

# КРЕСТЬЯНКА

№11 НОЯБРЬ 2009



ВАШИ ИСТОРИИ  
ВАШИ ФОТОГРАФИИ  
ВАШ ОПЫТ  
В ВАШЕМ  
ЖУРНАЛЕ!

*в гостиной*

УЧИМСЯ У ПРИРОДЫ  
УТЕПЛЯЕМСЯ  
РАСПИСЫВАЕМ АБАЖУР

*на кухне*

ТУШИМ КРОЛИКА  
ДЕЛИМСЯ РЕЦЕПТАМИ  
СМАКУЕМ НАЛИВКИ

*в саду*

ИДЕМ В БАНЮ  
ИЗУЧАЕМ БАБОЧЕК  
ЗАВОДИМ ХОРЬКОВ

*личное*

РИСУЕМ С ДЕТЬМИ  
МУЖЧИНЫ О ЖЕНЩИНАХ  
СЕКС ПОСЛЕ 40

Ирина Пегова

*О доме своей мечты*



09011

9 770130 264732



# КРЕСТЬЯНКА

## Учредитель и издатель

Общество с ограниченной ответственностью «ИДР»  
Журнал зарегистрирован в Федеральной службе  
по надзору в сфере связи, информационных технологий  
и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)  
Регистрационный номер  
П/И № ФС77-36097 от 06.05.2009



## Главный редактор

объединенной редакции женских журналов  
Наталья Ю. Щербаненко ncher@idr.ru

## Шеф-редактор

Наталья Филатова nfilatova@idr.ru

Арт-директор Татьяна Сукач

Дизайнер Ирина Сосновская

Фоторедактор Дарья Киселева

## Редакторы:

Алексей Фошкин («Кухня») afoshkin@idr.ru

Елена Аль-Шимари

(«Сад», приложение «Наша усадьба») ealshimari@idr.ru

Людмила Чутко

(приложение «Пятнашки») pyatnashki@idr.ru

Корректор Татьяна Щербакова

Сканирование, цветоделение, препресс:

Борис Крылов, Виктор Михайлов

Автор дизайн-макета

арт-директор «ИДР» Александр Богомолов

## Отдел рекламы:

Директор Вероника Милоянина miloyanina@idr.ru

Менеджеры: Раиса Долголатева rdolgolapteva@idr.ru

Дарья Макарова dmarkarova@idr.ru

тел. (495) 745-84-02; факс (495) 956-22-10;

## Адрес издателя:

125315, Москва, ул. Часовая, 24, стр. 3

## Адрес редакции:

109544, Москва, ул. Б. Андроньевская, 17

Телефон для справок: (495) 745-84-43

Факс: (495) 678-52-05

e-mail: krestyanka@idr.ru

Присланные рукописи, фотографии и рисунки

редакция не возвращает и не рецензирует.

Редакция не несет ответственности

за достоверность информации,

опубликованной в рекламных объявлениях.

## Типография

ОАО «Можайский полиграфический комбинат»,

143200, Московская обл., г. Можайск, ул. Мира, 93

## Тираж:

общий тираж 159 000

подписной 55 000

розничной 104 000

Дата выхода в свет: 22.10.09

Индекс для подписки на полгода: 70 446

Цена свободная.

© «Крестьянка», 2009. Все права защищены.

Полное или частичное использование материалов

допускается только с согласия ООО «ИДР».

В оформлении номера использованы фотографии:

EastNews, Russian Look, Shutterstock.com,

архивы пресс-служб.

На первой обложке: Ирина Пегова

Фото: Сева Галкин

Визаж: Валентина Андреева



# Тепло, ХОЛОДНОЙ ОСЕНИ

Чтобы в ноябре все было хорошо, нужно многое. Мягкая на ощупь одежда, в которую можно завернуться, новая, потому что та, что прошла с вами через прошлую осень, уже потеряла силу и жизнерадостность. Несколько книг — поровну — зачитанных авторов и пока вам еще неизвестных. Чтобы ближе к ночи валяться на диване, предвкушая привычные и новые ощущения, идущие со страниц. Толстая пачка фотографий, ваших и ваших детей — как вы провели весну, лето и теплую осень. Вымытые окна с видом на природу, напрочь залитые дождем. Большой пакет кофейных зерен. Банки с сушеной мятой и липовым цветом, собранные своими руками. Шоколад и лимоны в холодильнике. Тыква, апельсины и облепиха цвета солнца на дачном столе. Банка прозрачного малинового варенья, даже не для еды, а для воспоминаний о лете.

Да, и главное! Чтобы в ноябре было хорошо, нужно, чтобы вам дома было тепло. И это зависит, конечно, не от того, насколько хорошо работает центральное отопление. Это зависит от тех, кто с вами рядом.

«Крестьянка», разумеется, рядом. Мы многое изменили в ее содержании, но оставили главное — интерес к деталям жизни наших читателей. Мы стараемся, чтобы в ее компании вы чувствовали себя среди своих. Вы — главная героиня, лучший автор и любимый читатель нашего журнала.

Главный редактор  
НАТАЛЬЯ ЩЕРБАНЕНКО





- 6 ПИСЬМА
- 8 НОВОСТИ
- 10 КАЛЕНДАРЬ
- 14 ЮРИДИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

## Гостинная

- 16 ВОКРУГ НАС  
Цветочные сады Бретани
- 20 КРЕСЛО  
Актриса Ирина ПЕГОВА  
о своем будущем доме
- 26 УСАДЬБА  
История усадьбы Приютино
- 30 ИСТОРИИ  
Как деревья стали клумбами
- 34 ПРЕДМЕТ  
Расписываем  
бумажный абажур
- 38 ВТОРАЯ ЖИЗНЬ  
Обновляем журнальный стол
- 40 ТЕЛЕВИЗОР  
Новости телевидения

## 44

## Кухня

- 44 ОПЫТ  
Готовим блюдо  
из кролика
- 48 РЕЦЕПТЫ  
Читатели делятся опытом
- 50 ВКУС  
Наливки
- 52 БАБУШКИН РЕЦЕПТ  
Блюда  
из мелкой дичи
- 54 ХОЛОДИЛЬНИК  
Как сохранить вес  
после диеты

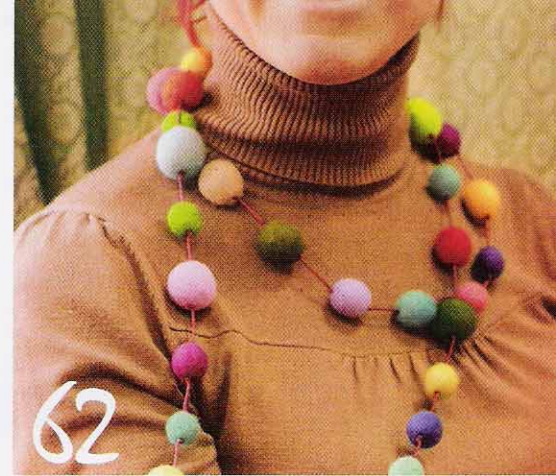
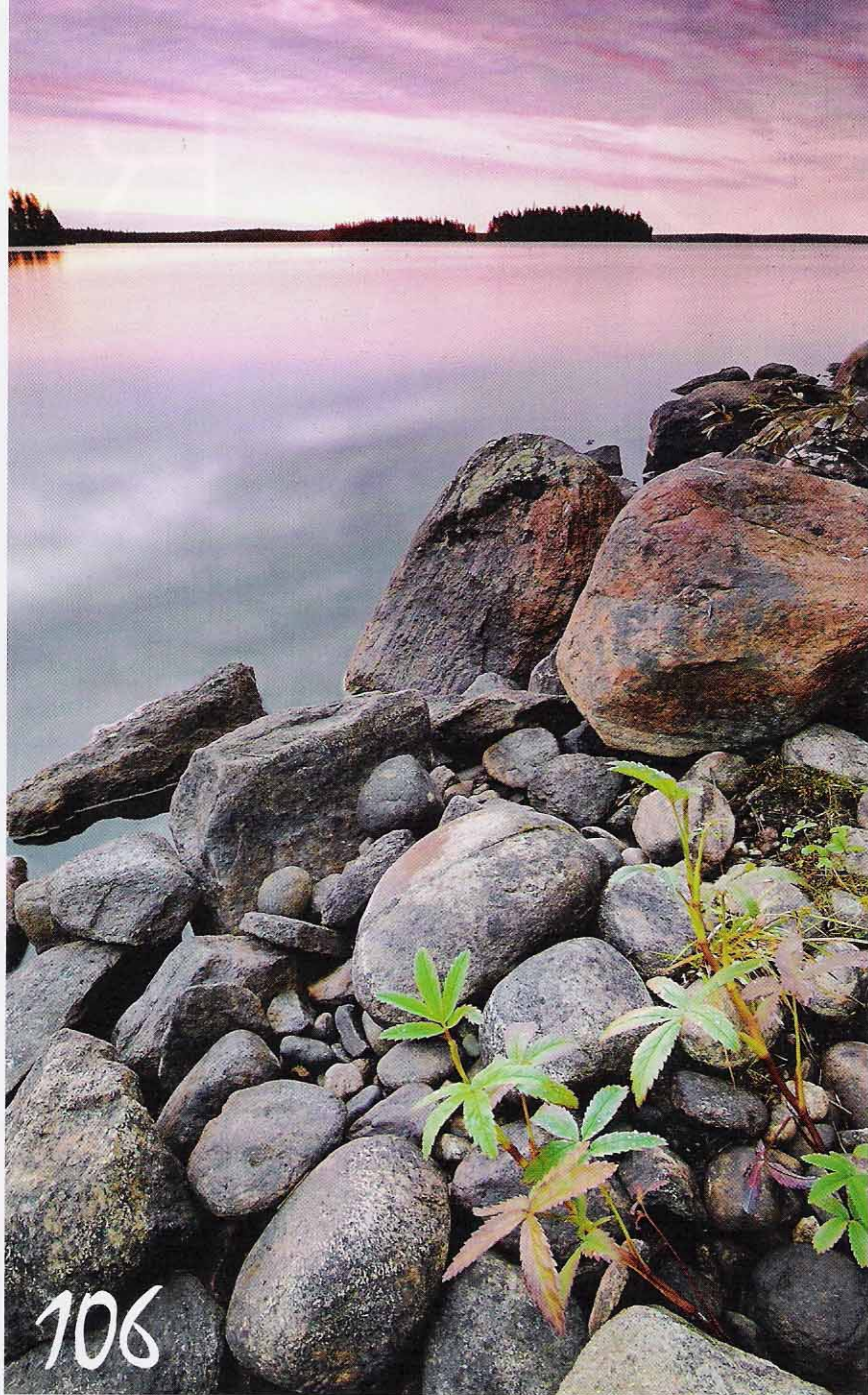
## Гардеробная

- 58 ВЕЩЬ  
Кардиганы
- 60 МАСТЕР-КЛАСС  
Войлок превращается...
- 62 ШТУЧКИ  
Рукодельные мягкие бусы

## Зеркало

- 66 ПРОБЛЕМА  
Готовим кожу к зиме
- 68 СОВЕТЫ КРАСОТЫ  
Рецепты от читателей  
и специалистов





## Детская

72 ЗАНЯТИЕ  
Рисование на природе

74 ПРОБЛЕМА РОСТА  
«Карманные» деньги – за и против

76 ДЕТСКИЙ ПСИХОЛОГ  
отвечает на вопросы

## Личное

80 СЕКС  
Золотое время

82 ПАРТНЕР  
Мужчины о женщинах

84 ОТНОШЕНИЯ  
Дом, в котором всем хорошо

86 КОНСУЛЬТАЦИЯ  
семейного психолога

## В саду

90 СОСЕДИ  
Сад, созданный для бабочек

94 УЧАСТОК  
Альпинарий «своими руками»

96 СТРОИМ  
Свет в бане

98 ЗВЕРИ  
Домашние хорьки

100 РАСТЕНИЕ  
Выращиваем азалию

102 ДЕТАЛЬ  
Поделки из тыквы

## В дороге

106 МАРШРУТ  
Карелия: таинственная и манящая

112 ГОРОСКОП





Маша, случайно уснувшая в гамаке после беготни по участку.

### «Лучшее средство...»

...успокоить ребенка – свежий воздух. Убеждаюсь в этом каждый раз, как приезжаем на дачу. Моя дочка Маша очень активна. Это у нее с раннего детства. Может часами напролет бегать, прыгать и скакать, громко декламируя бессмертное творчество Самуила Маршака. Но на природе с ребенком происходят поразительные перемены: сперва она, конечно, так же непослушна, но спустя всего час свежий воздух делает ее более собранной, направляет ее энергию на пользу (Маша старается помочь по хозяйству, причем никто ее об этом не просит), а после «полевых работ» дочка мгновенно засыпает. Без обычных криков и слез».

Елена КУЗНЕЦОВА, Волгоград



Внучка обзрывает запасы, оставшиеся к весне.

### «Долго не понимала...»

...зачем консервировать, когда все можно купить в магазине?! Но потом посмотрела передачу про добавки и консерванты. Раздобыла табличку, где описаны все химические ингредиенты консервов. Начала изучать состав покупных солений и поняла, что надо переходить на свое, домашнее. С тех пор я стараюсь сделать как можно больше заготовок. На даче под них отвела отдельную комнату. Если помещение целиком забито банками – значит, на зиму точно хватит».

Мария ЖУКОВА, Екатеринбург

### «Мой муж – сущий ребенок!»

Он любит конструировать и запускать воздушных змеев. Всю зиму клеит их дома, а с первым теплом рвется за город, проверять конструкции. С апреля по ноябрь редкие выходные проходят без тестирования очередного ноу-хау. Увлечение настолько серьезно, что даже когда выбирали дачу, основным критерием было наличие поблизости места, где можно запускать змеев. Сначала меня это хобби раздражало, другие рыбчат, охотятся или еще что, а мой все в игрушки играет. А потом сама не заметила, как втянулась. Теперь, когда держусь за веревочку, сама радуюсь, как в детстве!»



Один из змеев моего мужа, сделанный на скорую руку для детей.

Ольга АНДРЕЕВА, Самара

## ФОТОКОНКУРС!



### ПИШИТЕ!

«Крестьянка» объявляет фотоконкурс! Природа дарит нам огромное количество прекрасных моментов, которые мы иногда успеваем запечатлеть. Присылайте нам все самые интересные фотографии, лучшие будут опубликованы. Пишите нам:



**KRETYANKA@IDR.RU**  
109544, МОСКВА, УЛ. Б. АНДРОНЬЕВСКАЯ, 17,  
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «КРЕСТЬЯНКА»





## Каменные фиги

Археологи из Гарварда и израильского университета Бара Илана раскопали в Иорданской долине несколько плодов инжира эпохи палеолита, отмечая, вероятно, самый ранний пример культивирования плодовых растений. Окаменевшие фиги датируются 11,2–11,4 тысячами лет назад. Исследователи утверждают, что инжир данного сорта мог вырасти лишь при участии человека. Изучив плоды, ученые заявили, что этот сорт может размножаться только вегетативно, так как плод его не имеет косточек. Для разведения такого растения нужно, чтобы кто-то отделил росток и посадил его. Плоды были найдены в доме в ранней неолитической деревне, названной Джилгал I.

## Вкусно, быстро, полезно

Ученые в борьбе за наше долголетие изучают не только новейшие искусственные препараты, но и воздействие на организм различных природных компонентов. Недавно в ходе клинических исследований, проведенных на базе Санкт-Петербургской Государственной Медицинской Академии им. И.И.Мечникова, было подтверждено: регулярное употребление каш «Быстров» Prebio с натуральными пребиотиками улучшает пищеварение и способствует хорошему самочувствию. Пребиотики способствуют росту собственной полезной микрофлоры кишечника и нормализуют пищеварение. Натуральный пребиотик инулин содержится в таких распространенных продуктах как цикорий, топинамбур, лук. Так что можно выбирать – либо натуральные продукты, либо не менее натуральную кашу быстрого приготовления.



## Девочкам о главном

В конце сентября в театре «Геликон-Опера» состоялась торжественная церемония вручения премии от «Академии Always». В этом году впервые награждение «золотого» победителя конкурса для учителей от «Академии Always» проходило в рамках церемонии финала престижного педагогического конкурса «Учитель года России-2009». Победителем конкурса «Академии Always» стала Алсу Минемухаматовна Мубаракшина, учитель английского языка Биклянской средней общеобразовательной школы Республики Татарстан. За лучшую методическую разработку урока о женской гигиене для девочек-подростков 12–13 лет Алсу Мубаракшина получила денежную премию в размере 30 000 рублей и почетный диплом победителя конкурса.



## Дачный ответ

ВЦИОМ выяснил, что у каждого второго россиянина есть загородная недвижимость (у 27% россиян – «классические» летние дачи, у 17% – «бездомный» земельный участок, а у 7% – основательный дом, где можно жить круглый год). Кроме того, эксперты Всероссийского центра исследования общественного мнения узнали, что 60% сограждан едут за город трудиться: вспахивать, сеять и собирать урожай. Отдыхают на дачах около 30% россиян. Причем «запасы на зиму» – овощи, ягоды и фрукты – чаще выращивают жители небольших городов. Жители мегаполисов реже рассматривают земельный надел в качестве источника существования и ограничиваются лишь разнообразными цветниками.



ваше ЗДОРОВЬЕ

# Друг сердечный – Q<sub>10</sub>

## Как устает сердце?

Вопрос непростой. Кажется бы, если мы получаем энергию из пищи, то можно нормально есть – и усталости не будет. Но это не так. Усталость наступает и при полноценном питании. Почему?

Наш организм – сложнейший биохимический двигатель, превращающий пищу, наше «топливо», в энергию движения. Ключевой «деталью» этого двигателя является коэнзим Q<sub>10</sub>.

В молодости он исправно вырабатывается самим организмом. Но после двадцатилетнего возраста производство Q<sub>10</sub> сокращается. И уже к 50 годам у подавляющего большинства людей его синтезируется на 25% меньше, чем в молодости.

Что поделать – природа не предусмотрела массового долгожительства. Вот и появляется усталость независимо от того, сыт человек или голоден. Можно к ней относиться философски: устал – отдохни. Но как быть с сердцем? Оно работает, даже когда мы спим! У сердца нет возможности «восстановить силы», и оно начинает уставать.

## Почему Q<sub>10</sub> применяют в кардиологии?

Регулярная усталость сердца приводит к болезням. Можно ли их избежать? Конечно! Нужно просто добавлять Q<sub>10</sub> в наш рацион, как витамины. Первыми это поняли кардиологи: 60 миллионов людей во всем мире, страдающие заболеваниями сердца, принимают Q<sub>10</sub>. Регулярный прием Q<sub>10</sub> уменьшает риск появления болезней сердечно-сосудистой системы, ускоряет восстановление после них, а также улучшает протекание хронических заболеваний.

## Кудесан – современный источник Q<sub>10</sub>

Сегодня можно найти много препаратов на основе коэнзима Q<sub>10</sub>. Важно помнить, что Q<sub>10</sub> в своем «естественном» виде – жирорастворимое вещество, поэтому плохо усваивается. Эту проблему решили российские ученые. Они разработали и запатентовали технологию микрокапсулирования, позволяющую перевести Q<sub>10</sub> в водорастворимую форму, – Кудесан. Он усваивается организмом намного лучше.

Именно поэтому Кудесан так популярен: 9 из 10 проданных препаратов коэнзима Q<sub>10</sub> в России – это Кудесан.

Кудесан поможет справиться с усталостью вам и вашему сердцу.

### ИСТОРИЯ ВЕЛИКОГО ПРОДУКТА

- 1955–57 гг. Открытие коэнзима Q<sub>10</sub> и установление его химической структуры.
- 1965 г. Начало применения коэнзима Q<sub>10</sub> для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.
- 1978 г. За описание биологической роли Q<sub>10</sub> присуждена Нобелевская премия.
- 1982 г. Коэнзим Q<sub>10</sub> вошел в пятерку самых продаваемых витаминных добавок в Японии.
- 1990 г. Коэнзим Q<sub>10</sub> стал самым продаваемым продуктом в магазинах здорового питания во всем мире.
- 2003 г. Российскими учеными запатентовано получение высокоусвояемой формы коэнзима Q<sub>10</sub> – Кудесана.







Ноябрь...





### ПРО ЦАРЯ ИОАННА ВАСИЛЬЕВИЧА

Павел Лунгин снял масштабное историческое полотно о времени правления Ивана IV Грозного. Смотреть обязательно! В роли митрополита Филиппа, главного идеологического противника Ивана Грозного, – Олег Янковский. Последняя роль Олега Ивановича – яркая точка в его актерской карьере. Яркие эмоции и погружение в историческую реальность – гарантированы.

**В российском прокате с 4 ноября.**



### ШАЛАШ ДЛЯ РОЗ

В первой декаде месяца могут установиться морозы до  $-6$ – $-8^{\circ}\text{C}$ , а это значит, что пора укрывать розы. В конце октября розовые кусты предварительно связывают, каждый – отдельно, и наклоняют к земле. Еловые ветки на них кладут «шалашиком», тогда во время оттепелей вода будет стекать по бокам кустов, не попадая на побеги роз. Поверх веток набрасывают сухие листья, снизу вверх, а не наоборот. Так, чтобы верхние листья лежали на нижних как черепица и тоже способствовали стоку талой воды. Поверх листьев кладут еловый лапник и 1–2 доски – от ветра.

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10 • 11 • 12 • 13 • 14 • 15

ноябрь



### СОЛНЕЧНЫЙ СУП

Самое время делать тыквенный суп: он отлично согревает.

**Для приготовления вам понадобятся: небольшая тыква, 1 литр молока, 50 г сливочного масла, мускатный орех и корица по вкусу.**

Мякоть тыквы нарежьте кубиками и варите в небольшом количестве подсоленной воды до полуготовности (не более 15 минут). Сваренную тыкву взбейте блендером, добавьте молоко, масло, мускатный орех, доведите до кипения, добавьте корицу. Можно подавать с гренками или подсушенными тыквенными семечками.

### ОДИН ПЕВЦОВ

На сцене театра Эстрады в начале ноября Дмитрий Певцов и группа «КарТуз» сыграют концерт «Певцов много – Певцов один». В программе обещаны композиции, которые Дмитрий исполнял в программе «Две звезды», а также песни из его первого сольного альбома. Кульминацией вечера станут «Кони привередливые» и «Горизонт» Владимира Высоцкого. Помимо группы «КарТуз» в концерте примут участие певца Зара и Казанский государственный камерный оркестр.

**Москва, Театр Эстрады, 10 и 11 ноября.**





## ПРОБКИ ДОЛОЙ!

Ноябрь – время традиционных праздников урожая во всех странах, где производится вино. Во Франции, Италии, Испании, Португалии и даже в Крыму в середине ноября откупоривают бутылки молодого вина. Исторически «праздник урожая» означал конец всех полевых работ и начало сезона свадеб. Приобщиться к настроению праздника легко – откупорьте бутылку красного вина и наслаждайтесь.



## ТЕПЛЫЕ ЗАПАХИ

С наступлением холодов пора наполнить дом теплыми, пряными запахами. На любой привлекательной тарелке можно сделать зимнее попурри из согревающих специй – гвоздики, корицы, имбиря, мускатного ореха и корочек лимона и апельсина. Центром попурри может стать помандер, сделанный из апельсина и воткнутых в него палочек гвоздики. Для получения наиболее насыщенного запаха кожу апельсина слегка надрезают, а гвоздиками можно выложить любой узор.



Н О Я Б Р Ь 16 • 17 • 18 • 19 • 20 • 21 • 22 • 23 • 24 • 25 • 26 • 27 • 28 • 29 • 30

## ЖАРКОЕ ВИНО

Глинтвейн спасает сразу от двух осенних напастей: хандры и холода.

**Для классического глинтвейна вам потребуются:** бутылка полусухого красного вина (750 мл), гвоздика (6–7 шт.), 1/3 стакана воды, 1 ст. ложка сахара и мускатный орех по вкусу.

Положите гвоздику и молотый мускатный орех в турку, добавьте воды, доведите до кипения и дайте прокипеть 1 минуту. Оставьте отвар настаиваться не менее 15 минут. Затем залейте в кастрюлю вино и поставьте на огонь. Нагрейте так, чтобы оно стало горячим, но не обжигающим. После введите в кастрюлю содержимое турки и сахар. Перемешайте, снимите с огня и пейте.



## СНЕЖНАЯ ЖИВОПИСЬ

Припорошенные снегом увядшие цветы и листья на многолетниках и кустарниках выглядят особенно живописно. Поэтому при подготовке сада к зиме не удаляйте все листья и цветки: оставьте некоторые для создания привлекательных форм в зимнем саду. Это и красиво, и полезно для растений. Ведь часто в полые пеньки растений попадает вода, которая при замерзании повреждает не только эту часть стебля, но доходит и до корней, расположенных у поверхности почвы.







# Юридический практикум

На ваши вопросы отвечает юрист Дмитрий САНИН

## 1. Застукал вора в доме, в гараже. Что делать?

Постарайтесь остаться незамеченным и незамедлительно вызывайте милицию. Не пытайтесь самостоятельно задержать преступника – никакой материальный ущерб не сравнится с возможной опасностью для вашей жизни. Кроме того, в случае нанесения травмы или вреда преступнику, вы можете мгновенно превратиться из потерпевшего в обвиняемого. Статья 37 Уголовного кодекса РФ предусматривает, что не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны. Но применяться необходимая оборона может только для защиты от посягательств сопряженных с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, для защиты имущества она не применима.

## 2. Собираемся перестроить сарай и объединить его с уличным туалетом. Какие нормы нужно соблюдать?

Согласно п. 5.3.4. СП 30-102-99 «Планировка и застройка территорий малоэтажного жилищного строительства», по санитарно-бытовым нормам расстояние до границы соседнего участка должно быть не менее:

- 3 м (от садового дома);
- 4 м (от постройки для скота и птицы);
- 1 м (от бани, гаража и других построек);
- 4 м (от стволов высокорослых деревьев);
- 2 м (от стволов среднерослых деревьев);
- 1 м (от кустарника).

Туалет должен находиться на расстоянии не менее 1,5 м от границ участка, 12 м – от жилья, 30 м – от колодца (места забора воды). На песчаных и супесчаных почвах выгребную яму можно не изолировать. В остальных случаях выгреб должен быть герметичным.

## 3. Правда ли, что на участке запрещено сажать цветы мака и некоторые другие декоративные растения?



Все верно, действующее законодательство запрещает выращивание растений, содержащих наркотические вещества. Даже если вы выращиваете эти растения для красоты или хозяйственных нужд (говорят, конопля отпугивает мух), такие действия не утрачивают общественной опасности (другие лица могут воспользоваться вашими растениями для получения наркотических средств). Поэтому статья 231 УК РФ предусматривает уголовное наказание за посев или выращивание запрещенных к возделыванию растений, а также за культивирование сортов конопли, мака или других растений, содержащих наркотические вещества. Наказание варьируется от штрафа в размере от пяти-сот минимальных размеров оплаты труда

до лишения свободы на срок до двух лет. Те же деяния, но совершенные в крупном размере, уже наказываются лишением свободы на срок от трех до восьми лет. Министерство здравоохранения РФ отнесло к крупным размерам:

I. Растения, не произрастающие на территории России: кокаиновый лист – одно растение; кат – одно растение.

II. Растения, произрастающие на территории России: опийный мак, масличный и другие сорта мака – от 20 растений; конопля индийская, южная чуйская, южная архонская, краснодарская, средне-русская и др. – от 15 растений.

## 4. Соседи предложили продать дом и участок в ренту. Что это такое и не опасно ли это для меня?

По договору ренты или пожизненного содержания с иждивением одна сторона (получатель ренты) передает другой стороне (плательщику ренты) в собственность имущество, а плательщик ренты обязуется в обмен на полученное имущество периодически выплачивать получателю ренту в виде денежной суммы либо содержать получателя ренты пожизненно.

В нашей стране наибольшее распространение получила форма, при которой дом или квартира передается покупателю в собственность, а прежний собственник получает ежемесячные платежи (ренту) и при этом имеет право проживать в своей бывшей недвижимости до своей смерти.

Договор подлежит обязательному нотариальному удостоверению и государственной регистрации. Договор ренты может быть расторгнут судом в случае его нарушения со стороны покупателя. То есть беспокоиться нет оснований. ■



# Цветочное

## ПУТЕШЕСТВИЕ

Франция – родина ландшафтного искусства, до сих пор здесь встречаются самые красивые пейзажные сады. Некоторые идеи из них можно применить и на собственном участке.

### ТОЧКА НА КАРТЕ



Парк Верхней Бретани находится в местечке Ле Шателье, недалеко от горы-монастыря Монт-Сент-Мишель.







**П**арк был разбит в 1847 году на площади в 25 гектаров и по сути соткан из множества садов, а всего их 21 – различных по стилю и духу, навеянных стихами поэтов, воспоминаниями о путешествиях в далекие страны, историей ландшафтного искусства.

#### АЛЛЕЯ

К входу в парк путешественника подводит аллея «Белых жемчужин», названная так из-за обилия цветочных «шапок» на кустах гортензий. Создатели пытались воплотить на французской земле мавританский водный сад, с его ароматами и негой прохладной воды. В жаркие летние месяцы пряный аромат трав и цветов дурманит путешественника. Смесь запахов мирта, лаванды, дамасских роз и розмарина

пробуждает фантастические ассоциации. Сад пересекает канал, словно аркой перекрытый дугами многочисленных струй. Кругом – красочное буйство ярких цветов, перголы и колонны, увитые лианами и розами. Три гигантских флорентийских кипариса закрывают пролом в старинной каменной кладке, за которой открывается доступ в кухонный огород с прянощами и специями.

#### ГОРОД

Дальше мы попадаем в сад «Античный город», в котором словно улицы простираются аллеи между прямоугольными клумбами. На углах висят колонны из благородного мрамора, увитые розами. Первый прямоугольник – «Одеон» (театр), обсаженный голубыми ирисами. Второй – «Аго-





ра» (квадрат), окружен двумя группами пышных гортензий, а третий — «Толос» (ротонда), декорирован аконитами, лилиями и асфоделиями. Четвертый — «городской квартал» — символизирует обычный сад, огороженный пальметтами из груш и яблонь, а внутри разбитый на четыре гряды: клумбы с цветущими многолетниками, декоративными травами и лечебными растениями. И, наконец, цветы срезанные, согласно преданию, для непорочной Девы Марии.

#### СЕКРЕТ РАСКРЫТ

В середине этого огромного парка находится сад, навеянный гуманистическими идеалами итальянского ренессан-

са, — «Секретный сад». Вход в него одновременно является и высшей точкой всего парка, с которой можно осмотреть всю панораму. Видны две террасы с прямоугольными клумбами, напоминающими средневековые крепости, благодаря искусно стриженному самшиту. Стоит отметить аллею «Старинных роз». Проходя по узкой терракотовой тропинке среди высоких благоухающих кустов, в некоторых местах невольно оста- навливаешься, чтобы не наступить на опавшие лепестки.

#### НА ЯПОНСКИЙ МАНЕР

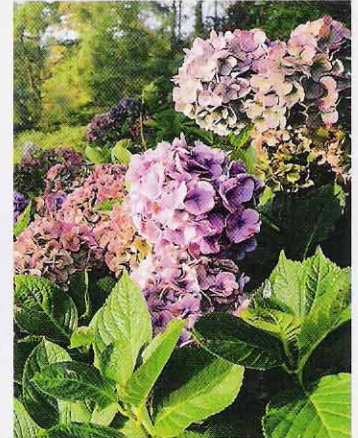
Осенью, когда утренний туман только-только начинает растекаться по ложбинкам, а солнечные лучи — касаться



Слева направо: «узоры» из низкорослых кустарников хорошо смотрятся с высоты птичьего полета; простенький заборчик из жердей удачно вписался в уголок сада; альстремерия.



*Сад поражает жителя умеренного климата не только искусной планировкой, но и цветущими с марта до декабря растениями*



Слева направо:  
каменный мост через ручей  
в стиле дзен;  
знаменитая гортензия,  
которая зацветает в день  
рождения Будды;  
множество оттенков  
осеннего сада отражаются  
в пейзажном водоеме.

верхушек дубов, наиболее привлекательно выглядит «Сад восходящего солнца». По замыслу его создателей, он выражает три основных чувства или состояния души японца, попадающего в императорский сад Коко у горы Фудзи. Это — «Вселенная и весь мир передо мной» и чувство осмысления увиденного, и соизмерение со своим «я», и чайная церемония как способ завершения созерцания сада, и переход назад, в мир реальный.

Растет здесь и знаменитая гортензия сорта Оомача, которая зацветает в Японии именно 7 апреля — в день рождения Будды. Поневоле начинаешь верить, что это неспроста. Прекрасная Оомача как бы приветствует божество.

#### ТЕРРИТОРИЯ СИНЕГО

Еще один сад — «Сад голубого ключа», который является территорией синего — голубых гортензий, богатой коллекции синих и лазоревых дельфиниумов вкуче с разнообразными агантусами и прочими цветами-многолетниками, привольно растущими по берегам ручейка, вытекающего из самого настоящего родника. А в окрестностях этого ключа, на торфяных болотцах, высажены растения — хищники саррацении — с рогообразными ловушками и красивыми цветами, а также редкие сорта хищных росянок.

#### ЭСТАФЕТА С КАМЕЛИЯМИ

Пройдя дальше, путешественники попадают в лабиринт, в город Кноссос, засаженный 350 сортами камелий. Практически круглый год по очереди цветет тот или иной сорт. Лепестки этого растения китайские поэты сравнивали с крыльями белой бабочки. Первой зацветает китайская или чайная камелия и цветет до сентября. Затем приходит черед камелии сасанкуа, цветение которой продолжается почти до декабря. Поэтому с севера она защищена от холодных ветров высокой каменной стеной. С ранней весны и до середины мая — время камелии японской, а в марте к ней присоединяются камелия Вильямсона и камелия ретикулата с гигантскими цветами, поражающими воображение жителя умеренного климата, не подготовленного к созерцанию подобной роскоши. ■

СЕРГЕЙ КАРЕПАНОВ,  
фотограф и путешественник







Фото: Сева ГАЛКИН, личный архив



# ИРИНА ПЕГОВА

## Дом её мечты

ДВА ГОДА НАЗАД ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА ВСЕВОЗМОЖНЫХ ТЕАТРАЛЬНЫХ И КИНЕМАТОГРАФИЧЕСКИХ ПРЕМИЙ ИРИНА ПЕГОВА НАКОНЕЦ-ТО ОФИЦИАЛЬНО СТАЛА МОСКВИЧКОЙ – ОЛЕГ ПАВЛОВИЧ ТАБАКОВ ПОМОГ СВОЕЙ ЛЮБИМОЙ АКТРИСЕ КУПИТЬ КВАРТИРУ.

А ДО ЭТОГО БЫЛИ ОБЩЕЖИТИЯ, СЪЕМНЫЕ КВАРТИРЫ.

Но даже несмотря на новый статус, Ирина мечтает о собственном загородном доме. Наверное, потому, что она – дитя природы, родилась в маленьком городишке Выкса, что в Нижегородской губернии, а детство провела у бабушки в деревне Тупик.

### ХОРОШАЯ МЫСЛЬ

– Вам пришлось немало поскитаться, прежде чем обрести собственное жилье...

– (Смеется). Можно и так сказать. Когда поступила в Нижегородское театральное училище, жила у бабушек, снимала углы в каких-то старых домах (училище – в центре города, а мне хотелось быть к нему поближе), меня постоянно выгоняли: то за то, что я «иголки воровала», то за то, что горячей водой попользовалась. Однажды мне повезло – сняла прекрасную мансарду. А ночью обнаружила, что вместе со мной кров делят с десяток крыс!

– А как переносилась бездомность?

– Да нормально! Где бы я не жила, я всегда старалась делать так, чтобы было уютно. Поэтому меня это особо не напрягало. Я же знала, что когда-нибудь у меня будет свой дом. Знала и ждала спокойно.

– Ирина, квартира у вас с мужем современная и очень яркая – на кухне плитка в цветах, в гостиной – рыжий кожаный диван, оранжевые стеклянные полки. Так было задумано?

– Мы с Димой (актер, режиссер Дмитрий Орлов – авт.) сразу решили, что хотим дом-праздник. Все должно радовать глаз. Так и получилось. Я очень довольна результатом. Представляете, за два года я даже ни разу мебель не переставляла! Хотя я – Близнец, мне все время нужны какие-то перемены. Во всех прошлых наших квартирах месяца не проходило, чтобы я не сделала очередную перестановку. А сейчас мне все нравится, ничего не хочется менять.

– Едва обжились и снова потянуло на подвиги – решили строить дом?

– По-моему, к любому человеку, живущему в мегаполисе, рано или поздно приходит в голову мысль, что без загородного жилья просто невозможно. Особенно летом. Надо же где-то свежим воздухом подышать, в речке искупаться, ре-

бенка парным молоком напоить, посидеть с друзьями у мангала с шашлычком. Наконец, просто расслабиться, сбить этот сумасшедший ритм, свойственный городу.

– Живя в Москве, логичнее иметь дом в Подмоскowie, а вы строите за несколько сот километров от столицы, в деревне, что рядом с вашей родной Выксой. Ностальгия замучила?

– Сначала была идея – строить в Подмоскowie. Но мы быстро поняли, что с нашей работой мы там постоянно жить не сможем – бессмысленно ежедневно тратить четыре часа на дорогу. Да и Таня пошла в детский сад, а потом будет школа. Дом нам нужен для того, чтобы мы могли куда-то поехать на выходные. Но уже исторически так сложилось, едва выдается свободное время, мы рвемся в Выксу – к моей маме,



Ирина на крыльце бабушкиного дома в деревне Тупик. Внизу: новый дом на старом месте.







нечно, не косила, но собирала копны, таскала сено. Когда косили, пели народные песни. У нас был огромный участок, и я все лето полела картошку, окучивала ее, собирала колорадских жуков. Я все могу – и корову подоить, и грибы засолить.

– **А легендарный бабушкин дом сохранился?**

– Увы, нет! Бабушке пришлось оттуда уехать, потому что деревня практически умерла после того, как убрали железнодорожную ветку, которая туда тянулась. Сейчас там фактически никто не живет, лес вырубил, на месте бабушкиного дома проложили асфальтовую дорогу.. Все, нет Тупика!

– **Когда начали строить свой дом, хотелось сделать что-то похожее на бабушкин?**

– Нет, что вы! Тот дом – одна малюсенькая комната, а по середине – огромная русская печь. Не знаю, как там жили бабушка с дедушкой и их пятеро детей!

– **Значит, печка у вас не предусмотрена?**

– Нет, печки нет, потому что отопление газовое. Да и трудно обогреть печкой два этажа. А на деревенский наш дом похож, пожалуй, только тем, что деревянный. И внутри мы пока не планируем никакой отделки. Правда, рядом – два каменных пристроя, в одном – ванная и котельная, а в другом – кухня и гостевая комната.

– **Проект-то был? Или строили, как Бог на душу положит?**

– Мы заказывали сруб, но постепенно он у нас трансформировался. Например, была веранда, а сейчас мы ее ликвидировали. Вместо нее появилась прозрачная прихожая из коричневых стекол. Надеюсь, когда-нибудь там будет вьющаяся зелень. В общем, наш дом традиционный, но совмещается с современными штучками.

*Главная радость от дома в деревне –  
это свежий воздух, солнце, трава,  
босые ноги и ощущение свободы*

сестре. И дочке лето лучше проводить у бабушки, тетушки, с братьями. К тому же, так получилось, что четыре года назад мы купили за каких-то сорок тысяч рублей участок в деревне напротив дома моей сестры. Когда решили строить дом, вспомнили о нем.

– **С вами все понятно. Но Орлов – человек сугубо городской, москвич, дитя асфальта. Откуда у него такая любовь к деревне?**

– Ну, у Димы же было детство! И как большинство детей летом он жил с бабушкой на даче. Дача или деревенский дом – это не принципиально. Главное – свежий воздух, солнце, трава, босые ноги и какая-то особая свобода.

#### КОНЕЦ ТУПИКА

– **Свой детский рай – деревню Тупик вы, я знаю, просто обожали!**

– Для меня это было блаженное время: необозримые просторы, поля, леса, мы ходили за ягодами, пасли овец... Но самым любимым моим занятием был сенокос. Сама я, ко-

#### БАНЯ, САМОВАР И... КИНОЗАЛ

– **А как, например, быт деревенский воспроизводить собираетесь? Чай из самовара пить будете?**

– Чай, конечно, из самовара! А как же иначе? Мы уже огромную веранду построили под крышей: там будет обязательно стоять мангал для шашлыка и плита, чтобы на ней можно было готовить прямо на улице. Скорее всего, именно там летом и будем в основном «тусоваться». А главная гордость Орлова – баня. Нетрадиционная такая, муж ее сам придумал. Она состоит из трех блоков: огромная гостиная – комната отдыха, где будет кинозал, затем идет строение поменьше – помывочная и парная, и, наконец, – котельная. Комплекс получился такой трехступенчатый. Участок большой – можно себе позволить.

– **А сад будет или огород?**

– Пока на участке только яблони растут. В мыслях – сад с фруктовыми деревьями, цветами. И никаких грядок!

– **Не хочется возиться?**

– Все детство занималась грядками, потом заготовками – на





Фото: Сера ГАЛКИН



всю жизнь хватило впечатлений. Больше не хочу! Тем более, у сестры на огороде все продолжает сажаться. Я приезжаю, иногда они меня заставляют что-то делать — я сопротивляюсь. Мне приятнее с детьми посидеть, чем картошку окучивать. Так что у себя на участке я скорее какую-нибудь альпийскую горку сооружу, чем разобью грядки. Не хочу время свое убивать на то, что можно купить в магазине.

— **Альпийская горка, газоны — все по-взрослому, по-буржуазному?**

— Газоны бритые терпеть не могу, люблю нормальную траву, которая растет в деревне, ее, конечно, можно привести в порядок, но никакой «лысой» травки специально сажать не буду. Мне она нравится у чужих людей, но у себя — не хочу! А вот всякие мостики, клумбы, разнообразные кусты цветущие — это мечта! Есть всякие задумки. А вообще-то, у нас все спонтанно получается. Иду, например, вчера, увидела — рядом с газпромовским зданием кусты растут, с такими плотными цветными листочками, будто у фикусов. Поняла — хочу! Но это же нужно поехать — купить. Скорее всего, появится человек, который все нам устроит. Надо ведь знать, когда и куда все это сажать.

— **А дочке Танюше нравится деревня, или она городским человечком растет?**

— Конечно, в деревне ей лучше, веселее! Правда, она боится всю животику, которая там водится — и коз, и собак, и кошек. Для нее это какие-то ходячие чудовища. Хотя нынче летом она вроде бы немного обвыкла, а то просто до слез доходило! Более-менее спокойно она к курам и к коровам относится.

### ТРОЕ В ЛОДКЕ

— Ну, может быть, под конец жизни и потянет, как Диоклетиана, капусту выращивать. Но пока вы востребованы в профессии, думаю, вам это не грозит. Вот и сейчас у вас — сплошные съемки. Что за проект?

— Восьмисерийный фильм, режиссер Виталий Павлов,



Ирина Пегова  
в спектакле  
«Конек-Горбунко».  
Справа:  
Ирина и Дмитрий  
с новорожденной  
Танюшей.





рабочее название «Пуля для актрисы». Согласилась сниматься, потому что прекрасный, редкий сценарий. Я в буквальном смысле работаю днем и ночью, да еще какие-то песни-романсы учу. Дома почти не бываю. В Выксу не езжу. Но это как маячок — только выдастся свободное время, сразу рванем.

— Скоро на экраны выйдет фильм «Московский фейерверк», продюсер, режиссер и автор сценария которого ваш муж Дмитрий Орлов. А вы сыграли в нем одну из главных ролей. Пока он не слышит, скажите по секрету: как работалось с мужем?

— Тяжело! Очень!

— Семейный конфликт не наметился?

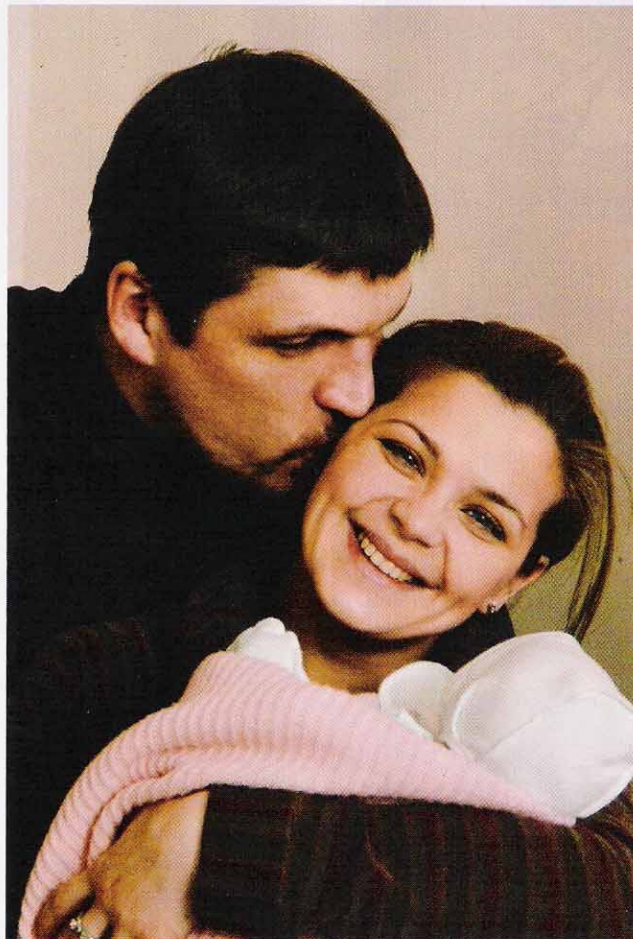
— Нет, конфликт не наметился. А тяжело — потому что дома я один человек, а на работе — другой. Так получилось, что на площадке, на сцене я обычно чувствую себя хозяйкой положения, я привыкла сама себе роли выстраивать. Тут приходит человек и говорит, как нужно играть, а ты уже не можешь поспорить, потому что это твой муж, и потому что ваши отношения уже так выстроены, что решения принимает он. Но потом я подумала: а почему, собственно, тяжело? А если расслабиться и довериться? На самом деле, самое тяжелое — расслабиться.

— А в семейной жизни тяжело было довериться? Насколько я знаю, росли вы пацанкой, лидером.

— Непросто. Я встретила с мужем в 25 лет, когда уже привыкла жить одна, сама зарабатывала деньги. Я была на тот момент самостоятельной женщиной. Но вдруг появился мужчина, который сказал: все, забудь, теперь я буду все за тебя решать.

— Пришлось себя ломать?

— Конечно! Помню, когда у нас все только начиналось, мне пришлось уехать на полтора месяца с гастрольями по Евро-



*Я встретила с мужем в 25 лет,  
когда уже привыкла быть самостоятельной женщиной,  
пришлось себя ломать*

пе. Как я потом узнала, Дима все это время рвал и метал, но при этом старался изо всех сил не показывать свои эмоции — почти не звонил. Приходилось самой звонить! Представляете? Я звоню, трачу кучу денег, а из него слова не вытанешь. Во Франции мы часто переезжали из одного города в другой. Однажды у меня потерялся багаж. Я страшно расстроилась, и мне почему-то невыносимо захотелось позвонить Диме, поплакаться ему в жилетку. А он так холодно разговаривал! Стало обидно до слез. Ночь, незнакомый город, пустая площадь, и я реву в телефонной будке. Но именно тогда я поняла, что встретила своего мужчину и готова идти за ним, куда бы он ни пошел. Когда я вернулась с гастрольей, мы уже практически не расставались.

Орлову, кстати, тоже пришлось себя ломать. У него был не самый позитивный опыт общения с противоположным полом. Он совсем нам, женщинам, не доверял. И это было ужасно! Но сейчас Дима очень изменился, и семья наша изменилась. Если сравнить, как было даже год назад и сейчас — мы совсем другая пара. Сейчас у нас рай! Мы наконец-то нашли ту самую золотую середину, поняли, как нам нужно жить, чтобы мы оба

были счастливы. У нас теперь полная демократия, в хорошем смысле этого слова. Больше скажу — мы стали друзьями. Исчезли ревность, подозрения. Никто не тянет одеяло на себя. Тьфу-тьфу, как бы не сглазить!

— Дмитрий, когда-то недолюбивавший актрис, сейчас с пафосом говорит: моя жена — великая русская актриса! Приятно слышать такое?

— Это признание тоже не сразу пришло. Конечно, он, как и каждый мужчина, когда-то мечтал, чтобы его жена сидела дома, а не ездила на съемки за тридевять земель. Но он понял, что без своей профессии я, наверное, стану каким-то другим человеком. Мой ангельский характер может деформироваться. Не дай Бог, превращусь в какую-нибудь злючку. Зачем ему это надо? А так — у нас все прекрасно! Можно сказать — идеальная гармония.

— Выходит, самое время строить общий дом, «родовое гнездо»?

— Я думаю, да. Тем более, должна же воплотиться мечта любого мужчины — построить свой собственный дом, посадить дерево. А там, возможно, появится и сын. ■

ЕЛЕНА ДЕНИСОВА





# Приютинская СЕНЬ

ПРИЮТИНО –  
ОДИН ИЗ КРУПНЕЙШИХ УСАДЕБНЫХ  
АНСАМБЛЕЙ, СОХРАНИВШИХСЯ  
В ОКРЕСТНОСТЯХ ПЕТЕРБУРГА.  
ЕСЛИ СРАВНИВАТЬ С ДРУГИМИ  
«ДВОРЯНСКИМИ ГНЕЗДАМИ»,  
ПРИЮТИНО – СЧАСТЛИВОЕ МЕСТЕЧКО,  
ЗАЩИЩЕННОЕ ОТ ВСЕХ  
ИСТОРИЧЕСКИХ БУРЬ,

**В**се еще стоит уютный и добротный двухэтажный кирпичный дом, уцелел парк с лиственницами, елями и дубами и некоторые парковые сооружения: круглая беседка, напоминающая римский Пантеон, солнечные часы и памятник-мавзолей, который владелец усадьбы, Алексей Николаевич Оленин, построил в память своего старшего сына Николая, погибшего в Бородинской битве...

Приютино спроектировал знаменитый архитектор Николай Александрович Львов. Он был другом Оленина, и когда тот – молодой вельможа, выпускник Дрезденской артиллерийской школы и Страсбургского университета, к двадцати восьми годам сделавший блестящую карьеру при дворе – решил, что пришла пора вить семейное гнездо, Львов сам предложил ему свои услуги. Оленин и Львов выбрали идеально красивое и удобное место. Согласно документам, «766 десятин пустопорожней земли для будущей усадьбы было куплено А.Н.Олениным на приданое жены в 1795 году у барона Фредерикса за 3 000 рублей ассигнациями».

Сначала была поставлена деревянная «барская мыза», а ря-





Слева направо: «барская мыза» усадьбы Приютино. У Олениных останавливались лучшие живописцы и оставляли «гостевые рисунки». Усадебная кузница на берегу пруда.

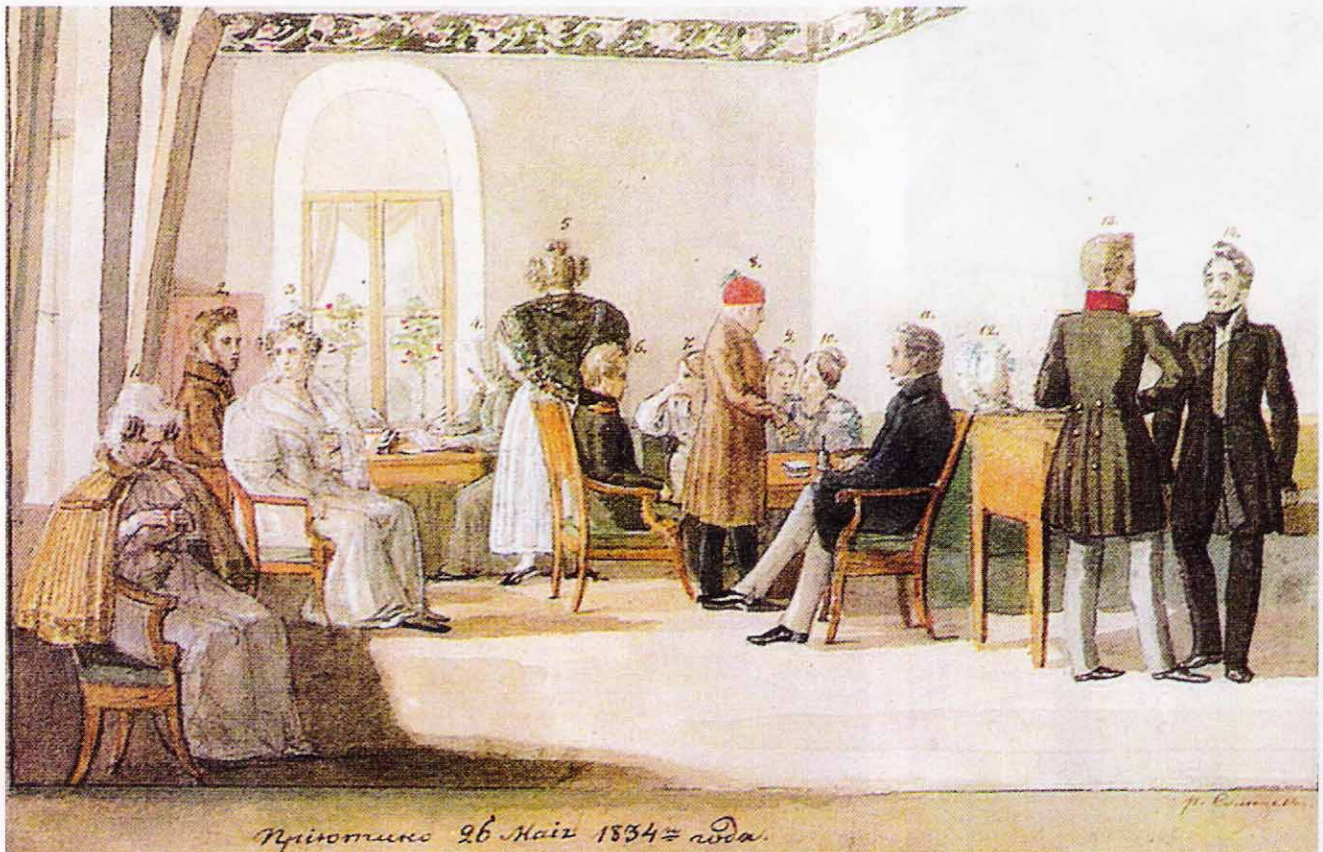
дом — кирпичный заводик: тогда принято было строить из собственных кирпичей, покупать и привозить оказывалось дороже. Весь усадебный ансамбль в Приютино был выстроен сразу: и барский дом, и флигель, кухня, дом для прислуги, скотный двор, погреба, оранжереи, кладовые и конюшни. Обычно усадьба постепенно «обрастала» хозяйственными постройками, созданными в разное время и из разного материала, так что результат был далек от гармонии. В Приютино же все было исполнено в едином классицистическом стиле. Полностью строительство было закончено только к 1820 году, но господский дом выстроили первым, в нем Алексей Николаевич и поселился со своей супругой, Елизаветой Марковной Полторацкой.

Женился он по большой любви, невесте было уже двадцать три года, практически старая дева... Но, будучи начитанной и романтической особой, Елизавета Марковна не желала идти замуж без любви. Ждала своего суженого. И дождалась. Брак Олениных был идеальный. Супруги действительно любили друг друга. Один за другим появлялись дети, трое сыновей

и две дочери, и — что казалось редким благословением для тех времен — все они благополучно пережили младенчество. Алексей Николаевич службу не оставил, служил и в Сенате, и в Министерстве Внутренних дел, и в Государственной Канцелярии, активно участвовал в политической и придворной жизни, да еще успевал работать над своим многолетним трудом «Толкования многих военных русских старинных речений», составленным на основе древнерусских летописей. Энергии у него было столько, что и в семейной жизни он принимал активное участие. По воспоминаниям современников, Елизавета Марковна оказалась великолепной хозяйкой, дом она обставила, проявив изысканный вкус и чувство меры.

Салон Олениных был одним из самых популярных в 20-е годы XIX века. И, пожалуй, единственным литературным салоном, расположившимся в усадьбе, в 17 верстах от Петербурга, за Охтой, а не в городском доме. Сюда съезжался весь цвет литературной и научной российской мысли: Державин, Батюшков, Грибоедов, Мишкевич, Карамзин, Плетнев, композиторы Глинка и Алябьев, живописцы Боровиковский, Кипренский,





У Олениных собиралось самое изысканное общество — это был единственный светский салон за пределами столицы.



Венецианов... Немецкий путешественник и ученый Гумбольдт, объехавший два полушария, позже написал в мемуарах, что куда бы не приезжал он — ему приходилось рассказывать о своих приключениях, а вот в Приютино он больше слушал, чем говорил, что понравилось ему несказанно.

Гостеприимство Олениных было безмерно. Для размещения гостивших у них друзей были выстроены отдельные флигели в саду, близ дома. «О количестве гостей, посещающих семейство Оленина, можно судить по тому, что на даче Алексея Николаевича, в Приютино, за Пороховыми заводами находилось 17 коров, а сливок никогда не доставало. Гостить у Олениных, особенно на даче, было очень привольно: для каждого отводилась особая комната, давалось все необходимое и затем объявляли: в 9 утра пьют чай, в 12 — завтрак, в 4 часа обед, в 6 часов полудничают, в 9 — вечерний чай; для этого все гости созывались ударом в колокол; в остальное время дня и ночи каждый мог заниматься, чем угодно: гулять, ездить верхом, стрелять в лесу из ружей, пистолетов и из лука. Как на даче, так и в Петербурге игра в карты у Олениных никогда почти

не устраивалась, разве в каком-нибудь исключительном случае; зато всегда, особенно при Алексее Николаевиче, велись очень оживленные разговоры», — так вспоминал о своих визитах в Приютино археолог и живописец Федор Солнцев.

Баснописец Иван Андреевич Крылов, будучи «бесприютным холостяком», обрел в Приютино домашний очаг. У него была собственная комната, а один из парковых павильонов шутиливо называли «Крыловской кельей» — здесь Иван Андреевич любил уединяться для работы. Оленин много помогал Крылову, устроил его на службу в Публичную библиотеку, которой сам в то время заведовал. Во многом именно Олениным, их добротой и покровительству Крылов обязан своей славой, а все мы — тем, что его басни были написаны и дошли до наших дней.

И конечно, салон Олениных прославил своим блистательным присутствием «солнце русской поэзии» — Александр Сергеевич Пушкин.

Именно в Приютино для Пушкина случилось то «чудное мгновение», когда перед ним явился «гений чистой красоты» в лице племянницы хозяйки — Анны Петровны Керн, урожденной Полторацкой. Произошло это в 1819 году. Младшей дочери Олениных, прелестной Аннет, едва исполнилось одиннадцать лет. Поэт и предположить не мог, что семь лет спустя Анна Оленина станет еще одной его великой страстью.

Пушкин любил Анну безумно, отчаянно. А она — миниатюрная, с огромными глазами и крохотными ножками, легкомысленная и бойкая девица, которую поэт называл «драгунчиком», — она, конечно, была польщена таким вниманием...



Но так его и не полюбила! А ведь Анна Оленина стала одной из немногих, в отношении кого Пушкин имел серьезные намерения. Он писал Анне стихи, и на полях черновиков рисовал ее профиль, контуры ее изящной ножки, и несколько раз начертил «Annette Pouchkine», мечтая о том, как она станет его женой, будет носить его фамилию.

Пушкин посватался к Анне Олениной. Но ему отказали. Анна вышла замуж за вице-президента Варшавы графа Андро де Ланжерона, и с ним была вполне счастлива. Потом, тридцать лет спустя, племянники будут спрашивать Анну Алексеевну: «Тетушка, почему же Вы не вышли замуж за Пушкина?» А она ответит: «Он был вертопрах, не имел никакого положения в обществе и, наконец, не был богат».

Летом 1838 года скончалась Елизавета Марковна Оленина. Для Алексея Николаевича утрата жены была тяжелейшим ударом: они давно уже существовали как единое целое. И милое его Приютино осиротело. Все дети давно жили своими домами. Опустевшее гнездо навело тоску, напоминая о навеки утраченном счастье. И Оленин принял решение продать Приютино.

Новый владелец, доктор Фердинанд Матвеевич Адамс, оказался из числа помещиков, увлекавшихся хозяйственными нововведениями. В «приюте муз» он организовал молочную ферму. К счастью, новые хозяева не пытались перестраивать чудесный архитектурный ансамбль.

В годы Великой Отечественной в Приютино располагался госпиталь для тяжело раненых, кого невозможно было перевозить в тыл. Поэтому советские солдаты защищали Приютино яростно, и немцы туда не вошли. Только по этой причине усадьба уцелела: у фашистов была традиция – сжигать или взрывать при отступлении захваченные усадьбы, каким бы произведением архитектурного искусства они не являлись.

17 декабря 1974 года в Приютино был открыт музей: экспозиции посвящены дворянскому быту, семье Олениных и их именитым гостям. ■

ЕЛЕНА ПРОКОФЬЕВА



**Ирина ЭКСНЕР,**  
искусствовед, Москва

Пару лет назад я купила путеводитель «Усадьбы Подмосковья», и вся моя семья полюбила «исторические туры» выходного дня. Советую готовиться к поездкам подробно: распечатайте информацию про место; выясните, какие экскурсии предполагаются (чтобы выбрать соответствующую одежду); определитесь, где будете обедать; можно ли переночевать в гостинице.

**ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ  
СВОИМ ОПЫТОМ?**

Расскажите свою историю  
и пришлите фотографии  
E-MAIL: [KRETYANKA@IDR.RU](mailto:KRETYANKA@IDR.RU)

## «Эндокринол» незаменим для здоровья щитовидной железы

Благодаря Геннадию Малахову о лапчатке белой – удивительной траве, сохраняющей здоровье щитовидной железы, – узнала вся страна. Но до недавнего времени ее нельзя было найти в аптеках. И вот, наконец, появился первый натуральный нелекарственный комплекс на основе лапчатки белой для здоровья щитовидной железы. Это капсулы и крем «Эндокринол». Из всех аптечных препаратов, пожалуй, только «Эндокринол» содержит экстракт лапчатки белой и действует одновременно снаружи и изнутри.

В составе капсул и крема «Эндокринол» – экстракты лекарственных трав лапчатки белой, звездчатки и льнянки с высоким содержанием лектинов – незаменимых компонентов для восстановления нормальной

работы рецепторов щитовидной железы. Крем и капсулы «Эндокринол», действуя снаружи и изнутри, создают оптимальную концентрацию биологически активных веществ лапчатки белой в тканях щитовидной железы. «Эндокринол» способствует нормализации уровня гормонов и улучшению функционального состояния щитовидной железы вне зависимости от того, повышена она или понижена (при гипо- и гипертиреозе).

Крем и капсулы «Эндокринол» не имеют побочных эффектов, и с успехом могут применяться всеми, кто заботится о здоровье щитовидной железы.





# Когда деревья были большими



## ТОЧКА НА КАРТЕ



Деревня Тараскино,  
Ярославская область,  
Переславский район,  
территория национального  
Переславского парка.

НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ, ДА НЕСЧАСТЬЕ ПОМОГЛО, —  
ГОВОРИТ ХОЗЯЙКА ДЕРЕВЕНСКОГО ДОМА  
ТАТЬЯНА КИРИЛЛОВА.  
УРАГАН ДАЛ ВТОРУЮ ЖИЗНЬ  
СТАРЫМ ДЕРЕВЬЯМ  
И ИЗМЕНИЛ ОБЛИК УЧАСТКА.

Лет десять назад Татьяне Кирилловой в наследство достался дом в деревне. Местоположение у деревни было исключительное — на территории национального Переславского парка, в Ярославской области. Дом старый, почти столетний. Классическая северо-русская изба, сложенная на камнях, из корабельного леса — бревен по полметра в обхвате. К моменту получения наследства дому было 90 лет и примерно столько же — двум деревьям, стоявшим у крыльца. Ровесники дома, они были его визитной карточкой, по которому дом узнавали в деревне и легко объясняли дорогу гостям.



Гигантские деревья  
стояли у ворот дома  
как сторожевые башни.  
На распиливание тех частей  
деревьев, что остались  
на участке, ушло около месяца.





## СТАРОЖИЛЫ

Новые владельцы, люди городские, обжились в деревенском доме достаточно быстро. На выходные приезжать сюда было, конечно, довольно сложно — дорога занимала часа три, но все равно выбирались при каждой возможности. В Ярославской области часто бывает сильный ветер, временами переходящий в ураган, поэтому, пару раз послушав завывания ветра в ветвях старых деревьев, новые хозяева стали их бояться: прогнившая изнутри ива на ветру скрипела, как якорная цепь, а липа грозилась упасть даже при небольшом ветре и — тут уж в зависимости от направления падения — либо проломить крышу дома, либо порвать провода и перегореть дорогу. Периодически за чашкой

вечернего чая всплывала тема: «хорошо бы эти старые деревья спилить, пока они не наделали беды», но до реальных действий дело не доходило. Во-первых, все-таки старожилов было жалко, во-вторых, это предприятие оказалось достаточно дорогим. Для того, чтобы спилить деревья такой толщины, требовалась специальная техника, которая не у каждого вольнонаемного рабочего есть. По московской привычке хозяева попытались переложить ответственность за судьбу «проблемных деревьев» на различные службы — дорожников и электриков. И те, и другие приезжали, смотрели, качали головами и, несмотря на предложенные деньги, категорически отказывались: мол, раз деревья стоят на вашем участке, за вашим забором, вы за них и отвечайте.





### ЗАПАСНЫЙ ВЫХОД

Продолжаться это «перекладывание ответственности» могло бесконечно, все решил ураган 1998 года. Оба дерева упали, порвали провода, перегородили дорогу, дорожникам и электрикам все равно пришлось иметь с деревьями дело, только уже в экстренных условиях и совершенно бесплатно. Несмотря на то, что большая часть работы по распилу и растаскиванию деревьев пришлось на дорожные службы, хозяевам дома осталось самое сложное — убрать со своего участка комлевые части деревьев. Они занимали весь участок, ходить было невозможно. Пилили долго, упорно и самостоятельно. Сначала одолжили бензопилу у соседей, но, примерив размеры бензопилы к гигантским размерам

деревьев, поняли, что это — как подходить к крокодилу с зубочисткой. Для столетних гигантов требовался профессиональный инструмент.

Потрагивались на большую бензопилу. К концу процесса муж хозяйки серьезно сорвал спину, да так, что месяц пролежал в больнице.

### ЛАНДШАФТНОЕ РЕШЕНИЕ

Липу постепенно раскололи на дрова, а кольца, получившиеся из сгнившей изнутри ивы, решили использовать на участке — раскидать по «переулку» перед домом. В кольцах и вокруг них постепенно стали появляться цветы. Хозяйка, долгое время не имевшая возможности заниматься цвета-





Цветение пней начинается с крокусов и примул, ирисов, разных видов нарциссов и тюльпанов. Затем пни оккупирует низкорослый левкой. Летом расцветают лилии, турецкая гвоздика, лисий хвост, клематисы, флоксы друммонда, мак и настурция. Осенью – астры, георгины, золотой шар, хризантемы и бархатцы.



ми, начала проявлять недюжинную инициативу. Пока росли деревья, о цветнике никто и не думал – участок был тенистым, а кроме, пожалуй, ландышей, таких условий цветы не любят. Как только деревья пропали, Татьяна начала сажать цветы. Сначала бессистемно, а затем – все больше организуя цветник таким образом, чтобы растения цвели непрерывно. С ранней весны и до поздней сени. Через семь лет цветник заполнил все пространство перед домом: во всех «спилах» и «пнях» росли цветы с апреля по октябрь. Теперь этот сад стал новой визитной карточкой дома, вместо упавших деревьев. Сейчас хозяева жалеют, что в свое время не подумали о том, как сохранить этим дизайнерским прикамбасам долговечность – не обработали распиленные

«бочки» средством от гниения. Пни все чаще покрываются к осени грибами. Понятно, что жить им осталось не очень долго – лет около пяти.

Татьяна планирует, как построить на участке новый большой и просторный дом, сохранив при этом старый, благо размеры участка это позволяют. Перестроить старую избу, не сломав ее, к сожалению, невозможно. Но и ломать жалко – все-таки уникальный памятник старины. Если уж нынче прялки да горшки собирают по деревням, то ломать настоящий шедевр, сложенный из корабельного леса, – варварство. Может быть, все сложится так, что и старую избу удастся «обернуть» изящным ландшафтным решением. ■

НАТАЛЬЯ ФИЛАТОВА







# Круглое отлично

Можно купить белый круглый  
абжур на каркасе в ИКЕА  
и быть «как все»,  
а можно расписать его своими  
руками. Так приятнее...



С тех пор, как предприимчивые купцы начали торговлю с Китаем и Японией, весь мир немного увлекся азиатчиной. Европейские правители строили в садах павильоны-пагоды, а во дворцах — покои в стиле «шинуази». В моду входили кимоно, круглые веера, вазы с драконами и японские гравюры. Сейчас мы вновь очарованы Востоком. У кого-то появилась расписная ширма, у кого-то — бонсай, но в большинстве случаев признаком «Японии» в интерьере стал белый бумажный абжур. Именно его мы и взяли за основу для «объекта индивидуализации». Сам по себе круглый бумажный абжур на каркасе — вещь прекрасная в своем лаконизме. Он отлично сочетается с разными стилями и легко поддается декорированию. Его можно оставить белым, а можно украсить аппликацией или подвесами, задрапировать тонкой тканью, расписать, превратив в таинственную планету, воздушный шар или карту звездного неба. Но самое очевидное решение — рисунок в «восточном» стиле. Лучше не подходить к стилизации слишком серьезно и детально, не перегружать рисунок. Достаточно нарисовать несколько стеблей





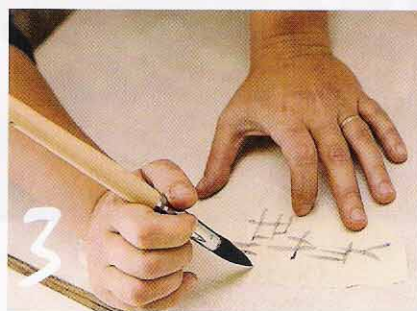
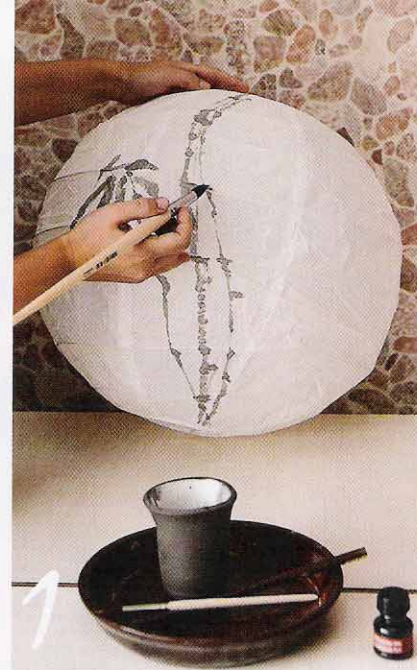
**Белла ЛЕВИНА** рисует столько, сколько помнит себя. Рисует на бумаге – акварелью, цветными карандашами, пастелью, темперой. Рисует на шелке и шерсти – расписывает платки, галстуки, сумки. Рисует на камнях, превращая обычную гальку в загадочные и очаровательные миниатюры.

тростника или склонившийся под ветром бамбук, размашисто написать иероглиф или хокку – и любая безликая, минималистично обставленная комната приобретет японский колорит.

Художник Белла Левина провела для «Крестьянки» мастер-класс, на котором показала, как легко и непринужденно безликий белый шар обретает собственное лицо. Начиная роспись в японском стиле, стоит помнить, что восточный подход к рисунку совсем не похож на европейский. Для него характерен аскетизм во всем – от исполнения до материала. Здесь отсутствует предварительный эскиз, правят асимметрия и глубочайшее уважение к белому фону, а широкая кисть используется как единый инструмент и для размашистых линий, и для мелких деталей. Работа с тонкой бумагой ручной работы сродни росписи на ткани – одна неверная линия может погубить все. Любое движение должно быть точным, росчерк кисти стремительным – без промедлений, повторений и переделок. ■

Оксана САНЖАРОВА





#### ОБЪЕКТ, МАТЕРИАЛЫ И ИНСТРУМЕНТЫ:

- круглый абажур из рисовой бумаги
- тушь ● акварельные кисти
- несколько кусочков бумаги ручной работы (можно заменить обычной тонкой бумагой, тонированной чаем или кофе)
- длинная кисточка из шелковых ниток

#### ПОРЯДОК РАБОТЫ

1. Нарисуйте на абажуре тушью несколько стеблей тростника или бамбука.

Кисть не должна быть слишком мокрой – по рисовой бумаге избыток краски легко расплывается.

2. Сделайте заготовку для надписи из бумаги ручной работы, небрежно оборвав края.

3. Напишите вертикально слова «упавший лист», «бабочка» – пересекающимися штри-

хами, имитируя стиль иероглифов. Обожгите края бумажных заготовок.

4. Приклейте надписи на абажур с помощью клея ПВА. Достаточно нанести несколько капель клея, зафиксировав только крайние точки. Нарисуйте легкими небрежными мазками несколько бабочек и стрекоз.

5. Подвесьте к абажuru шелковую кисточку – можно использовать готовую кисть для штор или сделать самостоятельно из ниток.





# Настольная РОСПИСЬ

ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ,  
АКРИЛОВАЯ КРАСКА  
И НЕМНОГО ТЕРПЕНИЯ  
ПРЕВРАЩАЮТ СТАРЫЙ  
ЖУРНАЛЬНЫЙ СТОЛИК  
В ЭФФЕКТИВНЫЙ  
ПРЕДМЕТ ИНТЕРЬЕРА.

Самый распространенный способ подновить старую вещь — перекрасить ее. А самый простой способ быстро и аккуратно нанести рисунок — использовать трафарет. С этой техникой мы знакомы с детского сада. Работая по трафарету, сложно ошибиться, если вы достаточно терпеливы и аккуратны — результат будет предсказуемо удачен. Самира Павлова (на фото) — психолог-консультант и журналист — увлеклась декорированием недавно и заново открыла для себя технику трафарета, просто пытаясь обновить старую мебель. История возникновения трафарета асчитывает много тысячелетий. Первые примеры применения такого способа печати изображения были найдены в пещерах периода Палеолита — первобытные люди оставляли на стенах контуры ладоней, обводя их красной охрой.

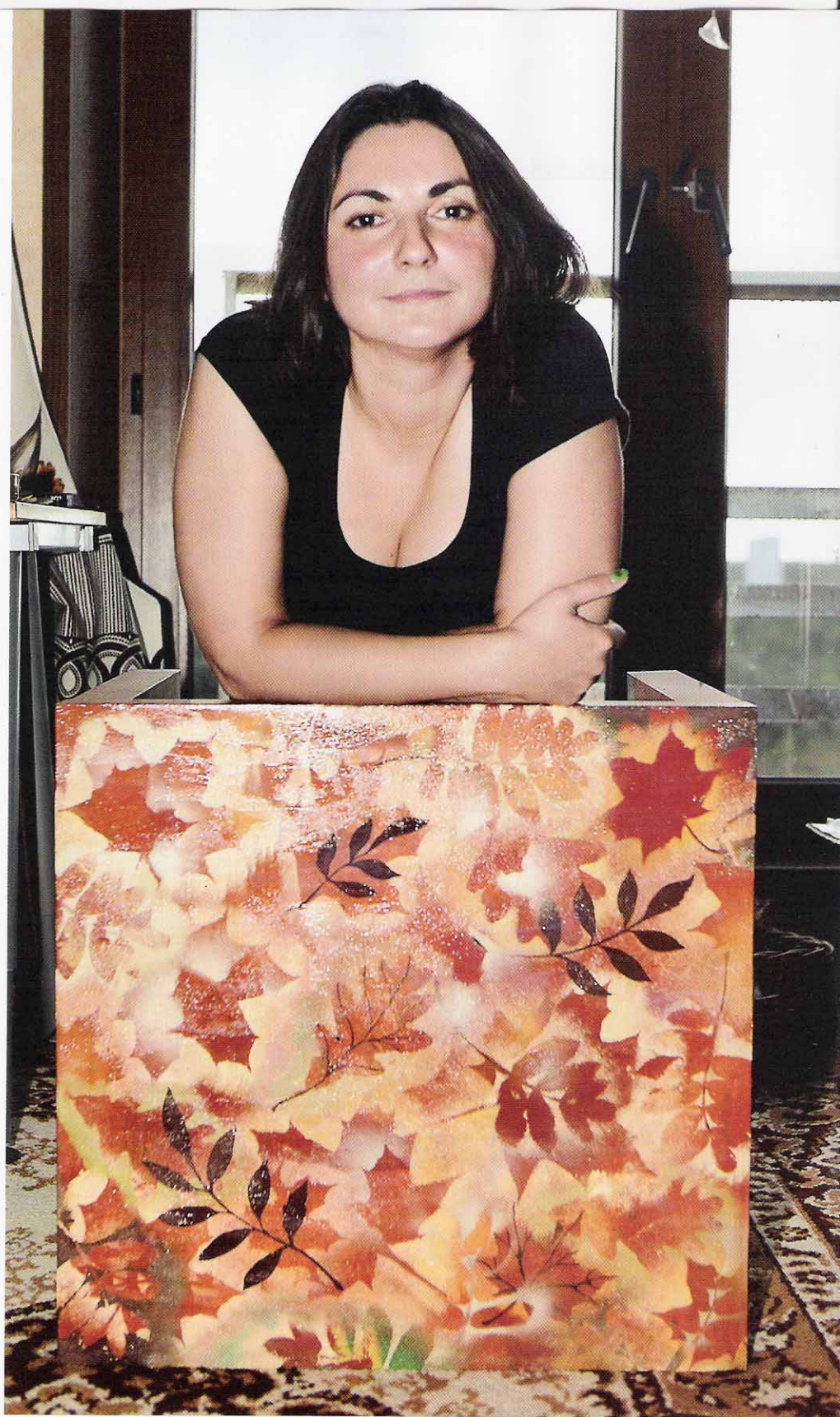
Ученые предполагают, что древние финикийцы использовали кожаные трафареты для печати на тканях, а аборигены Фиджи украшали паруса своих лодок при помощи трафаретов из банановых листьев. Повторяющиеся орнаменты на стенах египетских гробниц и на саркофагах так же местами выполнены не вручную, а по трафарету. С помощью этой техники украшают мебель, стены, одежду. На принципе трафаретной печати основана шелкография. Современный художник может вырезать трафарет сам — макетным ножом из бумаги, пленки, тонкого пластика. Или приобрести готовый типовой, или заказать в мастерской по желаемому рисунку. В качестве трафаретов можно использовать и природные объекты, создающие интересный силуэт — листья, ветки, перья, кружево. В этом случае особенно удобно применять краски в спреях. ■

ОКСАНА САМЖАРОВА



#### ОБЪЕКТ, МАТЕРИАЛЫ И ИНСТРУМЕНТЫ:

- журнальный столик с тяжелой судьбой
- мелкая наждачная бумага ● акриловые краски ● кисти ● поролоновая губка
- акриловый золотой спрей ● акриловый лак
- кленовые и дубовые листья ● несколько веточек рябины



#### ПОРЯДОК РАБОТЫ

1. Тщательно зашкурьте поверхность стола.
2. С помощью широкой кисти или губки покройте весь стол акрилом сближенных оттенков – рыжего и золотисто-рыжего.
3. Используя листья как трафарет, нанесите вокруг них акрил более светлых оттенков – охристого, оранжевого, золотисто-зеленого. Краска должна быть густой, чтобы не затекать под ли-

- стья. По просохшему первому слою рисунка нанесите второй, используя более мелкие листья и рябиновые веточки.
4. Отрисуйте коричневой краской на нескольких листьях прожилки, нарисуйте две-три рябиновые веточки темным силуэтом.
5. С помощью спрея сделайте несколько «золотых» контуров листьев. Покройте просохший рисунок двумя-тремя слоями акрилового лака.





**ИРИНА МУРОМЦЕВА:**  
*«На даче сплю без задних ног!»*

Очаровательная ведущая программы «Доброе утро, Россия!» на канале Россия — заядлая дачница. «Крестьянка» расспросила Ирину о ее загородной страсти.

— Ирина, известно, что вы любите проводить свободное время в своем загородном доме. Расскажите о нем.

— Мой загородный дом в большей степени — дом моих родителей. Находится он под Брянском. По Калужскому шоссе где-то четыреста с небольшим километров. На машине 5 часов езды. Отец, выйдя на пенсию после 37-летней службы в армии, бросил на него все свои силы и свободное время. Дом небольшой, но уютный и теплый. Строился он

очень долго, только в прошлом году мы закончили всякие доделки внутри и во дворе: оказалось, что забор поставить — это целая история! Только теперь я понимаю до конца, что означает народная мудрость, адресованная мужчинам — посадить дерево, вырастить сына и построить дом. Каждый из этих процессов требует большого количества сил и времени.

— Чем вы обычно занимаетесь, когда приезжаете на дачу?

— Поскольку я езжу туда в основном летом, то ем ягоды, овощи, фрукты, зелень — все, что растет у родителей на огороде.

— А друзей к себе «на усадьбу» зовете?

— Нет, скорее, это семейное место. Я люблю, когда съезжается вся семья. Приезжаем мы с дочкой, сестра с моими племянницами. Готовим всякие вкусности, ходим на клоч — недалеко от дома есть мужской монастырь и клоч там же, рядом — очень красивое место. Очень приятно просто прогуляться по деревне. Единственный, правда, минус деревенской жизни — собаки. Они есть в каждом дворе, и если уж одна по какой-то причине залает, подхватывают все. Часов в шесть утра этот хор как-то особенно обращает на себя внимание.

— Что-нибудь выращиваете?

— Мой отец все время экспериментирует — на этот раз выращивал арбузы. С учетом того, что лето было у нас сами знаете какое «теплое» — арбузы уродились маленькие и несладкие. А еще мне тут тыкву южную, здоровую такую привезли — папа на нее сразу глаз положил. Семечки велел не выбрасывать! Теперь вот сушу тыквенные семечки.

— Как думаете, почему сейчас многие меняют столичные квартиры на дома в пригороде?

— Виной всему — городская экология, суета, напряжение, агрессия, пробки. Хотя я, например, в городе нормально себя ощущаю. Знаю только, что обязательно, хотя бы раз в месяц мне необходимо сменить обстановку — уехать из Москвы, переключиться и отдохнуть, пусть это даже будет рабочая командировка — все равно мне это очень помогает. Ну, а если за город есть возможность выбраться, то даже за пару выходных дней можно успеть надыхаться чистым воздухом. А потом обратно — в городские будни.

Знаете, я недавно отметила про себя одну особенную вещь. Когда я приезжаю в родительский дом, на природу, мне ничего не снится — ну, может, что-то и снится, но снов я не помню. А в Москве так просто каждую ночь — художественный фильм с напряженным сюжетом! Интересно, почему так? ■



# Новости



## МАРИЯ СИТТЕЛЬ В НОВОМ АМПЛУА

Теперь она ведет программу «Специальный корреспондент» на телеканале «Россия», которая выходит в новом формате. К фильмам-расследованиям производства студий Аркадия Мамонтова, Бориса Соболева и Александра Рогаткина добавилось обсуждение в студии. Ведущей дискуссий и стала Мария Ситтель. Программа дает возможность экспертам и зрителям обсудить ключевые моменты фильмов.



## «БЫВШИЕ ЖЕНЫ» ПОМОГУТ ВСЕМ БЕСПЛАТНО

Аврора и Жанна Эппле открывают сеть консультационных центров. Ведущие, в течение четырех лет приводившие в чувство брошенных жен в телевизионном проекте, решили создать сеть женских консультационных центров «Клуб Бывших Жен», в котором будут проводить бесплатные консультации, мастер-классы и тренинги психологи, юристы, стилисты.



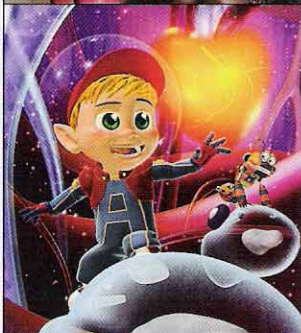
## ЭДУАРД САГАЛАЕВ СТАЛ ХУДРУКОМ ТЕЛЕКАНАЛА «ПСИХОЛОГИЯ 21»

На «Стрим-ТВ» открылся канал, посвященный вопросам самопознания. Его художественным руководителем стал президент Национальной Ассоциации телерадиовещателей Эдуард Сагалаев. Главная задача канала – помочь зрителю вернуться к главному – к себе самому, научить получать удовольствие от жизни и от общения с другими людьми.



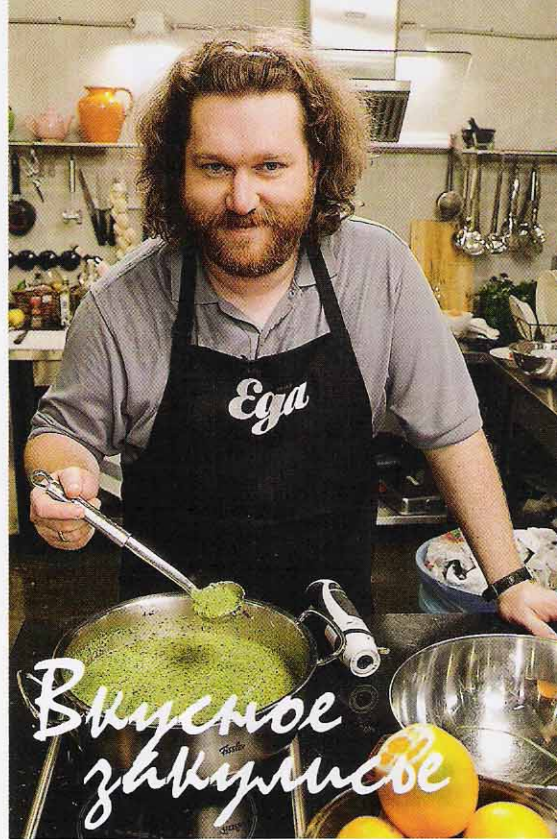
## ЖЕНЩИНЫ: СМЕШНЫЕ И РАЗНЫЕ

Телеканал «Домашний» запускает в эфир женское комедийное шоу. Оно будет состоять из небольших юмористических зарисовок, главные героини которых – женщины. Маматовщица, вредная старушка, молоденькая медсестра, мечтающая выйти замуж, престарелая кокетка и женщина-президент. Все роли в шоу исполняет актриса Анна Ардова.



## ФРАНЦУЗЫ РАЗВЛЕКУТ ДЕТЕЙ

Французский медиа-холдинг Lagardere представил в России русскоязычные версии детских телеканалов TiJi и Gulli, которые в скором времени появятся на кабельном и IP-телевидении и в сетях мобильной связи. Уникальность каналов в том, что их программное наполнение сформировано при участии профессиональных психологов и педагогов. Мультфильмы, детские фильмы и познавательные программы рассчитаны на детей от трех до семи лет.



Каждое воскресенье на телеканале «Домашний» ресторанный критик, гурман и повар Алексей Зимин в программе «Еда с Алексеем Зиминим» рассказывает о том, как за 30 минут приготовить три изысканных и в то же время простых блюда. Записывают передачу в центре столицы, в старом особняке. Съёмочная площадка – два параллельно действующих мира. В одном из них горит яркий свет, ведущий готовит вкусности, в другом – полутьма, камеры, провода и мониторы, за которыми сидят люди. От грамотной работы на этой второй половине зависит качество программы.

За день снимают две программы. Действие в параллельных мирах начинается сразу, как только раздается команда режиссера: «Снимаем!». Одновременно жизнь начинается за столом, за которым сидят приглашенные гости, и на подиуме – разделочном столе с раковиной и варочной панелью. Здесь и происходит главное – сотворение кулинарных шедевров. После того, как ведущий здоровается, он знакомит гостей с главными героями. Ими могут оказаться бананы, мясо, рыба – любые продукты. Приготовление блюда, дегустация, обсуждение вкусовых качеств и способа приготовления – и гости прощаются со зрителями. 40 минут – перерыв на отдых и переодевание. И следом – съемки второго выпуска. С новыми гостями и главными героями. ■

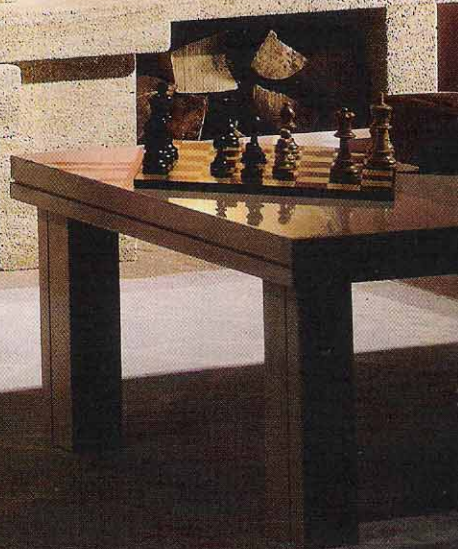
Материалы подготовила  
НАТАЛЬЯ САВЧЕНКО



Гостиная  
наглядное пособие

# Вечер у камина

Ноябрьское ненастье лучше  
переждать у открытого огня.  
Идеальные спутники уюта —  
мягкое кресло, ароматные свечи  
и теплая плед.





Настольная лампа, **Pale**



Камин, «**Bordeaux Arch**»;  
расписанная вручную керамическая плитка,  
цвет Teapot Brown, **H&E Smith**



Кресло **Siene Chair**,  
**Andrew Martin**



Стол **Опера**, **Selva**

Плед двусторонний, **Johnston**,  
материал – овечья шерсть



Подсвечники в виде шахматных фигур, **Восconcept**



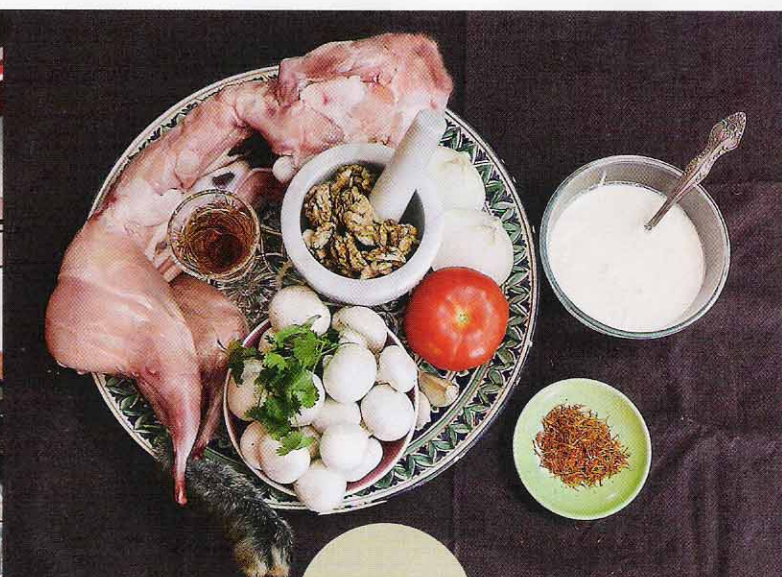


# Не только, мех

КРОЛИК НА НАШИХ СТОЛАХ  
ГОСТЬ НЕЧАСТЫЙ.  
«КЕСТЬЯНКА» ВЗЯЛАСЬ  
РЕАБИЛИТИРОВАТЬ  
НЕЗАСЛУЖЕННО ЗАБЫТЫЙ  
ДЕЛИКАТЕС И ОБРАТИЛАСЬ  
К ОДНОЙ ИЗ ЧИТАТЕЛЬНИЦ  
С ПРОСЬБОЙ –  
СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ НАС  
ПРИГОТОВИТЬ КРОЛИКА.

Для Светланы готовить кролика – не в новинку. Когда ее дочь была маленькой, Светлана даже разводила этих грызунов, чтобы дома всегда была свежая крольчатина. Для «Крестьянки» она выбрала один из семейных рецептов и приготовила любимое блюдо буквально на глазах у изумленных зрителей. В Москве свежего, охлажденного кролика надо еще поискать. На большинстве районных рынков его не продают – слишком невелик спрос, почти единственный неприкрытый вариант – Дорогомилковский рынок. – Кролика лучше брать не слишком маленького, но и не слишком большого. Идеальные тушки весят 2–2,5 кг. Если кролик маленький, то костей в нем будет больше, чем мяса, – пояснила Светлана. – А если кролик очень большой, значит, он уже перерос, у него грубое мясо. С годами они грубеют, становятся жилистыми. Готовить приходится дольше и результат не всегда оправдывает ожидания. Кроме того, когда тушка весит больше 3 кг вполне возможно,





## РЕЦЕПТ

**Для тушки кролика  
весом 2,3–2,5 кг  
вам понадобятся:**

- жирная сметана 900 г,
- полторы головки репчатого лука,
- 1 кг шампиньонов,
- 3 зубчика чеснока,
- 150–200 г протертых грецких орехов,
- 1 ст. ложка коньяка, рафинированное растительное масло,
- приправы по вкусу.

Подготовленную тушку, разрезанную на части, жарьте на растительном масле до образования румяной корочки (подливая воды по потребности). Затем залейте кролика водой на 2/3 и тушите под крышкой 15 минут. После, слив бульон, переложите тушеного кролика в кастрюлю. Налейте туда воды, так, чтобы мясо оказалось целиком покрыто ею, и тушите на слабом огне 50 минут. Пока мясо тушится, измельчите и обжарьте шампиньоны и лук. По истечению срока тушения введите к мясу грибы с луком и сметану. 15 минут держите на маленьком огне. Потом влейте ложку коньяка, добавьте щепотку шафрана и через 5 минут выключите огонь.

Отдельно порубите кинзу и чеснок, перемешайте их с грецкими орехами. Разложите кролика по тарелкам и посыпьте этой смесью.

что кролика кормили препаратами для быстрого набора роста и веса. В общем, большие кролики всегда вызывают у меня подозрения.

Сказав это, Светлана попросила взвесить одну из бледноватых тушек. Вышло 2,3 кг, вес вроде бы подходящий, но нашу читательницу что-то смутило. — А где лапка? — спросила она.

В качестве доказательства вида у кроликов всегда оставляют неободранной одну из лап.

— Мясо кролика, замороженное вторично, лучше не брать. Оно быстрее портится и не очень вкусное. Вычислить его легко: на ощупь оно водянистое, губчатое, видны разрывы и расслоения. Нормальная крольчатина — плотная и упругая, — сказала Светлана, осматривая очередного претендента на жаркое.

— У крольчатины есть какой-то специфический запах?

— Нет, пахнет она как обычное свежее мясо. У нее совершенно точно не должно быть никакого душка: острого, резкого или кислого. Сама туш-

ка должна быть аккуратной, светлосветлого цвета, без всяких синяков, жил, кровяных подтеков и гематом. Вот как у этого.

И Светлана попросила продавца завесить кролика, которого привела в пример. Спустя пару минут он был оплачен и упакован. После чего мы «все вместе» отправились к Светлане домой. По пути завязалась беседа, естественно, о крольчатине:

— Какой самый оптимальный способ приготовления кролика?

— Ну, у него сухое мясо, соответственно, лучший способ приготовления — тушение. Крольчатину легко пережарить и пересушить, тогда она становится резиновой.

— Почему вы выбрали тушку, а не порционные куски?

— Чтобы быть уверенной, что я действительно приобрела кролика. Рынок есть рынок, нарубить здесь могут что угодно и из кого угодно. В магазине, например, можно взять уже подготовленные ножки. Но это совсем не то.





1  
Разделать кролика – дело не самое простое, лучше всего резать по суставам.



4  
Пока мясо тушится, жарим на сковороде грибы с луком...



2  
Нарезав кролика на крупные куски, слегка обжариваем их.



5  
...и добавляем к тушеному кролику.



3  
Чуть «прижаченного» на сковороде кролика отправляем тушиться в глубокую емкость.

Я пробовала. Чем кролик свежее, тем он лучше. В магазинах продают мясо, подвергнувшееся глубокой промышленной заморозке.

За разговором мы и не заметили, как оказались у Светланы на кухне.

— Что еще понадобится нам сегодня?

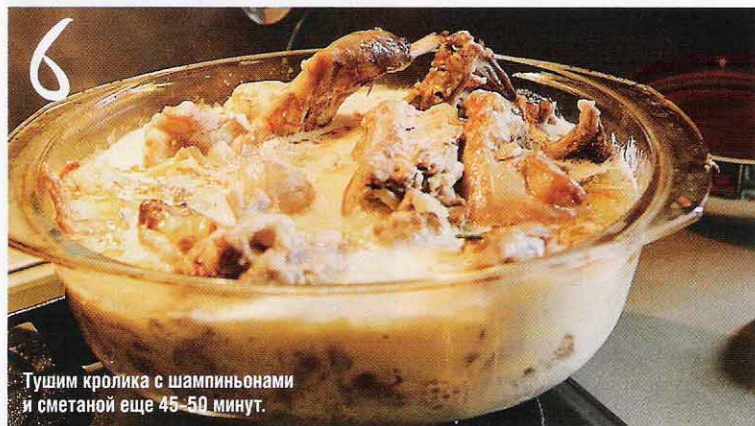
— Жирная сметана, на 2,5 кг мяса — около 900 г, полторы головки репчатого лука, килограмм шампиньонов, три зубчика чеснока, потом где-то 150–200 г протертых грецких орехов, три столовые ложки коньяка, рафинированное растительное

масло (предпочитаю оливковое) и перечная смесь по вкусу. Иногда я еще использую помидор, чтобы украсить уже готовое блюдо.

Первые полчаса вымачивания подошли к концу. Хозяйка достала кролика, вымыла его, обрубил лапы до первого скакового сустава, удалила кусочки шеи и остатки внутренностей, потом разделила тушку на 4 части. И тут же положила их во вторую воду с лимоном, на 30 минут. Как и собиралась. Когда порционные кусочки были вы-

нуты из воды с лимоном, Светлана смазала сковороду маслом и разогрела ее на максимальном огне. Затем, убавив огонь до среднего, выложила мясо и жарила около 5 минут, переворачивая его где-то один раз в минуту. С появлением румяной корочки, хозяйка залила кролика водой на 2/3, накрыла крышкой и, не убавляя газ, тушила еще 15 минут. Потом, слив бульон, переложила тушеного кролика в кастрюлю. Налила туда воды, так, чтобы мясо оказалось целиком покрыто





Тушим кролика с шампиньонами и сметаной еще 45–50 минут.



## ЕСТЬ ОРИГИНАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ?



## ПИШИТЕ!

Если вы любите готовить и готовы пригласить «Крестьянку» на свою кухню, пишите нам:

KRETYANKA@IDR.RU



109544, МОСКВА, УЛ. Б. АНДРОНЬЕВСКАЯ, 17,  
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «КРЕСТЬЯНКА»

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Повар ресторана «Франческа»  
**РОМАН КРАСУЛИН**

«В целом и рецепт, и способ приготовления мне понравились. Только здесь почему-то нет ни слова про соль. А она еще никогда не вредила блюдам из крольчатины. Я бы не солил само мясо, а добавил соль в грибы с луком и в сметану перед тем, как ввести их в блюдо. Кроме того, я бы не стал выливать бульон, а перелил бы его вместе с кроликом в кастрюлю и уже туда добавил бы воду. В принципе, вместо воды можно использовать молоко. Но эти изменения хороши для тех, кто ценит кроликов за вкус, а не за диетические свойства. Тушеный в молоке он становится не только нежнее, но и жирнее».

ею, зажгла медленный огонь и завела таймер на 45 минут.

— Пусть томится там 45–50 минут, а за это время приготовим шампиньоны. Сказав это, Светлана начала резать сначала лук, а затем грибы. Измельчив овощи, она переложила их в сковороду и жарила ровно до того момента, как лук стал золотистым.

Неожиданно таймер провозгласил, что минуты тушения прошли. Хозяйка открыла кастрюлю, засыпала в нее подготовленные грибы с луком, до-

бавила сметану. 15 минут держала все это на маленьком огне. После влила ложку коньяка, засыпала щепотку шафрана и спустя 5 минут выключила конфорку.

— Блюдо готово, осталось сделать приправу.

Светлана быстренько порубила кинду и чеснок, а потом перемешала их с грецкими орехами. Разложила кролика по тарелкам и посыпала смесью.

Кролик, тушеный с шампиньонами, нам очень понравился. Время, затра-

ченное на его приготовление (около 5 часов, если считать с походом на рынок), стоило того.

Когда блюдо было съедено (а произошло это практически мгновенно), Светлана дала несколько финальных рекомендаций:

— Не готовьте кролика впрок, в холодильнике он хранится не более суток. Не отдавайте кости собакам и кошкам, ведь они такие мелкие, что могут навредить вашим питомцам. ■

АЛЕКСЕЙ ФОШКИН





## Пищевая ценность

# уют

«КАКОЕ БЛЮДО  
У ВАС АССОЦИИРУЕТСЯ  
С ДОМАШНИМ УЮТОМ?» —  
СПРОСИЛИ МЫ  
У НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ.  
ВОТ ЧТО ОНИ ОТВЕТИЛИ.



Алексей Фошкин,  
редактор блога «Кухня»

«Мне хорошо там, где я сыт. С уютом у меня ассоциируется вкусный и немного вредный «фаршированный картофель».

### ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Ингредиенты (на 8 порций):

- 4 картофелины,
- 50 г растительного масла,
- 30 г тертого сыра,
- 50–60 г сметаны,
- 1 сырой желток,
- 4 крабовых палочки,
- 2 соленых огурца.

Картофелины, не очищая от кожуры, запечь, срезать с каждой верхушку, вынуть ложкой внутреннюю часть, смешать ее с маслом, сыром, желтком, мелко нарезанными крабовыми палочками, порубленными огурцами и сметаной. Массу поперчить и нафаршировать ею картофель. Еще раз запечь в духовке, посыпав тертым сыром.



Марина Гамма,  
офис-менеджер

«Уютно в доме – когда пахнет свежей выпечкой. Аромат пирога и жар от духовки создают на кухне какую-то особую атмосферу. В такие моменты кажется, что время замедляется, повседневная суета уступает место безмятежной неторопливости».

### ШАРЛОТКА С СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты (на 4 порции):

- 1 стакан муки, 1 стакан сахара,
  - 3 яйца,
  - 3 ст. ложки сметаны 20%,
  - пакетик ванилина,
  - сухофрукты и орехи (чернослив, изюм, курага, миндаль, грецкие орехи) по вкусу.
- Все ингредиенты перемешать, смазать форму растительным маслом, залить тесто и запекать в духовке 25 минут при температуре 180 градусов.



Дарья ДОНЦОВА  
Кулинарная книга лентяйки-2. Вкусное путешествие  
Издательство «Эксмо»

До того, как стать самой популярной писательницей России, Дарья Донцова работала переводчиком. Благодаря этой профессии она объездила множество стран. Из каждой поездки Дарья привозила по несколько «местных» рецептов. Они и легли в основу ее очередной книги. Кроме рецептов в «Кулинарной книге лентяйки-2...» есть полезные советы, как быстро и просто сделать дом уютным, а также смешные и трогательные «лирические отступления». Никакого детективного сюжета вы в этой книге не найдете. Этим она и интригует.





*Инаксана Рознева,  
домохозяйка*

«Вкус уюта – это, безусловно, вкус из детства. Как, например, «куриный горшочек», который мама и бабушка готовили по большим семейным праздникам».

### КУРИНЫЙ ГОРШОЧЕК

**Ингредиенты (на 4 порции):**

- 1 цыпленок,
- 1–2 моркови,
- 6–8 белых или других грибов,
- 4 ст. ложки масла,
- 6–8 помидор,
- 6–8 красных болгарских перцев,
- 200 г тертого сыра,
- зелень петрушки, соль по вкусу.

Подготовленного цыпленка разделить на части, посолить. Промытые грибы, очищенную морковь, помидоры и болгарский перец мелко нарезать и ошпарить кипятком. В горшочки положить по столовой ложке масла, кусочки цыпленка, все овощи, а сверху – еще 1/2 ст. ложки масла, накрыть крышкой и поставить в духовку. Через полчаса добавить нарезанную зелень, перемешать и тушить один час. За 5 минут до готовности посыпать сверху сыром.

### РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ



*Вера Сотникова,  
актриса и телеведущая*

### СУП-ПЮРЕ:

**Ингредиенты (на 2 порции):**

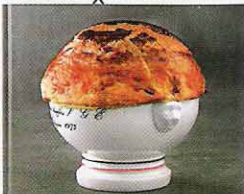
- 1 кочан цветной капусты (примерно 0,5 кг),
- 1 крупная картофелина,
- 1 луковица,
- 25 г сливочного масла,
- 2 столовые ложки оливкового масла,
- 1 л куриного или овощного бульона,
- 100 мл молока,
- 100 мл жирных сливок,
- 200 г лесных грибов (лучше взять белые).

Нарезанные овощи – цветную капусту, картофель и лук – положить в большую кастрюлю с оливковым маслом. Медленно нагреть, пока все не начнет шипеть, затем накрыть крышкой и жарить около 10 минут, периодически помешивая. Овощи должны быть слегка мягкими, но не поджаристыми. Влить бульон и довести до кипения. Затем влить молоко и снова медленно довести до кипения. Приправить по вкусу солью и варить, не накрывая крышкой, 10–15 минут, пока овощи окончательно не разварятся. Влить сливки и снова довести до кипения. Взбить все в кухонном комбайне. Грибы промыть, обсушить, нарезать соломкой, обжарить в сливочном масле, приправив солью и черным перцем. Добавить грибы в кастрюлю с супом-пюре и энергично перемешать.

«Иногда в моей стремительной жизни случаются дни, когда не хочется никуда бежать, а хочется уединиться в загородном доме, укутаться в плед и сидеть с книжкой на мягком диване. А потом перебраться на кухню и приготовить себе какой-нибудь супчик: нежный, ароматный и такой домашний. Что может быть уютней?»

Фото: Russian Look

### УРОКИ



Лучшие рецепты  
ПОЛЯ БОКЮЗА

**ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ПОЛЯ БОКЮЗА** (серия «Уроки кулинарии»)

Издательство гастрономической литературы «Чернов и Ко»

Книга «Лучшие рецепты Поля Бокюза» – сборник рецептов классических французских блюд от патриарха французской кухни, потомственного кулинара Поля Бокюза. Это издание очень удачно сочетает рекомендации повара и подробные поэтапные иллюстрации. Даже начинающим кулинарам будет легко готовить по этой книге. Пролистав «Лучшие рецепты Поля Бокюза», хочется немедленно встать к плите, так как книга оставляет устойчивое впечатление, что шедевры французской кулинарии совсем не так сложны в приготовлении, как принято о них думать.

ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ  
СВОИМ ОПЫТОМ?

Пришлите свой рецепт  
и фотографию  
E-MAIL: [KRETYANKA@IDR.RU](mailto:KRETYANKA@IDR.RU)  
109544, МОСКВА,  
УЛ. Б. АНДРОНЬЕВСКАЯ, 17,  
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА  
«КРЕСТЬЯНКА»



# Лето, в бутылке



Наливка – это заспиртованное лето.  
В одной бутылке – и буйство красок,  
и летний аромат ягод или трав, и тепло,  
которое ощущается сразу, с первым глотком.



**Н**аливка имеет чудесный, сложносоставной вкус и аромат, она требует особого смакования, ее не хочется выпивать одним глотком, правила раскрытия ягодного букета требуют неспешности — подержать на языке, прокатить по небу и только затем отправить маленький глоток дальше, а потом прислушиваться, как он наполняет желудок теплом, и, блаженно зажмуриваясь, вспоминать лето. Между тем, технология изготовления этого великолепия безумно проста. Сделать наливку может даже ребенок. Поэтому, прочитав журнал, уберите его в недоступное для несовершеннолетних место.

Ингредиенты для наливки: пищевая спиртосодержащая жидкость, очищенная вода, сахар и, главное, ягоды. Основной наливки может быть как водка, так и спирт (96%). «Самогон не годится для наливок, он содержит сивушные масла, которые портят не только вкус и аромат напитка, но и ваше здоровье, — предостерегает шеф-повар ресторана «Старый дом» Станислав Губин. — Лучше использовать водку, с ней проще добиться нужной крепости». Вода на конечное качество продукта особенно не влияет. Поэтому можно использовать любую. Вариация ягод для наливки — бесконечна, здесь проще всего полагаться на собственный вкус.

Определившись с составом, переходим к таре. Тут все достаточно бескомпромиссно: стекло и только стекло. Опыт Станислава Губина показывает, что остальные материалы, из которых делают посуду, несут наливке сплошные невзгоды: «железные емкости окисляются,

продукты окисления отравляют наливку; деревянная тара впитывает и окрашивает жидкость, что отражается на вкусе, зачастую портя его; пластмассовые поверхности содержат краски и химикаты, которые могут вступать в реакции с основными ингредиентами настойки». Итак, вымыв и высушив выбранную стеклянную емкость, начнем готовить в ней наливку. Сахар, вода и ягоды берутся в пропорции 1 к 1. Водки требуется на 20% больше, чем воды (то есть на 250 мл воды 300 мл водки). В воде комнатной температуры растворите сахар. Ягоды помойте, переберите и оберните несколькими слоями марли. Последняя манипуляция нужна, чтобы напиток получился прозрачным, без косточек и мякоти. Ведь все, что «выделится» из поврежденных плодов, не выйдет за пределы марли. Положите марлю с ягодами в сироп. Затем влейте алкоголь, закройте крышкой и уберите с глаз долой. Через 1 месяц начните внимательно изучать наливку. Если ягоды лежат на дне, а в течение недели цвет жидкости не меняется — продукт готов. ■

АЛЕКСЕЙ ФОШКИН

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Пить наливку не рекомендуется, если:

- появилось множество маленьких пузырьков, а крышка вздулась;
- образовалась мутноватая пенка, плавают мелкие грибки, мошки или плесень;
- чувствуется «сивушный» запах.



НАШИ ЛЮДИ!

**Надежда УСОВИЧ,**  
библиотекарь, Саратов

Многие мои знакомые делают настойки на ягодных смесях. Я так не люблю, результат порой получается совсем не тот, на который рассчитывала. Вот мой фамильный рецепт наливки. Я предпочитаю делать разные наливки на одной ягоде: отдельно брусничную и отдельно клюквенную. А потом смешиваю их в следующей пропорции: одна доля брусничной, одна доля клюквенной и цедра с одного апельсина на каждый литр смеси. Затем настаиваю 2 недели, а после подаю на стол. Вкус словами описать сложно. Мой муж и друзья эту наливку называют «Сказочный сироп».

ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ  
СВОИМ ОПЫТОМ?

Присылайте свои рецепты  
и фотографии  
E-MAIL: KRESTYANKA@IDR.RU

109544, МОСКВА,  
УЛ. Б. АНДРОНЬЕВСКАЯ, 17,  
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА  
«КРЕСТЬЯНКА»







# Такая дичь

КОРОЛЕВСКАЯ ПОРЦИЯ ПЕРЕПЕЛОВ — ТРИНАДЦАТЬ ШТУК. ДРУГИМИ СЛОВАМИ, МЕЛКОЙ ДИЧЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО.

Если максимально упростить, то получится, что мелкая пернатая дичь — это все птицы, массой не больше полкило, проживающие в лесах, лугах, у рек, озер и болот. Самые крохотные из них весят не более 70 г, средние — около 200 г. Вероятно, именно поэтому большинство охотничьих кулинарных рецептов предлагают не мучиться с каждым мелким пернатым по отдельности, а собрать их в одну кучу, не разделяя на виды и подвиды, и готовить вкуснятину уже из этого «ассорти».

Выбор здесь — дело не хитрое. В-первых, не берите крупные и яркие тушки, отдайте предпочтение мелким и серым. Многовековой опыт готовки лесных птиц показывает, что «серость» вкуснее. В-вторых, проследите, что-

бы ваши птички были правильно застрелены, то есть, чтобы у них простреленными были лишь крылья или ножки, но никак не грудь (их тяжело будет потрошить). Кроме того, самая вкусная дичь — молодая. Молодость можно вычислить по коже под крыльшками. Если она тонкая, значит, птичка прожила немного, если толстая — «за плечами» у нее большой жизненный путь.

Перед приготовлением дичь нуждается в некоей «доработке». Сперва ее надо ощипать, очень аккуратно вынимая каждое перышко. Так, чтобы не повредить кожу («мелочь» не опаливают, но если иначе очистить ее сложно — можно слегка опрыснуть водкой и подпалить). Затем тщательно выпотрошить, не забыв вынуть

зоб и не раздавив желчный пузырь. Внутренняя полость птичек выстлана жиром, убирать его не надо. В русской кухне не принято использовать головки и внутренности. Однако западные рецепты, напротив, говорят о том, что отдельные части организма птицы (например, мозг) являются отменным деликатесом. Кто прав, судить сложно. На вкус и цвет товарищей до сих пор маловато. Поэтому оставлять ли голову, сердце и почки — личное дело каждого. В финале «доработки» промойте дичь изнутри (не намочив поверхность), вытрите и положите на 2–3 часа в маринад. Все — теперь можете делать из нее, что хотите. Мы предлагаем вам несколько старых охотничьих рецептов. ■

АЛЕКСЕЙ ФОШКИН



## ЖАРЕННЫЕ ПЕРЕПЕЛА



**Б**людо готовится непосредственно перед подачей на стол. Ломтиком шпика покрыть филейную часть тушек. Ниткой привязать шпик к тушкам. Филейную часть обжарить в сотейнике или сковородке с маслом. После перевернуть тушки на спинки и поместить в духовку (температура средняя) на 5–7 минут. Затем отвязать шпик и слегка обжарить филейную часть. Подавать с бульонными соусами.

## БЕКАСЫ В МИНДАЛЬНОМ СОУСЕ



**О**бработать 8 тушек, оставив в них печень. Посолить и поперчить. Жарить на сливочном масле 15 минут, часто переворачивая. Из жареных тушек вырезать печень, потолочь ее вместе с долькой чеснока и сушеным миндалем, медленно вводя винный уксус (80–100 мл). После положить тушки на сковородку и подогреть, добавив смесь из печени и миндаля, лавровый лист и черный перец по вкусу. В конце накрыть сковороду крышкой, тушить содержимое 20 минут (или до готовности) на маленьком огне.

## МЕЛКАЯ ДИЧЬ С ПРЯНОСТЯМИ



**Ч**етыре подготовленные тушки натереть солью и перцем, обвалить в муке. Разогреть сковородку на большом огне, растопить в ней 20 г сливочного масла, затем убавить огонь до среднего и положить тушки. Жарить их 15 минут. Отдельно от дичи в сотейнике обжарить на сливочном масле измельченную луковицу. Как только лук станет золотистого цвета, добавить к нему шафран (на кончике ножа), 10–15 г молотого риса, щепотку тмина и немного молотого красного стручкового перца. Помешивая, жарить полученную смесь 3–5 минут, а потом ввести 300–350 мл бульона (мясного или куриного) и соль по вкусу. Оставить на 20 минут на медленном огне. Дичь, политая лимонным соком (чайная ложка), добавляется в сотейник непосредственно перед подачей на стол. Дичь с пряностями подается на подогретом блюде. На гарнир к ней хорош отварной рис или обжаренные кусочки хлеба.

Традиционная русская кухня признает лишь один способ приготовления дичи – жарка. Чтобы пожарить крупную пернатую дичь, принято использовать противень. Среднюю жарят на сковородке, а мелкую – в кастрюльке на небольшом огне.



НАШИ ЛЮДИ!

### Наталья КУЛИКОВА, домохозяйка, Балашиха

Папа у меня охотник, часто ездит на охоту и всякий раз возвращается с добычей, поэтому дичь мы готовим частенько.

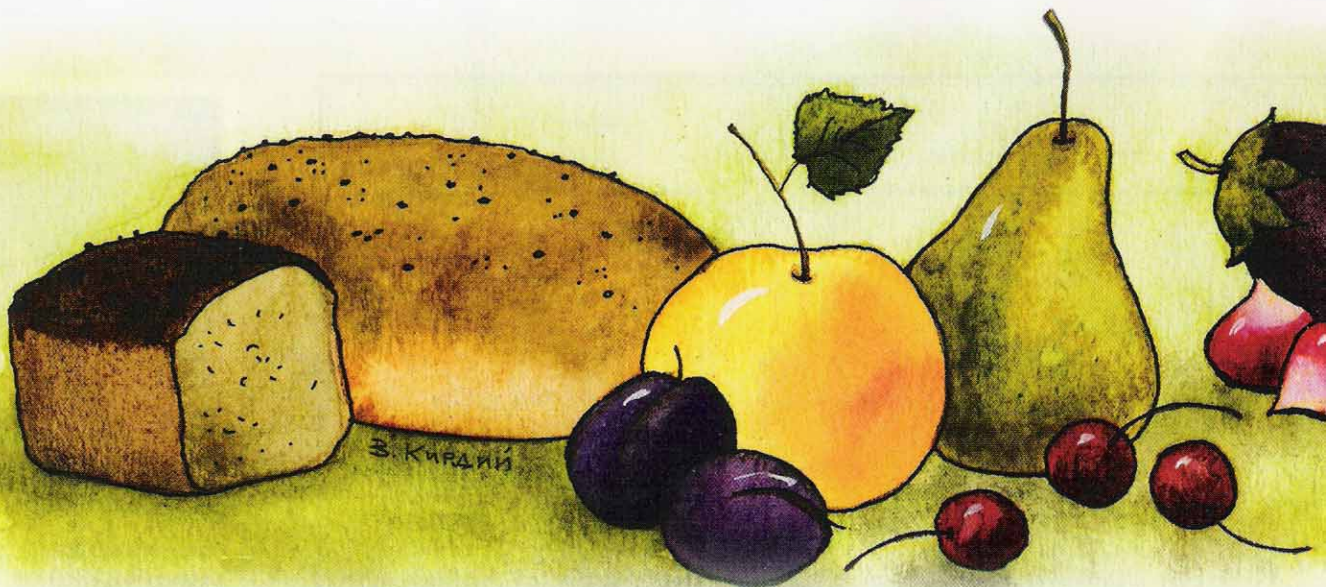
### СУП ИЗ ФАЗАНА

Тщательно вымытую птицу кладем в трехлитровую кастрюлю с кипящей водой. Варим на медленном огне в течение часа после закипания. Бурного кипения не допускаем, тогда бульон становится прозрачным. Минут через 20 с момента закипания кладем пряности: очищенную головку лука, 1 лавровый лист, перец душистый и перец цветной, одну нарезанную морковь, солим по вкусу. За пять минут до конца варки высыпаем, помешивая, один стакан вермишели. Суп готов. Отдельно нарезать зелень: укроп, петрушку, кинзу. Добавлять ее в тарелку по вкусу. Такой суп едят у нас за обе щеки все – и взрослые, и маленькие детки.

ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ  
СВОИМ ОПЫТОМ?

Присылайте свои рецепты  
и фотографии  
E-MAIL: KRETYANKA@IDR.RU  
109544, МОСКВА,  
УЛ. Б. АНДРОНЬЕВСКАЯ, 17,  
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА  
«КРЕСТЬЯНКА»





# Держать вес

Вы довольны результатами диеты, но боитесь возвращения к прежнему весу?

*На самом деле, для того чтобы надолго сохранить стройность, достаточно всего лишь следовать нескольким простым правилам.*

## ЕШЬТЕ ЧАСТО, НО ПОНЕМНОГУ

Перерывы между едой не должны превышать 2–3 часа. За один прием пищи нужно съесть не более 250 мл пищи.

Объем желудка составляет 250 мл. При этом у него гиперэластичные стенки. Когда мы съедаем больше четверти литра, желудок растягивается и выходит из-под реберной дуги. От этого живот кажется больше. Если хотите всегда иметь тонкую талию, старайтесь как можно реже «увеличивать» объем желудка, ведь на то, чтобы вернуться в исходное состояние эластичным стенкам нужно 2 недели.

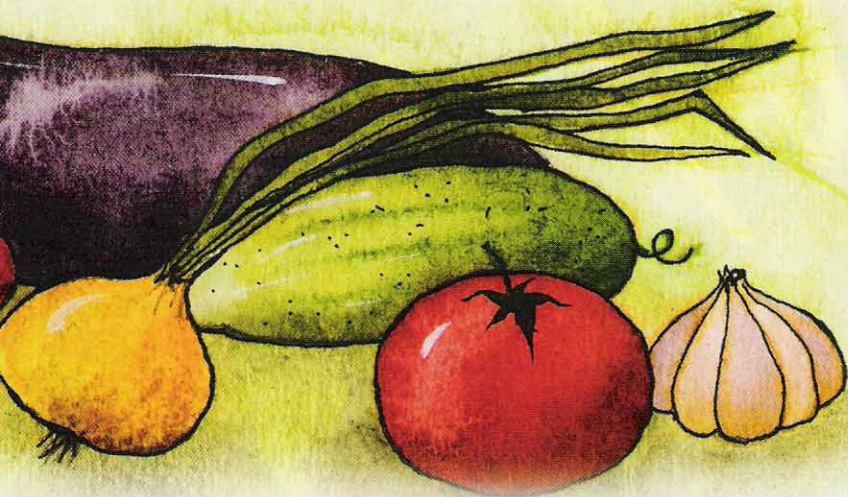
Такой режим заложен в нас природой. Энергии от одного приема пищи хватает на 3 часа, сколько бы мы при этом не съели. Если человек ест раз в 4–5 часов, организм чувствует, что энергия поступает с перебоями, и начинает делать запасы на черный день. Чаще всего именно эти запасы «скапливаются» на бедрах и талии.

## ПОМОГАЙТЕ ПИЩЕВАРЕНИЮ

Важно, чтобы пища переваривалась в желудке не более 5 часов. Если она задерживается там дольше, то начинает портиться и выделять токсические вещества, нарушающие работу кишечника. А это всегда приводит к увеличению массы тела.

Чтобы пища переваривалась не более 5 часов, надо знать, что с чем сочетается. Мясо и молочные продукты (кроме кефира и творога) имеют очень длинную молекулу, расщепить которую крайне тяжело. Бобовые, картофель, хлеб и крупы тоже обладают сложной молекулярной структурой. Соответственно, съедая курицу с рисом, мы рискуем не уложиться в 5 часов. Молекулы овощей и фруктов примитивны. Желудок легко и быстро справля-





ется с ними. Поэтому мясо, молочные продукты, бобы, крупы, хлеб и картофель лучше сочетать с овощами и фруктами, но никак не между собой.

### ВЫПИВАЙТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ЛИТРОВ ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ

Жидкость не только участвует во всех обменных процессах, но и помогает быстрее вывести лишнее из организма, не допуская зашлакованности. Однако отличить жидкость от пищи порой бывает непросто. Итак, жидкостью в диетическом понимании не являются калорийные напитки, такие как сок, суп, кефир, сладкий морс и компот. Все это еда. К жидкостям относятся: сырая негазированная вода и свежезаваренный чай без сахара.

Существует «идеальный график» приема жидкости: за 30 минут до еды — стакан простой воды, полчаса спустя — чашечка чая. Причем чай необходимо выпивать в течение 30 минут с момента заваривания. Это объясняется тем, что свежий чай тонизирует пищеварительную систему, ускоряя обмен веществ, а «отстоявшийся», наоборот, нарушает активность кишечника, вводит его в состояние спячки, замедляя процессы в организме, что провоцирует образование отложений и шлаков.

Специалисты неспроста рекомендуют подождать 30 минут, не запивать пищу сразу же. Как только еда попадает в желудок, пищеварительные соки начинают расщеплять ее. Если в этот момент разбавить их, процесс замедлится, съеденное задержится внутри дольше, чем положено, и в последствии может нарушить работу пищеварительной системы и «подарить» лишний вес. ■

РИММА МОЙСЕНКО,  
диетолог-физиотерапевт, к.м.н.



ОЛЬГА ФИЛАТОВА,  
главный бухгалтер

Мне 40 лет. Я питаюсь три раза в день. В последнее время ощущение тяжести не покидает меня. Подскажите, что не так с моим питанием: завтрак в 8 часов утра, он состоит из творога, яйца, бутерброда и сладкого кофе; обед в 14 часов, ем суп на мясном бульоне, мясо с гарниром и компот; ужинаю в 21 час, тут — либо мясное рагу, либо макароны с сыром, и обязательно чай со сладостями.



РИММА  
МОЙСЕНКО,  
диетолог-  
физиотерапевт

Чтобы тяжесть прошла, предлагаю несколько изменений. Завтрак: откажитесь от бутерброда, чередуйте яйца и творог, при этом ежедневно дополняйте их кашей из крупы. Обед: уменьшите порции вдвое, на гарнир к мясу берите свежий овощной салат. Ужин разбейте на три части: в 17 часов съешьте кусочек парной рыбы или курицы, в 19 — овощной салатик, а в 21 час выпейте стакан нежирного свежего кефира.

ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ  
СОВЕТ ДИЕТОЛОГА?

Расскажите о своем меню  
и пришлите фотографии  
E-MAIL: KRESTYANKA@IDR.RU

109544, МОСКВА,  
УЛ. Б. АНДРОНЬЕВСКАЯ, 17,  
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА  
«КРЕСТЬЯНКА»



Кухня  
наглядное пособие

# Чай в любое время

УСТРОЙТЕ В СЕРЕДИНЕ ХОЛОДНОГО ДНЯ  
СОВМЕСТНОЕ ЧАЕПИТИЕ. ЧАШКА ЧАЯ  
МОЖЕТ СБЛИЗИТЬ ЛЮБИМЫХ НЕ ХУЖЕ,  
ЧЕМ МНОГИЕ ГОДЫ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ.

Часы, Antic Line  
Блюде и бульонник чайные  
из коллекции Edme, Wedgwood





Сервиз из коллекции Lace gold, Wedgwood



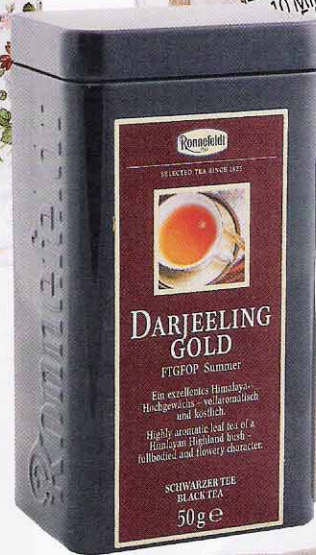
Настольные часы из коллекции «Posie-Boxed Giftware», материал – фарфор, Royal Crown Derby



Сахар Canasuc белый и коричневый кристаллизованный, Pastorale (Франция), в сумочке



Варенье АВС из земляники (Беларусь)



Чай черный, Ronnefeldt Darjeeling Gold (Германия)



Салфетки, Yves Delorme



Чай черный, Lipton, Тропические фрукты



Джем SMS из кураги (Хорватия)



Свеча, Bougies la Francaise



## Униформа

Кардиган — одежда мягкая и уютная. Спасает во время погодных неожиданностей и может придать новое звучание любому стандартному ансамблю — от привычных джинсов до нарядного платья.



Anna Rita N



Мехх



Эту очень теплую, вязаную из грубой шерсти длинную кофту на пуговицах, начиная с VIII века, солдаты английской армии надевали под мундир. От остальной военной одежды кардиган отличался своей простотой и удобством: приталенный силуэт, V-образный вырез и большие накладные карманы. Все это позволяло армейцам, носившим его, свободно двигаться, сохранять тепло и не бояться холодных ветров и морозов. Прошло более ста лет, прежде чем кардиган перестал быть только военной одеждой и вошел в моду. Коко Шанель одна из первых вспомнила про него и





Sonya Rykiel



Elena Miro

возвела на пик популярности. Начиная с середины прошлого века, кардиган прочно занял свои позиции. Из года в год он не перестает быть актуальным. И происходит это, скорее всего, потому, что по-настоящему модным он никогда и не был. Оставаясь на вторых ролях, кардиган помогает сделать гардероб практичным и разнообразным. Он легко сочетается с любой вещью. Сегодня эта простая вязаная кофта на пуговицах есть в коллекциях практически каждого дизайнера. Ее носят с шелковыми платьями и джинсами. Она легко сочетается с консервативными блузами, строгими мужскими

рубашками и юбками любого кроя. Кардиган одевают в офис, на прогулку и на праздничную вечеринку. Если кардиган ручной вязки дополнить меховым воротником, он с легкостью заменит теплую куртку или пальто. Нынешней осенью мягкие, теплые и уютные кардиганы снова будут нашими надежными спутниками. В этом сезоне в моде классические цвета: черный, темно-синий, бежевый и серый. Вязка — крупная, объемная, с обязательными косами, узелками и ромбами. Или, например, с рюшами, объемными вязаными бутонами и капюшоном. ■

РЕГИНА КОЗЫРЕВА



НАШИ ЛЮДИ!

**Ирина СОСНОВСКАЯ,**  
дизайнер, Москва

Этот кардиган я купила в отпуске в Литве, потому что там неожиданно испортилась погода, а у меня были только шорты и майки. Пришлось обновлять гардероб. Приобретение оказалось очень практичным. Кардиган подходит ко всему и особенно удобен в дни, когда утром солнышко, но погода обещает испортиться.



НАШИ ЛЮДИ!

**Людмила ОСИПОВА,**  
студентка, Пушкино

Моя тетя отлично вяжет, у нее заказчиков почти полгорода. И любят ее в основном за то, что она даже в самую простую вещь всегда добавит что-то необычное. Так получилось и с этой кофтой. Карманы в виде варежек покорили меня с первого взгляда. Я так и ушла в ней, хотя сначала надела только потому, что батареи в доме не топили.



# Ручной войлок

Войлок — один из древнейших видов нетканого полотна. Уже шесть тысячелетий из него делают конские попоны и тапочки, игрушки и шатры, ковры и дамские шляпки.



Для создания войлока не нужно ни игл, ни станков — лишь шерсть, ровная поверхность, горячая вода, руки, время и терпение. Возрождение интереса к ручному войлоку началось около 20 лет назад. Современные мастера воскресили практически все древние приемы валяния и изобретают новые.

Татьяна Жаворонкова (на фото) увлеклась войлоком несколько лет назад. Ее поразила красота этой многообразной техники. «Сначала я попробовала применить привычные навыки, — рассказывает мастер, — связала из шерстяной пряжи гигантский мешок и свалила его в стиральной машине. Для этого пришлось привезти с дачи допотопную «Фею». Получилась сумка с очень необычной фактурой». За первым опытом последовали другие. Татьяна искала информацию о войлоке в журналах и на сайтах, осваивала разные техники: сухое валяние с помощью иглы, традиционное мокрое валяние, нуновойлок (приваливание шерсти к тонким тканям). Экспериментировала с разнообразными волокнами. Сейчас она может создать из войлока все — от невесомых кружевных шарфиков до цельноваленных пальто, пиджаков и пончо. Глядя на эти яркие, легкие, элегантные вещи сложно поверить, что они сделаны вручную. ■

ОКСАНА САНЖАРОВА





**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:**

- шерстяная пряжа
- горячая вода в пульверизаторе
- мыло (без животных жиров, лучше оливковое)
- скалка (для валяния верхней одежды – круглая палка, диаметром 2-3 см).

**ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ВОЙЛОКА:**

выкройка-основа и в длину, и в ширину должна быть на треть больше конечного изделия. Материал для основы разные мастера предпочитают разный – это может быть тонкая пластиковая сетка, клеенка, грубый холст, картон. Обязательные свойства – гибкость и прочность. Татьяна Жаворонкова берет для основы воздушно-пузырчатую упаковочную пленку.



**ПОРЯДОК РАБОТЫ**

1. На пузырчатой пленке разложите пряди шерсти одного цвета, ровными рядами внахлест, несколько заходя за край детали. Поверх уложите второй слой – перпендикулярно первому. Всего надо сделать не менее четырех слоев, чередуя направление.
2. Собранную из слоев деталь накройте марлей и сбрызните горячей водой. Влажную шерсть сквозь сетку надо тщательно, до пены намылить, осторожно приглаживая ладонями.
3. Завернув изделие в пленку, аккуратно намотайте его на гладкую скалку (палку). «Выкатывать» деталь нужно не менее ста раз в каждом направлении. При выкатывании войлок уплотняется и вещь заметно уменьшается в размерах.
4. Выньте выкройку из изделия, разрезав нижний край ножницами.
5. Довалайте вещь свободным способом – скалкой и просто разминая в руках в разных направлениях, комкая, с силой бросая об стол. Если вы работаете с крупной вещью – лучше это делать в ванной. Помните: «крупные формы» – пальто, пиджак – вместе с влагой весят 6–10 килограммов.

ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ  
СВОИМ ОПЫТОМ?

Расскажите свою историю  
и пришлите фотографии  
E-MAIL: KRETYANKA@IDR.RU





Войлочные бусы могут быть разными – длинной ниткой с разноцветными бусинами, как сейчас на Ане, или строгим черным ожерельем под горло.

# Теплые бусы

Мягкие шерстяные бусы – отличное дополнение к зимнему костюму. Они добавляют жизнерадостности любому наряду.

**Ж**урналист Анна Артемова валяет бусы из войлока в свое удовольствие – что-то делает для себя, что-то на заказ для подруг, остатки продает через дневник в [livejournal](#). Когда она познакомилась с войлоком в вальдорфском детском саду своей дочери, то даже подумать не могла, что эти, навязанные учреждением, совместные занятия перерастут в полноценное хобби. Первой самостоятельной работой стал войлочный мячик «снежок», а потом началась история с бусами. Сделала для одной подруги, потом – для другой. Дочь начала просить: «Мама, когда же ты и мне сделаешь бусы?» Пять лет назад шерсть для валяния было не достать даже в специализированных магазинах, ради нового увлечения Аня ездила в отдаленные «се-

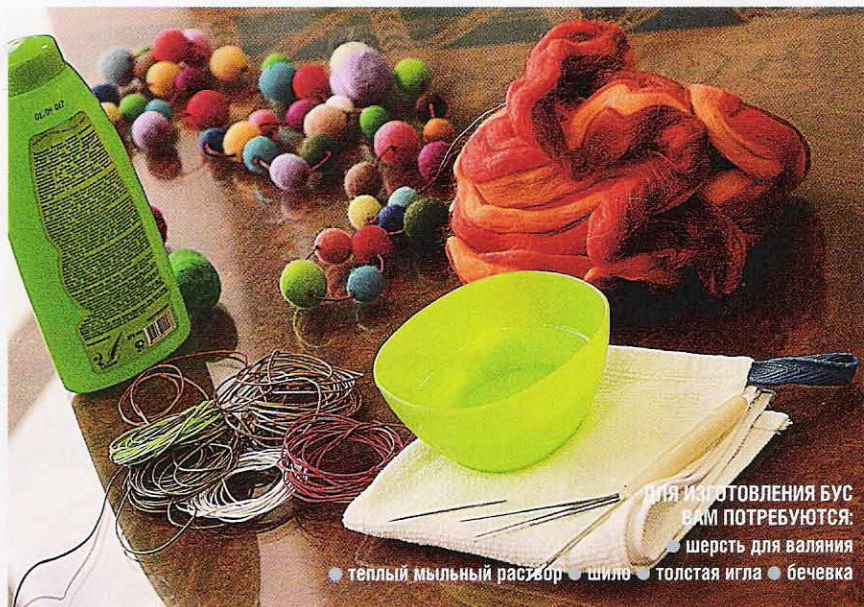


кретные точки». Сейчас ситуация гораздо проще, валяние стало популярным, да и секретные «явки» превратились в доступные сетевые магазины.

Аня пробовала валять и большие, масштабные вещи, но вскоре поняла, что не хочет этим заниматься, и полностью сосредоточилась на бусах.

«Шерсть не любит плохого настроения. Если злишься, нервничаешь, то ничего хорошего не получится, лучше даже не начинать, — говорит Аня. — Валять шарики для меня — медитативное удовольствие. Жаль, работа оставляет мало времени для валяния, хотя при хорошем настроении я могу крутить эти шарики почти непрерывно. Дети спят, я — валяю, суп кипит, я — валяю. Для хорошего результата главное — настроение». ■

НАТАЛЬЯ ФИЛАТОВА

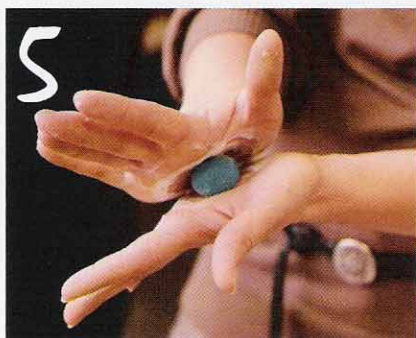


ПОРЯДОК ИЗГОТОВЛЕНИЯ БУС  
ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- теплый мыльный раствор
- шило
- толстая игла
- бечевка

#### ПОРЯДОК РАБОТЫ

1. Берется пасма шерсти, длиной примерно 15 сантиметров, и сворачивается.
2. Главное — не забывать постоянно подворачивать боковые прядки внутрь, чтобы в результате получился ровный шарик.
3. Перед тем, как смачивать шарик водой, стоит покатавать его в сухих руках, чтобы «закатать» все хвостики.
4. Слегка смачиваем руки мыльной водой и без сильного нажима продолжаем катать шарик. Если сразу нажать слишком сильно, на бусине образуются заломы. Чем мягче переход, тем лучше получается форма.
5. Постепенно увеличиваем нажим и придаем бусине ту степень жесткости и форму, которую нам хочется. Войлок удивительно пластичен: бусина может быть и овальной, и даже квадратной формы. Затем вымываем из готовых бусин мыло под теплой водой и оставляем сушиться. Для ускорения процесса сушки можно положить бусины на батарею, только надо понимать, что от теплого воздуха шерсть даст более сильную усадку.
6. Шилом протыкаем в бусинах дырки и продеваем бечевку. Чтобы бусины не катались по нитке, до и после каждой бусины завязываем узелок, фиксируя ее на месте.



ХОТИТЕ РАССКАЗАТЬ  
О СВОЕМ ХОББИ?

Расскажите свою историю  
и пришлите фотографии  
E-MAIL: [KRESTYANKA@IDR.RU](mailto:KRESTYANKA@IDR.RU)



# По первому снегу

ДО СТРОИТЕЛЬСТВА СНЕЖНЫХ ГОРОДКОВ  
ЕЩЕ ДАЛЕКО, НО КРОССОВКИ  
И ЛЕГКУЮ ВЕТРОВКУ УЖЕ ПОРА  
ЗАМЕНИТЬ НА БОЛЕЕ УЮТНУЮ ОДЕЖДУ.







Шапка, NafNaf



Перчатки, Max&Co



Стеганная куртка, Levi's



Брюки, NafNaf



Сумка, Mexx



Сапоги, Max&Co





# Защитный барьер

Холодный воздух – верный спутник прогулок на природе.

Как спасти кожу лица от дурного влияния зимы?

**П**еред зимним периодом за кожей лица требуется особо бережный уход. В идеале, готовиться к холодам нужно уже летом, используя солнцезащитные средства с высоким SPF-фактором, чтобы избежать излишней потери влаги.

От сухого и холодного ноябрьского воздуха замедляется процесс обновления эпидермиса, кожа становится более капризной, шероховатой, грубой, менее эластичной, на лице появляются новые морщины и раздражение. Активизиру-

ются два очень вредных для кожи процесса – обезвоживание и нарушение чувствительности. При первых же морозах даже жирная кожа превращается в сухую и обезвоженную, а обладательницы чувствительной – на протяжении нескольких месяцев страдают от вечных покраснений, стянутости и шелушения. Чтобы оградить себя от этих проблем, необходимо стимулировать механизм обновления кожи. Уже сейчас пора заменить обычное увлажняющее средство на крем с более насыщенной текстурой,



обогащенный питательными и увлажняющими компонентами. «Основной уход в это время — глубоко питающая сыворотка, которая восполнит недостаток влаги в организме, — советует **Татьяна Рубашева**, эксперт марки RoC, — или крем, восстанавливающий гидро-липидную пленку: именно она защищает кожу при низкой температуре». Не забывайте и про нежную кожу на губах и вокруг глаз: питательные бальзамы и кремы предотвратят шелушение и появление морщинок. Помимо дополнительного питания, осенью важна профилактика сосудистых проблем: без нужного ухода возникает купероз — видимая сеть капилляров. Неблагоприятные внешние воздействия приводят к тому, что кожа начинает стремительно терять влагу. Наружные клетки стареют раньше времени и отторгаются кожей — вот главная причина обильного шелушения поздней осенью и зимой. Кожа становится беззащитной, ее чувствительность повышается, она резко стареет. А недостаток витаминов, который все мы ощущаем зимой, приводит к снижению защитных средств как всего организма в целом, так и непосредственно кожного покрова. «Минеральные и витаминные комплексы, входящие в состав кремов, помогут коже восстановиться и защитят ее от неблагоприятной окружающей среды, — рассказывает **Ольга Ганелина**,

медицинский директор VICHY в России. — Витамины и минералы должны входить не только в состав крема и сыворотки, но и в ежедневный рацион: биологически-активные добавки изнутри помогут пережить зимний сезон». При снятии макияжа тоже нужно кардинально изменить уход. «Постарайтесь избегать дополнительного контакта с водой, — добавляет **Ольга Ганелина** (VICHY). — Вместо гелей для умывания используйте молочко и тоник». Но даже если ваша кожа надежно защищена днем и ночью, не забывайте раз в неделю отшелушивать омертвевшие клетки скрабом с мельчайшими абразивными частичками. А после этого восстанавливайте гидро-липидный баланс с помощью интенсивно увлажняющих масок. Грамотный и сбалансированный уход сможет противостоять зимним проблемам. Берегите свою кожу и заботьтесь о ней. Без дополнительной поддержки даже очень здоровая кожа не сможет пережить шесть месяцев морозов, снега и ледяных ветров. ■

АНАСТАСИЯ СИМОНОВА



1. Дневной крем против морщин для нормальной и сухой кожи Q10 Plus, Nivea Visage.
2. Восстанавливающий дневной крем против сухости Dermo-Expertise Nutrissime, L'Oreal.
3. Увлажняющий антивозрастной крем комплексного действия Multi Correxion Anti-Age Moisturiser, Roc.
4. Восстанавливающий дневной крем для сухой кожи NeOvadiol, Vichy.



НАШИ ЛЮДИ

**Анна ТЕРЕХОВА,**  
актриса

Моя мама всегда предпочитала народные рецепты по уходу за собой. Я с удовольствием пользуюсь ее секретами. Например, она постоянно делала маску для лица из чуть подогретого оливкового масла. У нее на этот случай имелись специальные шелковые салфетки с прорезями для глаз, носа и губ. Салфеточки смачивались в масле и накладывались на лицо. Я частенько делаю такую же маску, она очень эффективна! А еще прекрасный результат дает маска из теплой овсянки. Мама часто мыла голову черным хлебом и ополаскивала травами. Я тоже ополаскиваю волосы отваром ромашки или крапивы и делаю маски из репейного масла. Даже моим измученным парикмахерскими экспериментами волосам такой уход явно идет на пользу.

ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ  
«РЕЦЕПТОМ КРАСОТЫ?»

Расскажите о своем опыте  
и пришлите фотографии  
E-MAIL: KRESTYANKA@IDR.RU

109544, МОСКВА,  
УЛ. Б. АНДРОНЬЕВСКАЯ, 17,  
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА  
«КРЕСТЬЯНКА»



ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ  
СВОИМ ОПЫТОМ?

Расскажите  
свой «рецепт красоты»  
и пришлите фотографию  
E-MAIL: KRETYANKA@IDR.RU  
109544, МОСКВА,  
УЛ. Б. АНДРОНЬЕВСКАЯ, 17,  
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА  
«КРЕСТЬЯНКА»

## 1. Я никогда не пользуюсь краской для волос. Но хочу сделать оттенки более насыщенными. Как поступить?

Елена Сивичкина, Екатеринбург

### ПО СОВЕТУ СПЕЦИАЛИСТА



В состав многих дерматологических шампуней, большинство из которых делаются на основе термальных вод, входит экстракт хны. Минеральная вода в сочетании с хной дает превосходный результат, придавая темным и каштановым волосам глубокий медный цвет, отлично закрашивая редкую седину. Кроме того, такие шампуни еще и лечат волосы.

Денис ДЕВЯТОВ, стилист

Шампунь «Home Institut с экстрактом хны»

### ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

«Для придания легкого оттенка и лечения волос издавна применяют маски из хны: небольшое количество порошка нужно залить горячей водой и тщательно размешать. Затем аккуратно нанести на чистые влажные волосы, обернуть голову пленкой и теплым полотенцем. Проверено: уже через час цвет станет более насыщенным!»



Валентина КУЗНЕЦОВА,  
инженер, Ярославль

## 2.

## Как избежать сухости во влагалище в зрелом возрасте?

Ольга Воробьева, Саратов

### ЛИЧНЫЙ ОПЫТ



Антонина СМЕРНОВА,  
пенсионерка, Волгоград

«Одно из проверенных средств, эффект которого не заставит себя ждать, – это настой из зверобоя. Нужно взять 15 грамм зверобоя, залить стаканом холодной воды и кипятить 15 минут. Затем отвару дать настояться, процедить и принимать по столовой ложке шесть раз в день».

### ПО СОВЕТУ СПЕЦИАЛИСТА

В качестве профилактики инфекций и для восстановления мочеполовой системы в период менопаузы можно использовать вагинальные свечи, в состав которых, как правило, входит натуральный женский гормон эстроген. Его действие повышает кровообращение и сопротивляемость организма к воспалительным процессам.

Ирина ПЕТРОВА, гинеколог

Свечи «Овестин»



## 3. Как эффективно отбелить зубы?

Анна Плассина, Орел

### ЛИЧНЫЙ ОПЫТ



Екатерина ПОЛТАНОВА,  
домохозяйка, Москва

«Самый известный способ, которым пользовались еще наши бабушки, это почистить зубы содой, смешанной с лимонным соком. Но применять его чаще, чем раз в месяц, не рекомендуется – может сказаться на состоянии зубной эмали. Более щадящие варианты: чистить зубы размельченным активированным углем или клубничкой».

### ПО СОВЕТУ СПЕЦИАЛИСТА

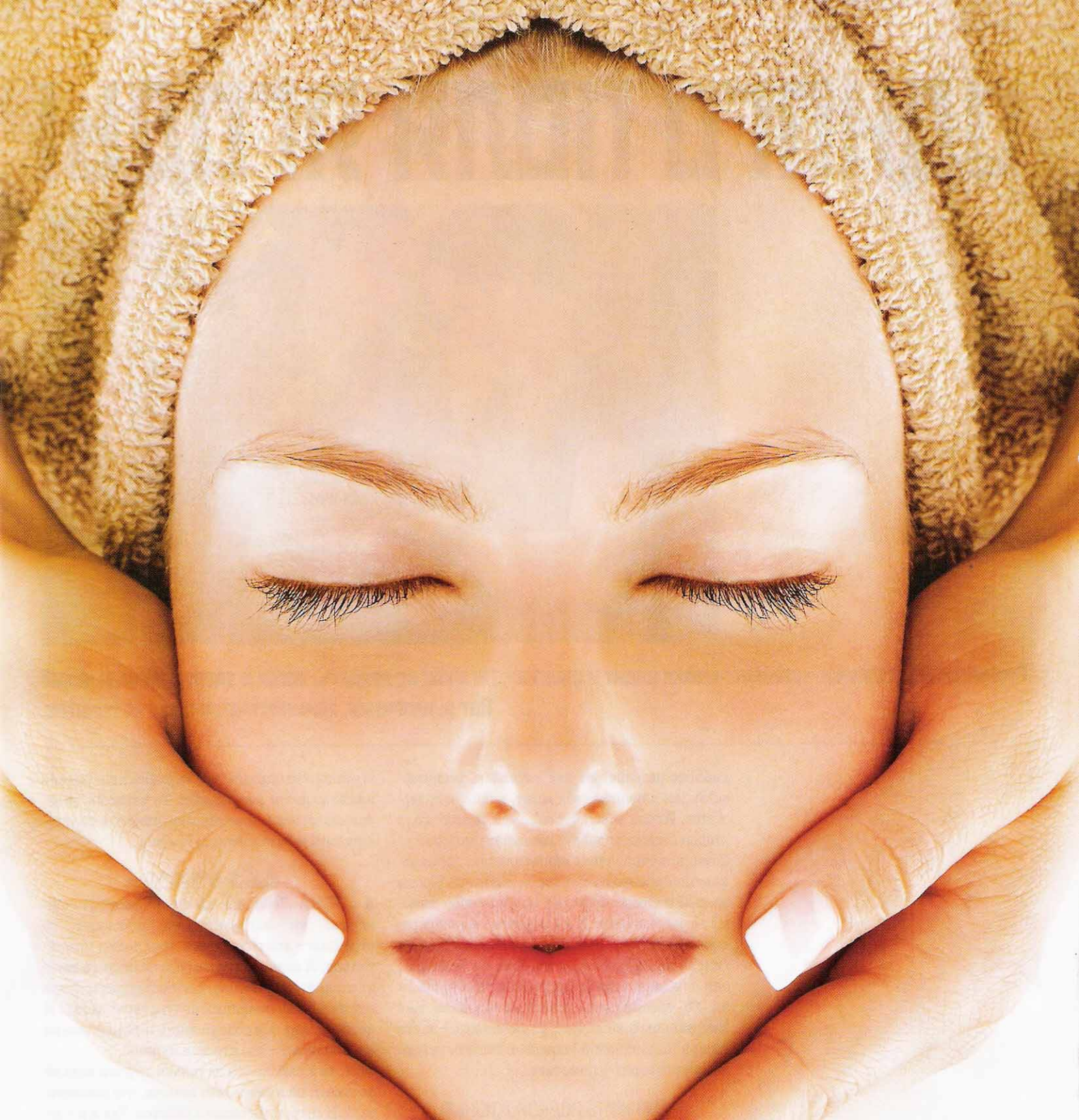
Эксперименты с зубами – не шутка. Самый бережный метод – специальные профессиональные отбеливающие пасты. При ежедневном использовании они делают зубы заметно белее, предотвращают их разрушение, не портят чувствительную эмаль. Впрочем, никакие пасты не заменят профилактические визиты к стоматологу.

Анатолий КРЕМЕР, стоматолог

Отбеливающая паста «Brilliant»







# Утепляемся!

В ноябрьские холода так приятно побаловать себя  
разогревающими процедурами – кремы и маски с эффектом бани  
помогут пережить долгую зиму.





Глубоко увлажняющая сыворотка для поддержания водного баланса кожи, Skincare Booster, **Cefine**

Распаривающая маска для лица, очищающая поры, Чистая Кожа, **Garnier**



Маска для интенсивного восстановления поврежденных волос, The Masque. Для лучшего результата укутайте волосы полотенцем минут на 15, **Paul Mitchell**



Разогревающий антицеллюлитный скраб, способствующий похудению, Celluli Laser Scrub, **Biotherm**

Бомба для ванны с красной морской солью, экстрактом жасмина и гардении, Юки-Хи, **Lush**



Парфюмированный увлажняющий крем-гель для душа с согревающим ароматом, Creme Delice «Шоколад», **Camay**



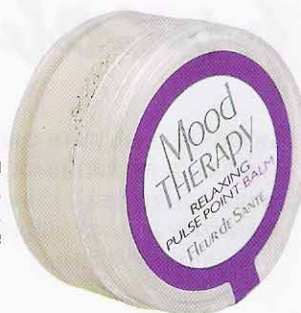
Лечебный антибактериальный бальзам для губ, увеличивающий их объем, **Carmex**



Восстанавливающая маска-уход для рук «Нежный бархат», **Oriflame**. Удвойте эффект, надев на ночь перчатки.



Расслабляющий бальзам для пульсовых зон, Mood Therapy, **Fleur de Sante**



Молочко для тела с теплым ароматом жасмина, бергамота и ладана, So Elixir, **Yves Rocher**







# ЛИСТОК для рисования

РИСОВАНИЕ НА ПРИРОДЕ —  
ОТЛИЧНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ  
ПРЕВРАТИТЬ ОБЫДЕННОЕ  
ЗАНЯТИЕ В НАСТОЯЩЕЕ  
ПРИКЛЮЧЕНИЕ.

**Р**исование — потрясающая терапевтическая практика. С точки зрения психологов, ничто не способно решить проблемы отцов и детей лучше, чем обоюдное художественное творчество. Даже совместное изготовление рогаков и кукольных платьев отходит на второй план. Главное, не заикливаться на том, что «мы идем решать психологическую задачу», просто получаем удовольствие от процесса. И не важен уровень владения кистью. Главное — начать. Постепенно с практикой придет и умение. Это не пустые слова — это свидетельство отца четырех детей, Алексея Карпова, который построил свое общение с детьми на платформе совместного рисования. Инженер по образованию, он тоже начинал со схематичного солнышка, а затем «дошел» до живописи маслом и создания собственных иллюстрированных книжек.

## ВЫХОДИМ В ПОЛЕ

Рисование на природе — отличная возможность превратить прогулку в интересное занятие. «В поля» можно отправляться с ребенком, начиная с четырех лет. Ему уже близка идея, что рисование — это не просто бессистемная возня карандашом или кисточкой по бумаге, а изображение некоего реального предмета. К тому же он достаточно усидчив, чтобы просидеть на одном месте хотя бы двадцать минут, которых хватит для изображения солнышка и елки. Для начала вам не нужны никакие этюдники — плотного альбома вполне достаточно. К тому же покупать для нового увлечения дорогостоящие и специальные приспособления — плохая примета: пройдет интерес. История искусств свидетельствует, что большинство самых значительных художественных произведений было создано на совершенно неподходящих материалах — салфетках, обоях. И даже Микеланджело валял своего Давида из испорченного куска мрамора.

## НОВЫЙ УРОВЕНЬ

Не требуйте от ребенка многого. Не смейтесь, если нарисовал непохоже. И ни в коем случае не исправляйте ребенка, если тучи у него вдруг ока-



*Не требуйте от ребенка идеального реалистического сходства, если он видит мир по-своему — это его право*

зались малиновыми, а птицы — зелеными. В этом мире бывает все. Доказано Ван Гогом и Пикассо.

Для ребенка до шести лет натура, находящаяся у него в голове, не менее реальна, чем та, что перед глазами. Поэтому пытаться рассказать ему про полутона и закатные краски — напрасная трата времени. Пусть, что видит, то и поет, именно так, как видит.

Про перспективу и светотень можно рассказывать отпрыскам постарше. Лет с семи уже можно привлекать внимание чада к тому, что не все де-

ревья выглядят как ракеты, устремленные вверх. И что можно попытаться передать характер именно этого дерева, с именно этой, сильно отклоненной в сторону, веткой. Подростков уже можно посвящать в тонкости различных техник, при условии, что вы сами в них разбираетесь. Если же нет, и искусствоведческая сторона вопроса вам вовсе не близка, можно навсегда остаться на уровне честного примитивизма. Главное — это все-таки общение. ■

Анна МАЛЫШЕВА

#### ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- складные стулья или туристические коврики,
- альбомы — лучше с плотными листами, т.н. «для акварели»,
- краски — предпочтительно акварель, так как она лучше передает природные цвета,
- кисти — достаточно трех разной толщины на каждого рисующего,
- главное — не забыть баночки под воду, лучше с широким дном, так они устойчивее будут стоять на земле, и саму воду — ее можно взять в пластиковой бутылке.



НАШИ ЛЮДИ!

**Мирра РУСТАМОВА, 5 лет,  
Москва**

Летом мы собирали цветы в такую толстую тетрадку. Я их отрывала, сушила, клеила, а мама подписывала. У нас там есть инжир, грецкий орех и крыло бабочки. А еще я сажала косточку винограда. У меня из нее обязательно вырастет большой цветок. Наверное, кактус. Больше всего мне нравятся такие большие желтые цветы с семечками. Они подсолнухи называются. Из них еще масло делают, это мне папа рассказывал. Они самые красивые. Как розы. Только не розовые, но все равно для принцесс подходят. Я же принцесса. Мама купила большой подсолнух нам домой. Он на кухне долго-долго стоял. Только семечек там не было. Но я его все равно нарисовала. Потому что он на солнышко похож. И другим цветом — тоже. Чтобы было неодинаково.



«Подсолнухи»

ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ  
СВОИМ ОПЫТОМ?

Присылайте свои истории  
и фотографии

E-MAIL: KRESTYANKA@IDR.RU



# ИГРА

# в деньги



*Ваш ребенок  
все еще  
думает,  
что деньги  
появляются  
в карманах  
у мамы по-  
волшебству?  
Значит,  
пора  
начинать  
финансовое  
просвещение.*

В детстве родители давали нам деньги на завтраки. Кажется, это была фантастическая сумма — копеек в пятнадцать-двадцать. Помню, у нас с друзьями был коллективный сейф, который мы каждое утро перед уроками проверяли, и каждый делал свой ежедневный взнос. На что копили не помню, на что потратили — тоже. Но важный церемониал внесения своей доли в этот банк отпечатался четче, чем момент принятия в пионеры.

Сегодня о проблеме детских карманных денег рассуждают серьезные психологи, крупные бизнесмены пишут книги о том, как воспитать в детях ответственность по отношению к наследуемым миллионам и так далее. В Германии размер карманных денег закреплен законодательно — малышам до 6 лет полагается по 50 центов в неделю, а 16-летним подросткам — до 30 евро. В США размер «карманного пособия» определяется так: с пятилетнего возраста ребенок получает содержание на неделю в размере доллара за каждый прожитый год жизни. Эта простая арифметика работает лет до 12, пока у ребенка запросы не начинают резко возрастать и не вмещаться в положенные 12 долларов в неделю. Тут уже включаются механизмы финансового регулирования, принятые в каждой отдельной семье. У 20 процентов американских подростков есть счета до востребования, а 70 процентов — знают, как работает кредитная карта и хотели бы ее иметь (к сожалению, даже сверхлояльные американские банки не идут навстречу шестнадцатилетним). Может быть, именно поэтому к 20-ти годам у многих американцев появляется небольшой собственный бизнес. У российских детей с экономической грамотностью все гораздо хуже. Они не только не разбираются в финансовых инструментах, но даже плохо ориентируются в возможностях собственной семьи.

## ЗАЧЕМ ДЕТЯМ ДЕНЬГИ

В школе дети не получают никаких знаний о деньгах. Единственная возможность получить информацию об этой стороне жизни — родители, поэтому давать или не давать — уже не обсуждается. Говорить о деньгах нужно, спрашивать можно, а вопрос: «Что я за это буду иметь?», если он не касается само собой подразумеваемых домашних обязанностей, говорит не о махровом эгоизме, а о совершенно правильно формирующейся позиции финансово грамотного работника.

Деньги должны быть у ребенка ровно с того момента, как в них появляется потребность. А еще лучше — чуть раньше. «Лучшее время — когда ребенок еще не понимает, что с ними делать. Лет с трех-четырёх, — советует психолог Галина Акимова. — Пусть привыкает к ним, играет, складывает, считает, учится различать по размеру, цвету, достоинству». Можно устроить праздник «первого кошелька» — своеобразную финансовую иници-





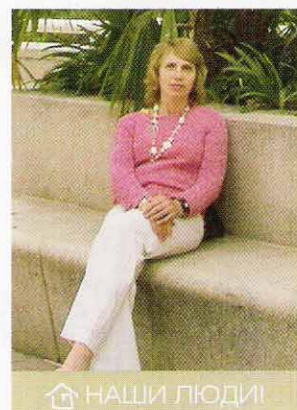
ацию — купить нарядный детский кошелек, чтобы ребенок складывал туда «свои личные деньги». Денег должно быть чуть меньше, чем хочется, но больше, чем жизненно необходимо.

### ПРОСТЫЕ РАСЧЕТЫ

В некоторых семьях ребенку платят за хорошие оценки и сделанную дома работу. Помыл посуду — сто рублей. Это довольно порочная практика, приучающая ребенка к тому, что работа по дому — это не разделенные на всех обязанности, а некое сверхусилие, которое он может совершить, только если очень хочет получить «прибавку к зарплате». То же относится и к учебе. Если уж вы хотите ввести «систему оплаты труда», делайте это не для обязательных работ, вроде посуды и уборки в комнате, а для некоей особой работы, например, помывки машины после поездки на дачу. Заодно научите ребенка оценивать свой труд, задав ему вопрос: «Сколько он хочет получить за свою работу?» Для примера приведите ему среднюю цену на автомойках города, пусть аргументирует, если хочет получить больше. После 12 лет подросток обязательно должен понимать, как складывается семейный бюджет: откуда берутся деньги на крупные покупки, за счет чего они накапливаются, как формируется бюджет отдыха и так далее. К 16 годам уже можно открыть отдельный счет на ребенка, говорить о накоплениях на крупную покупку и так далее.

Главная задача карманных денег — привить ребенку понимание, что деньги — всего лишь инструмент, а не смысл и цель жизни. И для того чтобы быть счастливым, нужно уметь этим инструментом пользоваться. ■

Наталья ФИЛАТОВА



Елена НИКИТИНА,  
программист, Москва

Во время каникул дочка поехала с классом на экскурсию по «Золотому кольцу». Я дала ей в дорогу небольшую сумму денег — купить сувениров, шоколадок. Еду и все прочие потребности родители оплатили заранее. Каково же было мое удивление, когда уже на третий день я получила sms: «Мама, я — шопоголик и банкрот». Я даже не представляла, что моя дочь знает такие слова. Оказалось, она все деньги потратила на детскую косметику. Остальные дни провела «всухую», зато теперь пытается планировать свои траты по-умному. Получается пока не очень. Но она старается. Правда, от советов моих отмахивается, говорит, что хочет учиться на собственных ошибках. Посмотрим.

ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ  
СВОИМ ОПЫТОМ?

Расскажите свою историю  
и пришлите фотографии  
E-MAIL: KRETYANKA@IDR.RU

109544, МОСКВА,  
УЛ. Б. АНДРОНЬЕВСКАЯ, 17,  
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА  
«КРЕСТЬЯНКА»



# Психологический практикум

На ваши вопросы отвечает Ольга ГАВРИЛОВА,  
психолог-консультант

**1.** *Сыну 12 лет, после школы все время сидит за компьютером. Пробовали ставить пароль — подбирает. Что можно сделать, чтобы хоть как-то его оторвать?*

Конечно же, есть программы, которые автоматически выключают компьютер через определенное время работы. Но рассматривать эту проблему нужно в другой плоскости, зависимость от компьютера — очень тревожный симптом.

Компьютер может удовлетворять огромный спектр внутренних желаний ребенка (часто неосознанных) — с его помощью можно легко занять себя, отвлечься от неприятных мыслей, получить своеобразный заменитель общения, почувствовать себя совершенно необыкновенным и очень влиятельным (на этом принципе построено большинство сетевых игр), и даже «мстить» родителям. В случае отсутствия компьютера, ребенок может заменить его другими, не менее бесполезными с родительской точки зрения занятиями, например — просмотром бесконечных телешоу, хотя компьютер, конечно, более универсален в психологическом смысле.

Вообще, «компьютерная зависимость» чаще проявляется у детей неуверенных в себе, испытывающих трудности в реальной жизни, чаще всего не очень довольными взаимоотношениями с другими людьми — сверстниками или взрослыми. Стоит предложить ребенку настоящие, живые занятия, интересные для него: спорт, кружок. Суть в том, чтобы ребенок нашел новых друзей. Как только появляются реальные интересы, проблема бессистемного сидения за компьютером отступает.

**2.** *Моей дочери пять лет, последнее время очень часто лжет, как нужно на это правильно реагировать?*



В случае «вранья» реакции взрослого должны зависеть от возраста ребенка. До четырех лет ребенок вообще не умеет врать, он искренне верит во все, что говорит, любая придуманная история, увиденный сон для него — реальность. Он еще не может манипулировать другими людьми при помощи лжи, потому что не знает, что другой человек на ситуацию может смотреть иначе. К четырем годам малыш начинает задумываться: за что его сегодня наказали? Можно ли этого избежать в будущем? За что похвалили и как этот приятный момент повторить? Дальше ребенок пытается строить свое поведение та-

ким образом, чтобы неприятностей не было, а были бы только «приятности». Вот тут и появляется ложь, при помощи которой можно манипулировать поведением взрослых, корректируя картину реальных событий. Если вы поняли, что это не просто «фантазирование» (фантазию ребенка можно и нужно развивать), а именно ложь, то нужно реагировать спокойно, но мягко, с улыбкой показать, что поняли: он говорит неправду. Заодно вы решаете другую задачу: показываете, что очень привлекательная игра для детей этого возраста — «я уже такой большой, даже умнее взрослого, раз сумел обмануть его» — не удалась.

**3.** *Как сделать так, чтобы дети не мешали маме говорить по телефону?*

Это классическая ситуация, связанная с борьбой за внимание мамы. При этом реальный объем внимания, достигающий детей, имеет второстепенное значение. Чаще всего эта проблема встречается у домохозяек: семья привыкла, что мама принадлежит им полностью. Тупиковый путь в этой ситуации — пытаться удовлетворить одновременно желания всех: и домашних, и собеседника. Дети быстро понимают, что в этот момент можно выпросить что-то желаемое, но малодоступное, так как мама готова на все, лишь бы ей дали договорить. Четко разграничьте: сначала разговор по телефону, затем — ответ на призывы домочадцев. Но так же важно, чтобы у домашних не возникало ощущения, что их интересы в любой момент могут быть задвинуты ради телефона. Если вы заняты детьми, мужем, а вам позвонили — попросите разрешения перезвонить чуть позже, чтобы домочадцы видели: правило «самый главный человек — тот, кто перед тобой сейчас» действует в отношении всех... ■



# Книги

## ДЛЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



**Валентина ДЕГТЕВА**  
**Бублик для гуманоида**  
М: Эгмонт Россия Лтд, 2009

С девочкой Нинкой то и дело происходят всякие невероятные события: то она свалится в люк и обнаружит там заколдованного принца, то крокодил летающий в окно заглянет... И со всеми Нинка находит общий язык, потому что она серьезная и рассудительная. И книжка про нее обязательно должна понравиться детям.

## ДЛЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



**Стивен ФРАЙ**  
**Книга животных заблуждений**  
М: Фантом Пресс, 2009

Стивен Фрай описал самые распространенные заблуждения о животных. За что люди не любят гиен и почему боятся жаб, какое млекопитающее можно считать самым одаренным и зачем киту такой большой нос...



**Юрий КАШТАНОВ**  
**Виват, Россия!**  
М: Белый город, 2009

Книга написана к трехсотлетию Полтавской битвы. И повествует не только о самой битве, но и о строительстве Петербурга, а главное – о формировании, обмундировании и обучении армии. Множество военных карт делают эту книгу идеальным учебным пособием, а легкий стиль повествования – приятным чтением.

# Кино

## ДЛЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



**ТАМ, ГДЕ ЖИВУТ ЧУДОВИЩА**  
**Режиссер:** Спайк ДЖОНЗ  
**В ролях:** Макс РЕКОРДС, Кэтрин КИНЕР, Элис ПАРКИНСОН  
США, 2009

Однажды Макс так расшалился, что в наказание мама заперла его в комнате. Мальчику стало скучно, он начал мечтать о том, чтобы оказаться в каком-то другом месте... И попал в таинственную страну, полную добродушных чудовищ. Все они в восторге от Макса, готовы играть с ним с утра до ночи, они даже делают мальчика своим королем! Но в конце концов Макс начинает тосковать по родному дому... Смешной, динамичный и весьма поучительный фильм для маленьких безобразников и фантазеров.

## ДЛЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



**СУМЕРКИ. САГА. НОВОЛУНИЕ**  
**Режиссер:** Крис ВАЙС  
**В ролях:** Кристен СТЮАРТ, Роберт ПАТТИНСОН, Тейлор ЛОТНЕР  
США, 2009

Старшеклассница Белла Свон и вампир Эдвард Каллен страстно любят друг друга. Но Эдвард боится, что контакты с миром нечисти, в котором вынужден существовать он, рано или поздно погубят Беллу. Он уезжает из города. Белла в отчаянии. Она пытается утешиться в обществе своего лучшего друга, индейца Джейкоба... который оказывается оборотнем! А тут еще Белла узнает, что Эдвард собирается совершить самоубийство. Чтобы спасти его, девушке в очередной раз придется рискнуть жизнью.





# Игры

## ДЛЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



### «ГОББЛЕТ»

Gigamic

Эта старинная французская игра напоминает игру с русской матрешкой – игроки накрывают фишками своего цвета фишки противника. Задача – выстроить подряд четыре фишки своего цвета.

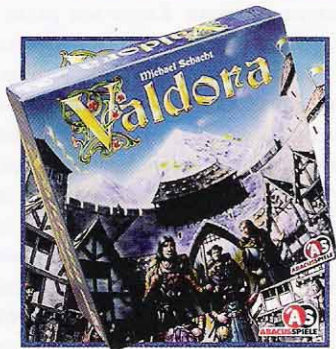
## ДЛЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



### «КОЛОНИЗАТОРЫ»

Kosmos

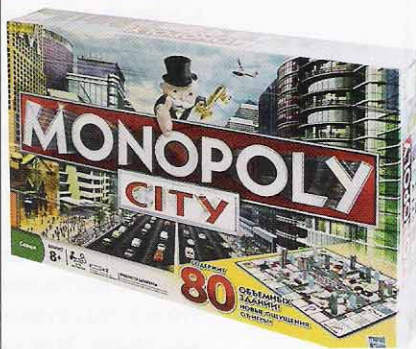
Игроки выступают в качестве первых поселенцев. Цель – как можно быстрее развить свою колонию.



### «ВАЛЬДОРА»

Abacusspiele

Семейная стратегия с элементами квеста. Цель – завладеть мастерскими для обработки камней.



### «МОНОПОЛИЯ»

Hasbro

Игра дает первые уроки бизнес-стратегий, учит таким понятиям как кредит и конкуренция.



### «ЛАБИРИНТ»

Ravensburger

Четыре персонажа бродят в лабиринте. Побеждает тот, кто возвращается первым.



# ЗОЛОТОЕ

# время



*Сорокалетний  
возраст  
сексологи  
называют  
«золотой  
эрой»  
женской  
сексуальности.*

*Самое время  
наслаждаться  
жизнью  
во всех ее  
проявлениях.*

С начала немного статистики: средний возраст наступления менопаузы у женщин 51–52 года, но, по словам ученых, ее наступление вовсе не ставит крест на сексуальной жизни. Исследования, проведенные в Европе, показали, что 80% женщин от 50 до 60 лет считают наличие постоянной сексуальной жизни необходимым, более того, они утверждают, что интимные отношения являются важнейшим аспектом их взаимоотношений с партнером. Еще несколько лет назад российские женщины считали, что после 45 лет секс заказан, кто же спит с бабушкой? Сегодня ситуация меняется — российские женщины постепенно отказываются от средневековых предрассудков.

## ПРАВИЛА СЕКСА

«Моя сексуальная жизнь, как я теперь понимаю, складывалась далеко не лучшим образом. Впервые я вышла замуж в 25 лет, но муж оказался ханжой — все наши интимные отношения свелись к одному аскетичному половому акту в неделю. Спустя три года такой странной жизни мы развелись, и после брака я знала о сексе столько же, сколько и до него. Мой второй брак в этом смысле был намного благополучнее, у нас родился сын, и вот после родов меня как будто прорвало. Мне все больше и больше хотелось секса. Потом оказалось, что у мужа не хватает сил на мои бесконечные желания. Мне пришлось взять себя в руки, и постоянное сдерживание привело к полной потере сексуального желания. Когда мы развелись, мне было уже 42. И я была уверена, что моя «женская жизнь» подошла к концу. Но спустя четыре года, в гостях у друзей я познакомилась с мужчиной на пять лет меня старше, и мы в этот же вечер оказались в постели. Я в ту ночь нарушила, кажется, все возможные запреты, начиная от секса на первом свидании и заканчивая разными сексуальными экспериментами. Самое главное открытие, которое я тогда сделала, — в сексе нет и не может быть ничего неприличного, если это доставляет удовольствие обоим. И вы знаете, я рада, что все это случилось в тот момент, когда я была уже зрелой женщиной. Мне кажется, в другое время я бы все это просто не сумела оценить», — рассказывает Елена. Ее история самым наглядным образом показывает, что все сомнения и правила, которые, возможно, так отравляли вам жизнь предыдущие двадцать лет, можно отбросить. Никакого секса на первом свидании? А тогда на каком? Вы уверены, что вас, как крепость, будут осаждать месяцами? Или вы печетесь о своей



репутации? Для чего? Для успешного замужества? «Большинство моих пациенток утверждают, что секс был нужен им исключительно для продолжения рода. Признаться в том, что он доставляет удовольствие, и уж тем более — желать его, значит, безнадежно испортить свою репутацию образцовой матери и супруги», — утверждает психолог-сексолог Катерина Никитина. И советует распрощаться со всеми заблуждениями юности — «правилами третьего свидания», «оральным сексом занимаются только проститутки» и так далее.

### ПОЛЬЗА ЭКСПЕРИМЕНТОВ

Тем не менее, нельзя утверждать, что после сорока секс совершенно безоблачен. Самой большой проблемой может стать состояние противофазы с партнером, особенно если он ровесник или чуть старше женщины. В возрасте сорока-пятидесяти лет растущая сексуальность женщины приходится на падение сексуальной активности и возможностей мужчины. И тут уже все зависит от того, насколько вы заинтересованы друг в друге. «В санатории я познакомилась с мужчиной старше меня лет на десять, — рассказывает сорокалетняя Ирина. — У нас очень быстро развился «курортный роман», но когда дошло до постели, выяснилось, что его желания не совпадают с возможностями. Мне стало неудобно, я уже начала придумывать в голове какие-то тактичные слова, но он не растерялся и продолжал ласкать меня, причем так, что я несколько раз достигла оргазма».

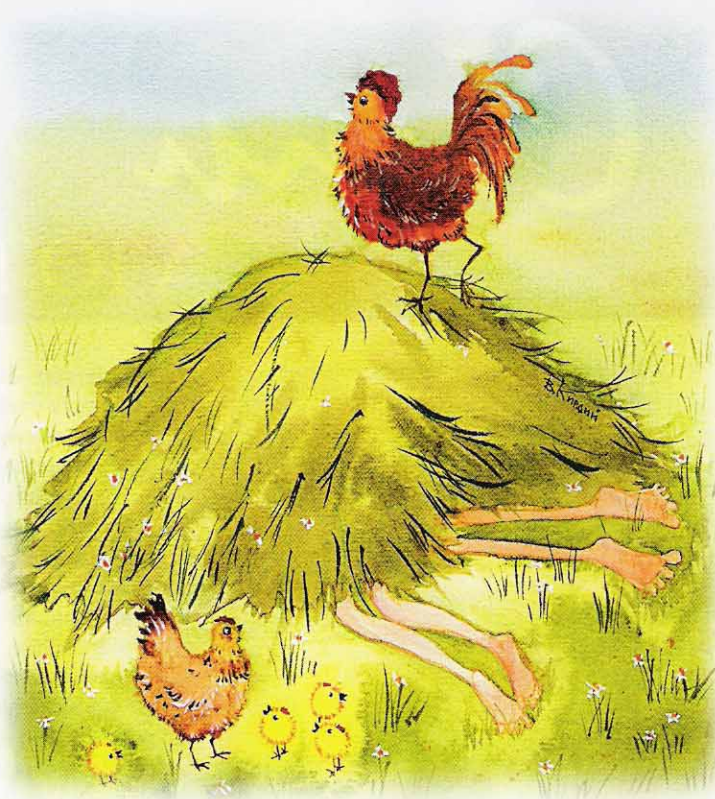
Одна из причин, по которой женщины «бальзаковского возраста» могут отказывать себе в сексе, — уверенность в том, что их неидеальные тела не привлекательны для мужчин. Это продолжение подростковой неуверенности в себе в сорок лет выглядит по меньшей мере несерьезно. Для того, чтобы убедить вас в том, что ваши лишние пять килограмм видны только вам, приведем взгляд другой стороны. «Я всегда считал себя очень трезвым человеком. Влюблялся редко, в брак вступал «на холодную голову», оценив все плюсы и минусы будущей супруги. Прожив двадцать лет, мы развелись. И тут в сорок пять мне буквально «снесло крышу». Влюбился как подросток. Причем не в молодую девушку, а в свою ровесницу — невысокую, не худенькую и, по большому счету, даже не красавицу. Хотел ее страшно. Спустил какое-то время дошло и до секса, и такой это был кайф держать в руках не скелет, гремящий костями, а настоящее женское тело, мягкое, округлое, податливое. Может быть, диетологи и найдут там лишний вес, но для меня это оказалось воплощением всех фантазий». Этот почти эротический мужской монолог должен окончательно убедить даже самых закомплексованных дам в том, что не идеально плоский живот — не повод отказывать себе в сексе.

Собственно, эти истории, плюс заботливо собранная европейскими психологами и сексологами статистика не оставляют простора для маневра. Ответ очевиден — в любом возрасте мы имеем право на простое женское сексуальное счастье. Только для того чтобы продолжать получать удовольствие от секса, надо отказаться от предрассудков. И понять, что никаких возрастных ограничений в этом вопросе нет и быть не может! Нужно просто расслабиться и получить удовольствие. ■

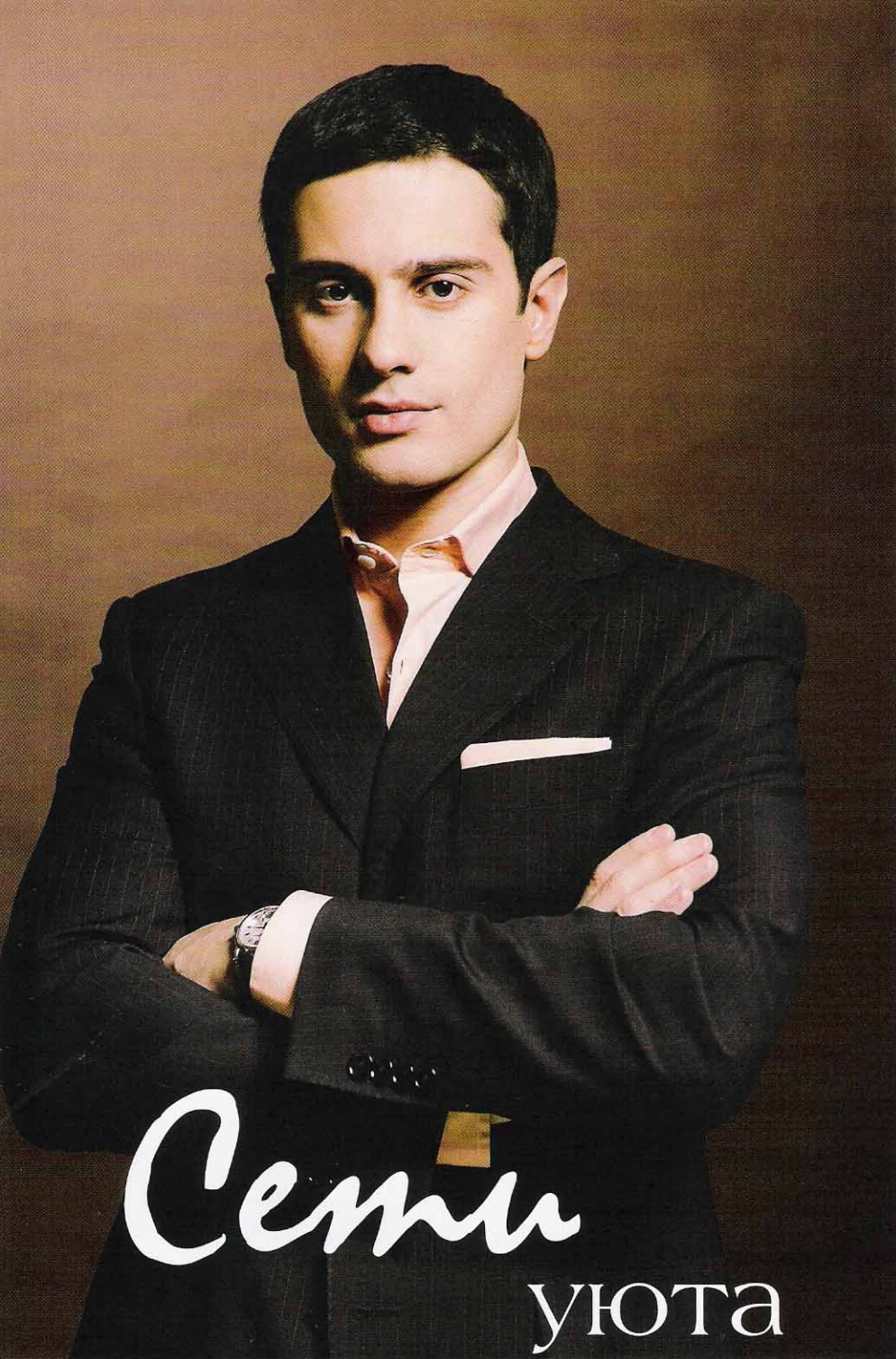
Маша ИВАНОВА

Вы уже  
вполне  
состоялись  
как личность  
и вам больше  
не нужно  
никому  
ничего  
доказывать.

Даже полувековой  
рубеж — не повод  
записываться  
в старухи.







# Сети уюта

АКТЕР АНТОН МАКАРСКИЙ  
О ПОНЯТИИ  
«УЮТНАЯ ЖЕНЩИНА».

Должен сделать признание: я живу с обожаемой женщиной, чья чрезмерная «уютность» для меня порой весьма неуютна. Вот такой парадокс. И пусть меня осудят мужчины, обделенные женским вниманием, но большинство наших бытовых разногласий с Викой возникают именно на почве излишней заботы. Я — человек самостоятельный, в семнадцать лет уехал из дома и привык сам о себе думать, а Вику воспитывали так, что она уверена: жена должна «ухаживать» за мужем. Особенно вначале, когда мы только

стали вместе жить, у нас были большие конфликты, потому что она сразу встала к плите и часами готовила борщи и фаршировала перцы. Пока к своему удивлению не поняла, что мне это все совершенно не нужно! Но до сих пор утро начинается с одной и той же фразы: «Антошечка, ты завтракать будешь?» И я знаю наверняка — даже мой дежурный раздраженный возглас: «Вика, оставь меня в покое!», ее не остановит. И вот на сковородке уже скворчит яичница с помидорами и сыром, хотя я знаю, что хочу кашу, простую овсянку на воде — легкую и полезную для моего организма. И я делаю себе кашу! Но запах от яичницы идет такой, что я не могу не соблазниться — ем кашу, яичницу, вдгонку — еще что-то очень вкусное, а потом встаю отяжелевший и сердитый на себя за то, что не удержался, снова поддался на женские уловки.

Проблема в том, что женщины уверены — они-то знают, что нужно мужчине! Откуда знают? Но им же говорила мама, они же читали статью в глянцево-м журнале! Милые дамы, призываю вас: смотрите на мир живым, незашоренным взглядом. И делайте то, что нужно вашему мужчине здесь и сейчас.

Ну не нужны мне салфеточки и свечечки, рюшечки и ангелочки — все это розовое царство. Меня раздражают декоративные подушечки, которые она повсюду раскладывает, «уютные» занавесочки, которые она повсюду вешает. Мужчина должен быть слегка голодным и злым. А все эти мягкости и выпуклости расслабляют, размягчают. Делают нас «комнатными», слишком домашними. Притупляют инстинкты охотника и завоевателя. Дамы, вам это надо?

Но какой восторг и ликование поднимается в твоей душе, когда твоя женщина тебя понимает! Как сейчас помню — прудик рядом с загородным домом, я сижу с друзьями и ужу рыбу. И тут она — с подносом в руках, а на подносе — рюмочки с самогоночкой и закуска! Песня. Праздник души. И гордость — вот какая у меня жена! Самая милая, самая уютная. Потому что — понимающая. ■



# Мужчины В ЖЕНСКОМ МИРЕ

ЮРИСТ РУСТАМ ПУРТОВ  
О ЖИЗНИ РЯДОМ  
С ЖЕНСКИМ ГАРДЕРОБОМ.

Пытки «семейным уютом» бывают двух видов — активные и пассивные. Последние особенно изощренные. От тебя, вроде бы, и не требуют ничего особенного, просто ты вынужден длительное время стоять в застывшей позе, рассматривать разные предметы, выражать свое восхищение. Женщины почему-то упорно заставляют мужчин принимать участие в процессе ИХ покупок. Я мог бы еще примириться с женским шопингом, если бы в магазинах был удобный диван с разложенными автомобильными журналами. Или если бы хозяева магазинов догадались разбавить женские прилавки и витрины сугубо мужскими,

с рыболовными принадлежностями, например.

Что же требуется от мужчины в процессе посещения женского магазина? Во-первых, восхищаться своей дамой в примеряемой обновке. Тут все просто и переборщить, как правило, трудно. Во-вторых, отвечать на вопрос — идет ли обновка даме. Тут уже значительно сложнее. Ибо женская психология такова, что позволяет даме видеть себя со стороны не просто в обновке, но и в подходящих аксессуарах, соответствующей обуви и макияже. А что видит мужчина? Он видит свою даму в вечернем платье, из-под которого торчат джинсы и ботинки Доктор Мартинс.

Женские вещи присутствуют в нашей жизни постоянно. Для того чтобы повесить свой пиджак в шкаф, приходится, упираясь плечом, сдвигать вешалки с женской одеждой. Задавать вопросы — зачем столько, давай уберем на антресоль то, что не носишь — бессмысленно. С первой супругой мне было сложно. Она даже зарплату в бутике, в котором работала, умудрялась брать вещами.

И только наш разрыв спас меня от необходимости «переселиться в шкаф», отдав спальню подгардеробную. Были, конечно, и приятные моменты, связанные с ее вещами. У меня никогда не было недостатка в тряпках для протирки стекол в машине, хотя, если честно, модные бренды в этом смысле уступают фланелевым детским пеленкам.

А однажды она отдала мне прорезиненный плащ от Гуччи, который ни разу не надела. Я в нем потом ходил на рыбалку, очень удобный был плащ — с карманами и капюшоном. Единственный его недостаток в том, что он был ядрено розового цвета. ■







# Культур без права передачи

Крепость, приют  
одинокого странника,  
тихая гавань,  
поле брани, театр  
гостеприимства —  
называйте как хотите.  
Это одна из немногих  
составляющих нашей  
жизни, которая,  
как ни назови,  
остаётся прежней —  
Дом.

Каждый дом отражает суть и истинное лицо его хозяина. Не надо думать, что только дом построенный своими руками покажет вам, что за человек или семья в нем живет. Даже временное жилье, да что там говорить — номер в отеле отобразит частичку вашего истинного Я. Дом — нечто большее, чем постройка из четырех стен и крыши. Дом — это состояние души, воплощение многих мечтаний, желаний и черт характера. Не важно какая у вас семья, подумайте: а всегда ли и всем нам уютно дома? Как сделать так, чтобы каждый из членов семьи чувствовал себя не «как дома», а именно дома. Проблемы возникают, как правило, не от количества свободного пространства, можно жить в гармонии и комфорте втроем на 30 кв метрах, а можно воевать в трехстах квадратах. А собственно из-за чего?

## СВОЙ УГОЛ

Каждому из нас нужен в доме свой угол. Только для себя, своих занятий и своих мелочей. И пускай там будет творческий хаос, но если этот хаос будет символизировать домашний уют и удобство в собственном доме, стоит его потерпеть даже вопреки гигиеническим соображениям.

Любое жилище поэтому нужно четко и строго разграничить. Любая квартира (дом), независимо от размеров, изначально делится на несколько жизненно важных зон — место общего сбора, место для сна и место для релаксации. У каждого живущего в доме должно быть свое, опять же — четко ограниченное пространство: спальня родителей, рабочий кабинет, детская. Организовать подобное можно и на небольших площадях. Главное — чтобы все сочеталось, не дробилось и, тем самым, не раздражало.

Не надо пугаться, что если вы «отдадите на откуп» каждому члену семьи какое-то количество метров, то в результате вы получите вместо дома некую разномастную комбинацию. Подойдите грамотно, во-первых, обсудите, пусть каждый, даже самый маленький выскажется, что вам нужно в квартире и как каждый из вас хочет оформить собственное, отведенное для него пространство. Во-вторых, слушайте все,





что говорится. Выслушивать, нетерпеливо ожидая, когда тебе дадут слово, и слушать — абсолютно разные вещи. В первом случае вы никогда не узнаете, что муж не только хочет «отхватить балкон» под свои охотничьи принадлежности, но и просит вас подумать, какие цветы вам хочется посадить на балконе. А если вы все-таки слушаете, то поймете, что спальня мужчины и женщины не может быть в розовых рюшах, а комната подростка — вылизанной картинкой из интерьерного журнала.

#### ОБЩЕЕ МЕСТО

Что касается общей территории и места отдыха, универсальных советов по ее оформлению нет. Чем увлекается ваша семья? Умеете играть в шахматы, нарды, бильярд, настольный футбол,

дартс? Выделите место под зону «игр» и поверьте, никого не нужно будет зазывать: «давайте посидим вместе, как одна семья». В вашей семье есть рыбак, охотник, просто любители отдыхать на природе? А вы знаете, сколько нужно и можно сделать руками для такого времяпровождения? Организуйте для них мастерскую, а для тех, кто не вовлечен в процесс, поставьте кресла «нейтралитета», в которых будет уютно просто сидеть и читать книгу, вышивать, вязать. Круглый стол, белая накрахмаленная скатерть с шитьем, пирог со смородиной, чай с мелиссой в изящном фарфоровом чайнике... Такие картинки домашнего уюта остаются в памяти на всю жизнь и греют в любом месте, где бы вы не находились. За таким столом каждому члену семьи будет уютно. В круглом столе заложена большая мудрость. Психологи говорят, что отсутствие углов у мебели смягчает и «острые ситуации» в отношениях. На стенах лучше повесить не абстрактно красивые картины, а семейные фотографии. И в радостные, и в трудные для семьи периоды фотографии с эпизодами общего счастья будут согревать всех и давать надежду на то, что все проблемы решаемы. ■

Ирина ОЖЕРЕЛЬЕВА

*Разделите дом на зоны и создайте особенное настроение в каждой из них*



#### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

- **Не посягайте на чужие секреты.** Их трудно прятать под замок или закрывать в сейф. Но они есть у каждого, и их надо уважать. И, кстати, дорожить ими. Поэтому выкидывать «всякий хлам» без обоюдного согласия — верх кощунства. В конце концов, в один прекрасный момент в очередном таком «хламе» могут оказаться ваши же детские дневники или коллекция календариков, любовно собиравшаяся в младших классах.
- **Помните, что личное время — это именно ЛИЧНОЕ время.** Уважайте его. И если ваш муж, сын или отец хотят посидеть минут десять в одиночестве, не надо доносить их стандартными вопросами: «о чем ты думаешь?», «тебе не скучно?» И уж тем более: «а уроки ты сделал?» Ему не скучно, просто именно в эту минуту ему хочется побыть одному. И такое желание вполне законно.
- **Будьте терпимее к чужим недостаткам.** Не кидайтесь камнями в стеклянном доме. У каждого из нас есть свои недостатки, так почему нас раздражают только чужие?



НАШИ ЛЮДИ!

**Анна СУВОРИНА,**  
домохозяйка, Волгоград

Мне всегда казалось, что главная проблема нашей семьи из трех человек — маленькая однокомнатная квартира. Все вечно боролись то за телевизор, то за компьютер. Ломали голову — как совместить желание папы смотреть ночью футбол и режим дочки. Решение нашлось! Мы разделили комнату книжным стеллажом на две зоны — детскую и взрослую. А телевизор поставили на кухне. Кстати, ожидаем прибавления в семействе. Для нашего второго малыша планируем создать уголок при помощи шторы.

ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ  
СВОИМ ОПЫТОМ?

Расскажите свою историю  
и пришлите фотографии  
E-MAIL: KRESTYANKA@IDR.RU

Больше всего нам не нравится в других людях именно то, что мы не хотели бы видеть в самих себе. Потому-то прижимистого человека так сильно обижает жадность по отношению к нему самому. А неопрятность неприятна тому, кто сам не любит прибираться. И так далее. Очень простой прием поможет вам справиться с праведным гневом. Как только кто-то из ваших близких не убрал, к примеру, посуду за собой, и вы уже готовы рвать и метать, остановитесь и спросите себя: я не могу убрать тарелку со стола — почему? В конце концов, плотно закрывать кран в ванной или не включать музыку по утрам на всю громкость — не так уж и сложно. Как и не создавать из этого проблему.

- **Не разграничивайте такие понятия как «Я» и «ДОМ».** Все вы — единое целое. И дом ваш — не только то место, где можно переночевать, перекусить и посмотреть телевизор. Ваши близкие должны не на словах слышать, что дом — это ваше общее целое, живой организм, а каждый день видеть и ощущать такое отношение.



# Психологический практикум

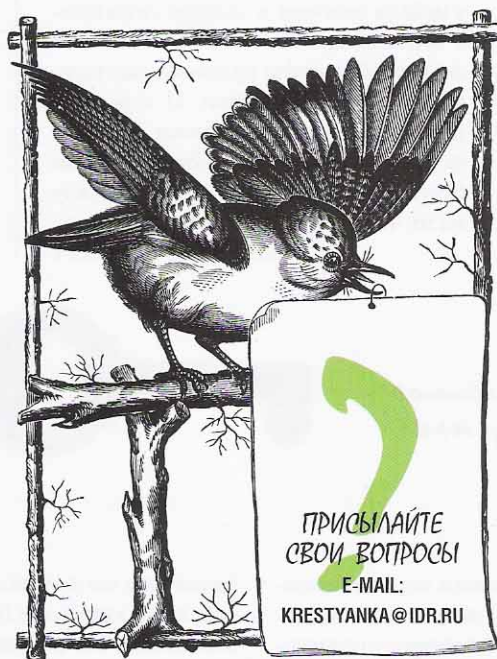
На ваши вопросы отвечает Ольга ГАВРИЛОВА,  
психолог-консультант

**1. Я работаю дома, как объясню мужу, что я не могу в это же время сделать все домашние дела?**

Такое часто бывает из-за того, что женщина сама пытается совмещать работу и домашние дела. То есть в качестве отдыха – готовить обед, убираться в квартире и так далее. По принципу: «Лучший отдых – смена деятельности.» Женщина, когда находится дома, обычно и выглядит по-домашнему: для работы на дому никто не одевается специальным образом, не накладывает макияж, не надевает туфли. Более того, выбирая работу «на дому», женщина сама может проговаривать вслух: «Это очень хорошо, успею сделать много всего по дому». Так же к ней начинают относиться и другие члены семьи. Здесь важно, чтобы муж понимал значимость ее труда. Стоит заранее расставить акценты, объяснить домочадцам, почему выбрана именно такая форма труда. И сразу подчеркнуть, что так работать СЛОЖНО – структурировать свою деятельность дома труднее, чем на рабочем месте.

Постарайтесь расписать свой день. Какое именно время пойдет на работу, а какое – на домашние дела. И соблюдайте этот график. Выделите особую «рабочую» зону, пусть там будет порядок. Выполняйте «рабочие» задачи не в халате, а в какой-то чуть ближе к «серьезной» одежде. Все это вызовет уважение домашних, поможет им осознать, что вы действительно работаете, просто форма организации труда немного необычная. Ведь ваше отношение к своей работе и повседневным делам передается окружающим, начните гордиться собой, вам же удастся практически невозможное – эффективно работать дома.

**2. У меня художественное образование, но, как только дома доходит до того, чтобы покрасить стенку, муж утверждает, что это – мужское дело, в котором я ничего не понимаю. Что за дискриминация?**



качества и достижения, дома он воспринимает вас как женщину. Дома вы – жена. Что, согласитесь, даже приятно. Муж наверняка женился бы на вас, независимо от вашей профессии. Постарайтесь дома брать на себя традиционно «женские функции»: печите пироги, варите супы, а он пусть красит стены и забивает гвозди. Главное, постарайтесь удержаться от замечаний, если выкрашенные им стены будут не идеальны! Ведь счастливая семья – важнее.

**3. Мы женаты много лет, с сексом у нас все хорошо, однако, как приезжали на дачу, муж сразу находил гораздо более интересные дела, а «секса на природе» у нас фактически и не случалось. Почему?**

Скорее всего, это связано с определенными привычками, выработанными в семье и связанными в том числе и с сексом. Может быть, так сложилось, а потом закрепилось, что дача – место не для секса.

Не исключено, что муж привык к тому, что его неделя строится определенным образом, как бы по расписанию, включающим так же

Каждый член семьи имеет свои устойчивые представления о том, какие роли свойственны «настоящим мужчинам» и «настоящим женщинам». Чаще всего это связано с собственным детским опытом, распределением ролей в родительской семье. И когда жена пытается взять на себя «мужские дела», муж может воспринимать это как попытку взять власть в семье, это наносит удар по его самооценке. При этом муж вряд ли серьезно оценивает ваши профессиональные

определенный ритм сексуальных отношений, а когда он приезжает на дачу – он СВОБОДЕН, его жизнь внутренне никак не регламентирована, и в этой свободной системе потерялся за компанию и секс. Если вас это огорчает, попробуйте переломить эту привычку, взять инициативу в свои руки, пусть это привнесет новизну в ваши отношения... Как знать, может быть, у вас появятся и другие, «дачные» сексуальные привычки. ■



# Книги



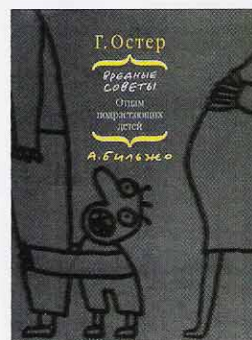
**Александра  
МАРИНИНА**  
**Взгляд  
из вечности.**  
**Благие  
намерения**  
М: Эксмо,  
2009

Похоже, «королеве детектива» надоели детективы и она ищет новый жанр. В результате поисков получился сплав семейной саги с магическим реализмом. Интриги здесь нет, зато много психологизма, прописаны нюансы взаимоотношений и много фактуры советского прошлого. Сюжет – семейная жизнь Любы и Родислава – в этой книге не главное... А главное каждая читательница найдет для себя сама.



**Иоанна  
ХМЕЛЕВСКАЯ**  
**Чудище  
ужасное**  
М: Фантом  
Пресс, 2009

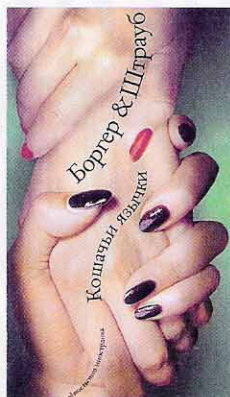
В очередном томе мемуаров блистательной пани Иоанны большинство тем не веселые: старение, болезни, утрата друзей, сложные взаимоотношения со взрослыми детьми... Но все это – фон к рассказу о саде. Пани Иоанна увлеклась садоводством и теперь собирает цветы, борется со слизнями и рассказывает об этом так смешно и увлекательно, что хочется немедленно вырастить гладиолусы. Даже если вы равнодушны к этим цветам.



**Григорий  
ОСТЕР**  
**Вредные  
советы отцам  
подростающих  
детей**  
М: АСТ, 2009

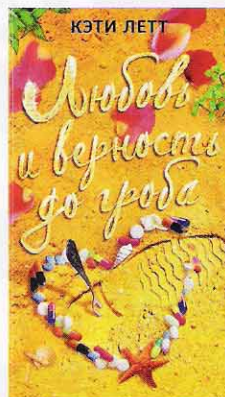
Григорий Остер прославился своими стихотворными «вредными советами» для детей, а теперь вот перешел на взрослых. Пожалуй, эта книга из всего его «взрослого» цикла – самая полезная. Большинство «советов» смешные только по форме, но в них заложена глубокая мудрость, например: «Не требуйте от ребенка невозможного. Сначала сами попробуйте доесть эту кашу».

**Мартина БОРГЕР  
и Мария ШТРАУБ**  
**Кошачьи язычки**  
М: Иностранка,  
2009



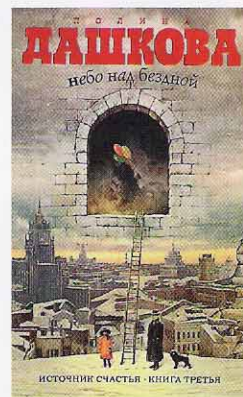
Додо, Нора и Клер дружат с детства. Каждый год они берут отпуск, который проводят втроем. Эти маленькие приключения для них так же лакомые, как когда-то в детстве – шоколадки под названием «кошачьи язычки». Но вот очередная встреча приводит подруг к разоблачению старых тайн и ставит на грань настоящей драмы... Недаром Боргер и Штрауб – живые немецкие классики: их изящная проза создает ощущение доверительного разговора с умным и снисходительным собеседником, заставляет задуматься о собственных секретах и примириться со своими ошибками.

**Кэти ЛЕТТ**  
**Любовь и верность  
до гроба**  
М: Фантом Пресс -  
Эксмо, 2009



Сорокалетняя Люси – типичная домохозяйка. Вся ее жизнь сосредоточена на обожаемом муже и двух дочерях. А муж ее бросил ради красивой и бездетной Рене, которую Люси считала своей лучшей подружкой! Люси впала в депрессию, начала пить, запустила дом, да и с детьми отношения испортились... Но оказалось, что жизнь готовит ей сюрприз: новую подружку, новое хобби и встречу с воспитательным мужчиной, которому бывший муж и в подметки не годился. Можно в такое поверить? Вряд ли. Но почитать стоит: для релаксации и позитивного настроения.

**Полина  
ДАШКОВА**  
**Небо  
над бездной**  
М: АСТ -  
Астрель,  
2009



Полина Дашкова смогла создать удачный сплав детектива с фантастикой и исторической мелодрамой. Но прежде, чем браться за чтение, следует учесть: чтобы понять сюжет, надо ознакомиться с предыдущими двумя томами, где рассказывается, как в 1916 году профессор Свешников открыл вещество, дарующее бессмертие. И новая книга – еще не долгожданное окончание, а всего лишь продолжение. К тому же автор весьма специфически трактует историю и явно подтасовывает факты в пользу аристократии.





## Кино.



### РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

**Режиссер:** Роберт ЗЕМЕКИС  
**В ролях:** Джим КЕРРИ, Гари ОЛДМАН,  
Колин ФЕРТ, Робин РАЙТ ПЕНН  
США-Великобритания, 2009

Имя Роберта Земекиса – само по себе рекомендация, чтобы непременно посмотреть фильм. Однажды под Рождество к скряге – мистеру Скруджу явились призраки, в их компании старик отправился в путешествие в прошлое и в будущее, смог увидеть со стороны себя и свои поступки. Настоящая рождественская история, в добром старинном духе!



### МОЛОДАЯ ВИКТОРИЯ

**Режиссер:** Жан-Марк ВАЛЛЕ  
**В ролях:** Эмили БЛАНТ, Руперт ФРЕНД,  
Джим БРОДБЕНТ, Миранда РИЧАРДСОН  
США-Великобритания, 2009

Вы любите исторические любовные романы? Тогда этот фильм – для вас. В декорациях середины XIX столетия разыгрывается история любви между молодой королевой Викторией и ее будущим супругом – принцем Альбертом. Хэппи-энд обеспечен: они будут жить долго и счастливо, нарожают кучу принцев и принцесс, и эпоха их правления будет названа «викторианской».



### ПАССАЖИРКА

**Режиссер:** Станислав ГОВОРУХИН  
**В ролях:** Анна ГОРШКОВА, Алексей КРИКОВ,  
Ирина ПЕГОВА, Марат БАШАРОВ  
Россия, 2009

На военный клипер «Смелый», с особого разрешения капитана, садится красавица-пассажирка. Дама всего за несколько недель вносит смуту в мужские сердца. Молодые офицеры – все до единого – влюбляются в пассажирку. Недавние друзья готовы перестрелять друг друга ради ее благосклонности...







# Бабочки рай

Чаще всего мы воспринимаем бабочек как приятное и случайное дополнение к саду. Мы представляем семью, которая создала сад специально для красочных чешуекрылых.

В саду  
соседи

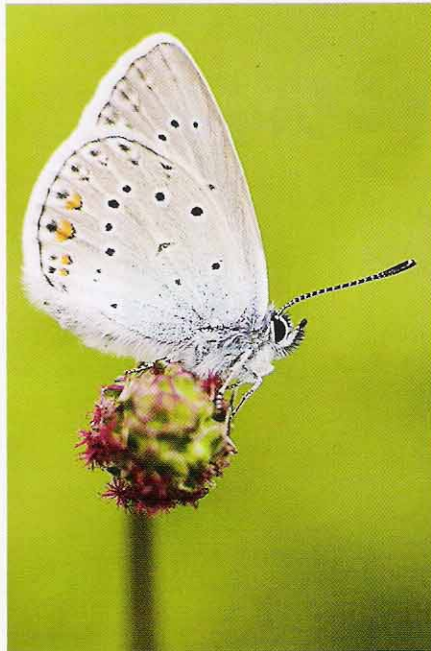


**М**ои соседи по дачному поселку – Томас и Лора Грэхем обожают свой сад. В течение пяти лет они создавали его, полагаясь только на свои силы. До некоторых пор их участок был самым обычным – цветник, грядки с зеленью, кое-какие цветущие кустарники и несколько деревьев. Теперь этот дачный участок, расположенный недалеко от Егорьевска, не узнать. А его полноправными хозяевами в теплое время года становятся... бабочки.

Но все по порядку. Лора, она же Лариса – россиянка, а ее муж Томас – англичанин. Его дела тесно связаны с Россией, поэтому семь лет назад супруги приобрели шесть подмосковных соток с уже имевшимся стандартным набором насаждений. Большие любители бабочек, Лора и Томас решили преобразить этот неказистый сад, превратив его ни много ни мало в сад для бабочек. Супруги много поездили по миру, видели всякую экзотику, оранжереи со множеством великолепных бабочек. Пытались даже что-то подобное сделать в Англии. Но отказались от затеи с закрытым помещением: слишком много хлопот.







*В теплый погожий летний денек наш сад навещают не меньше тридцати бабочек – лимонница, крапивница, голубянки, зорьки...*

В Подмосковье они решили приспособить для бабочек территорию дачного участка. Они рассчитывали привлечь туда максимальное разнообразие местных видов чешуйчатокрылых. Лора изучила массу специальной литературы, составила примерный список растений, которые больше всего любят чешуйчатокрылые. Затем выяснила особенности размножения местных видов бабочек и их предпочтения в питании и проживании. На основании этих знаний

в саду были установлены поилки и кормушки. Оказалось, что привлечь бабочек можно не только цветами. Сад был разделен живой изгородью из стриженной туи на две зоны – гостевую и закрытую. В последнюю можно пройти только с разрешения хозяев и то крайне осторожно, ведь эта половина только для VIP-клиентов – самых пугливых видов бабочек. Здесь они находят покой и отдохновение – никто без особого повода не станет врваться и тревожить насекомых.

Именно здесь растут и самые привлекательные для бабочек цветы: несколько буддлей, гортензия, гайлардия, гелениум, душица, иссоп, котовник, кореопсис, эхинацея и даже некоторые чертополохи, которые, казалось бы, не уместны в культурном обычном саду. Но в саду для бабочек они – лучшие, в их цветках много сладкого нектара, который с удовольствием поглощают бабочки почти всех подмосковных видов, а также пчелы и шмели. К ним хозяева сада тоже не равнодушны

## ОБУСТРАИВАЕМ САД ДЛЯ БАБОЧЕК



### ЧЕТЫРЕ ВАЖНЫХ ПРАВИЛА

1. Бабочки и мотыльки – существа хрупкие. Не берите их в руки и не трогайте их.
2. Каждая разновидность питается своими растениями. Чем больше растений в вашем саду, тем больше видов бабочек вы увидите.
3. Бабочек с каждым годом становится все меньше. Возможно, с вашей помощью в следующем году их число возрастет.
4. Даже самый маленький сад может привлечь бабочек, мотыльков и других красивых насекомых.



## ДЕЛЬНЫЙ СОВЕТ

Вот что рекомендует Лора всем желающим создать подобный сад: чем больше разных видов подходящих растений, тем больше будет количество и разнообразие прилетающих бабочек. А чтобы привлечь бабочек-самок откладывать яйца, небольшую часть сада или близлежащих окрестностей отдайте сорнякам и бурьяну – оставьте необработанной. За парадной грядкой-цветником, за декоративным кустом вполне скроется клочок земли с дикими луговыми растениями, принесенными с опушки леса вместе с дерном. Заросшие бурьяном участки и поленицы дров обеспечивают бабочкам безопасную защиту в межсезонье. Хорошее место для чешуйчатокрылых – холодные садовые сараи со щелями. Туда же можно отнести бабочек, которые залетают на зимовку в ваш дом. А можно поставить в саду домики специально для бабочек. Они напоминают скворечники, только в них вместо привычного круглого входа для птиц – щели. Крыша бабочкиных «избушек» съемная, чтобы всегда можно было почистить и добавить внутрь палочек и веточек.



Старые мельхиоровые ложки и немного фантазии – получается «игрушка для ветра».



и в будущем планируют завести ульи. Но это в отдаленном будущем...

Побывав первый раз в саду Лоры и Томаса, я не заметила никаких умопомрачительных дизайнерских решений или дорогостоящих растений, разве что изгородь из стриженной туи. И тем не менее, сад производит впечатление, что здесь поработал высококлассный ландшафтный дизайнер. Дорожки, группы растений, выполненные в виде садовых скульптур поилки, скромная по размерам беседка, увитая клематисами – все к месту и все со вкусом. А ведь сделано это без привлечения специалиста. От старого сада сохранили липу, рябину и боярышник. Ведь это тоже нектароносные виды, бабочки их охотно посещают.

– Я подсчитала – призналась Лора, – в теплые дни в нашем саду наслаждаются жизнью более 30 бабочек: вездесущие лимонницы и крапивницы, элегантные траурницы, слегка неопрятные углокрыльницы, пестрые репейницы, благородные адмиралы, крошечные голубянки, нежные зорьки... Бывают даже редкие ныне махаоны с необычной формой крыльев. ■

Елена АЛЬШИМАРИ





# Альпийский дух

Альпинарий — уже не новичок в наших садах, но и старожилом стать ему не всегда удается. Альпинарии требует серьезной подготовительной работы и кропотливого труда по подбору растений. «Крестьянка» дает несколько полезных советов ландшафтного дизайнера, которые помогут любителям альпинариев на начальной стадии работы.



**Степан ИЗОТОВ,**  
инженер садово-паркового  
и ландшафтного строительства,  
специалист компании  
«Искусство земли»

Итак, что же предстоит сделать?

1. Прежде всего, определиться с местом для альпинария. Желательно выбрать неровную холмистую часть сада, если же участок ровный, то это не должно вас смущать. Самое главное — место должно быть солнечным или же располагаться в полутени, потому что большинство растений для будущей композиции светолюбивы и плохо себя чувствуют в тени.
2. После выбора подходящего места, определяемся с размером. Он не должен быть очень большим.
3. Размечаем окантовку альпинария и копаем по всей площади котлован глубиной 10–15 см.
4. При желании можете устроить прудик. Определите для него место, а затем выкопайте котлован. Перед установкой

пластмассовой основы для пруда засыпьте 5–10 см песчано-гравийной смеси (ПГС) и уплотните. Эта операция даст устойчивость. Пластиковый бассейн поместите в котлован и уплотните с боков. Край бассейна должен быть выше окружающего грунта на 10 см.

5. Для создания холмов и возвышенностей, если их нет, советуем насыпать малоплодородный грунт. А вот строительный мусор для этих целей использовать не рекомендуется. Все хорошенько уплотните. В дальнейшем в посадочные ямы добавьте немного плодородного грунта.

6. Если вы решите установить подпорные стенки, самое главное — соблюсти единообразную геометрию (повышение или понижение). Бревна кладите лиственничные (они почти не гниют).





Их заглубите на 30–50 см и подбейте. Между собой их закрепите с помощью арматур, и установите бревна в предварительно подготовленные отверстия. Между древесиной и почвой уложите геотекстиль.

7. Теперь установите камни (известняк, туф или песчаник). Возможно использование валунов и гранита. Камни заглубите на половину или одну треть. Большие композиции – внизу, маленькие – ближе к вершине.

8. Вне зависимости от того, будут ли устроены пруд и подпорная стенка, в подготовленную под альпинарий площадку ровным слоем насыпьте около 5–7 см ПГС или щебня и уплотните.

9. Уложите геотекстиль по всему периметру и прищипьте его. Для посадки растений в материале нужно вырезать отверстия. Подобный прием не позволит сорнякам расплодиться по горке.

10. Растения высаживайте по той же схеме, по какой расположены камни. Объемные – снизу, более мелкие – выше. Не надо при посадке частить, ведь «альпийцы» разрастутся быстрее, чем кажется.

11. И вот, наконец, подошли к завершающему этапу – рассыпаем по поверхности альпинария декоративный мелкий отсев (камни), слоем около 5 см. Территория площадки будет ниже на 1–2 см, что позволит камешкам не рассыпаться. Помните, что поливать горку надо снизу вверх. Это предотвратит расплывание холмов. ■



НАШИ ЛЮДИ

**Алена ПАСЕКА,**  
кондитер, Бендеры

У нас небольшой палисадник рядом с домом. Времени на то, чтобы заниматься «окультуриванием» пространства, как всегда не хватает. Ведь у меня двое сыновей. Но, как всякой женщине, мне хочется, чтобы в редкие минуты отдыха во дворе, все, что я вижу вокруг, радовало глаз. Муж с реки навозил мне больших камней. Эти камни он художественно «раскидал» по участку, около которых я посадила низкорослые многолетники, а рядом с другими – небольшие хвойные, вроде туи и можжевельника. В нашем районе зимы теплые, поэтому маленькие самодельные альпинарии круглый год смотрятся очень симпатично. Муж поддал мне идею – наш новый колодец тоже выложить небольшими (размером с кулак) камнями. Правда, делать это придется ему самому. Нужно приобрести клей для природного камня (для наружного использования), примерно 25 кг, обойдется это рублей в 300. И – полный вперед!

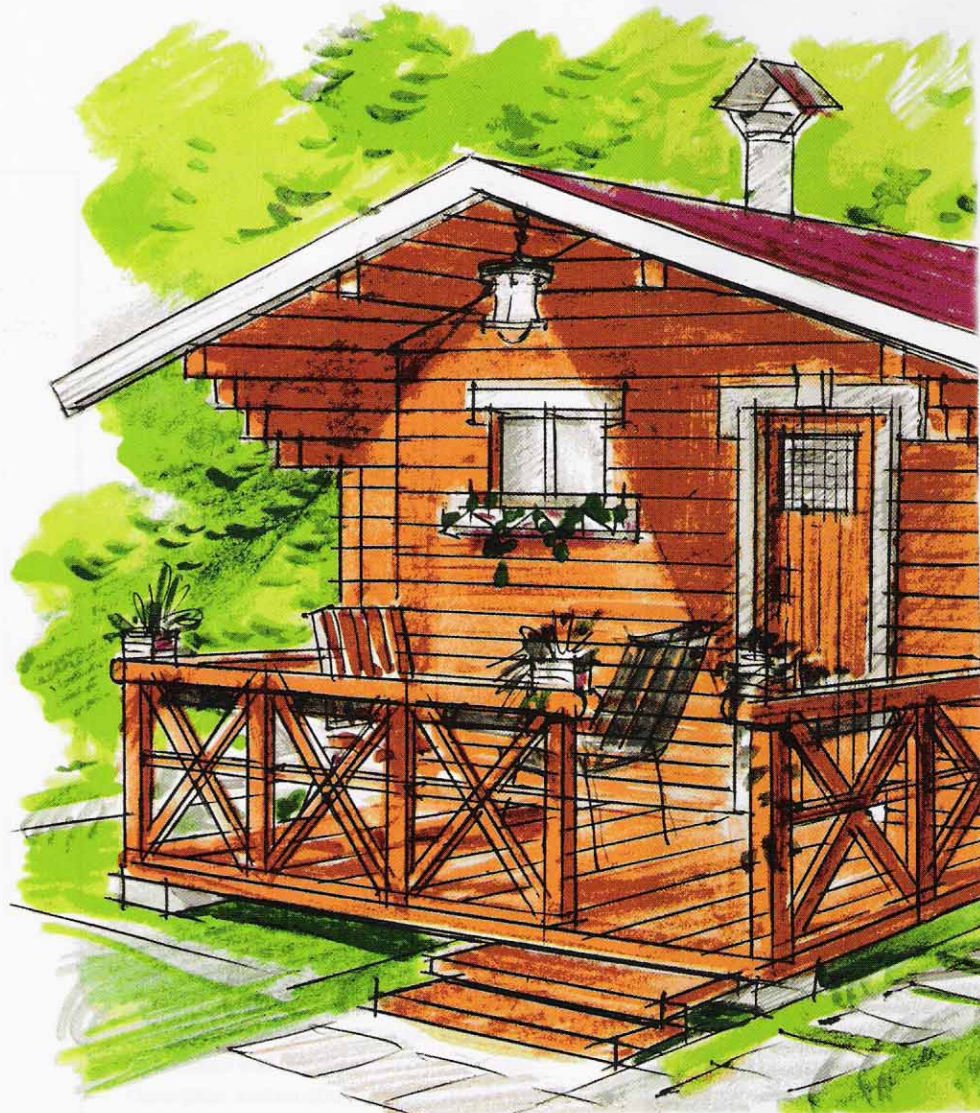
ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ  
СВОИМ ОПЫТОМ?

Расскажите свою историю  
и пришлите фотографии  
E-MAIL: [KRETYANKA@IDR.RU](mailto:KRETYANKA@IDR.RU)





НА ДАЧЕ В БАНИО УТРОМ  
И ДНЕМ НЕ ХОДЯТ.  
ВСЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ  
ОТКЛАДЫВАЮТСЯ  
НА ВЕЧЕР. А ЧТОБЫ  
В СУМРАЧНОЕ ОСЕННЕЕ  
И ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ  
НЕ ИСКАТЬ  
СОБСТВЕННУЮ БАНИО,  
НАДО БЫ ЕЕ ХОРОШО  
ОСВЕТИТЬ.



# Выгодный СВЕТ



**Виктор СТРАШНОВ,**  
архитектор

Обычная небольшая веранда перед входом в баню может иметь смешанное освещение, т. е. общий свет гармонично сочетается с локальной местной подсветкой (рис.2). Чаще всего используют подвесные светильники с широким углом рассеивания. Их корпус водонепроницаем, имеет эффективную систему гидроизоляции.

Различных видов низковольтные (12В) светильники устанавливают через понижающий трансформатор. Простая форма и небольшие размеры позволяют монтировать их в местах, где в дневное время они незаметны, а вечером освещают определенную зону, создавая на полу и прилегающей стене теплые световые «пятна».

Возможны и другие варианты светового оформления, например, отраженный свет. Благодаря ему создается равномерное освещение плоскостей фасада, нет слепящих лучей. Для создания такого эффекта можно закрепить на стене один или два бра. И декорировать их небольшим экраном из матового стекла или деревянным щитом. В качестве дополнительного подсвета могут быть задействованы несколько источников света, укрепленных под перилами ограждения (рис.1, 2).



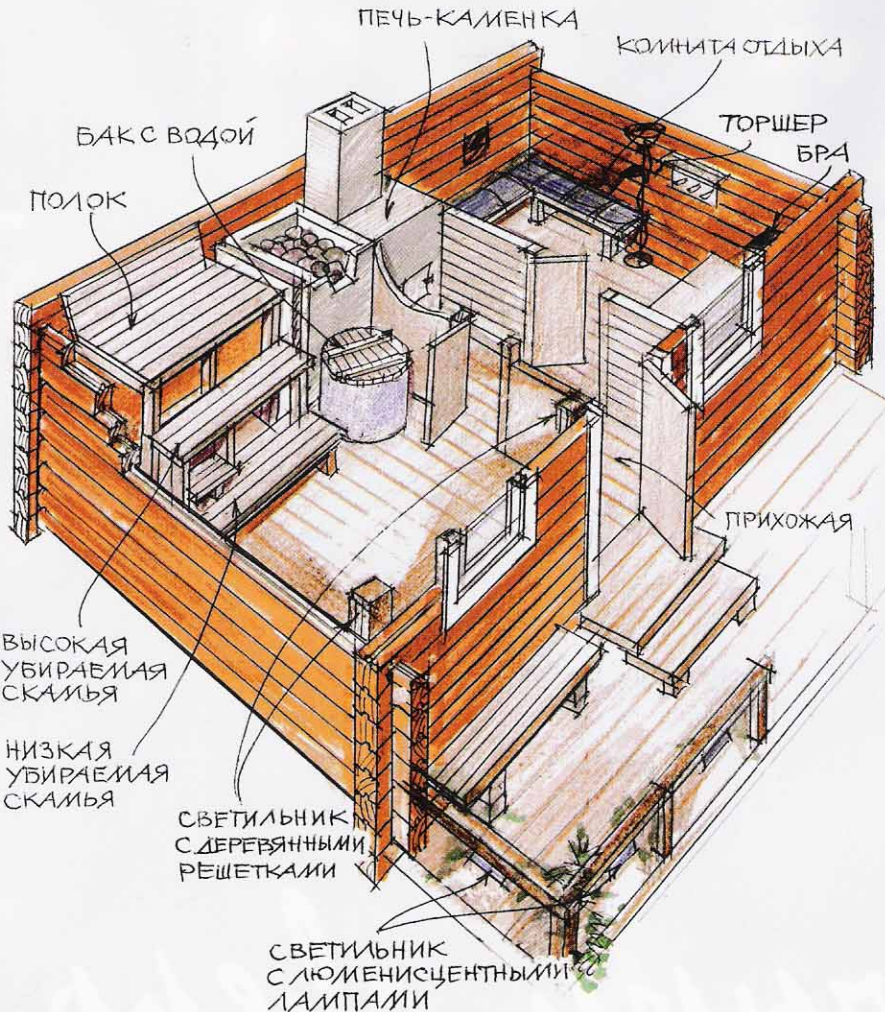
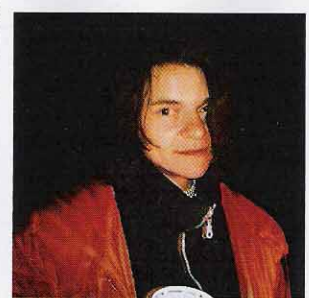


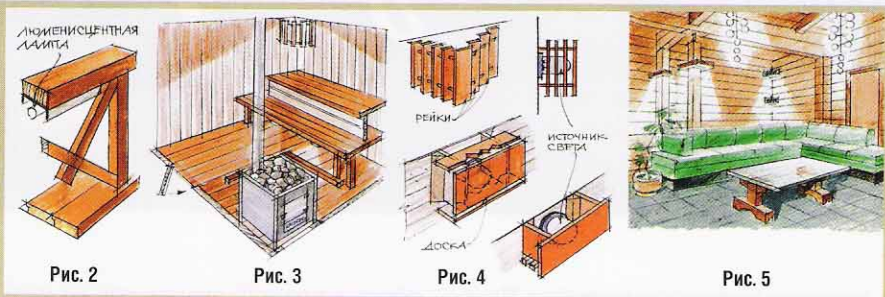
Рис. 1.



НАШИ ЛЮДИ

**Наталья Целина,**  
IT-администратор, Воронеж

Мой традиционный банный «рецепт красоты»: между первым и вторым заходом в парилку я намазываю тело липовым или гречишным медом. Хорошенько пропариваюсь, а потом все смываю. Кожа – нежнее бархата! После парилки подаю всем свой фирменный напиток: зеленый чай, смешанный с отваром шиповника и парочкой листиков мяты. Можно еще добавить несколько капель настойки женьшеня.



- Рис. 1. Общий вид бани. Размещение светильников.
- Рис. 2. Освещение перед входом в баню.
- Рис. 3. Освещение парной.
- Рис. 4. Деревянные экраны в виде решеток.
- Рис. 5. Освещение комнаты отдыха в бане. Локальный свет сочетается с общим.

Схемы освещения веранды можно объединить с уличными светильниками высотой 25–30 см и источниками света, находящимися у входа в баню. В этих помещениях, на потолке и стенах, устанавливают светильники с герметичными плафонами. Они могут быть «мягкого» молочного или желтого цвета. Яркий свет здесь не нужен. Источник света можно прикрыть деревянным экраном, который рассеивает световой поток по всему помещению (рис.3, 4). Одна из новинок последних лет – системы оптоволоконного освещения, состоящие из проектора, оптических волокон и линзовой насадки. Из одного источника

света получается несколько точек освещения, размещаемых в любом месте парной. Чтобы создать неординарность освещения, линзовую насадку помещают над печкой-каменкой, поднимающиеся пары от которой, попадая в лучи света, создают радужный эффект. В комнате отдыха освещение чаще всего решается при помощи подвесной лампы над столом, которую можно дополнить либо настенными бра, либо торшерами. Их легко переставить в любое удобное место, создав обособленный уголок для отдыха (рис.5). ■

Виктор СТРАШНОВ,  
архитектор

ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ  
СВОИМ ОПЫТОМ?

Расскажите свою историю  
и пришлите фотографии  
E-MAIL: KRESTYANKA@IDR.RU

109544, МОСКВА,  
УЛ. Б. АНДРОНЬЕВСКАЯ, 17,  
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА  
«КРЕСТЬЯНКА»





# Нескучный зверь

Если вы хотите, чтобы рядом всегда был кто-то трогательный и забавный, заведите хорька.

**З**верь этот старательно отвоевывает у кошек и собак место в наших квартирах. Хотя готов поделить с ними пространством мирно и даже завести теплые отношения. Хорек — существо удивительной жизнерадостности и игривости. Если кошки годам к пяти переходят на режим: едим и спим, то хорьки сохраняют игривость до самой старости. Он лазает по шторам, носятся по всей квартире, прячут по углам запахи и лезут играть к хозяевам.

## ПРАВИЛА ОБЩЕЖИТИЯ

Содержать животных можно в большой клетке или прямо в помещении (комнате, большой лоджии). Зверьков из клеток необходимо хотя бы на 2–3 часа в сутки

выпускать порезвиться на свободе. Предварительно надо сделать узкие щели, а окна, легко доступные для животного, затянуть сеткой, чтобы игривый фретка не выпал наружу. Территория обитания хорька должна быть познавательной с точки зрения животного. Трубы, лабиринты, картонные коробки с вырезанными в них отверстиями — все это будет с интересом исследовано неутомимым и очень любознательным зверьком и сгладит часы ожидания до прогулки с любимым хозяином. Вообще-то, еще большее удовольствие хорьки получают от сна, проводя большую часть дня за этим приятным во всех отношениях занятием. В качестве койко-места вполне сгодится картонная коробка из-под

обуви, которую периодически, по мере приобретения новой пары, надо менять. Нет ничего сложного и в кормлении зверьков. Хорькам дают либо специализированные готовые корма, либо смеси из натурального мяса, поскольку хорьки — хищники. Еще им надо регулярно наливать чистую воду. Так же необходимо: стрижка когтей и редкие купания; выгуливание в парке, но обязательно на шлейке. Без нее зверьки сбегут в неизвестном направлении.

## МАКАРЕНКО ОТДЫХАЕТ

Воспитание всех животных, и хорьков в том числе, основано на методе «кнута и пряника»: за недопустимые действия зверя наказывают, за пра-



### ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Домашний хорек или фретка – одомашненная форма дикого лесного хорька. Это небольшие приземистые животные с вытянутым, очень гибким телом и довольно длинным хвостом. Окраска у диких хорей темно-бурая, а у домашних – от белой до почти черной. Их густой мех позволяет легко переносить мороз, но в жару им может быть не комфортно. Прианальные железы, когда животное испугано или очень возбуждено, издают резкий неприятный запах, но домашние хорьки пользуются ими редко. Экскременты и моча хорьков почти не пахнут, в отличие от кошачьих.



вильные – поощряют. Наказание и поощрение применяют систематически до тех пор, пока хорек не усвоит то или иное правило. Во время воспитания давайте своему питомцу вознагражденный кусочек всякий раз, когда он сделал что-либо правильно: сходил в лоток, не укусил вас за палец, когда вы его решили приласкать и т. п.

Что за действия можно применять к хорьку так, чтобы они были «педагогичны»? Встряску за загрызок, помещение в клетку, щелчок по носу. Но у каждого животного, в силу своей природы, есть ряд привычек, от которых их не стоит и пытаться отучать. Для хорьков – это копанье. Хорьки – прирожденные зем-

лерои, поэтому они всегда и везде, при каждом удобном случае будут пытаться копать: землю в цветочных горшках, наполнитель в лотке и т. п. В цветочные горшки можно положить сплошным слоем крупные плоские камни – иногда этот способ хорошо срабатывает.

Еще одна врожденная потребность хорьков – припрятывание пищи. Хорьки выбирают для своих тайников самые дальние и труднодоступные места, но иногда им может стать и редко надеваемая обувь. Правда, при двухразовом питании звери успевают съесть все свои припасы и «на черный день» ничего не остается. ■

ЕЛЕНА АЛЬ-ШИМАРИ



НАШИ ЛЮДИ!

**Елена ПАСМОР,**  
веб-дизайнер, Москва

Когда я заводила своего первого хорька, то имела об этом животном лишь поверхностные знания. В то время я не могла себе представить, что полюблю этих животных настолько, что наберусь смелости обзавестись и вторым хорьком. Но это случилось. Теперь я – счастливая «мамаша» вот таких двух очарованных (на фото). Мы с мужем никогда в жизни так не смеялись, как наблюдая за нашими маленькими питомцами. Когда приходишь домой после работы, усталость проходит сама: они так нежно тычутся в плечо влажными носиками. По праздникам балую их вредными сосисками – они едят с рук и попискивают от удовольствия.



ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ  
СВОИМ ОПЫТОМ?

Расскажите свою историю  
и пришлите фотографии  
E-MAIL: KRESTYANKA@IDR.RU





Азалия индийская  
*Azalea indica* L.

# На почве Индии

Азалия индийская — капризная красавица, поэтому, прежде чем обзаводиться ею, стоит прислушаться к советам опытного цветовода.

**Р**астение относится к семейству вересковых (*Ericaceae*), а потому любит кислые почвы и практически не переносит содержания в ней карбонатов (извести).

Субстрат должен быть рыхлым, легко проницаемым, лучше — волокнистой структуры. Полностью непригодна почва, которая быстро слеживается, уплотняется, содержит много гумуса. В XVII столетии придворные садоводы Людовика XII культивировали азалии исключительно на земле, взятой из-под дикорастущего вереска. В Бельгии, главном поставщике гибридных азалий всему миру, ее выращивают на каштаново-дубовой почве, состоящей из перепревших листьев деревьев. Подобный субстрат медленно перепревает, содержит необходимое количество питательных веществ и на нем хорошо развивается главная «сожительница» азалий — микориза. Сейчас чаще применяют хвойную землю, взятую под соснами. Однако, как и все земли из-под хвойных, они хороши лишь в начале, пока еще пористые и не слежались. Поэтому растения регулярно пересаживают. Если нет возможности заготовить подобные земли, можно купить готовый грунт «Азалия» или приобрести смесь в хозяйствах, занимающихся культурой азалий.

Бывшую в употреблении почву, предварительно замороженную зимой, можно использовать еще раз в качестве примеси (насыпать не более 1/3 горшка) для пересадки старых растений. При пересадке использованный грунт добавляют либо в виде смеси с новой, либо на дно горшка — на дренаж.

С мая по июль, а также в период бутонизации, в начале и конце цветения, на-



### ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

В 1753 году знаменитый шведский ботаник Линней написал ботанический труд, в котором различал два больших рода – рододендрон и азалия. Один из видов, привезенных с острова Ява, был этим ученым описан и назван азалией индийской (*Azalea indica* L.). Выведением сортов азалии начали заниматься еще в позапрошлом веке. Так, к 1839 году бельгийский садовод и ботаник Луи Ван Гутт представил уже 97 сортов азалии.



чале нового роста – в октябре-ноябре, с конца января и по март проводят обязательные подкормки азалий. Под каждое взрослое среднерослое растение рекомендуется вносить 0,9 г азота в виде сернокислого аммония, 0,3 г фосфора в виде суперфосфата и 0,6 г калия в виде сернокислого калия на 100–200 мл воды. Использование именно этих удобрений поможет поддержать кислотность субстрата на период подкормок без использования подкислителей. В необходимые сроки подкормки вносят раз в 10 дней, с мая по июль нужно сделать не менее 5 подкормок.

Поскольку земля под азалиями имеет рыхлую структуру, она очень быстро сохнет, особенно летом. Растения нельзя пересушивать, но не стоит и заливать. Определять влажность земли в горшках с азалиями лучше на ощупь. Если земля слегка прилипает к пальцу – это хорошо. Если сильно – значит, грунт переувлажнен и с поливом стоит повременить 1–2 дня, если же грунт едва влажный, поливают немедленно. Если же ком земли сухой, его края отстают от краев горшка, то следует немедленно замочить горшок, полностью погрузив его в воду на 3–4 часа. После «ванны» растение не поливают 2–3 дня.

Бывает, что пересушенное растение уже не спасет даже отмачивание, так что азалии лучше не пересушивать. Регулярное пересушивание почвы приводит к опаданию листьев, а чрезмерный обильный полив – к заболеванию растения серой гнилью и к гибели. Поливать азалии можно двумя способами, попеременно – в поддон и поверх почвы. Вода в поддоне не должна оставаться

больше, чем на 4–5 часов. Оставшийся избыток надо слить. Пересаживать растения можно только с влажным комом земли. Азалии, растущие в прохладных помещениях, зимой поливают крайне осторожно, не допуская переувлажнения. Перед поливом воду отстаивают не менее суток, а летом используют дождевую. Для этих капризных растений полезно еженедельное опрыскивание кроны, за исключением времени, когда они цветут.

Расположенная на солнечных подоконниках, азалия цветет долго и обильно, в зависимости от сорта. Однако нужно знать, что яркий свет стимулирует не только цветение, но и новый рост, а также ускоряет отцветание. Поэтому, чтобы продлить цветение достигших массового распускания цветков, горшки с азалиями лучше поставить на менее освещенное и более прохладное окно. ■

ЕЛЕНА АКУЛИНИЧЕВА,  
ученый-агроном



Японское искусство бонсай применимо и для азалии.



НАШИ ЛЮДИ

Юлия БУЛАНЦЕВА,  
референт, Москва

На день рождения мне на работе подарили веточку красулы, ее еще называют «денежным деревом». Коллеги пожелали, чтобы в доме было благополучие. Шутки шутками, а за деревом я стала ухаживать внимательно, все-таки вера в приметы есть у каждого человека. И что вы думаете? Зарплату мне не повысили, но зато я впервые в жизни выиграла в лотерею.

ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ  
СВОИМ ОПЫТОМ?

Присылайте свои советы  
и фотографии  
E-MAIL: [KRESTYANKA@IDR.RU](mailto:KRESTYANKA@IDR.RU)





# Садовая голова

Эту тыкву не стоит подавать к столу в тушеном или вареном виде. Лучшая роль для нее — изящное украшение интерьера.





**ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА**

Лагенарии – однолетние ползучие лианы с гра-  
ненным стеблем, длиной до 15 м. Листья гофри-  
рованные пятиугольные. Цветки мелкие белые  
трубчатые одиночные, располагаются в пазухах  
листьев. Плод – тыква. Из длинных гибких  
стеблей лагенарий плетут всевозможные изде-  
лия. Из семян получают жирное пищевое масло.  
Молодые завязи с рыхлой мякотью, облада-  
ющие слегка горьковатым пряным вкусом, упо-  
требляют в пищу.



🏠 НАШИ ЛЮДИ!

**Светлана ЗИМИНА,**  
биолог, Зеленоград

Знаете, как можно сделать декор  
на столе и одновременно при-  
готовить вкусное блюдо? Берем  
арбуз и дыню (разрезаем поперек).  
Вырезаем мякоть, режем куби-  
ками, складываем в прозрачную  
салатницу, добавляем обезжи-  
ренный натуральный йогурт и  
виноград без косточек. Фруктовый  
салат готов! Пустые половинки по  
краям фигурно обрезаем острым  
ножом, ставим по маленькой  
свечке внутри. Подаем на стол в  
романтической обстановке.

*ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ  
СВОИМ ОПЫТОМ?*

Расскажите свою историю  
и пришлите фотографии  
E-MAIL: [KRETYANKA@IDR.RU](mailto:KRETYANKA@IDR.RU)

**Л**агенария или – посудная тыква при  
высыхании становится твердой как  
дерево и водонепроницаемой. Бла-  
годаря этому свойству она издавна использо-  
валась жителями Африки, Южной Америки,  
Азии и Тихоокеанских островов для изготов-  
ления всевозможных вещей. Прежде всего,  
конечно, сосудов для питья, но ими одними  
дело не ограничивалось. Из лагенарии дела-  
ли курительные трубки, посуду, музыкальные  
инструменты и даже игрушки.

Лагенария крайне проста в обработке, а пищу  
для фантазии предоставляет необъятную. Для  
начала тыкву очищают от внутренностей. Для  
этого в верхней (вытянутой) части плода про-  
делывают отверстие, внутрь заливают кипятком  
и проволокой извлекают размягченную мя-  
коть и семена. Внутренние стенки очищают  
многократным полосканием водой с речным  
песком (так делали еще тысячелетие назад и  
до сих пор ничего лучше не придумали).

Перед началом творческого процесса тык-  
ву замачивают на час в воде, затем заворачивают  
в полиэтилен или толстую увлаж-  
ненную ткань и оставляют париться на  
солнце или на батарее в течение не-  
скольких часов. Отмягшую кожи-  
цу удаляют металлической мо-  
чалкой для посуды. Наждачку  
не используют, чтобы сильно  
не поцарапать поверхность  
тыквы. Плод ополаскивают  
и просушивают.

С подготовленной лагенари-  
ей работают как с деревом:  
обжигают – для придания  
темного цвета, сверлят, вы-  
пиливают, вырезают, наносят  
рисунки. Напоследок изделие  
морят, красят, покрывают олифой  
или лаком. ■

ЕЛЕНА АЛЬ-ШИМАРИ





# Осенняя уборка

В НОЯБРЕ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ РАБОТЫ В САДУ —  
ОБРЕЗАЕМ СУХИЕ ВЕТКИ, СОБИРАЕМ ПОСЛЕДНИЕ ЛИСТЬЯ  
И САДИМСЯ ПЛАНИРОВАТЬ, КАК ГОТОВЯТ БУХГАЛТЕРЫ,  
ВЫГОДЫ БУДУЩИХ ПЕРИОДОВ.







**Н. Я. КРИЖАНОВСКАЯ**  
**ЕСТЬ ИДЕЯ. Ландшафтный дизайн для начинающих**  
М: Феникс, 2009

Книга окажет посильную теоретическую помощь в устройстве различного рода газонов, клумб, цветников, беседок, арок, пергол, альпинариев, миксбордеров. Наглядно ознакомит всех заинтересованных лиц с вариантами зимних садов, остро модными «садами на крышах», с различными ландшафтно-архитектурными стилями. Кроме того, автор приводит примеры и внутреннего убранства помещений цветами и растениями.



**Хельга ГРОППЕР**  
**Красивые цветники в вашем саду**  
М: Белый город, 2009

В книге приведены проекты тридцати прекрасных цветников разных типов. В издание включены не только планы цветников в удобном для работы масштабе, но и общий вид каждого из них в перспективе, а также перечень растений для каждого проекта с указанием необходимого количества. Книга предлагает лучшие варианты цветников на все времена года. Подсказывает, как при оформлении цветника выдержать определенный стиль.



**Измельчитель садовый Gardena**  
для переработки веток и сучьев



**Секатор Gardena Classic**  
с наковаленкой для обрубki старых одревеневших веток



**Аккумуляторный секатор Bosch Ciso**

**Пылесос Husqvarna**  
для легкой уборки листьев





*В горах*

маршрут

---





# Место, силы

У КАРЕЛИИ ОСОБЫЙ СТАТУС.  
СЮДА ЕДУТ ЗА ОЩУЩЕНИЕМ ДИКОСТИ  
И ЭФФЕКТОМ ОТСУТСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА.

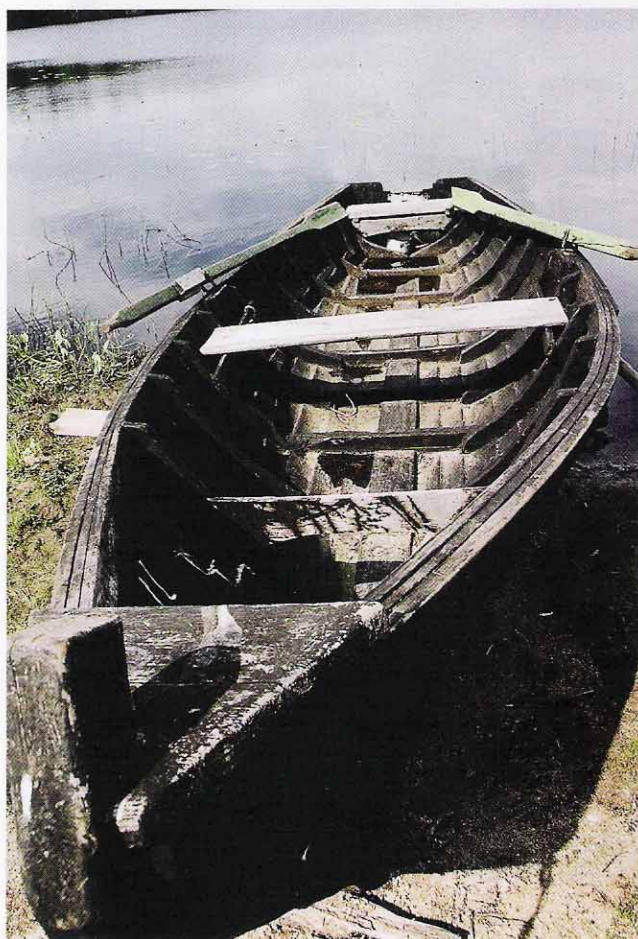
Первые ищут здесь чистых рек, непуганной рыбы и почти с восторгом рассказывают про комаров размером с кулак и «стрельчатых елей ресницы над голубыми глазами озер». Вторые приезжают «по следам Рериха», бродят между священными камнями-сейдами, разыскивают языческие капища и грезят о возможности случайно наткнуться на древнюю страну Гиперборею. Из рукотворных объектов Карелия ассоциируется, прежде всего, с Кижам и прочими деревянными постройками — наполовину ушедшими в воду избами, сложенными из огромнейших бревен, и лодками, строение которых ближе к «ботику Петра», чем к каким-то современным явлениям. Для нас Карелия — это глушь, чужь и прочие «предания старины глубокой», чем она и привлекательна.

## НОВЫЕ ВЕЯНИЯ

Отсутствие внятной инфраструктуры отпугивало от Карелии изнеженных туристов, которым вместе с чудесами природы и стариной хотелось мягких постелей и теплых клозетов. В результате, практически все суровые озерные красоты доставались нетребовательным водникам-походникам, которые и стали главными распространителями баек про комаров-людоедов. Сегодня под влиянием близкой Финляндии ситуация медленно меняется — появляются коттеджи разной степени комфортабельности. Санаторий «Кивач» несколько лет назад превратился в «клинику естественного оздоровления на клеточном уровне» и по уровню цен догнал европейские клиники, специализирующиеся на очищении организмов светских барышень. Помимо Кижей и Валаама, у края есть еще что предложить требовательным туристам. Никто не оспаривает чудеса древнерусского зодчества, демонстрируемые в церкви без единого гвоздя, и всю мощь русской духовности, воплощенную в суровых стенах Валаамского монастыря, однако, Карелия ими не ограничивается.

## ВОДОПАД КИВАЧ

Представление водопада обычно начинается с того, что это второй по величине равнинный водопад в Европе. Но, между тем, и он был почтен царственным вниманием, что, как принято у нас в стране, самым положительным образом сказалось на его инфраструктуре. В 1858 году к приез-



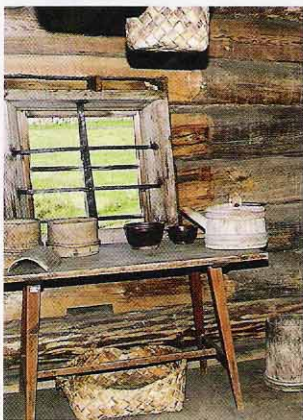
Одинокие деревянные мельницы и лодки — самые живописные детали карельских пейзажей.

## ТОЧКА НА КАРТЕ

Карелия — суровый озерный край, запертый между Балтикой, Белым морем, Онежским и Ладожским озерами. На севере Карелия плавно перетекает из России в Финляндию и подходит вплотную к полярному кругу.







Усадьба зажиточного крестьянина – один из экспонатов комплекса «Кижы».

*Карелия – место,  
где реальность граничит со сказкой,  
а волшебство кажется явью*

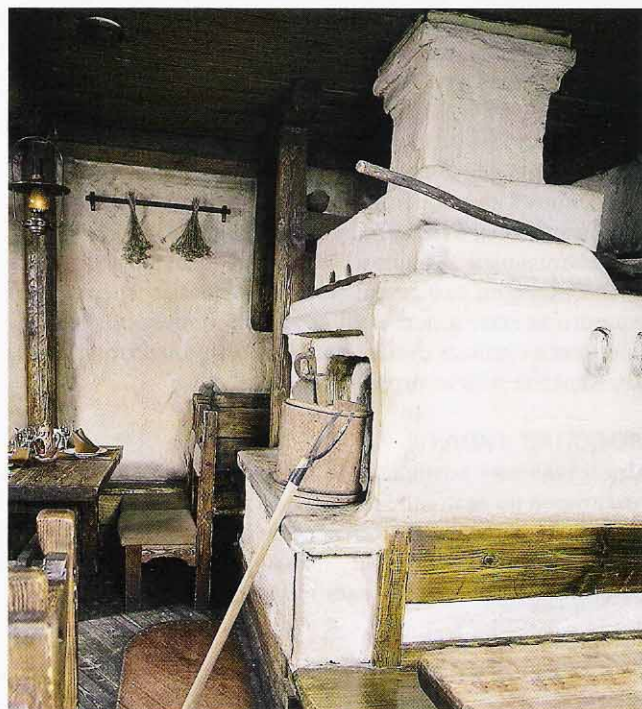
ду императора Александра II к водопаду была проложена подъездная дорога, построен мост через реку Суна и домик для ночного отдыха. Известно, что император заночевать не изволили, но посещение положило начало скромному потоку туристического паломничества российских дворян, особо склонных к экзотическим путешествиям. Еще 20–30 лет назад в заводах под водопадом водился онежский лосось. Сейчас, конечно, от него остались одни предания, и опомнившийся рыбнадзор ввел мораторий на вылов всех видов рыб.

### БЕЛОМОРСКИЕ ПЕТРОГЛИФЫ

Ученые называют петроглифами все, что человек, как правило, эпохи неолита, от скуки или других каких потребностей нацарапал на камне – от сцен охоты и схематичного изображения соплеменников до знаков, явно несущих смысловую нагрузку, но до сих пор неразгаданных. На гранитных валунах Карелии обнаружено более тысячи разнообразных рисунков, как натуралистичного, так и символического характера. Последние в большинстве случаев называют «рунами». Многочисленные любители пытаются их расшифровать, а пока просто наделяют их немислимыми магическими смыслами.

### КАРЕЛЬСКИЙ СТОУНХЕНДЖ

«Карельским Стоунхенджем» называют гору Воттоваара, наивысшую точку Западно-Карельской возвышенности. В начале 90-х годов XX века на горе был открыт древний саамский культовый комплекс, состоящий из более чем полутора тысяч «сейдов», которые исследователи Карелии считают первичными объектами религиозного поклонения. У Воттоваары были все шансы стать туристической Меккой, но пока «Карельский Стоунхендж» все больше приобретает статус новой «Лысой горы», где проводят свои встречи оккультисты всех мастей. У местных гора всегда пользовалась недоброй славой, а после археологического



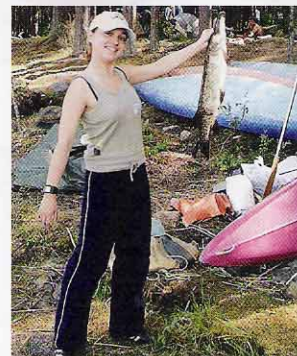




открытия появились и запротоколированные свидетельства очевидцев об аномальном влиянии горы на человека и электронную технику: вблизи Воттоваары люди теряют ориентацию, часы останавливаются, цифровая техника отказывается работать. Официальная наука эти аномалии никак не объясняет, да и исследований таких не проводилось, что позволяет последователям оккультных учений приводить самые фантастические версии происходящих событий.

Конечно, это далеко не все карельские «чудеса». Есть и другие, и сегодня, для того чтобы добраться до них, уже не нужно нанимать проводника из местных. Многочисленные туристические фирмы предложат вам разные маршруты. Сейчас уникальное время – можно с комфортом доехать до этих неолитических памятников, погрузиться в атмосферу совершенной первобытности, но не увидеть рядом ни палатку, торгующую открытками и сувенирами, ни шашлычную, ни даже бойкую бабушку с «экологически чистыми семечками». ■

ИРИДА ПАРОМОВА



НАШИ ЛЮДИ

**Наталья САВЧЕНКО,**  
путешественник-любитель,  
Москва

Мое знакомство с Карелией началось с внезапной жажды приключений. Поездку в этот удивительный край никак нельзя было назвать обдуманной. Авантюра чистой воды. Нашла в Интернете группу байдарочников из Курска, позвонила, написала и помчалась поездом Москва-Петрозаводск. К удивлению, осталась жива и счастлива. Научилась более или менее сплавляться на байдарках, ставить палатку, спать в спальном мешке, готовить еду на костре, мыться в реке при температуре + 14°, жить без компьютера. Увидела в Белом море тюленя с рыбой в зубах, наслушалась страшных историй про росомах и медведей, объелась черники, попробовала морошку. Насмотрелась на красно-оранжевые закаты и сиреневые облака.

ХОТИТЕ РАССКАЗАТЬ  
О СВОЕМ ПУТЕШЕСТВИИ?

Расскажите свою историю  
и пришлите фотографии  
E-MAIL: [KRETYANKA@IDR.RU](mailto:KRETYANKA@IDR.RU)

109544, МОСКВА,  
УЛ. Б. АНДРОНЬЕВСКАЯ, 17,  
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА  
«КРЕСТЬЯНКА»





# ПОДПИСКА 2009

**ВЫ МОЖЕТЕ ОФОРМИТЬ  
ПОДПИСКУ ЛЮБЫМ  
УДОБНЫМ ДЛЯ ВАС  
СПОСОБОМ.**

**В стоимость подписки  
включена доставка  
журнала.**

По Москве  
и Санкт-Петербургу доставка  
осуществляется курьерской  
службой. В остальные  
населенные пункты журналы  
высылаются по почте  
простыми бандеролями.

**ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК  
(495) 745-8418**

**ПОЧТОВЫЙ АДРЕС**  
(для отправки корреспонденции):  
109544, Г МОСКВА,  
УЛ. БОЛЬШАЯ АНДРОНЬЕВСКАЯ Д.17



## НА ПОЧТЕ

Оформляется в любом почтовом отделении России. Для этого нужно правильно заполнить бланк абонемента. Подписные индексы наших изданий есть в каталогах: «Газеты и журналы» агентства «Роспечать», объединенный каталог «Пресса России», каталог Российской прессы «Почта России».

## В СБЕРБАНКЕ

Вы можете оплатить квитанцию, которая публикуется во всех журналах ИДР в любом отделении Сбербанка России. В графе «назначение платежа» укажите название издания, на которое вы подписываетесь, и период подписки. Не забудьте указать на бланке ваши Ф.И.О. и адрес доставки.

## В РЕДАКЦИИ

Оформить подписку можно с любого месяца на 6 или 12 месяцев. Оплата должна быть произведена до 10 числа предподписного месяца.

## ИЗВЕЩЕНИЕ

ООО «ИДР»  
ИНН 7709688140 р/с 40702810701000001592  
АКБ «СЛАВЯНСКИЙ БАНК» ЗАО г. Москва  
БИК: 044525829  
к/с: 30101810000000000829 КПП 774301001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки

Назначение платежа Сумма, руб.

Оплата за журнал  
за \_\_\_\_\_ месяцев

в т.ч. НДС 10%

Кассир

## КВИТАНЦИЯ

ООО «ИДР»  
ИНН 7709688140 р/с 40702810701000001592  
АКБ «СЛАВЯНСКИЙ БАНК» ЗАО г. Москва  
БИК: 044525829  
к/с: 30101810000000000829 КПП 774301001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки

Назначение платежа Сумма, руб.

Оплата за журнал  
за \_\_\_\_\_ месяцев

в т.ч. НДС 10%

Извещение



**ОФОРМИВ ПОДПИСКУ  
В РЕДАКЦИИ,  
ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ  
ПРИЯТНЫЕ  
И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ  
ПОДАРКИ!**

## НА САЙТЕ

Вы также можете оформить подписку на сайте [www.idr.ru](http://www.idr.ru)

## ЮРИДИЧЕСКИМ ЛИЦАМ

Для оформления подписки необходимо получить счет на оплату. Для этого необходимо прислать заявку по факсу (495) 745-8418





Гороскоп

♏

## СКОРПИОН

(23.10 – 21.11)

МЕСЯЦ ОБРЕТЕНИЯ ГАРМОНИИ И ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОГО СОВЕРШЕНСТВА.

После 14 ноября интуиция будет сильнее логики.

В середине месяца наступит пора заняться дачным домом.

Встреча с влиятельным человеком в третьей декаде изменит ваше представление о карьере.

♈

**ОВЕН.** Главный девиз месяца: «Будь честен с чужими деньгами и деньги потянутся к тебе». Займитесь танцами, купите «обновку» для дачи – новые чехлы для кресел или лопату для снега. Ищущие возлюбленного Овны могут встретить ответственного партнера, роман с которым к концу месяца перейдет в категорию серьезных отношений.

♉

**ТЕЛЕЦ.** Гармония в семейных отношениях, новые деловые партнеры и много рутинной работы, которая в результате принесет успех. Хорошее время для диет. После 20 числа займитесь, например, изучением искусства составления букетов. Это отвлечет вас от вопроса: «На какую помойку выбросить мой гардероб?» После 25 ноября у вас будет шанс гордиться своим вкусом.

♊

**БЛИЗНЕЦЫ.** Покупка небольшого аксессуара для кухни неожиданно наведет вас на мысль об изменении интерьера. Четкий график поможет людям творческих профессий неплохо заработать. Третья декада месяца обещает путешествие.

♋

**РАК.** Влюбленное настроение будет у вас на протяжении всего ноября. Дети порадуют успехами, любимые преподнесут сюрпризы. Для вас начинается важный этап, связанный с возведением собственного дома и увеличением семьи. После 10 числа помните, лучшее – враг хорошего.

♌

**ЛЕВ.** Представителям этого знака так захочется жить за городом, что они начнут интенсивно искать домик в деревне. Благоприятно покупать предметы искусства. Старшие родственники могут открыть вам тайны вашего рода. В третьей декаде из вас получится отличный оратор.

♍

**ДЕВА.** Вам предстоит пересмотреть свое отношение к материям духовным и материальным. Не сорите деньгами. Во второй половине месяца ждите незапланированных перемен в карьере. Воспоминания о летнем отпуске в деревне помогут вам обрести уверенность в себе.

♎

**ВЕСЫ.** Тяжесть мира всегда можно добровольно снять со своих плеч. Займитесь в этом месяце собой и своей внешностью: хорошенько попарьтесь в бане, сходите на массаж. Не стоит строить планы про изменение места жительства. После 10 ноября ваше обаяние будет столь сильно, что вы сможете убедить всех окружающих в правильности любой вашей идеи. Используйте ноябрь для больших творческих свершений.

♏

**СТРЕЛЕЦ.** Месяц медитации и уединения. Йога и восточные танцы помогут вам обрести гармонию и энергию. Виртуальный роман поднимет настроение, а вот подробностями своей личной жизни не стоит делиться ни с друзьями, ни с коллегами. Покупая что-то для садового участка, не тратьте деньги на ненужные опции. В конце месяца адекватно отнеситесь к внезапному успеху.

♐

**КОЗЕРОГ.** Встречи, разговоры, дружеские посиделки. Одновременно вы будете думать о создании зимнего сада и о ремонте в загородном доме. В процессе запишитесь на курсы ландшафтного дизайна. Любовные романы могут начаться в транспорте. В последних числах ноября выкиньте хлам из дома. Генеральная уборка наведет порядок не только в квартире, но и у вас в душе.

♑

**ВОДОЛЕЙ.** Вы всерьез задумаетесь о переезде в деревню. После 10 ноября купите себе новое платье, а своему дому – шторы или тумбу для обуви. Соглашайтесь, если друзья позовут вас провести время на природе – это будет полезно для вашего здоровья.

♒

**РЫБЫ.** В этом месяце вы почувствуете себя настоящими Гуру. Это тот самый момент, когда вы обретете долгожданный авторитет. Поэтому почаще смотрите на звездное небо на свежем воздухе. ■

ЕЛЕНА ЖАРОВА,  
астролог