?



Этот жест ШАРЛИЗ ТЕРОН можно трактовать как угодно. Актриса или чем-то удивлена, или боится о чем-то проболтаться. А вдруг все гораздо проще: таким образом она хочет «засветить» свой идеальный маникюр от Dior?

Capital Pictures/East News, Visual/Fotolink, Rex/Fotobank, Everett/East News, Angeli/Fotolink.

Миллиардер Доронин развелся с женой, так что, похоже, свадьба с НАОМИ КЭМПБЕЛЛ не за горами.

Говорят, фронтмен группы The Kills Джейми Хинс уже второй год встречается с очаровательной КЕЙТ МОСС.

У футболиста Тома Брейди и ЖИЗЕЛЬ БУНДХЕН несколько месяцев назад родился сын. Наверняка красавец!

РИА ДУРАМ наконец оформила отношения с отцом своих троих детей актером Марком Уолбергом.

Elliot Press, Splash News/All Over Press, Wireimage/Photas, Rex/Fotobank, AP Photo

МОДЕЛЬНЫЙ РЯД

Богатые и знаменитые мужчины выбирают в подруги и жены моделей. Что не мешает последним продолжать царить на подиумах!

Роман завидного жениха Орландо Блума с не менее завидной невестой – моделью Victoria's Secret МИРАНДОЙ КЕРР – длится уже более двух лет.

Сербскому баскетболисту Марко Яричу определенно повезло – его женой и матерью ребенка стала бразильская красавица АДРИАНА ЛИМА.

Ходят упорные слухи, что 35-летний актер Энрике Мурчиано уже давно помолвлен с 21-летней моделью ЛИЛИ КОУЛ, но оба тщательно скрывают это от общественности.

Книга-альбом Петра Ловыгина **Costarica-Soul** с его же иллюстрациями
450 руб.

ПРИЯТНЫЕ ПУСТЯКИ

В начале весны есть хороший повод одарить знакомых женщин милыми подарками. Используйте этот шанс по полной.

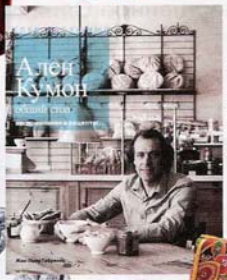
Молочный шоколад **Lindor** со отразами Swarovski, **Lindt**
около 600 руб.

Вино, **Martini Rose**
800 руб.

Перчатки, **Isotoner**
2880 руб.

Серьги, **Accessorize**
350 руб.

Ремень, **Zolla**
690 руб.



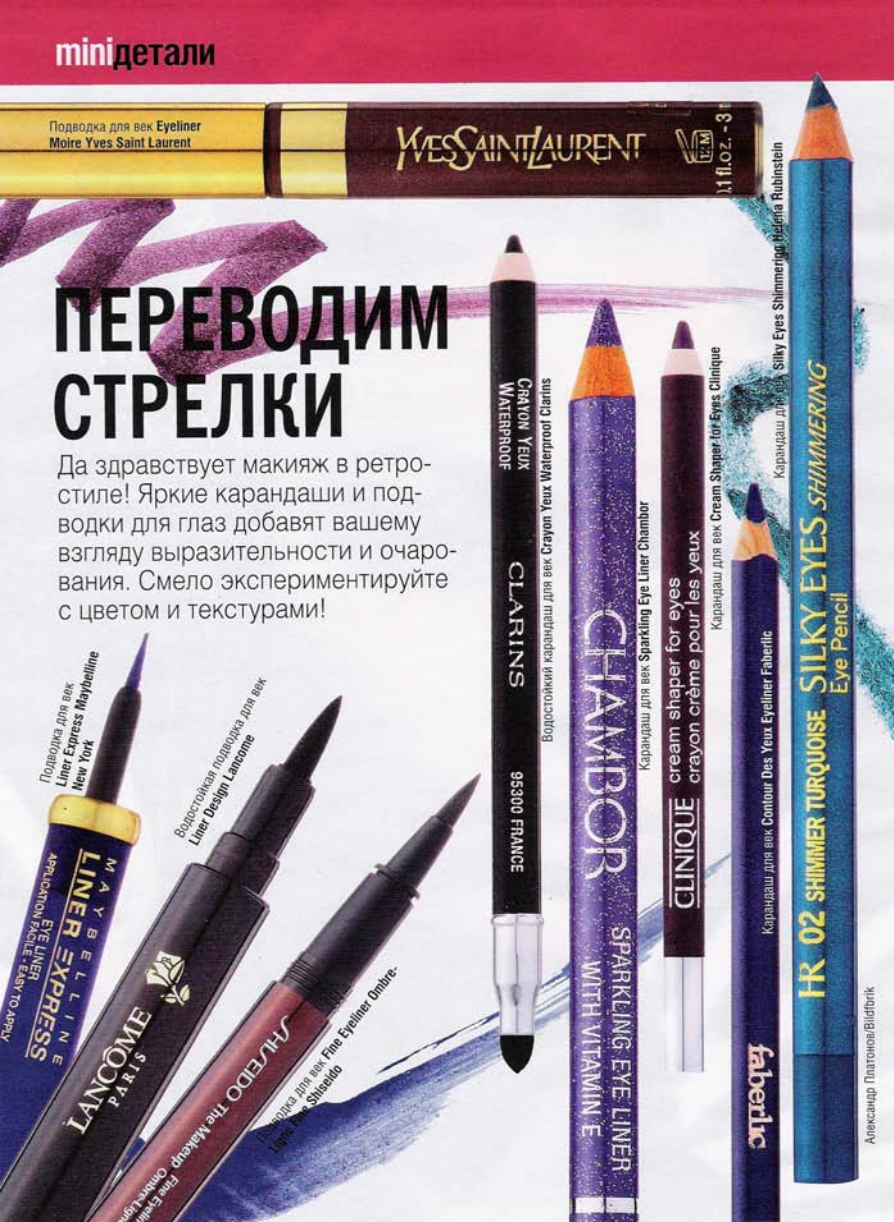
Книга рецептов **«Общий стол»** от основателя сети Le Pain Quotidien Алена Кумона
цена по запросу

Стиль: Анастасия Попова

Подушка, **Yves Delormes**
5000 руб.

Домашние тапочки **«Валешки»**
2990 руб.

Платок, **La Redoute**
899 руб.


Подводка для век Eyeliner Moire Yves Saint Laurent
YVES SAINT LAURENT
1.1 fl.oz. - 3
ПЕРЕВОДИМ СТРЕЛКИ
Да здравствует макияж в ретро-стиле! Яркие карандаши и подводки для глаз добавят вашему взгляду выразительности и очарования. Смело экспериментируйте с цветом и текстурами!
Подводка для век Liner Express Maybelline New York
MAYBELLINE
LINER EXPRESS
EYE LINER
APPLICATION FACILE - EASY TO APPLY
Водостойкая подводка для век Liner Design Lancome
LANCÔME
PARIS
Подводка для век Fine Eyeliner Ombre-
SHISEIDO The Makeup
Водостойкий карандаш для век Crayon Yeux Waterproof Clarins
CRAYON YEUX
WATERPROOF
CLARINS
95300 FRANCE
Карандаш для век Sparkling Eye Liner Chambor
CHAMBOR
SPARKLING EYE LINER
WITH VITAMIN E
Карандаш для век Cream Shaper for Eyes Clinique
CLINIQUE
cream shaper for eyes
crayon crème pour les yeux
Карандаш для век Contour Des Yeux Eyeliner Faberlic
faberlic
Карандаш для век Silky Eyes Shimmering Helena Rubinstein
HR 02 SHIMMER TURQUOISE SILKY EYES SHIMMERING
Eye Pencil
Александр Платонов/Bildfbrik

Богиня морская

Героиня новой коллекции Mascotte – русалка, которая обрела ноги и теперь гуляет по берегу в поисках жертвы своих чар. Босоножки на шпильках с рисунком под змеиную кожу, клатч в виде яблока, ботильоны с открытым мысом, мокасины классической формы – у русалки Mascotte хороший вкус, поэтому она выбирает только самые актуальные модели.

Дикие!

К созданию весенне-летней коллекции марка Savage подошла с задором и улыбкой. В моде 70-е и 80-е, а значит, в одежде много ярких красок, принтов и необычных силуэтов. Что приятно, коллекции в магазинах часто меняются и пополняются – скучно точно не будет.

Куртки и джинсы Levi's в ремиксе Жан-Поля Готье – находка для ваших бойфрендов.

В розыске

В феврале марка United Colors of Benetton запустила общемировой кастинг девушек и юношей для съемок в рекламной кампании осень-зима 2010/2011. Видео и фотографии загружайте на сайт www.benetton.com или на специальную страничку в YouTube.

Японское наступление

В начале весны в Москве в ТЦ «Атриум» ожидается еще одно яркое событие: на этот раз очередь дошла до сети японской марки Uniqlo, известной в первую очередь своими низкими ценами и широким выбором простых и качественных повседневных вещей. Бренд, придуманный в Японии в 1984 году, сегодня насчитывает более 900 магазинов во всем мире. Теперь японская мода приходит и к нам.

Назад в будущее

Новая яркая коллекция Colour Codes марки Swatch отсылает к прошлому, к началу ее истории. Как известно, именно Swatch придумали делать качественные швейцарские часы в яркой пластиковой оболочке. Colour Codes стала эдаким ремейком винтажной коллекции Gent с однотонными часами. Еще 6 моделей из коллекции сделаны несколькими талантливыми художниками.

Обновляем гардероб

Этой весной британская марка next сделала ставку на сочные краски, яркие принты и строгие силуэты – все в рамках трендов нового сезона. Идем в next за платьями-футлярами, твидовыми пиджаками с большими плечами и объемными юбками.

Динамика стиля

Дизайнеры марки Atos Lombardini сделали не просто коллекцию, а целый «динамичный гардероб», при помощи которого современная женщина сможет с легкостью перевоплощаться, оставаясь женственной, но в то же время сильной и решительной. Для этого в коллекции есть все, начиная с камуфляжных жакетов и фраков с геральдикой и заканчивая кожаными куртками с перфорацией или соблазнительными вставками из кружева.

Знаменитые кроссовки the Pump фирмы Reebok в этом сезоне предстали в ретро-поп-стиле.

Высокая мода

Новый сезон – новое интересное сотрудничество. На этот раз партнером La Redoute стала марка Paule Ka. Знаменитые французы создали коллекцию для элегантных и соблазнительных женщин. Платья из габардина, блузки из шелковой вуали, топы из жатого тюля, шипованные ремни – высокая мода становится доступнее.

Нежнее нежного

Пользоваться компактной пудрой Cotton Flower Palette Teint из весенней коллекции макияжа Clarins – истинное наслаждение! Входящий в состав формулы экстракт хлопка бережно ухаживает за кожей, придавая ей нежный бежевый оттенок. А мерцающие частички деликатно выравнивают цвет лица.

ВЫБОР ЮЛИ приглашенного редактора

Аромат Eau De Fleur de Prunier Plum Kenzo наполнит вашу жизнь теплыми, уютными нотками спелой сливы и миндаля.

Читай по глазам

Тонкая кожа вокруг глаз нуждается в особом уходе. Чтобы «гусиные лапки» не появились раньше времени, ученые Estee Lauder создали средство «скорой помощи» для этой деликатной области. Легкий крем Time Zone Anti-Line/Wrinkle Eye Creme содержит мощный комплекс липидов и пятикратную концентрацию гиалуроновой кислоты, которые увлажняют кожу и восстанавливают ее природный защитный барьер. В итоге вы выглядите на 5-7 лет моложе своего возраста.

Двойной удар

Интенсивная сыворотка Derm Aox Serum Intensif Anti-Rides Eclat La Roche-Posay борется с морщинами на клеточном уровне. Это инновационное средство воздействует одновременно на две основные причины старения – склеивание коллагеновых волокон и процесс окисления клеток эпидермиса. В результате цвет лица становится более здоровым, а кожа разглаживается и приобретает цветущий вид.

Просто блеск!

Покорять мужские сердца становится проще с кремом-блеском Color Sensational «Роскошный цвет» от Maybelline New York. Десять модных оттенков, кремовая текстура и входящий в состав медовый нектар сделают ваши губки невероятно «вкусными» и соблазнительными. Посетив с 10 марта по 10 апреля «Блестящий фестиваль» Мэйбеллин Нью-Йорк в сети магазинов «Рив Гош», вы получите уникальную возможность одной из первых познакомиться с новинкой, а также поучаствовать в розыгрыше 1000 других подарков, среди которых главный приз – стильные наручные часы от GUESS.

Александр Платонов/Bildfabrik

Имя розы

На аптечных полках появился новый косметический бренд **Essentielles** от **Vichy**. Это полная гамма средств для лица и тела, в состав которых входят полифенолы экстракта розы. В отличие от продуктов Vichy, которые борются с конкретными проблемами кожи, кремы и лосьоны Essentielles обеспечивают ей увлажнение, защиту и свежий цвет лица. Стоимость каждого средства не превысит 450 рублей.

Этюд в бордовых тонах

Создавая весеннюю коллекцию макияжа **Cherry Blossom**, арт-директор **Guerlain** Оливье Эшодмезон черпал вдохновение в природе Дальнего Востока. С помощью богатой палитры теней, румян и помад, где доминируют розовые, бордовые, фиолетовые, золотистые оттенки, можно экспериментировать до бесконечности! А нежные текстуры выше всяких похвал.

Свежее решение

Приятная новость для сильной половины человечества! Вслед за ошеломляющим успехом мужского парфюма **Boss Bottled Collector's Edition**, который увидел свет в 2008-м и пользовался огромной популярностью, Boss возвращает на полки магазинов свой бестселлер коллекционного выпуска. Сам аромат остался прежним: бодрящий коктейль из нот красного яблока, корицы, герани, свежескошенной травы, оливы и амбры. А вот дизайн флакона изменился. Выполненный из серебристо-белого стекла, теперь он выглядит более лаконично и вместе с тем очень элегантно.

Четыре модных оттенка румян Sugarbomb Benefit придадут щечкам великолепный сияющий вид.

О Нью-Йорке с любовью

Новый взрыв энергии от **Donna Karan** символизирует Нью-Йорк, бурлящий своей неповторимой жизнью. Яркий пульсирующий аромат **DKNY Love From New York** будто создан для молодых, полных сил, задора и оптимизма мужчин. Насладитесь тонким букетом из бергамота, помело, листьев фиалки, сандалового дерева и пачулей!

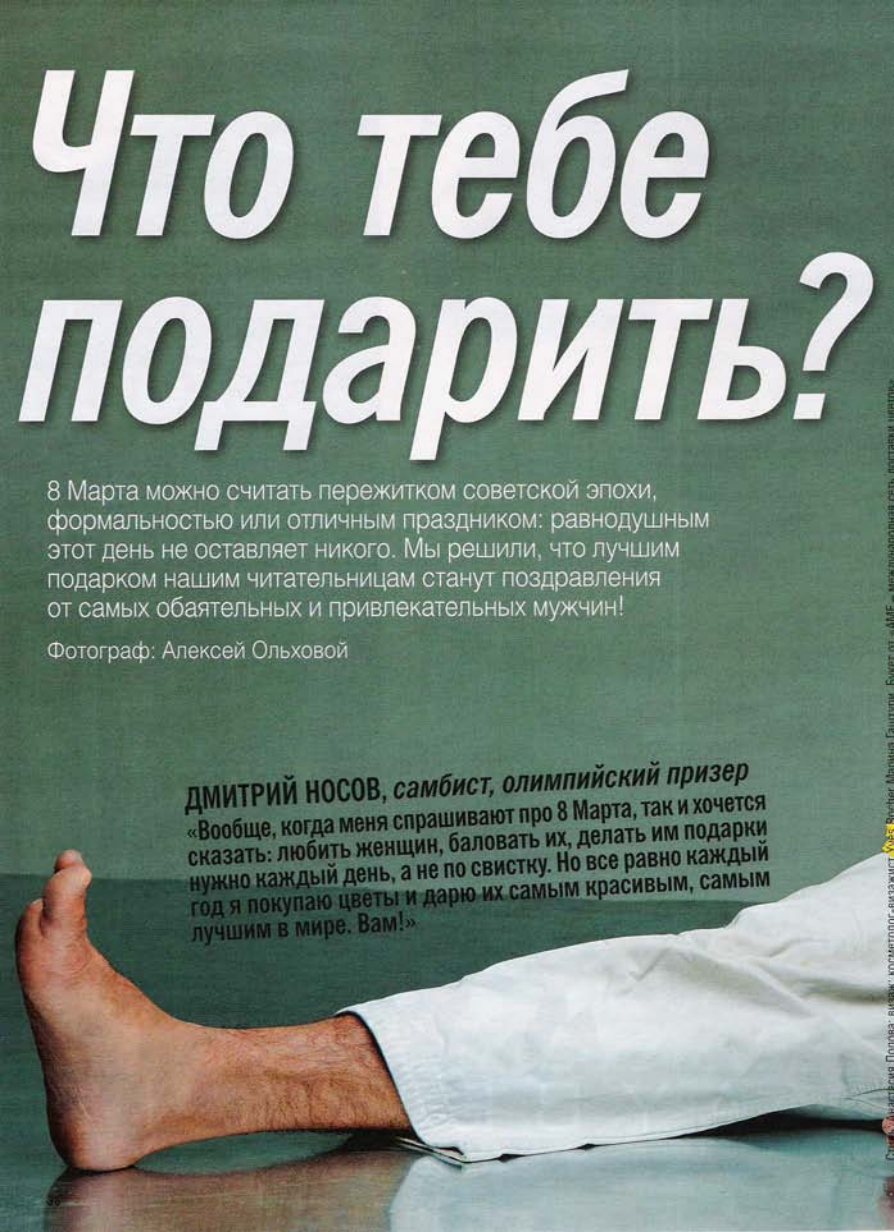
Что тебе подарить?

8 Марта можно считать пережитком советской эпохи, формальностью или отличным праздником: равнодушным этот день не оставляет никого. Мы решили, что лучшим подарком нашим читательницам станут поздравления от самых обаятельных и привлекательных мужчин!

Фотограф: Алексей Ольховой

ДМИТРИЙ НОСОВ, *самбист, олимпийский призер*

«Вообще, когда меня спрашивают про 8 Марта, так и хочется сказать: любить женщин, баловать их, делать им подарки нужно каждый день, а не по свистку. Но все равно каждый год я покупаю цветы и дарю их самым красивым, самым лучшим в мире. Вам!»



COALC

ЛЕОНИД ЗАКОШАНСКИЙ,
телеведущий

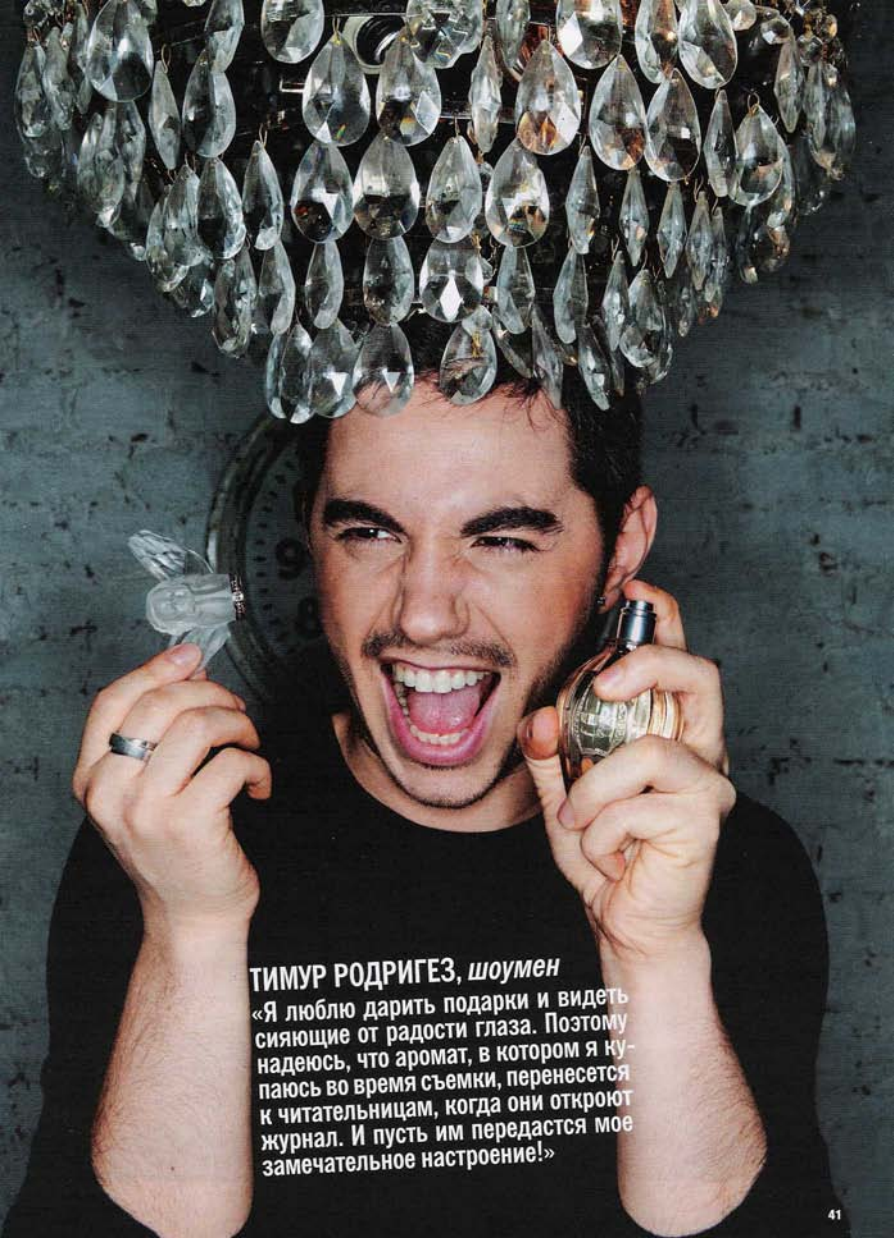
«Уверен, все девушки любят украшения. Правда, мне не нравятся подарки в виде бижутерии. Уж если одаривать, так бриллиантами. И все же главное — не ценность подарка, а внимание. Приятен даже цветочек, преподнесенный вахтерше в подъезде. Для нас, мужчин, важно создать прекрасное настроение даме. Желаю каждой из вас почувствовать себя женщиной. Светитесь изнутри от счастья, будьте нужной, любимой и одной-единственной!»

СЕРГЕЙ ЛАЗАРЕВ, *певец*

«Я люблю дарить подарки, особенно радуюсь, если удается угадать желанный презент. Попробую угадать и с пожеланиями читательницам MINI: «Пусть все калории уходят в грудь!»

АЛЕКСЕЙ ЧУМАКОВ, *певец*

«Для меня ходить по магазинам, видеть изобилие всего и решать, кому что подарить, – проблема. Конечно, легче дать денег, чтобы человек сам выбрал то, что хочет. Желаю, чтобы в жизни читательниц MINI случаи «мини» с мужчинами свелись к нулю, а все самое позитивное проходило под знаком «макси»: максимум здоровья, максимум любви, максимум везения!»



ТИМУР РОДРИГЕЗ, *шоумен*

«Я люблю дарить подарки и видеть сияющие от радости глаза. Поэтому надеюсь, что аромат, в котором я купаюсь во время съемки, перенесется к читательницам, когда они откроют журнал. И пусть им передастся мое замечательное настроение!»

Юлия

«Я умею и верю

«Я всегда знала, что успех – плод тяжелого и упорного труда. Поэтому много работаю и многого добиваюсь».

Фото: Алексей Ольховой; стиль: Жанна Семенихина; макияж: Владимир Калинчев для Max Factor; прическа: Эльвира Ахметшина

Ковальчук:

«мечтать в себя»

Певица, фигуристка, радиоведущая – всех профессий **Юлии Ковальчук** и не перечислишь. Между тем 10 лет назад вряд ли кто-нибудь мог предположить, что приехавшая в столицу из Волгоградской области девушка станет звездой. Только сама Юлия.

MINI: Юля, вы с детства мечтали об эстраде?

ЮК: Что вы, у меня были совсем другие планы, хотя об этом я тоже думала. В раннем детстве мечтала быть хирургом. Причем не просто хирургом, а паталогоанатомом! У меня бабушка – врач, возможно, поэтому… Помню, мы с мамой ходили в кино на фильм «Кинг-Конг жив». Там есть эпизод, когда Кинг-Конг гибнет, льется кровь, словом, трагедия. Зал захлебывается слезами, а я говорю маме: «Я бы его прооперировала, я бы его спасла!» Смотрела все фильмы, где есть ранения, операции, буквально бредила этим. Но с возрастом желание спасти мир как-то незаметно отошло на второй план. Следующей идеей была работа модельером. В Волжском тогда открылась школа модельеров для детей. Нам преподавали историю искусств, историю костюмов – все было очень серьезно. Создание одежды меня безумно увлекло, честно говоря, я бы и сейчас с удовольствием занялась этим, если бы времени хватало. Ну и, конечно, танцы. С семи лет я профессионально занималась танцами, так что, можно сказать, любовь к эстраде у меня с детства.

MINI: Упорство, усердие, стремление к успеху – это врожденное?

ЮК: Видимо, да. Я всегда знала, что успех – плод тяжелого труда. Я училась в школе с углубленным изучением математики, и мне близки все точные науки. Окончила школу с красным дипломом, и конечно же встал вопрос о моем поступлении на экономический факультет. Тогда я пришла к родителям и сказала, что хочу уехать в Москву и поступить в Институт культуры и искусства. Родители, разумеется, были шокированы… Но в меня поверили! И я очень благодарна им за это. Честно говоря, сомневаюсь, что я бы своего ребенка отпустила в 17 лет за тысячу километров безо всякой базы, поддержки. Побоялась бы. Но тогда я была уверена в своем решении. И поддержка со стороны родителей стала мне опорой. Хотя параллельно я все-таки отучилась несколько лет на экономическом факультете. Но потом из-за нехватки времени его пришлось оставить.

MINI: Трудно пришлось?

ЮК: Ну это как посмотреть. Объективно, конечно, да. Занятость была стопроцентная: учились, потом танцевали, чтобы заработать свою копеечку. Костюмы закупали на рынках Москвы, ходили по всем клубам, предлагали свою программу. Ночью танцуешь, потом спишь 2 часа – и учиться.

Сейчас вспоминаю и задаюсь вопросом: как же я все успевала, как справлялась? А тогда было море по колено. Хотя позже я поняла: только уверенные в себе и амбициозные люди едут покорять Москву. Те, кто хоть на минуту усомнится, что ему повезет, кто не уверен, что справится, остаются дома. Каждому свое.

Я в столичную круговерть влилась довольно легко. Вышла на Павелецком вокзале… Гарь, чужеродные запахи, бомжи какие-то, но в воздухе все равно особенный аромат. Сразу поняла: мое! *(Смеется.)* И вот уже на протяжении десяти лет я практически ощущаю себя москвичкой.

MINI: Но хоть сейчас-то удается отдохнуть? ››

девушка с обложки

ЮК: Куда там! Я страшно радуюсь, если на неделе образуется хотя бы один выходной. То одни съемки, то другие, то тренировки, то выступления, то запись… Вот если вдруг выпадает денек свободный – это такой кайф! Я сплю до упора, могу до 12 или до 13 часов спать. Как компенсация за трудовой день до 5 утра! *(Смеется.)* Обычно ведь как: будильник звенит, вскочила, быстренько умылась, зубы почистила и побежала. А тут можно спокойно, вальяжно проснуться, потянуться, поваляться… Это наслаждение непередаваемое. Клубы, тусовки – да ни за что! Вечером зову друзей в гости – это максимум.

MINI: Друзья, наверное, все равно из тусовки?

ЮК: Почему же, отнюдь. Я бы сказала, наоборот: у меня большинство друзей не из шоу-бизнеса. Они обычные люди, самые разные. Есть среди них и одноклассники. Конечно, их не много. Но мне много и не надо.

MINI: А случается пожить обычной жизнью? Сходить в магазин, приготовить ужин…

ЮК: А такой жизнью и живу. Заезжаю в магазин, покупаю всякие вкусности, потом встаю к плите и готовлю, смотрю телевизор. Просто моя «обычная жизнь» сильно сдвинута во времени: у меня все это происходит по ночам – днем ни на что такое просто нет времени.

MINI: Ну в отпуске-то удается расслабиться?

ЮК: О да! Для меня не стоит вопрос, куда ехать отдыхать. Только на море! Отдых без солнца и моря или океана – бездарно проведенное время. И не трогайте меня минимум три дня. Я лежу, плаваю, снова лежу, снова плаваю… Не езжу ни на какие экскурсии – наслаждаюсь единением с природой. Если вдруг случается такое чудо, как две недели отпуска подряд *(мечтательно прикрывает глаза)*… Ну тогда поеду на рафтинг с друзьями, как вот на Бали нам удалось покататься. Ни с чем не сравнимое удовольствие!

А если говорить об идеальном отдыхе, то я влюблена в Мальдивы. Отдых в Европе не очень люблю: нужно ходить пешком, посещать выставки… С моим сложным графиком после такого отпуска необходимо еще отдыхать.

MINI: Да, вашу жизнь монотонной не назовешь. Сильно ли она изменилась после вашего ухода из группы «Блестящие»?

ЮК: Опыт работы в «Блестящих» бесценен. Это важнейший этап в моей жизни: если бы не эта работа, все могло бы сложиться не так радужно. За 6,5 лет постоянных концертов, записей, участий в разных шоу нарабатываешь уникальный опыт, который очень помогает в дальнейшем. Среди выступающих сольно артистов сразу видишь, кто имел опыт коллективной работы, а кто – нет. У первых профессионализм гораздо выше.

Но работать сольно интереснее. Сложнее, да, но и удовольствия получаешь гораздо больше. В группе у тебя нет выбора, что петь и как, все уже заранее решено. А когда работаешь индивидуально, все зависит от тебя: и музыкальный репертуар, и подбор коллектива, и аранжировки, и костюмы. Правда, и ответственности за результат больше, но это закономерно.

MINI: Насколько ваше сольное творчество отличается от того, что вы делали в составе группы «Блестящие»?

ЮК: Принципиально отличается. В сольном творчестве у меня совершенно иная задача. Конечно, приятно быть экс-солисткой «Блестящих», но я хочу заработать собственное имя на эстраде. Да, под некоторые мои песни здорово танцевать, но другие можно просто послушать, а может, и подумать о чем-то. Вот скоро выйдет мой первый сольный альбом. Думаю, все, кто его послушает, согласятся со мной: это совсем другое, это уже мое личное творчество.

MINI: Вас знает вся страна, вы участвуете и побеждаете в самых популярных шоу, вот и сольный альбом почти готов. Нет соблазна какое-то время отдохнуть?

ЮК: У меня нет таких лавров, которые позволили бы на них почивать. Я не звезда так называемого первого эшелона. Конкурентов множество, поэтому, если хочешь оставаться на плаву и двигаться вперед, работать нужно много и постоянно. Видимо, я позволю себе прерваться, когда всерьез задумаюсь о рождении ребенка. А до тех пор будем работать.

MINI: Если сравнить ваши мечты в начале покорения Москвы и реальность сегодняшнего дня, велика ли разница?

ЮК: Я не ошиблась. Сейчас все именно так, как я хотела 10 лет назад. Единственная разница – тогда казалось, что к 27 годам у меня будут муж и ребенок. Наверное, пора начинать работать и в этом направлении.

MINI: А если сейчас помечтать о том, что произойдет еще через десятилетие? Какова будет Юля Ковальчук в 37 лет?

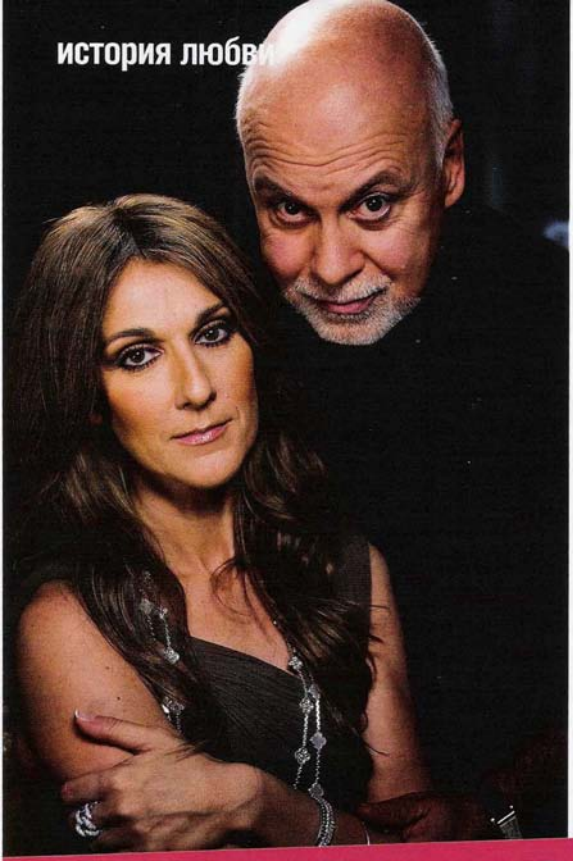
ЮК: В 37 лет… Будет муж, дети – это в первую очередь. Сцену не брошу – точно говорю. Обязательно будет активная жизнь, постоянное движение, убеждена, что останусь таким же энерджайзером.

Еще мечтаю сняться в кино: сыграть какую-нибудь серьезную драматическую роль. Хотя понимаю, что для большинства режиссеров, наверное, я не выгляжу как драматическая актриса. Однако мысль такая есть. Я вообще считаю: пока молодой, работай! Выжимай из себя все, что можешь. Мечтай, загадывай и всеми силами стремись к этому. Говорят, бойтесь своих желаний. Я вот не боюсь. Я работаю – и они исполняются. А уставать от любимого дела – это счастье! ■

Беседовала Дарья Королькова

На Юлии: платье и накидка, Karen Millen; туфли River Island; серьги и браслет, New Look

«Я реализовала все свои мечты, осуществила «план на десятилетку». Наверное, пора подумать о замужестве и детях».



СОЮЗ ДВУХ СЕРДЕЦ

История отношений знаменитой певицы **Селин Дион** и ее продюсера **Рене Анжелила** проста и прекрасна. Это классический пример того, как два человека нашли друг друга и ту любовь, о которой мечтает каждый. Но, как известно, счастье не бывает безоблачным и постоянно подвергается испытаниям.

Сказка начинается

Превращение неуклюжей девочки из сельской провинции Канады в мировую суперзвезду похожа на сказку о гадком утенке. Причем волшебным флером окутана не только ее творческая карьера, но и личная жизнь.

Селин росла в дружной многодетной семье Терезы и Адемара Дион. И была самым младшим, 14-м ребенком. Ее родители, музыканты, управляли небольшим клубом и в выходные всей семьей развлекали местное население. Пели все. Селин приобрела опыт публичного выступления уже в 5 лет. А в 12, не без помощи мамы, написала песенку It Was Only a Dream, которая изменила ее жизнь. Демонстрационную кассету с песней в исполнении Селин один из ее братьев отправил Рене Анжелилу – личному менеджеру популярного тогда французского певца Жине Рено. Провидение, случай, судьба – что толкнуло послать запись именно Рене, ведомо лишь невидимому кукловоду. Позже Анжелил признавался, что его, бывшего рок-музыканта, трудно было пробрать до костей, но, услышав трогательный девичий голосок, он даже вышел из своего офиса в Монреале, чтобы спрятать от невольных свидетелей выступившие слезы.

Первая встреча 38-летнего продюсера и 12-летней певицы произо-

шла в марте 1981 года. Перед Рене предстала неуклюжая, похожая на мальчишку девочка с неправильным прикусом (верхние зубы Селин выступали наружу, за что одноклассники прозвали ее вампиром). Но лишь только она запела, Анжелил понял: он встретил мечту своей жизни – продюсерскую мечту, то есть талант. Рене сразу решил сделать из юной дивы мировую звезду. И даже заложил дом, чтобы финансировать выпуск дебютного альбома Селин. Конечно, в тот момент Анжелил даже не догадывался, что станет Пигмалионом, а Селин – его Галатеей.

мама будущей звезды называла Анжелила). В 12 лет она, ложась спать, прятала его фотографию под подушку. В 13 – начала вести «Дневник любви» с трогательными одами-признаниями его голосу, глазам, рукам, парфюму... Когда ей исполнилось 15, дневник состоял из шести толстых тетрадей. В 16 лет она не могла уснуть, не прослушав на диктофоне его замечания по поводу вокала. Ей просто хотелось лишний раз услышать его голос. В общем, Рене стал для нее мужчиной всей жизни, мужчиной ее мечты. Правда, милый друг был в

Опьяненная победой и коктейлями, Селин поцеловала его в губы, вложив в поцелуй всю страсть и годы неразделенной любви.

Рене следил за каждым шагом своей подопечной и заботился о ней с отцовской истовостью. Когда был мороз, завязывал ей шарфом горло, чтобы не простудилась, выбирал утепленные куртки и дарил на Новый год носовые платки с Микки-Маусом. Заставлял играть гаммы на пианино, обучал, как вести себя в обществе. Когда ей было 14, лично давал уроки вождения. В 15 – разработал персональную гимнастику для дыхания, в 16 – открыл для нее мир моды, заставив одеваться исключительно в известные бренды. Когда ей исполнилось 17, понял: Канада покорена, надо брать Америку. Для чего и велел Селин штудировать английский, на котором она говорила с чудовищным акцентом. А на 18-летие он оплатил ей пластическую операцию, исправив прикус. Словом, каждое его действие, каждый шаг в отношении Дион был просчитан и направлен на успех.

Мужчина ее жизни

А что же Селин? Уже с первой встречи маленькая девочка была очарована «вторым папой» (так третий раз женат. И тут казалось, «Дневник любви» прочитал кто-то свыше, ведь, когда Селин исполнилось 18, жена Рене неожиданно подала на развод. Певица обрела надежду. Но, увы, два года она наблюдала, как покоритель ее сердца и души страдает по ушедшей жене, посещает психиатра и глотает антидепрессанты. Продолжая тайно вздыхать о любимом, девушка совсем было отчаялась. Но тут произошло еще одно знаковое событие в ее жизни: участие и победа в конкурсе «Евровидение» в 1988 году. Первый серьезный успех открыл Дион дорогу к мировой славе. Именно тогда, опьяненная победой и коктейлями, она поцеловала его в губы отнюдь не по-детски и далеко не дружеским поцелуем, вложив в него всю девственную страсть и годы неразделенной любви. Потрясенный Рене вырвался из объятий и... убежал. Ему хватило несколько минут, чтобы обдумать страстный призыв Дион. А она в эти мгновения неизвестности уже было решила наглотаться его антидепрессантов. ⏩

история любви

1 2 3

1. Президент Франции Николя Саркози лично вручил канадской певице высшую награду страны – орден Кавалера Почетного Легиона. В Елисейский дворец ее сопровождали самые дорогие люди – муж Рене Анжелил, мама Тереза Дион и сын Рене-Шарль 2. Селин – обладательница многочисленных премий, в том числе «Оскара» и «Грэмми». 3. Дион говорит, что с детства мечтала о славе. 4. «Быть матерью – самая лучшая моя награда», – призналась звезда. И она, и муж души не чают в своем сыне.

Голос Рене непривычно дрожал, когда он говорил ей, что готов стать первым. Будущая звезда ответила словами из своего «Дневника любви»: «Рене, ты будешь первым и единственным. Навсегда».

Как только новость о романе просочилась в прессу, о них заговорил весь мир. Огромная (26 лет) разница в возрасте многих смущала. Кто-то считал, что Селин действовала только по расчету, другие называли Анжелила старым развратником и предсказывали скорый разрыв. Но эти дебаты, словно грязные потоки, огибали их, не пачкая. «Пусть говорят, что вздумается, – отвечала на все сплетни Селин. – Главное, мы вместе, любим друг друга и будем жить долго и счастливо назло всем нашим врагам». В декабре 1994 года в монреальском соборе Нотр-Дам они обвенчались. Эту свадьбу назвали одной из самых шикарных и массовых в истории шоу-бизнеса. Поздравить молодоженов пришло около тысячи человек.

Через испытания

Они были настолько счастливы, что говорили об этом всему миру и спрашивали друг друга: «Неужели все правда и на свете бывает такая любовь?» Но разве в этом мире есть справедливость? Несчастье, как водится, пришло неожиданно. Привыкшая, что возлюбленный всегда рядом, Селин вдруг обратила внимание на его частые необъяснимые отлучки. Чего только она не передумала, даже начала лить горькие слезы, предполагая, что у Рене интрижка на стороне. В марте 1999 года накануне дня рождения жены Анжелил сообщил, что ему предстоит операция. Тут-то и выяснилось, что «разлучница» – страшная болезнь. Диагноз «рак горла» звучал как приговор, и врачи не давали никаких гарантий. «Господи, – молилась Селин, – ты наказал его горло за то, что мое признано золотым! Отбери у меня голос, без него он мне не нужен, пусть только Рене поправится...» Зачем ей голос, если без любимого пение потеряет смысл? Да и вообще, без него теряет смысл сама жизнь.

Надеюсь, злоключения, которые послала мне судьба, скоро закончатся. Я собирала свое счастье по крупинкам и никому его не отдам.

Ради мужа Селин оставила сцену на два года, превратясь в сиделку и домохозяйку. «Мне было не важно, накрашена я или нет, во что одета и как выгляжу. Я просто стала тенью любимого человека, поддерживала его, если он оступался, подавала ему обед, как только он думал о еде, укладывала его в постель, если чувствовал себя уставшим». Она перестала петь, чего с ней не случалось, даже когда заболевала ангиной.

После операции Рене предстояло пройти 38 сеансов облучения и химиотерапии. Тайно от мужа певица решилась на откровенный разговор с врачом-радиологом. Она поделилась с ним самым сокровенным, сказав, что давно мечтает о детях, но ничего не получается. Ее интересовало, возможно ли после пройденного курса возобновить попытки. И услышала приговор: «Увы, после курса химиотерапии ваш муж просто не сможет их продолжить».

После этого они долго и откровенно говорили. Рене утешал жену, приводя цитату из ее же песни: «Сердце должно биться, несмотря ни на что». «Мое сердце без тебя биться не будет», – спокойно, но твердо ответила Селин. И все

же чудеса случаются, нужно только верить и очень сильно хотеть. Дион нашла врача, который проводил эксперименты с замороженными эмбрионами. Именно он помог Дион и Анжелилу наконец-то стать родителями. Певица узнала, что беременна, в тот день, когда врачи сообщили ей, что супруг абсолютно здоров. Ну разве не чудо, что категорически ничего не обещающие онкологи и гинекологи констатировали положительные результаты?! Узнав эти две радостные новости, счастливые супруги проплакали весь вечер. 25 января 2001 года на свет появился долгожданный малыш. Мальчика назвали Рене-Шарль. Новоявленные родители крестили первенца в том же соборе, где давали клятвы друг другу. Молодая мама довольно долго прятала ребенка не только от назойливых журналистов, но и от друзей. Отныне она боялась делиться с кем бы то ни было своим счастьем, ведь оно такое хрупкое.

Вместе с радостью в дом Селин вернулась и музыка. Сначала она пела сыну колыбельные. Потом просто свои любимые песни. И тогда муж посоветовал ей готовиться к возвращению на сцену. Но тут пару поджидало новое испытание. В 2002 году некая миссис Квон обвинила Рене в изнасиловании. Якобы продюсер пристал к ней в лифте. Впрочем, адвокат Рене Марти Сингер назвал процесс сфабрикованным и быстро доказал, что Анжелил невиновен. «Я никогда не сомневалась в Рене, он не смог бы так поступить, поэтому обсуждать эту историю будут наши адвокаты, а не мы. И я надеюсь, что злоключения, которые послала мне судьба, скоро закончатся, – сказала тогда Селин. – И я смогу жить так, как раньше, любящая и любимая. Думаю, что свое счастье я заслужила. Никто и никогда не сможет его отнять у меня. Я всегда знала, чего хочу, и в 5, и в 25 лет, а именно быть любимой одним человеком и всеми людьми в каждом уголке земного шара. Я сознательно шла к этому счастью, сама собирала его по крупинкам».

То, что счастье непрочно, видимо, 41-летняя певица забыла. В августе 2009-го она во всеуслышание заявила, что снова беременна. Малыш должен был появиться на свет в мае этого года. Увы, в ноябре 2009-го ее менеджер сообщил, что Дион потеряла дитя. Но пара не оставляет надежду родить еще одного ребенка. Ведь главное, что у них есть, – это любовь! ■

Этапы славы

1988 г. Стала победительницей конкурса песни «Евровидение». Селин представляла Швейцарию.

1998 г. Получила премии «Оскар» и пять «Грэмми» за исполнение саундтрека к фильму «Титаник», названа лучшей поп-вокалисткой.

2004 г. На Аллее славы в Голливуде появилась именная звезда Дион. Также певице вручили бриллиантовую награду World Music Awards за достижения и вклад в поп-музыку.

2008 г. Награждена французским орденом Почетного легиона.

5 проблем — 1 решение

1 Против тусклости
2 Против истончения
3 Против ослабленности
4 Против потери упругости
5 Против секущихся концов

Ведь Вы этого достойны
L'ORÉAL
PARIS

Текст: Оксана Чебышева; Wireimage, Abaca, PA Photos/Photas, Angeli/Fotolink, Fotolink

Ради маминой улыбки

Кажется, это заложено в некой генетической программе, а может, и самой жизнью. С детства каждый из нас хочет чем-то порадовать маму, или удивить, или поймать ее одобрительную улыбку, одним словом, сделать чуть счастливее.
И чем 8 Марта не повод? Как радовали и радуют звезды своих мам в этот весенний праздник?

Лера Кудрявцева, телеведущая

Хорошо помню свой самый первый, дорогой (в смысле цены) подарок маме на 8 Марта. Когда мне было 12 лет, очень захотелось порадовать и чем-нибудь удивить ее. Безусловно, все рукотворные детские поделки приятны, но они предсказуемы. Я задумала подарить что-то такое, что вызвало бы у мамы не только радость, но и гордость за меня. В тайне от нее в течение целого месяца я мыла полы в подъезде и собирала с жильцов деньги за свой труд. И на собранную сумму в магазине купила коробку с бокалами. Мама действительно была поражена и счастлива, что я преподнесла ей подарок, купленный на заработанные деньги. И мне было приятно, что я сделала сознательный и дорогой презент.

Сейчас, конечно, все иначе. Обычно я спрашиваю маму, что ей подарить. И она неизменно отвечает, что у нее все есть. Это так и есть. Поэтому каждый раз мы с сестрой мучаемся: «Чем же ее еще порадовать?» Как правило, дарю украшения, сумки, что-то из одежды или нечто полезное в дом. Но, вне всяких сомнений, самый лучший подарок – это любовь и внимание. ▸▸

> Я тайно мыла полы в подъезде в течение месяца и собирала с жильцов деньги за свой труд: копила на хороший подарок маме к 8 Марта.

Текст: Оксана Чебышева; PR, Fotolia, ЦФА «Бурда»

Николай Басков, певец

Будучи участником Детского музыкального театра юного актера под руководством Александра Федорова, я с 11 лет начал гастролировать. Когда мне было 12, наша труппа отправилась в Америку. И там я получил свой первый в жизни гонорар. Это были небольшие деньги, но тогда мне они казались целым состоянием. У меня даже не возникло других вариантов, на что их потратить. Я пошел в ближайший к гостинице парфюмерный магазин и как мог объяснил продавщицам, что я из России, имею столько-то денег и хочу купить что-нибудь для мамы, заметив, что она очень красивая. Мне набрали целый пакет косметики. Я прилетел домой как раз накануне 8 Марта, в аэропорту меня встречали родители. Обняв маму, я сказал: «Мне за выступление заплатили деньги, но я их все до копейки потратил». И со словами: «Это тебе!» – вручил ей пакет с косметикой и духами. Мама заплакала. Тогда я не понял почему, думал расстроилась, что все деньги потратил. Сейчас-то, конечно, понятно, что она была растрогана совсем другим.

И сейчас каждое 8 Марта стараюсь чем-нибудь порадовать маму. В качестве обязательного подарка покупаю ей невероятно красивый букет, который выбираю самостоятельно. И я счастлив, что могу позволить себе делать ей дорогие подарки.

> Обняв маму, я сказал ей, что все деньги, которые заплатили за выступление, уже потратил. И вручил ей пакет с косметикой.

Ольга Шелест, телеведущая

В детстве на 8 Марта я дарила маме вещи, сделанные собственными руками. Большинство этих подарков было из цветной бумаги. Цветы-оригами, бусы из бумажных колец, аппликация, пазл. Однажды решила смастерить целый чайный сервиз из папье-маше. Однако хватило меня только на одно блюдце. Правда, оно до сих пор висит на кухне у родителей. Кстати, они умудрились сохранить все мои поделки и рисунки. Став старше, на уроках труда мы вышивали нашим мамам поздравления крестиком или шили прихватки.

Иногда, позабыв про то, что грядет 8 Марта, я выкручивалась поздравлениями и обещаниями месяц мыть посуду, убираться и гладить без напоминаний. Ну, а сейчас руки, как вы понимаете, не доходят до самоделок. Поэтому сегодня я дарю маме подарки, сделанные руками ювелиров, кутюрье или шоколатье. И все же самая большая радость для нее, когда на праздник к ним в гости приезжаю я.

Вадим Калганов, актер

> Свое первое в жизни стихотворение я написал именно 8 Марта и посвятил его маме.

Свое первое в жизни стихотворение я написал именно 8 Марта и посвятил его маме. Мне было 6 лет. Конечно, мама была очень тронута. Затем это стихотворение я прочитал на праздничной школьной линейке и потом с этим номером вместе с сестрой объездил, как сейчас говорят, очень много «корпоративов» – пионерско-комсомольских мероприятий. Сейчас все время пытаюсь вспомнить свой детский поэтический опыт, но, увы, даже строчки не могу восстановить в памяти. Так жаль.

А вообще, в детстве проблему того, что можно подарить на 8 Марта, прекрасно решала школа. На уроке труда мы дружно и с энтузиазмом делали разные поделки, лепили, клеили, вырезали, рисовали открытки или даже картины и так далее.

Сейчас с подарками стало труднее. Мама живет с сестрой в Крыму, и я приезжаю к ним очень редко. Как правило, звоню, поздравляю, пересылаю деньги в качестве подарка, чтобы сами выбрали то, что хочется. А когда наведываюсь в гости, то конечно же дарю что-то стоящее. Этим летом, к примеру, купил огромный плазменный телевизор. ■

hot ЛИСТ

10 рецептов для весеннего настроения

Хоть март у нас и считается месяцем весенним, погода за окном далека от идеала: снег, колючий ветер... И как тут радоваться пробуждению природы? Мы нашли для вас простые способы создать весеннее настроение.

1 Новая музыка

ВЫБОР ЮЛИ приглашенного редактора

Если у вас есть плеер или iPod, то самое время удалить либо просто переместить в старую папку все унылые и успевшие надоесть слезливые песни-рыдания. Весна не зря считается временем пробуждения, поэтому и музыка должна быть соответствующей: немного позитивного джаза или босановы, ритмичный поп или жаркий рок... Не важно, к чему у вас лежит душа и какие мелодии вы обычно предпочитаете. Главное – эта музыка заставит вас улыбаться и летать...

МОЙ СОВЕТ Не зацикливайтесь на каком-то одном музыкальном направлении. Пусть зажигательная танцевальная музыка перемежается стильным ретро, а песни о любви – рок-композициями. Такой фьюжн точно не даст вам заскучать!

Помните: сейчас не лучшее время для консерватизма, так что экспериментируйте!

2 Автозагар

Что может быть печальнее, чем синюшно-сметанный цвет кожи? Почти каждая третья девушка утверждает, что ее не радует переход на более легкие и открытые вещи, поскольку кожа в буквальном смысле слова имеет бледный вид. Более того: бледность останавливает дам при шопинге: яркие, броские вещи, которые так и просятся в гардероб, невыгодно подчеркивают отнюдь не аристократическую бледность.

НАШ СОВЕТ Купите автозагар! Современные средства позволяют за день приобрести красивый золотистый оттенок кожи, причем без риска превратиться в леопарда. Главное – соблюдать пять правил нанесения. Первое: тщательно отскрабьте кожу, а затем увлажните кремом. Второе: наносите автозагар аккуратно, берите по чуть-чуть и тщательно растирайте. Третье: не одевайтесь минимум час после процедуры, что бы там ни обещала этикетка. Четвертое: через 8-10 часов после нанесения автозагара примите душ, бережно погладьте кожу мягкой мочалкой. Это выровняет тон и смоет возможные излишки. Ну и пятое: для лица выбирайте автозагар на тон светлее, чем для тела.

3 Открытый бассейн

Плавание для нас чисто психологически – летнее занятие. А потому настраивает на нужный лад и помогает ощутить приближение жарких денечков. Но серые унылые своды бассейна никак не способствуют весеннему настроению. В отличие от плавания на свежем воздухе!

НАШ СОВЕТ Отправляйтесь в бассейн системы open air. Найти такой несложно: многие фитнес-клубы уже «распробовали» новинку и успешно ввели в эксплуатацию. Плавайте медленно, с чувством, желательно в солнечный день – так ощущение весны будет еще ярче. Обязательно смотрите по сторонам: даже снежный пейзаж покажется не таким унылым, когда вы размеренно двигаетесь в теплой воде. А глядя в небо, представляйте себе южное море, теплый ветерок и доносящийся с пляжа аромат тропических цветов. Можем поспорить, вы его действительно почувствуете!

4 Живые цветы

Конечно, цветы радуют нас всегда. Правда, срезанные, как уверяют психологи, на многих действуют угнетающе. Вы не поверите, но многие девушки в увядающих букетах видят надвигающуюся старость! Такие шутки подсознание выкидывает на фоне общей усталости. Так что смело избавляйтесь от засохшей мимозы, а любимому скажите, что пафосные розы и скучные хризантемы временно отправляются в отставку, а сами идите в ближайший цветочный магазин.

НАШ СОВЕТ Выберите несколько луковичных первоцветов. Просты в уходе и скоры в росте наперстянки, гиацинты, крокусы и тюльпаны. Приобретите продолговатый горшок, землю и посадите луковичные. Уже через неделю цветы высунут из земли зеленые носы, а через 14-17 дней появятся и первые бутоны. Наблюдая, как на вашем окне зацветают подснежники, вы ощутите невероятный прилив сил, а синие, фиолетовые, розовые и белые соцветия будут перманентно поднимать вам настроение. ▸▸

5 Пешие прогулки

ВЫБОР ЮЛИ приглашенного редактора

Весенняя пора просто создана для того, чтобы мы выбрались из своих берлог и погрузились в многообразие звуков, цветов и запахов. Только пешие прогулки позволят вам целиком окунуться в этот забытый за год мир весны и солнечного настроения. Возьмите с собой любимого человека, подругу или собаку и позвольте себе просто идти и дышать. Лучше всего, конечно, гуляется в парке, но если поблизости такового нет, не отменяйте променад: поверьте, на улицах города можно увидеть массу интересного! А в повседневной суете мы часто пробегаем мимо удивительных вещей.

МОЙ СОВЕТ Собираясь прогуляться, одевайтесь удобно и комфортно, чтобы капризы погоды не мешали вам наслаждаться свежим воздухом. Не ставьте себе дополнительных целей: пройти сколько-то километров или непременно заскочить в магазин. Смотрите по сторонам и подмечайте, как просыпается после долгой зимы все вокруг. Весеннее настроение гарантировано!

Getty/Fotobank, AGE/East News, Fotolia

6 Оранжевое солнце

Весенние дни у многих ассоциируются с ярким солнышком. И психологи утверждают, что апельсиновый или персиковый цвет пальто способен победить зимнюю хандру. Существует целая теория цвета! Смотрите сами: всю зиму мы живем в монохромном мире: нас окружают белый, черный и серый цвета. При длительном созерцании они вызывают подавленность. Так давайте раскрасим если не мир, то хотя бы гардероб!

НАШ СОВЕТ Отправляйтесь на шопинг. Строгое табу налагается на темные, серые и белые вещи. Приоритет – у оранжевых, красных и желтых. Не важно, что вы предпочтете: перчатки, зонтик, пальто или сумку, главное – чтобы они радовали глаз. Кстати, и автомобиль веселенького цвета – неплохое решение!

7 Весеннее меню

Зимой мы набираем вес: это обусловлено природой. Жировая прослойка призвана защитить внутренние органы от переохлаждения. Весной нам это совершенно ни к чему, так что смело меняем рацион! Только не резко. Не стоит отказываться от всех пищевых привычек. Достаточно заменить одно блюдо на более легкое, придерживаться рациона около недели, затем «облегчить» еще один прием пищи...

НАШ СОВЕТ Самое лучшее весеннее меню – салаты. Листья салата «Айсберг», листовой салат, руккола, маленькие помидорки черри или крупные куски красных сахарных помидоров, сочные хрустящие огурчики, немного свежего базилика или эстрагона идеально сочетаются как с мясом, так и с рыбными блюдами. Замените все привычные гарниры на салатные – и помимо необходимых витаминов, вы получите приподнятое настроение и постройневшую фигуру. ▸▸

8 Витражи в окнах

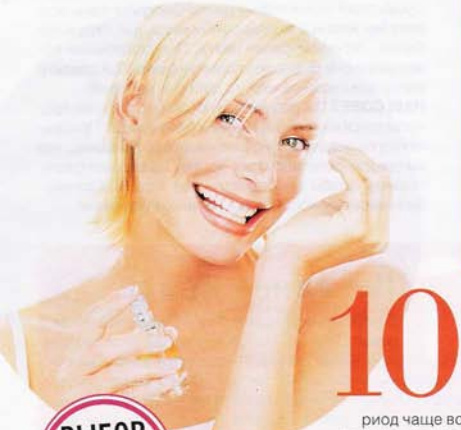
Смените вид из окна! Если на стекле будут яркие цветы, солнце, зеленая листва и порхающие бабочки, вы сами не заметите, как начнете смотреть на мир через весеннюю призму. Подойдут любые мотивы: не нравятся бабочки, рисуйте одуванчики или перелетных птиц.

НАШ СОВЕТ Покупайте витражные краски или краски для стекла. Есть два простых способа украсить окна. Можно нарисовать картинку на специальной пленке, которая прилагается к набору красок, дать ей высохнуть, а потом снять и переклеить на стекло. Это вариант для тех, кто рисует не слишком уверенно: если что-то не получилось с первой попытки, пленку можно помыть и приступать к созданию новых шедевров. Если же в душе вы Микеланджело, смело беритесь за работу прямо на оконном стекле. Только предварительно убедитесь, что выбранные краски смываются водой или специальным средством, а не остаются навечно. Даже одуванчики могут надоесть. Кстати, если надоедят, обновите экспозицию. Занимайтесь этим хоть каждый сезон!

9 Смена обстановки

Нет-нет, мы не призываем вас бросить все и улететь на Мальдивы. Хотя... если такая возможность есть – лучшего способа переждать межсезонье не найти. Но если у вас на носу квартальный отчет, сдача декларации или другие неотложные дела, можно создать себе весну и без дальних перелетов. Достаточно слегка обновить интерьер.

НАШ СОВЕТ Присмотритесь к легкозаменяемым деталям. Например, перевесить шторы гораздо проще, чем переклеивать обои или красить стены. Новые чехлы для подушек оживят помещение, а усилия по преображению, согласитесь, минимальные. Наконец, есть самый бюджетный и простой способ: купите разноцветные ленты и привяжите бантики на все возможные места. Поверьте, это смешно! И именно поэтому работает.



10 Свежий аромат

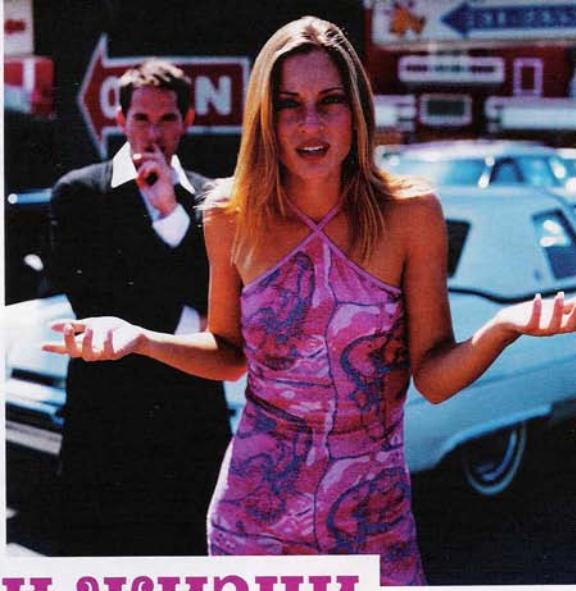
ВЫБОР ЮЛИ приглашенного редактора

Большинство женщин так глубоко и надолго сливаются с одним ароматом, что он становится их неотъемлемой частью. Отмечено, что в зимний период чаще всего мы отдаем предпочтение прянным и восточным запахам: они словно согревают, окутывают нас теплом. Весной же необходимо взбодриться, ощутить легкость и свежесть. Но, меняя аромат, помните: он не должен разительно отличаться от привычного. Лучше выбрать аромат с той же базовой нотой, но в более легком окружении.

МОЙ СОВЕТ Обратите внимание на цветочные, фруктовые, может быть, чайные парфюмы. Ноты бергамота помогут вам освежить взгляд на свой образ и придать ему весенней легкости, а фрезия и пион добавят романтизма. Воздушные и невесомые ароматы с хвойными или травяными оттенками даже в хмурый день напомнят вам о весне. ■

мужской взгляд

В этот раз я решил поговорить с вами по душам. Такое желание, надо сказать, посещает меня нечасто, но накануне 8 Марта… В грядущий праздник восемь из десяти женщин получат вполне заслуженные цветы. Причем обрадуются не столько предсказуемым цветам, сколько вниманию, которое, как известно, дороже всякого подарка. Это вполне понятно, но вынужден констатировать: редкий мужчина способен оставаться внимательным изо дня в день. Если вам повезло встретить красавца с хорошими манерами и неисчерпаемым терпением (материальные блага прилагаются), дальше можете не читать. Наша история не про вас. Она о тех, чьи мужчины неидеальны. Не то чтобы они уличены в серьезных грехах, нет, просто у них есть один недостаток: они слепы к очевидному.



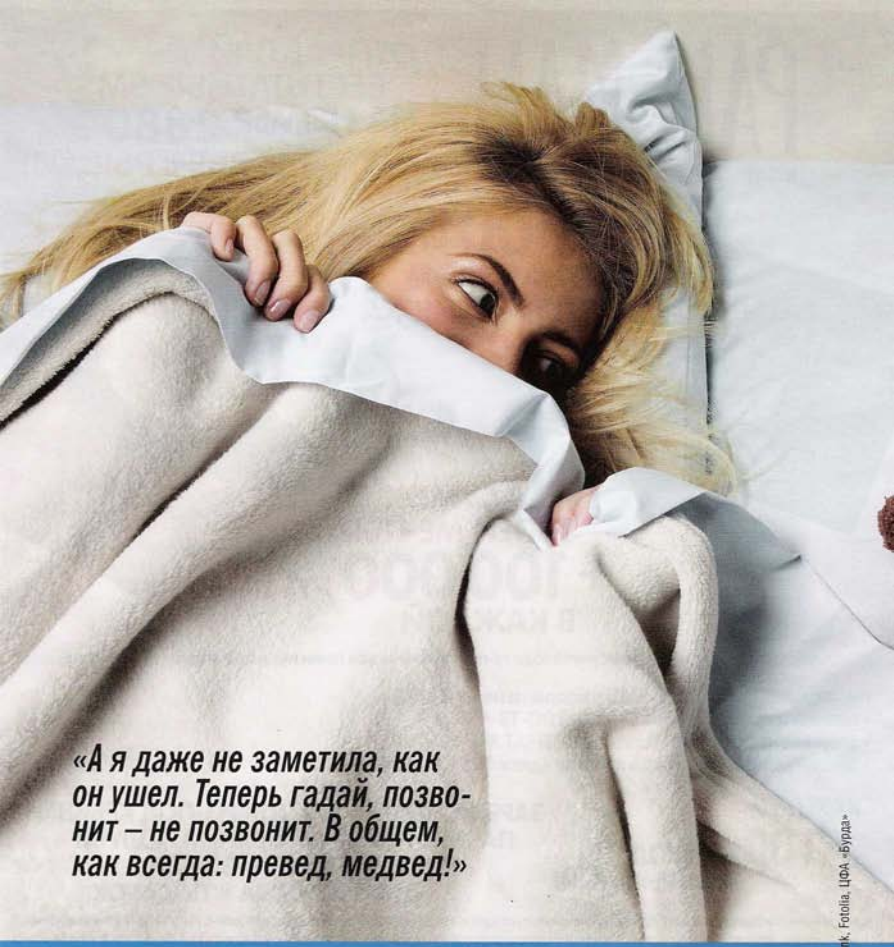
МЕЛОЧИ ЖИЗНИ
ОЧЕВИДНОЕ И ВЕРОЯТНОЕ

Иногда мужчины просто в упор не замечают очевидных для женщин вещей. Почему? Все очень просто. Значит, нет любви.

Очевидному вам. Их же надо ткнуть в мусорное ведро, чтобы они его вынесли, уморить голодом, чтобы сходили в магазин, и разбудить звоном трех разбитых тарелок, чтобы они помыли остальные две. Даже если у вас исключительный вариант, который ловко управляет собственной яхтой, он, скорее всего, забудет пригласить на нее вашу маму. Как можно быть таким невнимательным? Женщины пытаются понять, в чем дело. Одни оправдывают своего мужчину усталостью и непосильным офисным трудом, другие порицают за непрактичность, третьи обвиняют в лени. Но все эти объяснения далеки от истины. Невнимательность к мелочам – это не что иное, как самый точный показатель отношения мужчины к женщине. Мужчина по-настоящему трепетно заботится лишь о той, которую сильно любит. Именно в этом вдохновенном состоянии он способен не на отдельные подвиги два раза в году, а на повседневную, можно сказать, рутинную работу: ограждать любимую от домашних хлопот, делать ей приятное просто так, не отмечаться по праздникам, а устраивать их самому. Все, к чему мужчина был слеп, становится для него очевидным, а для вас вероятным, когда он действительно любит. Только тогда он без подсказки поздравит вашу маму, приготовит ужин без пинка и подарит тур в солнечный край, как только заметит, что зима украла с вашего лица румянец. И это именно то, к чему нельзя ни привыкнуть, ни приучить, как к цветам на 8 Марта.

Почему мужчины не уделяют должного внимания мелочам? Михаил Володин уверен: все дело в любви!

Camera Press/Fotobank



«А я даже не заметила, как он ушел. Теперь гадай, позвонит – не позвонит. В общем, как всегда: превед, медведь!»

Разговор по

текст Светлана Иванова. Getty/Fotobank, Fotolia, ЦФА «Бурда»

душам

Любим мы поговорить. И не только с людьми – бывает, что и вещам пару слов скажем. Не стоит беспокоиться – это абсолютно нормально.

Нормально... А вот если вопрос «Разговариваете ли вы с неодушевленными предметами?» встречается вам в серьезной анкете или вас об этом спрашивает врач, то нужно ответить решительное «нет». Потому что в этих ситуациях вопрос подразумевает другое – то, что вы действительно вступаете с предметами в диалог. Вы им что-нибудь говорите, а они вам отвечают. Вы им – они вам... (Кстати, если это так, стоит немедленно, не дочитывая статью, отправиться на прием к хорошему специалисту.)

Впрочем, в большинстве случаев мы отдаем себе отчет, что вещи – это просто вещи, они не обладают сознанием и нашим советам или указаниям следовать не будут. Но все-таки не можем сдержаться и хотя бы иногда, хотя бы в шутку что-то им говорим. Выманиваем ручку из сумки («Куда ты делась? Я же тебя только что видела»), просим кольцо помочь («Ты счастливое, ты меня на экзамене спасло, теперь сделай так, чтобы он влюбился без памяти»), спрашиваем у компьютера, что не так, и угрожаем ему полной и немедленной заменой.

Разговаривать с предметами – одна из самых древних привычек человека. Первобытные люди ведь не знали, что они венец творения, из окружающего мира себя не выделяли и думали, что у каждой палки-копалки и у каждого камня тоже есть душа. И общались с ними, чтобы те нормально функционировали и помогали в нелегком труде.

Жизнь изменилась, а привычки так в коллективном бессознательном и остались. Но они нам не мешают – даже помогают. Потому что на самом деле имеют психологический смысл.

А с чем разговариваете вы?

Предметы быта

На самом деле человек не молчит никогда. Даже в полном одиночестве мы ведем внутренний диалог. Это может быть спокойная беседа, а порой и настоящий скандал. «Я ему говорю… А он мне… Да как он мог!» Иногда вести такие беседы совершенно не хочется. Что же делать? Вытесняя из сознания неприятные мысли, мы стараемся сосредоточиваться на повседневных мелочах. «Так, куда бы тебя поставить?» – обращаемся к горшку с цветком. Тот, конечно, молчит. Поэтому приходится перепробовать много мест.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Даже если от тревожных раздумий вы не отвлекаетесь, а проговариваете то, что вас беспокоит, обращаясь к окружающей обстановке, это все равно полезно. Проговаривать проблему – значит, решить ее наполовину. Хотя, конечно, лучше прибегать к такому способу не очень часто. Реальные живые люди окажут большую помощь. ▸▸

Механизмы

Еще в конце XIX века психологи предупреждали, что рост количества машин приводит к искажению человеческих отношений. Люди, с одной стороны, испытывают тревогу, потому что толком не понимают, как все это устроено, а с другой – уважение и благодарность, ведь техника существенно облегчает жизнь. Отношение к машинам как к живым существам – один из признаков технократического общества. Конечно, наиболее заметно это на примере мужчин-автолюбителей, для которых железная спутница нередко становится едва ли не самым близким членом семьи. Разумеется, в этом случае беседы не ограничиваются банальным «Давай, заводись». Обещание помыть, залить антифриз и почистить салон – это святое.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ *Наделяя технику человеческими качествами, считая ее живым организмом, который тоже устает или не хочет работать, мы снимаем с себя часть ответственности в случае возникновения проблем. «Так я и знала – стоит кому-то сесть за мой компьютер, он зависает. Не любит посторонних!» – говорим мы и спокойно пьем кофе, пока друг и соратник приходит в себя.*

Украшения

Кулоны, браслеты и разные мелкие штучки типа сувенирчиков – далеко не простые вещи. Они имеют историю и вызывают много эмоций. Кроме того, украшения дают нам самые разные ощущения: их приятно и трогать, и видеть, и даже слышать. Бывает, что сама по себе вещь не особо и нравится. Но это подарок близкого человека, и мы носим украшение, воскрешая те чувства, которые с ним связаны. Это своего рода талисман, обладающий для нас магической силой. А говорить с талисманами надо обязательно.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ *Далеко не всегда мы сильные и уверенные в себе. И нет ничего страшного, если попросим помощи у заветных кулончиков или колечек. Так происходит «якорение», фиксирование желаемого состояния. «Эти серьги всегда располагают ко мне людей», – думаем мы, собираясь на собеседование. И получаем подтверждение их волшебной силы. С точки зрения психологии все дело в настрое. Чувствуя уверенность, мы ведем себя спокойно, не суетимся, грамотно отвечаем на вопросы и действительно располагаем к себе.*

Мягкие игрушки

Игрушка бывает и другом, и утешителем – в тех случаях, когда реальные люди помочь не могут. Например, отругала ребенка мама, сидит он, обиженный и несчастный, в уголочке, прижимает к себе плюшевого медведя и жалуется ему на свою тяжкую детскую долю. С возрастом такое поведение должно полностью изжить себя: взрослея, ребенок учится справляться со своими проблемами конструктивно. То есть подойти к маме и сказать: «Знаешь, твой тон обиден, а беседа о моих недостатках при всех и вовсе фрустрирует». Взрослые люди на то и взрослые, чтобы уметь работать со своими чувствами и управлять эмоциями. Мы так и делаем, но иногда… хочется обнять плюшевого мишку и только ему рассказать о своих бедах.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ *Это бывает, если то, что происходит, возвращает вас в детство. Обида, чувство потери, предательства. Выплакаться, уткнувшись в мягкий мех, а потом тут же уснуть – лучшее средство в такой ситуации. Ничего, что это по-детски, слезы детей всегда имеют эффект освобождения. Вы проснетесь – и все станет гораздо лучше.*

Одежда и обувь

С вещами из собственного гардероба разговаривают не все, а только те, кто уделяет внешности повышенное внимание. Это склонные к самолюбованию мужчины-метросексуалы и очень довольные своим положением дамы. Они никогда не говорят, что «повезло мужикам – ни родов, ни целлюлита», и не выступают в защиту своих прав. Зачем? Ведь женщины – самые счастливые существа на планете, для которых одежда является неотъемлемой составляющей привлекательности. Отсюда и трепетное к ней отношение. «Извини, ты сегодня повисишь в шкафу, я пойду на вечеринку с твоим соседом». Это к платью, конечно.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ *Внутреннее ощущение женственности очень полезно: оно способствует лучшему настрою и позитивному восприятию мужчин. Женщины, разговаривающие с одеждой и обувью, чувствуют себя счастливыми. В принципе, это умение появляется в детстве, ему учит мама и другие близкие женщины собственным примером. А вот если его не было, попробуйте проделать все самой. В следующий раз, покупая сапоги, скажите им: «Какие вы удобные, красивые, я вас просто обожаю». Можно вслух. Продавцов это не удивит – большинство их любимых покупательниц ведут себя именно так.* ■

Роскошь здоровых волос

Мы делаем для красоты своих волос все, что можем: ведем здоровый образ жизни, едим полезные продукты, выбираем правильные средства для мытья и ухода. Но все же эффект не всегда радует нас. Можно ли найти грамотный подход к своим волосам? Елена Бирюкова, beauty-редактор журнала Mini, сумела ответить на этот вопрос.

ЕЛЕНА БИРЮКОВА
Beauty-редактор журнала Mini

Мне приходится постоянно красить волосы — ну не нравится мне мой родной цвет! А ведь я знаю, какой вред может нанести волосам окрашивание — даже выполненное в лучшем салоне, — если в дальнейшем оставить волосы как есть, без увлажнения и питания.

Салоны красоты предлагают колоссальный выбор качественных средств для ухода за волосами: шампуни, бальзамы, маски, защитные спреи, массаж... Проблема в том, что регулярно ходить в салон на процедуры по уходу я не могу — слишком часто получается, времени на это нет совсем. Значит, чтобы мои волосы оставались красивыми, надо найти какой-то выход.

И он нашелся. Недавно я попробовала новую питательную маску для волос «Интенсивное восстановление» от Pantene Pro-V — и влюбилась в нее и в свои волосы. Мне нравится ухаживать за собой, вот только времени на это не всегда хватает. Но с новой маской, которой пользуюсь всего один раз в неделю, я чувствую себя как женщина, уделяющая много внимания своей внешности, — и результат замечательный: мои волосы выглядят просто роскошно.

Подруга, просиживавшая в салонах красоты долгие часы, тоже заинтересовалась моей находкой и оценила ее по достоинству. Ей понравилось, что с маской Pantene Pro-V ухаживать за волосами она может, когда сочтет нужным, и волосы с Pantene, по ее словам, стали сильнее, чем после лучших салонных манипуляций. Самое интересное, что такое впечатление создалось и у других моих знакомых, и меня это нисколько не удивляет: уникальная Pro-V формула Pantene в составе маски распознает поврежденные участки волоса и восстанавливает именно их, придавая волосам совершенную силу.

Теперь мы пользуемся тремя средствами Pantene Pro-V — шампунем, бальзамом и маской, обеспечивая своим волосам полноценный комплексный уход: очищение, увлажнение и восстановление. И наши волосы нам за это благодарны: они просто сияют красотой здоровьем!

Коллекция Pantene Pro-V «Интенсивное восстановление»: шампунь, бальзам-ополаскиватель и восстанавливающая маска

Реклама

Изначально в нашей стране этот праздник именовался – **День смотра боевых сил работниц и крестьянок всей страны.**

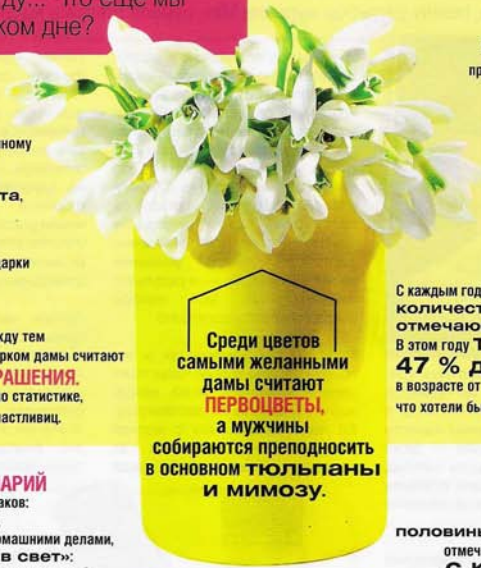
Помимо стран бывшего СССР, **8 МАРТА** является праздником также в Анголе, Буркина-Фасо, Гвинее-Бисау, Камбодже, Китае, Конго, Лаосе, Македонии, Монголии, Непале, Северной Корее и Уганде.

ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ

Что такое 8 Марта? Мимоза, тюльпаны, поздравления коллег, дополнительный выходной, муж сам моет посуду... Что еще мы знаем о женском дне?

Еще в **Древнем Риме** существовал день, в который **ЖЕНЫ ПОЛУЧАЛИ ПОДАРКИ** от своих супругов, а рабыни имели что-то наподобие выходного – хозяйки дома позволяли им в этот день **не работать.**

Рейтинг **самых идиотских** презентов на **8 МАРТА** возглавляют фотоальбомы, ароматические свечи, кружки со смешными надписями и кухонная утварь.



Вопреки распространенному заблуждению, **Клара Цеткин** родилась **не 8 марта**, а 5 июля.

Самые популярные подарки **на 8 Марта**, по словам мужчин, – это **цветы** и **ничего.** Между тем самым желанным подарком дамы считают **ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ.** Их получат в подарок, по статистике, **лишь 4 %** счастливиц.

Среди цветов самыми желанными дамы считают ПЕРВОЦВЕТЫ, а мужчины собираются преподносить в основном тюльпаны и мимозу.

С каждым годом **сокращается количество отмечающих** этот праздник. В этом году **только 47 % девушек** в возрасте от 20 до 30 лет сказали, что хотели бы отметить **8 МАРТА.**

ИДЕАЛЬНЫЙ СЦЕНАРИЙ праздника для женщин таков: **выспаться**, **не заниматься** домашними делами, вечером выйти куда-то **«в свет»**: **театр, ресторан или клуб.** **Мужская версия:** любимая уезжает праздновать **к маме.**

7 и 8 марта только москвичи приобретают порядка **20 миллионов** цветов.

Больше половины дам предпочитают отмечать праздник на работе **с коллегами**, а не с семьей.

8 Марта будут праздновать свой **день рождения** Сергей ГЛУШКО, известный нам как шоумен Тарзан, и знаменитый баянист Петр ДРАНГА. Оба, кстати, считают, что им **повезло с датой рождения.**

35 % мужчин считают **8 Марта** праздником **НАДУМАННЫМ И ФАЛЬШИВЫМ,** так как поздравлять приходится не только любимую, но и **всех родственниц, коллег и знакомых.**

Fotolia

Правила секса

Сколько раз в неделю вы занимаетесь сексом? А в месяц? Ну а в год? Если у вас все под строжайшим контролем, а в календаре эти дни крестиком отмечены, возможно, вы не раз задавались вопросом, что есть норма, а что – ее нарушение. Попробуем выяснить.

При всей очевидной нелепости этот вопрос чрезвычайно популярен на женских формуах. Не меньше, чем «Как часто вы посещаете фитнес-клуб?» Но если посетовать на угасающий интерес к гантелям и беговым дорожкам – в порядке вещей, то тема регулярности интимной жизни ставит в тупик даже самых раскованных и искушенных. Признаться, что всего один раз, да и тот не каждую неделю – как-то неспортивно. Сказать: три раза в сутки – примут за браваду. А если к тому же в глубине души вы считаете, что секса в вашей жизни маловато (или слишком много – да-да, бывает и такое!), то вопрос «сколько» становится совсем не праздным.

«Теоретически все мы понимаем, что норма в сексе – понятие слишком индивидуальное, чтобы соотноситься с какими-либо правилами и шаблонами, – говорит психолог, семейный консультант Юлия Андреева. – Однако на деле все наоборот. Кто выступает с инициативой: вы или он? Насколько разнообразно это происходит? И наконец, как часто случается? Об этом задумываются и женщины, и мужчины. Поскольку все идет «по плану» далеко не всегда, многие начинают сомневаться: «Все ли в порядке со мной и с любимым?»

Если такого рода беспокойство одолевает и вас, прислушайтесь к мнению сексологов, которые утверждают, что норма в сексе – прежде всего то, что устраивает обоих партнеров.

1 СЧИТАЕТСЯ что интенсивность половой жизни зависит от возраста. Как именно? Заветные цифры нетрудно отыскать на сайтах компаний, торгующих «волшебными снадобьями» для повышения потенции. Можно запомнить, а лучше записать, чтобы было из-за чего комплексовать, расставляя пометки в календаре. Итак, в 20-25 лет – это «должно» происходить четыре раза в неделю; в 25-30 лет – три; в 30-40 – два, после 45 – хотя бы один. Что делать тем, кто недотягивает? Все просто: скорее оформлять заказ.

НА САМОМ ДЕЛЕ Наверняка и у вас случались периоды, когда волновало все что угодно, только не секс. И ваш мужчина был рядом, ходил по квартире, ужин готовил по новомодному рецепту, потом даже посуду помыл, да еще и заигрывал. А вам не до того – и все! Нечто подобное иногда происходит и с ним. И дело не в трех с половиной килограммах, которые вы набрали за зиму, не в складке на животе и уж точно не в том, что вы редко делаете ему комплименты. Может быть, в последнее время на него стал коситься начальник? Или его не привлекли к участию в перспективном проекте? Или навалился кризис среднего возраста (примерно с 25 до 50 с мужчинами это случается чуть ли не каждый год), сезонная хандра и привычная тоска непризнанного гения? Какой уж тут секс!

КАК ПОСТУПИТЬ *Только не вздумайте садиться напротив и допытываться: «Что у тебя, собственно, опять произошло?» Или изображать добрую мамочку и давать ценные советы. Лучше заведите разговор издалека. Например, о том, что вам тоже иногда хочется бросить все и завербоваться в какую-нибудь экспедицию: искать по курганам черепки и спасать какаду на Ямайке. Весьма вероятно, что это как раз та тема, которую он обсуждает до трех часов ночи с неведомыми сетевыми друзьями. Научитесь разделять его чувства. Дайте понять, что вы не только жена, хозяйка и сексуальная партнерша, но и его верный и добрый друг. Все же залог хорошего секса – такт и взаимопонимание.*

2 СЧИТАЕТСЯ Скуке не место в супружеской спальне! Но если в самый решительный момент вы не испытываете ничего, кроме укола совести, что до сих пор так и не собрались ▸▸

Вы ждете его в постели, а он опять пропадает в чатах. Или вам пора худеть, или ему лечиться?

побелить потолок (ну а он гадает, получит ли квартальную премию), значит, пора принимать экстренные меры. Ужин при свечах, сексуальное белье... Но если и это не работает, тогда уж задумайтесь о кардинальной смене имиджа.

Для хорошего секса важны понимание и такт. А обиды и крестики в календаре ему мешают.

НА САМОМ ДЕЛЕ Сексуальная скука чаще поражает тех, кто слишком близок друг к другу. Мой дом – моя крепость. В ней тишь да гладь, а все, что за пределами, не имеет особого значения. Подобный образ жизни приводит к взаимозависимости, следствием которой становится потеря сексуального интереса. Ровные и предсказуемые отношения исключают эмоциональность, новизну и драйв.

КАК ПОСТУПИТЬ *Секс нуждается в подпитке интересом постоянно: если вам не скучно вместе готовить ужин, кататься на роликах и ходить в кино, то и скука в постели не грозит. Поэтому не стоит привязывать к себе любимого, создавая иллюзию идеальной семьи: всегда вместе, всегда рядом. Пусть у него будут свои увлечения, у вас – свои. Но есть и еще один секрет. Сексологи считают, что для обострения угасающего интереса бывает полезно заняться чем-то сексуальным, но не сексом. Массаж, двусмысленные sms-ки, может, даже посещение стриптиз-клубов.*

3 СЧИТАЕТСЯ Нормальный половой акт длится не менее трех минут. Через четверть часа мужчина должен быть готов к продолжению банкета. Иначе либо он никчемный любовник, либо вы его не вдохновляете.

НА САМОМ ДЕЛЕ Нарушения половой функции, связанные с усталостью, психологическим дискомфортом, стрессом и массой других вещей время от времени случаются со всеми мужчинами. И тут многое зависит от такта и терпения партнерши. Настаивать, отпускать остроты и уж тем более обижаться или набрасываться с упреками – такая политика лишь усугубит положение. А в конечном итоге приведет к тому, что временные проблемы станут постоянными. По крайней мере, в вашем случае.

КАК ПОСТУПИТЬ *Не стоит думать, что если сегодня он оказался не на высоте, теперь так будет всегда. Просто не акцентируйте на этом внимания.*

4 СЧИТАЕТСЯ Инициативу в сексе должен проявлять он. В противном случае вам придется добиваться его внимания...

НА САМОМ ДЕЛЕ Психоаналитики полагают, что причина нашей сексуальной скованности, а к этой категории относится и страх проявлять инициативу, кроется в подсознательном убеждении, что мы не заслуживаем удовольствий.

КАК ПОСТУПИТЬ *Хотите выяснить, почему себя наказываете? Обращайтесь, можем поделиться парой телефонов модных аналитиков. Не сейчас?! Тогда забудьте о том, кто предложил, а кто согласился. Это неважно!*

5 СЧИТАЕТСЯ Бурный оргазм – единственно возможный финал удачного сексуального контакта.

НА САМОМ ДЕЛЕ Представление о том, что оргазм всегда протекает бурно и шумно, – еще одно широко распространенное заблуждение, порождаемое, вероятно, авторами порнофильмов. В биологическом отношении это самая короткая фаза сексуальной реакции, которая протекает очень по-разному. Не только у разных людей, но и у одного человека в разное время. Различия зависят от множества факторов: физического состояния, настроения, биоритмов, отношения партнеров друг к другу.

КАК ПОСТУПИТЬ *Запомнить, что секс – не просто средство для достижения оргазма, но и приятный процесс сам по себе. Расслабьтесь и получайте удовольствие.* ■

НЕ СТОИТ ДУМАТЬ, ЧТО...

1. *Секс должен быть не реже, чем три-четыре раза в неделю.* Только в первый год совместной жизни молодые пары днями и ночами не вылезают из постели. В действительности такой график – скорее исключение, чем правило. Иногда и правда хочется на ночь книжку почитать.

2. *Хороший секс невозможен без романтики.* На самом деле страсть может вспыхнуть в самый неожиданный момент. И спонтанный секс приносит большее наслаждение, чем тщательно срежиссированный акт любви.

3. *Миссионерская позиция – признак затухания отношений.* Более 50% женщин признаются, что именно эта поза помогает им быстрее достичь оргазма.

4. *В постели этим занимаются только зануды.* Далеко не всем нравится сшибать бедрами стаканы и офисные папки или падать, поскользнувшись в душевой кабине. Вам уютнее на супружеском ложе? И замечательно!

5. *Возбуждению способствуют чулки, туфли на шпильке, кожаные бюстгальтеры и прочая атрибутика.* Не исключено, что ваш любимый возбуждается от спортивного белья и отсутствия макияжа. Как и многие мужчины.

Текст: Дарья Ефремова; Corbis/Foto S.A.

Честное слово

«Я хозяин своего слова: слово дал, слово взял!» Хороший девиз, правда? От угрызений совести спасает. Пусть, конечно, обманщики спят спокойно. Только мы с вами зачем ждем обещанного три года?

Милый – лжец?

«Кто-то обещал позвонить в субботу, в час дня. Сейчас уже воскресенье, половина пятого...» – упрекает влюбленная девушка ветреного кавалера. «Целый год обещаешь сводить ребенка в музей, а вместо этого таскаешься с ним на дурацкие матчи!» – это уже недовольная супруга. Обещал... Ой, да чего только не обещал! Поменять кафель в ванной, купить билет на балет, пригласить родственников в рыбный ресторан, оплатить тур на Майорку, сбрить бороду к 8 Марта и больше никогда не ругаться за рулем.

Masterfile/East News

Порой складывается впечатление, что мужчины только и делают что дают пустые обещания. Почему же они такие лжецы? Да потому же, почему мы с вами, когда были детьми, периодически клялись маме, что не будем выходить на улицу без шапки, смеяться со жвачкой во рту, а в выходные обязательно наведем порядок в своей комнате. Просто так обещали, только чтобы отстали. Выходит, все люди – обманщики по своей природе?

Чтобы успокоить нашу с вами поздно пробудившуюся совесть, а может быть, спасти чьего-то любимого от расправы, приведем следующий научный факт. Психологи обнаружили, что наша верность слову (или привычка счастливо об этом забывать) связана с самооценкой. Но... не так прямо, как может показаться. То есть совершенно не факт, что, если человек уважает себя, он будет кровь из носу выполнять все свои обещания. Подобная гиперответственность характерна для крайне неуверенных в себе людей. Расшибаясь в лепешку, чтобы сдержать данное слово, они преисполняются самоуважением, которого им так недостает, не задумываясь, а действительно ли все это кому-нибудь нужно. Кстати, такие «герои» очень болезненно реагируют на всякого рода необязательность. Даже сказанная вами из вежливости фраза «Созвонимся как-нибудь на выходные» может стать причиной того, что человек будет сутки напролет проверять, не было ли пропущенных вызовов на мобильном. А потом, удостоверившись, что вы так и не появились, он ужасно обидится...

Мужчины дают пустые обещания? Мы с вами тоже клялись маме не гулять без шапки, лишь бы отстала!

В общем, наиболее адекватный вариант – это держать обещания, выполнения которых от нас действительно ждут, и по возможности не бросать слов на ветер. Только вот почему-то последнее далеко не всегда удается...

Из головы вылетело...

Вот ведь память дырявая! В который раз обещаю своей соседке Наташе принести с работы диск-самоучитель по хатха-йоге. Мне он без надобности, все равно заниматься не буду, а Наташа увлекается. Стыдно? И да, и нет. С одной стороны, обещания надо выполнять, с другой – я действительно напрочь забыла...

«Забывчивость отнюдь не всегда связана с такими порицаемыми качествами, как безответственность или неуважение к людям, – говорит психолог Глеб Павленко. – Нередко подобные провалы объясняются работой одного из механизмов психологической защиты, а именно – вытеснения. Еще Зигмунд Фрейд заметил, что с помощью вытеснения наша психика ограждает себя от неприятных эмоций. На сознательном уровне мы можем не придавать каким-то событиям особого значения, но подсознание все это фиксирует, стирая из памяти дела, которые в действительности мы категорически не хотим выполнять». ▸▸

Следовательно, если вы постоянно забываете о чьих-то просьбах, стоит задуматься, а какие именно эмоции вынуждают вас страдать «расстройством памяти»? Может быть, подружка без конца выпрашивает подарки, никогда не отдавая ничего взамен, и вас раздражает потребительское отношение. А, скажем, любимая свекровь, которую вы постоянно «кормите завтраками», слишком непостоянна в своих желаниях. Вот вы и применяете к ней старый добрый армейский принцип ПВО – подожди выполнять, отменят! Или вы просто не в состоянии сдержать данное кому-то обещание. В этом случае следует как можно раньше поставить человека в известность, а заодно... простить обманщиков-мужчин. По своему психическому устройству они от нас ничем не отличаются, честное слово!

Завтрак подан!

Ждать обещанного три года – верх наивности. Если ваши желания совпадают, он сделает все от него зависящее при первой возможности. Если же нет, в ход идут невыполнимые обещания...

«Соглашаясь ждать и надеяться, мы обманываем себя, – утверждает психолог Елена Шубина. – «Правда, купишь?», «Ты в самом деле разведешься?», «Так мы поедем?» Если вы задаете эти вопросы, значит, не слишком рассчитываете на то, что он сдержит слово. Но иногда верить в собственную иллюзию проще, чем признать правду».

Кстати, понять, лжет человек или нет, – не так уж сложно. Достаточно присмотреться к выражению его глаз и жестикуляции. Известно, что направление взгляда всегда «выдает» то полушарие, которое является доминирующим в данный момент. Так, взгляд влево свидетельствует о том, что активно левое полушарие, отвечающее за логическое мышление. Взгляд вправо означает активность правого полушария, обеспечивающего образное, эмоциональное мышление. Поэтому глаза лгущего человека бегают: он неосознанно смотрит вправо, чтобы придумать, а потом влево, чтобы вспомнить, что именно он сочинил. Не менее красноречиво приближение руки к лицу. Замечали, как маленькие дети, сказав неправду и испугавшись этого, зажимают рот ладошкой? Так вот взрослый человек проделывает этот жест завуалированно (теребит воротник рубашки, потирает нос или поправляет волосы).

Что ж, если его «завтраки» всерьез затрагивают ваши отношения, признать факт лжи совершенно необходимо. Надеяться, что женатый любовник выполнит давнее обещание развестись, а молодой человек, который вами не слишком интересуется, позвонит, когда будет не так занят, просто глупо.

Другой разговор, если у вас все хорошо, но он упорно не выполняет некоторые из своих обещаний. Конечно, от части просьб, вроде сводить ребенка в музей или перечитать Марселя Пруста, разумнее было бы его освободить. Не хочет – и не надо! Но что делать, если нужно убедить его, скажем, починить кран в ванной или сходить к врачу? Тут поможет техника подмены понятий, которую нередко применяют коллекторы (профессиональные сборщики долгов) в разговоре со злостными должниками. То есть, вместо того чтобы в 25-й раз напомнить: «Ты всегда обещаешь и ничего не делаешь», скажите просто: «Ты собирался...» или «Ты хотел...» И затем изложите суть вопроса. Таким образом у человека сложится мнение, что это нужно ему, а значит, он исполняет собственное намерение, а не чьи-то мелкие поручения. Чтобы дело не откладывалось в долгий ящик, уточните время. Примерно так: «Ты вроде бы собирался выбросить елку. Вынесешь ее сразу после завтрака? Я хочу побыстрее убраться в квартире, чтобы могли успеть в кино на пятичасовой сеанс».

В принципе, нудным тоном, упреками и обидами можно отбить желание что-либо делать, даже если человек изначально и сам был бы не прочь. «Если бы ты меня по-настоящему любил, давно бы на мне женился». «Ах, я просто заболею, если мы не поедем отдыхать на Крит». Вот самый верный способ внушить стойкое отвращение и к греческому острову, и к маршу Мендельсона... ■

Дарья Ефремова

Его самые невыполнимые обещания

1 «Я ОБЯЗАТЕЛЬНО РАЗВЕДУСЬ, ИМЕЙ ТЕРПЕНИЕ, МАЛЫШ!» Если это любовь, человек пойдет на все, лишь бы быть рядом с избранницей. Но часто за настоящее чувство принимается свежесть эмоций, хорошее отношение, духовная близость, страсть, наконец. Словом, все то, из-за чего никто не станет разрушать брак и обездоливать детишек.

2 «ЛАДНО-ЛАДНО, В СЛЕДУЮЩИЕ ВЫХОДНЫЕ ПОЙДЕМ НА ВЫСТАВКУ КУКОЛ». Пообещал и тут же забыл. На самом деле требовать от человека того, что ему явно неинтересно, сродни занудству учительницы, испытывающей антипатию к безалаберному ученику: «Баранкин, стань человеком!» Каким человеком?! Ясно, что совсем другим... А тот, что в наличии, вас совсем не устраивает?

3 «ВОТ РАЗБОГАТЕЕМ, КУПЛЮ ТЕБЕ ЭТУ ШУБУ». Если вас не ожидает огромное наследство, то уже в самой формулировке фразы заложено невыполнимое условие. Когда я стану миллионером, когда похудею, когда рак на горе свистнет... Не в этой жизни, короче говоря. Цели, а к их числу, несомненно, относятся и крупные покупки, нужно планировать и поэтапно воплощать в действительность. А от иллюзий лучше отказаться.

Откуда берутся дети? Наши героини могли бы по-разному ответить на этот вопрос. Но совершенно точно одно: их появление может быть очень необычным.

Чужой родной ребенок

Елена, 41 год, юрист, усыновила Наташу (11 лет), Сергея (10 лет) и Игоря (9 лет)

Если не я, то кто?!

Лена и Саша поженились, когда она была на втором курсе, а он – на пятом. Перед свадьбой загадали: хотим двух детей – мальчика и девочку. И судьба пошла им навстречу: через год Лена родила очаровательную дочку Марину. Саша в это время служил офицером в Забайкальском военном округе. Лена, не раздумывая долго, собрала пеленки и распашонки и села в самолет. Им выделили однокомнатную квартиру, из обстановки – лишь кровать, стол да два стула. Но ребята не переживали. Главное – они вместе, остальное приложится. И приложилось – через два года на свет появился сын Дмитрий.

Через пять лет супруги вернулись в Москву. Лена нашла работу бухгалтера, Саша устроился в банк, детишки пошли в детсад, потом в школу. Лена крутилась как белка в колесе: «Нужно было составить отчет в офисе, проверить у детей уроки, приготовить еду, убрать квартиру, отвезти сына на занятия, а вечером – бегом на лекции в университет. И так каждый день». Муж в это время строил карьеру. Саша поставил себе цель – жена и дети не должны ни в чем нуждаться, и добился своего. Они переехали из двухкомнатной квартиры в большую трехкомнатную, сделали евроремонт, купили землю в ближнем Подмосковье и начали строить коттедж.

Getty Images/Fotobank

Лена сама не заметила, как дети выросли. Муж неделями пропадал в командировках. Лена тосковала, а потом поняла, что нужно делать. Конечно, родить ребенка! Муж пришел в восторг: «Я вдруг осознал, как соскучился по этим радостным моментам, когда малыш тебе впервые улыбается или говорит: «Папа». Через девять месяцев, в ноябре, на свет появился второй сын – Иван.

Новый год они встречали втроем: Лена, Саша и Иван. Старшие дети разъехались по своим компаниям. Ночью, когда малыш мирно посапывал в колыбельке, Саша поднял тост: «Наконец-то у нас есть все. Теперь можно спокойно растить Ваньку». Знали ли бы они, как скоро и как сильно их жизнь изменится! 11 января раздался звонок из органов опеки. «У Саши был двоюродный брат, которого я видела всего два раза. Я знала, что он сильно пьет, несмотря на то что на его попечении – трое детей. Мать несколько лет назад лишили родительских прав. 6 января он умер. Нам сообщили, что, если мы не станем опекунами сирот, их отправят в детский дом. Решать пришлось быстро. Мы с мужем посмотрели друг на друга и кивнули. Так наша семья пополнилась новыми членами – 9, 8 и 7 лет».

Следующие полгода прошли как в тумане. «К вечеру я падала от усталости. А ведь требовалось одарить каждого материнским теплом. И это было для меня самым трудным. Постоянно задавалась вопросами типа: если наказать Сережу за его проступок, как это скажется на наших отношениях? Да и вечный бардак в доме, который совсем недавно был таким уютным, напрягал ужасно». ▸▸

Дети тоже переживали. Понимая, что теперь им придется расти с незнакомыми, по сути, людьми, троица стала «дружить» против чужаков. Все, что бы ни сделала Лена, им не нравилось. В конце концов детвору позвали на разговор. «Я помню, сели мы на кухне, – вспоминает Лена, – и попросили высказать все претензии. Разговор получился непростой. Ребятам казалось, что они обуза, что мы втайне мечтаем от них избавиться. Естественно, такие мысли рождали чувство протеста. Отсюда и все скандалы». Лена же призналась, что ей действительно непросто, и попросила ребят помочь. С тех пор отношения начали теплеть. Ребята подтянули учебу, меньше стало придирок и ссор.

Огромного Лениного сердца хватает на всех. Конечно, трудности возникают, но они научились с ними справляться. «Я верю, что смогу воспитать их, и мои дети вырастут замечательными людьми». «Мои», понимаете? Они уже все – ее дети. Все шестеро. И совершенно неважно, откуда они взялись.

Светлана, 29 лет, педагог-психолог, усыновила Тему (4 года) и Катю (3 года)

Детей должно быть много!

Светлана и ее муж Арсен всегда хотели большую семью. Но год за годом малыш не спешил родиться, и тогда молодая пара пришла к обоюдному решению: какая разница, каким образом в семье появится ребенок? Главное, чтобы он был! Вообще, к усыновлению и к усыновленным детям Света всегда относилась как к чему-то обычному, повседневному. Ее бабушка и прабабушка во время войны удочерили девочку – любимую Светину тетю Шуру. Потом мама с папой, у которых тоже долго не было детей, собирались усыновлять. Сама идея, сама мысль о том, что дети в семье появляются разными способами, прочно укоренилась в сознании Светланы. Муж ее полностью поддерживал. «До смешного дошло, – рассказывает Светлана. – Я выбрала день, чтобы поговорить с мужем об усыновлении. А оказалось, что он тоже именно в этот день решил поднять эту же тему. В результате сложный разговор свелся к двум фразам: «А давай усыновим». – «Давай».

Родственникам супруги решились сообщить о своем решении, только когда познакомились с будущим сыном. Они, конечно, сначала обеспокоились. Предлагали подождать, подумать, все же попытаться родить самим. Рассказывали про «плохие гены». Но ребята были готовы к такому повороту событий. А однажды мама Арсена позвонила и без всяких вводных слов сказала: «Я купила носочки и футболки». Лед тронулся. «Тему мы нашли совершенно случайно. Ведь вообще-то мы искали девочку! – Света улыбается. – Даже брали направление для знакомства хоть с какой-нибудь девочкой. Но, увы, та барышня по ряду причин не понравилась мужу. Зато понравилась фотография щекастого мальчика. Подозреваю, что уже тогда наш папа задумался об этом ребенке и ни на кого другого смотреть не хотел. Поэтому в тот же день и нашелся сынище. Посмотрели на него минут десять и без слов подписали согласие на усыновление». Но о дочке все же мечталось. Ко второму усыновлению, а точнее, удочерению, Света и Арсен подошли рассудительнее. Прикинули, какого именно ребенка хочется: чтобы девочка, чтобы в возрасте около года, чтобы был статус на усыновление и чтобы не было неизлечимых заболеваний. Такая девочка нашлась в Челябинске. ▸▸

Какая разница, каким образом в семье появится долгожданный ребенок? Главное, чтобы он был!

Будущие родители внимательно посмотрели на фото, и на следующий день Света уже летела знакомиться с будущей дочкой.

Трудно ли им было? «Нам с мужем пришлось полностью перекроить свою жизнь. Я отказалась от работы и все свое время посвятила «детской теме». Непросто далось и «внедрение» Катюши. Тема никак не хотел делить родителей с кем-либо еще и в первые недели каждое утро проверял, не исчезла ли нежеланная гостья. «Сейчас они уже не мыслят жизни друг без друга», – радуется Света. Были и другие трудности. Но все уже позади, и Света, с высоты своего опыта, теперь точно знает: главное – начать. «Очень важно разобраться в собственной мотивации и оценить свои возможности, – дополняет она. – Понять, зачем вам нужен ребенок. Что вы можете ему дать, и что он может дать вам. Заранее продумать, какими ресурсами вы располагаете, в каких ситуациях сможете справиться самостоятельно, а когда придется обратиться за помощью. Это не стыдно!»

Света и Арсен мечтают, чтобы в семье было как минимум четверо детей. Мы спросили их, каким путем им бы хотелось идти к цели: проторенной дорожкой или все же попытаться родить самим. Света ответила вполне ожидаемо: «А какая разница?»

Марина, журналист, 36 лет, удочерила Иру (7 лет)

Сбылась мечта детства!

У Марины три дочки: старшей уже 17 лет, а младшая через год отправится в первый класс. Четыре года назад в ее жизни появилась Ира. «Об удочерении я думала давно, лет с восемнадцати. Было их жалко, хотелось взять на ручки, прижать к себе, согреть… Но это было неоформившимся желанием». Марина вышла замуж, родилась дочка, спустя 12 лет – вторая. И вот как-то раз Марина наткнулась на сайт, где общаются приемные родители. Начала читать, и их примеры ее воодушевили: а ведь все реально! И однажды она написала мужу в «аську»: «Давай усыновим ребенка!» И тут как раз приятельница попросила помочь ей отвезти гуманитарную помощь в один из детских домов. Вот там к Марине подошла темноглазая девочка, обняла за шею… Уезжая домой, Марина уже знала, что вернется за Ирой.

Так и случилось. Но до радужного финала было еще очень далеко. На Марину обрушилась настоящая депрессия. «Я винила во всем себя, ведь это была моя идея. Дома творилось что-то невообразимое, поведение ребенка напоминало поведение дикого зверька. Я запиралась в ванной, чтобы не слышать этого кошмара, и мечтала исчезнуть куда-нибудь». Марина с мужем оказались не готовы к тому, что адаптация продлится так долго. Думали, ну месяц-два, а оказалось – почти год. В детском доме ребенок может добиться внимания только одним способом – крепко нахулиганить. «Это правило дочка принесла и домой, – объясняет Марина. – Но прогресс очевиден. Та, какой была дочка, когда мы ее забрали, и та, какая она сейчас, – это два абсолютно разных человечка. Я практически забыла, что не я ее родила!»

Так, а как же наследственность, гены? В большинстве случаев какая-то информация о биологических родителях в доме ребенка сохраняется. А в дальнейшем… «Я считаю, что наследуются цвет глаз, волос, телосложение. Но не существует ни гена наркомании, ни проституции, ни склонности к преступлениям. Поэтому воспитание, среда, где вращается ребенок, атмосфера в семье – это главное, – убеждена Марина. – Что касается дальнейшего прибавления в семействе… Пока у нас нет для этого условий. В нашей семье трое детей, и четвертого мы пока просто не потянем. А вообще… Хочется разбавить наш «цветник» сынишкой. Но это пока только мечты». ■

«Та девочка, которую мы когда-то забрали из дома ребенка, и наша дочка сейчас – это два абсолютно разных человечка!»

Александр Кузьмин

из НАЧАЛЬНИКОВ в ПОДЧИНЕННЫЕ

Несколько лет вы проработали в небольшой компании и достигли там всех мыслимых высот. И вдруг вам предлагают место в крупном холдинге, но… позицию подчиненной. Согласиться – значит, потерпеть поражение или перейти на новый этап карьеры?

Чем выше взбираешься, тем больнее падать, сказал кто-то мудрый. Он не принадлежал к стану пессимистов, просто не дожил до наших дней, когда понятие успешной карьеры обрело еще одно измерение: горизонталь. А по этой шкале некоторое понижение в должности при условии более престижного ангажемента не только не провал, а напротив – успех.

В таком ключе рассуждала, а может, и уговаривала себя Арина, руководительница небольшой и очень частной маркетинговой компании. Недавно она получила предложение занять позицию помощника бренд-менеджера в российском представительстве холдинга, одно лишь упоминание имени которого могло бы без труда наладить кросс-культурный диалог между оленеводами Чукотки и рабочими с плантаций маниоки на тропических островах. И все же ее терзали сомнения. Необходимость выстраивать отношения с вышестоящими, беспрекословно выполнять их поручения, фиксированный оклад вместо весьма нестабильных, зато разжигающих азарт игрока процентов от сделок – это еще можно пережить. Но вот не будет ли явное понижение в должности той строчкой резюме, которая поставит под сомнение поступательное развитие карьеры?

«Опасения, что переход с уровня высшего менеджмента в небольшой фирме на средний уровень в крупной организации может хоть как-то повредить, напрасны, – утверждает HR-консультант, президент рекрутингового портала SuperJob Алексей Захаров. – Принадлежность к известному бренду говорит о том, что вы входите в число высококвалифицированных и востребованных на рынке специалистов».

Другое дело, что громкая запись в трудовой книжке не дает права пожизненно почивать на лаврах. Гораздо важнее, как вы проявите себя впоследствии. Ведь не секрет, что человек, решившийся на такой переход, рискует столкнуться с проблемами психологического свойства. Стоит еще раз взвесить все «за» и «против». И если вы определите, что игра стоит свеч, действуйте смело. ▸▸

Способность чем-то пожертвовать ради избранного курса – черта, отличающая целеустремленных людей от пустых мечтателей.

+ Известная компания – это еще и школа. А школа работает на ваше имя. Быть учеником великого живописца или первым мастером по росписи ложек в своей деревне? Последнее, может, и приносит психологические дивиденды, но в плане дальнейшего продвижения явно не равнозначно. Кроме того, по признанию HR-специалистов, опыт и знания, полученные в некоторых крупных компаниях, сопоставимы с образованием в престижных западных бизнес-школах. Возможно, в дальнейшем хедхантеры станут за вами охотиться хотя бы в силу этих соображений.

– В этой ситуации придется чем-то пожертвовать. Например, привычкой к статусу. Ведь если на прежнем месте вы задавали тон, то теперь придется подстраиваться, а иногда и выполнять элементарную работу. Да, такие перемены разочаровывают, однако не стоит идти на поводу у эмоций. Покорность и адекватность не одно и то же. Никто не отнимет у вас прав на собственное мнение, но вот начальственный безапелляционный тон… Впрочем, надеемся, этим вы и раньше не страдали.

СТРАТЕГИЯ *Помните, что способность от чего-то отказаться ради избранного курса – как раз и есть та черта, которая отличает целеустремленных людей от прожектеров-мечтателей. Те хотят всего, сразу и побольше. Вы же знаете, что просто так ничего не дается. У успеха есть своя цена.*

+ Функционал менеджмента среднего звена в крупных организациях значительно шире, чем у топа в маленькой, «семейной» фирме. Карьерный рост «среди своих» может быть головокружительно быстрым, однако и вероятность того, что обороты статусного продвижения начнут опережать темпы роста профессионального, к сожалению, тоже весьма велика. Зато при переходе в крупную компанию вы приобретаете опыт решения задач на качественно ином уровне.

– «Завтра нужен список предложений по оптимизации битиэл-акций по эфэмсиджи сектору. Так как с бэкстейджем не все гладко, надо хорошенько подготовиться. Будет митинг у генерального, давай уточним детали по скайпу в 7.30», – предлагает добрый коллега. Вам не очень-то нравится, когда дают задания. Особенно если они ставят вас в положение несчастной Золушки, которой злая мачеха велела отделить горох от чечевицы, посадить в саду розы и навести порядок в замке за одну ночь. Но самое неприятное, что некоторые принятые здесь жаргонизмы и пристрастие к техническим новинкам ставят вас в тупик. И вы, привыкшая быть первой, боитесь выглядеть как прогулявшая уроки школьница.

СТРАТЕГИЯ *Обычно в таких ситуациях рекомендуют не стесняться и задавать вопросы. Мол, это ничуть не дискредитирует, наоборот, говорит о желании учиться и идти в ногу со временем. Но вопрос вопросу рознь! Признаться, что вы не знаете, как подойти к скайпу, или с улыбкой рассеянного гения поинтересоваться, куда подевался пульт от флешки, – явный перебор. Старайтесь быть на уровне. Попались на незнании компьютерной программы, с которой здесь лихо справляется каждый стажер? Спросите. Но потом освойте это безобразие в рекордные сроки.*

+ Выйти на первые роли в крупном бизнесе – это не бесплотные мечтания, а реальная возможность. Во многих холдингах принято проводить аттестации, успешное прохождение которых само по себе позволяет перейти на следующую ступень. Но даже если этой практики нет, ничто не помешает вам заявить о себе.

– Выход в «большое плавание» чреват еще одной болезнью, а вернее, провинциальными комплексами. Мол, там все было по-простому, а тут и вода мокрее, и стервы стервознее, и масштабы масштабнее. Куда уж мне? Гоните от себя эти мысли прочь! Не забывайте, что туз – он и в Африке туз. И если на прежнем месте работы люди признали в вас рулевого, признают и здесь.

СТРАТЕГИЯ *Амбиции, конечно, двигатель прогресса, но только при одном условии. О них следует заявить, но не кричать на каждом углу. «Настырность, самоуверенность и нетерпимость – признаки трудного человека, а вовсе не лидера», – считает психолог, бизнес-тренер Леонид Кроль. Вряд ли такая репутация вам нужна, поэтому изберите другую тактику.*

Добивайтесь расширения полномочий. Если знаете что-то лучше других, не молчите! Беритесь за перспективные проекты, выдвигайте свою кандидатуру, старайтесь принимать участие во всех ключевых переговорах. Чем обширнее круг обязанностей, тем выше ваша ценность для организации. Не бойтесь выделяться. Те, кто старается предлагать нестандартные решения и не ждет, что начальство решит все проблемы, быстрее продвигаются по службе. А кто умеет это делать лучше чем вы? ■

Текст: Дарья Ефремова; Camera Press/Fotobank

FASHION

Клатчи, **Prada**
цена по запросу

Изящное искусство

Новый модный сезон буквально пронизан женственностью и утонченностью. Делаем акцент на кружеве и прозрачных тканях, а аксессуары к ним подбираем нежных пастельных оттенков и с изящной фурнитурой.

❖ **Белье в стиле ретро** ❖ **Самые яркие тренды нового сезона**
❖ **Кожаные куртки** ❖ **4 образа с кружевной мини-юбкой**

У ВСЕХ

Etam

Пижама,
Triumph
2300 руб.

Бюстье,
Topshop
около 1500 руб.

Бюстгальтер,
Topshop
1300 руб.

Бюстгальтер,
Incanto
около 1219 руб.

Подвязка,
Antigel
1852 руб.

НАИВНО? СУПЕР!

Высокие шортики, полупрозрачные комбидресы, корсеты, бюстье в кремовых тонах – женственный ретро-стиль при всем своем романтизме и нежности не отменяет сексуальности.

Комбишорт,
Etam
2500 руб.

Комбидрес,
River Island
1119 руб.

Трусы,
Topshop
около 600 руб.

Трусы,
Etam
1000 руб.

Трусы,
Topshop
около 600 руб.

Трусы,
Etam
1000 руб.

СВОИ СЕКРЕТЫ

В моде на нижнее белье главенствуют две крайности – наивное ретро и немного агрессивный sexy look. Что ваше?

БОЕВОЙ ОКРАС

Уж если намечается настоящий бой, вам не обойтись без корсетов, минималистичных трусиков, поясов и боди в кружевах. Красно-черно-розовая гамма особенно приветствуется.

Пояс, **Antinea** *3987 руб.*

Трусы, **Peacocks** *269 руб.*

Трусы, **Incanto** *около 600 руб.*

Комплект, **Antinea** *9196 руб.*

Бюстье, **Peacocks** *1099 руб.*

Бюстье-фартук, **Peacocks** *1099 руб.*

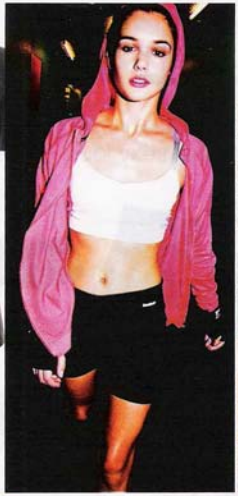
Комплект, **Agent Provocateur** *около 17 000 руб.*

Боди, **Etam** *2100 руб.*

Emporio Armani

Стиль: Анастасия Попова; Александр Платонов/Bildfabrik (4)

Футболка,
Reebok
1620 руб.



Сумка,
Reebok
2340 руб.

Брюки,
Reebok
2520 руб.

Олимпийка,
Reebok
3060 руб.

ТОЛЬКО ПОБЕДА!

Наступление весны – хороший повод заняться собой. Как известно, покупка новой спортодежды – уже полдела на пути к победе.

Кроссовки,
Reebok EasyTone
5400 руб.

Ветровка,
Reebok
3780 руб.

Шорты,
Reebok
1440 руб.

Топ,
Reebok
1800 руб.

С НОВЫМ СЕЗОНОМ!

О том, что ждет нас в ближайшее полугодие в плане моды, в нашем обзоре весенне-летних трендов. Смотрите и запоминайте!

Diane Von Furstenberg

Dolce&Gabbana

Prada Resort Collection

Marc by Marc Jacobs

River Island

ПЕСТРАЯ ЛЕНТА

Самым главным наваждением этого сезона, безусловно, стали принты. Яркие, пестрые, разноцветные, они буквально захватили подиумы Парижа, Милана, Нью-Йорка и Лондона. Мелкие цветочки, горох, клетка, этнические и космические мотивы – все перемешалось в новых коллекциях.

Яркое платье с принтом – это, конечно, идеальный вариант на весну-лето, но не единственный.

Текст: Анастасия Попова; L'Estrop

Дизайнеры официально разрешили **смешивать разные принты** в одном наряде. Не бойтесь быть пестрой и яркой. Именно эта сумасшедшая пестрота – главный тренд нового сезона. Скорее его осваиваем!

Proenza Schouler

Giorgio Armani

Oscar de la Renta

Marc by Marc Jacobs

H&M

Сумка, **Etro**

Antonio Marras

Chanel

Chloe

ПРИЗРАЧНО ВСЕ

Что тут скажешь – дизайнеры явно изголодались по женственности и романтике. Прозрачные ткани – один из лейтмотивов в этой категории. Да, прозрачность изобилует, при этом взору окружающих открывается не все. Все самое интересное остается под многослойными драпировками.

ВЫБОР ЮЛИ приглашенного редактора

Жакет, Anna Rita N

Дизайнеров накрыла очередная волна ультраженственности. Нежность, кокетливость, изящество сегодня в моде.

Roberto Cavalli

Сапоги-туфли, Atos Lombardini

Yves Saint Laurent

Chloe

КРЕМ-БРЮЛЕ

Бежевые оттенки – еще один тренд, подчеркивающий женственность. По задумке дизайнеров в беж можно одеваться с головы до ног или разбавлять его смежными кремовыми цветами. Особенно хорошо они смотрятся на загорелой коже.

ПОЛНЫЙ АЖУР

Стоит увидеть хотя бы два показа – Dolce&Gabbana и Nina Ricci, чтобы вдохновиться восхитительно нежной и одновременно эротичной темой кружева. Субтильные немного грустные барышни в ажурных полупрозрачных платьях и юбках по фигуре – один из главных образов этого сезона.

Полупрозрачное кружево – это такая игра на грани романтики и эротики.

Dolce&Gabbana

Dolce&Gabbana

Nina Ricci

Stella McCartney

Burberry

ЭФФЕКТ ВОЛНЫ

Где женственность, там и воланы, плиссе и драпировки. Эти приемы были буквально возведены в культ Стеллой Маккартни и Кристофером Бейли из Burberry. Безумно красивые наряды этих дизайнеров в ближайшее время наверняка войдут в число фаворитов голливудских звезд.

ДИКИЙ, ДИКИЙ ЗАПАД

Деним, если забыть про джинсы, – вещь непостоянная в плане актуальности. Сегодня модно, завтра – курам на смех. На этот раз джинса в почете, так что доставайте рубашки, юбки, пиджаки и сарафаны. Все в дело!

Richmond

Stella McCartney

Chloe

Stella McCartney

Dolce&Gabbana

Ermanno Scervino

Шорты, H&M

Джинсовые шорты по-прежнему на пике. Верх можно варьировать – от вытянутых маек до романтических блузок.

Gaetano Navarra

Emilio Pucci

Клатч, **Gianvito Rossi**

Золото идеально сочетается с черным и серым. Кроме того, добавляйте его к актуальным пастельным тонам.

БЛЕСТЯЩАЯ ИДЕЯ

Блестящее уже который сезон не выходит из моды – и это прекрасно. Пайетки, люрекс, стразы, ткани со светящимся напылением и аксессуары в тон – праздник, который всегда с нами.

Жакет, **Atos Lombardini**

Хотите соблюсти осторожность? Тогда ограничьтесь блестящим жакетом. Он смотрится как с джинсами, так и с вечерним платьем.

Gianfranco Ferre

Gaetano Navarra

ЖЕЛАТИНОВЫЙ МИР

Столь знакомые нам с детства «мыльницы» – яркий и забавный тренд сезона. Jelly shoes, или пластиковую обувь, предполагается носить не только на пляже, но и в обычной жизни. Кстати, подобные модели встречаются и на каблуках.

Слева направо: туфли-лодочки, **Furla**; сандалии, **Sisley**; сандалии, **Moschino**; сандалии, **Roberto Cavalli**

Burberry

Ermanno Scervino

Antonio Marras

ЗАТЯНУТЬ ПОЯСОК

Дизайнеры активно рекомендуют подчеркивать талию. Узкий длинный ремешок – лучшее для этого средство. Затяните его на талии поверх блузки, топа, жилета или кардигана. Длинный хвостик пропустите под ремнем снизу вверх и снова вниз так, чтобы получился узелок.

Moschino Cheap&Chic

Клатчи в этом сезоне полагается держать пальцами. Даже если имеется цепочка.

Moschino

Moschino

Низкий каблук в форме рюмочки снова в моде. И хотя супервысокие шпильки и танкетки никуда не делись, дать ногам отдохнуть в этом сезоне тоже позволительно.

Туфли, **Chie Mihara**

Не каждая девушка осмелится выставить на показ содержимое своей сумки. Так что прозрачные пластиковые модели – еще один способ продемонстрировать, кто тут модный.

Сумка, **Patrizia Pepe**

Alexander McQueen

ИЗ РЯДА ВОН

Дизайнеры каждый сезон стараются нас удивить неожиданными моделями обуви. На этот раз всех победил известный затейник Александр Маккуин. Его ботильоны всевозможных расцветок на умопомрачительном каблуке точно покорят отъявленных модниц всего мира. Вот увидите!

БОЛЬШЕ – ЛУЧШЕ

Браслеты теперь принято носить широкие и яркие, причем по нескольку на каждой руке. Этника остается в моде. Особенно такие украшения хорошо смотрятся с многоцветными нарядами, щедро украшенными трендовыми принтами.

Diane Von Furstenberg

Diane Von Furstenberg

Браслет, **River Island**

АЛЕКСА ЧАНГ

ВИКТОРИЯ БЕККЭМ

Zolla
2790 руб.

Topshop
цена по запросу

ПО ОДЕЖКЕ ВСТРЕЧАЮТ

Benetton
около 6000 руб.

Zolla
3190 руб.

Wrangler
21 444 руб.

Naf Naf
около 6000 руб.

Gant
27 745 руб.

QS by s.Oliver
4600 руб.

Joseph
25 000 руб.

Mango
2999 руб.

Тренч и кожаная куртка – два элемента верхней одежды, с которыми сложно промахнуться в плане актуальности. Выбирайте классические силуэты, но не отказывайтесь от ярких расцветок.

Стиль: Анастасия Попова; Rex/Fotobank, Corbis/Fotodom S.A.

Mabrun
22 000 руб.

Pinko
23 607 руб.

САМА НЕЖНОСТЬ

СПОРТИВНО

Пышная юбка идеально смотрится с короткими куртками, в том числе джинсовыми. Идеальный образ для дискотек или шопинга.

Футболка, **Zolla** *790 руб.*; джинсовая куртка, **Benetton** *около 4000 руб.*; юбка, **Topshop** *около 2500 руб.*; очки, **Accessorize** *950 руб.*; сумочка, **Pinko** *4320 руб.*; кеды, **Ecco** *3500 руб.*

ИЗЯЩНО

Укороченный пиджак всегда требует более длинной блузки или футболки, чтобы прикрыть живот. Закончите образ обувью на шпильке.

Жакет, **Mango** *около 3000 руб.*; футболка, **Sela** *490 руб.*; юбка, **Topshop** *около 2500 руб.*; серьги, **Bijoux Land** *420 руб.*; туфли, **Giuseppe Zanotti Design** *около 30 000 руб.*

Стиль: Анастасия Попова

Женственность и еще раз женственность. Выбираем пышную короткую юбку, желательно кружевную, и создаем на этой базе изящные девичьи наряды. Кокетливое настроение прилагается.

РАССЛАБЛЕННО

Короткое хорошо миксуется с длинным. Длинный кардиган можно затянуть на талии узким ремешком контрастного цвета.

Кардиган, **Lacoste** *около 7000 руб.*; топ, **BGN** *цена по запросу*; юбка, **Topshop** *около 2500 руб.*; пояс, **Topshop** *около 800 руб.*; сумка, **River Island** *3299 руб.*; сапоги, **Marc Cain** *24 700 руб.*

ПО-ДЕВИЧЬИ

Кружевная юбка сочетается с классическим пиджаком в мужском стиле. Лучшее к ним дополнение – контрастные клатч и туфли-лодочки.

Пиджак, **Mango** *3500 руб.*; топ, **Mango** *1200 руб.*; юбка, **Topshop** *около 2500 руб.*; серьги, **Louis Vuitton**, сумка, **Moschino** и туфли, **Marc by Marc Jacobs** – *цена по запросу*

Alberta Ferretti

Burberry Prorsum

Roberto Cavalli

Nina Ricci

Эскимо на палочке

Весна обещает всплеск любви к пастели. Ваниль, фисташковый, карамель – сладкая палитра этого сезона.

После долгой зимы с ее ярым максимализмом в духе 80-х, рокерскими заклепками и обилием черного к нам снова вернулись хрупкость и женственность. А что может быть более оптимистичным, чем нежная палитра из оттенков розового, фисташкового, крем-карамели и лаванды?

Достаточно посмотреть показ английского бренда Burberry Prorsum, чтобы вдохновиться свежим трендом. От одного вида девушек в легких мини-платьях нежнейших кондитерских оттенков – мятных, лимонных, лиловых, розово-бежевых – становится сладко во рту и на душе. Даже классический тренч Burberry песочного цвета в этом сезоне приобрел пастельные тона и множество рюшей на рукавах.

Однако во всей этой сладости важно не перейти грань и не скатиться до слащавости. «Мило, нежно, симпатично – таким может быть общий настрой, но все же в целом наряд должен быть современным», – советует новый дизайнер Nina Ricci Питер Коппинг. В этом деле важны детали – скажем, не помешает капелька черного в аксессуарах: узкий ремешок, сумка через плечо или босоножки.

В общем, настало время разбавить гардероб по-девчачьи нежными нарядами шербетных оттенков. Начните с шелковой блузки или шифоновой юбки с рюшами. А дальше вас уже будет сложно остановить.

Текст: Анастасия Попова

Шарф, **Benetton**
около 1300 руб.

Сумка, **Emporio Armani**
цена по запросу

Юбка, **Naf Naf**
около 2000 руб.

Кардиган, **Pinko**
14 638 руб.

Туника, **Gant**
7525 руб.

Сандалии, **River Island**
2499 руб.

Louis Vuitton

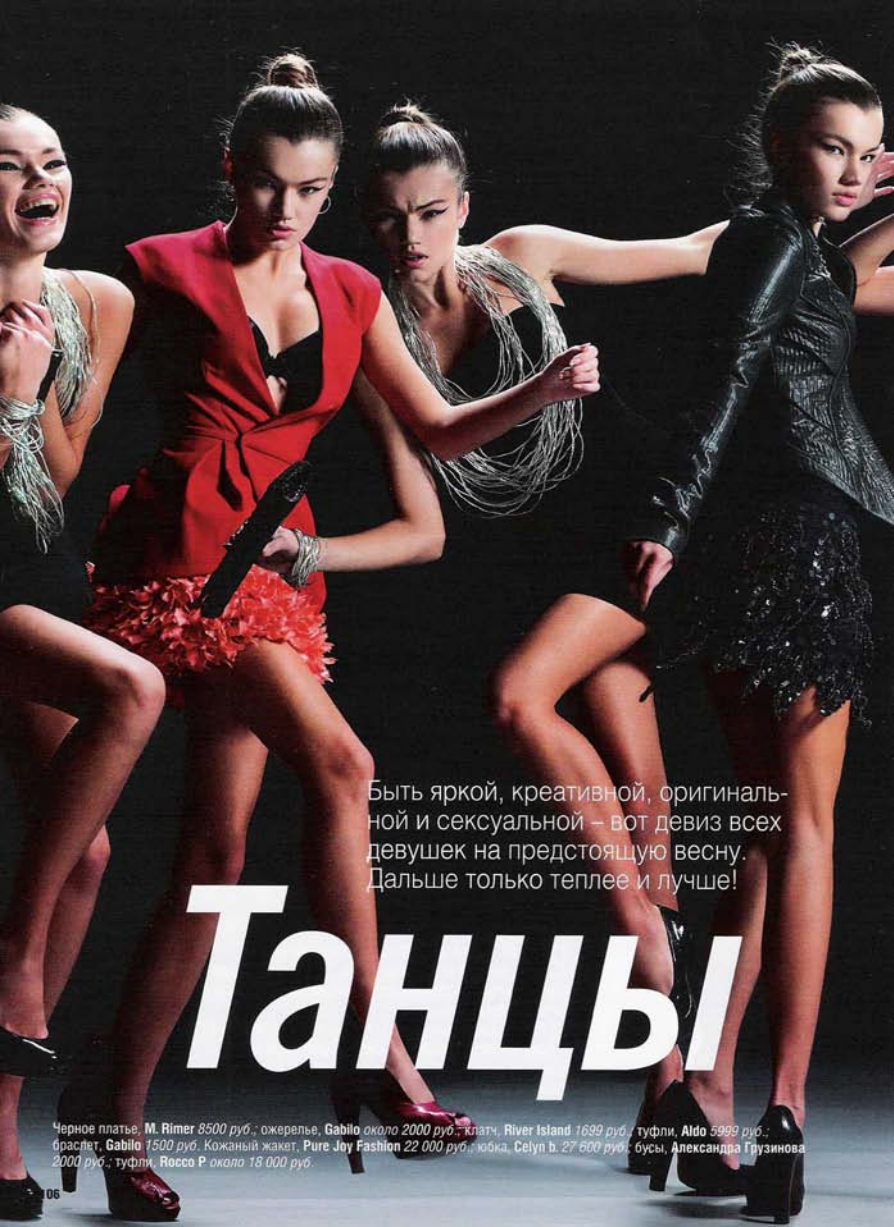
Antonio Marras

СОВЕТ MINI

1 Дизайнеры в один голос рекомендуют: лучше выбрать все вещи одного цвета – пусть разнятся только оттенки.

2 Обувь пастельных тонов идеально сочетается с цветом кожи. Поэтому к нарядам нежных оттенков можно смело подбирать аксессуары в тон.

3 В вопросах макияжа и маникюра также стоит быть осторожной. Скажем, пусть это будет лак для ногтей конфетного цвета, но кончики покройте черным. Или вот еще идея – специальной краской для волос покрасьте несколько прядей в пастельные оттенки.



Быть яркой, креативной, оригинальной и сексуальной – вот девиз всех девушек на предстоящую весну. Дальше только теплее и лучше!

Танцы

Черное платье, **M. Rimer** *8500 руб.*; ожерелье, **Gabilo** *около 2000 руб.*; клатч, **River Island** *1699 руб.*; туфли, **Aldo** *5999 руб.*; браслет, **Gabilo** *1500 руб.* Кожаный жакет, **Pure Joy Fashion** *22 000 руб.*; юбка, **Celyn b.** *27 600 руб.*; бусы, **Александра Грузинова** *2000 руб.*; туфли, **Rocco P** *около 18 000 руб.*

Фотограф: Алексей ОЛЬХОВОЙ
Стиль: Жанна СЕМЕНИХИНА

музыка

Жакет без рукавов, **M. Rimer** *7500 руб.*; юбка, **M. Rimer** *12 000 руб.*; туфли, **Carlotta Gherzi for Sado' Fashion House** *12 000 руб.*; сумка, **Livschitz** *15 000 руб.*

Платье, **Celyn b.** *20 000 руб.*; меховое болеро, **Celyn b.** *15 700 руб.*; бусы, **Александра Грузинова** *3[illegible] руб.*; туфли, **River Island** *4599 руб.*

Топ, **Betty Blue** *9700 руб.*; брюки, **Celyn b.** *17 300 руб.*; туфли, **New Look** *1500 руб.*; клатч, **Furla** *25 000 руб.*

Брюки, **River Island** *2299 руб.*; куртка из меха, **River Island** *4499 руб.*; ботильоны, **River Island** *11 000 руб.*; клатч, **Jimmy Choo by H&M** *4500 руб.*

Лосины, **River Island** *1699 руб.*; туфли, **Jimmy Choo by H&M** *3500 руб.*; юбка, **River Island** *4499 руб.*; жилет, **River Island** *4499 руб.*

Лосины, **River Island** *1599 руб.*; туфли, **Carlotta Gherzi for Sado' Fashion House** *12 000 руб.*; корсет, **Celyn b.** *18 500 руб.*; болеро, **M. Rimer** *16 000 руб.*

Брюки: **Celyn b.** *11 500 руб.*; туфли, **Aldo** *5999 руб.*; майка, **Mango** *1890 руб.*; болеро, **Celyn b.** *23 300 руб.*

Визаж и прически: Татьяна Преображенская;
модель: Самира Сейнатулова

Marc by Marc Jacobs

Классика жанра

С какими вещами у вас ассоциируется весна? Плащи, цветные резиновые сапоги, зонты... А еще тренчи. Столь любимая дизайнерами и звездами вещь прочно вошла в гардеробы отъявленных модниц. В этом сезоне дамский угодник Марк Джейкобс предлагает носить тренчи классической бежевой расцветки с закатанными рукавами и ярким поясом.

Хит сезона

Сапоги до середины икры со слегка закругленным носом и достаточно свободным голенищем – отличный вариант для этой весны. Носите их с платьями выше колен и черными колготами, плотными легинсами и узкими джинсами.

Сапоги, Patrizia Pepe

Когда все по плечу

Пиджаки с широкими, ярко выраженными плечами не сдают своих позиций и уже который сезон остаются на пике моды. Пример тому элегантный и одновременно дерзкий пиджак из весенне-летней коллекции марки H&M. Объемный, двубортный, с геометричными лацканами и изящным ремешком, продетым по линии талии – это идеальный вариант для вхождения в новый модный сезон. Ведь его можно носить с чем угодно – и с рваными джинсами, и с женственным платьем. Одним словом, вещь стоящая!

Платок, Zolla

Принты – главная тема нового сезона. Приобщиться к ней можно по-разному: платье, юбка или платок с ярким рисунком – решать вам!

H&M, весна-лето 2010

BEAUTY

Туалетная вода **Aire Loco Loewe** *1860 руб.* (50 мл)

Антология соблазна

Коварная обольстительница, светская дива, прирожденная бунтарка, охотница за мужчинами... Аккуратнее! С провокационной новинкой Aire Loco от Loewe вы рискуете продемонстрировать ему свою истинную сущность.

УХОД ЗА СОБОЙ
ЗДОРОВЬЕ
МАКИЯЖ
ВЕЛНЕС
ФИТНЕС

❖ **Макияж губ в секси-стиле** ❖ **Самые распространенные мифы о похудении** ❖ **Великолепная семерка: кремы, чтобы кожа сияла**

Сладкая

Зима позади, а значит, пора добавить в нашу жизнь ярких красок. Начните с помады! Ваши сочные губки цвета красной смородины или спелой малины легко сведут его с ума. Не верите? Попробуйте!

Клубничный десерт

Красная помада по-прежнему занимает верхние строчки рейтингов модного макияжа. Весной отдайте предпочтение алым тонам. При выборе подходящего оттенка визажисты рекомендуют вспомнить самые вкусные ягодные муссы: помада цвета клубники, земляники или красной смородины – то, что надо. И не забудьте про контур губ: он должен быть идеально очерченным.

сказка

Розовый сахар

Чтобы понять, какие оттенки розового в моде этой весной, достаточно представить, как выглядит ягодное мороженое или фруктовый зефир. Матовые или лаковые текстуры – не важно, главное, в блеске или помаде должны присутствовать перламутровые частички.

Jahreszeiten Verlag/East News, Zeppelin/Fotolink, Александр Платонов/Bildfabrik

Кофе со сливками

Любите полакомиться на досуге крем-брюле и ощутить на губах его приятный сладковатый вкус? Выбор настоящих гурманов – помада светло-кофейного оттенка. Для придания соблазнительной припухлости нанесите в центр нижней губы капельку бежевого блеска.

Спелая малина

Настоящие искусительницы делают ставку на сочные фиолетово-малиновые оттенки. Вот истинный цвет страсти! Только форма губ должна быть безупречной. Карандаш, подобранный в цвет помады, выровняет контур, а бесцветный блеск придаст объем.

Клубничный десерт

1. Увлажняющая помада с экстрактом манго **Korres Butter Lipstick 45 Mango** *600 руб.* 2. Увлажняющая помада **Rouge Pur 143 Yves Saint Laurent** *840 руб.* 3. Карандаш для губ **Magic Khol Crayon Contour Yeux 06 Givenchy** *710 руб.* 4. Блеск для губ **Vitamin C Lip Smoothie 12 Clinique** *560 руб.* 5. Питательная помада **Stay On Comfort 516 Divage** *179 руб.*

Розовый сахар

1. Крем-бальзам для губ **100 % Natural Origin Yves Rocher** *200 руб.* 2. Карандаш для губ **Color Sensational 132 Maybelline New York** *150 руб.* 3. Блеск, увеличивающий объем губ, **Lip Polish 004 Dior Addict** *1570 руб.* 4. Бальзам для губ **«Натуральный объем» Nivea** *115 руб.*

Кофе со сливками

1. Блеск для губ **Watershine Gloss Maybelline New York** *205 руб.* 2. Блеск для губ **Super Lustrous Lipgloss Revlon** *250 руб.* 3. Блеск для губ **Effet 3D Max Brillant a Levres Lipgloss Bourjois** *380 руб.* 4. Питательная помада с маслом виноградной косточки **Secret Story 4198 Faberlic** *299 руб.* 5. Питательная помада **Color Sensational Maybelline New York** *235 руб.*

Спелая малина

1. Питательная помада **«Шелковый поцелуй» 14756 Oriflame** *290 руб.* 2. Увлажняющая помада **Masquerade 812 Divage** *249 руб.* 3. Блеск для губ **Rose Caress Oriflame** *139 руб.* 4. Карандаш для губ **Color Sensational 630 Maybelline New York** *150 руб.* 5. Блеск для губ **Vitamin C Lip Smoothie 09 Clinique** *560 руб.*

10 мифов о похудении

Очень хочется быстро похудеть. И мы испытываем на себе самые изощренные способы обретения стройной фигуры. Но не все они безобидны и эффективны, увы... MINI разрушает 10 самых распространенных мифов о похудении: нас не обманешь!

Миф №1 *Поселитесь в спортзале.*

Многие полагают, что изнурительные нагрузки помогают быстро похудеть. А вот канадские ученые доказали: те, кто занимается на велотренажере по 4 минуты в 10 подходов, расходуют на 36 % больше калорий, чем те, кто размеренно крутит педали в течение всей тренировки.

Миф №2 *Не завтракайте.*

Врачи одной из клиник в Кембридже обнаружили, что калорийный завтрак помогает поддерживать вес в норме. Если ваш утренний рацион состоит из 50 % калорий, которые вы обычно употребляете за день, то у организма больше времени для того, чтобы переработать их. А вот отказ от завтрака приведет к прибавлению в весе. Лишенный пищи организм старается сделать жировой запас, а это заканчивается накоплением массы.

Миф №3 *Полностью откажитесь от сахара.*

Диетологи университета королевы Маргарет в Эдинбурге пришли к выводу, что небольшое количество этой «роскоши» полезно. Был проведен эксперимент с 60 женщинами, страдающими избыточным весом. Их поделили на три группы, и через два месяца выяснилось, что больше веса сбросили те женщины, которые ели сахар в небольших количествах и делали много физических упражнений.

Миф №4 *Самая полезная еда – обезжиренная.*

Обезжиренные продукты часто отличаются повышенным содержанием сахара, который «прячется» под разными названиями. Так, молочный йогурт с кусочками тропических фруктов оказывается более калорийным (74 калории), чем кусочек шоколадного батончика с печеньем (примерно 35–40 калорий).

Миф №5 *Не ешьте после 18.00.*

Можно сказать с уверенностью: калориям абсолютно до лампочки, который на дворе час! Когда диетологи рекомендуют нам не есть после шести вечера, они подразумевают нечто другое. Просто люди, которые поздно ужинают, часто переедают и, как правило, сразу же ложатся спать. А чтобы еда лучше усвоилась, необходимо активно двигаться еще в течение сорока минут.

Миф №6 *БАДы помогают снизить вес.*

Основная задача биологически активных добавок – восстановить недостаток витаминов, минералов и микроэлементов. Запомните: повлиять на обмен веществ в организме с помощью БАДов невозможно. В лучшем случае они помогут снизить аппетит. Выбирая добавку, обязательно советуйтесь с врачом! Например, если у вас камни в желчном пузыре, а БАД обладает желчегонным действием, это может вызвать приступ.

Миф №7 *Вода притупляет чувство голода.*

Японские ученые из института питания измерили вес и талию у 1000 женщин, а также изучили, какое количество жидкости те обычно выпивают перед едой, и… не обнаружили никакой связи между употреблением воды и весом. А вот суп, напротив, эффективное «оружие» против полноты. Доказано, что у женщин, которые в обед едят суп, талия тоньше.

Миф №8 *Похудеете благодаря «сжигателю» жира.*

В результате длительного приема поглотителей жира (более 1,5 месяцев) ухудшается состояние зубов, кожи и волос. Причина в том, что эти препараты нарушают всасываемость многих компонентов пищи, в том числе и витаминов. Если вы придерживаетесь маложировой диеты, поглотители не принесут вам никакой пользы.

Миф №9 *Пейте таблетки и становитесь стройнее.*

Будьте осторожны с такими препаратами: они воздействуют на центры голода, которые находятся в головном мозге. К сожалению, не существует средства, которое бы работало избирательно. И все они влияют на состояние организма в целом, поэтому могут «посадить» тот или иной орган.

Миф №10 *После 30 худеть трудно.*

Очень многие женщины и к пятидесяти годам имеют подтянутую фигуру. Снизьте количество употребляемых калорий, откажитесь от тортиков, чипсов и фаст-фудов. И постарайтесь больше двигаться. Устраивайте себе пешие прогулки в выходные, запишитесь в бассейн или спортзал. ■

Текст: Елена Бирюкова; Camera Press/Fotobank

ЖУРНАЛ «МОЯ ИСТОРИЯ» ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС!

Реклама

С тобой произошло что-то интересное? Расскажи об этом!

Лучшие письма будут опубликованы в журнале «Моя история», а их авторы получат премию – 500 РУБЛЕЙ!

Адрес для писем: istoria@burda.ru

Фотограф: Светлана Седых

Молодо-зелено!

Кремы с растительными экстрактами трудятся словно маленькие волшебники, возвращая нашей коже здоровый, отдохнувший вид и даря ей глоток абсолютной свежести.

1. Разглаживающая сыворотка **Nutrigânics Smoothing Serum The Body Shop** с органическим маслом бабассу 2. Дневной мультиактивный крем **«Рацион красоты» Garnier** с кофеином и антиоксидантами 3. Освежающий крем-гель **Gelee Eclat du Jour Daily Energizer Cream-Gel Clarins** с экстрактами зеленого кофе и красной смородины 4. Увлажняющий нектар для лица **Nectar Hydratant Sanoflore** с экстрактом кипариса 5. Увлажняющий крем для лица **Youth Surge SPF 15 Age Decelerating Moisturizer Clinique** 6. Увлажняющий дневной крем **Creme de Jour Hydratante a la Tomate Les Petits Plaisirs** на основе томата 7. Увлажняющий крем для лица **Multi Recharge Biotherm** с экстрактом женьшеня, антиоксидантами и витаминами С и Е

90 % мужчин во всем мире признаются, что их заводит гладкая, нежная женская кожа. Хотите выглядеть безупречно – скажите решительное «нет» нежелательной растительности на своем теле! Вам в помощь современные «долго-играющие» методы салонной эпиляции.

Будет как шелковая!

Текст: Елена Бирюкова; Александр Платонов/Bildfabrik, Camera Press/Fotobank

Энзимная Во время процедуры происходит термохимическое воздействие на волосяные луковицы. Врач-дерматокосметолог использует препараты с растительными энзимами, эффективно разрушающими клетки волос и надолго останавливающими их рост.

Как делается Сначала на область тела наносят энзимосодержащий крем, затем этот участок оборачивают термобандажами – силиконовыми лентами. При обработке инфракрасными лучами происходит активация ферментов. После снятия силиконовых лент волосы с ослабленными корнями удаляются при помощи воска.

Плюсы Проходит безболезненно.

Минусы Из-за применения химических веществ на обрабатываемых участках кожи может появиться сильное раздражение. Поэтому сначала нужно пройти тест на индивидуальную переносимость. После эпиляции в течение недели нельзя посещать пляж и солярий, иначе не избежать пигментных пятен.

Стоимость Зона бикини – от 1500 руб., голени – от 800 руб.

Ультразвуковая Принцип ее действия основан на применении ультразвука и специального геля. Перед процедурой врач проводит депиляцию воском.

Как делается На участок кожи наносят гель, затем обрабатывают ее ультразвуком. Он активирует ионы геля, которые проникают в глубокие слои кожи, нарушают процесс деления клеток волоса, частично воздействуя на волосяной фолликул.

Плюсы Проходит быстро и почти безболезненно.

Минусы Разрушаются не только корни волос, но и окружающие фолликулы клетки кожи. Поэтому возможны покраснения.

Стоимость Зона бикини – от 90 руб. за мин., голени – от 17 руб. за мин., лицо – от 270 руб. за мин.

Электроэпиляция На сегодняшний день – один из самых популярных и доступных методов удаления нежелательных волосков на теле. Может применяться для всех зон, за исключением шеи. Выполняется с помощью специальной иглы.

Как делается Игла вводится в волосяной фолликул, который гальванизируется проходящим через нее постоянным током и разрушается волнами высокой частоты. Результат целиком зависит от точности введения иглы.

Плюсы В случае удачного проведения процедуры волосы больше не растут.

Минусы Разрушение волосяного фолликула не гарантируется. Процедура болезненная, может сопровождаться отеками, раздражениями, попаданием инфекции.

Стоимость Тело – от 19 руб. за 1 кв. см, лицо – от 25 руб. за 1 кв. см.

Лазерная На участок кожи направляют луч лазера – он воздействует на меланин, содержащийся в темных волосках, и обесцвечивает волоски. В результате волосяная луковица разрушается.

Как делается Вы надеваете защитные очки. С помощью специальной насадки врач направляет на кожу лазерный луч. Воздействие идет с небольшими перерывами, чтобы не перегревать кожу.

Плюсы Кожа не повреждается. За сеанс можно обработать большую поверхность: голень или ягодицы.

Минусы Процедура болезненная. Необходима хорошая контрастность кожи и волоса. Если кожа и волоски темные, лазер будет воздействовать на все пигменты сразу. В результате на теле могут появиться белесые пятна. Метод не подходит тем, у кого волоски светлее, чем кожа.

Стоимость Зона бикини – от 200 руб. за кв. см, голени – от 7 руб. за 1 кв. см, лицо – от 200 руб. за 1 кв. см.

Фотоэпиляция Этот метод эпиляции основан на совмещении действия на волоски света и тепла. Выполняется на любых участках тела. «Мишенью» светового луча является ростковая часть волосяного фолликула.

Как делается Вы надеваете специальные защитные очки. Врач сначала обрабатывает участок кожи охлаждающим гелем, затем направляет на него прибор, дающий импульсный свет. Со стороны процесс выглядит как яркие вспышки.

Плюсы Процедура относительно безболезненна. Метод подходит даже смуглым женщинам с темными волосками. Удаляются и пушковые, и жесткие волосы.

Минусы Не стоит делать тем, у кого волоски светлее, чем кожа.

Стоимость Зона бикини – от 7500 руб., голени – от 10 000 руб., лицо – от 1700 руб. ■

Домашние средства эпиляции помогут вам выглядеть на все 100 между походами в салон

1. Крем-спрей для депиляции **Veet** *260 руб.* 2. Аккумуляторный эпилятор **Braun Silk-Epil Xpressive** *5190 руб.* 3. Восковые полоски **Yves Rocher** и **Veet** *440 и 280 руб.* 4. Успокаивающее масло после эпиляции **Aloe Vera Essential Yves Rocher** *500 руб.* 5. Крем для депиляции **Natura 36,6** *200 руб.* 6. Лосьон, замедляющий рост волос, **«Шелковая нежность» Oriflame** *169 руб.*

Эмоции под контролем

Умение владеть собой и знание основных законов фэн-шуй существенно облегчают нам жизнь.

Ананасы для гениев

Американские ученые разработали целую науку о влиянии фруктов на характер человека. Например, регулярное употребление яблок может сделать из каждого прекрасного работника, а персики помогут вам стать более общительной. Ананасы – излюбленное лакомство нестандартных личностей. «Виноградным» людям можно доверить самые сокровенные тайны: они умеют держать слово и не любят опаздывать. Если вы решили написать роман, налегайте на абрикосы, которые развивают творческие способности. Для оптимизма ешьте груши и дыни.

Смеяться, право, не грешно!

Смех укрепляет иммунную систему. Научно доказано, что веселые и жизнерадостные люди болеют реже, так как инфекции «любят» мрачных и депрессивных. Кроме того, когда человек смеется, у него задействовано 80 групп мышц. Двадцать секунд полноценного смеха в день равны трем минутам академической гребли.

Поцелуй бабочки

Специалисты по фэн-шуй вычислили символы, которые положительно влияют на наше жилище. Так, чтобы привлечь любовь, в комнате должны быть предметы с изображением бабочек. Благодаря букету хризантем ваш дом не обойдет удача, а любая, даже самая маленькая копия египетских пирамид придаст сил и уверенности в себе.

Шоколад против морщин

Время от времени балуйте себя несколькими кусочками темного шоколада. Ведь содержащиеся в этом лакомстве вещества – флавоноиды – нормализуют кровяное давление, понижают уровень холестерина в крови, повышают способность организма усваивать сахар (то есть являются отличной профилактикой диабета) и предотвращают преждевременное старение. Кроме того, шоколад, а точнее входящие в его состав «гормоны счастья», заметно улучшают настроение и снимают стресс.

Дышите глубже!

Накопившуюся за день усталость легко снять, если лечь на спину, закрыть глаза и представить, что на ваше тело наложена восьмерка, центр которой приходится на солнечное сплетение. Дышите глубоко и свободно. Вдох должен проходить по верхней дуге воображаемой восьмерки, а выдох – по нижней. Очень скоро вы почувствуете, как нервное напряжение и усталость проходят.

Jahreszeiten Verlag/East News, Fotolia, ЦФА «Бурда»

Мастера красивых тел

В погоне за «золотым» стандартом 90х60х90 многие из нас готовы пойти на любые жертвы. Что эффективнее – подкорректировать фигуру с помощью липосакции или сесть на диету – MINI поинтересовался у звезд.

Яна Лапутина

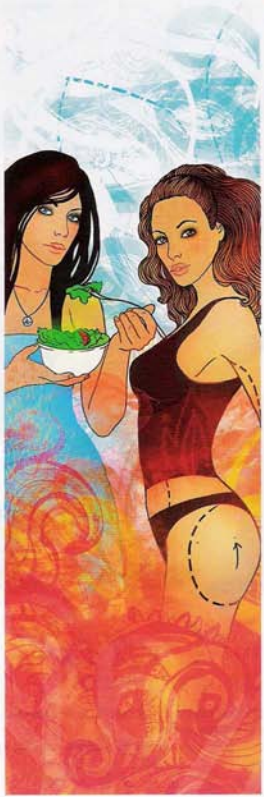
телеведущая

за

Откровенно говоря, я пока не задумывалась о липосакции. Но в дальнейшем, если это будет необходимо, не исключаю, что решусь на коррекцию внешности. Уверена, ничего страшного в такой процедуре нет. И она не более опасна, чем любая другая операция. Если, конечно, подойти к делу разумно и серьезно: пройти все необходимые обследования, выбрать хорошую клинику и квалифицированного доктора. Тогда риск здоровью практически равен нулю.

Хотя диета и липосакция – вещи совершенно разные. С помощью диеты можно избавиться от лишних килограммов, а липосакция – способ скорректировать фигуру. Пластические хирурги часто отказываются делать полным женщинам эту операцию, рекомендуя им сначала похудеть естественным путем. Если при потере веса вы обнаружите, что не добились желаемого результата в проблемных зонах (на животе, плечах, ягодицах), в этом случае уже стоит задуматься о кардинальных мерах.

Что касается меня, то я не сторонница диет, мне по душе сбалансированное питание.



Лера Кудрявцева

телеведущая

против

Любое хирургическое вмешательство – это огромный стресс для организма, поэтому на липосакцию лично я никогда бы не решилась. А для того чтобы похудеть, существует масса других эффективных способов. Можно подобрать подходящую именно вам диету, которая поможет за пару недель стать стройнее. Никто не спорит: тяжело избавляться от лишнего веса, худеть на 10, 15, 20 килограммов. Представляете, какую нужно иметь силу воли, чтобы ограничивать себя буквально во всем! Поэтому я уверена, что следить за собой нужно постоянно: вести здоровый образ жизни, питаться правильно, включать в рацион больше фруктов, овощей, рыбных блюд, заниматься спортом, чаще гулять.

Уже несколько лет как я отказалась от мяса, полностью исключила жирную и жареную пищу, фаст-фуды. Правда, не могу сказать, что много времени провожу в спортзале, занимаюсь я в основном аэробикой и плаванием – эти виды спорта помогают поддерживать хорошую форму. К счастью, мне повезло с физиологией – я совершенно не склонна к полноте.

PhotoXpress, Варвара Горбаш/Brieftouch

Весенний маскарад

Подлечить кожу после зимы, вернуть ей свежий и здоровый вид помогут питательные и увлажняющие маски.

Елена Бирюкова, редактор красоты: *«У меня сложилось впечатление, что маску* Masque Thermal Rehydratant Vichy *создали специально для тех, кто много времени проводит в офисе. Кондиционированный воздух сказывается на состоянии кожи не лучшим образом. А это средство мгновенно преображает лицо, разглаживает мимические морщинки и устраняет сухость».* (Цена 650 руб.)

Мария Пименова, редактор: «Маска с экстрактом белого чая Pure Nature Oriflame – это то, что надо для моей сухой кожи. Она прекрасно увлажняет, снимает следы усталости, кожа становится нежной, будто светится изнутри. После нее даже можно не пользоваться увлажняющим кремом. Кроме того, у маски очень приятный аромат и легкая консистенция». (Цена 110 руб.)

Ольга Победимова, ответственный редактор: «Маска Spice Praline Mask Babor имеет нежную консистенцию и моментально впитывается. Мне очень понравился аромат карамели и шоколада – это так необычно и приятно! Когда через 15 минут я удалила остатки маски и посмотрела на себя в зеркало, была приятно удивлена: кожа стала гладкой, исчезла сухость». (Цена 1100 руб.)

Наталья Трибунская, дизайнер: *«Маска* «Растительное увлажнение» Hydratation Vegetale Yves Rocher *приятно пахнет травой, хорошо впитывается, не оставляет на лице жирного блеска. Она холодит кожу, поэтому будет совершенно незаменима летом. В целом мне понравилось ощущение свежести, но не могу сказать, что после первого применения я почувствовала какой-то мгновенный эффект. Обязательно попробую ее еще раз».* (Цена 170 руб.)

Екатерина Потанина, ассистент редакции: *«Маски, которыми я пользовалась раньше, к сожалению, не приносили желаемого результата. Хотелось обрести нежную, бархатистую кожу, а в итоге – сухость и шелушение. Но питательная маска* «Мед акации + масло каритэ» Garnier Skin Naturals *сотворила чудо. Чувство стянутости исчезло! А еще я заметила, что моя кожа стала заметно более гладкой».* (Цена 120 руб.)

Дарья Королькова, заместитель главного редактора: *«У маски* Hydra Feel Masque Tendresse Rehydratant Yves Saint Laurent *очень приятная текстура. Средство хорошо впитывается, а после него кожа не лоснится. У меня дома воздух очень сухой, поэтому маску я наносила перед сном. К утру моя кожа чувствовала себя абсолютно комфортно. После использования этого средства свежий, отдохнувший вид сохраняется еще несколько дней».* (Цена 1850 руб.)

Александр Платонов/Bildfabrik

«Я стала замечать, что по утрам у меня опухают веки. Сократила потребление жидкости, но это не помогает. Как избежать отечности кожи вокруг глаз?»

Марианна, 34 года, Екатеринбург

Отвечает АНАСТЭЙША АХИЛЛЕОС, косметолог и эксперт Olay

Попробуйте восстанавливающие подушечки для глаз Olay Regenerist: входящие в их состав кофеин, витамины и экстракт зеленого чая заметно сокращают припухлости и омолаживают кожу. Использовать их лучше трижды в неделю вместе со специальным массажем, который будет стимулировать лимфатическую систему. Я рекомендую выполнять его поглаживающими круговыми движениями: начиная с внутренней части верхнего века, спускаясь к нижнему веку, затем поднимаясь к виску. После этого массируйте кожу по направлению от внешнего уголка глаза к носу, захватывая область верхнего века. Массаж делайте до тех пор, пока крем окончательно не впитается в кожу.

Пора цветения

В марте уделите особое внимание уходу за кожей и волосами.

«С наступлением весны у меня появились прыщи. С чем это связано, и как с ними бороться?»

Елена, 24 года, Санкт-Петербург

Отвечает СВЕТЛАНА КОВАЛЕВА, официальный эксперт Avon по средствам для ухода за кожей

Весной на фоне сезонного ослабления иммунитета обостряются разные заболевания, в том числе может появиться и угревая сыпь. Для профилактики акне выбирайте кремы с облегченными текстурами, соответствующие вашему типу кожи. Для ликвидации проблемы угревых высыпаний используйте противовоспалительные, отшелушивающие и антибактериальные средства Avon из новой линии Clearskin Professional с эксклюзивным комплексом Zinc Peptide. Скраб глубоко и бережно очищает кожу, а средство для ежедневного применения убирает основную проблему. Помните: в каком бы возрасте ни появились прыщи, они легко поддаются коррекции.

Александр Платонов/Bildfabrik

«Можно ли с помощью экспресс-красок радикально изменить цвет волос?»

Юлия, 27 лет, Самара

Отвечает ВЕРА МАШУРОВА, ведущий стилист компании Schwarzkopf&Henkel

Эффект от краски Palette 10 Min Color получается стойким, даже несмотря на отсутствие в ней аммиака. Но если вы решили прибегнуть к 10-минутному окрашиванию, используйте только те оттенки, которыми вы уже пользовались и уверены в результате. Стремитесь к радикальным переменам? Придется потратить больше времени на диагностику волос и выбор цвета. Хотя сам процесс окрашивания недолог, нежелательный результат при неправильном выборе оттенка потребует много времени на исправление, а это неприятно.

Краски большого города

В этом году декоративной косметике Maybelline New York исполняется 87 лет. Любопытно, что история знаменитого бренда начиналась почти как в сказке...

В одной из аптек города Мемфиса работал фармацевтом некий Т. Л. Вильямс. У него была младшая сестра Мейбел, которая не на шутку влюбилась в своего соседа – милого и симпатичного юношу по имени Чэт. Все бы ничего, вот только сердце ее избранника принадлежало, увы, другой девушке. И тогда, чтобы помочь сестре покорить Чэта, Вильямс пошел на маленькую хитрость. Смешав в своей лаборатории вазелин с угольной пылью, он за одну ночь изготовил средство для окрашивания ресниц. Наутро он вручил Мейбел заветную коробочку с маленькой щеточкой. Накрашенные ресницы так преобразили девушку, что Чэт просто не смог не обратить на нее внимание. В результате Мейбел благополучно вышла за него замуж, а ее брат спустя два года основал производство первой в мире компактной туши. Придумывая название для своей корпорации, Вильямс соединил имя сестры и слово «вазелин». Достаточно было одной публикации в прессе, и ажиотаж превзошел все ожидания: тушь Maybelline раскупалась модницами как горячие пирожки!

Мейбел с мужем на годовщине свадьбы.

Маэстро, тушь!

Мистер Вильямс оказался отличным коммерсантом. На волне успеха в 1920 году он создал цветные тени для век, а еще через десять лет – карандаши для глаз и бровей. Чтобы привлечь к своей марке как можно больше внимания, в 1932 году Вильямс провел большую рекламную распродажу, которая обеспечила продукции Maybelline репутацию доступной и очень качественной косметики. Сердца американок дрогнули! За этими событиями последовала череда инноваций и завоевание рынка. Очень скоро Maybelline стала первой косметикой в жизни многих женщин и лидером продаж. А в 1971 году марка предложила продукт, который на протяжении последующих 39 лет практически не изменился

и продолжает оставаться в США самым популярным и продаваемым. Это была тушь на водной основе под названием Great Lash. Ее главным достоинством оказались миникисточка, которая обеспечивает точное и экономное нанесение, и интенсивный цвет – самый черный из всех черных. Кроме того, Great Lash всегда легко разглядеть на полках магазинов благодаря яркому леденцово-розовому с зеленым футляру. За эти годы Maybelline неоднократно пыталась обновить данный продукт: была усовершенствована химическая формула, изменен шрифт на упаковке, но маркетинговые исследования показали, что американки решительно возражали против преобразования любимой туши.

В 1991 году компания Maybelline придумала емкий слоган для своей продукции: Maybe She's Born With It. Maybe It's Maybelline (на русском игры слов не получилось, и у нас фраза звучит так: «Все в восторге от тебя, а ты – от Maybelline»). А в основе философии марки отныне лежит стремление подчеркнуть естественную красоту каждой женщины.

Make-up для звезды

В июне 1996 года компания переезжает из Мемфиса в Нью-Йорк и присоединяет название города к имени марки: Maybelline New York.

Располагая результатами передовых исследований и технологиями, которые необходимы для создания новейших косметических средств, марка давно завоевала славу эксперта в области всех категорий декоративной косметики. Широкий ассортимент туши для ресниц, богатые палитры теней, помад и блесков для губ с ухаживающими формулами, румяна, тональные муссы и кремы, средства для маникюра от Maybelline New York не оставляют равнодушными даже самых требовательных покупательниц.

Пришедшая 13 лет назад на российский рынок, марка очень полюбилась нашим женщинам за яркость и дух свободы. О популярности косметики Maybelline NY свидетельствует тот факт, что в ее рекламе принимают участие только знаменитые во всем мире топ-модели, такие как американка Кристи Терлингтон, бразильянка Адриана Лима, калифорнийка Джози Маран… А в России до недавнего времени лицом марки была молодая актриса Агния Дитковските. ■

Основатель марки, мистер Вильямс, всегда тщательно продумывал способы продвижения того или иного продукта на рынке. Яркими рекламными плакатами Maybelline были завешаны витрины всех американских магазинов.

С помощью косметики Maybelline NY можно создать макияж любой сложности.

И при этом необязательно обладать навыками профессионального визажиста. Для удобства использования палетки с тенями составлены индивидуально для каждого типа внешности. А на обороте коробочки проставлены цифры, в какой последовательности наносить оттенки.

Текст: Елена Бирюкова; Александр Платонов/Bildfabrik

СЕКРЕТЫ плоского живота

Плоский упругий живот – разве не об этом мечтает каждая женщина? Но, чтобы воплотить мечту в реальность, надо здорово постараться. Ведь порой даже при ежедневных упражнениях результат почему-то мало заметен. А может, все дело в неправильном подходе к собственному телу?

Некачественное выполнение тренингов, как правило, чревато двумя вещами: во-первых, эффективность выполняемых упражнений снижается, а во-вторых, перенапрягая мышцы, вы получаете микротравмы.

Если после тренировок у вас, например, ломит поясницу – это верный признак того, что вы что-то делаете не так. Никогда не используйте отягощения: ведь вес формирует объемные мышцы. Если у вас широкие бедра и талия, откажитесь от тренировки косых мышц живота. Развитые косые мышцы визуально делают фигуру еще шире – разве вам это надо? Во время упражнений пресс держите в постоянном напряжении и следите, все ли правильно делаете.

«Грамотное» качание пресса подразумевает, что...

- Локти разведены в стороны (а не параллельны друг другу) примерно по одной линии.
- Мышцы шеи во время движения не должны напрягаться.
- При подъеме тела сделайте вдох, при опускании – выдох.

Вообще любое упражнение на пресс подразумевает на вдохе выполнение, на выдохе – полное расслабление.

Сначала нужно дать нагрузку мышцам нижнего пресса, затем – косым мышцам живота и наконец – мышцам верхнего пресса.

Приведенный ниже комплекс простых упражнений поможет вам добиться быстрых результатов и обрести фигуру голливудской звезды. Эти упражнения выполняются лежа на коврике, занимают немного времени и не требуют особой подготовки.

Делайте их последовательно: сначала каждое упражнение повторите по 8-10 раз, а потом в целом 3 раза весь комплекс.

Александр Платонов/Bildfabrik, Jahreszeiten Verlag/East News

1 Упражнение для мышц нижнего пресса

Лежа на спине, ноги согните в коленях, руки – вдоль тела. На счет «раз» сделайте вдох и поднимите согнутые ноги, на счет «два» выдохните и опустите ноги на пол.

2 Упражнение для косых мышц живота

Лежа на спине, согните ноги в коленях, руки положите под голову. На вдохе поднимите согнутые ноги под прямым углом, на выдохе опустите их на пол слева от себя. Затем на вдохе поднимите ноги под прямым углом, на выдохе поставьте на пол. И напоследок на вдохе поднимите согнутые ноги, на выдохе опустите их на пол справа от себя.

3 Упражнение для мышц верхнего пресса

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат вдоль туловища. На счет «раз» сделайте вдох и поднимите туловище вместе с руками, на счет «два» выдохните и вернитесь в исходное положение.

4 Упражнение для мышц верхнего и нижнего пресса одновременно

Лежа на спине, руки над головой, ноги согнуты в коленях и чуть разведены в стороны. Приподнимайте верхнюю часть тела и нижнюю часть спины (чтобы ягодицы оторвались от пола, а поясница осталась прижатой).

5 Сжимание-разжимание мышц живота

В положении стоя с силой напрягайте и расслабляйте мышцы живота. Сначала выполняйте упражнение 20 раз, затем постепенно увеличивайте количество до 50.

6 Наклоны вперед

Рассыпьте на полу коробок спичек и в положении стоя наклоняйтесь вперед, собирая по одной спичке.

Хочется напомнить одну прописную истину: любое упражнение будет эффективным, если его ВЫПОЛНЯТЬ. Хотите получить реальный результат – перестаньте лениться и продавливать диван со словами: «Я пробовала, но у меня ничего не получилось!» ■

Елена Бирюкова

ЖИВОТ – одна из самых проблемных зон у женщины. Часто бывает так: качаем усиленно пресс, а жирок все не уходит. Поэтому для достижения максимального эффекта добавьте к своему комплексу упражнений «похудательные» кремы для живота и одну из этих нагрузок:

- **МАССАЖ – 2 раза в неделю**
- **БЕГ – по 30 мин дважды в неделю**
- **ПЛАВАНИЕ – по 45 мин раз в неделю**
- **КРУЧЕНИЕ ОБРУЧА – по 15 мин в день**

Роликовый гель **«Двойная эффективность. Плоский живот» Garnier** *340 руб.*; антицеллюлитный крем с эффектом пролонгирования загара **SunSlim Celluli-Breaker Tan Stimulator Lancaster** *800 руб.*

Быть здоровым просто!

Весна наступает, а значит, пришло время сказать решительное «нет» лишним килограммам и заняться здоровым питанием.

Сауна вместо диеты

Старинная финская пословица гласит: «Если человека нельзя вылечить с помощью сауны – ему уже ничто не поможет». Сауна – не только один из самых эффективных способов оздоровить организм и обрести бодрость духа. Проведя в парной около двух часов, можно потерять от 1 до 2 кг. Врачи рекомендуют не перебарщивать с посещением парилки, оптимальный вариант – раз в неделю. Если вы задались целью похудеть таким способом, рекомендуем соблюдать следующие правила:

- **Чтобы не пересушивать кожу, перед процедурой примите душ без мыла и геля.**
- **Заходить в парилку лучше часто и всего на 5–7 минут.**
- **В перерывах между заходами пейте больше жидкости: чай с медом, минеральную воду, отвар из мяты и мелиссы.**
- **Никогда не посещайте сауну, если вы плохо себя чувствуете!**
- **Воздержитесь от сауны после обильной еды.**
- **Остывать после сауны следует не менее 20 минут. За это время лучше принять теплый душ.**
- **После сауны в течение 2 часов откажитесь от употребления жидкости.**

ПОЯВИЛСЯ ВОПРОС? Задайте его редактору рубрики Елене Бирюковой (e.biryukova@burda.ru) и получите приз за оригинальность!

Не щадя живота своего!

На какие только ухищрения не идем мы, женщины, чтобы добиться осиной талии и плоского живота! Сидим на строгой диете, качаем пресс и обмазываем себя всевозможными «похудательными» кремами. Это все здорово, но что нам мешает в дополнение ко всему вышеперечисленному научиться танцу живота! Кстати, в последнее время в фитнес-клубах эти занятия пользуются огромной популярностью. И не только потому, что они формируют красивую фигуру, придавая телу гибкость, а движениям – изящество. Оказывается, во время танца живота происходит примерно то же самое, что и во время медитации, только в движении. Нервная система успокаивается, стресс проходит, а настроение существенно повышается.

Вкусный и полезный завтрак

Мамы в более чем 180 странах мира доверяют продуктам компании Kellogg и ценят их полезные и питательные свойства. Теперь возможность накормить своих малышей готовыми завтраками Kellogg's есть и у российских мам. Kellogg's Coco Pops Шоколадные шарики и Шоколадные ролики и Miel Pops Медовые шарики содержат цельные злаки, настоящий шоколад и натуральный мед, обогащены кальцием, железом, 6 витаминами. Ежедневно включая в рацион питания малыша тарелку готовых завтраков Kellogg's, мама может быть уверена: он получит 29 % дневной нормы кальция, клетчатку и витамины, необходимые растущему организму.

Gettyimages/Fotobank, Diomedia, Fotolia

ЭНЕРГИЯ ТЕЛА

Многие из нас знают, что это за отрасль — энергетика. Мы различаем виды топлива и в курсе падения или роста цен на нефть. Между тем существует и наша собственная, телесная энергетика, управлять которой мы тоже можем научиться.

Все дела переделаны, выдался свободный вечер, но весело провести его в компании друзей совсем не хочется. Просто нет сил. Их хватает лишь на то, чтобы спрятаться в норку и забаррикадировать вход. Знакомая ситуация?

Вид из окна

Ученые Гарвардского университета выяснили, как мегаполис влияет на наше душевное состояние. Оказалось, такие архитектурные решения, как небоскребы и купола, вызывают энергетический подъем. Те, кто живет напротив высоток и регулярно видит их из окна, имеют более успешную карьеру. И если у нас до сих пор первой в дом впускают черную кошку, то на Западе первым через порог ступает специалист по фэн-шуй. Кстати, некоторые собственники жилья даже страхуют вид из окна!

Утро доброе!

Вы ведь наверняка не пытаетесь зимой сразу газовать на непрогретой машине? А почему тогда вскакиваете по будильнику и торопитесь тут же включиться в дела? Проснувшись, хорошенько потянитесь, разгоняя силу по мышцам. Выпейте натощак маленькими глотками стакан кипяченой воды комнатной температуры. Так вы запустите моторику кишечника и подготовите организм к новому чудесному дню.

Эффективный способ порадовать клетку и утолить ее жажду — начать прием мультиактивного комплекса витаминов и минералов «Супрадин»®

Силы природы

Каждая клеточка организма наполнена энергией. Но иногда эта энергия тихо дремлет, даже и не думая проявлять себя. Особенно часто это бывает после того, как вы вдоволь побаловались новомодными диетами или пережили аврал на работе. Как же «разбудить» внутриклеточную энергию? Каждая клетка имеет собственную «электростанцию», заключенную в митохондрии. Для ее эффективной работы необходимы не только «топливо» в виде белков, жиров и углеводов, поступающих с пищей, но и особый набор витаминов и минералов — активных участников процесса выработки энергии. Эффективный способ порадовать клетку и утолить ее жажду — начать прием мультиактивного комплекса витаминов и минералов «Супрадин»®. Препарат пробуждает природную энергию организма и помогает справиться с главными проблемами весны — авитаминозом, снижением жизненных сил и иммунитета. Вы не только чувствуете быстрое пробуждение от «зимней спячки», но и снижаете риск подхватить простуду или вирус. А вашей энергии хватит для самой активной и полноценной жизни, любимых занятий, частых встреч с друзьями и близкими людьми.

Реклама. Рег.уд.№ 016698/01 от 03.11.2006. Рег.уд. № 015220/01 от 24.04.2006

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ЗАО «БАЙЕР», 107113, Россия, Москва, 3-я Рыбинская ул., д. 18, стр. 2

Фисташковый МИКС

Какие орехи самые полезные для девушек? Конечно, фисташки. Они содержат много витаминов и питательных веществ, и при этом от них практически не полнеют. Только старайтесь выбирать правильные рецепты.

ВЫБОР ЮЛИ
приглашенного редактора

Тыква с фисташками и розмарином

На 4 порции

- 1 кг мякоти тыквы
- 250 г шампиньонов
- 50 г фисташек
- 50 г сушеных томатов
- 1 апельсин
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 100 мл бульона
- 2 веточки розмарина
- соль
- молотый черный перец

Тыкву вымыть, обсушить и нарезать дольками, удалив семечки. Грибы почистить и разрезать каждый на 4 части. Томаты мелко нарубить. Апельсин обдать горячей водой, снять теркой цедру и выжать сок. Чеснок очистить и мелко нарезать. Разогреть на сковороде оливковое масло и обжарить тыкву с чесноком, грибами и томатами. Добавить бульон, сок, 1 ст. ложку апельсиновой цедры и розмарин. Тушить 15 мин. Фисташки нарубить. Розмарин удалить. Готовое блюдо посолить, поперчить и посыпать фисташками. На гарнир можно подать рис.

Суп с каштанами

На 4 порции

- 750 г картофеля
- 250 г каштанов
- 850 мл бульона
- соль
- молотый черный перец
- 50 г соленых фисташек
- 40 г сахарного песка
- 100 г сливок

Картофель очистить, вымыть и разрезать каждый клубень на 4 части. Каштаны разрезать пополам. Картофель с каштанами залить бульоном и довести до кипения. Посолить, поперчить и варить 25 мин. Фисташки нарубить. Сахарный песок растопить на сковороде, смешать с фисташками и дать остыть. Суп снять с огня и сделать из него пюре. Добавить сливки и вскипятить. Разлить по тарелкам и посыпать засахаренными фисташками.

Морковный крем

На 8 порций

- 50 г соленых фисташек
- 100 г моркови
- 1 стручок красного сладкого перца
- 1 стручок перца чили
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 пучок петрушки
- 200 г йогурта
- соль
- молотый черный перец

Фисташки нарубить. Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Сладкий перец вымыть, удалить сердцевину с семенами и мелко нарезать. Стручок перца чили разделить пополам, удалить семена и нарезать поперек тонкими полосками. Разогреть масло и обжаривать морковь с перцами 5 мин, постоянно помешивая. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарубить. Йогурт смешать с фисташками, овощами и петрушкой. Посолить и поперчить. Отдельно подать хлеб.

Шашлык из баранины в ореховом маринаде

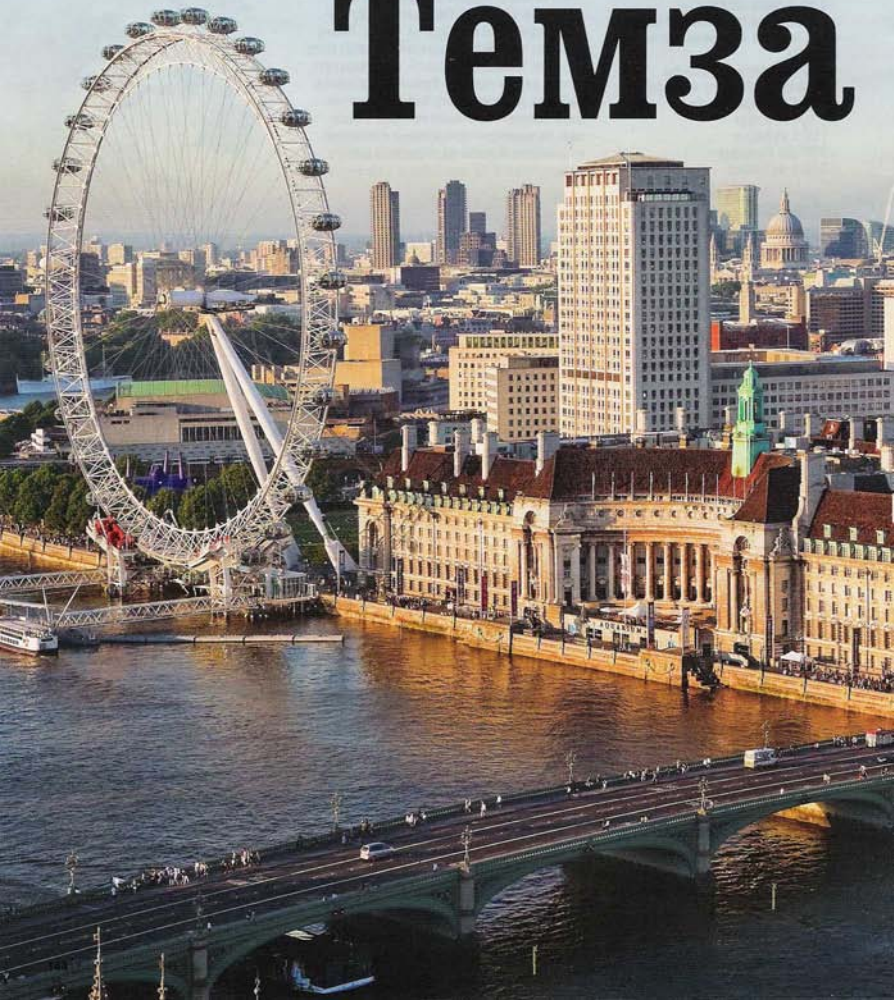
На 4 порции

- 40 г соленых фисташек
- 1 зубчик чеснока
- 1 кусочек имбирного корня
- 4 ст. ложки меда
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1/4 чайной ложки молотой корицы
- 400 г мякоти баранины
- 6 плодов свежего инжира
- 300 г помидоров черри
- 1 пучок мяты
- 150 г кускуса
- 300 мл бульона
- 200 г ветчины

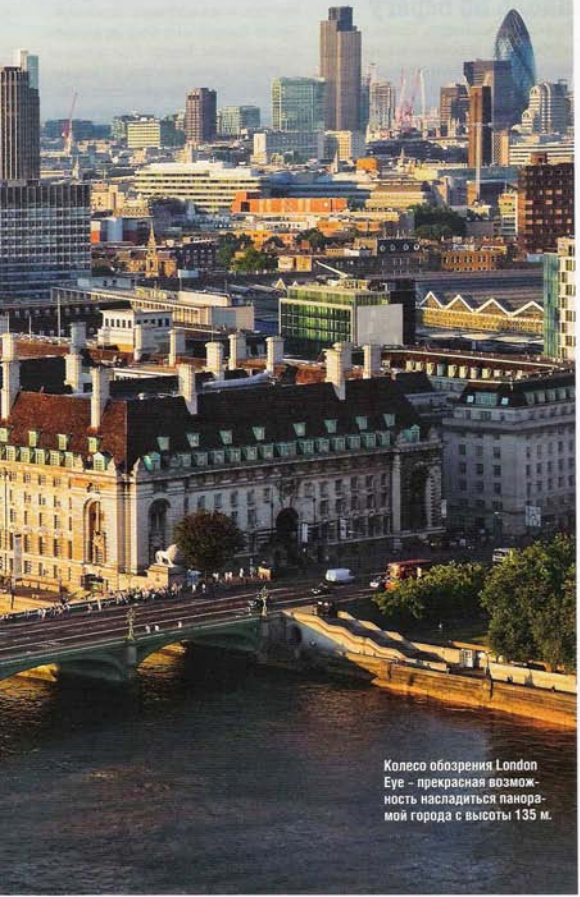
Фисташки нарубить. Чеснок и имбирь очистить и мелко нарезать. Смешать с фисташками, медом, маслом и корицей. Мясо вымыть, обсушить и нарезать небольшими кубиками. Положить в получившийся ореховый маринад на 10 мин. Инжир вымыть, обсушить и разрезать каждый плод пополам. Помидоры вымыть. Мяту нарубить. Кускус залить горячим бульоном и оставить на 5 мин. Добавить мяту. Каждый кусочек мяса обернуть ломтиком ветчины и нанизать на шампуры попеременно с инжиром и томатами. Жарить на сковороде вместе с маринадом 5-10 мин. Подать с кускусом.

Jahreszeiten Verlag/East News

Течет река Темза



Лондон и Темза – эти два имени неотделимы друг от друга. И узнавать их надо вместе, только тогда картина британской столицы будет полной и яркой.



Колесо обозрения London Eye – прекрасная возможность насладиться панорамой города с высоты 135 м.

Лондон любит встречать гостей дождем. Но он быстро проходит, и перед тобой, умытый ливнем, вырастает Город с большой буквы. Черно-белые викторианские особняки, красные автобусы и телефонные будки, улицы бутиков с огромными застекленными витринами, зеленые парки и современные небоскребы, которые вполне органично смотрятся на фоне старинных зданий. В Лондон влюбляешься сразу и навсегда. Но узнавать его надо постепенно, смакуя удовольствие. И начать лучше с Темзы – основной водной артерии страны, самой величественной реки в Европе, на берегу которой в 43 году н.э. римляне и раскинули свой лагерь. Отсюда пошла история Лондона, отсюда он протянул свои щупальца, с каждым веком все больше разрастаясь, богатея и хорошея.

Какая же река без мостов? Помимо того, что они во многом определяют облик города, у каждого есть своя история и свое лицо. Самый интересный – Лондон Бридж. В современном варианте существует недолго – чуть более 30 лет. Когда-то здесь был перекинут первый мост из камня, который долгое время (до XVIII века) оставался единственным, отсюда и его название. Заложенный еще римлянами и перестроенный при жизни трех королей – Генриха II, Ричарда Львиное Сердце и его брата Джона, он постоянно подвергался разрушениям, но снова и снова восстанавливался. В средние века на нем жили люди. Их дома, лавки и склады стояли по обеим сторонам проезжей части.

Наверное, самый узнаваемый мост в мире – Тауэрский, величественный и строгий, овеянный средневековой мрачностью. Свое название он получил не из-за двух готических башен, а потому что находится прямо за Тауэром.

Воксхолл (1916) стал первым мостом с трамвайным ▸▸

движением. На нем располагаются красивые бронзовые фигуры, олицетворяющие земледелие, архитектуру, изящные искусства, образование и науку.

Грандиозный мост Ватерлоо назван в честь победы Британии над Наполеоном. Отсюда открывается потрясающий вид на Вестминстер и Сити. А мы помним его по одноименной драме режиссера Мервина Лероя. Именно на мосту Ватерлоо знакомятся и влюбляются друг в друга молоденькая балерина Майра, которую играет Вивьен Ли, и красавец офицер Рой Кронин (Роберт Тейлор).

Мост Ламбет замечателен тем, что на четырех его вершинах находятся искусно выгравированные изображения ананасов – память о Джоне Традесканте, придворном художнике-пейзажисте короля Чарльза I и талантливом садовнике. Это он первым привез в Англию ананасы. Туристы же чаще всего посещают Вестминстерский мост. Их притягивает ночная панорама башни Сент-Стефан, дворца Конгрессов и двух башен Вестминстерского аббатства, сияющих таинственными зелено-золотыми огнями, что создает абсолютное ощущение сказки.

Вдоль по берегу

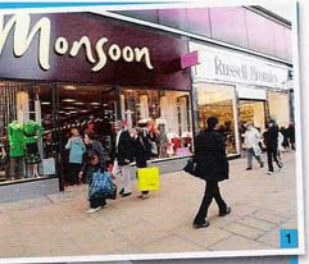
Если двигаться вдоль Темзы, можно обнаружить огромное количество мест – старинных и вполне современных, которые достойны самого пристального внимания.

Около моста Ватерлоо, на набережной Виктории, располагаются сады. Их главная достопримечательность – Водяные ворота (1626), когда-то украшавшие причал особняка герцога Букингема. А неподалеку стремится в небо Игла Клеопатры из розового гранита – подарок вице-короля Египта Мухаммеда Али. Этому обелиску 3,5 тысячи лет. Под его основанием с 1878 года лежит капсула времени: газета, портсигар, расписание поездов, четыре Библии на разных языках и 12 фото самых красивых женщин Англии. Чуть дальше находится знаменитый Темпл – воплощение тишины и спокойствия. Здания судебных корпораций создают особую атмосферу, присущую старинным университетам. Название Темпл происходит от ордена рыцарей-тамплиеров, живших здесь в XII-XIV веках.

Тауэр хранит много наводящих ужас тайн. В XI веке Вильгельм Завоеватель велел возвести каменные башни и обнести их высокими валами, чтобы защититься от враждебно настроенного местного населения. После Вильгельма многие короли достраивали Тауэр. Постепенно крепость превратилась в тюрьму, где держали, а потом казнили высокопоставленных преступников. Древние стены помнят проклятия Анны Болейн и стоны Гая Фокса. Сегодня это музей. В Белой баш-

Если двигаться по набережной вдоль Темзы, обнаружите много интереснейших мест.

не выставлено европейское, арабское, турецкое и индийское оружие. Самые впечатляющие экспонаты: мундир Веллингтона и шлем Наполеона. В Банкетном зале можно посмотреть на орудия пыток и плаху, обагренную кровью лорда Ловата. Рядом лежит топор палача. В казармах Ватерлоо хранятся королевские драгоценности и регалии. Например, «государственная корона», украшенная 2874 бриллиантами и огромным рубином.



1

2

1. Oxford Street называют «дамской милей», ведь здесь расположены самые популярные магазины, в том числе Selfridges и Debenhams. 2. Традиционное английское блюдо – фиш энд чипс.

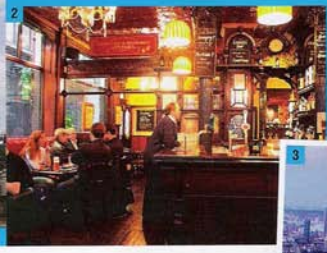
Что попробовать

НАСТОЯЩИЙ ЭЛЬ – темный или светлый (примерно 3 фунта за пинту). Варят в Англии начиная с XII века. Пить его предпочтительнее в пабе, расположенном в старинном здании. Соответствующий антураж – почерневшие дубовые балки и древние гравюры на стенах – способствует тому, что пинты быстро превращаются в кварты.

ФИШ ЭНД ЧИПС (около 10 фунтов). Жареная рыба с жареными же брусочками картофеля – традиционная английская еда. Не слишком изысканно, зато вкусно и сытно. Подают в каждом пабе.

АНГЛИЙСКИЙ КЕКС прекрасно подходит и к 5-часовому чаю, и к пуншу, потому что он сочный и пряный.

Fotolia, Lait/Vostock-Photo, Masterfile/East News, Alamy/Diomedia, Vario/East News, Corbis/Foto S.A.



1. Вестминстерский мост, башня Сент-Стефан и дворец Конгрессов – символы Лондона. 2. Англичане любят коротать вечера в пабах за кружкой пива или эля. 3. «Огурец» – один из самых знаменитых небоскребов мира.

Отдельного упоминания заслуживает центральный лондонский торговый порт, закрытый во второй половине XX века. Бизнесмен Т. Вудроу выкупил территорию дока и превратил в процветающий жилой и торговый район. На нижних этажах бывших складских помещений располагаются магазины и рестораны, на верхних – офисы.

Между мостами Ватерлоо и Вестминстерским находятся Лондонский аквариум, галерея авангардного искусства Саачи и знаменитое колесо обозрения London Eye высотой 135 м. Прогулка на колесе занимает 30 мин и стоит 17,5 фунтов. Еще нужно посмотреть на театр «Глобус», построенный примерно на том же месте, где в 1599 году стоял знаменитый шекспировский Globe Playhouse, сожженный пуританами. Есть в Лондоне и своя «Аврора». Самый большой крейсер ВМС Великобритании – «Белфаст» – стоит на вечном приколе на верфи Саймонс между Тауэрским и Лондонским мостами. Во Вторую мировую войну он потопил немецкий линейный корабль при сражении около мыса Нордкап, сделал первый выстрел по вражеским позициям во время высадки союзных войск в Нормандии. А сейчас является популярным музеем.

Дамы и господа

Если говорить о современных жителях с берегов Темзы и со всего Туманного Альбиона, то они уже давно выбрались из тех рамок, куда их поместили классики – Диккенс, Оскар Уайльд и Конан Дойл. Никакой «Овсянка, сэр» – на утреннем столе англичане хотят видеть сухие и полезные завтраки Kellogg. Известные на весь мир своей любовью к собакам и увековечившие эту любовь в многочисленных памятниках, сегодня они редко заводят дома четвероногих питомцев, предпочитая дважды в год с легким сердцем ездить за границу, а вечера проводить в ресторанах и пабах. Кстати, о пабах. Громкая речь и смех, которые несутся из этих заведений, как-то мало сочетаются со ставшим академическим понятием «английская чопорность». Кроме коротания вечеров за кружкой эля или бокалом вина, они обожают шопинг, о чем свидетельствует непрекращающийся людской круговорот в магазинах и бутиках. Пожалуй, единственное, что осталось неизменным, – это повальное увлечение футболом и природой. В дни матчей тысячи людей перемещаются из города в город, создавая многокилометровые пробки, лишь бы своими глазами увидеть, как был забит решающий мяч. А в свободное от футбола время они любовно и преданно занимаются своими садами, где прекрасно зимуют пальмы, рододендроны, азалии и даже орхидеи. И это радует. Значит, есть еще в нашей жизни величины постоянные. ■

Ольга Победимова

На заметку

■ **Чтобы поехать в Великобританию, необходимо получить визу (67 фунтов) и сдать биометрические данные. Сведения вам предоставят в визовых центрах Великобритании (Москва, Б. Саввинский пер., 12, стр. 18). Единый справочный центр: (495) 784 7144 (звонок платный). Рекомендуется подавать документы как минимум за 15 дней до поездки.**

■ **Валюта – британский фунт стерлингов (один фунт – около 50 руб.). Банкноты четырех номиналов – 5, 10, 20 и 50 фунтов. Валюту целесообразно купить в России или расплачиваться карточкой.**

■ **Беспошлинно разрешается ввезти не более 200 сигарет, 2 л вина и 250 мл туалетной воды.**

■ **В каждом городе можно купить карты (3-5 фунтов) – от простых до самых подробных, а также атласы автодорог.**

■ **Регулярные рейсы из Москвы в Лондон осуществляются компаниями British Airways, «Аэрофлот», «Трансаэро». Время – около 3,5 ч.**

■ **Внутри страны передвигайтесь на автобусе или комфортабельном скоростном поезде. Билет, допустим, до Манчестера стоит 70 фунтов.**

■ **Покупать продукты лучше в универмагах сети Tesco.**

азбука комфорта

Наклейки с настроением

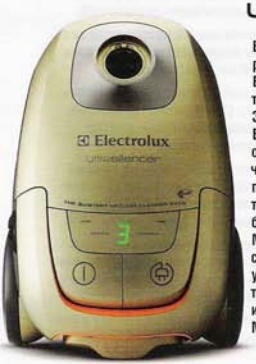
Хотите оживить яркими красками семейный праздник, внести позитив в офисные будни или придать индивидуальность авто? Обратите внимание на три коллекции декоративных наклеек Decoretto. «Стильный дом» – это цветы, животные, пейзажи, орнаменты. «Детская» коллекция – сказочные домики, машинки, герои любимых мультфильмов. «Мастерская праздника» – нежные ангелочки и романтичные сердца.

Полный контроль

В семье кроссоверов Nissan прибавление – Nissan JUKE. Благодаря ему сегмент небольших автомобилей станет более динамичным, а у покупателей появится современная альтернатива традиционным хэтчбекам. Nissan JUKE удачно сочетает в себе оригинальный дизайн, отличную динамику, удовольствие от вождения, дружественные технологии, практичность и комфорт.

Это хит!

Компания LG Electronics представляет самую актуальную мультимедийную новинку – сенсорный телефон LG Clubby KM555e. Вы интересуетесь музыкой, слушаете ее повсюду? У вас будет специальный доступ с виджета телефона на wap-портал «Музыкальный клуб LG», включающий более миллиона композиций. Вам важно ярко и нестандартно выглядеть, выделяться из толпы? LG Clubby KM555e выполнен в черном, серебристом и трендовом фиолетовом оттенках.



Чудо-альянс

Благодаря инновационным разработкам компании Electrolux мы узнаем, что такое идеальная уборка. Это уборка с пылесосом Electrolux UltraSilencer. Ведь он настолько бесшумен, что не мешает разговаривать по телефону или наслаждаться классической музыкой без наушников. Слушайте Моцарта или Вивальди, пылесосьте – и процесс вызовет у вас ощущение счастья. Более того, повысится аккуратность и эффективность работы. Музыка + пылесос = чудо.

Первый на дороге

Новый кроссовер Skoda Yeti завоевал престижную премию «Автомобиль года – 2010», присуждаемую чешским Клубом автомобильных журналистов по нескольким критериям: дизайну, безопасности, экономичности, стоимости и т. д.

W-комфорт

Отдых во многом зависит от качества отеля, в котором вы забронировали номер. Гостиницы, принадлежащие мировому бренду W Hotels (Starwood), – беспроигрышный вариант. Кстати, в этом году он отмечает 10-летний юбилей. В ближайших планах – выход на российский рынок.

Миром правит доброта

Продолжая добрую традицию, компания Disney вновь провела благотворительное мероприятие для детей, которым нужны особая поддержка и забота. Гостями праздника стали 1600 малышей. Они получили волшебные подарки. А потом юных зрителей ждало незабываемое зрелище – мюзикл «Красавица и Чудовище», который рассказывает о любви и верности. Генеральный директор компании Disney в России Марина Жигалова-Озкан говорит: «Мы и дальше будем с удовольствием дарить положительные эмоции детям, которым это так необходимо».

Музыкальный десант

В самый разгар холодной и снежной российской зимы дружный десант MTV высадился на солнечном гостеприимном острове Кипр, чтобы потрясти его сногсшибательной вечеринкой в честь дня рождения телеканала. Несколько дней подряд артисты MTV – Сергей Лазарев, «ВиаГра», DJ Smash, Serebro, Дима Билан, Нюша, Рома Кенга, Via Sirius и Глюк'oza – под бдительным оком Ирены Понарошку и Артема Королева вели антигламурный образ жизни, устраивали сумасшедшие party, играли в туристов и услаждали слух островитян. Грандиозным финалом MTV Birthday Dance Party in Cyprus стало шоу на лучшей концертной площадке Кипра «Монте Капуто».

Узоры вкуса

В Chapurin Bar состоялась презентация эксклюзивных подарочных наборов Carte Noire, созданных в рамках совместного проекта с известным дизайнером Игорем Чапуриным. Гостям был представлен кофейный бокал с оригинальным орнаментом. По словам Чапурина, создание орнамента шло параллельно с работой над его последней коллекцией Haute Couture, и узор, соединивший в себе кофейные мотивы, современные тенденции и минимализм Carte Noire, украсил одно из платьев. На вечере выступили Сергей Мазаев и «Братья Ивановы».

Эх, прокачу!

Теперь пассажиров в аэропорт «Домодедово» возит уникальный поезд: с символикой компании Suzuki и изображением автомобиля Grand Vitara на вагонах. Это новогодний подарок всем пассажирам от известного автомобильного бренда Suzuki.

Все для вас!

Покупайте продукцию Kotex с 13 февраля по 11 апреля и участвуйте в розыгрыше призов. Выиграйте колье с Crystallized™ Swarovski elements, сертификат в магазин нижнего белья или парфюмерии, визит в SPA-салон или участие в фотосессии. Хотите узнать больше? Смотрите сайт www.mykotex.ru. Торопитесь – количество призов ограничено!

Одежда для глаз

Хотя март и считается первым месяцем весны, мороз и ветер в это время года – явления весьма типичные. Но не стоит жертвовать прогулкой по парку только потому, что запотевшие из-за холода стекла очков мешают вам наслаждаться природой. Контактные линзы Acuvue® от Johnson & Johnson подарят четкое зрение в любую погоду. Они не замерзают, не деформируются и никак не могут повредить глазам. Надевайте утром линзы Acuvue®, выходите на улицу и дышите свежим воздухом!

Естественный подход

Для того чтобы не только выглядеть, но и чувствовать себя великолепно, нужно тщательно следить за своим пищеварением. И здесь будет незаменима «Активиа», разработанная компанией «Данон». Помимо йогуртовых культур продукты этой серии содержат уникальные живые бифидобактерии, помогающие пищеварению и естественному очищению организма.

Горло не болит

Если вы простудились и почувствовали неприятные ощущения в горле, следует оперативно принять лекарство. Главное, чтобы это был эффективный и проверенный препарат. Например, Стрепсилс Плюс, который выпускается в виде таблеток и спрея. В его составе есть компонент, оказывающий местное обезболивающее действие.

SPA-наслаждение

Сегодня, чтобы успеть за бешеным ритмом жизни в мегаполисах, приходится тратить много сил. Да и тяжелая экологическая ситуация негативно влияет на внешность. Все это приводит к стрессам и плохому настроению. Вот почему к SPA приобщаются все больше людей. Это лучший способ восстановить силы и обрести гармонию с собой и окружающим миром. Используйте влажные очищающие салфетки Ola! SPA Наслаждение с ванильным маслом, витамином Е и изысканным ароматом – и убедитесь сами.

Fotolia

Джессика Бил,
актриса,
родилась 3 марта 1982 года
«Я хотела бы быть полненькой и страшненькой, чтобы зрители оценили мое актерское мастерство, а не отвлекались на внешность».

Ваш месяц

ЛЮБОВЬ Вы неотразимы, и этим нужно воспользоваться! Принимайте все приглашения, выходите в свет – есть шанс расширить круг общения. Возможен новый роман с продолжением. Даже если продолжения не будет, время вы проведете весело. Во второй половине месяца не все так шоколадно. Не исключены разногласия на финансовой почве. Не поддавайтесь эмоциям и не позволяйте своей любовной лодке разбиться о быт.

ФИНАНСЫ Пора подумать о новых проектах или о новой работе. Но идеи должны полностью оформиться у вас в голове. Если вы занимаетесь искусством, после 18 марта легко найдете перспективных покупателей или заказчиков. А это стабильный источник дохода в будущем.

ЗДОРОВЬЕ Вы полны сил и энергии, и именно здесь таится главная опасность – искушение хвататься сразу за все, лишая себя законного отдыха. Даже если ваши занятия сопряжены только с положительными эмоциями, все равно нужно делать паузы. Хотя бы для полноценного сна. Потому что именно сон – залог хорошего самочувствия.

♈ Овен
(21 марта – 20 апреля)

ЛЮБОВЬ Венера переходит в ваш знак, что заставляет вас всеми способами искать подтверждение своей неотразимости. Риск завязать неотягощенный обязательствами роман на стороне чересчур велик.

ФИНАНСЫ Вы все более последовательны и решительны, что очень хорошо для реализации карьерных и финансовых амбиций.

ЗДОРОВЬЕ Звезды рекомендуют поберечь себя, уделять достаточно времени отдыху и сну.

♉ Телец
(21 апреля – 20 мая)

ЛЮБОВЬ Март – месяц новых романтических приключений, чем не грех воспользоваться одиноким Тельцам. Те же, кто связан партнерскими отношениями, поддавшись зову природы, могут оказаться у разбитого корыта.

ФИНАНСЫ Хотя поступления увеличатся, вздохнуть с облегчением вам не удастся – расходы тоже возрастут. Есть опасность стать легкой добычей разного рода мошенников и проходимцев. Дважды подумайте, прежде чем открывать кошелек!

ЗДОРОВЬЕ Позаботьтесь о собственном иммунитете – добавьте в свой рацион побольше свежих овощей и фруктов. Да и занятия спортом придутся весьма кстати.

♊ Близнецы
(21 мая – 21 июня)

ЛЮБОВЬ Март вы проведете в карьерных баталиях, а потому сил и времени на романтические отношения останется мало. Тем не менее стрелы Амура могут настигнуть и вас. Прямо на рабочем месте.

ФИНАНСЫ Март сдаст вам самые выигрышные карты, и ваша задача – ими правильно распорядиться. Похоже, у вас это получится блестяще.

ЗДОРОВЬЕ Нервы – ваше уязвимое место, поэтому неплохо бы научиться технике расслабления.

РЫБЫ 20 февраля – 20 марта

Мужчина Рыбы

ЛЮБОВЬ В начале весны он мягок и нежен, настроен позитивно и способен без труда погасить любую ссору. И при этом ни за что не выскажет вслух своих желаний, надеясь, что его избранница обо всем догадается сама. Так что вам придется как следует постараться, чтобы разгадать его намерения.

ФИНАНСЫ Неожиданно ему отдадут долги, на возврат которых не было никаких надежд. Да и собственные заработки существенно возрастут. Правда, каждый лишний рубль придется отработать – с неба манна сыпаться не будет.

ЗДОРОВЬЕ Ему ничего не угрожает, кроме собственного трудоголизма. Как бы хорошо ни шли дела, необходимо периодически давать себе время на отдых, желательно активный. И еще: категорически не рекомендуется увлекаться фастфудом.

Рак
(22 июня – 21 июля)

■ **ЛЮБОВЬ** Вас будет кидать то в жар, то в холод, и вашему избраннику не позавидуешь. Прежде чем сказать что-то обидное, вдохните и сосчитайте до десяти – помогает.

■ **ФИНАНСЫ** Приветствуются дальние поездки, в том числе и деловые. В денежном плане первый месяц весны обещает быть вполне благополучным.

■ **ЗДОРОВЬЕ** Вам понадобится много энергии, чтобы справляться со всеми делами и успевать везде, где надо. Поэтому сделайте упор на здоровый образ жизни.

Лев
(22 июля – 23 августа)

■ **ЛЮБОВЬ** Вас можно найти где угодно, только не дома. Пусть партнер составляет вам компанию на разного рода мероприятиях. Тогда миру в вашей паре ничто не угрожает.

■ **ФИНАНСЫ** Более практично подходите к планированию и ведению семейного бюджета. О безделушках и прочих глупостях пока лучше даже не задумываться.

■ **ЗДОРОВЬЕ** Лучший отдых – смена вида деятельности. Ваша палочка-выручалочка – чередование умственных и физических нагрузок.

Дева
(24 августа – 23 сентября)

■ **ЛЮБОВЬ** Вас ждут новые встречи и перспективные знакомства. Неплохо для тех, кто ищет свою вторую половину. Но очень проблемно для тех, кто ее уже нашел.

■ **ФИНАНСЫ** Вам нелегко расставить приоритеты, да и отдача будет только ближе к концу месяца. А еще нежелательно брать деньги в долг – отдавать придется долго.

■ **ЗДОРОВЬЕ** Пора заняться своей физической формой. А в этом деле главное – регулярность.

Весы
(24 сентября – 23 октября)

■ **ЛЮБОВЬ** Многие проблемы в отношениях с любимым легко решить, просто поговорив друг с другом откровенно. Ведь он часто даже не догадывается, что у вас на душе.

■ **ФИНАНСЫ** Работы много, и от вас потребуется мобилизация всех сил. Если будете трудиться добросовестно, начальство это заметит и поощрит ваши старания.

■ **ЗДОРОВЬЕ** Перегрузки и недосып до хорошего не доведут. Позвольте себе как следует выспаться и хорошенько отдохнуть.

Скорпион
(24 октября – 22 ноября)

■ **ЛЮБОВЬ** Есть шанс наладить свою личную жизнь. Но легкомысленные связи – совсем не то, что вам сейчас нужно. И определитесь с тем, что вы ждете от своего избранника.

■ **ФИНАНСЫ** Вам необходимо планировать свои действия, ориентируясь на быстрый результат. В плане финансов у вас будут отличные шансы неплохо подзаработать.

■ **ЗДОРОВЬЕ** Помните: любая простуда может затянуться надолго. Пешие прогулки помогут сохранить бодрость и хорошее настроение.

Стрелец
(23 ноября – 21 декабря)

■ **ЛЮБОВЬ** Намечаются кардинальные перемены. Вы договоритесь о совместном проживании или решите пожить порознь. В любом случае придется паковать вещи и двигаться навстречу судьбе.

■ **ФИНАНСЫ** Звезды дадут вам шанс навести порядок в делах и спланировать дальнейшие шаги. А к середине месяца улучшится и финансовое положение, и вы наконец раздадите долги и сделаете покупки.

■ **ЗДОРОВЬЕ** Когда энергетический потенциал и так невысок, не стоит мучить организм. Это относится ко всем излишествам, начиная от 24-часового рабочего дня и заканчивая пристрастием к стимуляторам.

Козерог
(22 декабря – 20 января)

■ **ЛЮБОВЬ** В том, во что превратилась личная жизнь, есть и ваша вина. Прежде чем обвинять партнера во всех грехах, задумайтесь о собственном поведении. Начните меняться. Он это оценит.

■ **ФИНАНСЫ** Сидеть сложа руки вам не придется. А если покажется, что те, с кем приходится работать, недостаточно профессиональны, смело берите инициативу в свои руки.

■ **ЗДОРОВЬЕ** Проблем в этой области не предвидится. Займитесь имиджем: настало время что-то поменять в своей внешности.

Водолей
(21 января – 19 февраля)

■ **ЛЮБОВЬ** Вы готовы принять любого, кто с интересом посмотрит в вашу сторону, за мужчину мечты. Звезды предупреждают: романы, завязавшиеся в марте, имеют мало шансов на продолжение.

■ **ФИНАНСЫ** Снова и снова подтверждайте свою компетентность – только при этом условии можно поставить вопрос о повышении зарплаты или продвижении по службе.

■ **ЗДОРОВЬЕ** Оптимизируйте свой рацион и придерживайтесь определенного режима питания.

Лучшие дни в марте*

Для косметических процедур: 8, 9, 10, 11, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 29, 30
Для массажа: 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 25
Для стрижки: 1, 2, 8, 9, 10, 25, 26, 27, 28
Для окраски волос: 8, 9, 10, 23, 24
Для диеты: 2, 3, 4, 10, 11, 14, 21, 22, 29, 30

*Для всех знаков Зодиака

Текст: Елена Рассохина; AP Photo

ФИЛЬМ МЕСЯЦА

«АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС»
США, 2010

Это новый совместный проект студии Disney и Тима Бартона. По словам знаменитого режиссера, он хотел взять только идею и придать ей форму, не идущую слово в слово за книгой, но сохраняющую ее дух. Кажется, ему все удалось.

СЮЖЕТ *Жизнь 19-летней Алисы Кингсли (Миа Васиковска) принимает неожиданный оборот. На викторианской вечеринке, устроенной в ее честь, Алисе делает предложение Хэмиш – богатый, но глупый сын лорда и леди Эскот. Не дав ответа, девушка убегает и идет за кроликом, замеченным ею на лужайке. Преодолев череду злоключений, Алиса попадает через одну из дверей в Подземную страну.*

ЖАНР Свежий взгляд на старый сказочный сюжет.

ЛУЧШЕЕ Невероятно проработанный фантастический мир, сочетающий в себе новейшие визуальные эффекты, живых актеров и компьютерную анимацию.

РЕЗЮМЕ Стоит сходить хотя бы ради Джонни Деппа, играющего Сумасшедшего Шляпника.

КИНО

«Катись!»
США, 2010

Блистательная комедия с великолепным актерским составом. Блисс, вечная неудачница и тихоня, живет в маленьком унылом городке. Мать беспрерывно таскает Блисс на конкурсы красоты, которые девушке не суждено выиграть. Кажется, из этого омута вырваться невозможно. Но однажды судьба заставляет героиню изменить свою жизнь и стать по-настоящему крутой девчонкой. Днем она работает официанткой в кафе, а ночью участвует в дерби. Интересно, что в основе сюжета лежит реальная история.

«Помни меня»
США, 2010

Радостная новость для всех поклонников «Сумерек» и, соответственно, красавчика Роберта Паттинсона: кинокомпания «Парадиз» выпускает новый фильм с ним в главной роли. Это пронзительная история любви двух молодых людей. Для того чтобы сохранить отношения, они должны пройти через суровые испытания и принести немыслимые жертвы судьбе. Удастся ли влюбленным спасти свои чувства? Роберт признался: «Развязка особенно впечатляет, это настоящая драма».

ТАКЖЕ НА ЭКРАНАХ

«Мы из будущего 2»
Россия, 2010

Герои первой части фильма Борман (Игорь Петренко) и Череп (Владимир Яглыч) оказались в 1944 году. Там они встретились с двумя молодыми украинцами – Тараном и Серым, игравшими в войну на другой стороне. В результате все четверо попали в эпицентр боев знаменитой Львовско-Сандомирской операции. И каждому пришлось совершить свой подвиг, чтобы вернуться домой и сберечь собственное будущее и чтобы наше будущее не стало похоже на прошлое. Сильная, яркая, очень динамичная картина со счастливым финалом: любовь, которая погибла, возрождается.

«Фобос»
Россия, 2010

Семеро молодых людей, незнакомых друг с другом, одним непогожим вечером привезжают в некое место на карте столицы. Здесь, в бывшем бомбоубежище, высокомерный юноша, сын очень обеспеченных родителей, рассчитывает создать лучший клуб в городе. Случайное движение одного из будущих заводил вызывает блокировку всех дверей. Теперь парни и девушки оказываются наедине с жестокостью мира, отличного от того, который они оставили за стенами клуба. Чтобы выжить в нем, они должны научиться быть честными и сильными.

Текст: Ольга Победимова; AP Photo

Goldfrapp
Head First
2010

Участники популярного британского электропоп дуэта обещали, что их новый альбом будет ритмичным и танцевальным, и сдержали обещание. А жизнеутверждающий и полный положительных эмоций сингл Rocket имеет все шансы занять достойное место в эфирах радиостанций.

«Машина времени»
«Машинопись»
2009

Так легендарная группа отметила свое 40-летие. Это трибьют в классическом понимании – песни «Машины времени» в исполнении других групп. Список участников впечатляет: «Аквариум», «Агата Кристи», «Браво», «Високосный год», «Моральный кодекс», «Сплин», «Каста» и другие.

Amel Bent
Ou je Vais
2010

Амель Бент – юная французская звезда алжирско-марокканского происхождения, подающая большие надежды. Это ее третий альбом, кстати, один из самых ожидаемых. Как и предыдущие, он в основном состоит из томных и стильных поп-композиций, тяготеющих к R&B.

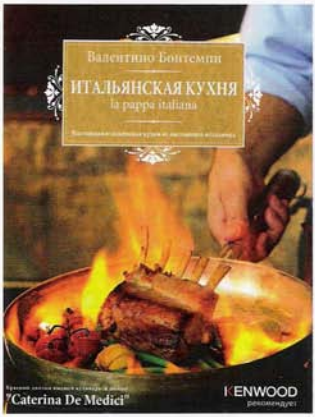
Ok Go
Of the Blue Colour of the Sky, *2010*

Группа, давшая миру одно из самых популярных в Интернете видео за последние 10 лет (даже Симпсоны делали на него пародию) – Here It Goes Again, – вернулась. Этот 13-трековый опус является продолжением альбома-предшественника Oh No. В его основе – фанк-песни.

МУЗЫКА

Alicia Keys
Elements of Freedom
2010

Алишия Кис в шоу-бизнесе недолго, но уже успела очаровать всех зрителей: черных и белых, молодых и старых. А ведь путь к успеху у нее был не из легких. Она росла в районе Нью-Йорка под названием Адская кухня, что говорит само за себя. Отец бросил семью, когда девочке исполнилось два года. Алишия в 7 лет начала учиться игре на фортепиано, а в 16 подписала свой первый контракт с лейблом Columbia Records. Но мечты юной певицы сбылись, когда Клайв Дэвис, возглавлявший Arista Records, перекупил ее у Columbia. 26 июня 2001 года вышел ее первый альбом Songs in a Minor, который сразу же возглавил всевозможные чарты. Сегодня Алишия – одна из самых талантливых вокалисток мира, 12-кратная лауреатка «Грэмми».
Ее новый альбом отличается особенно сильным составом приглашенных музыкантов. Песня Try Sleeping with a Broken Heart записана вместе с Jay-Z, есть и динамичный дуэт с Бейонсе. Помимо традиционных для Алишии соул-баллад вы услышите регги Love is my Disease и синтезированный фанк This Bed.



КНИГИ

ВАЛЕНТИНО БОНТЕМПИ

«Итальянская кухня»
Эксмо

Говорят, что хорошо готовить – у итальянцев в крови. Чтобы лишний раз убедиться в истинности этого утверждения, достаточно приобрести книгу синьора Бонтемпи. За годы работы шеф-поваром он глубоко и всесторонне изучил ароматы и вкусы Италии и теперь с удовольствием делится с нами своими секретами. Одно из главных достоинств книги в том, что она доказывает: первоклассные итальянские яства возможно приготовить с помощью продуктов, которые продаются в любом российском магазине. В чем заключается гениальность рецептов Валентино Бонтемпи? В умении так соединить универсальные ингредиенты, что получаются вкуснейшие итальянские блюда. А еще, пользуясь базовыми рецептами, можно экспериментировать и создавать свои «авторские» шедевры. Дерзайте!

Владимир Набоков

«Лаура и ее оригинал»
Азбука

Над этим последним – незавершенным – романом классик литературы XX века трудился в 1977 году, но смерть помешала закончить работу. Сам Набоков завещал уничтожить рукопись. Однако его воля не была исполнена, и в предисловии сын писателя Дмитрий Набоков рассказывает, почему он все-таки решился на публикацию. Вышли два варианта: массовый и факсимильный, составленный из копий карточек, на которых автор писал свое произведение.

Елена Давыдова-Харвуд

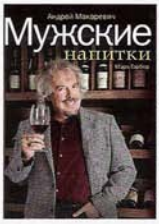
«Английская свадьба»
Колибри

Открыв книгу «Английская свадьба», читатель неожиданно для себя обнаружит, что в Англии существуют такие обычаи и традиции, о которых он прежде и не подозревал. Именно так произошло и с Еленой Давыдовой, когда она вышла замуж за британца и поселилась в провинциальном городке Свонедж. На ее долю выпало множество приключений, забавных и смешных, порой весьма странных, а иногда довольно неприятных.

Амели Нотомб

«Токийская невеста»
Иностранка

Королева бестселлера рассказывает о том периоде жизни, когда она после окончания университета в Брюсселе отправилась в Японию. Там она встретила прекрасного юношу, с которым провела чудесные дни, полные любви. Однако вскоре чары рассеялись, и героиня оказалась перед выбором: поселиться в сказочном замке, откуда нет выхода, или обрести свободу вместе с жестокой необходимостью сносить все удары судьбы в одиночку.



Андрей Макаревич

«Мужские напитки»
Эксмо

Встречайте новый хит от знаменитого музыканта, художника, гуру кулинарии Андрея Макаревича. Это волшебная книга, гарантированно пробуждающая чувство вкуса и ощущение цвета, звука, запаха. В ней представлены все напитки, которые можно отнести к категории мужских, – от классики до экзотики. Что пить, когда пить, чем и как закусывать. И конечно, как приготовить и подать – все написано со знанием дела и от души.

Текст: Ольга Победимова

Сергей Антонов (Oriflame)

Константин Спиченко, Дмитрий Гладков (L'Ambre)

Екатерина Летучая (P&G)

Реми Барбье (Argeville), Елена Соколова (Ciel Parfum), Эрик Бусотти (Argeville)

Ирина Лапик («Парфюм Палас»)

Художник, сценограф Борис Краснов

Актер Егор Пазенко

Дмитрий Рожнов (Puig Group), директор Парфюмерного клуба Марианна Пенькова, Кирилл Мурадов (Л'Этуаль)

Парфюмерная премия Russian Fragrance Awards

В ресторане Casta Diva по случаю награждения лучших парфюмерных продуктов уходящего года состоялся бал-маскарад. Парфюмерным клуб, который является организатором профессиональных мероприятий в области парфюмерии уже 7 лет, пригласил весь бомонд бьюти-индустрии, а также звезд шоу-бизнеса. Как на всяком международном турнире, победители не были известны заранее и прятали лица под красивыми масками. Ведущие вечера Олег Гончаров и Сергей Сорокин, артисты мюзикла «Красавица и Чудовище», объявляя финалистов, заставляли их сбросить маски.

Телеведущий Дмитрий Дибров с супругой

Виктор и Армен Ерицян

Модель календаря Playboy-«Хортица» 2010 Мария Столбова

Светская львица Маша Малиновская

Актриса Наталья Лесниковская

Группа «Мобильные блондинки»

Презентация календаря Playboy-«Хортица» 2010

19 декабря Playboy, один из самых популярных и известных журналов в мире, и компания «Хортица», традиционный партнер лучших развлекательных мероприятий страны, устроили вечеринку в клубе «КичКок», на которой презентовали совместный календарь на 2010 год с самыми красивыми девушками. Также в программе были DJ set от девушки с обложки декабрьского номера Playboy Маши Малиновской, фотосессия с очаровательными bunny-girls и многое другое. Гости - звезды кино, телевидения, бизнесмены, деятели культуры - пробовали фирменные коктейли от «Хортицы».

Актеры сериала «Дневники вампира»

Благотворительный аукцион Элтона Джона

13 декабря в Лондоне состоялся третий благотворительный аукцион фонда Элтона Джона по борьбе со СПИДом Grey Goose Characters& Coctails 2009. В роскошном отеле Grosvenor House собралось более 700 гостей, которых встречали основатели фонда сэр Элтон Джон и Дэвид Ферниш. Главным событием вечера стал аукцион авторских баров и коктейлей, созданных мировыми звездами совместно с легендарными барменами. Настоящий фурор произвел бар Лили Аллен из стали Lil Box of Tracks с интегрированной стойкой и музыкальной установкой. Он был продан за 100 000 фунтов стерлингов.

Певица Лили Аллен

Элтон Джон и Дэвид Ферниш

Певица Келли Роуленд и модель Натали Сулиман

Певица Софи Эллис Бекстор

Элтон Джон, актриса Элизабет Херли и ее муж Арун Найяр

Ведущие шоу «Бригада У» на Европе Плюс Таня и Илья

Бутик Anya Amstel

В конце года в бизнес-центре на Остоженке открылся первый проект бренда Anya Amstel – бутик-ателье верхней одежды и ювелирных украшений. В его минималистичном интерьере дизайнер Аня Амстель представила свою дебютную коллекцию. Каждая модель – воплощение женственности и совершенства, а также своеобразный трансформер, который при желании можно подкорректировать по фигуре и подобрать к нему по своему вкусу аксессуары и отделку. Аня Амстель обещала показать новую коллекцию весенних курток, а летом – линию сумок. Скоро в студии появится и галерейное пространство. В планах – экспозиция западных художников и фотографов.

Актриса Анна Терехова

Дизайнер Алиса Толкачева и писатель Светлана Конеген

Художник Даниил Федоров

Бизнес-леди Вероника Эрровик-Кильчевская

Актер Игорь Верник и дизайнер Аня Амстель

FASHION

Accessorize: ТК «Охотный Ряд», Манежная пл., 1, стр. 2, 737 8351. **Agent Provocateur:** Столешников пер., 10, стр. 3. **Aldo:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2. **Anna Rita N:** ТЦ «Ностальгия», Комсомольский пр-т, 23/7, 245 2377. **Antigel:** «Эстель Адони», www.estelle.ru, ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2. **Antinea:** «Эстель Адони», www.estelle.ru, ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2. **Atos Lombardini:** ТД «Университи», пл. Джавахарлала Неру, 1, павильон 47-1. **Benetton:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2. **Betty Blue:** «Крокус Сити Молл», 65-66-й км МКАД, пересечение МКАД и Волоколамского ш. **BGN:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2. **Bijoux Land:** www.bijouxland.ru. **Celyn b.:** «Крокус Сити Молл», 65-66-й км МКАД, пересечение МКАД и Волоколамского ш. **Chie Mihara:** DAD, Садовая-Кудринская, 14/16, 695 5150. **Carlotta Ghezi for SADO' Fashion House:** шоу-рум Fourth Floor, Спиридоновка, 10, 787 7112; шоу-рум SADO, Б. Козихинский пер., 23, оф. 27, 699 5355. **Christian Louboutin:** Петровка, 5-8 (495) 730 3361 **Ecco:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2. **Etam:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2. **Furla:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2, 229 2750. **Gabilo:** шоу-рум Fourth Floor, Спиридоновка, 10, 787 7112, www.gabilo.com. **Giuseppe Zanotti Design:** Кутузовский пр-т, 26, 249 3071. **Gant:** ТД ГУМ, Красная пл., 3. **H&M:** ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16. **Incanto:** 1-я Тверская-Ямская, 10, 251 6527. **Isotoner:** www.isotoner.ru, ТРЦ «Щука», Щукинская, 42. **Joseph:** ЦУМ, Петровка, 2. **Lacoste:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2. **La Redoute:** www.laredoute.ru, 795 3030. **Levi's:** ТК «Охотный Ряд», Манежная пл., 1, стр. 2. **Livschitz:** шоу-рум Fourth Floor, Спиридоновка, 10, (495) 7877112, http://elivschitz.livejournal.com. **Lo:** ТЦ «Мега-Химки», 5-й км Ленинградского ш., 1, 604 4732. **Mabrun:** сеть магазинов Salita, www.salita.ru. **Mango:** ТК «Охотный Ряд», Манежная пл., 1. **Marc by Marc Jacobs:** Петровка, 16, 624 2023. **Marc Cain:** ТЦ «Гименей», Б. Якиманка, 22, 182 2542. **Mascotte:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2. **Monsoon:** Тверская, 12, 650 0727. **M.Rimer:** шоу-рум Fourth Floor, Спиридоновка, 10, 787 7112. **Naf Naf:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2, 229 7911. **New Look:** ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16. **next:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2. **Patrizia Pepe:** Столешников пер., 13, 624 7554. **Peacocks:** ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16. **Personage:** Тверская, 25/9, 699 1967. **Pinko:** «Атриум», Земляной Вал, 33. **QS by s.Oliver:** ТЦ «Рио», Б. Черемушкинская, 1. **Reebok:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2. **Reserved:** «Атриум», Земляной Вал, 33. **River Island:** ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16; ТЦ «Золотой Вавилон Ростокино», проспект Мира, 211, 665 1324. **Rebeca Sanver:** DAD, Садовая-Кудринская, 14/16, 695 51 50. **Rocco P:** www.liveshowroom.ru, 959 7402. **Savage:** www.savage.ru, ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2. **Sela:** ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16. **Sisley:** Красная Пресня, 48/2, стр. 1, 252 0743. **Swatch:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2. **Topshop:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2, 229 6161. **Triumph:** ТЦ «Московский», Комсомольская пл., 6, стр. 1. **Uniqlo:** «Атриум», Земляной Вал, 33. **Wrangler:** магазин Lee Wrangler, Новослободская, 6. **Yves Delorme:** «Крокус Сити Молл», 65-66-й км МКАД, пересечение МКАД и Волоколамского ш., 727 4163. **Zolla:** ТЦ «Рио», Б. Черемушкинская, 1, 980 0784. **Александра Грузинова:** шоу-рум Fourth Floor, Спиридоновка, 10, 787 7112, www.gruzinova.ru.

BEAUTY

Avon: Уланский пер., 4, стр. 1, 792 3611. **Bourjois:** «Мультимарка», ГУМ, Красная пл., 3. **Clinique:** ЦУМ, Петровка, 2; ГУМ, Красная пл., 3. **Clarins:** ГУМ, Красная пл., 3. **Dior:** бутик Christian Dior, ГУМ, Красная пл., 3. **Estée Lauder:** ЦУМ, Петровка, 2. **Garnier:** «Л'Этуаль», Б. Дорогомиловская, 5. **Givenchy:** «Петровский Пассаж», Петровка, 10. **Guerlain:** ЦУМ, Петровка, 2; «Л'Этуаль», Б. Дорогомиловская, 5. **Lancôme:** «Л'Этуаль», Б. Дорогомиловская, 5; Ile de Beaute, Маросейка, 9/2. **Lanvin:** «Л'Этуаль», Б. Дорогомиловская, 5. **L'Occitane:** «Новинский Пассаж», Новинский б-р, 31. **L'Oréal:** салон L'Oreal Paris, ГУМ, Красная пл., 3. **M.A.C.:** Articoli, ГУМ, Красная пл., 3. **Max Factor:** ГУМ, Красная пл., 3. **Maybelline:** ГУМ, Красная пл., 3. **Methode Jeanne Piaubert:** «Л'Этуаль», Б. Дорогомиловская, 5. **Moschino:** ГУМ, Красная пл., 3. **Oriflame:** www.oriflame.ru. **Orlane:** ЦУМ, Петровка, 2. **Pantene Pro-V:** ГУМ, Красная пл., 3. **Sisley:** ЦУМ, Петровка, 2. **The Body Shop:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала 2, 1-й этаж, 229 1924. **Thierry Mugler:** ГУМ, Красная пл., 3. **Vichy:** сеть аптек «36,6», 797 6366; Б. Дорогомиловская, 5. **Wella:** ГУМ, Красная пл., 3.

СТИЛЬ ЖИЗНИ

Sebastian Professional: салон «Аида», Гусятников пер., 4, стр. 4, (495) 624 6161.

Цены в магазинах могут несколько отличаться от тех, что указаны в журнале. Поэтому лучше предварительно позвонить и узнать, есть ли в продаже и сколько точно стоят интересующие вас вещи.

MINI

№3/2010 Издание выходит ежемесячно

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДИРЕКТОР Йорг Леманн

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РУКОВОДИТЕЛЬ ОБЪЕКТА Евгения Киллих, e.killikh@burda.ru
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА Дарья Королькова
ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР Ольга Победимова
РЕДАКТОР ОТДЕЛА КРАСОТЫ Елена Бирюкова
РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ Анастасия Попова
РЕДАКТОР Дарья Ефремова
ФОТОРЕДАКТОР Александр Горчаков
ДИЗАЙНЕРЫ Дарья Смирнова, Наталья Трибунская
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ Мария Грабова
АССИСТЕНТ РЕДАКЦИИ Екатерина Потанина

PR-МЕНЕДЖЕР Наталия Борейко, тел.: (495) 787 9405; e-mail: n.boreyko@burda.ru

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ Эльвира Ахметшина, Марина Гаштури, Владимир Калинчев, Алексей Ольховой, Анна Пономарева, Александр Платонов, Татьяна Преображенко, Вера Пружинина, Елена Рассохина, Жанна Семеняхина, Ольга Сизенко, Оксана Чебышева

АДРЕС РЕДАКЦИИ Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, 3, стр. 4, тел.: (495) 787 4728, факс: (495) 787 9446, для писем: 127521, Москва, а/я №44, e-mail: mini@burda.ru

УЧРЕЖДЕНО И ИЗДАЕТСЯ АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ ЗАО «Издательский дом «Бурда» Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, 3, стр. 4, www.burda.ru

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ WWA Kuepper, тел.: (495) 787 9420, факс: (495) 78 9472

ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ Наталья Печерская, n.pecherskaya@burda.ru

СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ Йохен Тиль, тел.: +49 (201) 615-32-22, jtiel99@hotmail.com

МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ Екатерина Клипова, e.klipova@burda.ru
КООРДИНАТОР ПЕЧАТИ РЕКЛАМЫ Марина Павина, тел.: (495) 797 9646; m.pavina@burda.ru

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ тел.: (495) 797 4588, vertrieb@burda.ru

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-29386 от 30.08.2007 г.
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю – ЗАО «Издательский дом «Бурда». Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции.
Первый день продаж в Москве – 25.02.2010.

Предпечатная подготовка: пре-пресс студия «Акцент», Москва, ул. Полковая, 3, стр. 4, тел.: +7 (495) 797 9839. **Типография:** RR Donelley Europe, Obroncow Modlina II, 30 7336 Krakow, Poland.

Распространение и подписка в других странах:
Беларусь ИЧУП «РЭМ-Инфо», г. Минск, тел.: +375 (17) 297-92-75, 297-92-74, 297-92-69, ООО «Росчерк», г. Минск, тел.: +375 (17) 299-92-60, 299-92-61, 299-92-62. Подписной индекс 45799 в каталоге «Белпочта».
Германия DMR Russexpress GmbH, Ahlumstr. 4, 04315 Leipzig
Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu
Тел.: +49 (341) 68706-0, факс: +49 (341) 68706-10

Тираж: 250 000 экз.
Цена свободная

© 2010 г.

Hubert Burda Media

Fotolia, Corbis/Foto S.A.

Правила участия в конкурсах MINI
Право участвовать в розыгрышах имеют только граждане Российской Федерации с адресом в России и граждане Украины с адресом в Украине.
Вы должны обязательно указать полные имя, фамилию и отчество, адрес и e-mail. Участие в конкурсах предполагает, что вы даете согласие ЗАО «Издательский дом «Бурда» на обработку ваших персональных данных любым способом, в том числе на сбор, хранение, а также передачу третьим лицам для рассылки рекламных материалов по сетям электронной связи и по почте.

ЧИТАЕМ В АПРЕЛЕ

Я, робот! Идем в светлое эротическое будущее с новыми технологиями.

Трендовая вещь – пиджак без рукавов

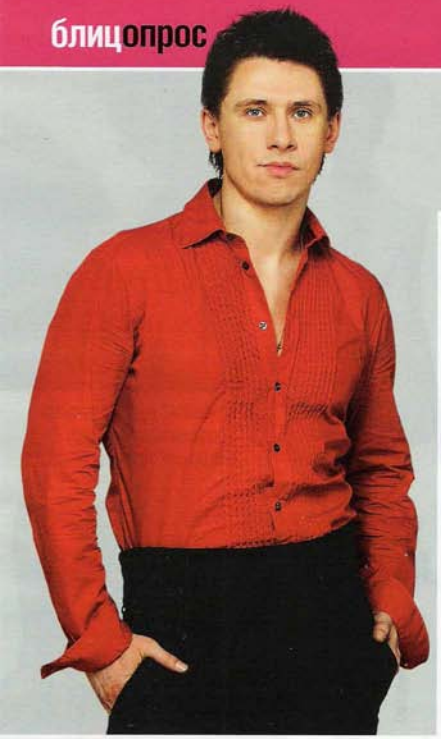
Yves Saint Laurent

Платье, H&M

Яркие принты. Насколько далеко мы готовы зайти?

С 1 апреля! Хотите развлечься? Мы предлагаем 10 самых лучших способов разыграть друзей и коллег. Это будет весело!

В ПРОДАЖЕ С 18 МАРТА



С юмором по жизни

Популярный резидент Comedy Club, актер и телеведущий **Тимур Батрутдинов** на сцене не выглядит добрым и романтичным человеком. Однако с нами он был совершенно откровенен, искренен и временами даже... серьезен!

❖ **Что случится, если исчезнет Интернет?**
Случится чудо!

❖ **Без какого технического устройства вы не сможете обойтись?**
Хотел сказать без презерватива, но не буду выражаться при девушках. А если серьезно, то без холодильника, конечно!

❖ **Что такое «кризис среднего возраста»?**
Когда вдруг понимаешь, что подкралась... середина твоего возраста.

❖ **Каким, на ваш взгляд, должен быть идеальный отпуск?**
Теплое море, жаркое солнце, песчаный пляж, я, она и больше никого. И самое главное – выключенный телефон.

❖ **Сколько должна зарабатывать девушка вашей мечты?**
Думаю, Пенелопа Крус неплохо зарабатывает. Но ведь не в деньгах же счастье, правда?

❖ **Вы когда-нибудь жалели, что родились мужчиной?**
Как-то мы с Незлобиным на гастролях в Лос-Анджелесе забрели в ночной клуб. Оказалось – гей-клуб! Это был единственный раз, когда я пожалел, что родился мужчиной. Еле ноги унесли!

❖ **Почему женщины живут дольше?**
Это не женщины дольше, а мужчины меньше живут. Берегите нас, женщины, – мы вымираем!

❖ **Продолжите фразу: «Я не хочу, чтобы меня...»**
Это все, что я успел крикнуть в том гей-клубе. (*Смеется.*)

❖ **Что может мгновенно вывести вас из себя?**
Мгновенно – ничего! Я очень долго выхожу из себя. Поэтому лучше меня не выводить – можете не дождаться!

❖ **Если не актерство, то что?**
То не актерство...

❖ **Что нужно человеку для счастья?**
Любимый человек рядом и много маленьких человечков вокруг.

❖ **Если бы в сутках появился 25-й час, на что бы вы его потратили?**
Я бы не стал зря время терять и... наконец вволю поспал бы!

❖ **Что для вас лучший подарок?**
Любой подарок приятен.

Из архива Comedy Club