

# КРЕСТЬЯНКА

№5 МАЙ 2011

  
ВАШИ ИСТОРИИ  
ВАШИ ФОТОГРАФИИ  
ВАШ ОПЫТ  
В ВАШЕМ  
ЖУРНАЛЕ!

*гостиная*

ДРАПЕКО, КОЛОКОЛЬНИКОВ,  
ПАНИН, АРЗАМАСОВА  
В ПРОЕКТЕ  
«ЧТОБЫ ПОМНИЛИ»

*на кухне*

**15 ЛЁГКИХ  
БЛЮД**

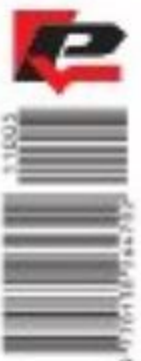
ЕДИМ И ХУДЕЕМ  
СЕЗОН ШАШЛЫКОВ  
СИТТЕЛЬ ЗАВАРИВАЕТ КАШУ

*личное*

АЛЛЕРГИЯ НА ВЕСНУ  
РЕЙТИНГ КНИГ О СЕКСЕ  
КУЦЕНКО ПРО ЛЮБОВЬ

**Юлия  
ПЕРЕСИЛЬД**

**ВОЙНА И МИР**





# YVES ROCHER

## FRANCE

ИВ РОШЕ - СОЗДАТЕЛЬ РАСТИТЕЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ



### ДВОЙНОЙ ЛИФТИНГ-ЭФФЕКТ OVALE LIFTING ОВАЛ ЛИФТИНГ

91%  
ЖЕНЩИН:  
БОЛЕЕ ПЛОТНАЯ  
КОЖА\*



### АНТИВОЗРАСТНАЯ ИННОВАЦИЯ

### УХОД ПРОТИВ ОБВИСАНИЯ КОЖИ ВОССОЗДАЕТ ОВАЛ ЛИЦА

Ив Роше создает новую гамму ухода против обвисания кожи на основе запатентованной сыворотки из 2-х экстрактов Облепихи (ягод и зерен) для двойного лифтинг-эффекта: воссоздавать упругость кожи и словно наполнять ее изнутри.

Сыворотка, созданная Исследователями Растительной Косметики Ив Роше, активизирует синтез 3-х ключевых субстанций дермы (тесты *in vitro*): гиалуроновой кислоты, коллагена и эластина, и улучшает дермоэпидермические связи.



Уход Ovale Lifting:

- Подтягивает овал лица и шею
- Заполняет глубокие морщины
- Придает эластичность коже

[www.yves-rocher.ru](http://www.yves-rocher.ru)

Тел.: 8-800-3333-000 [звонок бесплатный]

\* По данным Института Исследований Косметики Ив Роше, проведенного в 2006 году. В исследовании приняли участие 22 женщины. ||| По результатам исследования в лаборатории Ив Роше с 2006 г. Источник: Косметик Гала. Выпуск 1-й половины 2010 г. Тема: Анти-обвисание. Фото: Ив Роше

**LUXOR**  
COFFEE

# Сколько чашек кофе

нужно, чтобы разбудить  
мою семью?



- одна чашка  
для мамы

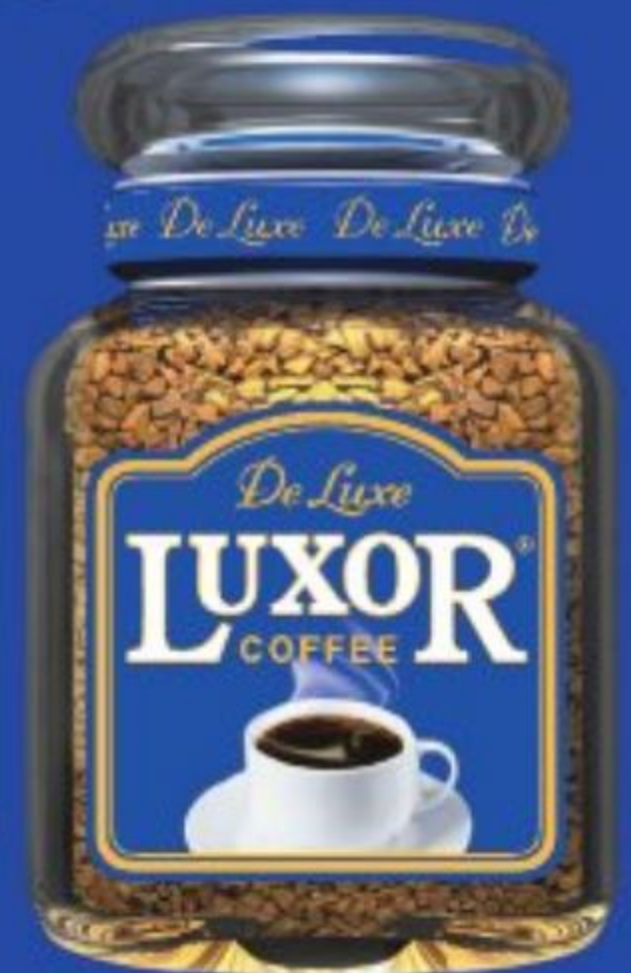


- вторая чашка  
для папы



- третья чашка  
для брата

*Luxor. Наша семейная традиция.*



30 лет – самое время радоваться жизни!  
А морщины подождут!

## ГАРНЬЕР ОСНОВНОЙ УХОД

для сохранения  
молодости кожи

Возрастная программа: 30–39 лет



### ОСНОВНОЙ УХОД: ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

- > **экстракт винограда**, обогащенный минеральными солями и олигоэлементами, наполняет кожу влагой и способствует обновлению и восстановлению клеток
- > **антиоксиданты** борются со свободными радикалами – главной причиной старения кожи

ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ!

Горячая Линия Гарньер 8-800-100-0088 [www.garnier.com.ru](http://www.garnier.com.ru)

Заботься о себе.  
**GARNIER**

# 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  
ПИ № ФС77-36097 от 06.05.2009



## Главный редактор

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

## Шеф-редактор

Анна Бабяшкина ababyashkina@idr.ru

Арт-директор Татьяна Сукач

Дизайнер Ирина Сосновская

Бильд-редактор Дарья Киселева

## Редакторы:

Елена Аль-Шимари

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

Елена Денисова («Звезды»)

Дарья Рожко («Красота»)

Людмила Чутко

(приложение «Пятнашки») pyatnashki@idr.ru

Корректор Мария Янбулат

Сканирование, цветоделение, препресс:

Борис Крылов, Виктор Михайлов

Автор дизайн-макета

арт-директор «ИДР» Александр Богомолов

## Директор по рекламе ИДР

Елена Юданова

Зам. директора по рекламе ИДР,

директор по рекламе группы изданий

(«Крестьянка», «Мой маленький», «ТВ7»)

Вероника Милоянина miloyanina@idr.ru

Менеджеры: Ирина Логинова lloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmarkarova@idr.ru

Лия Скворцова lskvortsova@idr.ru

Бренд-менеджер Кристина Малыхина kmalykhina@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

Oy ScanWeb Ab, Korjalankatu 27,

45100, Kouvolaa, Finland

## Тираж:

общий тираж 180 000

подписной 60 000

розничный 120 000

Дата выхода в свет: 20.04.11

Индекс для подписки на полгода: 70 446

Цена свободная.

© «Крестьянка», 2011. Все права защищены.

Полное или частичное использование материалов

допускается только с согласия ООО «ИДР».

В оформлении номера использованы фотографии:

EastNews, TASS-Photo, Shutterstock.com,

РИА Новости, архивы пресс-служб.

На первой обложке: Юлия Пересильд

(платье, Max & Co; серьги, Ultima Edizione;

венки, салон «Флорист.ру»)

Фото: Сергей Гаврилов

Стиль: Наталья Репрева

Макияж и прическа: Елена Синяк

Редакция благодарит салон «Флорист.ру»

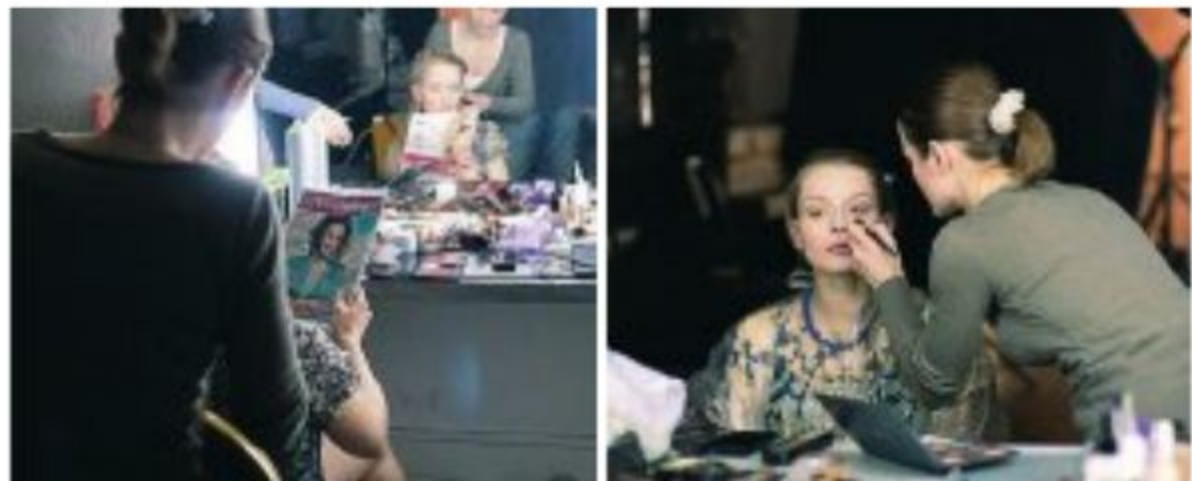
за помощь в организации съемок



# ИСТОРИЯ в деталях

Знаете, в чем состоит работа редакции? В том, чтобы, доставляя удовольствие читателям, получать удовольствие самим. Вот, например, для этого номера мы привезли фургон с костюмами из уникальной коллекции российской истории для фотопроекта «Настроение эпохи»; собрали венок из луговых цветов и трав для главной героини номера Юлии Пересильд и накормили ее настоящим, с косточками, вишневым вареньем; перелистали альбомы военных лет, отыскивали крепдешинный синий платочек и потертую боевую пилотку, чтобы герои проекта «Чтобы помнили» чувствовали энергетику победного 45-го. И еще много чего смастерили, приготовили, перепробовали... Нам понравилось. Вам, надеемся, тоже. ■

Главный редактор  
Наталья ЩЕРБАНЕНКО



Кстати, о том, что общего у нас, сегодняшних, с женщинами военной поры, нашими бабушками и мамами, читайте в интервью звезды фильма «Край» Юлии ПЕРЕСИЛЬД (стр. 18–23).  
На фото: визажист Елена СИНЯК готовит Юлию к перевоплощению в девушку 40-х годов.



## «Когда беру в руки

кисточку, будничные проблемы исчезают как по мановению волшебной палочки. Мне 37 лет, я мама двоих, уже возмужавших сыновей. Появилось свободное время, которое я решила посвятить своему хобби. Я делаю вазы для цветов из старых бутылок. Акриловую краску смешиваю с гуашью и расписываю стекло на свой вкус. Использую также декупаж или аппликацию. Украшения для дома ручной работы никогда не выйдут из моды. А еще это лучший подарок подругам. Мой муж сказал, что теперь у него есть лишний повод подарить мне цветы: одно удовольствие смотреть на букеты в расписных вазах. И спасибо «Крестьянке» за свежие идеи, как создать красоту своими руками».

Светлана ФИРСОВА, Бендеры

«Моя семья — это моя мама, любимый муж Александр и доченька Маргаритка, которой почти два годика. Поселок Боровский, в котором мы живем, находится на берегу большого озера Андреевское, в 20 км от Тюмени. Современный ритм жизни уже давно превратил его в поселок городского типа.

Вся наша семья очень любит природу. С нетерпением ждем окончания зимы, чтобы поехать на дачу, на озеро, где мы вместе создаем свой маленький зеленый уголок. Каждое лето наслаждаемся своими ягодами, овощами, обилием цветов, зеленой травой и чистого воздуха. Что особенно важно для нашей маленькой девочки, которая делала свои первые шаги вдоль грядки и грелась на солнышке. Если позволяет время, то бываем в лесу. Мы с мужем по натуре люди творческие, к любому делу подходим с выдумкой. Я люблю шить, готовить разные вкусности. Саша может что-нибудь смастерить для дома. Кстати, спасибо «Крестьянке» за оригинальные идеи. С журналом «Крестьянка» я познакомилась еще девочкой, в 80-е. Мама выписывала и даже делала подшивку полезных статей. Подшивка до сих пор сохранилась и, думаю, достанется моим детям. Снова с «Крестьянкой» я встретилась во время декретного отпуска — увидела любимый журнал в библиотеке. Стильный, наполненный яркими фотографиями, он словно заставляет очнуться и посмотреть вокруг! Не могу выделить в нем что-то одно, читаю его от корки до корки».

Светлана ВОРОНЦОВА, Тюменская область



## «Я с удовольствием читаю

ваш журнал. Правда, выписываю его только второй год — решила вспомнить старые добрые времена, когда наша семья получала множество разных газет и журналов. Хочу рассказать вам про то, как недавно исполнилась моя мечта. Мне повезло, родные меня взяли в маленькое сибирское путешествие, что давно было моим заветным желанием. Пока ждали поезда, решили поздороваться с Дедушкой Байкалом. Мы увидели многоцветный Байкал: голубой, синий, фиолетовый. Набрали в руки его ледяной воды и сказали чудо-озеру: «Здравствуй». А потом сын снял два последних мгновения на закате солнца».

Светлана ЗЕНЦОВА, Бодайбо, Иркутская область





## Советы от доктора Сорокоумова

*Заведующий кафедрой ортопедической стоматологии НОУ МСИ доктор медицинских наук и главный врач клиники стоматологического центра «Клуб 32» Сорокоумов Геннадий Львович:*

Я работаю стоматологом уже более четверти века и знаю, что многие мои пациенты со съёмными зубными протезами сталкиваются с различными проблемами при ношении протезов, даже несмотря на то, что протезы хорошо сделаны и подогнаны. Хочу прокомментировать наиболее часто встречающиеся ситуации.



**Николай Скворцов:** «Не приведи господи, если какой-то кусочек пищи, зернышко помидорки или маковое зернышко попадет под протез, не знаешь куда деться...»

**Ответ:** мелкие косточки от ягод и даже хлебные крошки, попадая под протез во время еды, вызывают нестерпимую боль. Человек, находящийся за общим столом, помимо боли испытывает еще и сильную неловкость. Возникает необходимость выскакать из-за стола, бежать в ванную комнату, для того чтобы вытащить протез и прополоскать рот. Неудобства возникают в кругу семьи, а представьте, если человек находится в гостях или на банкете. Николай Николаевич в данном случае не исключение.



**Раиса Платонова:** «Рано осталась без зубов. Пришлось протезировать. И в конце концов, так протезировала, что остались одни протезы. Но ведь они во время пения могут вывалиться, и я всегда этого боялась».

**Ответ:** тема плохой фиксации протеза, озвученная Раисой Михайловной, больше актуальна для тех, кто носит полные съёмные протезы. Происходит это, потому что даже между хорошо подогнанным протезом и десной имеется небольшое пространство, и именно поэтому возникает ощущение «движения» протеза, неполной его фиксации.



**Людмила Ильина:** «Зубные протезы ношу уже очень давно. Если даже маковое семечко попадает под протез, все, уже боль невозможная. «Корега. Освежающий вкус» мне понравилась. И пища под протез не попадает, и во рту такое приятное ощущение – прохлада между деснами и твоим протезом».

**Ответ:** помимо плохой фиксации протеза и попадания частичек пищи под протез проблема запаха изо рта беспокоит многих моих пациентов. Происходит это зачастую из-за плохой гигиены полости рта. Частички пищи, долго находящиеся под протезом, начинают разлагаться, вызывая тем самым неприятный запах.

**Как же можно уменьшить дискомфорт при ношении съёмных зубных протезов?**

**Ответ:** в настоящее время существуют специальные средства для фиксации зубных протезов. Они представлены фиксирующими прокладками, порошками и кремами. Наиболее удобна форма в виде крема. Я рекомендую своим пациентам использовать фиксирующий крем Корега.

**Почему именно крем Корега?**

**Ответ:** во-первых, крем производится по стандартам качества на заводе в Ирландии. Во-вторых, Корега была протестирована в Центральном научно-исследовательском институте стоматологии и зарекомендовала себя как средство более эффективное по сравнению с другими аналогичными средствами.

**Каков механизм действия крема Корега?**

**Ответ:** крем, нанесенный на протез, заполняет пространство между протезом и десной, тем самым плотно фиксирует его. В результате этого значительно уменьшается количество частичек пищи, попавших под протез. Прием пищи становится более комфортным. Более того, крем, являясь так называемой подушкой амортизации, равномерно распределяет нагрузку протеза на десны.

**Многие не хотят использовать фиксирующие кремы, гели, потому что боятся негативного воздействия на желудок.**

**Ответ:** крем Корега содержит компоненты, не раздражающие слизистую оболочку ни полости рта, ни желудочно-кишечного тракта. И в отличие от некоторых других фиксирующих кремов Корега не содержит цинк.

Если у Вас возникли вопросы по использованию продукции Корега, Вы можете задать их операторам-врачам по телефону бесплатной горячей линии: 8 800 2000 272.



## СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ

С 8 по 12 июня V Международный фестиваль «Красота над Невой» превратит Санкт-Петербург в мировой центр обаяния и привлекательности. «Шоу невест», спектакль-мистерия «Спящая Красавица», благотворительная программа «Стилисты детям» – вот лишь некоторые из мероприятий этого фестиваля. Специально для участия в фестивале приедут ведущие стилисты Франции, Италии, Англии, Израиля – всего из 12 стран мира. Они дадут мастер-классы в салонах красоты и торговых центрах. Кульминацией праздника станет вечер 8 июня, когда на Невском проспекте состоится Марш Красоты. Модели в образах, созданных стилистами специально для открытия фестиваля, пройдут по главной улице Северной столицы. «Наша задача – показать и раскрыть красоту вокруг нас», – говорит организатор и идеолог праздника Анна Михайлова.



## ПОСАДОЧНАЯ ПОЛОСА

Дни с 12 по 15 мая питерским дачникам и садоводам полезнее провести не на приусадебных участках, а в Петербургском СКК, где одновременно пройдут две выставки – «Петербургская зеленая неделя» и «Все для лета». Здесь можно подготовиться к дачному сезону: приобрести семена и саженцы, садовый инвентарь и мини-технику, удобрения и средства защиты растений, садовые скульптуры и дачную мебель. А также заказать освещение сада, строительство бассейна или теплицы. Стоит поучаствовать в фестивале «Петербургский пикник» и купить все для походов и рыбалки. И на десерт – примерить модные летние платья изо льна.

## СООБРАЗИТЬ НА ДВОИХ

Немецкий концерн «Мелитта» представил на российском рынке новинку – кофемашину Melitta CaffèO Solo&Milk. В отличие от предшественниц, эта модель снабжена капучинатором – умеет добавлять в кофе молоко, подогретое и взбитое в пышную пену. Машина подстраивается под любой вкус: она имеет три режима помолы, позволяет запрограммировать температуру напитка, предусматривает автоматическую чистку. С Melitta CaffèO Solo&Milk вы можете приготовить одновременно две чашки любимого напитка. И еще. Несмотря на свои большие возможности, Melitta CaffèO Solo&Milk – одна из самых компактных кофемашин на российском рынке: ее ширина всего 20 сантиметров.



## ДУШ С МОРЯЧКОМ

В парфюмерных и косметических магазинах появились новые средства под маркой Le Petit Marseillais, на логотипе которой красуется маленький морячок. На самом деле эта марка совсем не новичок – она родилась в начале прошлого века во французском Провансе, но только сейчас появилась в нашей стране. Именно Прованс, а точнее, его столица Марсель еще в XVII веке был крупнейшим во Франции центром выпуска мыла – средства личной гигиены номер один. «Мыло Марселя» славилось своей натуральностью, им пользовался даже Людовик XIV. У Le Petit Marseillais есть все, чем пользуется каждый из нас ежедневно: гели для душа, средства для ухода за волосами и телом. Знакомство с озорным морячком можно начать с гелей для душа. Какой выбрать – с тонким, изысканным ароматом лаванды или ванили, солнечного апельсина или сладкого персика – решать вам.





## ДВОЙНОЙ УДАР

К новому пляжному сезону марка Garnier создала две новые формулы для снижения объемов тела: «Концентрированный гель для стройности», уменьшающий сантиметры на талии и ягодицах, и «Моделирующий гель против целлюлита», борющийся с «апельсиновой коркой». «Концентрированный гель для стройности» с натуральным кофеином и экстрактом красных водорослей убирает до 2,2 см ненужных объемов всего за 28 дней – достаточно наносить его два раза в день. А зримый результат действия «Моделирующего геля против целлюлита» с экстрактом ламинарии заметен уже на 15-й день: кожа становится более гладкой и упругой.



## ЗОЛОТОЙ ФОНД

В резиденции посла Франции в России прошло вручение премии «Terre de Femmes – Земля Женщин». Ее присуждают тем женщинам, которые делают нашу планету более зеленой. Премия учреждена Фондом «Ив Роше» под эгидой Института Франции. Фонд «Ив Роше» действует во всем мире, поддерживая экологическую деятельность более чем в 50 странах мира.

Победительницами в 2010/2011 году стали три россиянки. Нина Никифорова из Геленджика (3-е место, приз – 3000 евро) сумела превратить ненужный мусор в украшения городского ландшафта – тем самым она привлекла внимание горожан к проблемам экологии. Анна Садовская из Ангарска (2-е место, приз – 5000 евро) уже несколько лет вместе с сиротами из городского интерната ездит на Байкал, чтобы очистить берега озера и отдохнуть в компании «дружеских семей». Ирина Трифонова из Ижевска (1-е место, приз – 10 000 евро) разбила сад, а помогли ей воспитанники детдома. Награды победительницам вручил лично Жак Роше, директор по стратегическому и устойчивому развитию группы «Ив Роше».



Правительство Москвы  
Департамент семейной и молодежной политики  
города Москвы

# Детский праздник

**«Город Сладкоежек»,**  
ПОСВЯЩЕННЫЙ  
МЕЖДУНАРОДНОМУ ДНЮ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

популярные артисты, ростовые куклы,  
аттракционы, конкурсы, клоуны,  
сладости, призы, аквагрим

**27-29 мая 2011**

[www.family-festival.ru](http://www.family-festival.ru)



Екатерининский парк  
Адрес: Большая Екатерининская ул. д. 27  
Проезд: м. Достоевская



## ШЁЛКОВЫЙ ПУТЬ

Правила ухода за кожей тела такие же, как и за кожей лица. Это – очищение, отшелушивание, увлажнение и питание. Кожа тела так же стареет, страдает от сухости, обезвоженности и потери упругости. Поскольку она имеет ряд анатомических особенностей, для ухода за ней требуются косметические средства, предназначенные специально для тела. Превращая ежедневную рутину ухода за телом в удовольствие, лаборатории Vichy создали средства Nutriextra, сочетающие в себе удовольствие и эффективность. Они оставляют на коже приятный аромат, смягчают ее, повышают эластичность и делают нежной как шелк.

## ЗАГЛАДИТЬ СЛЕДЫ

Когда мы достаем легкие летние сарафаны, то шрамы и следы операций доставляют особый дискомфорт. Самое время вспомнить про «Контрактубекс» – гель для наружного применения, уникальное средство борьбы с рубцами. Он моментально впитывается и не оставляет следов на одежде. Три активных компонента препарата идеально дополняют друг друга. Экстракт лука препятствует разрастанию рубцовой ткани. Второй компонент – аллантоин смягчает кожу и делает ее более эластичной. И наконец, гепарин отвечает за восстановление клеток и тканей, что делает рубец менее заметным и более эластичным.



## ДОЛЬЧЕ ВИТА

27, 28 и 29 мая столичный Екатерининский парк превратится в самый настоящий «Город Сладкоежек». Гостей праздника ждут чудеса, подарки, веселые клоуны и ростовые куклы, игры, конкурсы и вкусные лакомства от крупнейших российских компаний – производителей кондитерских изделий, десертов, безалкогольных напитков и выпечки. На мармеладно-печеньевой сцене выступят звезды эстрады, артисты цирка, фольклорные и этнические ансамбли.



## К НОГЕ!

Бритва или эпилятор – какое из этих средств поможет быстрее и эффективнее избавиться от лишних волосков и обеспечит продолжительный результат? Теперь можно не мучиться, выбирая «или – или». Достаточно взять в руки новый Braun Silk-epil 7 Dual Epilator с технологией Venus: одно движение – двойной эффект. Прибор объединил лучшее, что есть в эпиляторах Braun и бритвенных технологиях Venus. В то время как пинцеты эпилятора захватывают и удаляют волоски у самого корня, лезвие бритвы выравнивает поверхность кожи, делая ее безупречно гладкой и шелковистой. К тому же беспроводная новинка работает в воде, что делает процедуру удаления волос почти безболезненной.

# Гостинная



## Игры В СЛОВА

А также: веранда в дворянском стиле,  
пасторальное счастье Карла ЛАРССОНА  
и деревенская искренность Юлии ПЕРЕСИЛЬД.



## 5 самых модных растений этого лета

### 1. АНГЛИЙСКИЕ РОЗЫ, ВЫВЕДЕННЫЕ ДЭВИДОМ ОСТИНОМ

Английские розы популярны всегда, но в этот год – год свадьбы английского принца Уильяма – особенно. Именно этими цветами украсили свадебный торт наследника престола. Отличительная черта «остинок» – старинный тип цветка (крупный, туго набитый шелковистыми лепестками) в сочетании с ароматом, продолжительным цветением, выносливостью. Сорта-шедевры: «Абрахам Дарби», «Клэр Роз», «Грехем Томас», «Инглиш Гарден».

### 2. ТУЯ ЗАПАДНАЯ, СОРТ «СМАРАГД»

Настоящая находка для тех, кто хочет отгородиться от чужих взглядов живой изгородью: за год может вырасти на 1,2 м. Стройное дерево высотой 3–5 м с правильной конической кроной диаметром 1–2 м с ярко-зеленой, оправдывающей название «Смарагд» (изумруд), глянцевой хвоей. Хорошо переносит стрижку. Сажать группой в хорошо освещенных местах.

### 3. ГИБРИД ОГУРЦА «F1 МУРАВЕЙ»

Новый огуречный гибрид покоряет грядки, потому что компактен и обходится без опыления пчелами (которых все меньше и меньше). Растения можно высаживать даже в теплице по 3 штуки на 1 м<sup>2</sup> и получать при этом по 10 кг плодов с каждого квадрата уже в первый месяц плодоношения. А еще «Муравей» не боится мучнистой росы.

### 4. КАРЛИКОВЫЙ СОРТ НИМФЕИ (КУВШИНКИ) HELVOLA

Если лето снова будет засушливым, возьмите на заметку Helvola. Самая маленькая из желтоцветковых кувшинок зацветет даже в баке или садовом прудике глубиной от 25 см. Все лето над водой будут приподниматься звездчатые бледно-желтые цветки.

### 5. ФИАЛКИ-ХИМЕРЫ

Настоящая роскошь. Отличительная особенность химер – контрастная полоса по центру каждого лепестка. Она получается не по воле селекционера, а при случайном изменении уже имеющихся сортов. Поэтому самые редкие сорта размножаются не как обычные – листиками, а только пасынками и стоят значительно дороже обычных фиалок. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ



# 12 ярких дней мая

**1 МАЯ** – День весны и труда.

**9 МАЯ** – 66-й День Победы.

**11-22 МАЯ** – Каннский фестиваль.

**14 МАЯ** – финал конкурса «Евровидение». Нашу страну представляет певец Алексей Воробьев.

**14-15 МАЯ** – Фестиваль воздушных змеев в Коломенском.

**15 МАЯ** – ночь с 15 на 16 мая станет «Ночью музеев»: многие из них не закроют двери с приходом темноты.

**18-21 МАЯ** – Московская зеленая неделя – 2011, выставка цветочной рассады и посадочного материала.

**25 МАЯ** – последний звонок.

**25 МАЯ – 31 ИЮЛЯ** – Десятый Международный театральный фестиваль им. А. П. Чехова пройдет в Москве.

**26 МАЯ – 6 ИЮНЯ** – 5-й Международный конкурс «Императорские сады России» в Петербурге. Ландшафтные дизайнеры будут соревноваться в создании итальянских садиков.

**27-29 МАЯ** – в Санкт-Петербурге пройдет Всероссийский детский фестиваль «Табуретка». Участником может стать любой желающий в возрасте до 17 лет.

**28-29 МАЯ** – 14-й фольклорный фестиваль «Майское дерево» в Выборге. Замковый остров заполнят эльфы, рыцари, феи и прочие персонажи средневековых легенд. Нарядят даже деревья и запоют фольклорные песни.



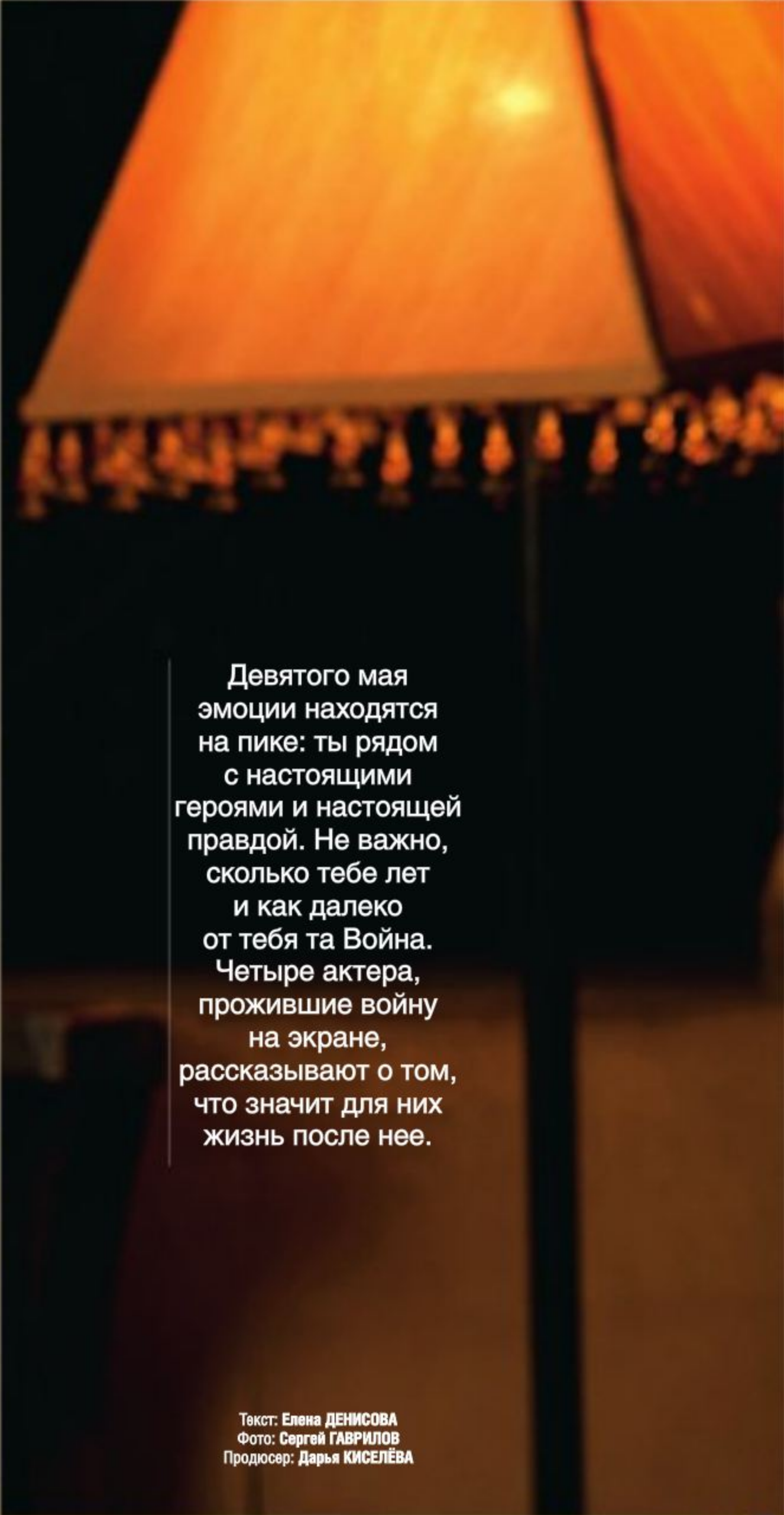
## Юрий КОЛОКОЛЬНИКОВ, 30 лет

**М**ой дедушка воевал, потом работал на оборонном заводе в эвакуации. Ветераны вызывают у меня эмоции огромной силы: благодарность, уважение, чувство вины. 9 мая всегда прихожу к Большому театру с цветами, теперь уже вместе с дочкой, чтобы она запомнила этих прекрасных людей, знала о том, ЧТО они сделали. Я снял короткометражку «Конфетки» из серии «Личное отношение» для телеканала «Звезда». В каком-то смысле это про мою бабушку. Она говорила: «Ни за Сталина, ни за партию мы не воевали! Мы воевали просто потому, что пришла война». Они сражались за себя, за свое достоинство, за спокойствие близких.

Война – такая же вечная тема, как любовь. Всегда были войны. И сейчас – войны. Пружины, приводящие к ним, внутри человека. С возрастом понимаешь, что, к сожалению, война – это часть человеческого бытия. И каждый раз человек, поставленный в экстремальные условия, делает свой выбор.

Я снимался в фильме «Обреченные на войну» по повести Василя Быкова «Пойти и не вернуться». Герои – партизаны: девушка и молодой человек. Они любят друг друга и по-разному воспринимают события вокруг. Он хочет бежать сломя голову, чтобы выжить, любить и рожать с любимой детей. А для нее важнее долг перед Родиной. По сути, мой герой – предатель, но на самом деле ни тот ни другая – ни правы ни виноваты. Вернее, у каждого своя правда. Страшно, что люди, пройдя через ад такой разрушительной войны, как Вторая мировая, ничему не научились. Цена огромная, а урок не выучен.

У меня в Питере квартира в старом доме. На кухне – печка с изразцами, когда-то на ней готовили еду, а потом из нее сделали лежанку. Иногда мы с друзьями сидим на этой лежанке и обсуждаем непростую судьбу России. Я ловлю себя на мысли, что на этой же печке девяносто лет назад, перед революцией, наверняка вот так же сидела какая-то семья, и они тоже рассуждали о судьбах, и им тоже было страшно. Потом был тридцать седьмой год, еще немного погода – блокада. И кто-то снова сидел, снова рассуждал и снова – переживал. Я думаю, суть жизни не меняется, всегда всем было тревожно за свое будущее и будущее своих детей. И всегда была надежда.



Девятого мая  
эмоции находятся  
на пике: ты рядом  
с настоящими  
героями и настоящей  
правдой. Не важно,  
сколько тебе лет  
и как далеко  
от тебя та Война.  
Четыре актера,  
прожившие войну  
на экране,  
рассказывают о том,  
что значит для них  
жизнь после нее.

Текст: Елена ДЕНИСОВА  
Фото: Сергей ГАВРИЛОВ  
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

# ЧТОБЫ ПОМНИЛИ



# Гостиная

ЗВАНЬЕ ГОСТИ







## Лиза АРЗАМАСОВА,

16 лет

**Я** маленькой принимала участие в съемках фильмов про войну. И не могла понять: зачем взрослые придумывают истории про то, как люди убивают друг друга? Потом поняла, что это было на самом деле.

И подумала, что только сумасшедшие могут захотеть смерти другим людям. Я повторяла маме: «А правда, хорошо, что сейчас не война?» Мама очень серьезно отвечала: «Правда».

Во время съемок фильма «Поп» про священника православной церкви, служившего на оккупированной территории, было много потрясающе сильных сцен. От одной из них у меня до сих пор мурашки по телу. Храм, крестный ход. Батюшка, прихожане и заключенные из соседнего концлагеря, изможденные, голодные. Звучит красивое церковное песнопение. «Христос воскресе», – говорит батюшка, а ответ – «Воистину воскресе» – заглушает лай овчарок, которых держат по периметру гестаповцы, охраняющие арестантов. И так это страшно: вместо светлого ответа – лай! А люди продолжали молиться за победу Красной армии. При этом зная, что с ними будет, когда Красная армия победит...

Мои бабушка и дедушка родились на Дальнем Востоке. Они были малышами во время войны. Бабушка рассказывала мне, как дети ждали, что отцы и старшие братья вернутся домой, как тихо становилось в большой коммунальной квартире, когда кому-то приходила похоронка. Дедушка вспоминал, как он, шестилетний, ходил получать хлеб по карточкам, а по дороге хлеб отобрали хулиганы. И как горько он плакал и не знал, как теперь вернуться домой, где лежала больная мама и ждали младшие брат и сестренка. А еще рассказывали, как во Владивосток приехали эшелоны с героями-победителями. Только они были измученными и невеселыми: их отправляли на японский фронт. От этих рассказов людей, которые жили вроде бы далеко от войны, становится ясно, что, оказывается, война не может быть далеко.

Принято ругать моих ровесников и говорить, что мы «размазни», что растет поколение, не интересующееся ничем, кроме компьютеров. Но мне кажется, люди всегда будут находить в себе силы защищать то, что любят. Я уверена, что среди моих сверстников достаточно достойных ребят и девчонок, которые так же не задумываясь пошли бы на фронт. Но ни за что на свете я не хотела бы, чтобы мы или наши дети узнали, что такое война.

Глядя на старичков-ветеранов 9 мая, я их очень жалею.

Они прожили сложную жизнь. И не только потому, что была война... Многие из них забыты и брошены без всякой помощи. Они постояли за страну, а за себя постоять уже не могут.

## Алексей ПАНИН,

33 года

**Я** родился в советское время, когда в детском саду играли не в Человека-паука, а в Ковпака. У нас было однозначное представление: есть герои, а есть фашисты. Мы воспитаны на безоговорочной оценке войны. Это сейчас всплывают подробности и можно в них покопаться. Но на мой взгляд, это дело взрослых людей и зрелых умов. А вот свою дочь я бы воспитывал так же, как воспитывали меня: на фильмах «В бой идут одни старики», «А зори здесь тихие», «Они сражались за Родину». Иногда задаешься вопросом: много ли нашлось бы добровольцев сегодня, случись подобная война? Не знаю...

Люди – странные существа. Я и сам не знаю, как бы повел себя. Когда мы снимались в фильме «Звезда», делали это искренне. Мы спали с автоматами, в грязных костюмах – было полное погружение. Разведчик, который нас консультировал, рассказывал, что на войне далеко не все были героями, и порой людей трудно было поднять в атаку, потому что они просто боялись смерти. Люди, не знающие страха, – это вранье. Но кто-то поднимался первым.

И не всегда кричали: «За Сталина!» Чаще – орали матом. Орали и бежали навстречу смерти.

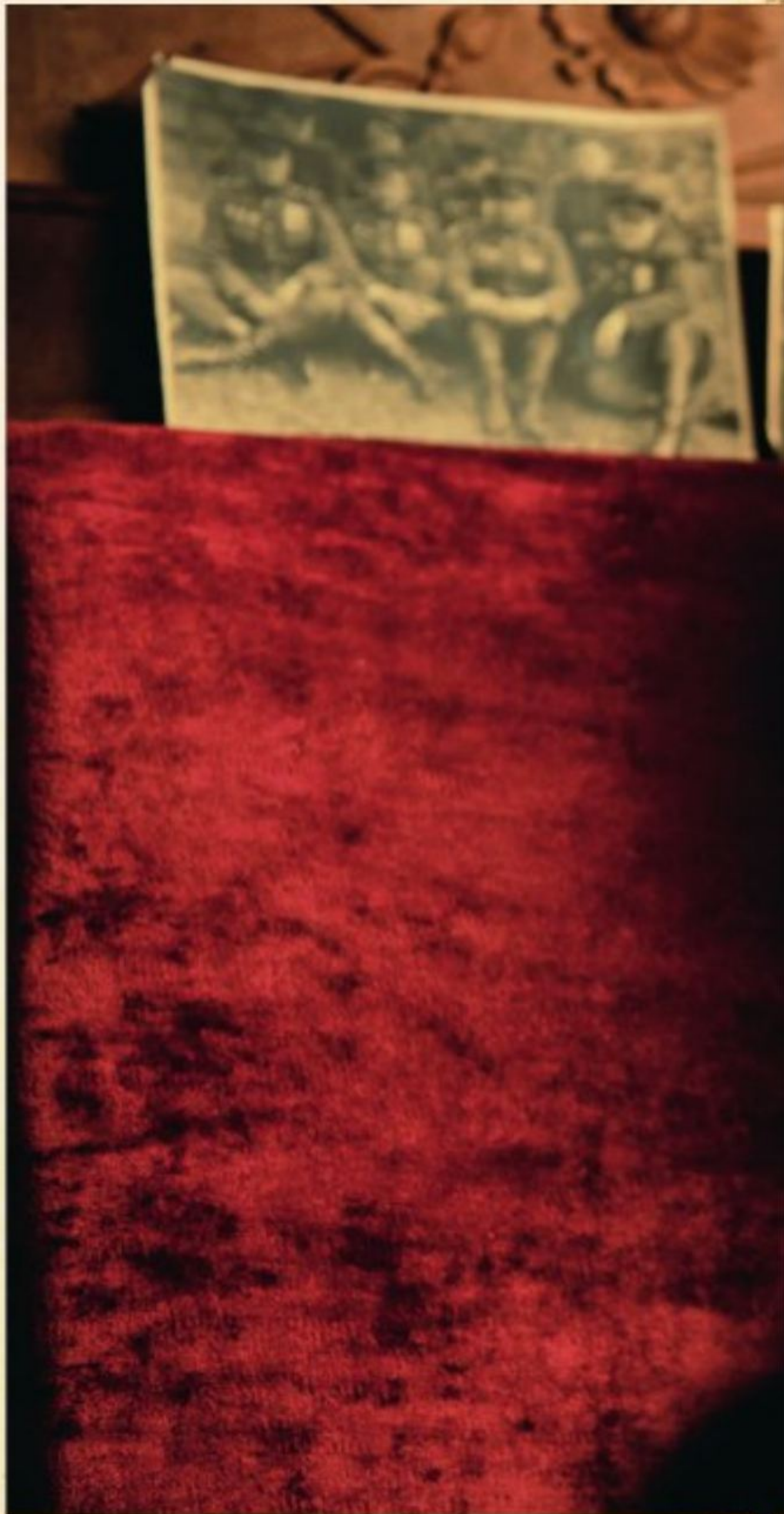
«Звезда» – единственная картина в моей жизни, в которой я был полностью искренен и честен. Это мой долг уважения и памяти перед нашими дедами.

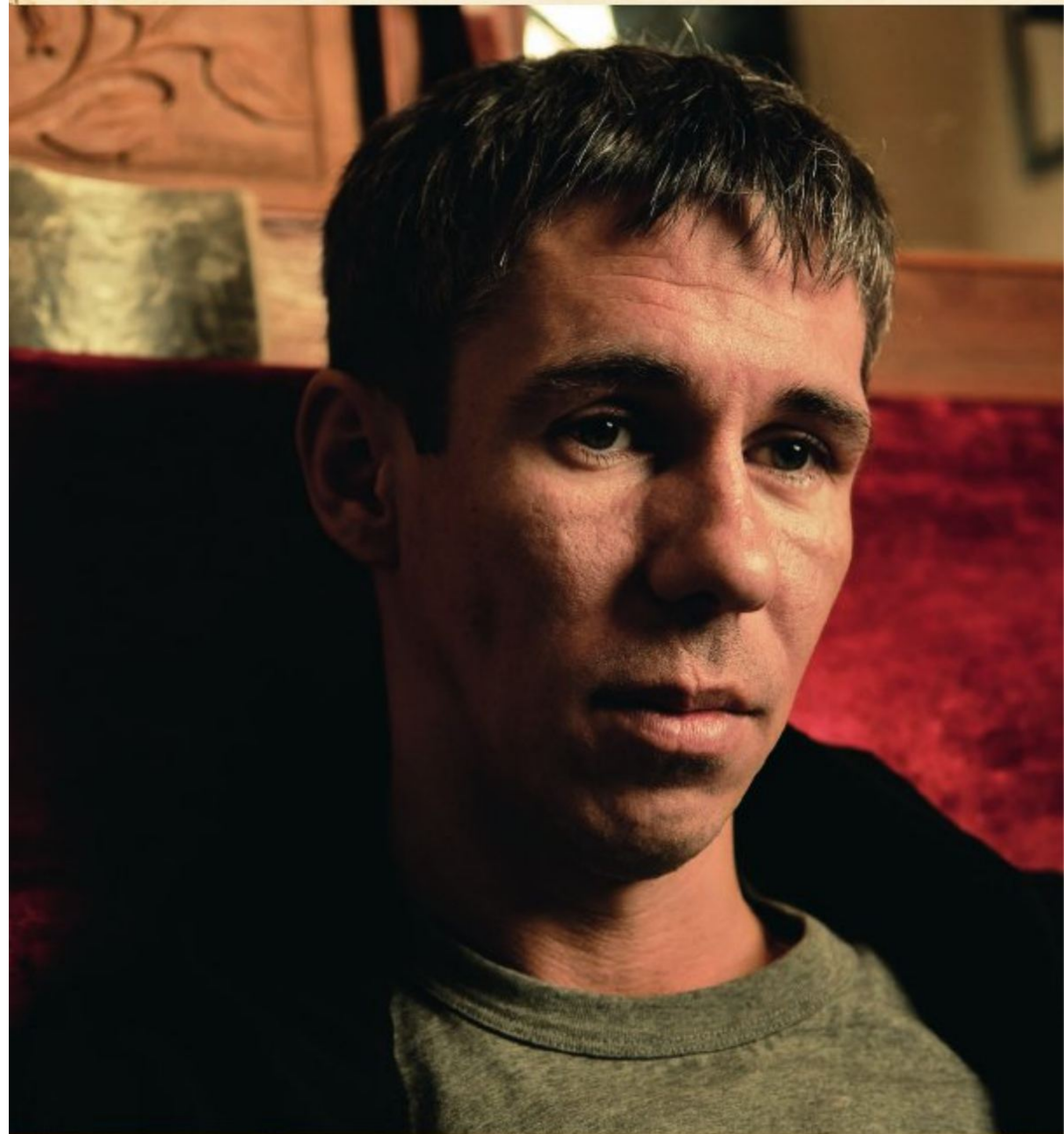
Девятое мая – праздник, который я всегда отмечаю.

Утро начинается с песен военных лет – со «Смуглянки» в исполнении Хора имени Александрова.

В этот день у меня особое состояние души: я чувствую себя причастным к народу, который победил. А еще мне бывает очень стыдно, когда я гляжу на ветеранов.

Государство так и не отдало им свои долги.





# ЧТОБЫ РАВНОСТЬ

## Елена ДРАПЕКО,

62 года

**М**не кажется, воспитывать надо не патриотизм, а способность любить – ближнего, свою землю, страну. «А зори здесь тихие» – фильм о любви. И о том, как простой человек вдруг становится героем, как он отдает жизнь за «друзья своя». Это спор фронтовика-режиссера Ростюцкого с теми, кто последние двадцать лет убеждал нас, что высшая ценность – твоя собственная жизнь. Если кто-то на тебя напал – все отдай, но останься жить. Девочки, наши героини, по этой логике должны были затаиться и не высовываться.

Этот спор идет из глубины веков. Россия – страна, которая только триста лет из тысячи провела в мире. В нас живы гены прапрадедов, которые сотни лет назад защищали Смоленск от поляков, Новгород от псов-рыцарей. Мы сами про себя многого не знаем. Человек пытается устроиться в жизни получше, потеплее, посытнее, – это нормально. Но приходит час, и он встает из окопа или закрывает своим телом товарища. Так было и в Афганскую войну, так было и в Чечне.

Однажды мы приехали на афганский фронт бригадой из пяти человек. Нам дали пять бронетранспортеров, чтобы, если мы попадем под минометный огонь, нас не всех сразу уложили. Мы залезли внутрь, но полковник, который нас сопровождал, сказал: «Девочки, я попрошу вас вылезти на броню. Потому что, если мина попадет в БТР, все, что внутри, размажется по стенке. А если будете на броне, вас может скинуть волной, и есть шанс выжить». Я помню это состояние: как будто у тебя мишень на спине и в любой момент снайпер может тебя «снять». Смерть совсем рядом. Кажется, что ты не можешь это выдержать, но выясняется, можешь. Хотя могут не все, и это тоже правда. Одна из наших актрис так и осталась в БТРе – пролежала всю дорогу завернувшись в одеяло и молясь.

Если смог такое вынести, появляется самоуважение. И понимание, что обычные житейские неприятности – это суета. Есть главные вещи, по которым надо мерить жизнь. И лучшие военные фильмы, в том числе современные, – об этом.

Сегодняшние мальчики не хотят служить в армии не потому, что не хотят защищать свою страну, а потому, что не верят политикам. Выросло поколение, которому внушали, что история наша ничего не стоит, что их деды зря прожили жизнь. А между тем я вижу, что кумирами молодых людей стали не их отцы, которые разрушили империю, а деды, которые ее защитили. И героев они ищут в том времени. Потому что им нужно кем-то и чем-то гордиться.

Это была война глобальных ценностей – добра и зла. История показывает, что большинство наших людей выбрало добро, героизм был массовым. И сила духа – невероятной: в блокадном Ленинграде звучали стихи и музыка, актеры играли комедии Шекспира. И нам, и нашим детям есть чем гордиться. Девятое мая – это единственный общенациональный праздник, когда восстанавливается связь времен. ■





Текст: Елена ДЕНИСОВА  
Фото: Сергей ГАВРИЛОВ  
Стиль: Наталья РЕПРЕВА  
Макияж и причёска: Елена СИНЯК  
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

Юлия ПЕРЕСИЛЬД  
*Без остановок*



Платье, MAX MARA  
Серьги, CARLO ZINI.

Юлия ПЕРЕСИЛЬД из тех редких женщин, увидев которых однажды забыть невозможно. На экране ли, в жизни ли. И дело не столько в красоте, сколько в энергетике силы. Такие рождаются – героинями.

#### КРЕПКИЙ ОРЕШЕК

– «Золотой Орел» за роль Софьи в фильме Алексея Учителя «Край», «Серебряная Турандот» за роль Гелены в «Варшавской мелодии». Чувствуете себя баловнем судьбы?

– Нет. Просто, наверное, мне везет. Но если и везет, то только благодаря моему упорству. Хотя у меня нет ощущения, что уже сделала что-то такое... серьезное. Надеюсь, все еще впереди.

– Никогда не задавались вопросом, почему тот же Учитель или Серебряников выбрали именно вас?

– Когда мы выпускали спектакль «Фигаро», я просыпалась в мокрых простынях от того, как мне было страшно. Но когда Кирилл Семено-

вич спрашивал меня: «Ты можешь поднять этот барабан?» – я отвечала: «Могу!» – «А можешь одной рукой играть на фортепиано, а другой... А можешь унести это кресло?..» – я сквозь слезы, сжав зубы, говорила: «Могу! Могу! Могу!» Мне кажется, режиссер оценил во мне именно это качество: даже если я что-то не могу, все равно скажу, что могу. И плохо или хорошо, но сделаю.

– В 23 года вы сыграли Софью – настоящую русскую бабу, тридцатипятилетнюю. На что опирались?

– Я недавно посмотрела фильм «Тени забытых предков»... Возможно, это откуда-то оттуда, из глубины. Играя Софью, я вспоминала о своей бабушке. Она стояла у меня перед

глазами: тоже работала в Сибири, тоже была такая... отчаянная.

– Вы родом из Пскова. Вам уютно в Москве?

– Я абсолютная псковитянка и никогда москвичкой не стану. Притом что этот город очень люблю, хотя он и напоминает беличье колесо. Псков мне очень много дал. Я верю в людей. Хотя в Пскове народ совсем не простой и далеко не простодушный. Край суровый, северный. Граница рядом – приходилось постоянно воевать. И люди суровые. Если что, и в морду могут дать. Такие, знаете, крепкие ребята. Не случайно псковитян называют скобарями – оттого, что они руками гнули скобы. Стержень человека в детстве заклады-

Шарфики,  
**ACCESSORIZE.**  
Серьги,  
**ULTIMA EDIZIONE.**  
Справа:  
Платье, **MAX & CO.**  
Серьги и кольцо  
с жемчугом,  
**ULTIMA EDIZIONE.**  
Босоножки, **DIESEL**



вається, все это отразилось на моем характере. Если бы я в Москву приехала бесхребетной, меня город раздавил бы в первые же дни.

— **А по чему больше всего скучаете, чего не хватает?**

— Родной город для меня энергозаярник. Когда приезжаю, обязательно иду в Троицкий собор в Кремле — меня там крестили. Я была счастлива в Пскове. Очень любила свою школу. Мы постоянно что-то придумывали, организовывали. И получали от этого кайф. Я, в принципе, получаю кайф от того, что я устаю, от того, что работы много. Мне нравится напряжение всех сил, нравится драйв, кураж. В тот момент, когда я поняла, что в Пскове больше не могу получать именно такого рода кайф, что там другой ритм, что там не надо напрягаться, — я рванула в Москву.

— **А из какой вы семьи, кто ваши родители, мама?**

— Мама — это мама. И самое важное, что произошло в ее и моей жизни, — это то, что она моя мама. Я благодарна ей за то, что она в свое время дала мне свободу. Поверьте, это очень

непросто отпустить от себя ребенка и наблюдать со стороны, как он развивается, что происходит в его жизни, не вмешиваясь в процесс взросления, выбора. Мама очень любила меня, но никогда не душила в тисках любви. Это очень полезно для становления: с одной стороны, начинаешь брать ответственность за себя, а с другой — понимаешь, что тебя, если что, всегда подхватят.

— **Дочке сейчас сколько? Ей тоже будете давать свободу?**

— Два года. Я уверена, очень скоро Анна будет вполне самостоятельным существом. Она совершенно другая, не такая, как я. У нее сумасшедшая харизма и масса энергии. Она волевая, умеет настаивать на своем. Ее любимая фраза — «Я сама!».

— **Мама помогает с дочкой?**

— Конечно, она давно переехала ко мне, в Москву. Без нее я бы совсем не справилась.

### **ПРОФЕССИЯ КАК ДИАГНОЗ**

— **Актрисами рождаются или становятся?**

— Я помню, еще в детском саду меня за руку водили по группам и я пела

песни. А вот в театр я в первый раз осознанно пришла только в восемнадцать лет, когда уже училась в ГИТИСе. Когда мне сейчас говорят: вот смотри, очень талантливая девочка, надо ей помочь, — я не воспринимаю это серьезно. Я уверена: до тех пор пока девочка не приедет сюда сама, не разобьет себе лоб и не позвонит мне — «Я в Москве, уже три дня на вокзале», до тех пор я ей не поверю. Актер — это диагноз. А если ты с этим диагнозом не родился — для чего идти в эту профессию? Ну не ради же аплодисментов.

— **У вас были свои вокзалы?**

— Конечно! Когда приехала в Москву, у меня здесь никого не было. Жили с подругой на Ленинградском вокзале. Я сюда безбашенно приехала, потому что понимала: если я еще на один год задержусь в Пскове, то все... я там останусь. Там что-то уже начало складываться. Я вообще этого боюсь — когда жизнь начинает «складываться». По той же причине не хочу идти в репертуарный театр или в большой сериал, где много денег, но никакой динамики. Я боюсь



остановки. Мне кажется, стоит только успокоиться и подумать: а что — удобно, хорошо, тепло, можно не особо затрачиваться, — и все, для художника это смерть.

#### НА КРАЮ

— Мне везло на учителей. Начиная с учителей в школе. Потом Людмила Яковлевна Масленникова, которая подготовила меня в ГИТИС и сказала очень важную вещь: «Будь собой! Если не станешь что-то из себя изображать, а сможешь просто предстать перед экзаменаторами такой, какая ты есть, тебя возьмут!» Так и получилось.

— А как произошла встреча с Алексеем Учителем?

— Он прочитал рецензию на спектакль «Холостой Мольер», в котором я играла с Альбертом Леонидовичем Филозовым, и меня вызвали на пробы в «Пленный». В первый раз на пробах режиссер начал со мной... просто разговаривать.

Не то что — давайте станцуйте, спойте, покажите зубы. Между нами сразу установилась связь. Я понимала, чувствовала, чего от меня хотят.

— А почему тогда вы назвали однажды Учителя мучителем?

— А он психологически прессует. Ты уже лежишь выжатый, без сил, а режиссер тебе над ухом: давай еще один дубль. Особенно грустно, если ты до этого за поездом раз пятнадцать пробежал, километров шесть в общей сложности.

— И что — от его слов второе дыхание открывается?

— Ты просто понимаешь, что проще сделать, потому что это будет продолжаться до бесконечности, пока ты не сделаешь именно то, что он хочет.

— Пресловутая постельная сцена с Машковым трудно далась? С какого дубля сняли?

— Эту сцену сняли на удивление бы-


стро и легко. Но это не постельная сцена, а любовная. И дело не в том, что мы показываем какие-то части тела. Было ощущение, что это очень откровенно, но не оттого, что мы оголены, а оттого, что очень похоже на жизнь. Не за счет обнаженки, а за счет скрещения мужской и женской энергетик. В этой сцене самое главное — наши лица. Зритель видит, что Игнат — контуженный, исковерканный войной человек, а еще у него что-то с женщинами не в порядке. А в этой сцене он вновь рождается, снова чувствует себя мужчиной...

#### ЛИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ

— Вы снялись в нескольких военных фильмах. Прониклись трагизмом того времени? Что-то для себя поняли?

— Как ни цинично звучит, но война — это самый благодарный материал для кинематографа и театра. Потому что люди находились на та-





Платье, **MAX & CO.**  
Колье, жемчуг,  
**ULTIMA EDIZIONE.**



ком краю, были так близки к смерти, что все чувства обострились, как в античной трагедии. И конечно, если случалась, допустим, любовь, она случалась молниеносно. И русские женщины влюблялись вдруг в немцев, и наши мужики — в немки. Дело не в том, что Игнат влюбляется именно в немку. Он просто влюбляется. И кто придумал, что она враг? Это же только больной мозг вождей делит людей на «своих» и «чужих».

— **У вас есть какое-то личное отношение к войне?**

— У меня без вести пропал прадедушка. Моя бабушка пережила оккупацию. У меня была немецкая овчарка, и бабушка любила ее, но, когда собака начинала лаять, ее передергивало от ужаса на уровне животного инстинкта. Она говорила: «Я не помню даже, как убивали, хотя это было, помню только лай собак — как они шли и лаяли...» Война — это очень

страшно. И я знаю, что на войне нет победителей. Люди с обеих сторон — жертвы. Если ты убил человека и видел, как он умирал, в душе в любом случае останется рубец. Стараясь заглушить трагедию громкими фанфарами и парадными песнями, мало кто думал о том, что люди, пережившие такое, — душевные инвалиды. Так же, как моя героиня из «Варшавской мелодии» Гелена. Как можно по-настоящему окунуться в счастье, если ты видел, как расстреливали твоих близких? Как после этого нормально жить и куда деть из сознания эти картинки?

— **Как вы, 26-летняя девушка, живущая в XXI веке, относитесь к любви? Что для вас любовь?**

— Это стихия. Она накрывает, и уже невозможно размышлять.

— **Короткое замыкание?**

— Да, короткое замыкание. Я думаю, если это по-настоящему, ты не в си-

лах противостоять чувствам, каким бы сильным человеком ни был.

— **А в вашей жизни было «короткое замыкание»?**

— Да, было. Мне повезло. Бывает, что это никогда в жизни не происходит.

— **О семье задумываетесь?**

— Я больше всего боюсь схемы: купили машину, взяли в кредит дом — пусть и нет особых чувств, но все прилично — обедаем вместе, ужинаем вместе, в театр даже ходим вместе. Если на самом деле сложилась хорошая семья — молись на нее. А если ты понимаешь, что это разрушает твою жизнь... Я в этом смысле человек кардинальных решений. Когда почувствовала однажды, что вроде бы все хорошо, только самого главного не хватает, ушла.

— **Бойтесь «остановок»?**

— Для меня жизнь — это движение. Это не значит, что всем так надо жить. Но я иначе не умею. ■



## ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ: НА СТРАННЫХ БЕРЕГАХ

Режиссер: Роб МАРШАЛЛ

В ролях: Джонни ДЕПП, Пенелопа КРУС

Джонни Депп так полюбил образ Джека Воробья, что решил сниматься в этой роли, пока фильмы о лихом пирате не наскучат зрителю. Что касается остальной компании, то Орландо Блум и Кира Найтли отказались от пиратской романтики, и их персонажей в новом фильме нет. Зато Джеку предстоит встретиться с новой героиней – красоткой Анжеликой (Пенелопа Крус), с которой в юности у него были романтические отношения, а теперь непонятно, то ли она все еще любит его и хочет вернуть, то ли ненавидит и хочет отомстить. Джек ищет секрет вечной молодости, а Анжелика заставляет его взойти на борт корабля «Мечь Королевы Анны», которым управляет легендарный злодей Черная Борода. И наступает момент, когда бедный Джек не знает, кого ему больше бояться – Черную Бороду или взбалмошную Анжелику.

С 19 МАЯ

## ДРЕВО ЖИЗНИ

Режиссер: Терренс МАЛИК

В ролях: Брэд ПИТТ, Шон ПЕНН, Джессика ЧЕСТЕЙН, Фиона ШОУ

Терренс Малик задумал этот фильм еще в 1978 году, тогда же и сценарий написал. Но съемки удалось начать лишь в 2008-м. В то время еще был жив Хит Леджер, который и должен был сыграть главную роль, – в итоге она досталась Брэду Питту. Зрелище получилось фантастической красоты – праздник для эстетов. А ведь есть еще и сама история с философско-психологической «начинкой»: проблемы внутрисемейных отношений и разного представления о воспитании. Мама учит сына, что главное в жизни – любовь и милосердие, а папа – что важнее всего быть сильным и в первую очередь нужно думать о собственных интересах. Каждый из родителей старается переманить сына на свою сторону. Серьезный фильм о проблемах взросления и праве быть самим собой – таким, каким ты родился, а не каким тебя хотят видеть любящие родители.

С 26 МАЯ



## КУНГ-ФУ ПАНДА – 2

Режиссер: Дженнифер Ю

Продолжение истории Панды По, толстого и ленивого, но очень доброго и способного на самопожертвование. По стал лучшим учеником в школе кунг-фу у мудрого учителя Лемура Тай Лунга и обрел замечательных друзей: Тигрицу, Обезьяну, Журавля, Змею и Богомола. Теперь они все вместе должны сокрушить тиранию гиен, угнетающих мирных овец и зайцев. Еще страшнее их повелитель – таинственный и безжалостный господин Шен. Он ненавидит священное искусство кунг-фу и создал могущественное оружие, которое поможет ему захватить мир и истребить всех, кто владеет кунг-фу. Панде По предстоит исполнить свое предназначение: он должен сразиться с Шеном и уничтожить его оружие. Необыкновенно живая и выразительная мимика и пластика персонажей, яркие краски, великолепные объемные пейзажи, которые восхитили зрителей в первом фильме, станут еще сложнее. А приключенческий сюжет и изобилие легкого юмора делают фильм идеальным для семейного просмотра.

С 26 МАЯ





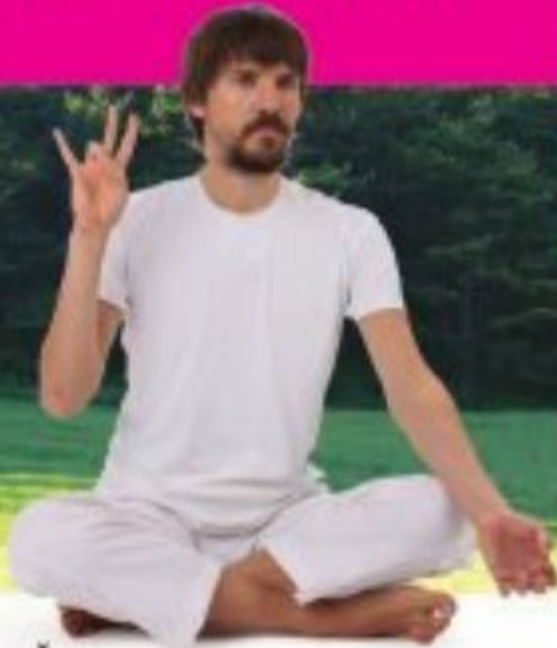
- улучшение координации
- изменение композиции тела
- повышение работоспособности
- увеличение амплитуды тонуса
- изменение обхватных размеров тела

## Привези себе здоровье из Подмосковья

### Кундалини-йога

13-15 мая 2011

С Алексеем Меркуловым



- работа с чакрами и энергией
- дыхательные упражнения
- садхана на рассвете
- медитации и притчи на закате
- легкая вегетарианская пища

### Цигун

13-15 мая 2011

Со Станиславом Рогачевым



- мощная оздоровительная практика
- работа с телом и сознанием
- восстановление жизненных сил
- основы медитации
- развитие гибкости

**Фитнес-тур в Подмосковье** – новый вид отдыха. Теперь яркие впечатления и удовольствие от отдыха можно совместить с пользой для здоровья.

Мультимедийный фитнес-клуб «ЖИВИ!» приглашает Вас в Подмосковье! Вас ждут свежий воздух, эффективные занятия по индивидуальной программе с инструкторами клуба «ЖИВИ!» и дружеская атмосфера. Отдых может быть не только приятным, сделайте его полезным!



ВЫБИРАЙ ФИТНЕС-ТУР  
[WWW.JV.RU/TOURS](http://WWW.JV.RU/TOURS)



БРОНИРУЙ МЕСТА  
[WTOUR@JV.RU](mailto:WTOUR@JV.RU)



ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ  
+7 (903) 728-11-15

**живи!**

МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ  
ФИТНЕС-КЛУБ



## Нарисованное СЧАСТЬЕ

Родившийся в нищете, художник Карл ЛАРССОН буквально нарисовал себе и своей семье лучшую жизнь.



**К**арл Ларссон родился в 1853 году в Стокгольме в ужасающей бедности. «В комнате ютилось три семьи; среди нищеты, отбросов и греха там прозябали выброшенные на обочину жизни порочные тела и души. Это был настоящий рассадник холеры», — вспоминал Ларссон. Отец, рабочий-поденщик, был вспыльчив. Напившись, он срывал гнев на сыне, крича: «Будь проклят тот день, когда ты появился на свет». Мать Карла работала прачкой, стараясь заработать двоим сыновьям на хлеб. Сам Карл таскал воду, разносил выстиранное белье, колот дрова. У отца была небольшая библиотека, которую маленький Карл безнадежно испортил: он вырезал из иллюстраций силуэты людей и предметов. Так начал пробиваться его талант к рисованию.

Будущему художнику повезло: его способности заметил учитель в школе для бедных. В 13 лет Карл получил от него рекомендацию в Академию художеств в Стокгольме. Уже через три года рисунки мальчика начали публиковать в юмористических газетах и он даже смог давать деньги родителям.

В 24 года Карл переехал во Францию, в местечко Барбизон под Парижем — тогдашнюю мекку художников. Там он впервые взял в руки акварель, которую полюбил на всю жизнь. Он рисовал пейзажи и людей, живущих в гармонии с природой, — крестьян, рыбаков. Вскоре в его жизни случились две судьбоносные встречи: с будущей женой, шведской художницей Карин Бергьо, и меценатом Понтусом Фюрстенбергом.

Встреча с Понтусом обеспечила ему финансовую стабильность: он получал крупные заказы на портреты, настенную роспись. Карла стали приглашать оформлять книги — Андерсена, Шиллера. Наконец, его работы приняли на Французский салон.

Жена стала его музой и создала уютный семейный мир, который ему бесконечно хотелось рисовать. В подарок от отца Карин молодожены получили небольшую усадьбу к северу от Стокгольма, где супруги родили семерых детей. Любимый дом, жена, дочки и сыновья и стали главными героями знаменитых альбомов художника «Наш дом», «Дом в лучах солнца». Дом Ларссонов не был похож на соседские. В то время в интерьерах господствовали темные, «сырые» краски. Карин же, напротив, декорировала дом в легких, светлых цветах. Мебель, сделанная по ее эскизам, как будто парила в воздухе. Для комнаты, которую занимала Карин с дочерьми (домашние называли их херувимчиками), она сама создала проект кроватей. А Карл при-



думал дизайн спальни: отдельно стоящая кровать с пологом по дизайну Карин. Карин ткала занавески, скатерти, постельное белье и половички, мастерила подставки для цветочных горшков. Чтобы дом изнутри казался просторнее, в стенах устроили внутренние окна, и из одной комнаты можно было видеть другую. Все двери были украшены портретами, декоративными тарелками, крылатыми фразами в изящных виньетках. Ларссоны стали родоначальниками нового шведского интерьера — легкого, натурального, светлого.

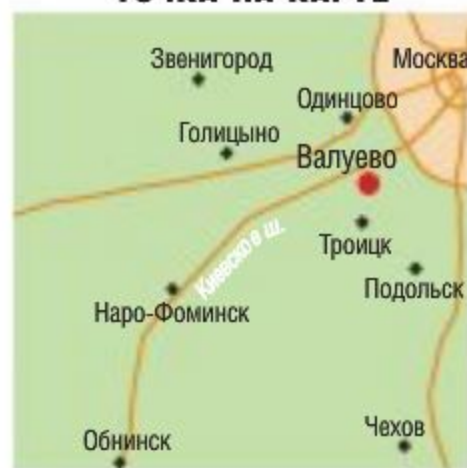
В альбомах художника запечатлены труды и развлечения, именины и рождественские елки, послеполуденный кофе, игра с котенком и первые шаги малышей, сбор ягод и домашний спектакль. Все — с огромной тщательностью и нежностью, так, как можно рисовать только любимые места и любимых людей. Не удивительно, что это легкое дыхание так созвучно настроению домов, где живут счастливые семьи, которые украшают свой быт вещицами с рисунками художника. ■



# Маменькин СЫНОК

Открыватель «Слова о полку Игореве»  
граф Алексей Мусин-Пушкин  
умел среди многого находить лучшее.  
И для своей семьи он выбрал  
жемчужину среди усадеб – Валуево.

## ТОЧКА НА КАРТЕ



Московская область,  
Ленинский район,  
Валуево

Валуево достигло наивысшего расцвета, когда принадлежало семье Мусиных-Пушкиных. Благодаря графу Алексею Ивановичу Мусину-Пушкину усадьба приобрела свой совершенный облик и наполнилась шелестом старинных рукописей (граф был страстным библиофилом). А когда подросли его дети, шелест рукописей сменился шуршанием шелковых платьев двух выдающихся красавиц своей эпохи: Эмили Карловны и Варвары Алексеевны Мусиных-Пушкиных. Усадьба Валуево – прекрасно сохранившаяся постройка классицизма. Наиболее интересны здесь ворота и охотничий домик. На воротах – грациозные олени; даже в эпоху расцвета дворянских усадеб нельзя было найти больше ни одной, где бы ворота украшали кроткие олени, а не львы или иные хищные звери. Что касается охотничьего домика, то он так похож на концертный зал, созданный Кваренги в Царском Селе, что до сих пор историки спорят, мог ли Кваренги повторить ту же постройку для Мусиных-Пушкиных. Под охотничьим домиком расположен валунный грот с лестницами по бокам; другой грот – на берегу верхнего пруда. А на склоне, который спускается к реке Ликовке, уцелел до наших дней прекрасный липовый парк, в пору цветения наполняющий окрестный воздух медовым благоуханием...

Первым записанным в документах владельцем Валуева был в XVII веке дьяк Григорий Валуев, подаривший вотчине свое имя. Потом имение переходило к Мещерским, к Толстым, к Шепелевым, а в 1770 году его купил граф Алексей Иванович Мусин-Пушкин. Великий просветитель, одержимый



коллекционер, он посвятил жизнь сбору, сохранению и расшифровке старинных рукописей. Именно он нашел среди старых и никому не интересных бумаг Ярославской епархии единственный экземпляр «Слова о полку Игореве»... Увы, во время Войны 1812 года французы захватили и подожгли и имение, и московский дом коллекционера. Все старинные книги и рукописи были сожжены, за исключением самых ценных, которые он позаботился увезти.

Алексей Иванович был женат на Екатерине Алексеевне Волконской, женщине чрезвычайно властной. Овдовев, она сама управляла всеми имениями мужа и без охоты допускала к хозяйствованию других — даже своих сыновей и даже в тех поместьях, которые отошли им по завещанию.

Всего у Мусиных-Пушкиных было восемь детей: трое сыновей и пять дочерей. Младший, Владимир, у матери был любимцем, но потом серьезно разочаровал семью, можно сказать — учудил, оказавшись замешанным в заговоре декабристов. Поскольку собственно в восстании он не участвовал, ему повезло отделаться легким наказанием — всего лишь высылкой в Финляндию. Где он и встретил Эмилию Шернваль, дочь шведа, состоявшего на русской службе, и немецкой аристократки. Впервые появившись в большом свете в 1826 году в Гельсингфорсе (Хельсинки), Эмилия ослепила всех своей шестнадцатилетней красотой и почти сразу определилась со своим будущим: 28-летний Мусин-Пушкин влюбился в нее с первого взгляда и поспешил сделать предложение руки и сердца, а красавица ответила согласием. Поскольку Владимир находился под политическим надзором, то, чтобы жениться, он должен был получить согла-

*Мать больше двух лет  
не давала Владимиру согласия  
на брак с «безродной шведкой»*

сие матери, разрешение командира полка, генерал-губернатора и даже императора. И более всех против этого брака выступала мать, графиня Екатерина Алексеевна Мусина-Пушкина. Чтобы воспрепятствовать женитьбе сына на «безродной шведке», она добилась даже, чтобы его перевели на службу в отдаленную крепость. Но Владимир Алексеевич был уперен в своем желании жениться на Эмилиии. Он согласен был всю жизнь провести в глуши, в ссылке — лишь бы с любимой женой. От переживаний Мусин-Пушкин заболел, и мать сдалась. 19 декабря 1827 года она написала, что согласна на этот брак, добавив: «Но тырываешь мне сердце». Венчание, на котором не присутствовал никто из родни жениха, состоялось 4 мая 1828 года. Четыре года Владимир служил в провинции, а осенью 1831 года неожиданно получил помилование и немедленно переехал с женой в Петербург, где красота Эмилиии произвела настоящий фурор.

Петр Андреевич Вяземский был влюблен в Эмилию и писал, что она «бледная, молчаливая, напоминающая не то букет белых лилий, не то пучок лунных лучей, отражающихся в зеркале прозрачных вод». Михаил Юрьевич Лермонтов был также безнадежно влюблен, но к своему чувству отнесся с иронией и создал в 1939 году мадригал:



Алексей Иванович Мусин-Пушкин и его жена Екатерина Алексеевна Волконская (изобр. внизу) превратили усадьбу в настоящий архив древних рукописей.





Владимир Мусин-Пушкин упорно добивался права жениться на любимой Эмилии (изобр. внизу). Но родственники так ее и не приняли, в отличие от Варвары Шереметевой (нижнее изобр.), породниться с которой Мусины-Пушкины были рады.



*Графиня Эмилия —  
Белее, чем лилия,  
Стройней ее талии  
На свете не встретится.  
И небо Италии в глазах ее светится.  
Но сердце Эмилии  
Подобно Бастилии.*

Сердце Эмилии было неприступно не только потому, что она хранила верность мужу, но еще и потому, что ей было не до любовных шалостей. За первые десять лет брака она родила шестерых детей. Все ее дети были болезненными. Двое мальчиков умерли в младенчестве, остальные постоянно хворали. Владимир пристрастился к азартным играм, начал проигрывать огромные суммы, разоряя семью. И в этом родственники винили Эмилию, считая, что, если бы он женился на русской аристократке, все было бы иначе. В конце концов Эмилия с детьми буквально сбежала от Владимира и его родных в маленькое имение Борисоглебское, где наладила хозяйство, позаботилась о крестьянах — открыла для них школу и больницу, и называли ее не иначе, как Борисоглебским Ангелом. Осенью 1846 года в окрестных селеньях началась эпидемия тифа. Говорят, Эмилия Карловна устраивала госпиталь для больных, при этом заразилась сама и 17 ноября скончалась, оставив сиротами троих сыновей и дочь. Граф Владимир Соллогуб отозвался на ее кончину: «Графиня Мусина-Пушкина умерла молодой — точно старость не посмела коснуться ее лучезарной красоты».

*В том, что муж — шрок,  
разоряющий семью, его родня  
обвиняла Эмилию*

Но еще одной красавице суждено было просить под гербом Мусиных-Пушкиных. Племянник Владимира Алексеевича, его крестник, названный в его честь, — Владимир Иванович Мусин-Пушкин женился на барышне из старинного русского семейства Варваре Алексеевне Шереметевой. Одно ее присутствие делало бал многолюдным, потому что многие приезжали посмотреть на прекрасную Вареньку Шереметеву. Ее судьба сложилась иначе, чем у Эмилии Шернваль: Варвара Алексеевна в семье была окружена восторгом и обожанием. Она родила всего одного ребенка, к тому же девочку, которая не могла быть продолжательницей рода, но Владимир Иванович слишком любил жену, чтобы попрекать ее этим.

Варвара Алексеевна оставила отсвет своей красоты на полотне знаменитого портретиста Франсуа Ксавье Винтерхальтера. До сих пор посетители Эрмитажа останавливаются возле этой картины, завороженные жарким взглядом красавицы.

В 1856 году Валуево опять было продано — княгине Святополк-Четвертинской, а от нее перешло к купеческому семейству Лепешкиных. Именно Лепешкины украсили ворота фигурами оленей, завершив облик усадьбы. После революции здесь был организован санаторий, который существует и по сей день. ■

Елена ПРОКОФЬЕВА



## Что вы ПЛЕТЁТЕ?

Незаменимая спутница на пикнике – плетеная корзинка – простовата только на первый взгляд.

**1** Первые плетеные корзины появились на Среднем Востоке и в Африке восемь с половиной тысяч лет тому назад. Интересно, что способ плетения корзин не изменился до наших дней.

**2** В XIII веке до нашей эры плетеные корзинки уже широко распространены. Мать Моисея, Иохаведа, спасла будущего пророка, спрятав маленького сына от фараоновых солдат в собственноручно сплетенную корзинку.

**3** В V веке до нашей эры плетеная корзина дала жизнь керамике. Древние египтяне плели корзинки и для водонепроницаемости облепляли их глиной. Когда однажды погорельцы разгребали пепелище, то увидели, что каркас из лозы выгорел, а остался обожженный глиняный сосуд с красивым рисунком.

**4** Новый виток популярности корзиночек приходится на XIV век. В Московском княжестве княгиня Ульяна, супруга Ивана Калиты, на праздник Святой Троицы носила в корзинке пиво с яичницей – «завивать» березки. Королева Англии Изабелла Французская раздавала хлеб нищим из царской корзинки.

**5** Массовое производство плетеных корзин началось во второй половине XIX века. По всей Европе открылись школы плетения. В России самые лучшие корзинки плели в Кинешме, также славилась умельцы из Костромской и Ивановской губерний.

**6** В начале XX века французы начали покрывать корзины позолотой и серебром, расписывать их. С роскошными корзинками благородные дамы выезжали на пикники. ■

## ХИТЫ сезона

ZARA HOME

IKEA

FORMYBABY

YVES DELORME

PROVANCE

«ПО-ФРАНЦУЗСКИ  
AMADEUS»

## Вишнёвый САД

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» продолжают показывать, как сделать дом уютнее и красивее. На этот раз к даче пристраиваются стильные балкон и веранда.

**Н**овый дачный дом семьи Жуковских окружен яблонями и вишнями. Если выйти майским утром на балкон – покажется, что дом плывет в бело-розовой колышущейся цветочной пене. Если, конечно, сначала убрать окружающий дом строительный мусор. И построить сам балкон. И крыльцо – потому что пока хозяева входят в дом по мосткам, уложенным на фундамент, а балконные двери открываются в опасную пустоту. Конечно, со временем семья эту проблему решила бы, но программа «Фазенда» справится с ней и быстрее, и интереснее. Для создания крыльца была приглашена дизайнер Светлана Серова. Она задумала построить не просто удобный вход,



Фото: Владимир БУРЦЕВ, архив передачи «Фазенда»



а полноценную открытую веранду, из крыши которой получится просторный балкон-солярий. Светлана назвала свой проект «Вишневый сад» — вдохновил ее на это не только сад вокруг дома, но и профессия хозяйки: Татьяна Жуковская работает в театре.

### СТРОИМ НА ВЕКА

Дерево для строительства было выбрано прочное и долговечное — сибирская лиственница. Постройки из нее стоят веками. Хорошо высушенная, она совершенно не боится воды и не подвержена гниению, не зря именно на лиственничных сваях стоит Венеция. К тому же лиственница достаточно огнестойкое дерево.

Прочный и безопасный материал найден — можно приступать к строительству. О создании фундамента под веранду беспокоиться не стоит, хозяева его уже сделали, осталось только зашпатлевать. И, конечно же, очистить площадку от всевозможного строительного мусора и убрать временный «вход» из досок.

После шпатлевания на фундаменте собрали нижнюю обвязку — основу для веранды. На уровне второго этажа конструкцию связали верхней обвязкой — для балкона. Собрали каркас будущего крыльца с удобной широкой лестницей, настелили на первом этаже лаги из лиственницы, на втором — крепкий брус в качестве основы пола балкона.

Затем на лаги был положен пол — конечно, тоже из лиственницы. Такой же пол появился и на балконе. Здесь лиственничная доска, с ее прочностью и влагостойкостью, особенно незаменима, ведь полу балкона предстоит выдерживать и дождь и снег. Чтобы уберечь от протечек потолок веранды, между брусом и досками пола строители настелили гидроизоляцию. Потолок веранды обшили вагонкой — тоже лиственничной, чтобы не изменять традиции.

Осталось установить на обоих этажах красивые и надежные перила, в которых дерево сочетается с чугуновой ковкой, и украсить «оконные проемы» веранды декоративным обрамлением, напоминающим театральные кулисы, — и строительная часть закончена. Пора добавить цвет.



### БЛАГОРОДНАЯ КЛАССИКА

Учитывая, что и балкон и веранда открыты капризам погоды, Светлана выбрала для покраски прочную алкидную эмаль, отлично ложающуюся на дерево. Если верить производителям, она выдерживает 64 года ежедневных влажных уборок.

Цветовое решение художник предпочла классическое: основным стал очень спокойный серо-голубой оттенок. С ним хорошо сочетается серовато-розовый пол. Потолок, рамы окон и кованые детали перил покрасили в белый цвет, а дверные и оконные наличники — в серовато-розовый, гармонирующий с оттенком пола. Туманным весенним утром серебристо-белая веранда будет словно растворяться в цветущем саду... А чтобы сад цвел не только снаружи, на полу первого этажа художник с помощью трафарета нарисовала букеты цветущей вишни.

### БАЛКОН МЕЧТЫ

Веранда закончена — осталось наполнить ее подходящей мебелью. Несомненно, первый этаж станет любимым местом семейных посиделок, поэтому с одной стороны появился обе-

денный уголок с деревянным столом и стульями, а с другой — «гостиная» с белым диванчиком-скамейкой, низким столиком из лозы и плетеным креслом. Легкие белые шторы не только добавляют интерьеру романтичности, но и затенят веранду в слишком солнечный день, а вечерами помогут спастись от докучливых комаров. Освещать веранду будут необычные люстры с абажурами из органзы и хрустальных подвесок и удивительная настольная лампа, основание которой собрано из старых деталей кресла-качалки.

Кстати, в доме теперь есть и вполне действующее кресло-качалка. Приятно будет покачиваться в нем, наблюдая, как кружевная, узорчатая тень кресла скользит по залитому солнцем полу балкона.

Несколько напольных ваз с цветами, плетеные корзины для мелочей, еще один столик, полотняный пляжный зонт — и волшебная двухэтажная веранда готова.

Вот теперь можно выйти майским утром на балкон и представить, что дом плывет в колышущейся бело-розовой пене... ■

Оксана САНЖАРОВА

# ЛЕТО в полосочку

Чем хорош дачный дизайн? Тем, что можно, не тратя много денег и времени, каждый сезон жить по-новому.

**Н**а этот раз вам хочется, чтобы все было в полосочку. Светлую и яркую, как теплые дни на свежем воздухе. Гармоничный ансамбль из штор, скатерти и абажура легче и дешевле сшить самой. Подойдут легкие натуральные ткани — лен, хлопок. Крой у штор простой — прямые, свободно драпируемые полотна на завязках. Такой же тканью обшиваем самый обычный абажур, она же подойдет и для салфеток. ■





# ИГРА со словом

## 1. МАЛЫЕ ФОРМЫ

Начнем с самого простого – с коробочки для хранения письменных принадлежностей. Если вы собираетесь использовать в работе газетные или журнальные страницы, загрунтуйте декорируемый предмет белым грунтом (чтобы темный фон не просвечивал через бумагу). Но лучше найти декупажные карты с текстовым рисунком или распечатать интересные фрагменты текстов на хорошем принтере. Клей советуем взять специальный декупажный (ПВА может со временем пожелтеть).

## 2. КНИЖНЫЙ КОНСТРУКТОР

В вашем доме есть книги, не вызывающие никакого желания их читать, – пять томов сочинений Маркса, устаревший телефонный справочник? Кое-что ценное в них все же есть – монументальность и благородная форма. Используйте эти качества, собрав из книжной стопки ножку для журнального столика. Вам понадобится хорошее толстое сверло и металлический или прочный пластиковый прут, на который вы нанижете «детали конструктора».



## 3. НЕ ЧИТАЙТЕ ЗА ЕДОЙ?

«Обратный» декупаж украсит словом посуду. На прозрачные стеклянные тарелки с обратной стороны наклейте мозаику из газетных страниц. После высыхания покройте обратную сторону несколькими слоями акрилового лака – и тарелку можно мыть.

## 4. ГРАМОТНЫЕ ТАПКИ

«Газетные» тапочки – слишком ненадежно? Строго говоря, сложенная газета в качестве верха ничем не хуже ткани. К тому же тапочки – предмет, требующий частой замены. К основе из фетра прикрепите газету с помощью ярких пуговиц.

## 5. УМНАЯ МЕБЕЛЬ

Кресло, жестко обтянутое искусственной кожей, – подходящая поверхность. Вновь пригодятся газетные страницы и клей. После высыхания мебель покройте тремя слоями акрилового лака. И не бойтесь за «износоустойчивость», ведь несколько слоев проклеенной бумаги – это папье-маше, а из него древние китайцы делали мебель, дожившую до наших дней. ■

«В начале было Слово...»  
Позже появились печатные шрифты,  
газеты, журналы и дизайнерские идеи о том,  
как украсить ими дом.

# ВСЁ по уставу

О Саарбрюккене — родине Патрисии Каас и самых прагматичных людей в мире — рассказывает бывшая киевлянка Александра ВОЛОХ.

Десять лет назад Александра Волох вместе с мужем Евгением переехала из Киева в городок Саарбрюккен — столицу Саарланда, маленького государства на юго-западе Германии. Пока муж пишет компьютерные программы, Александра придумывает модели обуви, а вместе они воспитывают четырехлетнюю дочку Таню.

«По европейским меркам у нас стандартная квартира: в две комнаты, одна из которых — огромная кухня-гостиная. В дом ведут тяжелые железные двери. Внешние жалюзи на окнах позволяют спрятаться от посторонних взглядов. Не обошлось, к сожалению, и без неприятных сюрпризов. Во всех домах разное отопление. Когда мы искали квартиру, то видели разные варианты: камин, масляная печка, котел в подвале и наше любимое центральное отопление. Но главное, здесь очень распространен режим ночной экономии: отопление отключается по всему дому с 23:00 до 6:00. Удовольствие сомнительное, особенно в холода. Кстати, экономия — отличительная черта здешней жизни: на краны с водой надевают спе-



циальные сберегающие насадки, а для тюбиков зубной пасты используют «выдавливатель остатков».

## НА ВКУС И ЦВЕТ

Местные хозяйки не особо заботятся о ежедневной готовке или о том, чтобы хотя бы раз в неделю наводить чистоту и порядок в доме. Про уборку одна моя коллега выразилась так: главное, чтоб раковина и унитаз были чистыми, а остальное и обсуждать не стоит. Обедают и ужинают чаще всего в кафе, а дома можно перекусить и бутербродом, легким салатом и йогуртом. Несмотря на то что готовят мало, у каждой хозяйки на кухне царство электробытовых приборов — от мини-духовок и хлебопечек до электрических ножей, фритюрниц и комбайнов. Свои коллекции бытовой техники женщины очень любят обсуждать с подругами и внимательно следят за появлением новинок.

Единственные, к чьему питанию относятся внимательно, — дети, особенно

дошкольники. Утром малыши получают на завтрак миску мюсли, гречневую кашу и свежавыжатый сок. Кроме того, им собирают бокс-ланч в детский сад, так как там нет организованного питания и каждый ребенок ест то, что принес из дома.

## САЖАТЬ НЕЛЬЗЯ ВЫКАПЫВАТЬ

Продукты мы покупаем в супермаркете — так быстрее. Но есть и любители рынка, который открывается по субботам на главной площади. Там продают выращенные в нашей области продукты и всегда довольно много народу. Огородничают в Саарланде только фермеры — здесь не принято, как в России, каждому возделывать огород. К тому же, даже если вы владелец дачного участка, это не означает, что вы вольны делать на своей земле что заблагорассудится. Все дачи являются частью садового товарищества, и там люди совместно решают, что будет расти у каждого на участке. «Общественная диктатура»





## ГЕХАЙРАДЕ

«Обычно гастрономический беспредел на обставленных по последнему слову кухнях происходит только в субботу-воскресенье, а после принято обмениваться на работе «рецептами выходного дня». Один из таких рецептов — блюдо гехайраде. Местные жители обожают эту высококалорийную смесь из картошки, макарон, сливок и сала.

В нашем рационе это блюдо не прижилось, но ради интереса и любви к национальной экзотике стоит попробовать хотя бы раз. Вообще, местные рецепты всегда очень подробные: указывается, какой марки брать маргарин и сколько минут выпекать.

### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- 500 г муки
- немного минеральной воды
- 2 ст. л. сушеной петрушки
- соль
- перец
- мускатный орех
- 8 крупных картофелин
- 125 г сала
- 0,5 л сливок
- 4 яйца

Замесить крутое тесто из яиц, муки, минеральной воды. Добавить петрушку, молотый мускатный орех, посолить и поперчить. Поставить на огонь воду, а когда закипит, сделать с помощью столовой ложки из теста клецки и варить их, пока не всплывут. Отдельно отварить картофель, нарезанный крупной соломкой. Перемешать клецки и картофель, добавить заранее приготовленный соус. Для соуса обжарить на сковороде мелко нарезанное сало (до шкварок), залить сливками и кипятить, пока не загустеет».

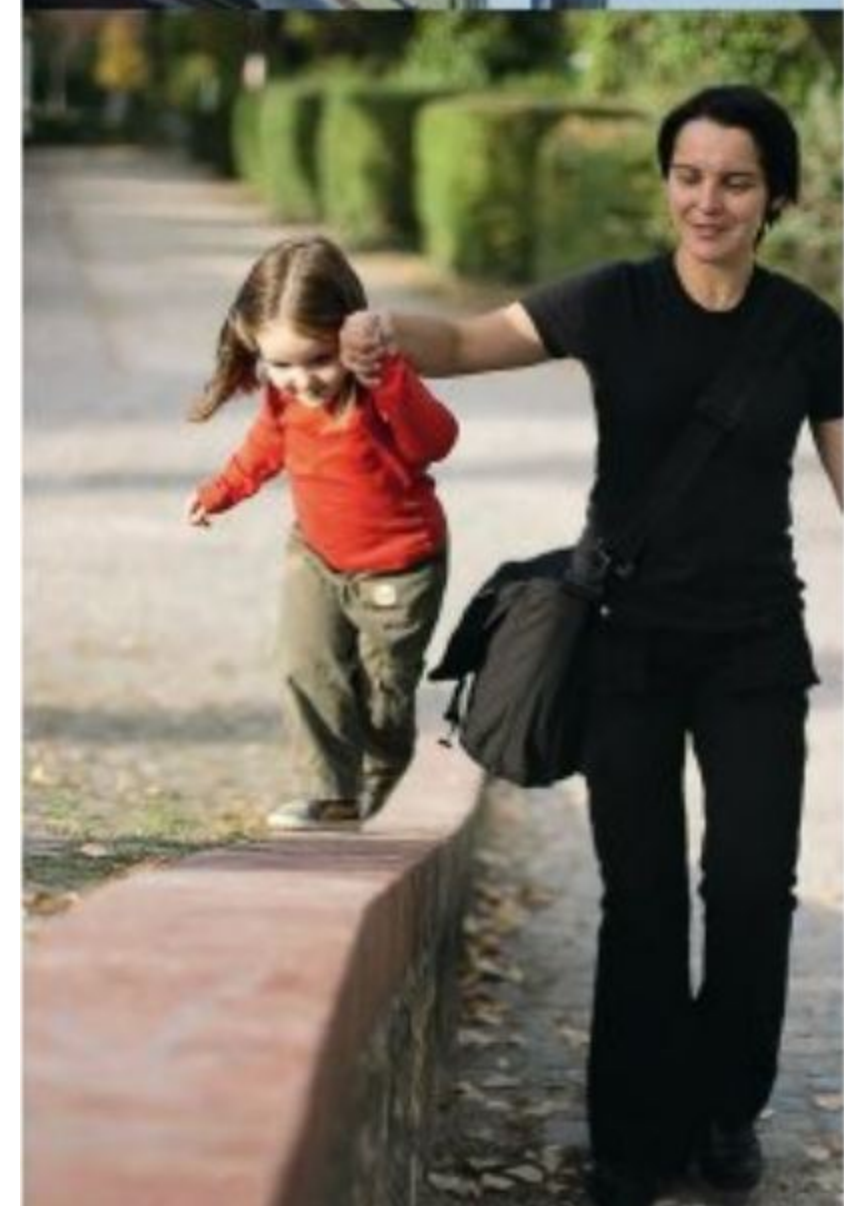
распространяется и на клумбы у домов, палисадники. Даже какие цветы вы можете посадить в горшках на своем балконе, решает совет жильцов.

### ВЫХОД В ЛЮДИ

Посидеть веселой компанией здесь любят, но только за пределами родного дома. В праздники собираются, например, на ипподроме: можно не только поздравить именинника, но и сорвать куш на удачной ставке. Первую пару лет после переезда мы по инерции собирали столы на день рождения, но постепенно привычка к застольям сошла на нет. Пятилетие Танечки планируем отметить в кино или устроить праздник в бассейне. На день рождения даже в кафе угощение символическое — очередной реверанс в сторону экономии. Проблему с презентами здесь решают так: виновник торжества пишет в приглашении адрес магазина, где уже лежит подарочная корзина, и гости могут купить из этой корзины то, что им по карману. Навещать друг друга без приглашения не принято. А если кто-то заглянет на огонек, хозяйка не будет метать на стол припасы, а поставит бутылку воды и еще, максимум, нарежет дольками лимон. Если не считать дни рождения дочери, к нам приходили за десять лет три раза: дважды — мои коллеги и один раз — друзья мужа.

### ТВОРЧЕСКИЙ ИНТЕРЕС

Сэкономленное на уборке время здешние жительницы тратят на творчество — осваивают пэчворк или изготовление бижутерии на очередных курсах. Я тоже иногда с ребенком что-то мастерю — куколок из глины, одежду. Многие мои знакомые вяжут или шьют, еще модно делать мыло, открытки и рисовать. У нас в городе много курсов рукоделия для взрослых — мои коллеги ходят то на одни, то на другие. Творческие способности хозяйки проявляют в украшении дома. Квартиры наряжают не только к Рождеству или Пасхе, но и во время смены сезонов. Так и получается, что из окон и со стен жилища круглый год смотрят забавные рожицы новогодних ангелов, весенних фей и эльфов, фигурки к карнавалу Розенмонтга и пасхальные зайцы».



# 7 весёлых ГУСЕЙ

Эти кокетливые птицы – настоящие сказочные герои.  
Отсюда прямая осанка, важный голос  
и неторопливый шаг. С ними рядом шумно и весело.



1. Магнит на холодильник, собственность редакции. 2. Тарелка, LEANDER. 3. Декоративная фигурка, BOSZORKANY KONYHA. 4. Банка для крупы, LEANDER. 5. Декоративная фигурка, LLADRO. 6. Декоративная фигурка, L. DAKE&LN. 7. Разделочная доска, собственность редакции.



*Алиса,*  
**ЭТО ПУДИНГ!**

А также: куксимся по-корейски, едим и худеем,  
дегустируем масла, жарим ананасы и шашлыки,  
завариваем кашу с Марией СИТТЕЛЬ.

# ВРЕМЯ кукситься

«Овощи + мясо + лапша + специи». Вот формула корейского блюда кукси, которое в самый раз тем, кто любит поострее.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
**РЕНАТА ЯМЛИХАНОВА,**  
Москва

**«ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОРЕЙСКОГО БЛЮДА СРОДНИ ХИМИЧЕСКОМУ ЭКСПЕРИМЕНТУ: ПОЛОЖИШЬ НЕ ТОТ «РЕАКТИВ», И ОПЫТ НЕ УДАТСЯ».**

**М**ама Ренаты до замужества носила простую корейскую фамилию О, а в фамилии девушки, по воле случая, сразу несколько корейских собрано. Ее родные, хотя никогда в Корее и не жили, национальных корней полностью не утратили. Прекрасно готовят корейскую еду. Еще школьницей Рената научилась готовить кукси — сытное и веселое блюдо. Вот ее маленькие кулинарные секреты: «Нельзя заменить специфические корейские приправы на те, что продают в супермаркетах. Испортите кукси полностью. Лучше не добавляйте ничего, кроме соевого соуса и перца. Только так можно понять вкус кукси, пусть и не подлинно корейский. И еще. Не стоит удивляться тому, что у корейцев многие овощи, которые в России едят свежими, подвергаются тепловой обработке (например, те же огурцы в кукси тушат наравне с томатами и луком), а обычную яичницу-болтунью нарезают на тонкую лапшу. Что для европейца эксперимент, то для азиата вкусная традиция. Кукси я готовлю впрок. Летом подаю холодным, а зимой — подогретым. От того, что постоит пару дней в холодильнике, кукси только выиграет». ■

## ПИШИТЕ!

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

**KRETYANKA@IDR.RU**

Вы станете героиней рубрики «Опыт», получите подарок и... прославитесь.



В предварительно потушенное с луком мясо добавляем шинкованную капусту и чеснок.



Обжариваем лук с помидорами. Добавляем отжатые огурцы, перец, соль, сахар, чеснок.



Взбиваем яйца и жарим тончайшие яичные блинчики.



Яичницу скручиваем в трубочки и нарезаем лапшой.



**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ (НА 4 ПОРЦИИ):**

- 2 крупные луковицы ● 1 головка чеснока
- 350 г капусты ● 350 г нежирной свинины
- 2 средних помидора ● 1 средний огурец
- 4 яйца ● соевый соус: в капусту – 3 ст. л., в воду – 6 ст. л. ● молотый красный и черный перец – по 3 ч. л. ● лапша японская (кроме рисовой) ● соль по вкусу ● 1 ст. л. сахара

**ПОРЯДОК РАБОТЫ**

**1** На 0,5 л воды – 4 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, перец черный и красный – по 1 ч. л., 2–3 ст. л. соевого соуса, 3–4 зубчика давленого чеснока. Ставим в холодильник настояться.

**2** Обжариваем луковицу до золотистого цвета, кладем мясо, все обжариваем. Накрываем крышкой. Мясо тушится в собственном соку. Когда сок выпарится, доливаем немного воды и тушим 30 минут. Мелко шинкуем капусту, солим и даем постоять.

**3** В готовое мясо кладем отжатую капусту. Обжариваем 3–5 минут на максимальном огне. Уменьшаем огонь, закрываем крышкой и тушим еще 5 минут. Выливаем 3 ст. л. соевого соуса. Солим, перчим, добавляем 3–4 зубчика давленого чеснока и накрываем крышкой. Выключаем огонь. Через 5 минут перемешиваем чеснок с капустой и мясом.

**4** Отдельно обжариваем вторую луковицу. Добавляем помидоры. Обжариваем быстро на сильном огне, пока не пустят сок. Кладем нарезанный и отжатый огурец. Снимаем с огня. Добавляем 3–4 зубчика давленого чеснока, 0,5 ч. л. сахара, перец, соль. Накрываем крышкой. Через 5 минут перемешиваем. Из взбитых с солью и перцем яиц на раскаленной сковороде выпекаем тонкие блинчики. Даем остыть. Свертываем в трубочку и режем. Отвариваем японскую лапшу. В глубокую тарелку выкладываем лапшу, затем по очереди каждую заправку, заливаем соевой «водой».

**Ваш счёт**

- 90 мин
- 450 ккал/100 г
- около 600 руб.

наглядное пособие

**ВАМ пригодятся:**



Красный перец молотый, KOTANYI

Сковорода, TEFAL



Миска, WILLIAMS & OLIVER



Соевый соус, HEINZ



Доски разделочные, WILLIAMS & OLIVER

Набор ножей, RÖNDELL



Лапша из пшеничной и гречневой муки, WANG

# Машина КАША

Строгая и официальная в эфире **МАРИЯ СИТТЕЛЬ** дома надевает яркий фартук и хлопчет на кухне. Ее кулинарные шедевры – признание в любви близким.



## Да и Нет

- |                                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| ● ярким цветам на кухне        | ● скуке и рутине    |
| ● современной кухонной технике | ● тесной кухне      |
| ● наточенным ножам             | ● позднему ужину    |
| ● плотному завтраку            | ● перекусам на бегу |
| ● детскому творчеству          |                     |

### ОБОЖАЮ ВОЗИТЬСЯ НА КУХНЕ

Я делаю это каждый день, а не только по праздникам. У меня нет музыкального образования, я не художник, поэтому мое творческое начало – все в кулинарии! Очень люблю новые рецепты, эксперименты с продуктами, приправами. Кухня – мое любимое место в доме. Для меня важно, как она выглядит, удобна ли. Сейчас у меня кухня солнечного цвета, яркая, просторная. Разделочный стол я расположила у окна – чтобы мой взгляд упирался не в стену, а в небо. Мне важно даже то, какого у меня цвета нож! Недавно вот купила итальянских ножей для салатов, с разноцветными ручками. Если честно, мне нельзя заходить в магазины, где продается кухонная утварь, – я там просто пропадаю.

### НИКАКИХ ПЕРЕКУСОВ

Когда-то было и такое: схватишь бутерброд и бегом на работу. Но сейчас у нас в семье завтрак – это маленькое торжество. Непременно должна быть каша. Чаще – овсяная или мюсли. Разумеется, едим и манную, и гречневую, и пшеничную с тыквой. Обожаю перловку – готовлю ее по всем правилам, двенадцать часов. Сначала крупа шесть часов вымачивается, а потом шесть часов варится на паровой бане, как будто томится в русской печке. Добавляю перловку в супы, использую ее и в качестве гарнира. В обед обязательно едим супчик – меня с детства мама приучила. Это может быть куриная лапша, минestrone, постные щи, борщ, солянка, похлебка с геркулесовыми хлопьями, уха. На второе – стейк, обжаренная куриная грудка, котлеты и прочее. Но никогда не едим мясо с хлебом. Хотя пельмени любим. В нашей семье «гребешки» и фигурные пельмешки лучше всех леплю я. Когда подаю на стол, спрашиваю, кому с каким защипом больше нравится. Часто готовлю манты, потому что люблю ба-



ранину. Экспериментирую с пловом — добавляю барбарис, айву, курагу. У меня дед отлично готовил плов — научился, когда жил в Средней Азии. Но я пока не могу добиться нужного вкуса, а бабушки — увы! — уже нет в живых, не успела спросить у него рецепт.

На ужин у нас всегда миниатюрные порции. Стараемся не есть после шести. Конечно, можем и в семь перекусить, и в восемь, но чем позднее, тем меньше еды на тарелке. И это что-то легкое: кусочек мяса или рыбы, какая-нибудь трава или салат из помидоров и огурцов с кисло-молочной или творожной заправкой. Приветствуются любые овощи, фрукты. Очень люблю ягодные чаи. Специально замораживаю ягоды в сезон. Смородина, малина, клубника, калина у нас свои с дачи. А вот ежевику, морознику, бруснику, клюкву мне привозят из Сибири, с Севера. В прошлом году я сама привезла из Пскова четыре трехлитровых банки черники.

Иногда делаю из ягод (как правило, из клюквы) морс по всем правилам: отжимаю сок, жмых варю, потом добавляю в сок. Но люблю и просто ягодный чай. Нет ничего проще, чем достать из морозилки облепиху или калину, бросить в чашку, ступкой чуть-чуть помять, залить кипятком, а потом процедить через ситечко. Получается прекрасный витаминный напиток.

### ЛЮБЛЮ СРЕДИЗЕМНОМОРСКУЮ КУХНЮ

В последнее время мы отдыхаем в Италии. И останавливаемся непременно в апартаментах, чтобы была кухня. Иногда муж говорит: «Может, на этот раз отдохнешь от плиты?» Но для меня это часть отдыха: в преддверии отпуска я мечтаю о том, как мы вдоволь накупаемся в море, нагуляемся и... как я оторвусь на кухне. Когда прихожу на средиземноморский рынок и вижу всю эту роскошь: осьминог, корюшка, сибас, мидии, свежайшие креветки, травка такая



### Звёздный рецепт

#### РЫБА В «ШУБЕ»

Из тушки форели извлечь хребет. Внутри положить лимон, измельченный зубчик чеснока, розмарин, петрушку, соль, перец. Замесить тесто из ржаной муки, как на пельмени. Раскатать лист, смазать желтком. Положить форель. Сверху накрыть другим листом теста. Соединить края и обрезать по контуру.

Дать ребенку вилку, чтобы он «прорисовал» рыбу: нанес бороздки, имитирующие чешуйки, нарисовал голову с глазками, бороздки на плавнике и на хвосте. Сверху «рыбку» смазать остатками желтка. Запекать 20–25 минут.

🕒 35 мин 📄 150 руб. 🍴 125 ккал

и всякая, овощи и коренья — я просто шалею! Тут же ищу рецепты, и вперед!

Конечно, мы ходим и в рестораны — там всегда есть чему поучиться. Да и печей таких раскаленных в домашних, пусть даже итальянских, условиях нет. А мясо на них всегда лучше получается!

### ЖЕНЩИНА НЕ ДОЛЖНА ПОСТОЯННО СТОЯТЬ У ПЛИТЫ

Как у мартеновской печи. Но для меня это своеобразное признание в любви близким. Такое же отношение я хочу воспитать и у детей. Сейчас малышкой легко заинтересовать готовкой. Я, например, купила набор ножей для декоративного вырезания фигурок из фруктов и овощей: пока ты делаешь салат, ребенок творит для него украшение. Когда я у плиты, мой годовалый сынишка все время просится на руки посмотреть, что там шкворчит на сковородке. Когда он был полегче, я сажала его в «кенгуру», чтобы он наблюдал за процессом. Дочке четырнадцать, и она полноценная помощница. Каждый праздник мы вместе продумываем меню, фантазируем, как красиво накрыть стол. Общее застолье объединяет семью. ■

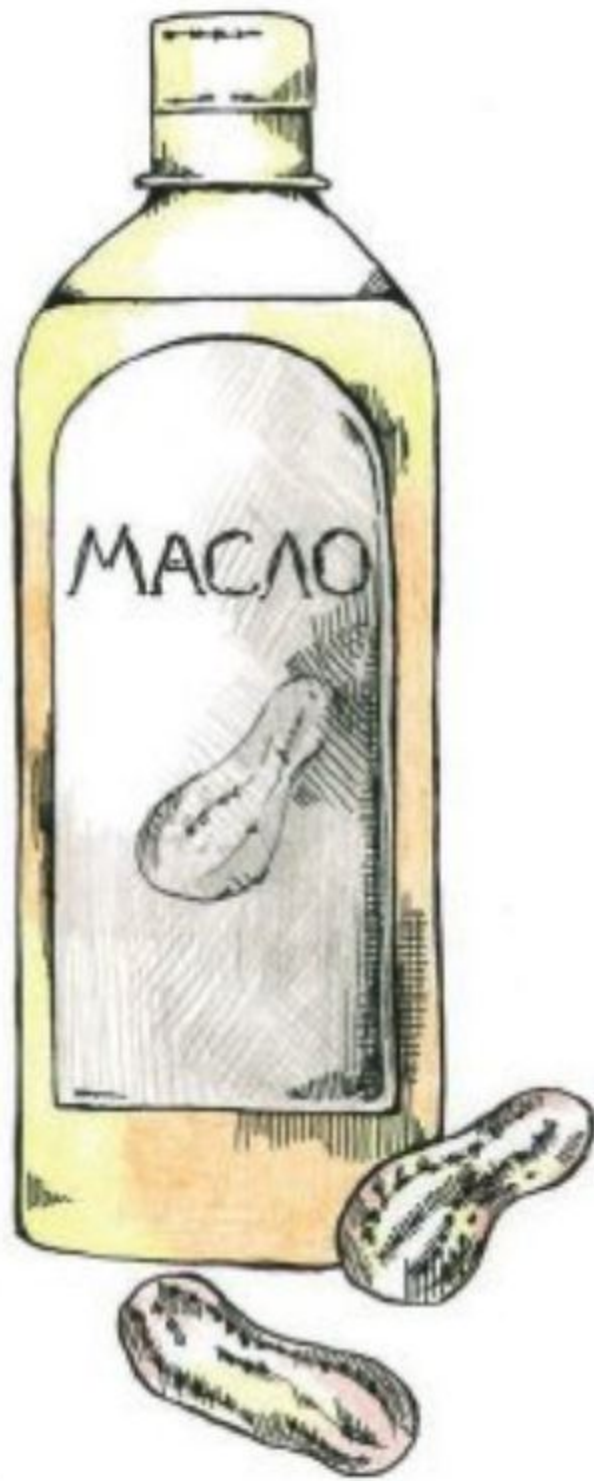
Записала Елена ДЕНИСОВА

Мария Ситтель хранит верность семейным рецептам: например, готовя плов, старается добиться того же вкуса, что удавался ее бабушке, при варке супа ориентируется на мамыны кулинарные рецепты. Обожает ягодные чаи и морсы, ягоды для которых в сезон замораживает сама.



# Картина МАСЛОМ

Кулинар-любитель, владеющий пером,  
Катя ТАРЕЛКИНА в этот раз пишет о том,  
что еще, кроме каши, маслом не испортишь.



минут, влила 2 чайные ложки кунжутного масла и бросила мелко порезанный пучок базилика. Практически тут же сняла с огня — и подала на стол.

Арахисовое масло, кстати, бывает душистое (нерафинированное, красноватого оттенка) и не очень (рафинированное). Так вот для жарения лучше выбирать рафинированное масло. А душистое оставить, например, для теста: если заменить им в рецептах подсолнечное, получится объедение.

### ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ

Ореховые масла у меня стоят на полочке для всяких женских штучек. Пара капель на мордочку, когда совсем себе не нравишься. Все такое в аптечной упаковке

из темного стекла: миндальное, грецкого ореха, лесного ореха, пекановое. То, что они съедобны, как-то не приходило мне в голову.

В общем-то, и правильно не приходило. Жарить на таком масле, например, не стоит, потому что процесс убивает все — и аромат и пользу. А пользы немало. Почти все ореховые масла снижают уровень холестерина в крови. А масло грецкого ореха к тому же богато омега-кислотами, разжижающими кровь, — это отличная и вкусная профилактика инсульта. Что в нашем с мужем «кризисе среднего возраста» я сочла вероятной опасностью.

Замороженную стручковую фасоль отварила в кипящей воде. Затем полила десертной ложкой масла грецкого ореха и посыпала обжаренным кунжутом. Получилось быстро, просто и ароматно.

А миндальное масло можно использовать для приготовления заправки, которая подходит к большинству блюд из мяса. Полстакана миндального масла смешайте с четвертинкой стакана крас-

### СЕЗАМ, ОТКРОЙСЯ!

Самое популярное мясо на нашем семейном столе, признаюсь, курица. Причем, если мама (то есть я) не в ударе, курица эта в основном либо запеченная в разных приправах, либо тушенная в сливках.

...Дома, как обычно, ничего, кроме курицы, не было, муж грозился начать кудахтать и нести яйца, дети требовали пельменей... И я решила их всех умаслить. Арахисовое масло разогрела и быстренько обжарила в нем 3 столовые ложки рубленого чеснока и чайную ложку свежего рубленого имбиря, не забывая помешивать. Потом добавила туда нарезанное полосками куриное филе и так же, помешивая, обжарила пару минут. Залила бульоном, добавила столовую ложку соевого соуса, 2 столовые ложки сахара и 2 чайные — соуса чили (можно без него, детям не очень полезно острое). Солить не стала: соевый соус сделал свое дело. Как только закипело, уварила все за 5



ного винного уксуса, 2 столовыми ложками любого кетчупа, 1 столовой ложкой дижонской горчицы (с зернышками), пахучей луковой или чесночной солью (до 1 чайной ложки), тмином и укропом. Хорошенько все смешайте, встряхивая бутылку.

«Критическая» температура, при которой разрушаются полезные свойства ореховых масел, у каждого вида своя. Миндальное масло лучше вовсе не подвергать термообработке. А вот подогретое пекановое придает золотистую корочку запеченным овощам и мясу. Если в выпечку входят орехи, смажьте форму смесью орехового и оливкового масел – вкус кексов и пирогов усилится. В разных комбинациях любое ароматное масло можно добавлять в заправку для салата из свежих овощей, сыра и гринок. Только два минуса у орехового масла. Во-первых, людям, у которых аллергия на определенные виды орехов, масла из них противопоказаны (арахис тут вне конкуренции, напоминаю). И во-вторых, такое масло быстро портится.

Самое «русское» из ореховых масел – кедровое. Сварите овощной бульон (морковка, сельдерей, корень петрушки, луковичка и лаврушка). Добавьте 5 капель кедрового масла. Процедите. Добавьте порезанную картошку (2 штуки), хорошенько разварите в бульоне, туда же положите морковку и другие корни. Все это взбейте блендером, разведите бульоном, посолите, поперчите, посыпьте зеленью и украсьте гренками из белого хлеба. Такой супчик – постный, прошу заметить, – вполне заменит собой обед.

### МАСЛО НА КОСТОЧКАХ

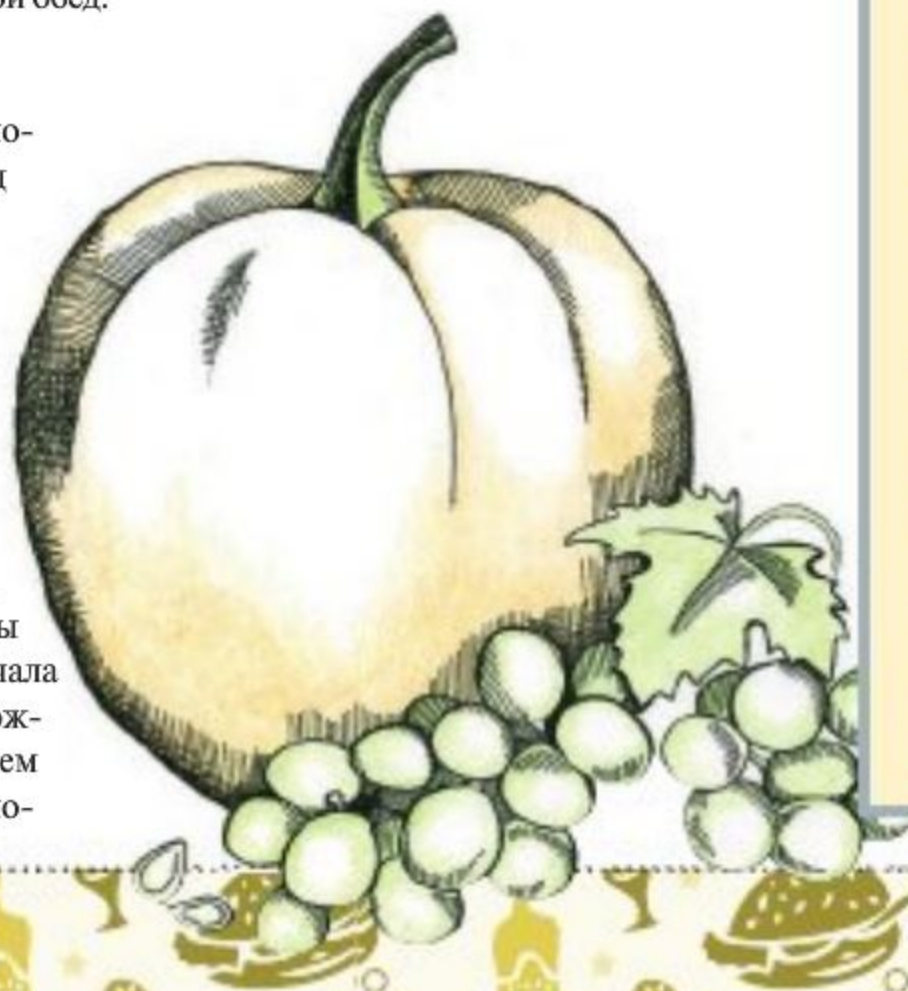
Тыквенное масло настолько полезно, что еще 300 лет назад официально, по закону, именовалось лекарством – нечего, мол, расходовать ценный продукт на улаживание желудков. Потом, правда, закон отменили.

Этот темно-зеленый «эликсир» лучше добавлять в уже готовые блюда. Например, в сытный салат из говядины с каперсами и маринадом. Сначала делаем заправку: 3 столовые ложки тыквенного масла смешиваем с 2 столовыми ложками винно-

го уксуса, заливаем им мелко-мелко нарезанные маринованный огурчик и столовую ложку каперсов, солим и перчим. Вареную нежирную говядину режем соломкой, заливаем маринадом и оставляем на 15 минут. А за это время варим 2 яйца вкрутую и нарезаем тонкими кружочками. Раскладываем по тарелкам пропитавшуюся маринадом говядину, украшаем кружочками яйца, колечками репчатого лука и полосочками сладкого перца. К порции – кусок черного хлеба.

Масло из виноградных косточек всегда было мною нежно любимо. Во-первых, со всех сторон кричат, что оно – феноменальный антиоксидант. И действительно, ученые доказали, что оно блокирует рост атипичных клеток. А еще помогает веществам, из которых вырабатывается витамин красоты А, максимально быстро и целенаправленно попадать куда следует. В общем, драгоценность, а не масло.

Его можно есть и просто так: столовая ложка этого масла покрывает суточную норму витамина Е, пополняет запасы витамина А, и очень скоро тусклая после зимы кожа начинает меняться к лучшему. Еще масло можно лить в салат, можно жарить на нем, а можно готовить ароматные фондю. Тут не обойтись без фондюшницы. В кипящее потихоньку масло погружаются кусочки мяса или овощей – и семейство надолго занято, и готовить практически ничего не надо. И главное, все это на пользу маминой красоте. ■



## ЗАПИСКИ НА САЛФЕТКАХ

● Рафинированные масла – подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое, хлопковое – практически неотличимы друг от друга. После перегонки от них не остается ни вкуса, ни запаха, и различаются они лишь по количеству витамина F – незаменимых жирных линолевой и линоленовой кислот. Они отвечают за синтез гормонов, поддерживают иммунитет, уменьшают чувствительность к ультрафиолету. В тыквенном масле до 60% линолевой кислоты, а в масле из виноградных косточек – до 75%, больше всего. А вот для детского питания идеально подходит соевое масло, которое по составу напоминает рыбий жир, но без противного привкуса.

● «Живое» масло хранится около 4 месяцев. Срок годности рафинированного – меньше. Чтобы масло дольше хранилось, держите его в прохладном (до +18 °C) и темном месте в темных бутылках с узким горлом (чем меньше контакт с воздухом, тем лучше). Можно бросить в бутылку немножко соли и несколько сухих чистых фасолин – масло не прогоркнет. Кстати, благодаря веществу сезамолу дольше всех, до 8 лет, хранится кунжутное масло.

● Увлеклась заправками: даже дети смотрят с пониманием на ненавистные вареные овощи, когда их приправишь чем-нибудь необычным. На самом деле некоторые экзотические виды масла – например, чесночное или трюфельное – делаются не методом отжима, а настаиванием. Чеснок у нас в этом году уродился. Поэтому, когда мама притащила мне бутылку домашнего подсолнечного масла, пахнущего летом, семечками и счастьем (родственники из Краснодара прислали подарочек), я не могла устоять. Стекланную банку наполнила очищенными дольками чеснока наполовину, залила маслицем, закрыла крышечкой – и поставила в тихое местечко. Через месяц открою и буду по ложечке добавлять в салаты. А пропитавшийся маслом янтарный чеснок тоже станет украшением блюд.

## ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



# СЪЕСТЬ и похудеть



ЛУЧШИЙ  
РЕЦЕПТ

### МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ

Светлана ВОРОНЦОВА и ее дочь Маргарита, Тюменская область

- 2 отварные моркови
  - 100 г белого черствого хлеба без корки
    - полстакана молока
    - 2 яйца
  - 1 ст. л. сахара ● 100 г сухофруктов
- 🕒 30 мин 🍳 250 ккал 🏷 от 50 руб.

Измельченный хлеб залить молоком. Морковь потереть на терке. Сухофрукты мелко порезать. Яйца взбить с сахаром. Все смешать и уложить в форму, смазанную растительным маслом. Выпекать до образования румяной корочки при 200 °С.



### РОЛЛЫ С РИСОМ И ОВОЦАМИ

Анна МРАКОВА, Московская область

- 100 г риса ● 1 сладкий перец
  - 100 г стручковой фасоли ● 50 г сыра
  - 1 ст. л. майонеза ● мексиканские кукурузные лепешки ● соль, перец по вкусу
- 🕒 30 мин 🍳 150 ккал 🏷 от 150 руб.

В отваренный остывший рис добавить нарезанный мелкими кубиками сладкий перец, отваренную стручковую фасоль, порезанную на кусочки, натертый на крупной терке сыр. Посолить, приправить при желании черным перцем, смазать майонезом. Из лепешки скатать трубочку и нарезать на несколько частей. Каждую трубочку скрепить зубочисткой и начинить готовым фаршем.



### САЛАТ ИЗ АВОКАДО

Марина НОВОСЁЛОВА, Рэдинг, Англия

- 1 крупный зрелый (при несильном надавливании плод должен слегка мяться) авокадо ● 3 средних помидора
  - 200 г ветчины ● 200–300 г листового салата
  - соль, черный перец по вкусу
- 🕒 30 мин 🍳 250 ккал 🏷 от 50 руб.

Авокадо разрезать пополам, извлечь косточку, очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Помидоры нарезать дольками, салат и ветчину – крупными кусочками. Смешать все ингредиенты, добавить соль и перец. Масло не требуется, поскольку зрелый авокадо достаточно маслянист, да и ветчина содержит определенное количество жира.



## САЛАТ «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ»

Екатерина МИРОНОВА, Московская область

- 3–4 средние моркови ● 1 долька чеснока
  - 1/3 стакана промытого изюма
  - 1/3 стакана измельченной кураги
  - 1/3 стакана толченых (не очень мелко) ядер грецкого ореха ● 1 ст. л. меда ● немного майонеза
- 🕒 30 мин 🍴 от 100 ккал 🏷 от 70 руб.

Очистить и натереть на мелкой терке морковь и чеснок, добавить изюм, орехи, курагу, мед и соль. Все хорошо перемешать и заправить низкокалорийным майонезом. Выложить на блюдо в форме морковки и украсить огурцом или зеленью. Безумно полезный салатик порадует всю семью.



## КРЕВЕТКИ С ОВОЩАМИ

Анна АФАНАСЬЕВА, Московская область

- половинка авокадо ● 3 средних огурца
  - 300 г крупных креветок ● 10 томатов черри
  - 5 салатных листьев ● 1/2 ч. л. лимонного сока
  - 1–2 ст. л. майонеза ● соль и зелень по вкусу
- 🕒 30 мин 🍴 150 ккал 🏷 от 200 руб.

Креветки отварить. Огурцы, авокадо (кусочки его сразу же сбрызнуть лимонным соком), салат нарезать соломкой.

На большую тарелку положить листья салата. На них слоями – овощи и креветки, смазывая майонезом. Украстить салат разрезанными на половинки томатами черри. Вместо креветок можно использовать другие морепродукты, которые хорошо сочетаются с черешками сельдерея (остальные овощи – те же) и перепелиными яйцами.



## МАШ С ОВОЦАМИ И РИСОМ

Дина ГАЗИБЕКОВА, Московская область

- 100 г маша ● 100 г риса ● 1 луковица
  - 100 г укропа ● 2 моркови ● 1 сладкий перец
  - 1 зубчик чеснока ● 1 острый перчик ● соль
- 🕒 60 мин 🍴 150 ккал 🏷 от 100 руб.

Обжарить лук до золотистого цвета. Добавить натертую морковь, мелко порезанный сладкий и острый перец. Залить 1 л воды и выложить промытый маш. Варить до готовности маша.

Добавить сырой рис, мелко порезанный чеснок и соль. Уварить до готовности. Подавать с мелко порубленной зеленью.

## ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами!  
Автор лучшего из них получит в подарок  
набор из двух кастрюль с крышками SHS-0457Kit  
от компании SUPRA.



### ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ

сфотографируйтесь вместе с приготовленным  
блюдом и пришлите нам фото и рецепт.

до 20 мая  
ИЮЛЬ-АВГУСТ:  
ЯГОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

до 15 июля  
СЕНТЯБРЬ:  
ГРИБНЫЕ СЕКРЕТЫ

Адрес: 109544, Москва, ул. Б. Андроньевская, 17,  
редакция «Крестьянки», krestyanka@idr.ru

# ЗАВТРАК, который всегда с тобой

«Любовь входит в дом  
через кухню», —  
гласит кубинская поговорка.



Кубинцы уверяют, что открывший остров Христофор Колумб, едва ступив на землю, воскликнул: «Красивее мест не видели глаза человека!» Бескрайние пляжи с белым песком, реки и водопады, буйная тропическая растительность с россыпями цветов... Укрепляют впечатление и сами кубинцы — брызжущие весельем люди с открытыми улыбками и открытыми душами. А как они танцуют! Прямо на улице, без видимого повода — красиво и страшно заразительно. Город увешен плакатами «Нам хорошо!», и через пару часов, проведенных под ласковым солнцем и не без помощи стаканчика рома, в душе каждого попавшего сюда начинают расцветать цветы. А ведь и вправду хорошо!

Куба — страна фруктов. В тропическом климате почти без остановки созревают знакомые нам не понаслышке апельсины и ананасы и экзотические гуанаба, чиримойя, мамей и мараньон. Их съедают здесь же, на месте, они быстро портятся и для экспорта непригодны.

Уважают на Кубе бананы. Причем исключительно жареные или печеные. Мелкие зеленые бананы режут ломтиками и бросают в кипящее масло. Получается похоже на картошку фри. А еще из них делают блинчики тостенос: бананы режут толстыми кусками и обжаривают, пока они не сделаются мягкими. После этого их разминают (традиционно бутылкой рома) и обжаривают в масле еще раз. Подают тостенос, посыпав крупной морской солью, на завтрак вместе с чашкой ароматного и очень сладкого кофе.

Хиты местной кухни — фасоль и рис. Из черной фасоли готовят вкусный суп потахе. Блюдо из черной фасоли с рисом носит название «Мавры и христиане». Есть и красно-белая вариация — конгри, куда добавляют испанские колбаски чоризо. Своим вкладом в мировую кулинарию кубинцы называют ахиако — суп из нескольких видов мяса и экзотических корнеплодов. Ахиако, по мнению самих кубинцев, олицетворяет кубинскую кухню, являющуюся продуктом смешения культур четы-



рех континентов. Кубинцы считают это блюдо эликсиром долголетия.

Ром, говорят кубинцы, — напиток, с которым легко забыть горести и танцевать до утра. Большинство исследователей считают, что и название свое напиток получил от английского *gumbullion* — «вечеринка, шум и гам». Возникновению рома кубинцы обязаны все тому же Колумбу: он не только открыл миру Остров свободы, но и привез туда ростки сахарного тростника, которые в благодатном климате Карибского бассейна стали давать удивительные урожаи.

Ром быстро стал неотъемлемой частью жизни моряков. Владельцы сахарных плантаций продавали его по бросовым ценам капитанам кораблей, для того чтобы те почаще заходили к ним в порты. По легенде, вице-адмирал Фрэнсис Дрейк, легендарный корсар, первым предложил ввести ром в суточный рацион моряков. Ежедневную порцию рома моряки получали несколько веков — до начала 1970-х годов. Иногда не в чистом виде, а разбавленным лимонным соком. Смесь эту как профилактику от цинги изобрел адмирал Эдвард Вернон. Матросы называли его Старый Грог — это же имя получил и изобретенный им напиток. Легендарный Нельсон так любил ром, что завещал в случае его гибели в море заспиртовать тело в бочке с ромом и так доставить на родину, а уж там похоронить по-христиански. В 1805 году эскадра Нельсона разбила франко-испанский флот в Трафальгарском сражении. Адмирал был смертельно ранен. Его завещание исполнили в точности. Но в Лондон тело Нельсона прибыло в пустой бочке: любовь к рому пересилила уважение к покойному, и моряки, просверлив в бочке дырочку, за время пути ее осушили.

С ромом связаны имена многих великих людей. Но титул главного его любителя навсегда принадлежит Эрнесту Хемингуэю. Он долго прожил на острове. Многократно воспел его в своих произведениях и не мыслил дня без нескольких стаканчиков рома. В баре Хемингуэя *La Bodeguita del Medio* делают мохито так, как любил старик Хэм — с семилетним, выдержанным в бочке ромом. И пьют его не иначе, как с речитативом «Вива Куба!». ■

ИЛЬЯ НОВИКОВ



## Кубинские рецепты

### АНАНАС ЖАРЕНЫЙ

- ананас — 8 долек
- пшеничная мука — 1 стакан
- яйцо — 1 шт.
- сахар — 1 ст. л.
- питьевая сода — на кончике ножа
- молоко — 1/2 стакана
- масло

Дольки ананаса слегка обсушить. Приготовить жидкое тесто. Обмакнуть в него дольки ананаса и жарить в разогретом масле до появления золотистой корочки. Посыпать сахарной пудрой и теплыми подать к кофе.

### СУП ПОТАХЕ

- фасоль черная — 200 г
- рис — 100 г
- колбаски чоризо — 1 шт.
- ребра свиные — 200 г
- помидоры — 3 шт.
- лук репчатый — 1 головка
- лимоны — 1 шт.
- перец красный острый — 1 ч. л.
- масло растительное — 4 ст. л.
- соль, перец — по вкусу

Замочить фасоль в холодной воде на 12 часов. Не сливая воду, отварить в ней фасоль. Когда бобы станут мягкими, добавить рис и варить до готовности крупы. Помидоры очистить и измельчить. Потушить с солью и красным перцем. Обжарить в масле лук, колбаски чоризо, ребрышки. Положить их в суп вместе и еще немного поварить. Перед подачей добавить дольки лимона.





# Меню на траве

Недаром май в народе прозвали травнем: он дарит нам целый букет съедобных трав, из которых наши прабабушки готовили полноценные обеды.

В русской национальной кухне зелень всегда занимала почетное место. В народном календаре даже значился особый день — 16 мая, «Мавра — зеленые щи», когда на столе обязательно были щи и борщи, биточки и салаты, рагу и лепешки, приготовленные из крапивы, щавеля, сныти, борщевика, кислицы и других даров этого щедрого месяца.

## БЛЮД ЦВЕТНИК

«Зеленые» блюда были желанными и на господском столе. Фрейлина Александра Осиповна Смирнова-Россет писала в воспоминаниях: «Хотя летом у нас был придворный обед, довольно хороший, я все же любила обедать у Пушкиных. У них подавали зеленый суп с крутыми яйцами, рубленые большие котлеты со шпинатом или щавелем...» У Гаврилы Романовича Державина, жизнелюба и гурмана, читаем: «Я озреваю стол — и вижу разных блюд цветник, поставленный узором. Багряна ветчина, зелены щи с желтком...»

Судя по всему, именно зеленые щи были излюбленным весенним блюдом у наших предков. И что интересно, за двести лет их рецептура не изменилась. Щи можно готовить и вегетарианскими, но особенно вкусны они на мясном бульоне. Для приготовления супа берут кусок говядины или свинины с косточкой, моют. Варят несколько часов с луком и кореньями, добавляют лавровый лист, соль и перец черный

горошком. Свежие щавель, шпинат или крапиву тщательно промывают, мелко рубят и слегка припускают на сливочном масле. В процеженный мясной бульон кладут порезанный свежий картофель и через десять минут зелень. Варят еще 15 минут. В самом конце можно добавить сырое яйцо, растертое с ложкой сметаны. Или же отдельно варят яйцо и при подаче на стол кладут его половинку в каждую тарелку. Хорошая добавка к щам, если предпочитаете посытнее да погуще, — луковица, морковь, репка и горсть крупы.

## ПОДНОЖНЫЙ КОРМ

Сныть меньше знакома нам, чем крапива или щавель, но стоит попробовать и этот «овощ», похожий на сельдерей и не менее питательный. Серафим Саровский три года питался почти одной снытью. Недаром ее еще называют снесь-трава. Добавляли ее в борщи, ботвинью, похлебки, делали с ней биточки и икру, тушили. Щи из сныти по вкусу не уступают капустным. А вот в Сибири издавна лакомятся очищенными стеблями борщевика. Чтобы уменьшить острый запах, его ошпаривают и только после этого кладут в борщ или тушат. Борщевик хорошо мариновать, но тоже после ошпарки. Из очищенных от кожицы стеблей делают жаркое с мукой и маслом.

Великолепен омлет с дикой зеленью и пельмени с «зеленой» начинкой. Не обойтись в мае и без салатов из разных листьев, начиная от крапивы и заканчивая одуванчиком и подорожником. Тут главное — удачная заправка. Например, масляно-ореховая. Орехи нужно мелко истолочь и растереть сначала с небольшим количеством масла, а затем добавить 2–3 столовые ложки масла на половину столовой ложки кашицы. В полученную массу выжать сок половины лимона или положить нарубленный лук, чеснок.

Так же готовят соус на основе сметаны, но вместо орехов берут молотые ржаные сухари.

Блюда из майской зелени помогут избавиться от усталости, поднимут жизненный тонус. А усилит эффект свежесваренный чай из едва проклюнувшихся листьев смородины, малины, вишни, кипрея или мяты. ■

Елена ДЕНИСОВА

## Как это готовили?

Свежую крапиву и щавель ошпаривали кипятком и мелко резали. В воду клали картофель, варили до готовности, затем опускали зелень, солили, перчили, добавляли сливочное масло и варили десять минут. В каждую тарелку клали кусочек вареного яйца, заправляли сметаной.





## *Пирожки с зеленью*



100 г риса отварить. Зелень (по пучку щавеля, крапивы, петрушки, укропа, зеленого лука) промыть, мелко нарезать и потушить минут пять на сливочном масле. Смешать рис, 2–3 рубленых вареных яйца, добавить зелень. Готовое слоеное тесто раскатать, нарезать на квадраты, разложить начинку и сделать треугольные или обычные пирожки. Смазать края и верх желтком, выпекать в сильно разогретой духовке 10–15 минут до золотистого цвета.



## *Зразы со снытью*



800 г нежирной свинины провернуть через мясорубку. Добавить сырое яйцо, соль, перец, 100 мл сливок. Все хорошо вымесить. Сныть вымыть, нарезать, слегка потушить на растительном масле, посолить. На лепешку из фарша положить ложечку тушеной сныти, можно добавить ломтик сыра или кусочек вареного яйца, сформировать зразу и обвалить в панировочных сухарях. Обжарить в масле с двух сторон.

## *Ботвинья домашняя*



300 г щавеля и крапивы припустить в небольшом количестве воды. Протереть через сито, охладить, развести 700 мл хлебного кваса. Посолить, добавить сахар, лимонный сок и поставить охлаждаться. Сделать гарнир: смешать 100 г нарезанной отварной рыбы, 200 г мелко порубленных огурцов, нарезанные зеленый лук, укроп и листья салата, тертый хрен. Подавать отдельно или положить прямо в ботвинью, как в окрошку.

# ПУДИНГ, мэм

Это история про волшебное превращение засохшего хлеба в изысканное блюдо.



**П**отрясающие блюда можно приготовить буквально «из топора» — из остатков продуктов, которые залежались в холодильнике. Одно из таких блюд — хлебный пудинг, главный ингредиент которого — черствый хлеб. Подходят любые виды хлеба: от ржаного и дарницкого до кексов, куличей и бриошей.

Первые пудинги начали готовить еще в античности. По мнению кулинарных историков, у поваров Древней Греции не поднималась рука выкинуть черствый хлеб, и они изобрели хлебный пудинг. Потом догадались, что за основу можно брать не только вчерашний хлеб, но и рис. Знаменитые рисовые пудинги античные врачи прописывали больным для поправки здоровья, а уже затем рецепт переключался в кулинарные сборники. В Средние века были популярны «черные» пудинги, которые делали из мяса, свиной крови, сухарей и сала. Англичане в XVII веке готовили сладкие пудинги — их заворачивали в холщовую ткань и варили; а с XIX века для британцев пудинги — это, скорее, летние десерты из старого хлеба и свежих ягод и специальное рождественское угощение с бренди и сливами. Слово «пудинг» так всем понравилось, что значение его становилось все шире. Если изначально в пудинг шли остатки и обрезки, то сейчас пудингами называют и десерты из яиц, сахара, молока и муки, приготовленные на водяной бане, не имеющие ничего общего со вчерашней трапезой.

Сытные пудинги хорошо смотрятся на тарелке с охапкой зелени, зеленым горошком и мелкими овощами вроде мини-морковки и зеленых бобов. Пудинги подают и горячими и холодными. Причем не только в будни, ведь хлеб так преобразуется под воздействием молока, яиц и температуры, что его смело можно ставить на праздничный стол. ■

Анна ЛЮДКОВСКАЯ



**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ (на 4–6 порций):**

- сдобная булка (примерно 3/4 батона или 3 классические булочки)
  - 2 яйца
  - 100 г сливочного масла и небольшой кусочек, чтобы смазать форму
  - 250 мл молока
  - 3 столовые ложки коричневого сахара
  - цедра одного апельсина
  - морская соль по вкусу
  - для соуса:**
  - 4 апельсина (лучше взять красные апельсины или клементины – они не такие кислые)
  - 2 столовые ложки бренди или коньяка
  - 3 веточки свежего шалфея
  - 3 столовые ложки коричневого сахара
  - столовая ложка растительного масла без запаха
- 🕒 45 мин 🏷️ 150 руб. 🍴 265 ккал



## КЛАССИЧЕСКИЙ ПУДИНГ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

Этот рецепт можно найти во всех кулинарных учебниках. В классическом варианте используют молоко, но я добавила еще и персиковый сок, потому что без фруктового аромата пудинг кажется слишком чопорным. Вы тоже можете изобретать рецепты, меняя сок на кокосовое молоко, которое придаст блюду тайский акцент, или ароматизировав заварной крем миндалем (200 г миндальной стружки залейте молоком и доведите до кипения, а потом взбейте в блендере). Количество жидкости, что добавляют к хлебу, зависит от его сорта. Но пусть лучше пудинг будет чуть влажноват, чем напоминать сухарь.

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ (на 4–6 порций):**

- булочка-бриошь (150 г)
  - горсть мягкой кураги, порезать на небольшие кусочки
  - 50 г сливочного масла
- для заварного крема:**
- 2 яйца
  - 40 г сахарной пудры
  - 1/2 чайной ложки ванильного экстракта
  - 300 мл жирного молока комнатной температуры
  - 150 персикового сока
- 🕒 1 ч 40 мин 🏷️ 200 руб. 🍴 297 ккал

### ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Разотрите яйца с сахарной пудрой и ванилином, добавьте молоко и сок, перемешайте.
- 2 Бриошь нарежьте ломтиками, смажьте каждый с одной стороны сливочным маслом. Разложите их намазанной стороной вниз в огнеупорной форме с бортиками, пересыпав курагой. Залейте смесью молока с соком. Дайте постоять 30 минут.
- 3 Разогрейте духовку до 160 градусов и выпекайте в течение часа. Подавайте горячим, посыпав сахарной пудрой.

## ПУДИНГ ИЗ СДОБНОЙ БУЛКИ С АПЕЛЬСИНАМИ И ШАЛФЕЕМ

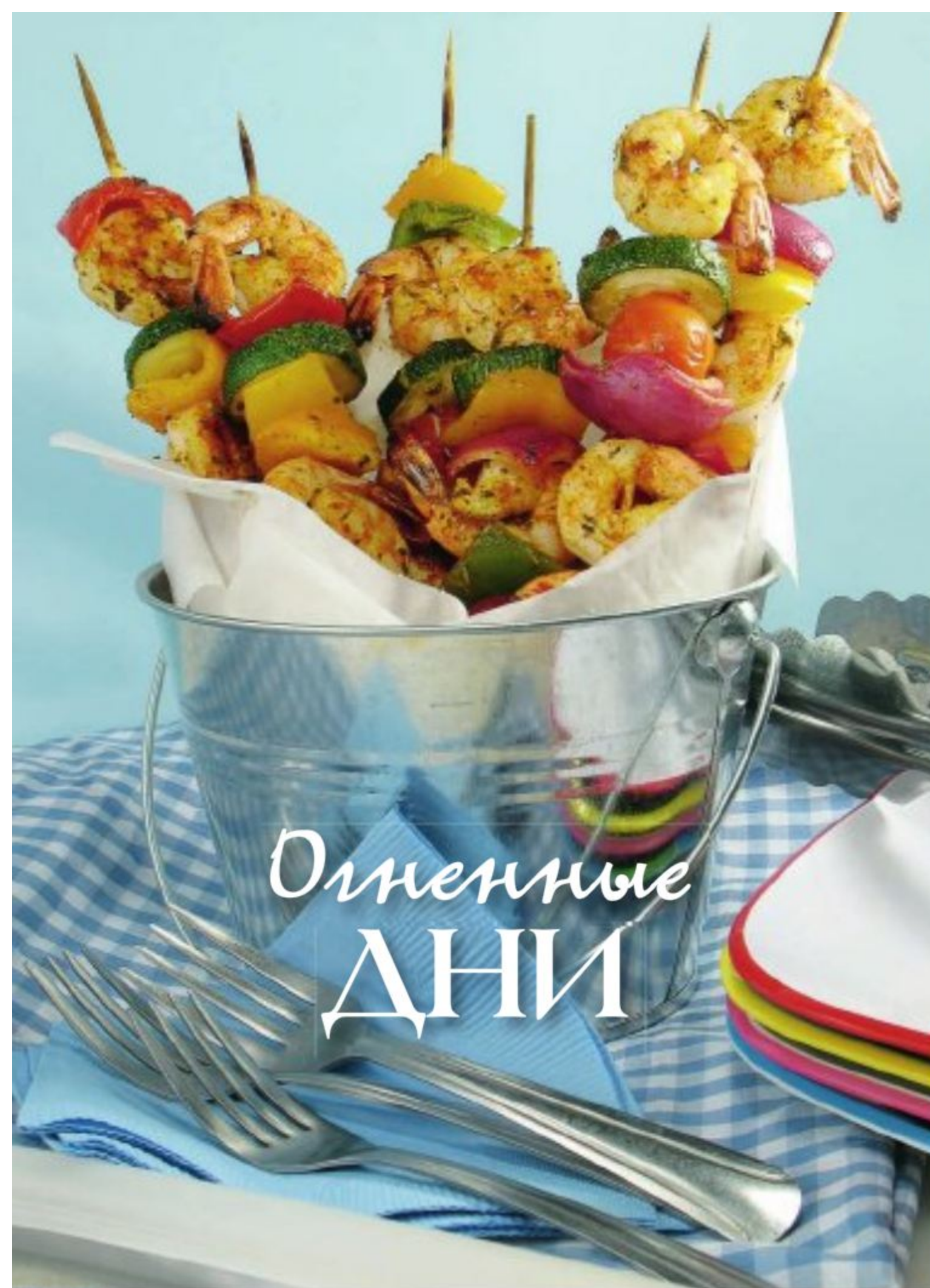
Экспериментируйте с хлебными пудингами, меняя сорта хлеба, добавляя разные специи и – что немаловажно – соусы, которые освежают пудинг, делают его или полноценным питательным блюдом, или легким десертом. Для сладкого соуса подойдут разваренный чернослив, припущенные фрукты, шарик мороженого и даже стуженное молоко.

На этот оригинальный пудинг меня вдохновили остатки еды в холодильнике. Сдобный хлеб ярко-желтого цвета начал чуть плесневеть. От курицы с шалфеем, что я готовила накануне, осталось несколько веточек свежей зелени. На рынке случайно обнаружила ароматные клементины, которые слаще классических апельсинов и пахнут мандаринами.

В старых кулинарных книгах советуют ставить в духовку противень с водой, я же просто накрыла форму фольгой – так влага не будет испаряться, и пудинг получится сочным.

### ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Булку нарезать кубиками. Сливочное масло растопить, влить в него молоко и яйца, всыпать сахар и щепотку соли, все перемешать. Снять цедру с апельсина и добавить в молочную смесь.
- 2 Форму смазать сливочным маслом, положить хлебные кубики и залить смесью. Рыхлая булка «расползется» и превратится в однородную массу, которая затем примет нужную нам форму. Если чувствуете, что пудинг суховат, добавьте еще чуть-чуть молока (здесь все зависит от булки). Дайте пудингу постоять минут десять.
- 3 Разогрейте духовку до 180 градусов. Накройте пудинг фольгой и выпекайте 30–40 минут. За пять минут до готовности снимите фольгу, чтобы булочка подрумянилась.
- 4 Тем временем очистите апельсины и нарежьте их кубиками. Разогрейте сковородку, влейте растительное масло и припустите апельсины, добавив столовую ложку воды. Всыпьте сахар, положите листики шалфея и держите на плите, помешивая, минут 5–7, пока апельсины не размякнут, а сахар не растворится.
- 5 Затем плесните на апельсины бренди или коньяка, подожгите алкоголь спичкой и, как только он выгорит, сразу снимайте фрукты с огня. Переложите в соусник.
- 6 Подавайте так: на тарелку положите кусочек пудинга, а сверху полейте апельсиновым соусом.



## Огненные ДНИ

Какой же май без шашлыков, барбекю и всех тех блюд, которые невозможно приготовить на обычной плите.

**В** мае тянет на улицу — к мангалу, костру, к круглому столу, что стоит на газоне, а вокруг расставлены лавки и все стулья, что есть в доме, для дорогих домашних, друзей и соседей. Хочется незамысловатой еды с гриля, классических шашлыков из говядины и свинины, маринованной в лимонном соке, черном перце и луке, стейков с кровью. Сложносочиненные эксперименты вроде копчения и запекания в фольге более уместны в июне-июле, а в августе, когда вечера короче, извлекается прабабушкин само-

вар, в лесу собираются еловые шишки и после обеденного сна устраиваются пятичасовые чаепития с вареньем из крыжовника и свежими яблоками, что для аромата ломтиками режут в чай.

Но конец весны — это живой огонь. На нем делать можно все что угодно, с поправкой на имеющееся у вас оборудование. Мангал подходит для кавказских шашлыков, гриль — для американских стейков, курицы и рыбы, поскольку в нем легче регулировать температуру благодаря закрывающейся крышке. Если вдруг загорелись угли, то владельцы

мангалов брызгают воду, а обладатели гриля просто закрывают его крышкой, блокируя доступ кислорода к еде. На чем жарить — зависит от вашего вкуса. Полезно обзавестись в хозяйстве решеткой, на которой можно грилить овощи, фрукты, стейки и небольшие шашлычки на деревянных шпажках (чтобы шпажки не горели, предварительно замочите их минут на десять в воде), а также щипцами, чтобы переворачивать будущие блюда. Только не забудьте смазать решетку растительным маслом, иначе еда намертво прирастет к прутьям.

Еще один важный момент — на чем готовить: на углях или на древесине. Угли, безусловно, удобнее: с ними не надо возиться, они дают прекрасный жар, но, в отличие от поленьев, у них нет потрясающего запаха, который пропитывает еду и наполняет пространство вокруг мангала ощущением праздника. Это как при выпечке пиццы: всем известно, что самая правильная и вкусная пицца получается в настоящей дровяной печи, а в газовой — тоже вроде бы пицца, но менее яркая — бедная родственница аутентичной неаполитанской. Хотите настоящего шашлыка — отправляйтесь в лес за поленьями и сучьями, тем более что в этом году из-за зимнего обледенения их будет много.

Что готовить? Если вам посчастливилось раздобыть хорошие говяжьи стейки, самое правильное — просто бросить их на решетку и поперчить. Более жесткое мясо лучше замариновать, чтобы ткани размягчились и мясо было легче жевать. Мариновать можно в чем угодно, начиная от вина и лимонного сока и кончая йогуртом и уксусом с репчатым луком. Главное — не переусердствовать: сливайте маринад через несколько часов, чтобы мясо не стало излишне приторным. В качестве специй в маринад может пойти абсолютно все, что есть у вас в холодильнике и в саду: листочки смородины, тархун, укроп, сельдерей.

Солнечная погода, стол с лавками, друзья, хорошее мясо и маринады далеко не все составляющие барбекю. Уличные застолья невозможны без хорошего вина, сидра или пива. Увлечшись разжиганием костра, не забудьте поставить легкий алкоголь в холодильник. ■

Анна ЛЮДКОВСКАЯ

## ШАШЛЫЧКИ ИЗ СКУМБРИИ

Мы недооцениваем скумбрию. Достоинства этой вкусной, жирной рыбы раскрываются не только под воздействием копчения, но и благодаря аромату дровяной и жару углей. Обычно скумбрия продается замороженной на рынках, и ее лучше медленно разморозить и замариновать, а уже потом подвергать кулинарной обработке. Маринад сгладит резкий вкус и запах.

### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ (на 2 порции):

- 4 филе скумбрии ● 2 небольшие красные луковицы, нарезать полукольцами
- 2 ст. л. орегано или душицы из сада
- 4 ст. л. сухого белого вина ● 2 помидора
- 3 ст. л. растительного масла без запаха
- сок 1 лимона ● 2 красных болгарских перца
- ⌚ 52 мин 💰 400 руб. 🔥 191 ккал

### ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Нанизать каждое филе рыбы на деревянный шампур. Выложить в лоток.
- 2 В миске смешать орегано, вино, масло, сок лимона и получившимся маринадом полить рыбу. Накрывать пленкой и поставить в холодильник на 30 минут, перевернув шампуры через 15 минут.
- 3 Перцы очистить от семян и порезать на четвертинки. Выложить на горячую решетку кожицей вниз и запекать, пока кожица не почернеет. Так же можно запечь помидоры. Снять с решетки и стянуть кожицу.
- 4 Вынуть скумбрию и с обеих сторон нанизать на шампуры кольца лука. Шашлычки обжаривать на решетке 10–12 минут, поворачивая и сбрызгивая маринадом. Подавать с перцами и помидорами.



## ТЕПЛЫЕ ПЕРСИКИ С ВАНИЛЬНЫМ МОРОЖЕНЫМ

Обязательно приготовьте фрукты на гриле! Поверьте, вы станете королевой вечера. Я делала персики с мороженым много раз в самых разных странах, в том числе в Америке, где люди столь искушены в вопросах готовки на гриле, что кажется, поразить их уже ничем невозможно. Но даже американцы теряли дар речи: во-первых, десерта, как правило, никто не ждет — классическое барбекю заканчивается вином с мясом; во-вторых, мало кому приходит в голову, что столь ловко можно использовать тлеющие угли. Главное — берите спелые фрукты, чтобы они стали мягкими, и раскладывайте их на чистой решетке, иначе они будут отдавать рыбой или мясом.

### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ (на 6 порций):

- 6 спелых персиков
- 6 спелых слив
- хорошее ванильное мороженое
- готовый шоколадный соус для мороженого
- ⌚ 15 мин 💰 120 руб. 🔥 45 ккал

### ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Фрукты вымыть, обсушить и разрезать пополам, вынуть косточки. Также можно запекать спелые яблоки и ломтики банана.
- 2 Проверить температуру углей: они должны быть теплыми, а не обжигать (если угли еще слишком горячие, то фрукты могут сгореть). На решетку выложить фрукты срезом вниз и оставить минут на десять.
- 3 На тарелках разложить по персику, сливе и шарик мороженого, полив сверху шоколадным соусом. Но не переусердствуйте: соуса должно быть немного.

## ОСТРЫЕ КРЕВЕТКИ ПО-ТАЙСКИ

Для этих креветок не нужна никакая подготовка. Их можно держать в морозилке и достать из нее, если неожиданно нагрянули гости или число друзей оказалось несколько больше, чем вы рассчитывали, делая запасы свиного шашлыка. Берите креветки побольше — они будут вкуснее — и подавайте их как элегантную закуску, а уже потом переходите к более основательным блюдам. Если у вас на даче не оказалось кулинарной кисти, найдите в сарае новую малярную кисть с натуральной щетиной. Признаться, ею наносить соус даже удобнее.

### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ (на 6–8 порций):

- 1 кг креветок
- чайная ложка пасты чили
- сок одного лайма
- 2–3 столовые ложки рыбного соуса
- столовая ложка тростникового сахара
- морская соль
- ⌚ 15 мин 💰 240 руб. 🔥 117 ккал

### ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Очистить креветки, оставив лишь хвостики. Нанизать по шесть штук на деревянные шпажки.
- 2 Сделать соус, смешав все ингредиенты. Обмазать креветки с помощью кулинарной кисти.
- 3 Обжарить креветки на гриле. Через несколько минут, как только соус закарамелизируется, креветки можно снять. Они «дойдут» уже на блюде под действием собственного тепла, а внутри останутся сочными.



# МУСС

для мисс

Сезон открытых платьев не повод напрочь отказываться от сладкого. Но десерт должен быть воздушным, таким, как этот апельсиновый мусс.



**АВТОР РЕЦЕПТА**  
Ольга ГРЕЧИШКИНА,  
Краснодарский край

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:**

- 1 стакан апельсинового сока
- 2 ст. л. сока лимона
- 2/3 стакана сахарной пудры
- 1 ст. л. желатина ● 1/4 стакана воды ● 1 ст. л. апельсинового ликера ● 3/4 стакана хорошо взбитых сливок

Смешать апельсиновый и лимонный соки, добавить сахар. Оставить на 10 минут. Залить желатин водой и растворить его на водяной бане, постоянно помешивая. Соединить с соками, добавить апельсиновый ликер и хорошо перемешать. Охлаждать, пока смесь по консистенции не станет похожа на невзбитый яичный белок. Взбить желейную основу в пышную массу. Отдельно взбить белки в крепкую пену, смешать со сливками и желейной основой. Разложить в 8 бокалов. Украсить кусочками фруктов. ■




# Личное



## Ласковый МАЙ

А также: дачницы и мужская верность,  
стоящие книги о сексе, антиквариат под ногами,  
разгадки снов и слабые женщины Гоши КУЦЕНКО.

A woman with short, vibrant red hair is lying on her stomach on a colorful, striped blanket in a grassy field. She is holding a pair of black binoculars to her eyes, looking intently. The background is a soft-focus green field with some blurred figures of people in the distance. The overall mood is peaceful and contemplative.

Жена с детьми  
отправляются на все лето  
на дачу. Чем в это время  
в городе займется муж?

**НА ИЗМЕНЕ**



## СОЛНЕЧНАЯ БУРЯ

Если вам предстоит на все лето отправиться с детьми на дачу, а муж останется в городе один, сомнения в его верности закрадываются в голову сами собой. Даже несмотря на то, что он любит вас и детей и вы его тоже любите и доверяете ему.

«Летняя жара и большое количество солнечного света повышают уровень половых гормонов. Люди носят открытую одежду, демонстрируя свое тело, да и следят за ним больше — стоняют лишний вес, загорают. Одежду в это время скинуть проще: ее намного меньше, чем зимой. Таким образом, летом организм имеет более высокий уровень сексуальной готовности», — считает профессор, автор книги «Психология любви и секса» Юрий Щербатых. Статистика подтверждает выводы психолога: 63% женатых мужчин хотя бы раз изменяли своим женам, и в 75% случаев измена приходилась на теплое время года. Среди женщин картина еще более настораживающая: из тех 42%, которые хотя бы раз были неверны мужьям, 82% осуществили свои желания во время летнего отпуска.

Мужчины, оставленные одни в городе, как дети: ничто так не опьяняет их, как внезапно свалившаяся свобода. «Первый же вечер становится критическим, — считает Юрий Щербатых. — Возвратившись с работы в пустую квартиру, мужчина вспоминает свою холостую жизнь и... понимает, что сейчас у него появился шанс снова испытать такую ценность, как свобода. Краткость разлуки еще больше подталкивает к решительным действиям: нужно успеть насладиться отсутствием контроля. Взрослый мужчина в таких условиях превращается в мальчишку, попавшего на полчаса в покинутый всеми магазин игрушек, — хочется их все перепробовать или даже поломать. И дело, скорее, не в сильном желании, а в том, что раньше это было запрещено, да и потом не дадут». Поэтому, увы, чем жестче был контроль, тем больше вероятность срыва в его отсутствие. И наоборот: если жена не устраивает бурю в стакане воды из-за слишком пристального взгляда, которым муж проводил мини-юбку случайной прохожей, вряд ли он попытается узнать, что под этой юбкой. Стоит позволять друг другу соблазняться другими людьми ровно настолько, чтобы почувствовать вкус самой возможности. Вовсе не обязательно ее реализовывать.

Но не стоит слишком рассчитывать на мужскую выдержку. «Критический период воздержания у мужчин (в зависимости от уровня их сексуальной активности) — от двух до пяти недель, — свидетельствует Юрий Щербатых. — Дальше физиология берет свое, мужчине становится все труднее контролировать свое либидо. Так что жене желательно раз в полторы-две

недели встречаться с мужем. Секс после такого воздержания получается очень ярким и эмоциональным, после него разлука, во-первых, переносится легче, а во-вторых, заполнена приятными воспоминаниями».

## ЗАЙКУ БРОСИЛА ХОЗЯЙКА

Трудно поверить, но изменяют не только бабники. Чересчур эмоционально зависимый от партнерши мужчина тоже может соблазниться. Оставшись в одиночестве, он рискует почувствовать себя по-настоящему брошенным и впасть в депрессию. Исследования ученых из Университета Эмори в Атланте показали, что моногамные связи действуют на мозг таким образом, что после четырех дней разлуки в нем происходит изменение нейрохимии, развивается депрессия, падает восприимчивость. Велика вероятность, что у мужа найдется сердобольная коллега или соседка, которая, узрев картину его страданий, бросится «спасать» и «заполнить пустоту». Врачи, исследовавшие психологическую подоплеку измены, пришли к выводу, что в 90% случаев ее причиной становится... чувство одиночества и депрессия. В каком-то смысле измены бабников более безопасны для семейного очага: воспоминания о летних подругах они смывают вместе с загаром, в отличие от «заек, брошенных хозяйкой». Если ваш муж из тех, кто не может уснуть, не рассказав, как прошел его день, и не в силах справиться с плитой, подключите на мобильнике безлимитный тариф и постоянно будьте на связи.

## В САМОМ РАСЦВЕТЕ

Какими бы восхитительными ни были ваши удаленные отношения, не ставьте мужа в известность о своих планах. Каждый вечер, возвращаясь домой, он должен допускать возможность, что вы приедете. А почему нет? Может, вам нужна особая краска для волос, а она продается только в супермаркете рядом с домом. Это будет держать его в тонусе.

Важно и то, как вы проводите время, когда муж приезжает за город на уик-энд. Дни на даче — это ваше время. Не нужно сидеть в огороде с отросшими корнями на голове, а потом совать мужу и детям бутерброды почерневшими от бесконечных раскопок картошки руками. Держите себя в тонусе — утром оседлайте велик, прокатитесь в магазин за впечатлениями и общением с соседями по поселку, заодно бедра подкачаете. Гуляйте, загорайте, ешьте здоровую пищу. Когда муж наконец вырвется к вам на выходные, вы выйдете к нему из беседки в летящем платье, загорелая, худая, веселая и притягательная. ■

## КОНСУЛЬТАНТ



Екатерина ЧУРИКОВА, клинический психолог, центр Happy people

От измен не застрахован никто. Единственное, что делает отношения счастливыми, — это взаимное доверие. Если вы замечаете, что начали это доверие терять, не стоит бешено ревновать, увеличивать контроль над супругом, давить на его чувства вины. Сторонитесь усиления к своему партнеру и, в первую очередь, к себе самой. Любите, цените друг друга, дарите друг другу поддержку, участие, одобрение и яркое, в том числе гендерные, впечатления. Тогда короткие летние разлуки не навредят отношениям, а сделают их только ярче. Защищайте свой брак с улыбкой, тогда ему ничто не будет угрожать.



# ТЕОРИЯ и (или) практика

Что полезного можно почерпнуть в книгах о сексе и стоит ли им доверять?



**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексолог,  
кандидат медицинских наук

**Ч**тобы пламя страсти бушевало, его нужно подпитывать. Чем? Обратимся за идеями к книгам про секс. Стоит ли воплощать найденное там в жизнь, решит сексолог, кандидат медицинских наук **Юрий ПРОКОПЕНКО.**

### ЗАДАЧА: ПРОГНАТЬ РУТИНУ

«Мужчины устроены очень просто», — говорит бывший гонщик и ловелас, а ныне примерный семьянин Саймон Оукс в своей книжке «Почему мужчины женятся». Они хотят, чтобы в жизни у них был кто-то, «кто умеет приготовить шикарное мясное рагу, довести до экстаза в койке и сделать стрелочки на штанинах». И предлагает нам, женщинам, стать «мастерицами на все руки». Он сравнивает секс с кулинарией — мол, главное, чтобы и там и там меню не было однообразным. И на кухне и в постели, по его словам, мужчину нужно непрестанно удивлять. Главное — смена времени, места и образа действия.

«Люди меняются. И вкусы у них меняются. А это значит, что можно заново изучить все от «ой, нет-нет, так не надо» до «ого, боже мой, сделай так еще разик».

**Комментарий сексолога.** Стрелочка на штанах и экстаз в койке — разные вещи, не правда ли? Так что лучше не валить все в одну кучу и помнить, что, хотя многие женщины совершенствуются только в умении делать стрелочки, большинство мужчин все же предпочитают иметь секс, нежели отглаженные брюки.

### ЗАДАЧА: НАСТРОИТЬСЯ НА СЕКС

Исследования показывают, что совместный смех настраивает на близость не хуже, чем просмотр порнофильмов. В качестве прелюдии к «основному блюду» можно почитать на сон грядущий сборник афоризмов о сексе. Книжка супругов Аллана и Барбары Пиз «Почему мужчинам нужен секс» именно к этому жанру и относится. Тут можно найти напутствия вроде: «Большинство мужчин предпочитают внешность уму, потому что умеют намного лучше видеть, нежели думать».

**Комментарий сексолога.** Вспоминаю анекдот: «Доктор, моя жена всегда хохочет во время секса. Причем это не зависит от того, какую книгу она в этот момент читает». Фрейд считал юмор неосознанным проявлением сексуальности: ведь самые смешные анекдоты — «ниже пояса». Но если речь о переходе от смеха к сексу, то объектом веселья не должны быть сами супруги. Иначе будет не юмор, а сатира, а это совсем другая история, которой в постельных отношениях не место.

### ЗАДАЧА: ДОБАВИТЬ ОСТРОТЫ В ИНТИМНУЮ ЖИЗНЬ

Прежде чем вычеркивать пункт «близость» из списка важных дел, запланированных на сегодня, ознакомьтесь с изданием Габриэля Морисси «Spicy секс. Приправы к сексу». Автор предлагает взять на вооружение целых 52 рецепта оживления угасшей страсти. К разряду классических «блюд» можно отнести сексуальный черный наряд и туфли на высоких каблуках. Сторонникам хай-тека, возможно, придется по душе рецепт, где составляющими страсти являются мобильный телефон, компьютер и веб-камера. Такая вот электронная прелюдия.

«Не имеет значения, как давно вы не виделись – один день, неделю или больше, – виртуальное заигрывание с партнером при помощи современных средств коммуникации может не на шутку завести вас».

**Комментарий сексолога.** Ролевые игры – прекрасный повод для обновления отношений. Но порой ролевые игры или их элементы могут противоречить неким внутренним запретам, вызывать негативные эмоции или проявления того, что человек тщательно подавляет всю жизнь. Так что стоит заранее обсудить, во что и как будете играть, а не сваливаться как снег на голову в лифчике со стразами и с веб-камерой в руках.

### ЗАДАЧА: ПОЛЮБИТЬ ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

Подсчитано, что в Финляндии, например, 40% супружеских измен связано с нежеланием женщин заниматься с мужьями оральным сексом. Милые дамы, которых тошнит от одной мысли о том, что «это» можно брать в рот! Имейте в виду, это куда более короткий путь к алтарю, чем через желудок, объясняет Джон Грэй в книге «Марс и Венера в спальне». «Запретные» ласки для мужчины не способ подчинения женщины, не только физиологическое удовольствие, но и процесс, способный пробудить чувства любви и привязанности. Если же и это не помогает справиться с брезгливостью, представьте, что возлюбленный вдруг превратился в крошечное существо размером... ну, скажем, 15 см! Каким иным способом вы можете выразить ему свою любовь и нежность, кроме как поцеловав его?

«В основном мужчине нужно две-три минуты стимуляции, чтобы достичь разрядки. Все так же просто, как потрясти банку с пивом, а потом дать ей взорваться!»

**Комментарий сексолога.** Не стоит судить о мужчине как о послушной игрушке в ваших руках и ласкать его автоматически. Он отлично различит отсутствие эмоций в ваших действиях, и либо «трудиться» над ним придется гораздо дольше, чем рассчитывали, либо он будет рассматривать женщину как «расходный материал» – а ведь именно этого вам и не хотелось бы, правда? Оральный секс, как и секс вообще, должен быть проявлением чувств – тогда он будет интересен обоим.

### ЗАДАЧА: РАССЛАБИТЬСЯ И ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

Сокровенный массаж, которому обучает наш эксперт сексолог Юрий Прокопенко в своей одноименной книге, – средство не только от скуки, но и от импотенции, интимных заболеваний, нежелательной беременности. Какие ласки приняты на Западе, мы знаем. Про Восток обычно судим по Камасутре. Сокровенный массаж – смешение Востока и Запада, причем иллюстрированное. К тому же можно пополнить словарный запас во время «поиска створок больших дверей в священную пещеру» или при «потирании головки черепахи» (перевод и картинка – тут же).

«Эрогенных зон не существует, существует эрогенное тело, прикосновение к которому в любом месте любой частью вашего тела способно дарить наслаждение, превышающее обычное». ■

Анна КАЛИНИНА-АРТЁМОВА



## ТЕЛО И ЦИФРЫ

- Как часто занимаются сексом наши соотечественники? В основном – 1–2 раза в неделю (27%). На втором месте – группа сексуальных гигантов, которые утверждают, что делают это чаще трех раз в неделю (19%). А 13% заявили, что никогда не занимаются сексом, – в основном это овдовевшие люди. Таковы результаты социологического исследования, посвященного сексуальной культуре россиян.
- Сегодня на прилавке крупного книжного супермаркета можно одновременно обнаружить более 500 наименований книг – учебников секса и исследований в этой области.
- Чаще всех просматривают порнофильмы и журналы перед занятием любовью американцы (55%) и канадцы (51%). Как ни странно, немцы замыкают список любителей порно – только 21% пользуется порнопродукцией для усиления либидо.

наглядное пособие

## ВАМ пригодятся:



Саймон ОУКС  
«ПОЧЕМУ  
МУЖЧИНЫ  
ЖЕНЯТСЯ»  
«Эксмо», 2010



Аллан ПИЗ,  
Барбара ПИЗ  
«ПОЧЕМУ  
МУЖЧИНАМ  
НУЖЕН СЕКС»  
«Эксмо», 2011



Габриэль  
МОРИССИ  
«SPICY СЕКС.  
ПРИПРАВЫ  
К СЕКСУ»  
«Астрель-СПб»,  
2008



Джон ГРЭЙ  
«МАРС И ВЕНЕРА  
В СПАЛЬНЕ»  
«София», 2010



Юрий  
ПРОКОПЕНКО  
«СОКРО-  
ВЕННЫЙ  
МАССАЖ»  
«Старклайт»,  
2008

# ЛЮБОВЬ – ЭТО БОЛЬ

Актер Гоша КУЦЕНКО утверждает, что, даже побывав в «женской шкуре» в фильме «Любовь-морковь», он так ничего о женщинах и не понял.

**1** Попытки понять женщину бесполезны. Женская логика основана на неожиданности и стабильности – вот такой парадокс. Мужская логика горизонтальна, женская – вертикальна, они перпендикулярны друг другу. То, что мне не дано понять женщину, натолкнуло меня на утешительную мысль: я – абсолютный натурал. Женщина – единственная слабость, которая может быть у мужчины.

**2** Я не люблю любовь. Для меня любовь – это всегда боль. Мне не удалось пока найти такую формулу любви, на которую я бы молился. Мне интересно играть любовь, но в жизни я не ощущаю ее ласковой и нежной. Может быть, на старости лет меня постигнет прекрасное, гармоничное чувство. А сейчас любовь для меня война, как в песне: «Я на тебе как на войне».

**3** Полная откровенность, открытость между мужчиной и женщиной невозможны. И не нужны. Ни к чему говорить друг другу всю правду. Между «да» и «нет» есть еще одна штука, которая называется пауза. Я люблю паузы. Нельзя лишать людей их фантазий, надежд, мечтаний. Для этого и существует пауза.

**4** Душевный эксгибиционизм уместен в творчестве, а в отношениях – это провокация. Если выходишь на полную откровенность, значит, тебе от человека что-то нужно: либо ты хочешь от него избавиться, либо – его завоевать.

**5** Храните верность близким. К сожалению или к счастью, для чувств нет расстояния – это мы все сами придумали. Мы сами выставляем барьеры, строим преграды. Я нанял огромную армию мыслей, которые воюют с чувствами и держат их под контролем. Пока. Но возможно, скоро будет революция. Чувства рано или поздно вершат революцию.

**6** Если попытаться нарисовать портрет идеальной женщины, соединив лучшие черты ныне живущих «звездных» дам, то кого там точно не будет, так это Андже-

лины Джоли. В ней есть что-то искусственное. Как энергию измеряют в джоулях, так я антиженственность измерял бы в «джоли».

**7** Я не люблю женщин, которые бегут впереди паровоза, не люблю хватких женщин, не люблю женщин-воинов. Мне не нравятся «чемпионки». Не важно – по красоте или интеллекту.

**8** Женщина – это стихия, природное явление. Вот вышло из-за туч солнце и ярко осветило все вокруг, или появилась Женщина, и все – я счастлив и хочу нажать на паузу, отдаться чувствам, а не описывать свои чувства.

**9** Моя дочка растет, а вместе с ней растет и страх, что когда-нибудь ее могут обидеть, заставить страдать. Я обязательно дам своей дочери совет, как с нами, мужиками, надо общаться. Я скажу ей немножко правды. Это будет ее маленькое оружие. Я скажу ей, например, что мужики совсем не «сво...». Во всяком случае, далеко не все. Такими их делают женщины, потому что только они имеют влияние на мужчин.

**10** Секрет счастливой семьи один: люди любят друг друга по-настоящему. У меня родители такие. Сейчас это большая редкость. А может быть, таких уже и нет. Время другое.

**11** Я пока не представляю себя остепенившимся, в роли отца большого семейства. Только в кадре. К таким вещам приходят незаметно. Мне иногда странно осознавать, что в мои годы мужчины обычно уже живут по-другому. Но музыка, актерство – это в каком-то смысле крест на обывательской, семейной жизни. Актерская профессия – это болезненное перераспределение внимания в свою сторону. То внимание, которое ты должен был бы уделить своим близким, детям, ты уделяешь себе. Артисты платят за свой успех, за то, чтобы вволю потешить свое эго, очень серьезную цену. ■



“


■ В школах я ввел бы два предмета – «Семья» и «Кинематограф». Я попросил бы детей, чтобы они придумывали и снимали кино. Про все, что их окружает, в том числе про семью. Я сделал бы так, чтобы дети в своем классе распределились на актеров, режиссеров, монтажеров... Мне кажется, это идеальный способ приобщения к жизни.

■ К творчеству меня мотивируют деньги. Маленькие или большие, но трудовые. Мне интересно зарабатывать. Это деньги особые. Есть разные – «нашел», «украл», «подарили», а есть свои.

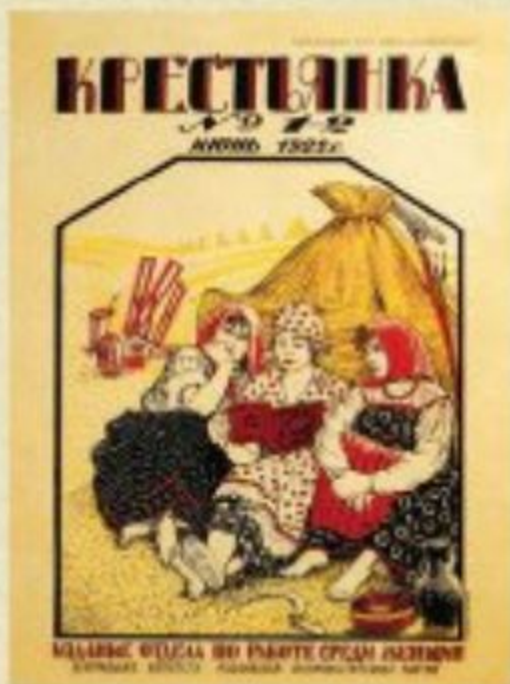
■ Много читаю: Гришковец, Пелевин, Паланик. Перечитываю Гарри Гаррисона: это прямо какое-то кино, отличная литература для восьмиклассников и мужчин среднего возраста.

■ Я увлекаюсь спортом – люблю ездить на водном мотоцикле. Еще сноуборд, лыжи – случается, езжу в горы кататься.

”



**Гоша КУЦЕНКО,**  
певец и актер («Любовь-морковь»,  
«Антикиллер», «Мама, не горюй!»).  
Родился в 1967 году в Запорожье.  
Учился в Школе-студии МХАТ.  
Работает в Театре им. Моссовета.  
Был женат на актрисе  
Марии Порошиной,  
у них общая дочь Полина.



## 1920-е «НЕВЕСТА»



**Леонид ПАРФЕНОВ,**  
журналист  
и телеведущий

У нас в стране мало музеев материальной культуры, а наглядной современной истории – вообще нет ни одного. Зато есть Александр Петлюра – человек-музей и человек-институт. Он в одиночку сохранил гардероб нескольких поколений, за что ему благодарны все, кто занимается русским XX веком, а теперь, надеюсь, и читательницы журнала «Крестьянка»!

# Настроение ЭПОХИ

ФОТОПРОЕКТ

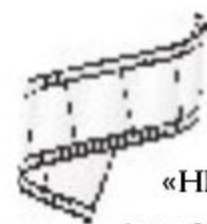


В 2012 году «Крестьянка» отметит свое 90-летие. На день рождения любимого журнала мы дарим проект «Настроение эпохи». Вас ждут девять уникальных фотографий-историй – женского костюма и женских судеб.



**Александр ПЕТЛЮРА.** Родился в 1955 году в деревне Мыколаевка, Украина. Окончил Художественное училище им. Строганова. Владелец уникальной коллекции костюмов и предметов быта советской эпохи.

**С**вежая весна за оконцем избы. Все в начале. Новая пахота, новые надежды, новые иллюзии. Девушка-крестьянка шурится от света, улыбается сквозь слезы. «Свет мой, зеркальце, скажи...» Ни одно волшебное зеркало – и не проси – не расскажет теперь, как все сложится дальше. Она выходит замуж! Хватит маяться в девках, пришло время маяться с мужем. Счастье и страх, перемешанные вместе. С ней из прошлого останется сундук с приданым. В сундуке вся жизнь, ее и ее предков. Платья, рубахи, сарафаны, юбки, которые создавались, вышивались, украшались годами, – сохраняются десятилетиями. И прялку, всегдашнюю подружку долгих вечеров, она тоже возьмет с собой в чужой дом. Свадебный наряд – цветочный калейдоскоп; много красного – значит, «красивого». Связанное крючком кружево, алые бусы из стекла, кожаные сапожки – мечта босоногих будних дней, сбывшаяся в праздник. Праздничный наряд – это долгие часы ручной работы стежок к стежку, бисер к бисеру, лента к ленте. Шили-пели-пряли. В этом образе плавность и тягучесть линий – стройная девушка, твердо стоящая на родной, теплой земле. Застенчивый румянец, свекольные румяна... Что тебя ждет, девушка 20-х, девушка на выданье? Тебе идти уже не в новый дом – в меняющуюся на глазах новую страну, безуспешно пытающуюся забыть свои вековые традиции. ■

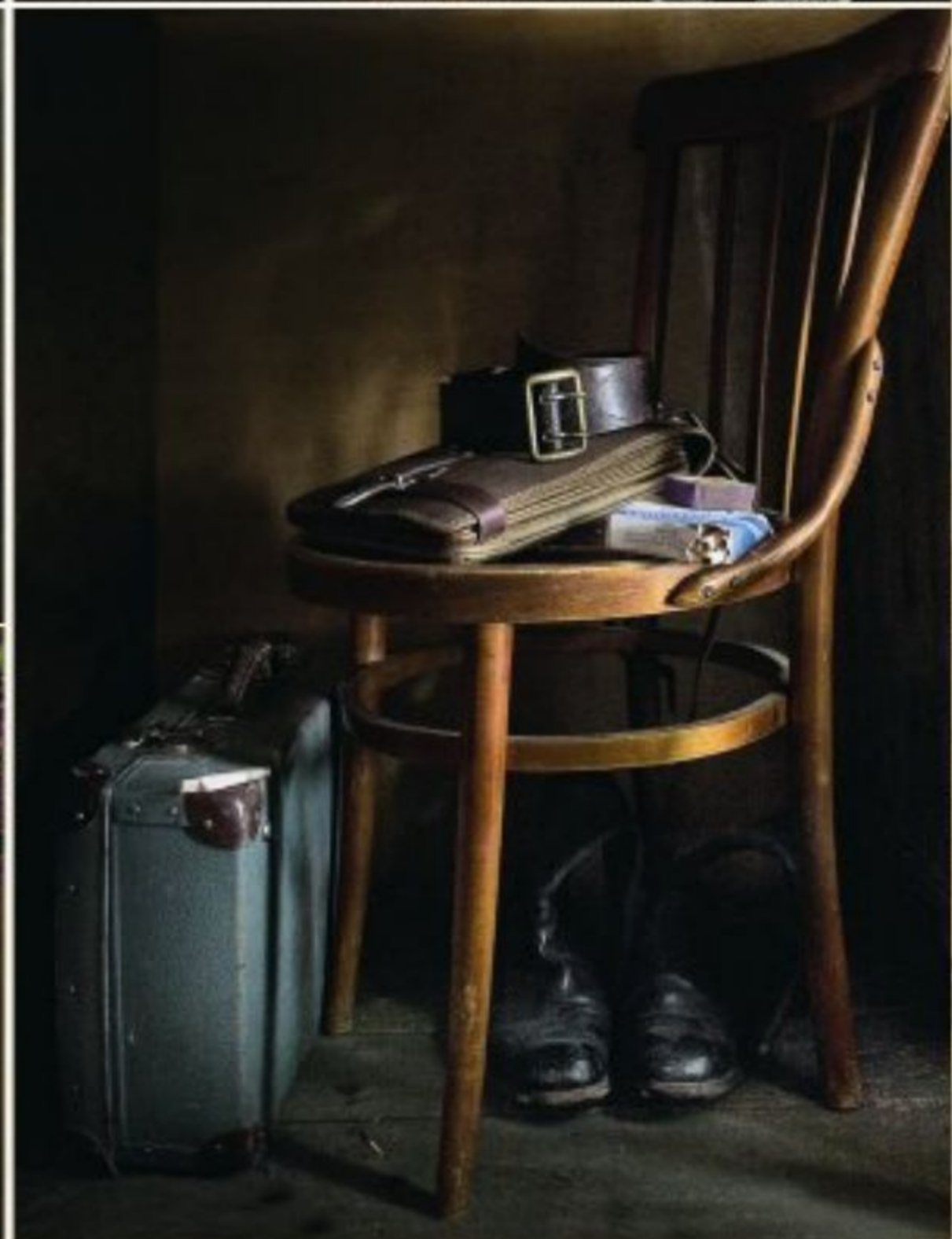


«НЕВЕСТА»

Фото: **Антон АНТОНОВ**  
Ретушь: **Андрей КУЗНЕЦОВ**  
Визаж: **Ольга ЭРЗРУМ**  
Модель: **Мария ВОЛКОВА**  
Продюсер: **Наталья ЩЕРБАНЕНКО**







# ГОСТИ

*из прошлого*

Картины былого  
Александр СЕННИКОВ не ищет  
в архивах – он сам создает их,  
фотографируя старые вещи.

С старые коньки, потертые лыжи, осиротевшая тумбочка, пузырек с чернилами – люди с облегчением избавляются от таких вещей. А программист из Подмосковья Александр Сенников наоборот за ними охотится и дает им вторую жизнь – в ностальгических натюрмортах.

Фотографией Александр увлекся еще в школе, когда отец разрешил пользоваться своим «Зорким». «Моделями» первых натюрмортов стали старые фотоаппараты, которых в семье оказался целый чемодан. Как-то летом отец привез из отпуска, из родной деревни на Ставрополье, незамысловатый скарб – крынки для молока, деревянные ложки,





**Александр СЕННИКОВ**  
родился в 1962 году  
в Ставропольском крае.  
Закончил Московский  
институт стали и сплавов.  
Работает программистом.  
Женат, жена тоже  
программист, двое детей.  
Лауреат трех фотовыставок  
«Золотая черепаха»,  
посвященных дикой природе.

написала: «Болтал на уроке!» Когда дети пускали мыльные пузыри из толстых макарон, а фольга на кефирной бутылке сминалась пальцем.

Так началась охота за приметами-предметами прошлого. От знакомых и друзей к нему перекочевали больше ненужные своим прежним хозяевам шахматы, старые книги, журналы, швейная машинка «Зингер», несколько чемоданов, гитара... Некоторые реликвии были куплены на интернет-аукционах. У Александра есть фирменный пунктик — снимать только подлинные вещи. Никаких исправлений в фоторедакторе, монтажа, вещей под старину. Поэтому для очередного сюжета он довольно долго подыскивает «фото-моделей». Например, для серии фотографий, посвященных началу Великой Отечественной войны, реквизит подбирал полгода.

Составляя натюрморты, Александр представляет, как бы сам положил-поставил вещи, если бы был на месте персонажей из прошлого. Поэтому на фото чувствуется присутствие человека, как будто он на минутку отошел — за чаем, за книгой... У старых вещей есть особая притягательность. Казалось бы — уныло, бедно: краска на будильнике облупилась, обложка у книги потрепана, стул шатается и скрипит, а ведь какое все родное и теплое.

Хитростей создания ретронастроения немного: рассеянный свет, тени, невзрачный фон, отражатель из светлого картона. Александр снимает на кухне, завесив окна темной тканью, — семье приходится потесниться. Да и реквизит со временем стал занимать довольно много места — весь балкон превратился в склад. Но жена, дочь и сын Александра относятся к его увлечению с уважением. Коллеги о его необычном хобби узнали лишь недавно. Целый день все приходили, удивлялись, поздравляли.

Фотограф мечтает со временем издать календарь своих работ. Наверняка найдется много желающих вспомнить, каким был мир до того, как в нем появились мобильные телефоны и плазменные телевизоры. ■

Зоя СИНИЦЫНА

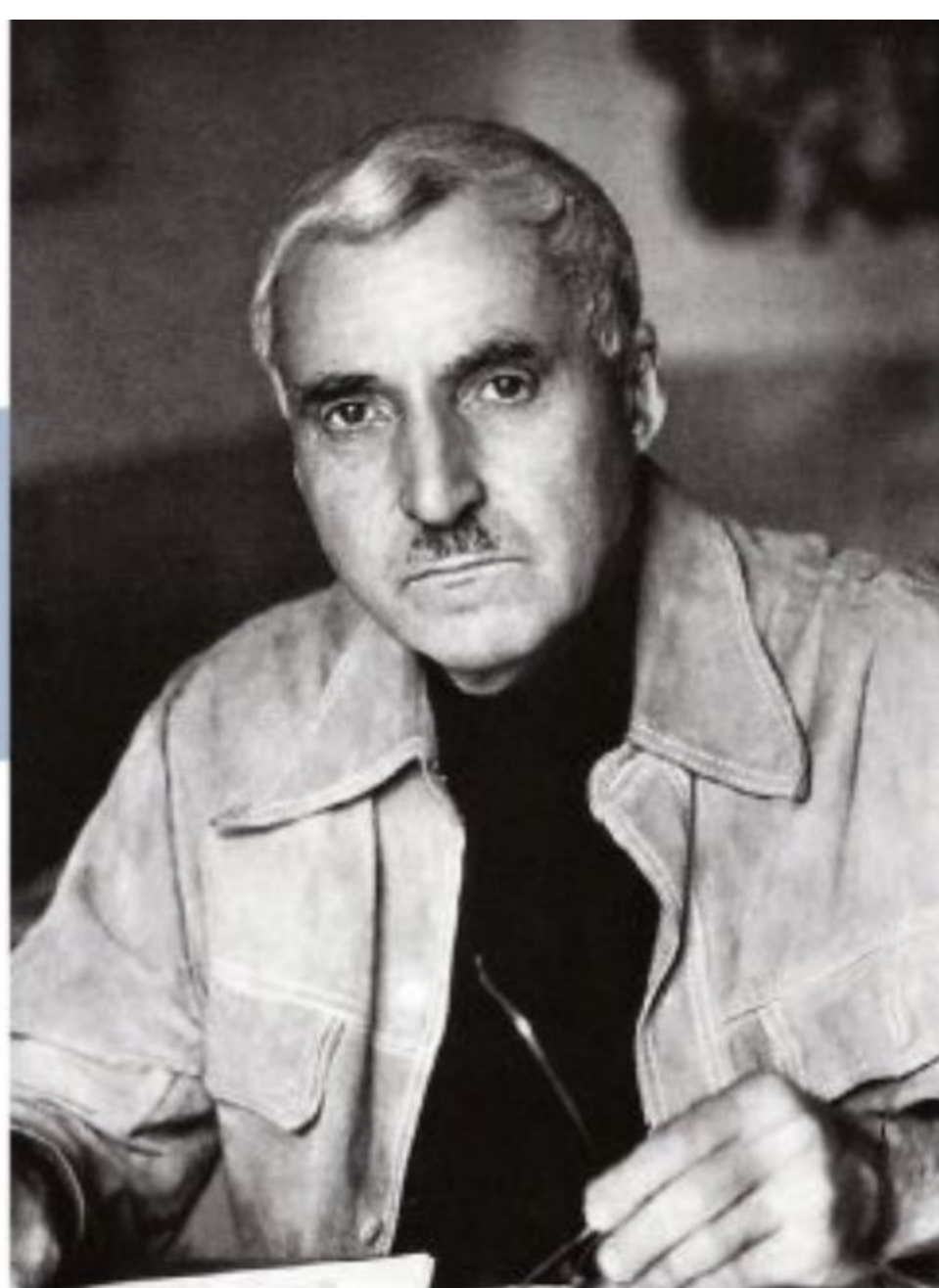
чугунок, керосиновую лампу, старый бритвенный прибор. Все эти вещи излучали тепло, обаяние деревни, простоту и силу. Вдохновившись, Александр снял натюрморты в деревенском стиле: крынка молока, краюха хлеба, старый нож, керосиновая лампа.

Однажды Александр нашел на антресолях авоську, ярко-красную, настоящую, хлопчатобумажную, в каких носили из «Гастронома» яблоки и кефир. Она вызвала целый вихрь воспоминаний. Об ушедшем времени, когда мы были беззаботными, когда наши родители светились молодостью и много улыбались, а самой страшной проблемой было — что сказать отцу, когда в дневнике учительница математики

# С ТОБОЙ и без тебя



«Жди меня, и я вернусь...» —  
нет в стране человека,  
который не знал бы этих стихов.



Долетают в новый век и отголоски той истории, гимном которой стали эти строки. Скажем сразу, что, подводя итоги, автор не любил говорить об этом. На все вопросы отвечал: «Кто хочет знать обо мне и Вале, пусть читает мои стихи и смотрит даты».

Отправимся и мы вслед за поэтическими строчками: в этом году стихотворению исполняется 70 лет, но до сих пор живо в них то настоящее, чего нам так не хватает сегодня. Начнем с того, что героиня стихов, Валентина Серова, тоже была очень настоящая, что не всегда случается с красавицами. «У этой совсем еще молодой актрисы нет, пожалуй, ни одного неестественного жеста или слова», — писалось о ней в одной из первых рецензий. Дальше — больше: она стала легендой 40-х, вместе с Орловой и Ладыниной. Она отличалась и от них — сильных и победительных. В ролях и в жизни была естественной и органичной, как мало кто в ту пафосную эпоху.

Поклонников не сосчитать, но, играя на сцене театра, она стала обращать внимание на чей-то особо пристальный взгляд из зала. Из спектакля в спектакль в первом ряду сидел молодой офицер с обязательным букетом. Ей сказали, что это Константин Симонов, известный военный журналист. Он дарил охапки цветов, посылал записки, на одну из которых она ответила. Еще не были вместе, но он уже оставил семью — умную, понимающую жену и маленького сына, потому что единственной и главной на свете стала Она. «Я сам пожизненно себя к тебе приговорил», — сформулирует он и будет делать все, чтобы достучаться до нее. Симонов стал своим человеком в театре, обворожил актрис и заинтересовал режиссера пьесой, над которой стал энергично работать.

Такая любовь делает женщине честь. Но душа Серовой не отзывалась. Тогда актриса еще любила другого: совсем недавно погиб ее муж летчик, Герой Советского Союза, любимец вождя Анатолий Серов, тогдашний почти Юрий Гагарин. Они были блестящей парой, а их отношения — настоящим кино, только не на экране. Влюбленный летчик вырисовывал в небе ее имя, у подъезда дома в центре столицы ее ждал роскошный автомо-



*«Жди меня» — у каждого  
офицера, солдата, генерала  
были в сердце те же слова,  
с такой мольбой жил  
на фронте каждый*

биль. Правда, квартира досталась им несчастливая, здесь прежде жил репрессированный маршал. Но им, поженившимся через неделю после знакомства, не до политики. Они счастливы, — как сразу затревожилась она, недопустимо. Так и вышло. Предвестником беды стали треснувшие перед спектаклем часы. 11 мая 1939 года в полете Серов погиб. Спектакль она доиграла, но время остановилось. Помог не сломаться родившийся через четыре месяца сын Толик, с такими же синими, как у отца, глазами — цвета неба.

Симонов появился в ее жизни слишком рано, она еще не была готова для новой любви. Он был настойчив: ждал, встречал, засыпал цветами и дарил роли. От одной роли она отказалась. В его пьесе надо было, по сути, играть себя — сюжет напоминал их с Серовым историю. Она попросила другую роль: в правду играть нельзя.

Отношения понемногу складываются. Однако свое место в ее жизни он не переоценивает. «Ты говорила мне «люблю», но это по ночам, сквозь зубы. А утром горькое «терплю» едва удерживали губы». И еще: «Я знал тебя, ты не лгала, ты полюбить меня хотела...» Отчаянно любящий мужчина понимает женщину, еще больше любит за нелживость и делает все, чтобы дождаться от нее главных слов по правде. Дождался в июне 41-го. Среди всеобщей беды его личное счастье — она, ее «холодные от горя руки» и «вкус поцелуя на шинели». «Чтоб с теми, в темноте, в хмелю, не спутал с прежними словами, ты вдруг сказала мне “люблю”», — напишет он, хотя понимает: что еще должна сказать женщина, провожающая мужчину на фронт? Того же слова он будет ждать и 42-м и 43-м. Тщетно. Первые воен-

ные годы их частым встречам не способствовали. Он мечется с фронта на фронт, но всю войну он с ней — в стихах и прозе. Все написанное — ей, она в каждой строчке.

В жизни военного корреспондента все теперь вперемешку: война и любовь, фронтовые репортажи и лирические стихи. Вокруг свистят пули и рвутся бомбы. Но вторая, чувственная мелодия звучит на равных. Война — фон, на котором Мужчина объясняется в любви Женщине. Или любовь — пронзительный аккомпанемент к войне? Плотность его поэтического 41-го года поразительна. Из пекла боев в июле он приезжает в Москву. Коллега зовет отдохнуть на дачу. Несколько дней в доме под высокими соснами военный корреспондент приводит в порядок фронтовые черновики. Стихи пришли «сверх программы». За день он написал сразу три. Одним из них было «Жди меня». «Немного похоже на заклинание, но, в общем, ничего», — сказал хозяин дачи. Вот уж поистине не угадаешь, у каких стихов долгая жизнь...

Писал как дышал, говорил как думал, любил и просил любимую заступиться за него перед судьбой. Стихотворение, сорвавшись с кончика пера, а точнее, вырвавшись из его души, уже не принадлежало ему. Каждый, кто потом услышал стихи, просил читать снова. У каждого офицера, солдата, генерала были в сердце те же слова, с такой мольбой жил на фронте каждый. Симонов произнес главное и уже одним этим навсегда вошел в русскую поэзию. Хотя сам в данном случае туда не собирался. Прочитав стихи по радио, хотел, чтобы она, Валентина, услышала их. Не факт, что любимая была среди первых слушателей, но был среди них главный редактор «Правды». По тем временам невероятно — опубликовать такое в центральной партийной газете, где надо поднимать дух воинства, а не растревлять души тоской разлуки. Но в стихах была, может быть, самая первая правда о войне, которую и услышал чуткий редактор. У поэта, сказавшего два магических слова, эстафету принял сценарист: с тем же названием Симонов пишет пьесу, а потом и сценарий для фильма, главную роль в котором будет играть Она.

Любовь помогла им стать одними из самых известных людей в стране. «Серова стала образом, портретом поколения женщин на фоне мужчин, уходящих на войну, — заметила актриса Инна Макарова. — Эти женщины не были ни такими изящными, ни такими трогательно-беззащитными, ни такими красивыми, но все они были похожи на Валю Серову».

Сама же Валя не желала быть образом, она хотела оставаться собой: легкими шагами шла навстречу военкору, но совсем приблизиться не получалось. Неразделенные его чувства переплавляются в стихи. Слова, которые он говорил, шептал, кричал ей, услышали все. Кто-то считает такую откровенность излишней. Все неважно. «Я, верно, был честней других, моложе, может быть, и не хотел грехов твоих прощать или судить» — эти стихи написаны (разве не поразительно?) в первый день войны. И дальше — с болью — о том же: «Где ты плачешь, где поешь, моя зима? Кто опять тебе забыть меня помог?»

Не нам судить, что было и чего не было в жизни Валентины Серовой, но известно, что Симонову не повезло во второй раз. В начале она *еще* не любила его, а теперь, наверное, *уже*. Точнее, любила, но не его — другого Константина, будущего маршала Рокоссовского. На этот раз ей досталось всего три месяца счастья. По Серовой же — хоть миг, но по правде! Жить раздвоенной она не умела. В первый же день, распахнув дверь, прямо с порога сказала все Симонову. Они расстались почти на год.

Но жить без нее он не мог. «Пусть прокляну впоследствии твои черты лица, любовь к тебе как бедствие, — и нет ему конца». Идет второй год войны, военкор по-прежнему на передовой; кому-то даже кажется, что рвется туда излишне: не ищет ли человек смерти? Нет, то снова была возможность показать ей себя — несломленного и любящего. Ему по-прежнему казалось, что, если найдет какие-то особенные слова, она наконец его услышит. Это не было нынешним «все на продажу», но стихи сами собой сложились в тоненькую тетрадку «С тобой и без тебя». Негероического свойства исповедь издательство отвергло, — точнее, автора попросили из 25 и стихотворений 17 убрать. И снова чудо! Руководитель Советского информбюро, прочитав рукопись, благословил к выходу все 25 его признаний. Возможно, здесь был и расчет: стихи доходчивее листовок. Но главное, кажется, не в этом. В лирике военкора было столько любви, неземного какого-то ее света, что она просто не могла не увидеть свет. Говорят, даже Сталин против издания не возражал, заметив, что эту книгу надо было издать в двух экземплярах: один — ему, а другой — ей. Один экземпляр поэт подарил любимой: «Эта книга написана для тебя и принадлежит тебе. Я верю, что это лучшее и единственно, пожалуй, настоящее, что я до сих пор сделал». Свой личный день победы Симонов отметил в 43-м. На фронте он получил письмо от Серовой: «Костя, я согласна быть твоей женой». Первые годы после Победы были его реваншем. Они — известнейшая в Москве семья. Его талант и работоспособность, удесятенные любовью к женщине, выдвинули его в первые ряды литераторов. Она — кинозвезда, всегда элегантно, разъезжает за рулем серебряного трофейного «виллиса». В общем, еще одна серия фильма о *dolce vita*... Но это для тех, кто видит картину издалека. Счастья не получилось. Живут рядом, но порознь. У него обилие общественных и литературных дел. Много разъезжает по миру, где на



Константин Симонов с дочкой Машенькой.

разные языки переведено его коронное «Жди меня», а дома его встречает женщина, так и не научившаяся ждать.

Валентина Серова была артисткой лишь на сцене. Ей бы и дома немного подыграть — не только в чувствах; хотя бы научиться жить, как положено с высоким начальником. Так нет, в жизни она фальшивить не хотела и не умела. В 46-м в Париже, куда Симонов в сопровождении очаровательной жены направлен с целью вернуть из эмиграции нобелевского лауреата Ивана Бунина, Серова, перечеркивая почти уже решенную задачу, шепчет писателю: «Возвращаться не надо». От раздражения, усталости, растущего числа неотвеченных старых вопросов и новых обид уже взаимно они отодвигаются друг от друга. Стихов мало, и у автора иногда срывается уже глагол «любить» в прошедшем времени. Всплывают воспоминания о войне, «где, верно, любви я заслуживал и все-таки не заслужил». Серова покидает театр, тоскует по сцене, нервничает. Им не всегда есть уже о чем разговаривать, потому дома нескончаемые гости. «Как ссора — невеселый звон вина, и легче помириться вполпьяна». Незаметно в их жизнь входит новая, постепенно становящаяся доминантной тема: Валя и выпивка. Но такая любовь быстро не уходит. Еще в 48-м Симонов несет свою «Ваську» на руках из Малого театра, где после товарищеского суда за прогул ей стало плохо. Еще в 50-м, возвращаясь из зарубежной командировки, маститый писатель, как юноша, твердит коллегам: «Какое счастье, когда тебя встречает беременная жена». В мае у них родилась дочь, а в год, когда Маша пошла в школу, они расстались. Поэтическая летопись романа закончилась в 54-м. Последние строчки мемуаров в стихах звучат как приговор: «Я просто разлюбил тебя. И это мне не дает стихов тебе писать».



Вот, собственно, и все. Далее в жизни Серовой 18 лет пустоты. Она одинокая пьющая женщина. В заштатном театре, где заканчивает звезда блистательную карьеру, привычный шепот: неужели Серова, не может быть... С сыном беда. Ее и летчика-героя звездный мальчик попадает в интернат для трудных подростков, работает где придется. На похороны 36-летнего сына Серова не пришла. Любимая дочь — единственный человек, в ком нуждалась одинокая и больная актриса, близкой быть ей не могла. Кинодива 40-х умерла 11 декабря 1975-го и лишь через день была найдена в пустой квартире. Симонов сжег переписку с женой и снял посвящения ей в книги; скромное «В. С.» сохранилось только на «Жди меня». Каждый из этих драматиче-

ских сюжетов — тема отдельного разговора, который вести не станем. «Чужую память, — говорил Симонов, — никому не жалко». Жалко. Потому постараемся запомнить лишь первую, светлую часть этой истории. О мужчине, который вот так любил, и о женщине, которая умела жить только сердцем. Когда немногочисленные люди, помнящие Серову, пришли в Дом кино проститься с ней, они стояли в полупустом зале в смущении от несоразмерности происшедшего. Вдруг заиграла музыка, и прелестный голос Серовой вернул их в прошлое. И последний дар Симонова — 58 присланных роз, вопреки случившемуся что-то утверждал о любви. Эти двое так и остались в нашей памяти вместе. «Жди меня» соединило их навсегда. ■ Александра ДЕНИ

# Lady's formula: Продли молодость

Менопауза — жизненная фаза, через которую проходят все без исключения женщины. На нее приходится треть жизни женщины, и она ни в коем случае не должна восприниматься как заболевание. Обычно менопауза наступает около 50 лет. Почти все женщины в этот период отмечают изменения в физическом и эмоциональном состоянии.

Более 85% женщин беспокоят специфические менопаузальные симптомы, а для трети из них эти симптомы создают серьезные проблемы. Это не только «горячие» приливы, о которых знает большинство женщин. Это повышенная утомляемость, раздражительность, депрессия, нарушения сна, рассеянность, снижение полового влечения, прибавка веса... Серьезными последствиями снижения уровня гормонов является повышенная хрупкость костей (остеопороз) и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. К счастью, указанные симптомы можно облегчить или предупредить.

Оригинальный высококачественный комплекс Lady's formula Менопауза изготовлен в США по международному фармацевтическому стандарту каче-

ства GMP и содержит 15 активных компонентов, помогающих сохранить привычное качество жизни женщины. Это минералы, витамины и комплекс натуральных экстрактов «женских» лекарственных трав. Входящий в состав комплекса Донг Квай — «король женских трав», в переводе «принуждение к возвращению», способствует восстановлению и нормализации гормонального баланса.

Не менее знаменитый в Южной Америке сарсапариль мягко регулирует синтез женских гормонов. Порошок страстоцвета благотворно влияет на нервную систему. Спирулина отличается высоким содержанием кальция, магния и цинка, богатейший источник витаминов группы В, помогает при остеопорозе, лишнем весе, сухости слизистой оболочки гениталий.

Если женщина с трудом контролирует эмоции, быстро утомляется, расстроена, плохо засыпает, часто просыпается от горячих приливов и сильной потливости, Lady's formula предлагает растительный комплекс Менопауза День-Ночь, обеспечивающий полноценный отдых ночью и естественную активность днем — 24 часа комфорта.



Комплекс Lady's formula Менопауза отпускается в аптеке без рецепта и по стоимости доступен каждой женщине и не имеет ограничений по продолжительности приема.

Компания «PharmaMed»  
www.pharmamed.ru  
Консультация специалиста:  
т. (495) 744-06-27  
или medsovet@pharmamed.ru

# ПРОГУЛКИ на бумаге

Впечатления от прогулки по весеннему парку сохранит страничка фотоальбома, сделанного своими руками.



Ольга ГУСЕВА, Москва

**«ТАКОЙ АЛЬБОМ НЕ СТЫДНО И ПО НАСЛЕДСТВУ ПЕРЕДАТЬ. ТО, ЧТО ДЕЛАЕТСЯ СВОИМИ РУКАМИ, СОХРАНЯЕТ ЧАСТИЧКУ ДУШИ.»**

Скрапбукингом я увлеклась три года назад. Первое время использовала только подручные материалы. Пыталась из хлама создавать шедевры. Делала открытки, похожие на детские аппликации, — теперь смешно вспоминать. Но постепенно стала понимать, что скрапбукинг — это занятие для взрослых девочек. Полюбила ходить на выставки, во все вникать. Со временем стал выработываться свой стиль. Если раньше часами ломала голову над одной небольшой работой, то теперь все намного быстрее. Хотя скорость в скрапбукинге, как и в любом виде творчества, не главное, если ты, конечно, не делаешь это на поток. К праздникам, бывает, приходится немного напрячься, ведь хочется всем подарить необыкновенные открытки. Семейные фото оформляю не спеша: надо все продумать до мелочей». ■



ФОТОАЛЬБОМ «ВЕСНА В ГОРОДЕ»

Это может быть фотоальбом или открытка, украшенные бумажными штучками.

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:**

- бумага для скрапбукинга (в соответствии с темой)
- фигурные дыроколы
- штампы
- и штемпельные подушечки
- двусторонний скотч
- клей



**5** Крупные детали для придания объема приклеиваем на двусторонний скотч.



**1** Набрасываем эскиз и подбираем бумагу, штампы, дыроколы, украшения.



**6** Для центральной картинки или фото делаем подложку.



**2** Вырезаем необходимые декоративные детали фигурными дыроколами.



**7** На подложку приклеиваем рамку с ажурно вырезанными краями.



**3** Буквы можно нарисовать на бумаге и вырезать ножницами.



**8** В заключение проштамповываем декоративные детали и делаем подписи.



**4** Склеиваем из отдельных деталей бумажные цветы.

**ПИШИТЕ!**

Если вы умеете делать своими руками красивые и полезные вещи — поделитесь навыками с «Крестьянкой»! Пишите нам:

**KRETYANKA@IDR.RU**

Вы станете героиней рубрики «Штучки», получите подарок и... прославитесь.



## Оверлок 4234D

Обметывает срезы и обрезает излишки ткани за один прием.

Выполняет ролевые швы и декоративные стежки.

- 2/3/4 ниточный оверлок
- Простая система заправки нитей
- Удобная и быстрая система заправки нижнего петлителя
- Дифференциальная подача материала
- Выполнение ролевых швов



4 цветных направляющих для удобной заправки нитей



Регулятор прижима лапки



Автоматическая заправка нитей



LED подсветка рабочей зоны

# РАСПЛЕСКАЛАСЬ СИНЕВА



В мае небо особенное.  
Оно отражается в наших  
счастливых глазах.  
А еще в реках, по которым  
плывут корабли.  
И в нашем гардеробе –  
свежем, резком,  
открытом.





На манекене:  
куртка, **DIESEL**;  
рубашка, джинсы, ремень  
и бижутерия, **MET**;  
кеды на плече,  
**MARINA RINALDI**;  
сумка, **DIESEL**;  
туфли, **VIC MATIE**.  
На велосипеде:  
пиджак, олимпийка, **MET**.  
На стене:  
джинсы, платье,  
ремень, **MET**.

Слева на манекене:  
платочек, **MAX MARA**;  
сарафан, **DIESEL**;  
ремень, **MET**.  
На лопате:  
комбинезон цельный, **MET**;  
комбинезон, **NOLITA**.  
На сундуке:  
обувь, **MAX&CO**;  
шляпа, **TRUSSARDI JEANS**.  
На полу:  
рюкзак, **DIMENSIONE DANZA**;  
босоножки, **KELTON**;  
ботиночки, **PENNYBLACK**;  
джинсы, **DIESEL**.



# Наука сна

Какой сон считать нормальным и здоровым?  
В разные времена в разных культурах люди по-разному отвечали  
на этот вопрос.

**С**он — естественная потребность для всех живых существ. «В природе спят все: львы, собаки, киты. Даже у растений, кажется, есть похожее состояние», — говорит Алексей Пензин, научный сотрудник Института философии РАН. И только человек старается этим процессом управлять. «Человек вообще неестественное животное — звери же не занимаются кулинарией, — поясняет Алексей. — Волк, к примеру, не перчит обед, не жарит зайца на вертеле. А у человека все биологические вещи, в том числе и сон, подвергаются очень глубокой трансформации».

## СКОЛЬКО СПАТЬ?

В древних культурах ко сну относились с почтением. У первобытных народов строжайше запрещалось будить спящего: считалось, что его улетевшая в путешествие душа может не успеть возвратиться, и человек, проснувшись без души, заболеет или умрет. «В трактате Аристотеля «О сне и бодрствовании» сон считается регулятором, предотвращающим растрату жизненной энергии, — рассказывает Алексей Пензин. — А вот у Платона ко сну отношение негативное: в его проекте идеального государства сон граждан исключается, поскольку в этом состоянии люди теряют связь как с Логосом, разумным началом, так и с обществом в целом. В состоянии сна они бесполезны, неуправляемы, неразумны. По сути, спящий ничем не лучше мертвого, говорит Платон». Сегодняшние ученые-сомнологи уверены, что воплощение заветов Платона в жизнь ни к чему хорошему не приведет. «Без хорошего сна не может быть хо-

рошего бодрствования. А уж творчества — тем более. Без хорошего сна творчество вообще исключено», — предупреждает Владимир Ковальзон, доктор биологических наук, ведущий научный сотрудник Института им. Северцова РАН. «Без еды мы можем прожить приблизительно 30 суток, без воды — до 10 суток, а реальное лишение сна — это только пять суток, — объясняет Яков Левин, доктор медицинских наук, директор Центра нарушений сна. — После пятых суток обязательно наступает засыпание на ходу или сон с открытыми глазами. То есть человек ходит и спит. Начинаются галлюцинации, психические нарушения. Полная дезадаптация».

Негативное отношение ко сну возрастало с распространением христианства. «Есть источники, утверждающие, что христианам предписывалось спать не больше шести часов, — говорит Алексей Пензин. — Потому что, когда человек спит, он подвергается соблазнам, становится уязвимым для сатанинских сил. В сновидениях к нему приходят разные существа, соблазняющие его душу. Сон — это когда люди изолируются в себе и тем самым как бы отходят от Бога. Когда человек бодрствует, его душа открыта Богу, он находится с ним в постоянной связи, молится. А когда спит, он закрыт, пассивен».

Протестантизм требовал, чтобы люди вставали рано. Это было связано со становлением капитализма в начале XVI века. Если ты рано встаешь, значит, ты активен, ты хороший христианин, ты все делаешь правильно». В эпоху раннего капитализма время сна было жестко ограничено: рабочий день составлял до 16 часов, а сон сокращался до минимума. В «Капитале» Карл Маркс при-

РАДИО  
РОССИИ



20  
лет

*О стране  
с любовью!*

[www.radiorus.ru](http://www.radiorus.ru)

реклама

водит случаи, когда один подросток работал 36 часов без перерыва; когда двенадцатилетние мальчики работали до двух часов ночи, а затем спали на заводе до пяти утра (три часа!), чтобы потом снова приняться за дневную работу. Во многом, когда люди шли на революцию, они воевали за свое право поспать. «Сейчас принятый физиологический минимум — пять часов сна», — настаивает Яков Левин.

### КАК И С КЕМ СПАТЬ?

Сонные обычаи не всегда были такими, как сейчас. Первобытные кровати, найденные археологами, напоминают корыта с глубокими бортами, устланные сеном. Причем они редко были односпальными. Отдельная возвышающаяся кровать была привилегией знати. Русские крестьяне спали на полатах — широких нарах, которые сооружали под потолком между печью и стеной, на лежанках вдоль печи, на сундуках и лавках. В средневековых европейских господских домах спали на полу, застеленном шкурами. В современной Японии так спят до сих пор, расстилая на ночь на полу специальный матрас — футон, который на день убирают в шкаф. У японцев принято, чтобы дети спали с родителями до пятилетнего возраста. Матери племени майя из Гватемалы тоже предпочитают спать вместе со своими младенцами. Более того, даже взрослым гватемальцам так трудно спать в одиночестве, что при отсутствии родственников одинокие нередко ищут друзей, с которыми можно вместе спать. Американские мамы, напротив, уже с 3–6-месячного возраста стараются отправить малыша спать отдельно — в детскую, чтобы воспитать в нем самостоятельность.

### КОГДА СПАТЬ?

Сегодня большинство из нас убеждены, что для здорового сна нужно пораньше лечь и проспать около восьми часов. Но насколько естественен такой ритм? «Лет двадцать назад двое ученых, немец и англичанин, поместили здоровых испытуемых в такие условия, что они могли спать сколько угодно, хоть целый день, — ничто их не беспокоило и не раздражало, — рассказывает Владимир Ковальзон. — И постепенно, не зная ничего о внешнем времени, они переходили в несколько другой режим сна, спонтанный, который, видимо, больше отвечает тому, что заложено у нас в генах. Человек начинает спать днем, возникают даже два периода сна: один — послеобеденный, а другой — около полудня. Нет сплошного ночного сна: после примерно трех часов сна человек может встать, немного погулять, поесть-попить, потом вернуться и опять заснуть». Такой, «естественный» режим сна и сегодня можно встретить в некоторых культурах. «На улицах Бомбея или Карачи в бедных кварталах среди бела дня масса людей сплошняком лежит на тротуарах. Завернулись в одеяла и спят. То же самое — сиеста (послеполуденный сон), принятая в жарких странах. Изучение первобытных племен показало, что они спят днем даже два раза. И оказалось, что эти периоды совпадают с заложенными в нас генетически ритмическими по-



требностями во сне, которые мы вынуждены подавлять в силу требований цивилизации. В США в 1988 году был опубликован доклад «Сон, катастрофы и социальная политика». Обработка гигантского статистического материала со всего мира показала, что катастрофы, в том числе Чернобыльская, авария на атомной станции «Три-Майл Айленд» в Штатах, другие техногенные, транспортные катаклизмы, связанные с человеческим фактором, тяготеют к определенным часам местного времени. Именно к тем часам, когда у человека наступает максимальная сонливость: незадолго до полудня, в ранние послеполуденные часы и — третий пик — в начале ночи. Под эти пики подтягиваются все катастрофы».

К сожалению, дневной сон пытаются ограничить даже там, где он исторически принят. «Например, в Испании не так давно было законодательно сокращено время сиесты, — сообщает Алексей Пензин. — В Китае во времена Мао рабочим был гарантирован трехчасовой полуденный отдых, однако в восьмидесятые-девяностые стали звучать голоса, что это, мол, отсталость быта, сдерживание темпов экономики. И дневной отдых был сокращен до одного часа. Сейчас большим спросом пользуются учебники, описывающие системы эффективного и непродолжительного сна. В Японии, например, одна из популярных техник предлагает разбивать время сна на несколько частей, то есть ночью спать четыре часа, а потом в течение дня устраивать несколько перерывов на короткий сон минут по двадцать. В офисах организуются спецпомещения для этого. Кстати, в Японии есть такое явление, как публичный сон: считается нормальным спать на рабочем месте, на собраниях». «Нам кажется, что мы спим ради бодрствования, — говорит Яков Левин. — Полагаем, что сон — это пассивный процесс. На самом деле это активнейший, очень сложно организованный процесс. Во сне реально отдыхают лишь мышцы. Все остальное в организме активно работает, и в первую очередь мозг. Сон — это не бесполезно потраченное время, а чудесные моменты жизни. Сколько людей мечтают — нам бы уменьшить сон, ох, как бы мы развернулись. Ничего подобного — мы свернулись бы!» ■

Екатерина МОЖАЕВА



### ОТ НЕДОСЫПА ТОЛСТЕЮТ

Люди, продолжительность сна которых составляет менее шести или более девяти часов в сутки, склонны к полноте. У 33% тех, кто спит менее шести часов в сутки, вес превышает норму. Среди тех, чей сон достигал девяти и более часов в сутки, излишним весом страдают 26%. Те, чей сон составлял семь-восемь часов в сутки, оказались самой «худой» группой — здесь излишки имеют лишь 22%. Таковы данные Центра статистики здоровья США, обследовавшего 87 000 американцев.

Дмитрий ЛАНЦЕТ



# ПРОТЕЗЫ БЕЗ ОБТОЧКИ

**У большинства из нас съемные протезы ассоциируются со вставными зубами, которые наши бабушки на ночь опускали в стакан. Сейчас появилось совершенно новое поколение этих весьма полезных приспособлений. В чем их преимущество?**

Рассказывает врач-стоматолог, главный врач стоматологической клиники «Ланцет» Дмитрий Гершевич ЛАНЦЕТ.

– В съемном протезировании есть несколько проблем. Некоторые из них непреодолимы. Первая – эффект присутствия, сам факт наличия протеза. Вторая – наличие металлических крючков, которые могут быть видны.

К тому же все съемные протезы имеют в своем составе пластмассу. А любая пластмасса выделяет мономер – крайне вредное соединение, не только отравляющее организм, но и вызывающее аллергию.

Больше того, под некоторые виды протезов нужно обтачивать две соседние пары зубов. Да и весят протезы прилично из-за наличия металлов в их конструкции.

Новинка, которую начали применять мы, лишена этих недостатков.

– **То есть новая модель неаллергична, невесома и не требует обточки?**

– Совершенно верно. Причем на первое место я бы поставил именно то, что теперь мы можем заменять отсутствующие зубы съемным протезом, даже не прикасаясь к соседним здоровым.

Материал, из которого сделана основа, не выделяет мономера, а значит, и не вызывает аллергии.

Это особый материал, тонкий, не имеющий пор, в которых могут накапливаться бактерии. Он – полупрозрачный, естественного розового цвета, да к тому же еще и гибкий. Поэтому протезы совершенно незаметны и не натирают.

Больше того, в силу своей гибкости они имеют свойство приспосабливаться под те изменения в челюсти, которые неизбежно происходят со временем.

– **Чем еще интересен этот протез?**

– В нем нет металлических крючков, поэтому ничто не выдает его наличие во рту. Здесь вообще нет металла, протез очень легкий.

Изготавливается он быстро, в один этап. Сняли слепки – и через неделю, а то и меньше «новые зубы» готовы.

Такие протезы вообще не вызывают жалоб.

– **В каком случае стоит воспользоваться этим изобретением?**

– В принципе показания для съемного протезирования встречаются часто. Но без него совсем не обойтись, например, когда нет опоры – задних зубов. Или когда человеку по тем или иным причинам не показаны импланты.

Мы изготавливаем протезы на любое количество зубов, даже на всю челюсть. Но можно сделать протез и если отсутствует всего один-два зуба. Ведь это неплохая альтернатива мосту и другим видам протезов – не нужно удалять нервы и обтачивать здоровые соседние зубы.

– **Зато надо снимать их на ночь?**

– Ни в коем случае. Протез снимают только для того, чтобы вымыть его. И не более. Да и потом, поверьте, от этой конструкции не устаешь, она просто не ощущается во рту.

Кстати, такой подход к съемному протезированию в новинку только для России. На Западе он применяется уже минимум два десятка лет и заслужил признание не только врачей, но и пациентов.

– **То есть новый протез состоит из одних только достоинств?**

– Ну почему же. Один недостаток у него все же имеется. Но он скорее психологический. Ведь сам факт наличия протеза во рту в сознании человека, и особенно женщины, связывается со старостью. Хотя, повторю, он настолько удобен и практически незаметен, что вряд ли может «выдать» свою хозяйку.

Кристина ОРЛОВА

## СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ЛАНЦЕТ

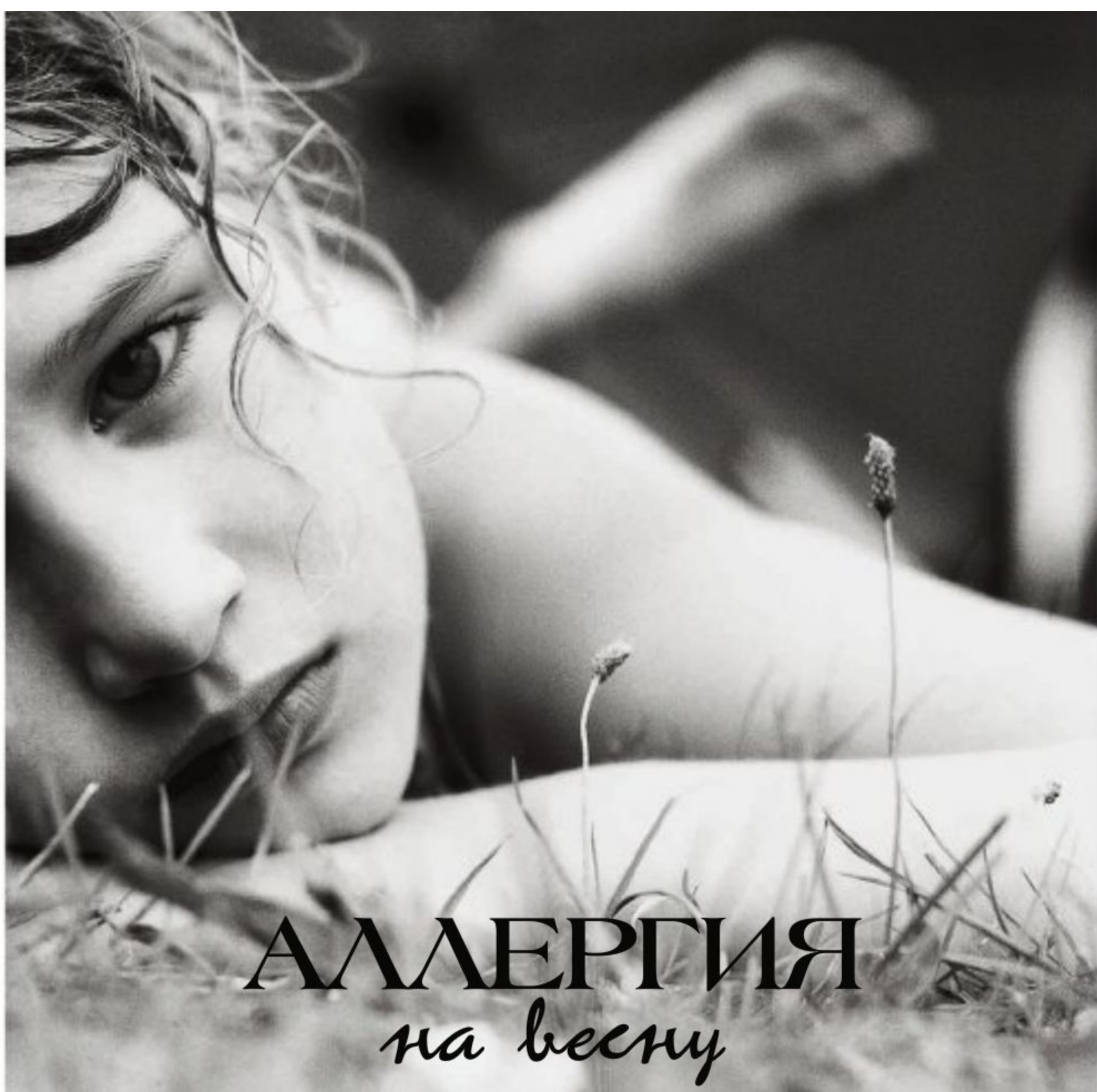
### ИМЕННО ЗДЕСЬ

- Гибкие, сверхлегкие безметалловые съемные протезы FLEXITE®, не требующие препарирования здоровых зубов
- Применяют только современные пломбировочные материалы, которые фиксируются на молекулярном уровне и стоят практически **БЕССРОЧНО**
- Исправление прикуса у детей и взрослых
- Высококачественное оборудование позволяет провести сложнейшую **РЕСТАВРАЦИЮ ЗУБОВ, ПРОТЕЗИРОВАНИЕ НА ЗОЛОТОСОДЕРЖАЩИХ СПЛАВАХ**
- Изысканные украшения для зубов
- Профессиональное безвредное отбеливание зубов
- Вам гарантируют трехуровневую систему **КОНТРОЛЯ СТЕРИЛИЗАЦИИ, ПРОГРАММЫ АНТИСПИД И АНТИГЕПАТИТ**
- Новейшие методики лечения позволяют **ИЗБЕЖАТЬ БОЛИ И ЛЮБЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ**
- Лазерное лечение пародонтита

**пр. Мира, д. 3,  
стр. 3, этаж 4  
(м. "Сухаревская")**

**Тел. :  
788 68 93  
798 33 27  
8-926-821-50-01**

[www.lantset.ru](http://www.lantset.ru)



# АЛЛЕРГИЯ на весну

Для кого-то весна – счастливое время, но аллергикам в эти дни радоваться особо нечему.

**З**а последние десять лет количество людей, встречающих приход весны слезами, насморком, приступами кашля и чихания, выросло в два раза. Поллинозами (от латинского pollen – «пыльца») болеет каждый пятый житель планеты. Российские показатели по этому заболеванию несколько ниже: от аллергии на цветение страдает примерно каждый десятый россиянин. Но тут, скорее, дело не в том, что мы более устойчивы к аллергии, а в том, что россияне реже обращаются к врачу, надеясь на «авось» или предпочитая лечиться собственными силами. Действительно, современные лекарственные препараты снимают

проявления болезни в считанные минуты. Однако в тяжелых случаях поллиноз может привести к приступу бронхиальной астмы или отеку Квинке.

#### КАК ВОЗНИКАЕТ АЛЛЕРГИЯ?

Аллергия – это нетипичная и неадекватная реакция организма и его иммунной системы на внешние раздражители. Иммунная система создана, чтобы постоянно защищать весь организм от любых «инородных веществ», иначе говоря «захватчиков». Организм принимает попавшую в него с весенним воздухом пыльцу за врага и излишне рьяно начинает бороться с ней, не защищаясь, а нанося вред себе.

Причиной сезонной аллергии может быть не только пыльца, но и стресс. Немецкие ученые выяснили, что первоначально аллергический насморк, кашель, конъюнктивит возникают именно на фоне стресса. Потом эти симптомы будут повторяться из года в год в период цветения, даже если в вашей жизни все гладко. По мнению психоаналитиков, такая периодичность свидетельствует о подсознательном стремлении человека отгородиться от неблагоприятного окружения.

#### ЭТО ВСЕ ЦВЕТОЧКИ!

Аллергики начинают реагировать на пыльцу, когда ее концентрация превы-

шает безопасный предел — 10–20 пылевых зерен в кубическом метре воздуха. Их размер тоже имеет значение: чем мельче пыльца, тем легче она попадает в дыхательные пути и глубже проникает в них. Это относится главным образом к покрытосеменным растениям, то есть ко всем цветущим. А вот у голосеменных деревьев — ели, пихты, сосны, кедра — пыльца крупная, поэтому люди довольно редко на нее реагируют. Кстати, те цветы, что продаются в цветочных лавках, редко вызывают аллергию: они опыляются насекомыми, привлекая их буйством красок и ароматов, и вырабатывают совсем немного пыльцы, в отличие от ветроопыляемых растений — невзрачных полевых трав и деревьев.

### ВЫХОД ЕСТЬ

Лучшее время для обращения к аллергологу — осень. В это время ничто не цветет, поэтому выявить, что конкретно вызывает у вас аллергию, проще. Врач назначит специальные тесты. Пока летучий «враг» отсутствует в природе, вам будут вводить микродозы аллергена. Он свяжется с присутствующими в крови антителами и «выведет их из игры» до начала цветения. Если же осенью обратиться к врачу не удалось, попробуйте вариант, предложенный американским аллергологом Аделью Дэвис. Она советует в период цветения ежедневно принимать витаминный комплекс, защищающий от поллиноза: 50000 МЕ витамина А, 200 мг витамина Е и лецитина, а также витамин С по 0,1 г.

### ПРЕДУПРЕЖДЕН — ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

Если вы подвержены сезонной аллергии, в пору цветения не выезжайте за город: наибольшая активность цветения деревьев и трав именно там. Для прогулок выбирайте вечер — в это время деревья не так активно распыляют пыльцу — и обязательно гуляйте после дождя. После прогулки принимайте душ и мойте волосы. Если за окном солнечно и сухо, как это ни печально, закройте окна и сидите дома. Если в квартире есть кондиционер, не забывайте менять в нем фильтры. И лучший стиль интерьера для аллергиков — минимализм, чтобы можно было не тратить много сил на влажную уборку.

### ДИЕТА ДЛЯ АЛЛЕРГИКОВ

При малейших симптомах поллиноза откажитесь от красных яблок и орехов, особенно лесных и фундука: они содержат аллергены, схожие с теми, что имеются в пыльце березы (самого аллергенного дерева) и орешника. Поэтому эти продукты могут усилить проявления поллиноза. Лучше отказаться от моркови, груш, персиков, манго, киви, ананасов, сельдерея. Не стоит употреблять в пищу мед, горчицу, гречку, манку, рис, пить квас, пиво, вермут, шампанское, виноградные вина, особенно красные. Между тем, посидев на кефирно-йогуртовой диете, можно существенно улучшить состояние даже при тяжелой аллергии. ■



### СЕЗОНЫ СЛЕЗ

**ПОЛЛИНОЗ** доводит до слез только несколько раз в год. В нашей стране таких сезонов три.

1

● Первый — весенний, с середины апреля до конца мая. В это время цветут ольха, орешник, береза, дуб, клен, платан.

2

● Второй — летний, соответствует цветению злаков: пырея, ежи, лисохвоста, тимopheевки, ржи, кукурузы.

3

● Наконец, третий — с середины лета до октября — обусловлен цветением сложноцветных и маревых: амброзии, полыни, лебеды.

### КУДА БЕЖАТЬ

Переждать опасный для аллергиков сезон можно в таких местах: берег горного Крыма или Кавказа, Алтай, Балканы, Альпы, Пиренеи, Татры. У жителей горных районов и предгорий поллиноз встречается редко. Так же как и у жителей продуваемых бризом островов, поэтому смело отправляйтесь на Мальту, Крит, Кипр и Соловки — в этих местах ветер сносит пыльцу в море.



**Оксана Вениаминовна ПОПОВА**, врач-аллерголог, врач высшей категории многопрофильной клиники «Центр эндохирургии и литотрипсии»

Если человек уезжает в регион, где пыление уже закончено, он спокойно переживет этот период, вернувшись обратно только к его окончанию. Можно уменьшить воздействие аллергенов, устанавливая очистители воздуха, вычищая ковры каждый день, поддерживая определенную влажность в квартире, но часто это требует чрезмерных затрат. В период цветения можно носить ватно-марлевую повязку, особенно при работе на дачных участках. Держите двери и окна закрытыми, установите на окно специальный воздухозаборник с антиаллергенным фильтром. Избавьтесь от ковров. Начинайте принимать профилактические препараты за несколько недель до основного цветения растений. Помните о том, что не существует двух одинаковых людей. Ваш доктор может определить, что является для вас аллергеном и каким образом лучше лечить проявления аллергии.

КОНСУЛЬТАНТ



## ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

16 мая пройдет День диагностики меланомы. В этот день можно совершенно бесплатно проверить родники у врача-дерматолога по предварительной записи. Чтобы узнать, где и как посетить врача, загляните на сайт [www.melanomaday.ru](http://www.melanomaday.ru). Акция проходит при поддержке Фармацевтической лаборатории La Roche-Posay. Меланома – очень опасное заболевание кожи, которое ежегодно уносит 37 000 жизней. Однако в 90% случаев оно вылечивается, если выявлено на ранних стадиях.



## СПАСТИ МОЛЧУНЬЮ

Неправильное питание, длительный прием лекарств, жесткие диеты и неблагоприятная экология могут нанести вред нашему организму, и печени в первую очередь. А здоровье печени – залог здоровья организма в целом, ведь только за один час она пропускает через себя около 100 литров крови. Самое неприятное, что этот важный орган – «молчаливый»: в нем нет болевых рецепторов, и мы можем даже не догадываться о проблемах. Вот почему так важно вовремя проконсультироваться с врачом, который подберет восстанавливающий здоровье печени препарат. Например, «Эссенциале форте Н»: благодаря эссенциальным фосфолипидам, которые бережно встраиваются в поврежденные клетки печени, он нормализует ее работу.



## ЗРИМЫЙ ЭФФЕКТ

У офтальмологов есть термин «синдром компьютерного зрения» – это заболевание глаз, вызванное постоянной работой за компьютером и приводящее к снижению зрения. По мнению специалистов, этим заболеванием страдают до 70% пользователей. Недавно ученые обнаружили, что снизить нагрузку на глаза при работе за компьютером поможет выбор правильного шрифта. Самым безопасным и комфортным для человеческих глаз оказался шрифт Verdana, представленный на экране размером 10–12. Сохранить зрение также поможет регулярный прием витаминов для глаз, например Complivit® Офтальмо, в состав которого входят витамины, микроэлементы и особые растительные вещества каротиноиды – лютеин и зеаксантин, помогающие глазам при повышенных нагрузках.

## ИГРА В БУТЫЛОЧКУ

Пластиковые бутылки не так безобидны, как принято считать, – к такому выводу пришли ученые из Гарвардской медицинской школы.

Опасность представляет химическое вещество бисфенол А, которое используется при изготовлении пластиковой посуды. Повышенный уровень этого вещества в организме увеличивает риск болезней сердца и диабета в два раза, а также вызывает гормональные нарушения.

Вредный бисфенол А активизируется при многократном использовании или частом мытье тары, а также при нагревании. Поэтому лучше не использовать бутылки повторно и не нагревать их.







# Секреты здорового сна

Считается, что на восстановление сил после активного дня нашему организму требуется как минимум 7-8 часов крепкого сна. Но из-за высокого темпа нашей повседневной жизни мы часто приносим драгоценные часы в жертву каким-либо неотложным делам, в результате мы становимся вялыми и постоянно «без причины» уставшими. А все наши усилия по поддержанию красоты сводятся на нет, ведь даже самый дорогой и сильноедействующий крем не заменит нам здорового и полноценного сна.

Многие из нас начинают утро с обещания самим себе, что сегодня вечером мы дадим организму полноценный отдых. Но вечером нас затягивают дела, и мы снова ложимся поздно ночью с беспокоящей мыслью о необходимости снова рано вставать. Как выбраться из этого порочного круга, и в чем же секрет здорового сна?

Есть несколько простых советов, которые помогут лучше засыпать и отдыхать во сне:

- ✓ **Не требуйте от себя слишком много**  
Если не получается найти энергию, чтобы сделать все – просто подумайте: а хватит ли у вас энергии, чтобы справиться с последствиями недосыпания?
- ✓ **Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, даже по выходным**  
Когда ваш организм привыкает к определенному режиму, засыпать и просыпаться станет значительно легче.
- ✓ **Создайте свой ритуал засыпания, те привычки, которым вы будете следовать каждый вечер**  
Например, принимайте ванну, после которой вы можете побаловать кожу увлажняющим кремом. Каким бы ни был этот ритуал, главное, чтобы он помогал вам отвлечься от дневных забот и переключиться в более медленный режим.
- ✓ **Не засыпайте у работающего телевизора**  
Компьютер и телевизор не имеют ничего общего с кроватью. Ваша спальня должна быть местом только для секса и сна.
- ✓ **Избегайте кофе и крепкого чая в вечернее время**  
Существуют чаи, которые обладают расслабляющим и успокаивающим эффектом.

Но иногда, даже соблюдая эти несложные правила, не получается полноценно выспаться. Такое явление как непроизвольное мочеиспускание может нарушить даже самый крепкий сон многих женщин. Согласно статистике\*, в России 39% женщин старше 35 лет хотя бы раз в жизни сталкивались с непроизвольным выделением мочи. Это распространенное следствие естественных изменений, которые происходят в нашем организме

во время беременности, после родов и в период менопаузы. Происходит это из-за потери эластичности мышц тазового дна, а также некоторых гормональных изменений.

Вернуть комфорт в такой ситуации и долгожданный покой во время сна помогут специальные прокладки TENA Lady. Они созданы именно для таких деликатных случаев.

Узнайте больше на сайте [www.TENA.ru](http://www.TENA.ru) или по телефону «Горячей линии» **8-800-200-23-32** (звонки по России бесплатные)

\* Данные исследования по недержанию мочи среди женщин, март 2009, ООО «Магnum Market Русь», в исследовании приняли участие 1711 женщины в 14 городах с населением 1 млн. и более человек.

\*\* Данные исследования по тестированию урологических прокладок TENA Lady Mini (TENA Леди Мини) в домашних условиях, г. Москва, март-апрель 2009, ООО «Магnum Market Русь».

\*\*\* Сравнение с прокладками производства группы компаний SCA.

## 7 «ЗА!», чтобы попробовать специальные прокладки TENA Lady

- 1 Прокладки TENA Lady отличаются от обычных прокладок на критические дни. Они созданы специально для впитывания мочи
- 2 Они впитывают и удерживают много жидкости, т.к. содержат специальные гранулы суперабсорбента. Например, прокладка TENA Lady Mini впитывает в 2 раза больше, чем прокладки на критические дни\*\*
- 3 Жидкость превращается в гель и надежно удерживается внутри. Поверхность прокладки остается сухой и не раздражает кожу
- 4 Они тактично и незаметно, как обычные гигиенические прокладки\*\*\*
- 5 TENA Lady надежно нейтрализуют запах благодаря специальным микрогранулам с пониженным уровнем pH
- 6 В ассортименте по TENA Lady представлены прокладки от ультратонких до супервпитывающих
- 7 Прокладки TENA Lady можно приобрести не только в аптеках, но и в обычных супермаркетах. Они продаются в отделе женской гигиены.



# Курортное НАСТРОЕНИЕ



Когда не нравится собственное отражение в зеркале, самое время махнуть на курорт. Но куда?

Скоро лето, на улице тепло и солнечно, но отчего-то по-прежнему устаешь, кожа не светится здоровьем, да и румянец начисто отсутствует. И постоянные простуды замучили. В чем же проблема? Посоветовавшись с врачами, сделала вывод: причина такого состояния — зашлакованность организма. Все-таки живем в мегаполисе под постоянной атакой токсинов, плюс фастфуд и полуфабрикаты, иногда алкоголь, не говоря уже о лекарствах «от головы», «от живота»... И хотя наш организм — самовосстанавливающаяся система, он не всегда справляется со всеми вредными веществами, поступающими из окружающей среды. В итоге иммунитет снижается, системы организма дают сбой; налицо, а вернее, на лице — усталость, упадок сил и невеселое настроение.

И как же помочь себе любимой? Слово «детокс» стало моей идеей-фикс. Причем хотелось совместить приятное, то есть отдых, релаксацию, с полезным — с оздоровлением организма. Повезло: нашла интересное место, отвечающее обоим запросам, да еще и в России — проблема оформления визы отпала. Здравницы центра «НатураМед» расположены в экологически благоприятных регионах России и СНГ и славятся уникальными программами очищения и оздоровления организма. Все методы, применяемые в программах, утверждены Министерством здравоохранения. Итак, осталось выбрать место. Можно было не ездить далеко и остановиться в санатории «Валуево» в Подмосковье, но хотелось подышать морским воздухом. Барышни всегда ездили за красотой на морское побережье: природный лечебный фактор! Я выбирала между санаториями «Южное Взморье» в Сочи и «Голубая Даль» в Геленджике. Решила, что Геленджик — оптимальный вариант, ехать-то планировали всей семьей, а в центре «НатураМед» санатория «Голубая Даль» основным направлением деятельности является именно семейное оздоровление. Можно чудесно провести время вместе, да еще и с пользой для здоровья. На выбор предлагается несколько программ и разное количество дней курса. ■

Ирина ЗАЙЦЕВА

1

## ПРОГРАММА СЕМЕЙНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ «КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ»

Универсальная программа очищения организма основана на стандартах санаторно-курортного лечения с элементами очищения организма и направлена на профилактику преждевременного старения, освобождение организма от загрязнений и укрепление иммунной системы. Программа подходит для всех членов семьи и разрабатывается в соответствии с индивидуальными показаниями клиента. Курс рассчитан на 7, 14, 21 день и рекомендован семейным парам для гармонизации взаимоотношений и укрепления здоровья семьи.

2

## ПРОГРАММА «РАСТИ ЗДОРОВЫМ»

Оздоровительная программа для детей в возрасте от пяти лет, направленная на укрепление иммунитета и профилактику частых простудных заболеваний. Разрабатывается по системе индивидуального обслуживания с учетом личных особенностей и возраста ребенка.

3

## ПРОГРАММА «МАТЬ И ДИТЯ»

Программа для матерей с детьми от полутора лет, желающих полноценно отдохнуть и восстановить здоровье, улучшить внешний вид, не беспокоясь о своем малыше. Для детей предусмотрена программа профилактики и лечения хронических заболеваний и формирования здорового образа жизни. Удобное сочетание всех оздоровительных процедур мамы и ребенка дарит женщинам долгожданную возможность отдыха и лечения без отрыва от важного процесса воспитания малыша.

Мамам в соответствии с индивидуальными показаниями предлагается программа с элементами очищения организма, включающая гинекологическое обследование и лечение. При пересечении процедур о самых маленьких позаботятся профессиональные воспитатели и няни, а для тех, кто постарше, созданы все условия для активного и разнообразного отдыха.



# МЕТАМОРФОЗЫ

Официальный визажист марки MAYBELLINE Юрий СТОЛЯРОВ –  
о модных тенденциях в макияже.



В этом сезоне немодно быть серой мышкой. Яркие глаза или цветовой акцент на губах – два основных тренда весны. Если мы хотим подчеркнуть глаза, стоит забыть о традиции подбирать тени в тон одежде. Напротив, этой весной макияж контрастирует с гардеробом: к фиолетовым теням подходит салатная блузка, и наоборот. Очертите собственную форму глаза ярко-фиолетовым карандашом, а потом растушуйте с помощью теней, добиваясь эффекта легкой небрежности. Чтобы не отвлекать внимание от глаз, губы делаем матовыми. Для этого обозначаем контур бесцветным карандашом, наносим помаду и поверх еще раз проводим карандашом, чтобы снять блеск.



Макияж с акцентом на губы требует сдержанности в подборе теней и румян. Тени – бежевые, светло-коричневые. Мягкий светло-коричневый карандаш по ресничному контуру, тушь с эффектом накладных ресниц. Самый актуальный цвет помады – коралловый.

Тушь «Volum' Express Эффект накладных ресниц. Роковой черный», помада «Жемчужное обольщение», Румяна «Совершенный тон», все – **MAYBELLINE NEW YORK**.







# Открытый СЕЗОН

Целлюлиту нравятся и худые и толстые женщины. Только им он не нравится совсем. Как с ним бороться?

**А**пельсиновая корка, как будто отпечатавшаяся на коже, — это и есть целлюлит. Напасть исключительно женская, возникает из-за особенностей строения соединительных тканей, волокна которых у женщин более рыхлые, чем у мужчин. Если начинается застой лимфы, появляется целлюлит. Факторы риска — избыточный вес, частые диеты, неправильное питание, слишком тесная одежда, длительные стрессы, малоподвижный образ жизни, гормональные сбои.

## СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Самым действенным средством против целлюлита считается курс обертываний. Эта процедура выводит из тканей шлаки и лишнюю жидкость, нормализует микроциркуляцию. Возьмите 300 г черной глины, 4 палочки корицы, 20 «звездочек» аниса, 4 капли масла корицы и 2 ст. л. оливкового масла. Специи измельчите в кофемолке и добавьте «горячую компанию» к разведенной черной глине. В самую последнюю очередь влейте масло корицы и оливковое. Нанесите смесь на проблемные области, оберните тело пищевой пленкой и оставьте на 50–60 минут. После смойте теплой водой и нанесите увлажняющий крем (глина выводит из организма не только шлаки, но и воду).

## ЧУДО-КРЕМ

В борьбе с целлюлитом помогут всевозможные гели, кремы, лосьоны и сыворотки. Но без правильного питания и упражнений они имеют маловыраженный и недолговечный эффект. Зато, если их сочетать с диетой и физическими на-

грузками, приносят ощутимую пользу. Самый распространенный компонент антицеллюлитных средств — кофеин — расщепляет жир. В качестве домашнего варианта можно использовать молотый кофе как скраб. Второй по популярности ингредиент — экстракт водорослей. Морские водоросли способствуют восстановлению упругости кожи, уменьшению объемов тела. Правда, нужно учитывать, что антицеллюлитные кремы гораздо менее эффективны, чем настоящие водорослевые обертывания. Процентное содержание водорослей в готовых средствах гораздо ниже; кроме того, они менее действенны без теплового эффекта обертывания. Также в составе антицеллюлитных средств можно найти конский каштан, эфирные масла — плюща, апельсина, лимона, розмарина, герани, можжевельника. Эти компоненты безвредны и не вызывают привыкания. Использовать косметические средства можно круглый год. Исключение — период беременности и грудного вскармливания. На начальных стадиях целлюлита для улучшения состояния кожи достаточно и крема. Однако успокаиваться на этом не следует. Появление «апельсиновой корки» — знак, что нужно внимательнее относиться к своему питанию: перестать, например, чипсы запивать газировкой.

Чтобы ощутить результат, бороться с целлюлитом нужно курсом — хотя бы в течение двух месяцев. И еще периодически менять средство: жировые клетки нашего организма привыкают к тому или иному компоненту, например к кофеину. ■

## 3 ПРОСТЫХ ПРИЕМА ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

● **ЧАЩЕ ДВИГАЙТЕСЬ.** Сидячий, малоподвижный образ жизни — одна из основных причин появления целлюлита. Если нет времени на фитнес, старайтесь больше ходить: паркуйте свой автомобиль подальше от офиса, на работе ходите в туалет на соседний этаж, а лифтом пользуйтесь только в крайних случаях. Помогают занятия йогой, пилатесом, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой и плавание.

● **БОЛЬШЕ ПЕЙТЕ.** Питьевая вода — самый простой способ очистки организма. Выпивайте ее не менее двух литров в день (не считая супов, кофе, соков). Зеленый чай также помогает выводить шлаки из организма, если выпивать две чашки в день.

● **САМОМАССАЖ.** Каждый вечер, принимая душ, делайте легкий массаж. Профессионалы рекомендуют выполнять его снизу вверх. Начните с голени одной ноги. Сожмите кожу ладонями так, чтобы получился треугольник, большими пальцами обеих рук массируйте зону между ладонями, поднимаясь вверх к проблемным зонам. После обязательно нанесите антицеллюлитный крем: в разогретую после душа кожу компоненты средства проникают быстрее и глубже. Растирайте крем костяшками пальцев (сложив кисть руки в кулак), тщательно прорабатывая проблемные зоны.



1. Гель для душа антицеллюлитный с экстрактом гинкго билоба Banshou, **Ciel**. 2. Крем от целлюлита и растяжек Celluli-Perfomance, **Payot**. 3. Массажер для улучшения кровообращения и устранения «апельсиновой корки», **Infinum**. 4. Антицеллюлитный скраб Perfect Body, **Oriflame**. 5. Моделирующий гель, уменьшающий объем, с морскими водорослями «Интенсивный уход», **Garnier**. 6. Концентрат «Антицеллюлит микроактив», **RoC**. 7. Березовое масло против проявления целлюлита, **Weleda**. 8. Средство против устойчивого целлюлита, дневного и ночного действия Cellu-Metric, **Vichy**. 9. Моделирующий крем-гель Slimissime 360, **Lancome**. 10. Крем против целлюлита и отеков Intelligence Minceur, **Dr. Pierre Ricaud**. 11. Массажер для проблемных участков тела, **Oriflame**.



# 15 сладких ЛЕДЕНЦОВ

Доказано: сахар полезен для здоровья души и тела. Применять – ежедневно наружно в ванной и после душа. Эффект сладкой жизни гарантирован.

1. Скраб для тела с сахаром «Интенсивный уход. Упругость», **Garnier**. 2. Лосьон для рук и тела «Манго-Кокос Scentsations», **CND**. 3. Блестящая эмаль для ногтей So Laque!, **Bourjois**. 4. Мыло «Пирожное пралине», **Selfe**. 5. Сахарный скраб для тела, **Lush**. 6. Увлажняющий сахарный скраб для рук и тела Citrus Fix, **Orly**. 7. Гель для душа с экстрактом арбуза Earth Lovers, **The Body Shop**. 8. Шербет для тела «Огурец и дыня», **Egomania**. 9. Мыло «Пряничный гномик», **Delaurier**. 10. Освежающий спрей для полости рта «Ягодный фреш», **R.O.C.S.** 11. Гель для душа «Бисквит с корицей», **Infinum**. 12. Мыло «Утенок», **Delaurier**. 13. Пилинг и крем для тела «Мороженое «Французская ваниль», **Egomania**. 14. Сахарный скраб для тела «Корица и апельсин», **Delaurier**. 15. Блеск для губ «Сладкая клубничка», **Essence**.

В сад



## К барьеру!

А также: замороженные грибы,  
испанские диковины, фантазийные кашпо  
и питомцы, похожие на своих хозяев.

В сад  
соседи

# Приключения ИТАЛЬЯНЦА в России

Чем закончилась  
любовь к сыру  
и тверским березкам  
для одного итальянца  
и его русской жены.



## ТОЧКА НА КАРТЕ



Тверская область,  
Калининский район,  
Медновское  
сельское поселение.

**Ж**анна Марейчева познакомилась с Пьетро Мацца в 1990 году в Риме. В итальянскую столицу 19-летняя девушка отправилась на каникулы и уж никак не предполагала, что эта поездка станет новой главой в ее жизни.

«Мы познакомились с Пьетро, в буквальном смысле столкнувшись на улице. Потом все было как при ускоренной прокрутке фильма. Пара встреч, предложение руки и сердца, и вот мы уже едем в Калабрию знакомиться с его мамой и сестрой. Тогда я думала, что навсегда останусь в Италии, буду заниматься воспитанием нашей дочки Джессики, а Пьетро станет выращивать мандарины и варить сыры на семейной сыродельне. Но моя мама мечтала увидеть внучку, и вот мы отправились в Россию. Потом я часто спрашивала себя: почему мы не позвали маму в Италию? Тогда все сложилось бы иначе.

Самолет еще не приземлился, а Пьетро уже был влюблен в Россию. Пока он гостил в родном городе Жанны — Шатуре, синьор Мацца, как заправский шпион, собирал информацию о том, возможно ли создать ферму в итальянских традициях на российской земле.

Когда Пьетро объявил о своем решении остаться в России, Жанна едва сдержала слезы разочарования. Она предупредила его, что зимой здесь ударят суровые морозы, а еще ему придется столкнуться с бюрократией и завистью. Но споры оказались бесполезны.

«Я пыталась его переубедить, просила вернуться в теплую Италию, но Пьетро был непоколебим. На все мои аргументы он отвечал, что человеку, двадцать шесть





начала нормально работать. После увольнений начинались угрозы, обещания сжечь все дотла, но, слава Богу, ограничивались лишь воровством». Тащили все подряд. Пришлось огородить земельный участок высоким бетонным забором, но и это не помогало. Только в октябре прошлого года Жанне с Пьетро удалось избавиться от воров. Шайку грабителей наконец-то поймали, и фермеры надеются, что больше желающих оказаться за решеткой не найдется.

Сегодня на их ферме 300 коров, производятся восемь сортов итальянских сыров – среди них такие деликатесы, как буратта, рикотта, моцарелла, скаморца, качиотта, бутирро. К тому же у итальянского сыродела появилась возможность доказать себе и Жанне, что не все так плохо. Не так давно они расширили свое предприятие, открыв еще одну ферму – в поселке Селижарово.

«Если в Медном на первых порах мы испытывали сплошное разочарование, то здесь как будто в сказку попали. Люди не бегут к нам с распростертыми объятиями – тверичи вообще очень замкнутые по характеру, но селижаровцы настоящие работники, от Бога!» Пьетро даже признается, что ездит сюда как в отпуск, которого у него не было уже десять лет.

лет проработавшему в отделе «Антимафия» итальянской полиции, никакие трудности не страшны. Только столкнувшись с российской действительностью лицом к лицу, он признал, что я была права, но было уже поздно: своим неподдельным энтузиазмом Пьетро заразил и меня, и наших друзей. Нам всем было интересно, что из этой затеи может получиться».

Друзья подсказали, что в Тверской области, в селе Медное, продается земля бывшего мясокомбината. Синьору Мацца земельный участок понравился, и начался долгий путь «возрождения» российской глубинки. Но главная проблема заключалась в том, что для местных жителей Пьетро был самым настоящим инопланетянином, прибывшим на тверскую землю с целью ее порабощения. Жанна выступала переводчиком, стараясь донести до людей, что они пришли с добром. «Меня односельчане тоже не хотели признавать. Всякий раз мы ловили на себе недоуменные взгляды, мол, что вам у нас надо, убирайтесь в свою Италию, не дадим разворовывать землю русскую. А что тут разворовывать? Все уже было украдено до нас».

Затем было несколько лет борьбы с пьянством, ленью и воровством. Сегодня Жанна неохотно вспоминает то тяжелое для них с мужем время. Желающих получить деньги было много, а в дни, когда приходилось трудиться, вместо пятнадцати нанятых работников являлись двое, и те, получив зарплату, пропадали на несколько дней и не возвращались, пока все не пропивали. «Мы не пытались насаждать свои правила и привычки, нам всего лишь хотелось, чтобы ферма



С наступлением весны работ в Маленькой Италии вновь прибавится в несколько раз. Единственное время, когда Пьетро дает себе небольшую передышку, – это празднование католической Пасхи. Из года в год он лично печет коломбы – итальянские куличи в виде голубей – по старинному рецепту семейства Мацца. А когда стол накрыт, Пьетро читает молитву и вся семья желает процветания их любимому, несмотря на все сложности, делу и Тверскому краю, ставшему для синьора Мацца второй Родиной. ■

Анна ЧИСТОВА

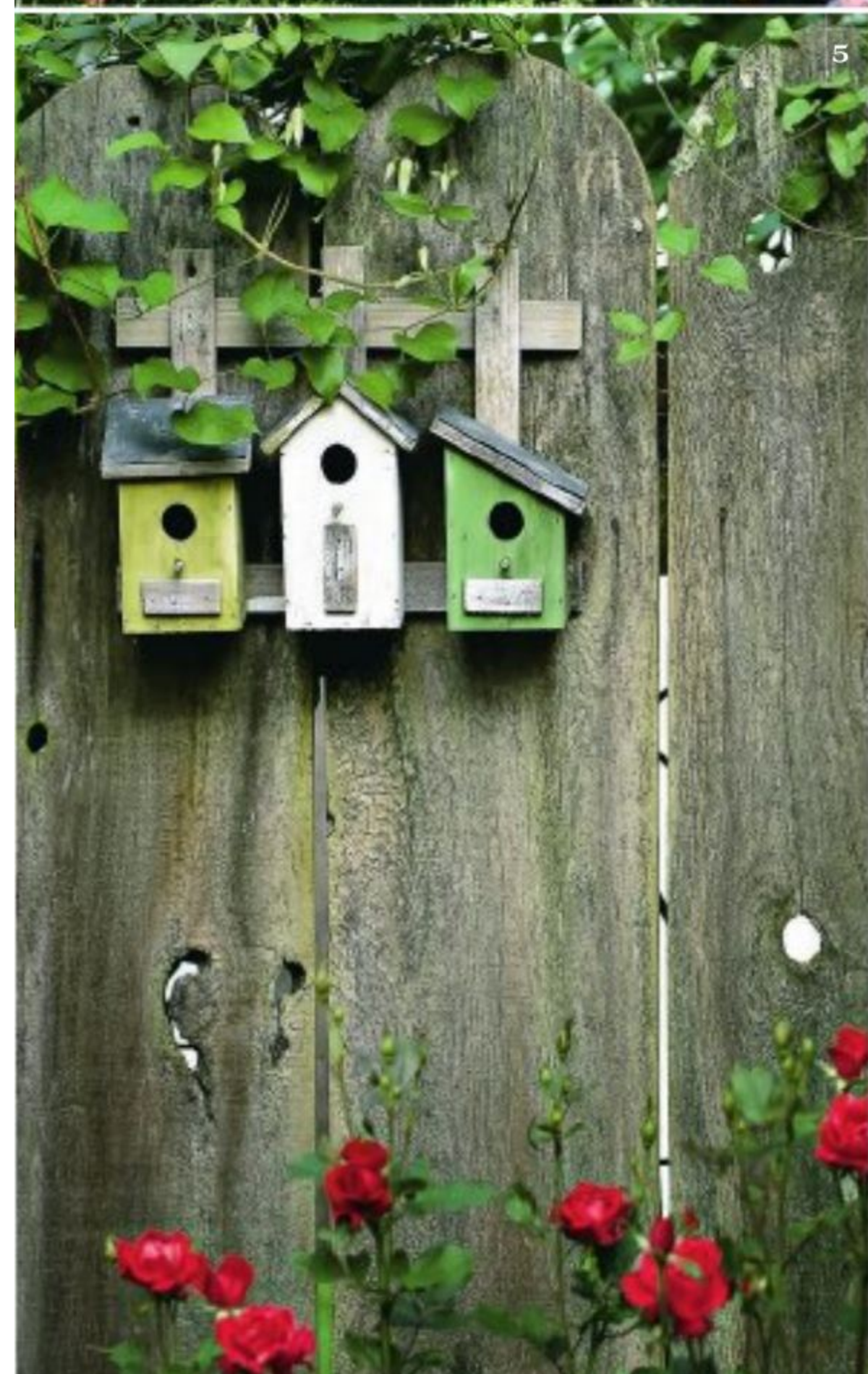


## Забористая ИСТОРИЯ

Помните, с какой радостью дети помогали Тому Сойеру красить забор? Ваш малыш тоже с удовольствием займется его украшением.

**1** Забор из прочных, хорошо отшлифованных брусьев, уместный для огорода, небольшого цветника или палисадника под окнами деревянного дома. Пусть дети придумают, что повесить на поперечины.

**2** Так и кажется, что этот «неотесанный» забор – иллюстрация к стишку про «скрюченных людей» («Жил на свете человек, скрюченные ножки, и гулял он целый век по скрюченной дорожке»). Подбирать и лепить подходящие горшки для его украшения – увлекательное занятие и для детей и для взрослых.



**3** А вот как можно оживить самый рядовой штакетник. Просто прикрепите к нему вырезанных из пластика, фанеры, плотного картона фантастических насекомых с крыльями из цветочных лепестков. Вырезают бабочек мама с папой, а раскрашивает юный художник.

**4** Чтобы оградить большую лужайку, не найти лучшего материала, чем жерди. Старый добрый способ снова вошел в моду в садах в стиле кантри. В пазах хорошо смотрятся полевые букеты, за обновлением которых может следить даже малыш.

**5** В самом тихом уголке сада прямо на заборе можно разместить птичьи домики. Отличный уголок наблюдений для юного натуралиста.

**6** Плетеный ивовый забор только кажется ненадежным. Он хорош для обрамления цветника с мальвами и геранями. Совместная прогулка за ивовыми прутьями – настоящее приключение.

**7** Деревянная входная калитка, а по бокам – плотная стена зелени. Благодаря живой изгороди на участке всегда благоприятный микроклимат. А вот протянуть поддерживающие струны для вьюнов – дело семейной важности.

**8** Сооружение такого забора хорошо совмещается с уборкой в сарае, где и найдутся старые тележные и велосипедные колеса. ■

# Под открытым НЕБОМ

Где лучше всего делать покупки для сада и огорода?

## РЕЙТИНГ САДОВЫХ ЦЕНТРОВ

место	Название организации	Сайт	Критерии оценки						Ито- говый балл
			1	2	3	4	5	6	
1	«Грин Лайн»	www.grln.ru	7,30	7,54	8,50	8,50	7,67	7,50	47,01
2	«Медра»	www.medra.ru	8,00	6,50	7,50	8,87	8,50	6,33	45,70
3	«Паер+»	www.paer.ru	5,33	8,00	8,00	9,40	9,20	4,00	43,93
4	«Садовый центр 1-10» на рынке «Садовод», 14-й км МКАД	Нет	9,15	6,50	8,33	5,50	5,50	8,57	43,55
5	Садовый центр «Европарк»	www.europark.ru	7,33	6,67	6,67	7,67	7,33	5,00	40,67
6	«Садторг»	www.sadtorg.ru	6,30	7,33	5,33	6,00	7,25	8,27	40,48
7	Гипермаркеты OBI	www.obi.ru	8,67	6,33	5,33	5,67	7,67	7,00	40,33
8	РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, Лаборатория плодородства	www.timacad.ru	6,80	7,33	6,87	6,23	6,00	6,00	39,23
9	«Белая Дача Цветы»	www.belaya-dacha.ru	6,50	6,67	6,67	5,50	7,00	6,88	39,22
10	Садовый центр на Войковской	www.bbcom.ru	6,33	5,66	5,67	7,00	7,33	6,18	38,17



## Методика

Мы проанализировали работу садовых центров Москвы и Московской области. Рейтинг составлен по следующим параметрам: известность бренда, уровень цен, ассортимент, качество товара, качество обслуживания, удобство расположения центра. Наши эксперты-цветоводы выставляли оценки по каждому параметру, после чего вычислялся средний балл по каждому критерию (максимальный – 10). Место в рейтинге определялось на основе суммы полученных баллов (итогового балла). В Топ-10 представлены садовые центры Москвы и Московской области, набравшие максимальное количество баллов.

## Эксперты

Валентина ХВАТОВА, Элеонора СТЕПАНОВА, Ольга КАПЕЛЬКИНА, Юрий ТИТОВ, Марина СОКОЛОВА, Татьяна ЖАШКОВА, Елена ЛЕПАЕВА, Надежда ЛУЦИК, Ольга АНТОНОВА, Альбина СЕРГЕЕВА, Елена ДОРОХОВА, Ирина ЯКУШЕВА, Юлия ЛАРИОНОВА, Светлана ОЗЕРОВА, Анна РУБИНИНА, Виталий ДУБРОВ, Елена ДЕНИСЕНКО, Елена КЛАНИЦКАЯ, Галина БРАНИНА, Людмила ВИНОГРАДОВА – члены клуба «Цветоводы Москвы»; Роман ХАРЧЕНКО (питомник растений «Раменское»), Евгений САПУНОВ, ландшафтный архитектор; Екатерина ТИМЧЕНКО, руководитель отдела ландшафтного дизайна и проектирования корпорации «Палисад».



**Юрий ТИТОВ,**  
директор  
учебного центра  
«Цветоводы Москвы»

Название «садовый центр» не вполне подходит к некоторым нашим супер- и гипермаркетам; небольшим торговым точкам, реализующим товары для дачников. Садовый центр – это предприятие с ассортиментом не менее 30–40 тыс. наименований, предлагающее широкий выбор однотипных товаров в разных ценовых сегментах и от разных поставщиков. На мой взгляд, гораздо приятнее и надежнее приобретать качественные саженцы и рассаду, выращенные в питомниках и тепличных хозяйствах по соседству с вашей дачей.



**Евгений САПУНОВ,**  
ландшафтный  
архитектор,  
коллекционер растений

Я рекомендую приобретать растения в центрах, где представлены не только товары «на каждый день», но и редкости для «продвинутого» садовода. Сейчас в широком ассортименте – травянистые многолетники. Можно встретить новинки европейского рынка: недавно выведенные сорта хвойных (туи, тсуги, ели), странные лиственные экземпляры (карликовые дубы, гинкго). Весной обычно большой завоз роз, можно выбрать растения для цветников и альпийских горок. В некоторые центры, например в «Медре», царит уютная деревенская атмосфера; в других, например в «Европарке», принят организованный деловой подход.



**Екатерина ТИМЧЕНКО,**  
руководитель отдела  
ландшафтного дизайна  
и проектирования  
корпорации «Палисад»

При выборе растений необходимо обратить внимание на их внешний вид. Густая крона, яркий цвет листвы или хвои – гарантия здоровья растения. Больные или зараженные экземпляры могут иметь пожелтевшие листья, поврежденную спорами грибов или гнилью кору. Нужно учесть, из какой климатической зоны происходит растение, иначе есть угроза его вымерзания; уточнить условия его посадки и выращивания, например требования к кислотности почвы или к освещенности. Советуем не экспериментировать с капризными и дорогими экзотами, а остановить свой выбор на проверенных сортах.



**Журнал для лучших родителей**



*Откуда*  
**КОРНИ**  
*растут*



2



3



4

Фото: Голландское цветочное бюро («Блюмен бюро Холланд»). Текст: Елена АЛЬ-ШИМАРИ

Красивому букету – достойную оправу! Вы ошибаетесь, если думаете, что глиняные кашпо – это единственное решение.

**1** В льняных сумках, вы не поверите, могут жить цветы. Поставьте внутрь небольшие картонные коробки, заполненные торфом, и посадите в них по 2–3 нарцисса, гиацинта и тюльпана, взятых с луковицами прямо из цветника. Подвесьте на веранде или в саду.

**2** С помощью обрезков самоклеящейся пленки и декупажных салфеток можно преобразить видавший виды керамический горшок. Несколько ярких «заплаток», и он готов к приему гостей. Осталось посадить бегонию. Делаем это по всем агрономическим правилам: на дно – дренаж из гравия, поверх дренажа – почву с добавлением речного песка. Будет цвести все лето.

**3** Проснуться ранним майским утром и вдохнуть свежий аромат нарциссов и гиацинтов... А всего-то и нужно – подвесить на спинку кровати уютную безделицу, выложенную изнутри полиэтиленовым пакетом. Немного влажного гравия – и можно сажать выкопанные в саду цветущие луковицы.

**4** В массивный горшок из древесного спила весной можно посадить цветущие луковичные, а летом – цветы и зелень. Чтобы древесина прослужила дольше, цветы высаживают в пластиковый контейнер, помещенный внутрь «пня». ■



## Грибное МЕСТО

Вешенки и шампиньоны не нужно искать, бродя по влажному лесу. Их можно вырастить своими руками.



**Л**есные грибочки, которые мы так любим собирать осенью и заготавливать впрок, выращивать самим практически невозможно. Ведь их многолетняя грибница живет только вместе с корневой системой определенных пород деревьев. Плодоношение зависит от многих факторов, которыми трудно управлять. Но есть грибы, которые уже давно выращивают искусственно, — это шампиньоны и вешенки.

### ПОСЕВНЫЕ ПЛОЩАДИ

Каждый из культурных грибов требует определенной почвы «под ногами». На профессиональном языке она называется субстратом. Для шампиньонов приготовить его самостоятельно довольно сложно. А поскольку качество субстрата на 80% определяет урожайность грибов, то лучше купить готовый, уже засеянный грибницей.

С субстратами для вешенки все намного проще. Дело в том, что ее грибница может расти, хотя и медленно, на древесине лиственных пород (тополя, осины, ивы, березы и др.). Чтобы урожай поспел

быстрее, используют более питательные субстраты — соломенную резку, лузгу подсолнечника, опилки и др.

Самый простой способ приготовления субстрата — замачивание в горячей воде (для достижения влажности 67–72%). После остывания до комнатной температуры субстрат засевают грибницей вешенки, плотно укладывают в полиэтиленовые мешки, завязывают и делают надрезы на пленке. Готовые субстратные блоки по форме напоминают ствол дерева диаметром 20–25 см. Сделать подобное самостоятельно можно лишь в том случае, если имеется достаточное количество пригодного сырья и возможность его термообработки. Проще воспользоваться готовым субстратом с засеянной грибницей (в виде блоков в полиэтиленовых пакетах; упакованным в пластиковые литровые ведерки, банки или другие емкости).

### ШАМПИНЬОНЫ

Их выращивают в любых помещениях, где нет света, размещая пластиковые ящики или полиэтиленовые мешки,



наполненные компостом с грибницей, на полу в один ряд или на стеллажах ярусами. Так можно сэкономить место, но грибам при этом способе требуется постоянная вентиляция. Очень важно своевременно поливать шампиньоны, ведь они на 90% состоят из воды. Обычно грибы собирают 1,5–2 месяца. Плодоносят они волнообразно: 3–4 дня, спад, после чего – следующая волна. Наиболее урожайны первые 2–3 волны. Затем грибов созревает все меньше и меньше. После того как урожай собран, помещение освобождают и готовят под следующий цикл выращивания. Отработанный компост – ценное органическое удобрение для огорода.

### ВЕШЕНКИ

Эти грибы можно выращивать и на открытом воздухе и в помещениях. На участке нужно выбрать затененное место (вблизи забора, стены, между кустарниками). Для посева подходят отрезки стволов свежесрубленных деревьев лиственных пород длиной 40–50 см и диаметром не менее 20 см. Годятся также пни, оставшиеся после вырубки. В древесине в шахматном порядке на расстоянии 10–12 см друг от друга просверливают отверстия диаметром 1–1,5 см и глубиной 5–7 см. Слишком сухую древесину замачивают на 3–5 дней. Посевным материалом (зерновым мицелием) можно запастись заранее и хранить его в холодильнике, но не более 1,5–2 месяцев. На один отрубок средних размеров уходит примерно 200 г зернового мицелия. За несколько часов перед использованием материал извлекают из холодильника, чтобы к моменту посева он имел комнатную температуру. Посев проводят в третьей декаде апреля – первой половине мая. Для этого отрубки устанавливают вертикально на расстоянии не менее 30–40 см один от другого и вкапывают в по-

чву на глубину 15–20 см или кладут на землю плашмя. Горизонтальный способ, благодаря контакту грибницы с почвой, обеспечивает ее дополнительное питание и хороший рост.

Зерновой мицелий вешенки аккуратно вносят в просверленные отверстия с помощью металлического или пластмассового стержня диаметром 1 см.

Летом в сухую и жаркую погоду отрубки и почву вокруг них поливают, при необходимости укрывают полиэтиленовой пленкой, чтобы снизить испарение.

Древесина зарастает грибницей за 3–4 месяца. В конце лета начинают созревать вешенки. Их появлению способствуют перепады дневных и ночных температур, дождливая погода. Урожай собирают с конца августа до середины октября.

На зиму отрубки укрывают и присыпают снегом. Вешенка будет давать урожай в течение 3–5 лет, пока древесина полностью не разрушится. Максимальный урожай обычно собирают на второй и третий годы. Выращивание вешенки на открытом воздухе – дешевый и надежный способ. Есть и свои «но»: зависимость от погоды и медленное созревание урожая.

В помещениях вешенкам, в отличие от шампиньонов, требуется свет (200–250 люкс в течение 10–12 часов в сутки). При нехватке света развиваются аномалии роста. Оптимальные условия микроклимата в период плодоношения те же, что и для шампиньонов: относительная влажность воздуха – 85%, температура – 15–17 °С. Летом такую температуру сложно поддерживать, поэтому вешенку выращивают в холодное время года. Первые грибы собирают уже через месяц после посева. Обычно бывает три грибных волны в течение 1–1,5 месяцев. Общая продолжительность цикла – 2,5 месяца. ■

КСЕНИЯ АЛЕКСЕЕВА

## ГРИБЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

- 1 кг свежих грибов (шампиньоны, вешенки)
- 1 луковица
- масло растительное
- 1 ст. л. рубленой зелени
- соль, перец по вкусу

**Для соуса:** 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. бульона, 300 г сметаны

Свежие чистые грибы нарезать, положить в кастрюльку, добавить нарезанный лук, масло, 3 ст. л. воды, посолить. Закрыть крышкой и тушить, пока не выпарится вся жидкость. Приготовить соус. Готовые грибочки залить соусом и тушить пять минут.

Подавать с молодым отварным картофелем, посыпав рубленой зеленью.

**Приготовление соуса.** В глубокой сковороде растереть масло с мукой, постепенно разбавить горячим грибным бульоном (из кубика), прокипятить, непрерывно помешивая. Влить сметану, хорошо вымешать.



### КСТАТИ

Не стоит пытаться сажать вешенки дома. В небольших помещениях накапливаются газообразные продукты обмена веществ с удушливым запахом, а при созревании плодовых тел выбрасывается большое количество спор, которые могут вызывать аллергию. Влажный субстрат и грибы привлекают насекомых – грибных комариков, плодовых мушек, тараканов, муравьев. Вешенке хорошо там, где прохладно и сыро, а человеку – где тепло и сухо.

# ГЛЯЖУСЬ В ТЕБЯ, как в зеркало



Почему домашние питомцы так похожи на своих хозяев?

**О**тчего так похожи вальяжный одышливый мопс и его степенный хозяин, кокетливая девчонка и ее игривая сиамская кошечка, золотистый спаниель и ведущая его на поводке кудрявая блондинка? Действительно ли сходство существует, или мы просто приписываем людям и зверюшкам общие черты во внешности и характере? «В своей ветеринарной практике я не раз встречала случаи большой схожести питомцев и их хозяев. Бывает даже непонятно, кто больше на кого похож, но при одном взгляде становится ясно, что человек и животное необъяснимо близки, а в некоторых ситуациях и ведут себя идентично», — говорит **Галина ГАСКАРОВА**, старший ветеринарный консультант Ветеринарного информационного центра Hill's. Уже в очереди в кабинет к ветеринару можно заметить: один пес спокойно дремлет рядом со своим хозяином, углубившись в книжку, а у другого собака вся искрутится и испрыгается, пока ее владелец ежеминутно поглядывает на часы. Одни кошки без лишних нервов позволяют сделать себе укол под ободряющие поглаживания владелицы, а другая пушистая пациентка исцарапает всех, кто попадет ей под лапу, под истошные причитания хозяйки.

## РАСПРОСТРАНЕННЫЙ СЛУЧАЙ

Как часто питомцы походят на хозяев? Ученые из Калифорнийского университета взялись это выяснить. Для чего сфотографировали по отдельности 45 псов и 45 их хозяев. Дальше случайным людям предложили угадать, кому какая собака принадлежит. Поразительно, но 64% опрошенных легко догадались, кто с кем живет, и составили правильные пары «человек — собака». Но только если речь шла о породистых животных. Угадать, в какой семье «прописан» «двортерьер», смогли лишь 35% респондентов. Что, впрочем, тоже немало. Причины поразительного сходства ученые видят в том, что, выбирая себе любимца, мы на подсознательном уровне проникаемся симпатией к тому четверолапому, который напоминает нам нас самих как внешне, так и по характеру. «По-

# MONAMI®

РЕГИСТРАЦИЯ

**Для настоящих охотников,  
и не только..**

В состав кормов "Монами" входят только натуральные ингредиенты, такие как: мясо и мясопродукты (птица, говядина, кролик, цыпленок), рыба, морской коктейль (креветки, кальмары, мидии), пшеница.



**Кошачья охотомания!**

© РАРИТЕТ ООО «Раритет» Россия, 121471, г. Москва Можайское шоссе, д.29,  
тел.: +7 495 585-55-77; E-mail: monami@raritet-ltd.ru  
Мы с удовольствием ответим на вопросы о нашей продукции.  
Отдел по работе с заводчиками [www.superkorm.ru](http://www.superkorm.ru)  
тел.: (495) 510-75-45; 517-10-28; 517-12-48; 589-01-97  
Официальный дистрибьютер в г. Москве: ООО «Форте Трейд»  
тел.: +7 495 380-11-99, 585-55-99; E-mail: affinity@fortatrade.ru

Отдел по работе с заводчиками [www.korm24.ru](http://www.korm24.ru)  
тел.: +7 926 208-86-10; E-mail: korm24@mail.ru  
В г. Санкт-Петербурге: ООО «Ротонда»;  
Санкт-Петербург, 7-й Предпортовый проезд, д.14, лит. "А"  
тел.: +7 812 702-11-00; +7 812 702-11-01;  
[www.superkorm.spb.ru](http://www.superkorm.spb.ru); E-mail: info@rotonda-spb.ru



родистые собаки чаще похожи на своих владельцев из-за того, что, выбирая щенка, его новые «родители» уже могут предположить, как будет выглядеть песик, когда вырастет, — поясняет профессор психологии Николас Кристенфелд, организовавший исследование на тему похожести. — С дворняжками такой «фокус» не проходит: угадать, в кого вырастет беспородный щенок, невозможно». И крохотный кудрявый комочек может вымахать в гладкошерстного защитника размером с теленка. Людей при выборе породы собаки в первую очередь привлекают внешние данные и темперамент, которые наиболее близки внутреннему восприятию человеком самого себя. Так, владельцы французских бульдогов обычно жизнерадостны, следят за модой и любят красиво одеваться; хозяева лабрадоров стремятся опекать окружающих, а поклонники такс очень общительны. Кроме того, канадские психологи из Университета Британской Колумбии обнаружили, что порода собак, которую предпочитает женщина, зависит от ее прически. Например, женщины с длинными волосами отдают предпочтение длинноухим собакам (спаниелям или биглям), а обладательницы коротких стрижек больше любят короткошерстных псов.

### МЫ С ТОБОЙ ОДНОЙ КРОВИ

Другая причина нашей схожести с любимцами в том, что мы... подражаем друг другу. Собака — стайное животное и копирует поведение «вожака своей стаи»,

то есть хозяина. «Собака перенимает привычки хозяина, если тот является лидером-«вожаком», — говорит Галина Гаскарова. — Но если человек слабоволен и ощущает себя подчиненным, то ему самому впору перенимать привычки собаки. По моему опыту, у людей с уравновешенной психикой, неагрессивных и доброжелательных питомцы, как правило, невзирая на серьезность породы (ротвейлер, ризеншнауцер, черный терьер и др.), по характеру такие же незлобивые. И наоборот, у нервных и злых людей очень часто встречаются собаки с неустойчивой психикой, особенно это касается пекинесов, кокеров и тойтерьеров. Если человек ведет активный образ жизни, много путешествует, занимается спортом, следит за своей фигурой, питомец «перенимает» его стиль жизни, во многом копируя хозяина. Это отражается как на внешности четвероногого — поджарый, спортивный вид, — так и на его поведении». Кошки гораздо менее склонны подстраиваться под привычки и манеры своих хозяев. «Конечно, можно найти и внешнее сходство, и общность характеров в паре «хозяин — кошка», но это результат первоначального выбора животного на подсознательном уровне», — объясняет



Галина Гаскарова. Поэтому, если от природы ваш котик не любитель шумных игр, вряд ли вы увлечете его всеми заводными мышками мира. Так же маловероятно, что он начнет подражать вам в гостеприимстве, любознательности, энергичности или ласковости. На этот счет у него свои представления о том, «как надо». К сожалению, легко кошки учатся только «плохому». «Кошачьи очень чувствительны и, если большую часть времени проводят с нервным и неуравновешенным человеком, сами становятся агрессивными, а во многих случаях даже мстят хозяину за обиды», — говорит Галина Гаскарова.

### ЕДИНСТВО НЕПОХОЖИХ

И все-таки внешняя схожесть хозяина и питомца — это скорее интересная особенность, чем правило. «Не стоит думать, что если у вас короткая стрижка, то вы не сойдете с характером со щенком длинношерстной породы. Нельзя все доводить до абсурда, — предупреждает Галина Гаскарова. — Мы не можем утверждать, что если между человеком и животным нет сходства, то не возникнет и эмоциональной близости. Тем более что многие люди заводят беспородных питомцев, внешность и привычки которых не слишком напоминают хозяйские. Но благодаря тому что животные чутки к эмоциям человека, вместе с ним грустят или радуются, они все равно поддерживают нас и дарят ласку каждый день». ■

Екатерина МОЖАЕВА

Майские  
праздники

на Юмор fm

РАДИО



**ЮМОР** FM  
**88.7**

**Super БАНЯ**

**3 АВТОМОБИЛЯ**



**СОТНИ  
летних  
ПРИЗОВ**



**СЛУШАЙ И ВЫИГРАЙ**

[www.veseloeradio.ru](http://www.veseloeradio.ru)

# МОРЕ и мирт

На испанском побережье  
Коста-Брава раскинулся  
сад Маримуртра.  
В его названии  
слились два слова –  
«море» и «мирт».

Основан сад немецким предпринимателем и ботаником-любителем Карлом Фаустом в 1921 году. Фауст хотел создать не просто красивый парк, но ботанический научный центр. Со временем так и случилось: в Маримуртре была организована Средиземноморская биологическая станция.

Сад раскинулся на живописном склоне горы Сан-Хоан. Добраться туда можно пешком из центра города Бланес. Богатейший по количеству видов растений парк невелик по площади — около четырех гектаров, самая неспешная прогулка по его дорожкам займет не более двух часов.

В Маримуртре как будто бы объединены три разных сада. В нем три особых зоны: субтропическая, умеренная и средиземноморская. В каждой — своя семья растений. Здесь есть участок экзотов с Канарских островов и уголок африканской саванны с огромными древоподобными молочаями и сочными алоэ — от низких скромных розеток до небольших деревьев. Мексиканскую пустыню нетрудно узнать по высоким колоннам кактусов цереусов, поднимающихся из зарослей агав и опунций.

Над пустынными ландшафтами с кактусами, агавами и юкками возвышается зеленая Пергола — уютный уголок влажных субтропиков. Здесь тенисто, деревянные перекрытия над головой густо заплетены причудливыми лианами: душистым жасмином, кампсисом, кирказоном с огромными цветами-бабочками. В пышных зарослях цветет древоподобный дурман и гортензии, пестреют разноцветные листья колеусов.

Здесь же — скромный каменный бюст основателя сада Карла Фауста. Невдалеке в тени деревьев — каменная скамья, где можно передохнуть.



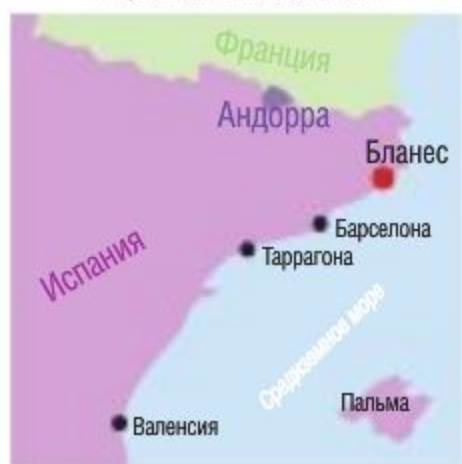
## В сад маршрут

Через небольшой подземный тоннель попадаем в умеренную зону. Здесь собраны растения из Китая и Японии, коллекции пальм и бамбуков. Тут же манит своей тенью небольшая рощица южноамериканских араукарий, высоких деревьев — в Андах они растут на манер наших сосняков. Небольшой участок отдали культурным растениям. Например, жители Севера могут увидеть, как на деревьях зреют апельсины, наливаются помидоры на кустах в человеческий рост и глянцевице поблескивают сиреневыми боками баклажаны.

В обширную средиземноморскую зону, что над морем, ведут две красивейших лестницы. Одна из них по бокам обсажена стройными кипарисами и буйно заросла алоэ древовидным, которое наши бабушки так любили выращивать в горшках на подоконниках и называли столетником. У основания другой лестницы располагается изящная беседка — она построена в память о великом шведском ботанике Линнее. Здесь множество уютных уголков, прудов и прудиков. Есть и традиционный для испанских садиков колодец, очень изящный, в средневековом стиле. Дорожки и лестницы в саду Маримуртра носят имена известных ботаников и поэтов, славивших сады в своих стихах. Несомненно, если бы они побывали здесь, Маримуртра тоже подарил бы им вдохновение. ■

Марина НОВОСЁЛОВА

### ТОЧКА НА КАРТЕ



Испания, Коста-Брава, Бланес





# КРЕСТЬЯНКА

# 5

## ПРИЧИН

### подписаться на журнал



1. Шанс прославиться: «Крестьянка» публикует фотографии, письма и рецепты читательниц.
2. Верная подруга: обсуждение самых личных и интимных женских вопросов.
3. Секреты вкусной жизни: лучшие рецепты со всего света.
4. Кладовая идей для вашего дома: мастер-классы декора и дизайна интерьеров.
5. Путь к красоте и здоровью: советы диетологов, врачей и косметологов.

## Будем вместе

Первые 10 читателей, оформившие в мае подписку на 6 или 12 месяцев, получают подарок – активатор молодости **Genifique** от **LANCÔME**. Он активизирует гены молодости, стимулируя выработку особых белков, которые делают кожу моложе.



### ВНИМАНИЕ!

Для подтверждения платежа необходимо отправить копию квитанции по адресу:  
109544, Москва,  
ул. Б. Андроньевская, 17

### ВАРИАНТЫ ПОДПИСКИ:

- Я подписываюсь на 3 номера и плачу 297 руб.  
 Я подписываюсь на 6 номеров и плачу 594 руб.  
 Я подписываюсь на 12 номеров и плачу 1089 руб.

ФИО \_\_\_\_\_  
 Индекс \_\_\_\_\_ Область / район \_\_\_\_\_  
 Город \_\_\_\_\_ Улица \_\_\_\_\_  
 Дом \_\_\_\_\_ Корпус \_\_\_\_\_ Квартира \_\_\_\_\_  
 Контактный телефон (с кодом города) \_\_\_\_\_

### ИЗВЕЩЕНИЕ

Кассир

### КВИТАНЦИЯ

Извещение

ООО ИДР  
 ИНН 7709688140 р/с 40702810300070150610  
 АКБ «РОСЕВРОБАНК» (ОАО) г. Москва  
 БИК: 044585777  
 к/с: 30101810800000000777 КПП 774301001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки \_\_\_\_\_  
 Назначение платежа \_\_\_\_\_ Сумма, руб. \_\_\_\_\_  
 Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**  
 за \_\_\_\_\_ месяцев \_\_\_\_\_  
 в т.ч. НДС 10%

ООО ИДР  
 ИНН 7709688140 р/с 40702810300070150610  
 АКБ «РОСЕВРОБАНК» (ОАО) г. Москва  
 БИК: 044585777  
 к/с: 30101810800000000777 КПП 774301001

Ф.И.О., индекс, почтовый адрес доставки \_\_\_\_\_  
 Назначение платежа \_\_\_\_\_ Сумма, руб. \_\_\_\_\_  
 Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**  
 за \_\_\_\_\_ месяцев \_\_\_\_\_  
 в т.ч. НДС 10%

# ФОТО конкурс

Конкурс «Крестьянки»  
на лучшую фотографию  
продолжается. Топ-снимки  
мая перед вами.

Мы, как всегда, ждем  
ваши любимые фото и рассказы  
о том, как вы их сделали.



«Ветрено», Мария КОРНЕЕВА



«Королева луга», Евгений ЕЛЬПИН



«Пушистые первенцы», Сергей СЕДОВ



«Покушай, малыш», Николай НИКИТИН

## ПИШИТЕ!



«Крестьянка» продолжает фотоконкурс!

Присылайте нам все самые  
интересные фотографии,  
лучшие будут опубликованы.

Пишите нам: [KRETYANKA@IDR.RU](mailto:KRETYANKA@IDR.RU)  
109544, МОСКВА,  
УЛ. Б. АНДРОНЬЕВСКАЯ, 17,  
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «КРЕСТЬЯНКА»





«Озеро покоя», Кристина ЕЛЬЦЕВИЧ



«Светлое утро», Ирина МАНАКОВА

### **ВАС ЖДУТ ПОДАРКИ!**

Победитель конкурса получит подарок – утюг модели GC4860 из серии Azur от PHILIPS с системой защиты от накипи и вертикальным отпариванием.

