

КРЕСТЬЯНКА

№7-8 ИЮЛЬ-АВГУСТ 2011



в саду

ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА ПАСТИЛОЙ
РЕЙТИНГ СУХОФРУКТОВ
ПРАЗДНИК НЕПОСЛУШАНИЯ

гостиная

ЦЫГАНОВА, БОЧКАРЁВА,
ГРЕБЕНЩИКОВА
В ПРОЕКТЕ
«ДАЧНЫЕ ИСТОРИИ»

на кухне

25

**ХОЛОДНЫХ
БЛЮД**

ЛИМОНАДЫ И МЕДОВУХА
РЫБА, ПЕРЦЫ, КЕКСЫ С НАЧИНКОЙ
ПИРОГИ ОТ МЕЛЬНИКОВОЙ

личное

ГОРМОНЫ ДЛЯ СЧАСТЬЯ
МИНЕРАЛКА: КАКУЮ ВЫБРАТЬ
ПОЧЕМУ ЧЕХОВ НЕ ХОТЕЛ ЖЕНИТЬСЯ

ПЕЛАГЕЯ

ТАЙНЫ БАРЫШНИ-КРЕСТЬЯНКИ



SHIFT_the way you move



NISSAN NOTE. КАЖДЫЙ ДЕНЬ – ОСОБЕННЫЙ



НА ГРЯЖАХ РЕКЛАМЫ

NISSAN FINANCE
«защищенный кредит»

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ
☎ 8 800 200 59 90

NISSAN ASSISTANCE²
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

Предложение не является публичной офертой. *Услуги по кредитованию по программе NISSAN FINANCE предоставляются ЗАО ЮниКредит Банк (ген. лицензия ЦБ РФ №1). Услуги по программе страхования «Защищенный кредит» предоставляются ЗАО «АПИКО» (лицензия С № 3256 77, выдана ФССН РФ) и ЗАО «ЭРГО Русь» (лицензия С № 0177 78, выдана ФССН РФ). ²Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.

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 Бабяшкіна ababyashkina@idr.ru

Арт-директор Татьяна Сухач

Бильд-редактор Дарья Киселёва

Редакторы:

Елена Аль-Шимари

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

Елена Денисова («Звездь»)

Дарья Добролет («Красота»)

Людмила Чутко

(приложение «Пятнашки») ryatnashki@idr.ru

Корректор Екатерина Жмурова

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 Логинава iloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmarkarova@idr.ru

Лия Скворцова lskvortsova@idr.ru

Бренд-менеджер Кристина Малыгина 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, Kouvola, Finland

Тираж:

общий тираж 180 000

подписной 60 000

розничный 120 000

Дата выхода в свет: 22.06.11

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, Shutterstock.com, РИА Новости,

архивы пресс-служб.

На первой обложке: Пелагея

Фото: Сергей Гаврилов

Макияж: Юлия Гаврилова

Прическа: Toni&Guy



Свободное ЛЕТО

Вы же знаете, как часто не хватает свободы. Свободы делать то, что хочется именно вам и именно сейчас. Чтобы будильник не обрывал красивый сон, чтобы утренние пробки на дороге не меняли планы на день, чтобы глаза глядели в разлитую вдоль и поперек даль, а не на строгую геометрию окон домов напротив. Чтобы строить замки на песке специально для того, чтобы их смыла соленая волна. Чтобы увидеть все оттенки неба на рассвете и закате. Чтобы выключить телефон и быть на связи только с теми, кто рядом. Чтобы утром собирать в лесу малину с детьми, днем вместе готовить торт, а вечером есть его из одной тарелки, усадив ребенка к себе на колени.

Отпуск, тем более сочным летом, дает иллюзию свободы. Пускай она у вас хотя бы местами обретет реальные черты. ■

Главный редактор
Наталья ЩЕРБАНЕНКО





«Уважаемая редакция,

пишу вам из далекого поселка Высокогорный, что под Хабаровском. У нас тут прекрасные места, свежий воздух, леса. Моя любимая внученька Даниэла – неизменный спутник в походах на природу. Прошлой осенью мы пошли в лес и она впервые в своей жизни нашла гриб. Сколько было радости! Хорошо, что захватили с собой фотоаппарат, успели заснять нашу малышку с подосиновиком».

Нина ВАСИЛЕНКО, Хабаровский край

«Каждый номер любимого журнала

я начинаю с чтения садовой рубрики, потому что дача и все, что там растет, – это мое главное увлечение в жизни. Всю зиму только и думаю, когда же наконец наступит весна и можно будет вновь увидеть



*«Привет,
"Крестьянка"».*

Моя жена уже не один год читает ваш журнал. Вот решили наконец вам написать, как раз и фотография удачная появилась. Принес я как-то с рыбалки карпа, а жена сфотографировала меня и наших мальчиков-близнецов – Сашу и Ваню. На самом деле сделать это было очень непросто. Карп из рук вырывается, да и ребятки на одном месте устоять не могут. Когда беру их с собой на рыбалку, то не знаю, кого скорее из воды выловлю – Сашу с Ваней или рыбу. А как они упрашивают взять их с собой! Надеюсь привить им свою страсть к рыболовству. Пусть учатся с детства рыболовным премудростям».

Павел БАРАНОВ, Московская обл.

цветущие вишни, груши, пионы и мои любимые розы. На даче мы, конечно, не только работаем, но и приятно проводим время в выходные дни. Есть у нас и хорошо оборудованный мангал для шашлыков, и беседка, увитая клематисами, где приятно посидеть в жаркий денек. А этой весной наконец-то обзавелись большим надувным бассейном. Ну, и, конечно, парочкой новых сортов роз».

**Светлана ПОКРЫШЕВСКАЯ,
Московская обл.**



Первый российский
круглосуточный кулинарный
телеканал для всей семьи



**Вкус
хорошего
настроения!**



Ведущая передачи
«Кушайте на здоровье» Ника Ганич

Карьера

Редактор, продюсер, ведущая
программ, актриса.

Увлечения

Очень люблю готовить и всех
кормить.

www.kuhnyatv.ru

www.red-media.ru, www.redmediatv.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ
И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

«Кушайте на здоровье» на телеканале «Кухня ТВ» по субботам в 09:00

Ритм жизни современной женщины оставляет нам мало времени на заботу о красоте и здоровье. Правильное питание – это не просто важный, а жизненно необходимый аспект для поддержания себя в форме. К тому же, можно совмещать полезность блюд и вкус любимых продуктов! Теперь на телеканале «Кухня ТВ» появилась новая программа «Кушайте на здоровье». Ее ведущая Ника Ганич поделится секретами всевозможных систем оздоровления и диет, составит ежедневный сбалансированный рацион из натуральных продуктов, а так же научит правильной технологии приготовления пищи!

Как Вы научились так хорошо готовить?

Я могу накрыть стол практически из ничего. Ведь раньше ничего и не было. Это потом, когда хлынули всевозможные деликатесы и неизвестные доселе продукты, я начала экспериментировать на кухне и творить чудеса. Все освоила: от гребешков и фуа-гра, до ризотто с портобелло, но все равно пришла к простым и качественным блюдам, приготовление которых не отнимает много времени. Зато такая еда прибавляет здоровья!

« Мое новое увлечение – смузи или, по-русски говоря, коктейли-пюре. Они отлично утоляют голод и малокалорийны, кроме того, очень полезны! Сегодня я поделюсь одним из моих любимых рецептов. Бананово-имбирный смузи благотворно влияет на работу желудка и улучшает пищеварение. »

Как родилась идея стать ведущей программы на телеканале «Кухня ТВ»?

«Кухня ТВ» – единственный телеканал, который я смотрела с ручкой и блокнотом. Огромное количество профессиональных блестящих поваров со своими шоу, множество самых разнообразных рецептов и кулинарных советов. Когда мне предложили сделать свою программу, я не раздумывала ни секунды.

Что бы Вы пожелали читателям?

Дорогие женщины! Следя за фигурой, мы так часто отказываем себе во вкусной еде, что становимся некрасивыми и раздражительными. Знайте, что если питаться правильно, соблюдая некоторые правила, то от такой еды можно точно помолодеть и даже похудеть!



Бананово-имбирный смузи

- 1 банан
- 1 чашка жидкого ванильного йогурта
- ½ столовой ложки натурального тертого имбиря
- 1 столовая ложка мёда

Все перетереть в блендере и пить через толстые соломинки, а можно просто есть ложкой.

Творите свои кулинарные шедевры с «Кухней ТВ» и наслаждайтесь!
Приятного Вам аппетита!

НЕ ПРОМОРГАТЬ

Летом стоит забыть про тушь для ресниц, которая от жары течет и осыпается. И заменить ее **лосьоном MD Lash Factor™ Eyelash Conditioner**. Он содержит запатентованный комплекс Factor MD, который делает ресницы более длинными, густыми и объемными. Через 4–8 недель применения препарата ресницы удлинятся на 1,5–2 мм, а их объем увеличивается в 1,5 раза.

ПЯТЬ ЗВЁЗД

Этим летом компания AVON представила новые средства для естественной красоты – **Avon Solutions**. Это 5 линий средств по уходу за разными типами кожи, в которых силы природы сочетаются с достижениями науки. В средствах Solutions используются экстракты портулака, зеленого чая, гибискуса, райских зерен и даже аметиста.



РЫБНОЕ МЕСТО



До 15 июля в ресторанах Санкт-Петербурга проходит **Фестиваль норвежской семги на гриле**. В меню лучших ресторанов города будет представлено по 3–5 оригинальных блюд из этой вкусной и полезной рыбы. Впрочем, полакомиться ею можно и у себя на даче. Например, приготовить шашлычок, нанизав семгу на шампуры вперемешку с цукини и сладким перцем. Или просто бросить стейки из семги на решетку гриля, слегка помариновав перед этим в соусе из оливкового масла и трав.



НАЙТИ БИРЮЗУ

У голливудских звезд есть свой секрет красивых волос – масло **MoroccanOil®**. Им пользуются Сальма Хайек, Марион Котийяр, Дженнифер Лопес и Скарлетт Йоханссон. **MoroccanOil®** содержит экстракт арганового дерева, богато витаминами А, Е и F (Омега-6) для питания волос. Оно придает им естественную шелковистость и яркий блеск. Но за настоящим сокровищем с бирюзовой этикеткой придется поохотиться: масло продается не в обычных магазинах, а только в салонах красоты.



ФОТОФИНИШ

Новинка косметологии – фотоэпиляция – теперь доступна дома с фотоэпилятором **Philips Lumea**. Световой импульс воздействует на корень волоса, в результате чего рост волосков останавливается. Уже после 2 сеансов волосы растут медленнее. При этом нет раздражения, как от бритвы, и вросших волос и боли, как при эпиляции воском.

ПРАЗДНИК ДЕТСТВА

В конце мая в парке культуры и отдыха «Сокольники» собрались столичные лакомки на 15-й, юбилейный, **Праздник любителей мороженого**. В этот солнечный и жаркий день гости съели 20 тонн мороженого! Союз мороженщиков России, организовавший мероприятие, впечатлил невероятным количеством различных видов холодного лакомства – на самый взыскательный вкус, обилием музыки, танцев и веселых конкурсов. Каждый мог найти занятие по душе: малыши участвовали в конкурсах с многочисленными призами, аттракционах, подростки – в спортивных состязаниях, эстафетах и викторинах, взрослые – в праздничной лотерее. И все с интересом наблюдали за происходящим на сцене – выступлением творческих коллективов, эстрадных и цирковых артистов. Порадовала масштабность и благотворительная программа – подарками и пятью тысячами порций мороженого были одарены воспитанники детских домов. Последнее воскресенье весны в Сокольниках было наполнено хорошим настроением и сладким привкусом наступающего лета.



БИЛЕТ НА БАЛЕТ

17 и 18 сентября в Государственном Кремлевском дворце состоится представление «Kremlin Gala – Звезды балета XXI века». В первом отделении вечера мастерство продемонстрирует самая авангардная балетная труппа мира – La La La Human Steps, представляющая мировую премьеру спектакля «Новая работа Эдуарда Лока» (в главной роли – Диана Вишнева). Во втором отделении выступят суперзвезды: Владимир Малахов (Берлинский государственный балет), Диана Вишнева (Мариинский театр), Люсия Лакарра (Баварский государственный балет, Мюнхен), Светлана Лунькина, Наталья Осипова, Иван Васильев (Большой театр) и другие.



**«Звезды
БАЛЕТА XXI ВЕКА»,**
Кремль,
17 и 18 сентября,
суббота и воскресенье.
Начало в 18.00



ГОРЯЧАЯ ШТУЧКА

В разгаре сезон пикников – самое время обзавестись компактной моделью переносного сферического барбекю **CB200 от Forester**. Она легко помещается даже в небольшом автобагажнике, изготовлена из высококачественной стали, выдерживающей температуру до 400 °С, а тяга и температура внутри барбекю легко регулируются.

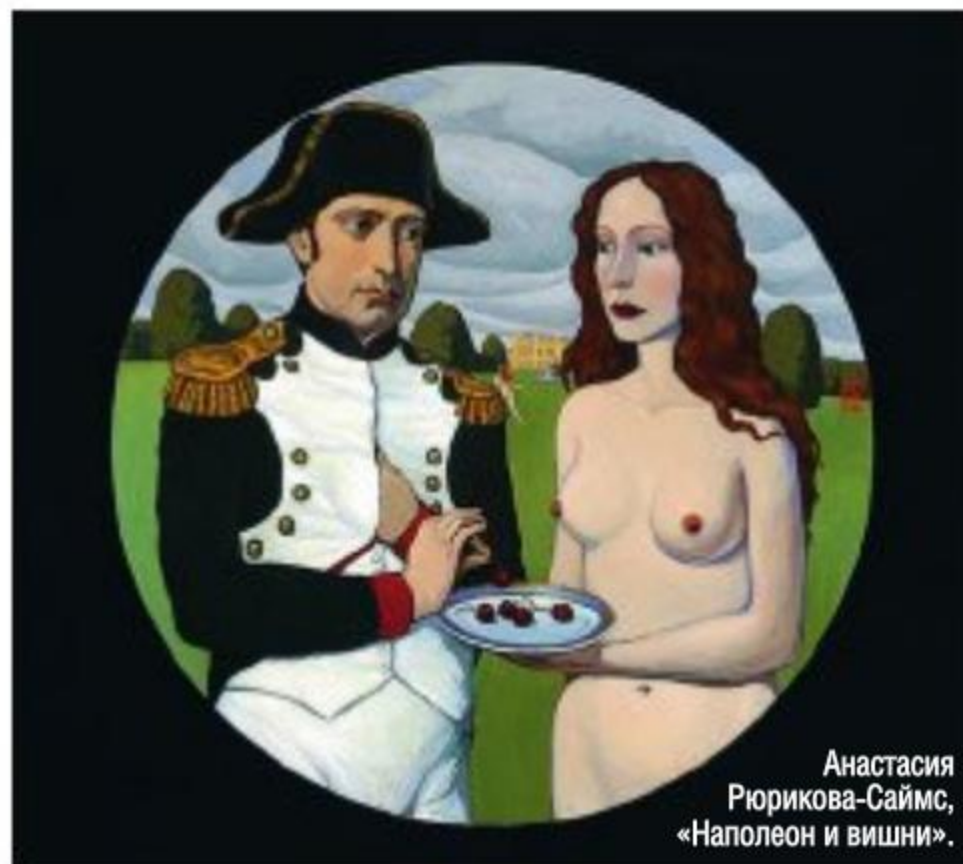
ДАЁШЬ ДОБРО?

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, так же как и их «семейные» сверстники, хотят летом играть в вышибалы, бадминтон и настольный теннис, гонять на великах, рисовать и состязаться в «Монополию». Но, к сожалению, у них не всегда есть мячи и ракетки, велосипеды и краски. Поэтому в апреле в детском торгово-развлекательном центре «Аэробус» прошел **благотворительный марафон «Летний отдых каждому ребенку»**, в ходе которого волонтеры приглашали посетителей центра подарить детишкам необходимые материалы и реквизит (спортивный инвентарь, наборы для творчества, настольные игры, канцтовары). Мероприятие, в котором приняли участие более двух тысяч человек, прошло в рамках всероссийской «Весенней недели добра» и проекта «Родительский день». Для детей собрали 791 подарок. Организовали акцию **агентство праздников «Виктория Премиум»** и Межрегиональная общественная организация помощи детям и подросткам **«Добрая планета»**, которая постоянно помогает жителям детдомов, домов-интернатов и колоний для несовершеннолетних. Вступить в команду «Доброй планеты» может каждый неравнодушный человек.



КУЛЬТ СЕМЬИ

До 14 сентября в столичной галерее «Дом Нащокина» проходит выставка **«Семейные ценности»**. Она рассказывает о том, как человек становится художником и какое огромное значение в этом процессе играет семья. Выставка посвящена целой семье, представители которой в разное время выбирали путь художника. Отец, сын, дочь, внуки, правнуки, племянники... Основатель художественной династии – Петр Пашкевич, по его эскизам было создано более 50 фильмов, среди которых «Преступление и наказание», «Красное и черное». Также на выставке представлены его родственники и потомки: Андрей Пашкевич, Анастасия Рюрикова-Саймс, Кирилл Рюриков-Рудо, Грет Пашкевич Ван-Хаелст, Мария Рюрикова и, конечно, основатель и вдохновитель «Дома Нащокина» Наталья Рюрикова. На выставку стоит идти всей семьей, чтобы вдохновиться исчезающими сегодня семейными ценностями и увидеть, как мы можем поддерживать таланты друг друга.



Анастасия
Рюрикова-Саймс,
«Наполеон и вишни».



ТЫ МОЁ СОЛНЫШКО!

На свете нет никого красивее женщины с младенцем! Ее глаза светятся самой большой любовью и счастьем. Впереди множество забот и волнений, первые улыбки, слова и шаги малыша в этом огромном и интересном мире.

Каким ты вырастешь, малыш? Как сложится твоя судьба? Ответы на эти вопросы даст только сама жизнь. Пока тебя окружают заботой любящие родители и помогавшие появиться на свет доктора, но даже в первые дни твоя жизнь оказалась полна приятных сюрпризов.

Частичку своего тепла и все самое нужное маме и малышу подарили участники акции «Расту здоровым, малыш!»: актеры Александр Носик, Ирина Безрукова и Елена Захарова, телеведущие Екатерина Андреева и Тутта Ларсен, депутат Мосгордумы Инна Святенко.

Подарки для счастливых мам и малышей помогли подготовить ведущие российские и зарубежные бренды: NIVEA Baby, Philips AVENT, «Агуша», Pampers, Merries, Pigeon, «Мир детства», IKEA. Информационным партнером акции выступил журнал «Крестьянка».



Екатерина АНДРЕЕВА:
«Ты – главное событие в жизни твоей мамы!»
Ирина БЕЗРУКОВА:
«Малыш, пусть тебя всегда окружают
счастье и доброта!»



Гостиная

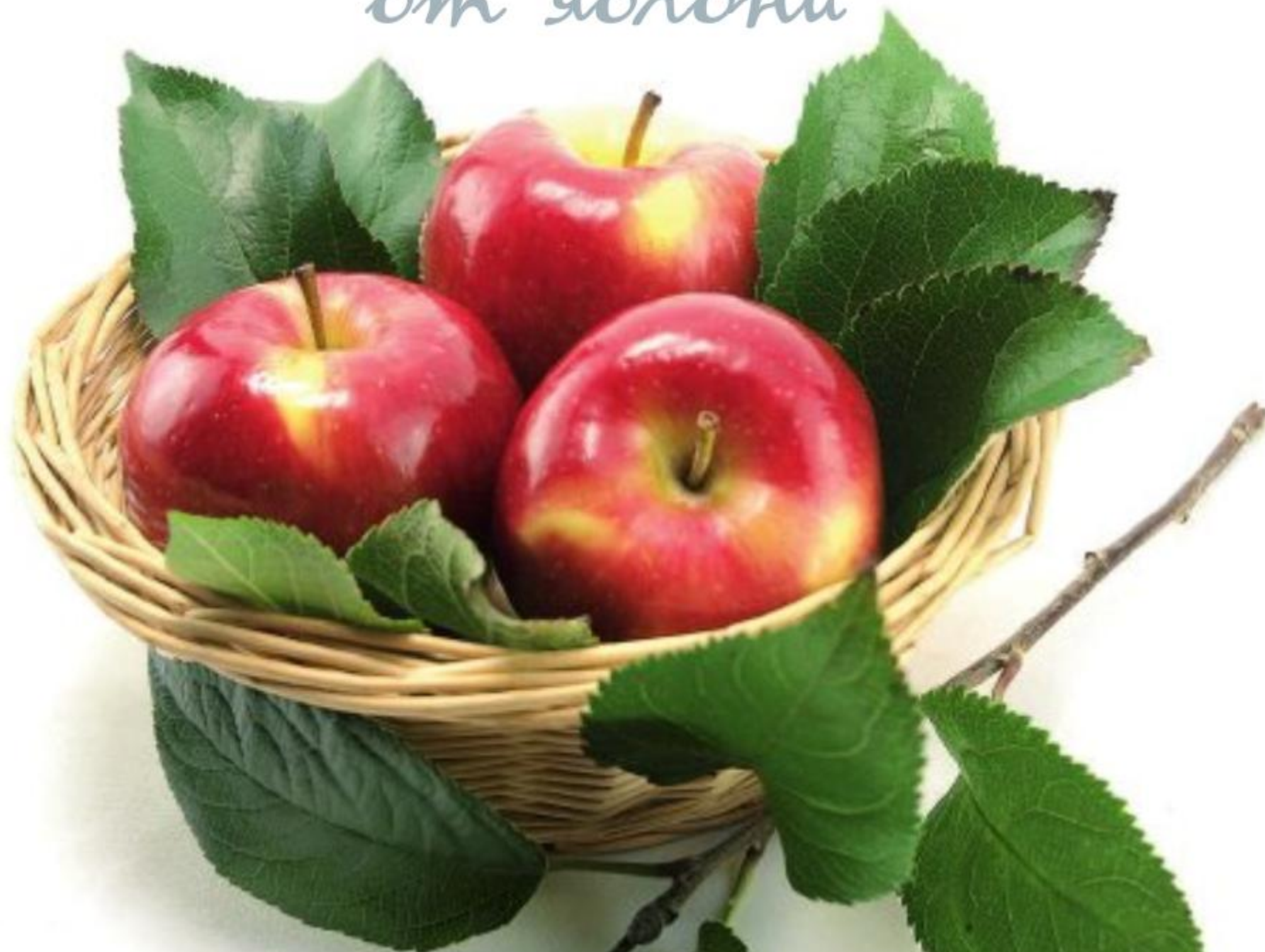


Простые раДОСТИ

А также: звезды на даче, лучшие фильмы
про загородную жизнь, мастерица чайных церемоний,
беседка-ромашка, ягодный декор
и девушка-песня ПЕЛАГЕЯ.

ИЮЛЬ-АВГУСТ

ЯБЛОКО *от яблони*



Совсем скоро придет их день – август – Яблочный Спас. Время пробовать, выбирать, какой из сортов посадить в своем саду. Вот пятерка самых популярных яблонь.

1. АНТОНОВКА ЛИМОННАЯ

Сорт народной селекции на все времена. В отличие от обычной антоновки ее яблоки желтые, с нежной мякотью, созревают ранней осенью и сразу же съедаются. А если что-то и останется, то может пойти на приготовление вкуснейшего варенья.

2. БЕЖИН ЛУГ

Селекционное достижение последних лет в области плодоводства. Поздний сорт. Яблоки могут лежать до февраля и не теряют своих полезных свойств. В отличие от старых сортов дает урожай каждый год.

3. КОЛОННОВИДНЫЕ ЯБЛОНИ

Специально выведены для тех, кто на шести сотках захочет вырастить большой яблоневый сад. Компактные деревья не растут выше 2,5 м. Между деревьями достаточно 40–50 см. Да и урожай не заставит себя ждать: уже на третий–четвертый год колонновидный сад полностью окупает затраты на посадку и уход.

4. ПАПИРОВКА

Один из самых ранних сортов в северном саду. Долгожданные яблочки – сочные, с нежной, богатой витамином С мякотью и кислинкой – долго не хранятся, как и у других летних сортов. Обычно они съедаются еще до того, как успеют полностью созреть.

5. ЯБЛОНЯ НЕДЗВЕЦКОГО

Неприхотливое дерево для живописного сада. Весной его ветки украшают пурпурные листья и ярко-малиновые крупные цветы, летом их заменяют мелкие яблочки, которые остаются на дереве всю зиму.



12 жарких дней ИЮЛЯ- августа

2-3 ИЮЛЯ – фестиваль «Усадьба. Джаз» в Петербурге, в ЦПКиО на Елагином острове.

7 ИЮЛЯ – праздник Ивана Купала.

8 ИЮЛЯ – День Петра и Февронии, праздник семьи, любви и верности.

8-14 ИЮЛЯ – XX музыкальный фестиваль «Славянский базар» в Витебске.

9 ИЮЛЯ – в Мышкине пройдет традиционный Международный фестиваль мыши.

9-10 ИЮЛЯ – Фестиваль льняной моды «Льняная палитра» в Плесе, Ивановская область.

26-31 ИЮЛЯ – финал 10-го юбилей-

ного конкурса «Новая волна – 2011» в Юрмале.

27-30 ИЮЛЯ – Международный фестиваль уличных театров «Сны улиц» в Тюмени.

30 ИЮЛЯ – ралли старинных автомобилей «Ночная Москва».

7 АВГУСТА – Фестиваль самодельных летательных аппаратов в Москве.

16-21 АВГУСТА – X Международный авиационно-космический салон «МАКС» в подмосковном городе Жуковский.

С 17 ПО 21 АВГУСТА на ВВЦ выставка «Современный ребенок» – все самое лучшее для детей, в том числе товары к школе.



Вика ЦЫГАНОВА, певица

Мне, выросшей на берегу Амура в собственном доме, захотелось снова жить на природе.

Я уговорила мужа купить участок в деревне Мышецкое (раньше здесь было имение знаменитого гусара-поэта Дениса Давыдова). Строились мы год. Нам тогда казалось, очень долго. Не выдержали и переехали в недостроенный дом. На дворе стоял май, пели соловьи, было чудесно. В том доме мы прожили восемь счастливых лет. Но у Вадима снова появился «строительный зуд». Он купил рядом участок и начал экспериментировать. Пять лет он «колдовал», почти не делился со мной планами. Я пришла в новый дом, когда все уже было готово. И сразу влюбилась. Наши знакомые называют стиль, придуманный Вадимом, эпическим, сказочным. В дизайне прослеживаются мотивы северной Руси, Скандинавии: звери, викинги, мечи, дерево, кожа. Это выросло из детских фантазий Вадима. А еще мне нравится, что дом «уходит» в землю: у него мощный фундамент, корневой, он растет из земли, словно гриб. По-моему, человек должен быть ближе к земле, чувствовать ее под ногами, видеть небо. Жить внутри высотного «муравейника», особенно летом, просто наказание. В комнатах множество каминов. Есть русская печка, где можно и кашу сварить, и шашлык пожарить.

У нас рядом лес, пруд, бассейн, баня... Словом, как в хорошем доме отдыха. Наш главный охранник – Плутон, собака породы кане-корсо, самая дорогая собака в мире. Ее далекие предки, говорят, еще Цезаря охраняли. У нас в доме живут кошка и попугай, а в бане... сверчки. Они нас не боятся, часто выползают, «сверчат». Ощущение, словно находишься где-то в лесу на заимке. Недавно в моем репертуаре даже появилась песня про сверчков. Я уверена, наш мир материален лишь на одну треть, на две трети он духовный и очень тонкий. Как человек ощущает жизнь, такой дом он себе и строит. В нашем доме стены толстые, крыша надежная и мебель дубовая. Но гораздо важнее духовная надстройка. Если в доме нет любви, то каким бы богатым ни было его убранство, он все равно будет «мертвым».





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


ДАЧНЫЕ ИСТОРИИ

На даче есть то, чего часто так не хватает. Ощущение свободы и роздыха, зеленое пространство, сколько видят глаза. И еще жизнь природы, созвучная твоему настроению. О прелести жизни на земле рассказывают герои этого номера.

Гостиня

ЗВАНЬЕ ГОСТИ





Наталья БОЧКАРЕВА, актриса

Слово «дача», честно говоря, ассоциируется у меня с чем-то довольно унылым. Участок в шесть соток, который ждали десятки лет. Умом этого не понять – почему в самом большом в мире государстве с огромнейшими землями человеку полагался только крохотный клочок земли? На дачу мы с родителями приезжали, чтобы покопать огород, пособирать колорадских жуков и упасть отдохнуть в «сарайчике» полчаса. С другой стороны, это было детство, беззаботность... Мы же не знали, что бывает иначе. Поэтому свое дачное детство вспоминаю с ностальгией. Сейчас «дача» приобретает совершенно другой смысл и значение. Экология гонит людей из мегаполисов. У каждого человека, наверное, должна быть своя «точка умиротворения». Пусть это будут те же шесть соток с летним домиком. Но это твое, это поле для твоего самовыражения. Кто-то выращивает розы, кто-то – необыкновенные овощи. И когда, переделав дела, ты садишься в гамак – вот оно, умиротворение. Недаром сегодня в моде дауншифтинг. Люди добровольно отказываются от цивилизации и живут натуральным хозяйством. Это, конечно, крайность, но лето – это маленькая жизнь. И мы можем выбрать: хватать под завязку работы или отправиться на дачу и посвятить себя семье. Судя по огромным вереницам машин, движущимся из города, многие выбирают второй путь. Я мечтаю однажды осесть на природе. Мы почти достроили свой загородный дом, идут отделочные работы. Посадили акации, сирень, несколько сортов яблонь. В этом году появилась и клубника. Мечтаю когда-нибудь вырастить сад, подобный тому, который был у моего деда в Нижнем Новгороде. Он сам еще до войны построил дом, сам разбил огромный сад, в котором были яблони, терновник, сливы... березы – поэтому мы все детство пили березовый сок. Росли там крыжовник, красная, белая и желтая малина, груша, какие-то китайские яблочки! Словом, роскошное разнообразие. Я все детство ела шарлотку из настоящей антоновки и другого пирога просто не признаю. Хочу, чтобы у меня когда-нибудь был такой же сад. Чтобы мои дети выходили утром и смотрели: ага, клубника поспела, яблочки налились! Чтобы можно было есть прямо «с ветки».

Для детей поставили на участке деревянный домик. Мы играем там с дочкой в «дочки-матери», причем «дочка» – я!

И конечно, дача – это свежий воздух. Нагуляешься, купаться, наиграешься в бадминтон, а потом спишь – никакие снотворные и психотерапевты не нужны. Благодарная душа блаженствует.

Гостинная

ЗВАНЬЕ ГОСТИ





Алиса ГРЕБЕНЩИКОВА, актриса

Года три назад я поняла: все, устала от города, хочу в лес! И сняла дом в стародачном месте Снегири, поселилась там с сыном и мамой. Казалось бы, я – девушка сугубо городская: жила в центре Петербурга, потом в центре Москвы. Мне нравилось, что все в шаговой доступности. Желание жить вдали от цивилизации вызревало постепенно.

Искала место, следуя за ностальгическими детскими воспоминаниями. Я росла абсолютно дачным ребенком, каждое лето с радостью ездила на дачу к бабушке в ста пятидесяти километрах от Петербурга, на Карельском перешейке. Это бывшая финская земля. Когда линия Маннергейма отделила Финляндию, она отошла Советскому Союзу, и там начали давать участки. Мой дедушка по маминой линии, художник, получил один из них. Он ездил туда на этюды. Можете представить, какой красоты эти места. Суровая северная природа, огромные валуны, чистейшие ледниковые озера, девственные леса. И хутора. Главные детские впечатления – ощущение простора и отсутствие заборов-границ. Никого рядом нет, ты никого не видишь, не слышишь. Утром просыпаешься и идешь есть землянику. В моем детстве были и лоси, которые заходили прямо на участок, и кабаны, которые разрывали огороды. Огромный огород и плодовый сад с крыжовником, смородиной, сливой – все это у моего дедушки осталось. Он до сих пор закатывает компоты, выжимает в огромных количествах яблочный сок. Каждое лето я езжу к нему, словно возвращаясь в детство. Это главная дача моей жизни.

Снегири – тоже старое дачное место с историей, участки огромные – гектара в полтора. На участках лес, за воротами поле. Повсюду шастают огромные ежики, ручные белки выпрашивают угощение – просто рай! Никакого сада-огорода у нас нет. Только сажаем с мамой цветы. Главное – простор, много места, и каждый уголок мне чем-то симпатичен. Например, солнечные полянки, на которых играют дети. Или беседка в тени, в которой летом всегда накрыт стол для чая. Там постоянно есть фрукты, печенье. Мы туда то и дело забегаем, подкрепляемся.

Друзья обожают приезжать ко мне на дачу, ходить купаться на реку. Нынешнее лето у нас проходит под знаком бадминтона, мы даже устраиваем турниры. Алеша, и тот пробует играть. Дача для ребенка – это раздолье. Он все лето практически живет на улице, не заходя в дом. Особое удовольствие для него – охмурять соседских девочек. Кстати, благодаря ему мы перезнакомились с соседями, с которыми теперь очень дружны.

Из дачных летних радостей – сон на воздухе, под открытым небом. Я сплю на балконе. Он совсем крохотный, я бросила туда матрас, и как будто колыбелька получилась. Я засыпаю там за три минуты, едва коснувшись подушки, сладко, как младенец.

Дача для меня – это мое собственное пространство. Я уверена, человеку необходимо хотя бы иногда оставаться наедине с самим собой, своими близкими. Я очень чувствительна к чужим флюидам, слишком тонко настроена «антенна». И в городе я постоянно за что-то переживаю, тревожусь. Очень часто по поводам, которые, по сути дела, меня не касаются. На даче я настроена на свои внутренние волны. Дача – это мой мир, мир моих любимых и близких людей. Здесь нет чужаков. ■

5 про дачную жизнь ФИЛЬМОВ

Загородные дни длинные, в них всегда найдется время для хорошего фильма про дачников прежних времен.

«НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И. И. ОБЛОВОВА» (1979)

Мужчина, которого невозможно поднять с дивана, — привычная для наших женщин картина. Таков и герой фильма — Илья Ильич Обломов (Олег Табаков). Его любимая вышла за другого, усадьба его в упадке и даже в комнатах — пыль и клопы. Нежась среди подушек, он мечтает об «улучшениях и переменах» в имении, только чтобы это случилось как-нибудь «незаметно, само собой». Созерцание человека столь безвольного, как ни странно, пробуждает в зрителе большую жажду деятельности — фильм стоит показывать как раз тем, кто прирос к дивану. Или, напротив, влюбиться в прекрасного и мягкого Обломова.



«ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА» (1997)

Как потратить полмиллиона долларов за пару дней? И можно ли влюбиться дважды в одну и ту же невесту? Комедийная мелодрама Аллы Суриковой о том, как разбогатевший и очень обаятельный бизнесмен Дима (Скляр) бежит от проблем с кредиторами и надоевшей жены (Догилева) «в глушь, в Саратов», где его принимает родная сестра жены — Лида (Розанова), которая была когда-то его невестой. И влюбился Дмитрий в Лиду заново. И она все еще не забыла первую любовь. Только «видно, в понедельник их мама родила» — обстоятельства снова против того, чтобы они были вместе.



«НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИАНИНО» (1976)

«Мне 35 лет, Лермонтов 8 лет как лежал в могиле, Наполеон был генералом, а я ничего в этой проклятой жизни не сделал, ничего!» — сетует школьный учитель Платонов. Когда-то он был так умен и талантлив, что «прочили его в министры каких-то особенных дел», а что теперь? Мало того, и женщину любимую он упустил еще в юности. И вот теперь встречает ее снова и загорается надеждой, несмотря на то что она давно замужем. Ведь муж ее — погрязший в долгах туповатый «народник», который дарит крестьянам поношенные фраки. В основе этого фильма Никиты Михалкова — произведения Чехова.



«ДАЧА» (1973)

Семья Петровых скопила денег на покупку дачи. Облюбовав подходящий домик, они решили не мешкая вступить в права владения. Прямо из сберкассы жена едет на садовый участок, а мужу предстоит расплатиться в Москве с хозяевами. Однако толстая пачка денег исчезает из его кармана! Но он уже видел, как обрадовалась жена появлению дачи, и не может ее огорчить, отказавшись от покупки. Придется искать деньги заново!



«ГОЛУБАЯ ЧАШКА» (1964)

Экранизация рассказа Аркадия Гайдара. Один из самых счастливых дней в жизни Светланки начинался совсем не весело: мама с папой сняли дачу, обещали купаться и ловить рыбу. Вот только к маме в гости зашел знакомый летчик, и папа этому огорчился. Да еще мама накричала на всех за то, что разбили ее голубую чашку, которую никто даже не трогал. Вот и решили папа и Светлана уйти от мамы. Весь день шли по полям, лесам и лугам — о такой прогулке с папой можно только мечтать. А в конце выяснилось, что мама их все-таки любит и никакая мышка, разбившая чашку, и никакой летчик этой любви не отменят.

МЫ ЗА ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ!

Что такое электричество и как оно попадает к нам в дом?

Первым ученым, который обратил внимание на электричество, стал греческий философ Фалес. Он обнаружил, что если янтарь потереть о шерстяной предмет, он станет притягивать небольшие легкие предметы. Кстати, янтарь по-древнегречески звучит как электрон. Электронами называют отрицательно заряженные частички, а поток этих самых электронов образует электрический ток, или электричество. Электричество вырабатывается на электростанциях с помощью специальной машины – электрического генератора. Сегодня электричество получают не только сжигая полезные ископаемые, но также на атомных и гидроэлектростанциях, на ветряных установках, с помощью специальных химических реакций.

Электрический ток, который приходит к вам в квартиры, может быть выработан за сотни километров от вашего дома. Чтобы ток проделал этот путь от электростанции до розеток в вашем доме, люди построили распределительные электрические сети. По проводам, которые со стороны

кажутся совсем не опасными, бежит в ваши дома электричество, и обращаться с ним нужно очень осторожно и умело. Электрический ток может больно ударить и оказаться смертельным для незащищенного и неподготовленного человека. Соблюдайте осторожность рядом с энергообъектами и электрооборудованием!



Запомните следующие правила:

- Энергообъекты – трансформаторные подстанции и линии электропередачи - обозначены специальными знаками, предупреждающими об опасности поражения электрическим током
- **НЕ залезайте** внутрь трансформаторной подстанции или на опору линий электропередачи
- **НЕ играйте** с проводами, не брызгайте и не проливайте на них жидкость
- **НЕ разводите** костры под линией электропередачи
- **НЕ приближайтесь** к оборванным и провисшим проводам: вас может поразить шаговое напряжение. Рядом с проводом высокого напряжения на поверхности земли в радиусе 8 метров образуется опасная зона поражения электрическим током.

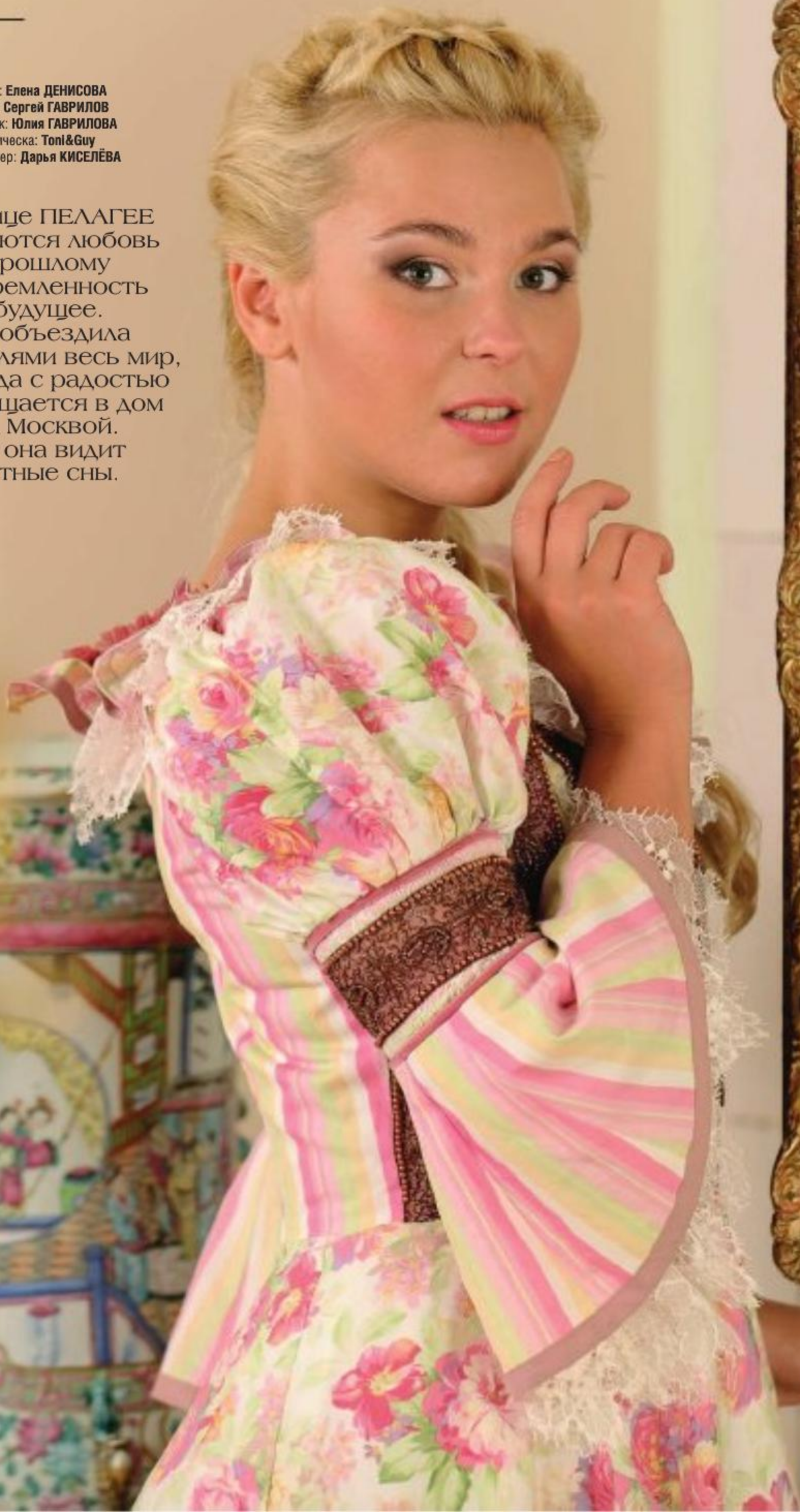
Подниматься на опоры, ремонтировать электроустановки могут только специально обученные люди – электромонтеры. Доверьте им всю заботу о том, чтобы в ваших домах было тепло и светло. А если вдруг вы увидите оборванный провод, сломанный замок на дверях трансформаторной подстанции или у вас возникнут вопросы - позвоните энергетикам ОАО «МРСК Центра» по телефону **8 800 50 50 115** (звонок бесплатный).

Текст: Елена ДЕНИСОВА
Фото: Сергей ГАВРИЛОВ
Макияж: Юлия ГАВРИЛОВА
Прическа: Toni&Guy
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

В певице ПЕЛАГЕЕ сочетаются любовь к прошлому и устремленность в будущее. Она объездила с гастрольями весь мир, но всегда с радостью возвращается в дом под Москвой. Там она видит цветные сны.

ПЕЛАГЕЯ

Цветные сны





РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

— Пелагея, вы свои «корни» знаете, помните?

— К сожалению, все генеалогическое древо мне восстановить не удалось. История семьи для меня начинается с прапрабабушки, которая приехала вместе с мужем в Новосибирск, тогда еще Ново-Николаевск, с Украины. В честь их дочери, Пелагеи, и меня назвали. Баба Поля была любимой няней моей мамы, их связывали очень близкие отношения. К сожалению, она не дожила до моего рождения, у меня не было возможности с ней пообщаться, но в нашей семье ее постоянно вспоминают. Судя по фотографиям и рассказам, мы с ней удивительно похожи — и внешне, и характером.

— Ваше первое детское впечатление, которое отложилось в памяти?

— Я отчетливо помню себя с трех лет — в этом возрасте я впервые вышла на сцену. Еще одно яркое детское воспоминание: дело было в Питере, у мамы проходила там выставка и, по задумке, я должна была выйти и спеть народную песню. Я начала петь, потом жутко застеснялась, расплакалась, увидев кучу народа, и пообещала, что никогда больше такого позора не вынесу и на сцену не выйду. Но, как видите, слова своего не сдержала.

— Фольклор отражает мифологическое, мистическое сознание. У вас в последнем альбоме есть, например, песня про сказочного Дрему. В детстве придумывали каких-то невидимых существ?

— Я всегда очень любила русские народные сказки, самая любимая — «Крошечка-Хаврошечка». Да и сама я сказки писала, как раз года в 3–4 (меня очень рано научили читать-писать). «Рукописи» мои до наших дней не дожили, но отчетливо помню, что главными героями были... клетчатые коты.

— Вас считают исключительно сибирячкой, но в вашей с мамой (Светлана Ханова — художница, певица, театральная режиссер — прим. ред.) жизни был и замечательный питерский период, когда вы жили в коммуналке творческой коммуны.

— Коммунальной она была де-юре, а жили мы в ней только втроем, семьей. Тогда в Питере сочувствующие районные начальники отдавали художникам дома «под снос» (или расселенные под капремонт), в которых те прекрасно жили, творили, играли спектакли и выставки устраивали. Мы жили и в пяти- и девятикомнатных квартирах. Я помню облупленные и наспех покрашенные мамой разноцветные стены; как у нас на кухне не было стекла в окне, а вместо него — натянутый полиэтилен, который я проткнула пальчиком, как Буратино. Помню запах краски, много интереснейших людей вокруг, которые со мной общались на равных — у меня почти не было друзей-детей, только взрослые. Я, кстати, до сих пор общаюсь с людьми намного старше меня. Мы жили с мамой в Питере не очень долго. Когда пришла пора идти в школу, мы вернулись в Новосибирск.

— Детство, лето — что больше всего вспоминается?

— Дача бабушки и дедушки под Новосибирском. Там я в пятилетнем возрасте встретила первую любовь. Это был наш сосед Дима. Он меня не замечал, его равнодушие подогревало мой интерес. Однажды мы всей компанией инсценировали популярную телепередачу «Любовь с первого взгляда», и мы с Димой выиграли романтическое путешествие — прогулку за ручку по главной улице дачного поселка. Как у меня билось сердце!

— А сейчас приступы ностальгии по родным местам накатывают?

— Постоянно. Очень часто снятся сны, в которых я гуляю по старым дачным местам, здороваюсь с бабушками-соседками, купаюсь в речке Ине... Сам дом мы давно продали, но просто погулять там, посидеть в нашем детском шалаше в лесу, в речке искупаться... Прямо моя мечта. Хочу поехать на электричке, чтобы вспомнить все названия станций!



МОДНАЯ ФИШКА

— В вашем репертуаре встречаются довольно редкие русские песни. Где находите первоисточники?

— Какие-то песни из нашего домашнего музыкального собрания — за годы накопилось огромное количество дисков, даже пленочных кассет с записями разных фольклорных коллективов, сборники фольклорных экспедиций. Что-то можем позаимствовать из репертуара друзей-единомышленников.

— Вам не тесно в рамках этнорока? Говорят, вам ведь предлагали петь оперу.

— Как раз наоборот. Мы создали вокруг себя такое музыкальное пространство, которое позволяет использовать самые разные музыкальные стили и направления — в одной композиции у меня есть



возможность спеть русский духовный стих и там же цитату из великой «The Great Gig in The Sky» Pink Floyd или закончить популярную народную «Позарастали стежки-дорожки» арией из «Нормы» Беллини... Так что на каждом концерте есть возможность пребывать в разных жанрах, и мне совершенно нетесно в таких рамках.

— **Какие перспективы у музыки, подобной вашей, в век глобализации?**

— Думаю, хорошие. Мне сложно прогнозировать, но, похоже, именно сейчас люди начинают подосознательно тосковать по близости с природой. Каждый из нас — важная и сложная, но всего лишь часть одного живого организма. Наша музыка помогает окунуться вглубь себя, мы пытаемся найти ответы на

сложнейшие вопросы: кто мы — люди, живущие на территории России, почему мы такие, как наши предки выбирались из национальных тупиков?

— **Что происходит в мире с фольк-направлением? «Корневая» музыка востребована?**

— Безусловно, причем, помимо огромного количества фольклорных коллективов и исполнителей, в других странах принято использовать народную культуру в качестве изюминки, «фишки» в музыке самых разных современных направлений. Для них этника не является чем-то «бабушкиным», немодным.

— **Как вас принимают в разных концах света?**

— Хорошо, причем везде — и в Шанхае, и Амстердаме. За границей люди не понимают текста, не испытывают ностальгии, они в первую очередь слушают звукоизвлечение, непривычное для них, по-новому смотрят на русский фольклор — он, оказывается, не ограничивается «Калинкой» и «Катюшей»!

— **Чем вы себя «наполняете» — что читаете, какие фильмы смотрите?**

— Обязательно нужно себя подпитывать сильными впечатлениями — от искусства, природы, интересных людей. Это просто необходимо — быть наполненным. Иначе, когда выйдешь на сцену, внутренняя пустота, как под увеличительным стеклом, будет видна каждому зрителю в зале. Я постоянно читаю книги, с самого детства — спасибо родителям — у меня не бывает периода, когда бы я ничего не читала. Сейчас это книги по истории философии и религии. Фильмы люблю артхаусные, один из самых моих любимых — «Пустой дом» Ким Ки Дука, еще очень люблю итальянское кино прошлого века — Феллини, Антониони. И, конечно, нашу, русскую и советскую классику.

— **У вас есть потребность в одиночестве?**

— Я очень люблю быть одна. Причем с довольно раннего детства. Например, в день концерта практически не разговариваю ни с кем, даже с музыкантами из нашей группы. Я таким образом внутренне собираюсь и накапливаю энергию для концерта. Иногда устаю от людей. Да и вообще лучшее лекарство во время сложных периодов в жизни — побыть одному, прислушаться к себе, и самому себя, как Мюнхаузен, вытащить за волосы из болота.

— **Чем-то увлеклись в последнее время?**

— Этим летом планирую второй раз прыгнуть с парашютом — невероятные ощущения полета, свободы, которые я испытала во время первого в своей жизни прыжка, настолько меня поразили, что я очень хочу еще раз их испытать — на земле это, к сожалению, невозможно.

— **Как и где любите проводить отпуск?**

— Последний отпуск провела в Израиле. Это была не первая моя поездка в эту страну и, уверена, не последняя — настолько мощная энергетика там, такие красивые и важные для меня места, невероятные церкви... Ну и, конечно, море, прекрасная погода и доброжелательные люди. В общем, по Израилю уже могу водить экскурсии. Очень люблю Италию, Англию, мечтаю поехать на экзотический остров. Но для этого нужно побольше времени, так что пока это только мечта.

ТРАВА У ДОМА

— **Что для вас, в принципе, значит дом — это люди, это обжитые стены?**

— Из-за постоянных переездов с самого раннего детства я отучила себя привыкать к определенному жилищу, к стенам. Поэтому для меня дом — это энергетика, которой его наполняют либо близкие люди, либо я сама, если говорить о собственной квартире. Друзья говорят, что мне это удается — у меня в доме уютно и не хочется уезжать. В этом может помочь всякая мелочь: безделушки, маленькие приятные вещицы, привезенные из разных стран или найденные здесь. Они действительно «обживают» дом, делают его уютнее.

У меня небольшая квартира, но для одной девушки — в самый раз. Все просто, единственное, красный пол и потолок в ванной могут показаться необычными. Вообще квартира решена в черно-красно-бежевой цветовой гамме, кухня и гостиная — яркие, а спальня спокойнее. Такая получилась настоящая холостяцкая квартира, только холостяк — девушка.

— **Расскажите о загородном доме — это любимое место, чем вам там нравится заниматься, особенно летом?**

— Наконец-то скоро я буду жить в своем собственном загородном доме — мы построили его рядом с маминым. Мы купили готовый дом, мама изменила его архитектуру и сделала ремонт. Получился русский дом... в стиле прованс. Сейчас идут работы по ландшафтному дизайну. Главное в нем — натуральный камень на дорожках, много цветов и кустарников, которые не требуют большого к себе внимания, много

больших хвойных деревьев, от которых хорошо дышится, и кленов, на которые хочется все время смотреть. Много мест для отдыха в одиночку и с гостями — восточные беседки, шашлычные, веранды, баня. Все придумывается при непосредственном моем участии, дальше уже мама все доводит до воплощения.

— **А почему тянет за город?**

— Хочется спокойствия, умиротворения, гармонии — Москва этого, к сожалению, абсолютно лишена. Поэтому мы и стремимся к своему клочку земли, дворику, домику, нужно свое пространство, тихая гавань. Я люблю приезжать в наш семейный загородный дом. Редко, правда, получается — приезжаю и сразу же засыпаю. Может, так действует наличие мамы рядом — чувствую себя настолько спокойно и защищенно, что сразу максимально расслабляюсь и «выключаюсь».

— **Хочется однажды услышать там смех собственных детей?**

— Конечно! Мы для этого целый дом построили рядом с маминым.

— **Как вы относитесь к понятию «родовое гнездо»?**

— Это очень важно, на мой взгляд. Я хорошо помню свое детство, наш дом. Это самые светлые и дорогие детские воспоминания, и мне бы очень хотелось подарить моим детям такие же прекрасные моменты — конечно же, если это будет в своем доме, в котором ты родился, вырос, где вся семья собирается вместе, объединяясь. Это важные кирпичики в построении здоровой личности.

— **Мама, похоже, продюсер не только вашего творчества, но и жизни. Она сильный и незаурядный человек. Трудно было выйти из-под ее влияния, повзрослеть?**

— Вряд ли когда-нибудь ее влияние на меня может ослабеть. Это самая авторитетная личность в моей жизни и чем старше я становлюсь, тем больше ценю и понимаю, сколько всего она для меня сделала, скольким пожертвовала и как она удивительно талантлива. Поэтому я, взрослая и самостоятельная личность, счастлива работать под началом такого профессионала и человека, как моя мама.

— **Как будете воспитывать своих детей, уже задумывались? И вообще — вы любите детей? Или творческие люди немного эгоцентрики, эгоисты?**

— Как воспитывать — буду думать, когда рожу! А детей я очень люблю, давно мечтаю о своих и очень жду. Единственное, что меня пугает, — это размер, которого может достигнуть моя любовь к ребенку. Может зашкалить, мне кажется.

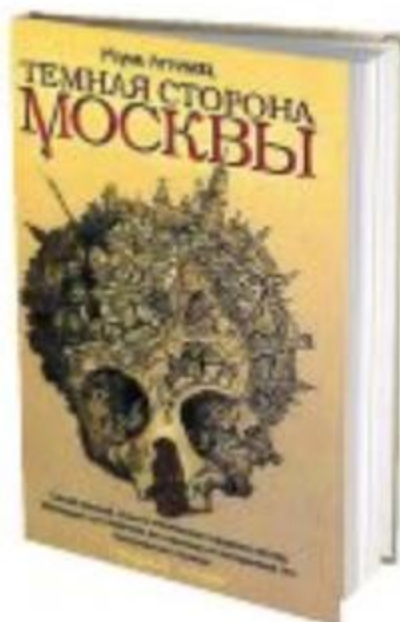
— **Какие сны снятся?**

— Самые разные. Практически не бывает такого, чтобы мне ничего не приснилось. Все они цветные, и большинство я помню. Вообще сны — это самое интересное для меня кино. ■



Редакция благодарит семью СОКОЛОВЫХ,
владельцев «Усадьбы ЗУБОВЫХ»,
и лично арт-директора Татьяну ЖЕЛТОНОВУ
за помощь в организации съемок.

КНИЖНЫЕ НОВИНКИ



Мария АРТЕМЬЕВА
Темная сторона
Москвы

Сборник «городских легенд» про призрак Салтычихи, колдуна Брюса, заколдованные места Москвы и про девушку, которая из-за таблеток для похудения превратилась в кактус. Познавательно и смешно.



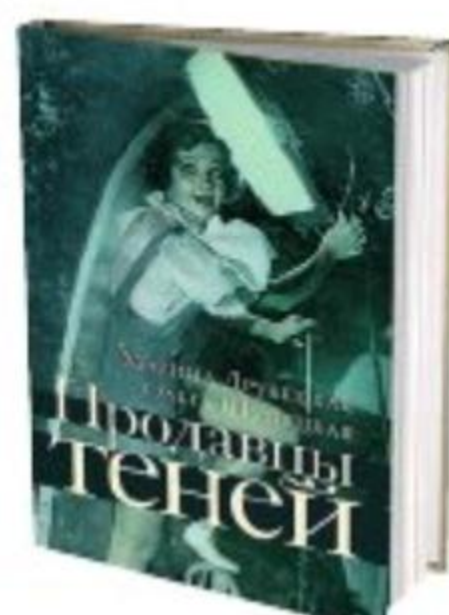
Лена Де ВИННЕ
...3.2.1. Поехали!

Реальный дневник Лены Де Винне, бельгийской телеведущей и русской жены Франка Де Винне – астронавта, командира МКС. Личные истории космонавтов и их жен до, во время и после полугодового космического полета.



Лора КАСИШКЕ
Вся жизнь
перед глазами

Старшеклассник-психопат принес в школу пистолет. Двум лучшим подругам, Диане и Морин, он предлагает страшный выбор: он убьет только одну из них, но они сами должны решить, которая умрет.

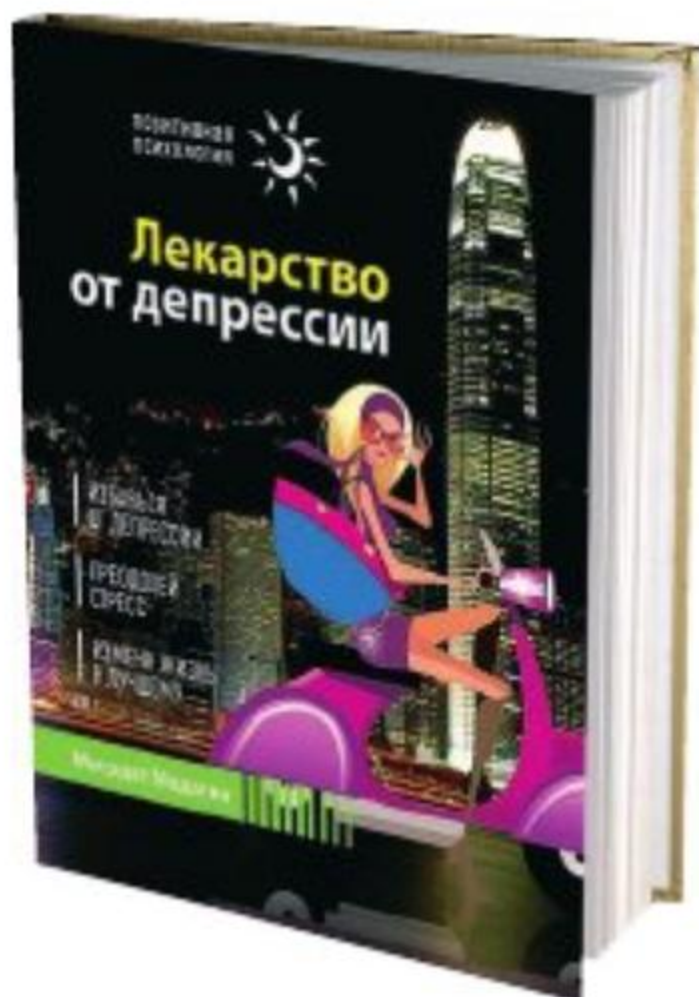


Марина ДРУБЕЦКАЯ,
Ольга ШУМЯЦКАЯ
Продавцы теней

Фантасмагорический роман в жанре «альтернативная история». 20-е годы в России, где не было революции, где на черноморском побережье строится «русский Голливуд» и на съемочных площадках кипят страсти.

По мнению врачей, к 2020 году депрессия может выйти на первое место по распространенности среди болезней, опередив сердечно-сосудистые заболевания. К счастью, ее можно победить. Как? Об этом книга «Лекарство от депрессии» Мигрдата Мадатяна (изд. «ЭКСМО»).

МЫ БОДРЫ, ВЕСЕЛЫ



● **ЛЕТО – ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ:** легче выбраться из-под одеяла и вернуть себе радость жизни.

● **СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ДУШЕВНОЕ СОСТОЯНИЕ,** активизируя обменные процессы в организме и стимулируя нервную систему. В психиатрических клиниках от депрессии лечат светотерапией.

● **ДВИЖЕНИЕ – ОЧЕНЬ МОЩНЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ.** Лучше всего бег, причем на открытом воздухе и в светлое время суток.

Американцы каждый день бегают трусцой, чтобы быть в тонусе и для выработки эндорфинов – это закаливает организм против депрессии.

● **ПОБОЛЬШЕ ФРУКТОВ.** Реальным антидепрессивным эффектом обладают натуральные углеводы: фрукты, овощи, злаки, ржаной хлеб.

● **ПЛЕЧО ДРУГА.** Это самое ценное лекарство при депрессии. Для слушающего главное – не прерывать, не задавать вопросов, не давать советов и дослушать до конца.

Текст: Елена ПРОКОФЬЕВА



Журнал для лучших родителей

Чайная КОРОЛЕВА

«Если вы хотите иметь много друзей, почаще доставайте чайный сервиз», – советует американская художница Сэнди КЛАФ.

Если спросить, кто самый большой знаток в том, как правильно организовать и украсить дружеское чаепитие, большинство американок уверенно ответят: конечно же, Сэнди Линем Клаф. Эта художница влюблена в чайные церемонии. На ее картинах изящные чашки соседствуют с кружевными салфетками, а соблазнительные пирожные – с цветочными вазами и серебряными чайниками. Ее книги так и называются: «Искусство чаевничания и дружбы», «Приходите на мою чайную вечеринку», «Когда друзья собираются на чай», «Если бы чашки могли говорить».

Сэнди родилась в 1948 году в городе Джексон, штат Миссисипи. Ее мама работала продавцом, а отец, так же как дед и прадед, был художником. В доме было мало покупных вещей – все, что только можно, родители старались смастерить и украсить своими руками. Поэтому краски, ткани, глина, дерево всегда были под рукой у малютки Сэнди – бери и твори. И она брала и рисовала, лепила, шила. Но больше всего обожа-



ла расписывать чашки и накрывать на стол. После школы Сэнди отправилась изучать искусство в колледже Миссисипи. Там она быстро стала душой студенческих компаний и не раз выигрывала титул «мисс колледж», а когда закончила учебу, ее признали лучшей выпускницей года.

Работы художницы заметили издательства и производители товаров для дома – заказы поступали один за другим. Сэнди иллюстрировала книги, придумывала дизайн чайных сервизов и салфеток, обложки для книг, фоторамки, закладки,

записные книжки. Чтобы разобраться в многочисленных контрактах, мужу Рикку пришлось стать ее менеджером и взять на себя часть забот о двух крошечных сыновьях.

Работы было много, очень много. Но вдруг в 49 лет художница начала терять зрение. Два года врачи боролись с подступающей слепотой, Сэнди пережила три операции на глазах, но, увы, сохранить зрение удалось лишь на одном из них. Всегда очень верующая, благодарившая Бога за свой талант и счастье, в этот момент она отчаялась так, что



даже обиженно спрашивала Всевышнего: «Зачем ты создал меня художницей, но лишил способности видеть? Почему ты не можешь сотворить чудо и вернуть мне здоровье?».

Многие друзья и знакомые, как это, к сожалению, часто бывает в трудный момент, стали избегать ее. И Сэнди вспомнила, что сама прежде поступала так же. «Однажды моя подруга потеряла ребенка. И я боялась встречи с нею. Не могла сказать ей, что понимаю, что она чувствует. Более того, даже не хотела представлять, что она переживает! Я по-

нимала, что мне надо найти слова, чтобы смягчить ее боль, но я не знала таких слов», — признается Сэнди.

И тогда художница, несмотря на страх и неуверенность в себе, снова взялась за кисти, и на свет появилась книга, превзошедшая по успеху все ее предыдущие творения. Она так и называлась — «Когда не знаешь, что сказать. Слова поддержки для раненых сердец». На ее страницах Сэнди говорит: «Даже простое “мне очень жаль, но я рядом с тобой и готов тебя поддержать” — это очень много. Это гораздо лучше, чем молчание».

А потом у Сэнди как будто открылось второе дыхание. В 2001 году в свет вышла ее книга «Чайное общество Сэнди» — про шесть вымышленных женщин, каждая из которых по очереди приглашает к себе на чаепитие подружек. У каждой — свои угощения и развлечения, этими секретами они и делятся на страницах. Книга стала так популярна, что женщины по всей стране в подражание ее героиням сегодня организуют свои чайные сообщества, и каждое из них носит имя Сэнди. ■



ДОМ

тайных свиданий

Усадьба Царицыно, несмотря на загадочную и яркую судьбу, когда-то называлась на редкость прозаично: Черногрязская пустошь, или Черная Грязь. И цари там никогда не жили...

ТОЧКА НА КАРТЕ



Москва,
усадьба Царицыно

В XVI веке Черногрязская пустошь принадлежала семье Годуновых, а именно сестре Бориса Годунова, царице Ирине Федоровне. Тогда же были отстроены там боярские хоромы и церковь, их остатки обнаружались в XX веке во время археологических раскопок.

В конце XVII века поместье Черная Грязь перешло во владение Василия Голицына, любовника царевны Софьи — «сопровительницы» юных царевичей Ивана и Петра, но, по сути, фактической правительницы России.

От рождения участью Софьи было затворничество в тереме, потом — монастырь. Замуж царских дочерей в допетровскую эпоху не выдавали. Однако Софья была слишком своевольна, умна и талантлива, чтобы смириться. Ей хватило дерзости и честолюбия, чтобы покинуть светлицу и сначала сделаться правой рукой умирающего брата, царя Федора Алексеевича, а затем принять на себя бремя власти. Но любви покоряются даже самые сильные женщины. Встреча с красавцем князем Василием Голицыным стала для царевны роковой. Василий не был похож на других бояр: бороду и усы стриг на западный манер, да и частенько в западные одежды наряжался, знал иностранные языки, был обучен галантному обращению. Софья влюбилась. И Голицын, конечно, не мог отказать вспыльчивой и всемогущей правительнице, ради которой стрельцы готовы были растерзать в клочья любого... А может, он оценил ее государственный ум и многочисленные таланты и тоже сумел полюбить? В усадьбе Черная Грязь Голицын и Софья встречались. Там же, по слухам, царевна родила от любовника дитя, судьба которого осталась неизвестной...

Голицын был счастливо женат на Евдокии Ивановне Стрешневой, которая родила ему шестерых детей. Софья потребовала заключения жены его в монастырь — хотела сама за Голицына замуж выйти. Но хитроумный князь отговаривал ее: женщину-правительницу, и то с трудом приняли, а уж если она замуж выйдет, этого подданные совсем не поймут, они же привыкли, чтобы жена мужу подчинялась, а не наоборот! Однако Евдокию свою в монастырь все же упрятал, чтобы Софья не устранила ее более суровым способом.

Принять постриг княгиня Голицына так и не успела. После заговора стрельцов, когда юный Петр захватил власть в свои руки, Софья сама оказалась в монастыре. А вся семья Голицыных — в ссылке.

Черная Грязь была конфискована в казну и в 1711 году пожалована молдавскому господарю Дмитрию Кантемиру, перешедшему на русскую службу. У Кантемира была дочь, красавица Мария. Ее-то вотчиной и стала Черная Грязь. По повелению Марии отстроили там новый господский дом «с галереями и многими маленькими башнями». Современник вспоминал, что дом «весь деревянный, но так как раскрашен ярко и стоит на высоком месте, то кажется великолепным».

Как удивительно сплетает жизнь кружева судеб! Усадьба, бывшая приютом любви царевны Софьи, стала домом для Марии Кантемир, возлюбленной Петра Великого, которая, как многие считали, могла бы стать его третьей женой.

Первый раз Петра женили в юном возрасте на Евдокии Лопухиной, красивой девице из знатной боярской семьи. Она была обычной теремной затворницей, во всем покорной

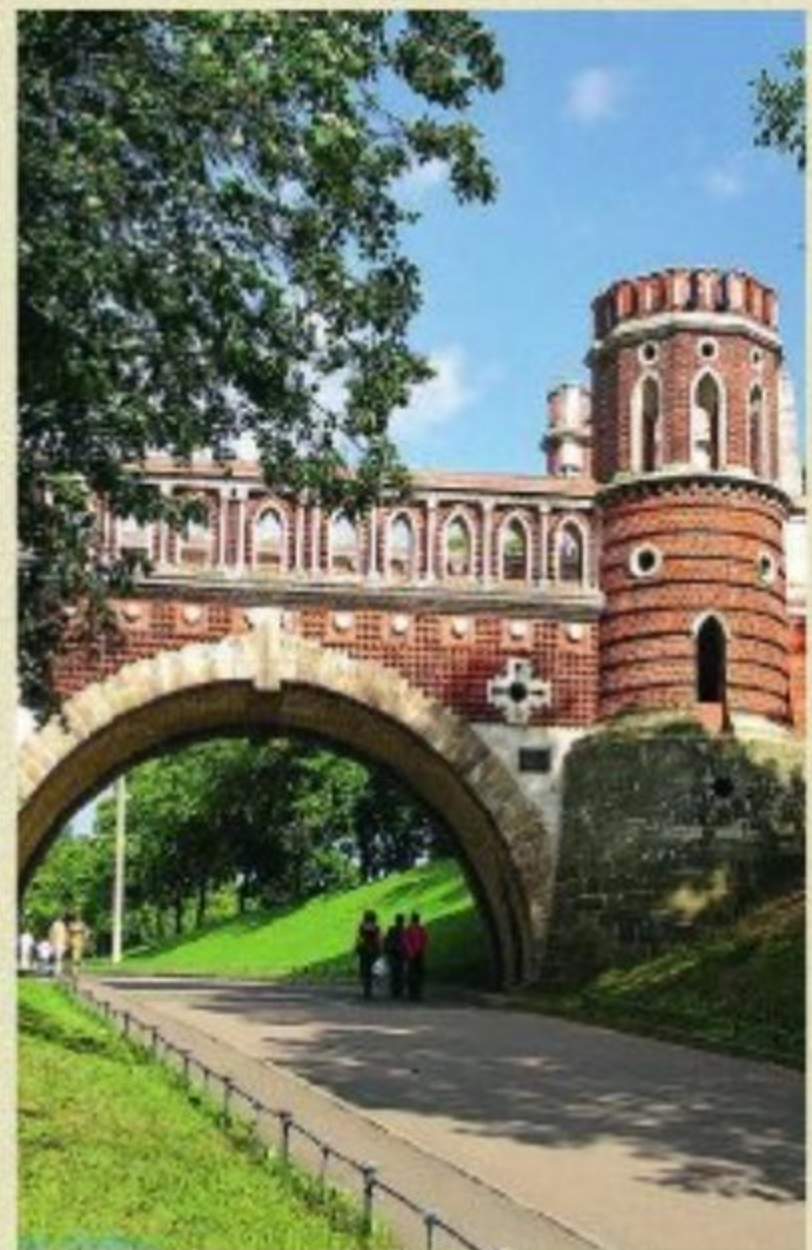
*Замуж царских дочерей
в допетровские времена
не выдавали — их ждал монастырь.*

мужниным желанием. Петр ее полюбить не смог. Ему нравились женщины европейского воспитания, свободомыслящие и смелые. Из похода привез он себе вторую жену — военную добычу, простую служанку Марту Скавронскую, которая была окрещена в православие как Екатерина. Евдокию отправил в монастырь, на Екатерине женился. От Евдокии у Петра был сын Алексей, который участвовал в заговоре против отца и по отцовскому приказу был убит. Сыновья от Екатерины все умирали маленькими. Петр строил государство, но не знал, кому передаст его... А годы шли, Екатерина старела и грузнела. И когда в 1720-м Петр познакомился с двадцатилетней Марией Кантемир, он не смог устоять. Она была не только красива, но и прекрасно образована, к тому же серьезна и строга. Не любила пышных увеселений, игнорировала устраиваемые царем ассамблеи. Много читала. Размышления ее о государственном устройстве Петра сначала позабавили, потом заинтересовали.

Император всероссийский и умная красавица полюбили друг друга. Екатерина с ужасом наблюдала за происходящим. Она понимала, что ее может постигнуть участь Евдокии. Ведь Мария Кантемир происходила все же из царского рода, пусть даже безземельного, и россияне приняли бы такую государыню с почтением и радостью!



Князь Василий Голицын (изобр. внизу слева) встречался с царевной Софьей (изобр. внизу справа) в усадьбе Черная Грязь, которую сегодня мы знаем как Царицыно. Здесь, по слухам, правительница родила от любовника дитя.





Мария Кантемир (изобр. слева) чуть не потеснила в царских покоях жену Петра Великого – Екатерину I (изобр. справа). Но царь Петр (нижнее изобр.) умер, не успев жениться на новой возлюбленной. Убитая горем Мария вернулась в Черную Грязь.



В 1722 году Петр отбыл в Персидский поход. Сопровождали его жена Екатерина и любовница Мария. В Астрахани стало ясно, что Мария беременна. Французский посланник Кампедон писал: «В случае рождения сына у княгини, царица опасается развода с нею и брака с любовницею». Екатерина не могла допустить рождения этого ребенка. Пользуясь отсутствием Петра, она приказала, чтобы здоровьем Марии «озаботился» придворный лекарь Поликала. Он давал беременной такие снадобья, которые вызвали резкое ухудшение здоровья и преждевременные роды... Мария родила сына, но мальчик скончался сразу после появления на свет, а сама она долго хворала и сильно подурнела. Вернувшийся из похода Петр охладил к любовнице, считая, что и Мария тоже неспособна родить ему здорового сына.

Убитая горем, оскорбленная, Мария вернулась в Черную Грязь и оставалась там, покуда император, сам уже тяжело больной, не призвал любовницу обратно. Возродились ее надежды на брак с государем. Но жить ему оставалось совсем мало... Умер Петр на руках у жены, которая приняла корону и стала государыней Екатериной I.

Черная Грязь переходила по наследству в семье Кантемир, пока в 1775 году не была выкуплена императрицей Екатериной II. Государыня пожелала построить там свою личную подмосковную усадьбу, причем в готическом стиле – в память о детстве, проведенном в Германии. Работы были поручены выдающемуся архитектору Василию Ивановичу Баженову, и он десять лет работал, возведя два великолепных дворца и множество служебных построек. А в 1785 году Екатерина в пылу борьбы против масонов не только отстранила масона-Баженова от

*Екатерина боялась,
что любовница родит царю сына
и приказала «озаботиться» о ней.*

строительства Царицына, но и приказала снести все, что он уже создал! До сих пор историки гадают, что на самом деле стало причиной уничтожения Царицына: не могла же столь мудрая государыня уничтожить усадьбу, в которую были вложены немалые средства, просто чтобы досадить архитектору! Наверняка была иная причина... Но какая?

Продолжить строительство было приказано Матвею Федоровичу Казакову. Он постарался лишь немного изменить начатое Баженовым, сохранить хотя бы самые прекрасные архитектурные находки. Но облик Большого дворца, Хлебный дом, Оперный дом, Фигурные ворота – все это построено во вкусе самого Казакова. В результате Царицыно являет собой словно бы результат соавторства двух величайших русских архитекторов. Так что не зря поставили в усадьбе им двойной памятник. Екатерина никогда не жила в Царицыно. И никто из царей там не жил. Ходили слухи, будто Царицыно обиделось на них. Усадьбу пытались перестроить для Николая I, но что-то не заладилось. Пытались приспособить под казарму, под фабрику, под музей... Но словно буйный дух живет в Царицыне, не принимающий никаких хозяев, однако жалующий гостей. Уже в середине XIX века Царицынский парк стал любимым местом загородного отдыха москвичей. ■

Елена ПРОКОФЬЕВА



Вышаршенная ПОДАЧА

С подносом легко устроить романтический завтрак там, где захочется.

1 Первые подносы появились более 1300 лет назад в Японии. Черные лакированные дощечки для чайных церемоний стали украшать пейзажами из белого кварца и камушков — бонсэки.

2 На Руси подносы появились еще в XVI веке. Первоначально это были огромные деревянные блюда, расписанные затейливыми узорами. А также отлитые из золота и серебра доски с бортиками, украшенные гравировкой.

3 В XVIII веке в Нижнем Тагиле началось производство железных подносов в мануфактурах Никиты Демидова. Сначала подносы были размером с обеденный стол и назывались скатертными. За пару десятилетий они уменьшились до привычных нам размеров.

4 В начале XIX века в деревне Жостово Московского уезда откупившиеся на волю крепостные братья Вешняковы начинают производство расписных металлических подносов. Опыт они позаимствовали у нижнетагильских мастеров. Нарядные лаковые жостовские подносы с ярким цветочным узором становились подставками под самовар, их даже вешали на стены как картины.

5 Представители образованного сословия позапрошлого века брали с собой в поездки подносы, чтобы в пути с комфортом записывать свои впечатления. В богатых домах в прихожей стоял поднос, на котором визитер оставлял свою карточку. В наши дни так продолжают делать во время светских приемов. И во всем мире одна из самых романтических традиций — приносить на подносе кофе в постель для любимых. ■

ХИТЫ сезона

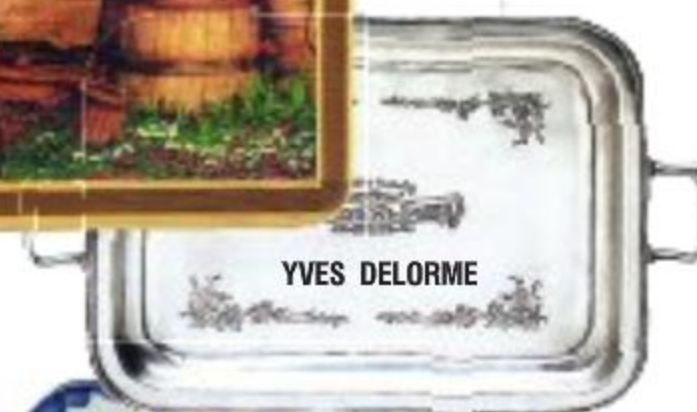
OZON



Авторская
работа



OZON



YVES DELORME



FACKELMANN

Народные
промыслы



Авторская работа





ПОМАЛИКА
на веранде

СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ:
КРЕСТЬЯНКА
+
ФАЗЕНДА

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» продолжают показывать, как сделать дачу уютнее и комфортнее. На этот раз на участке появится крытая летняя столовая.

Хорошо, когда хозяева точно знают, что нужно построить вокруг дачи для удобства и уюта, и создают нужное своими руками. Вот только иногда результат не радует: печка на летней кухне сложилась как-то неправильно, беседка обернулась хлипким навесом, забор вместо безопасности добавляет хлопот, да еще и дачный туалет заслоняет красивый вид... Не отдых, а сплошное разочарование. Семья Петровых погрузила-попечалилась над неудачным воплощением мечты и написала в программу «Фазенда».

ЦВЕТОЧНАЯ ИДЕЯ

Автором нового проекта стала архитектор Зоя Андрианова. За основу строения она решила взять... цветок ромашки. Ведь ромашка не только символ Дня семьи – красивого летнего праздника, но и удобная схема для многофункционального сооружения с единым центром. Естественно, прежде, чем строить новое, пришлось избавиться от старого – демонтировать неудачную печку и навес, но некоторые вещи, к примеру, фонарики, пригодятся для новой беседки. Основа будущего строения должна быть надежной. По периметру будущей «ромашки» в землю вкапываются бетонные блоки и мощные опоры, на этом фундаменте собирается нижняя обвязка из бруса, на нее кладутся лаги и монтируется надежный пол из строганой доски. Из-за необходимости включить в зону отдыха пруд пол строится двухуровневый – возле воды предусмотрен невысокий подиум.



РАСТИМ «РОМАШКУ»

Основа строения готова – можно «растить» его ввысь. Для этого на верхней обвязке собирается стропильная система крыши-цветка, напоминающая купол юрты. На стропила укладываются «лепестки», всего их семь. Каждый выпилен из толстой фанеры и имеет посередине прямоугольное окошко. Конечно, фанера – это только основа крыши. Финишным покрытием становится битумная черепица. Она легко укладывается с помощью гвоздей или строительного степлера, а финальное «приклеивание»

В навесе предусмотрели широкие окна, закрытые матовым стеклом. Благодаря им беседка не выглядит мрачной и под ее крышей светло.





Для каждого члена семьи предусмотрено местечко – высокие барные стулья для взрослых, качели для детей и пестрый гамак для любителей поваляться после обеда.



происходит, когда материал нагревается на солнце. Такая черепица – идеальный вариант для крыш сложной формы. Чтобы дачный туалет не сбивал отдыхающих в беседке с мечтательного настроения, его отгородили высокой стеной из цементно-стружечных плит. Благодаря стружке этот материал довольно легкий, а цемент делает его очень прочным. Снаружи стену облицевали терракотовой плиткой, имитирующей дикий камень. Цементно-стружечная плита легла в центре беседки. Здесь будет «сердце» конструкции – очаг, поэтому лучше до-

бавить прочности. А для жаростойкости поверх положили напольное покрытие из керамогранита. Теперь деревянный «цветок» достаточно надежен, но пока мало приспособлен для жизни и безрадостен по колориту. Пора вводить цвет.

ЦВЕТ, СВЕТ И МЕЛОЧИ

Учитывая, что беседке предстоит круглый год выносить прихоти нашей недоброй погоды, а зоне возле пруда придется все это терпеть даже без крыши, дизайнер выбрала темно-коричневую морилку-пропитку и для внешних деревянных деталей, и для пола. Зато внутренняя сторона «лепестков» окрасилась в яркие цвета, превратив «ромашку» в настоящий «цветик-семицветик». А закрытые матовым стеклом окна в «лепестках» позволят беседке не быть слишком мрачной, но защитят глаза от избыточного света. По вечерам беседку будут освещать изящные кованые фонарики. Центр «цветка» занял очаг с финским грилем, на котором можно готовить несколько блюд одновременно, и удобный разделочный столик. Чтобы дым не испортил удовольствия от готовки, над очагом появилась вытяжка с трубой. Конечно, рядом с грилем возникла обеденная зона – большой овальный стол, а вокруг него – семь легких раскладных стульев с разноцветными подушками. Цифра «семь» как символ семьи повторяется во многих деталях постройки. Открытую площадку у пруда украсили ажурные легкие решетки-перголы, окрашенные в белый и голубой цвета, а для желающих позагорать у воды появились шезлонги и удобная широкая лавочка с цветочными кашпо по бокам. Цветов много не бывает, поэтому в оригинальный «передвижной» вазон «Фазенда» превратила и декоративную арбу. Продумывая мебель, позаботились обо всех членах семьи: для малышек повесили легкие качели, для взрослых установили массивную барную стойку и высокие табуреты, для любителей поваляться после обеда нашли пестрый гамак и огромное плетеное кресло – в его вращающейся «чаше» можно дремать или читать, а в массивной ножке – прятать детские игрушки. Осталось только добавить немного мелочей – разноцветных подушек, посуды и, конечно, ваз с ромашками! ■

На бойком МЕСТЕ

Когда все вещи на виду, руки к ним так и тянутся. Тут уж не забудешь надеть панаму или зажечь садовый фонарик.

Открытая система хранения на даче — отличная «напоминалка» про ежедневные хлопоты и летние радости. Яркая лейка на гвоздике просит: «Возьми меня, полей цветы!». Веселые резиновые сапоги зовут прогуляться в лес по утренней росе, а блестящие бока бидончика звенят: «Пора по ягоды». Три ряда простых деревянных вешалок готовы принять в свои объятия все, что угодно: и панамку, и сумку, и грабли. ■



1



2



3



4

Вишнёвый САД

1. ЛЕТО В БАНКЕ

Забавный яркий «наряд» банки, украшенный зелеными ленточками с пришитыми красными пуговками-вишнями, позволит легко отличить в кладовой варенье вишневое от банок с малиновым, клубничным и всяких прочих.

2. ТАЗ УПОЛНОМОЧЕН..

Эмалированный кувшин, садовая лейка, оцинкованный таз – смело называйте их винтажными и превращайте в «изюминку» интерьера. Или в «вишенку». Акриловые краски отлично ложатся на шероховатости старого металла. Да и рисовать вишни просто – скругленное «сердечко» ягоды, белорозовый блик, задорная закорючка черенка – и вот она, вишенка-обманка.

3. ЯГОДЫ В ТРАВЕ

Дополнительный цвет к зеленому – красный, это основы цветоведения. На фоне дачной зелени красные предметы смотрятся выигрышно – заблудившийся в траве алый мяч, шезлонг, обтянутый красным по-



лотном. Еще интереснее найти ткань с крупным и броским принтом, в идеале белым.

5. ВКУСНАЯ ПОСУДА

«Ягодную тему» можно продолжить на салфеточных кольцах. Проще всего это сделать в технике «декупаж» при помощи других салфеток – бумажных, декоративных. Перед началом работы разделите салфетку на слои – вам понадобится только верхний, с рисунком. Аккуратно вырежьте выбранный элемент рисунка, наложите его на кольцо и приклейте при помощи специального клея для декупажа или слегка разведенного водой акрилового лака.

5. СИТЦЕВЫЕ ВИШНИ

Чтобы украсить скатерть ягодной аппликацией, не нужно искать ткань правильного «вишневого» цвета – поройтесь в чемодане с сосланными на дачу вещами – там наверняка найдется и детский сарафан из алого ситца, и лоскуток от платья в пунцовый цветочек. Главное – единство формы и... стойкость к стиркам. ■

Собирайте яркие плоды в миски и корзины, начинайте вареники, добавляйте вишню в пироги, компоты и... в интерьер.



Моя приезжая ЛЕДИ



О том, где искать настоящий английский газон и почему у британцев хлипкие двери, рассказывает Маргарита МАЛЯРЕНКО, уже три года живущая на родине Шекспира.



Впервые Маргарита приехала в Англию из родного Вильнюса еще студенткой, в 2008 году. Вместе с будущим мужем Валдасом она провела там все лето, работая и путешествуя по стране. «После каникул мы вернулись в Вильнюс, закончили учебу, поженились, устроились на работу.. Но пожив полгода, получая минимальную зарплату, которой с трудом хватало на самое необходимое, на семейном совете решили, что надо уезжать. И переехали в английский Фе-

ликстоун – старинный портовый город, маленький и уютный.

САРАЙ ПО ЦЕНЕ ДВОРЦА

Мы живем на побережье Северного моря. Пляж тянется вдоль всего города и обнесен островерхими Beach Huts – маленькими домиками-сарайчиками. Их покупают или снимают на сезон, чтобы складывать там свои пляжные стулья, лопатки и ведерки для детей. Можно просто укрываться в них от палящего солнца. Они очень популярны, но стоить



такой сарай может, как настоящий дом! При этом люди готовы стоять в очередях на право приобретения Beach Huts.

Что касается настоящих английских домов в провинции, то их строят из красного кирпича, а потом иногда окрашивают в светлые тона. Почти у всех домов хлипкие деревянные двери со стеклами, которые всем своим видом показывают: «нам скрывать нечего». Когда родители мужа приехали нас навестить, свекор ужаснулся и сказал, что, живи он здесь, первым делом поменял бы двери на металлические, как для сейфа.

Практически в каждом доме есть фальш-камин или выступ в стене, где камин был раньше. Англичане любят эти «обманки». Возможно, это тоска по былым временам, когда в холода можно было расположиться у огня с книжкой и бокалом эля.

ЗАПЛАТИ И СПИ СПОКОЙНО

У каждого дома свое отопление, здесь нет теплосетей. Квартира отапливается либо бойлером на газу, либо электрическими обогревателями. Мы, например, пользуемся электрическими Night Storage Heater, они накапливают энергию ночью, когда электротарифы дешевле, а днем отдают тепло. Счета за электричество мы оплачиваем через терминал, так же как пополняем баланс мобильного телефона. По-моему, это очень удобно, только если забудешь, можешь прийти зимним вечером в холодный дом, потому что закончились деньги на счету. С нами такое случилось однажды, хорошо, что магазин был рядом и мы успели заплатить до его закрытия.

К большинству домов примыкают задние дворики. Обычно у молодых людей или семей с детьми они запущены. Уста-

новят батут для детей и барбекю – и все. Красивые дворики с цветами и лужайками – лишь у пожилых людей, у которых есть время и желание возиться на клумбах. Хотя в Англии много сил и средств тратится на пропаганду органических продуктов и всех призывают самим выращивать овощи и фрукты. Но мало кто прислушивается к этим рекомендациям. В своем дворике мы посадили укроп и зеленый лук, серьезным огородом заниматься в нашей семье никто не хочет. Обычно мало кто знает, что творится за фасадом дома у соседа. Англичане очень приветливый народ, но к себе на барбекю приглашают лишь самых близких друзей. Чаще всего переговариваются через забор или в магазине. При этом здесь существует «соседский надзор» – Neighbourhood Watch. Соседи создают маленькое сообщество и присматривают за своей улицей. Если увидят что-то подозрительное, сразу звонят в полицию.

СТРАНА ЧУДЕС НА КУХНЕ

Быт здесь прост и тотально автоматизирован. Так, на многих кухнях можно обнаружить розовый округлый предмет. Эту забавную штучковину используют для приготовления яиц – она тебе показывает готовность яйца: всмятку или вкрутую. Вроде совершенно бесполезная вещь, но в тоже время не надо постоянно на часы смотреть.

В магазине продается много готовых смесей для пиццы, блинчиков, даже для хлеба – любого, на ваш вкус. И если вы не любите или не умеете готовить, никто не назовет вас плохой хозяйкой. Для большинства женщин приготовить первое, второе и компот – это героический подвиг, который совершается максимум раз в неделю. Самое люби-



мое угощение – традиционные fish and chips – кусок рыбы, жаренной во фритюре, и жареная картошка, нарезанная толстыми ломтиками. Едят англичане всегда и везде: в парке, офисе, транспорте. Я была удивлена тем, как они могут быстро и на ходу есть!

ДЕЛУ ВРЕМЯ, ПОТЕХЕ – БИНГО!

В Англии очень популярны бинго-клубы. Бинго – это игра, чем-то напоминающая наше лото. Первый игрок, заполнивший карточку, побеждает. Он выкрикивает: «Бинго!». Играют всегда на деньги и в основном пожилые люди. Мой муж сейчас как раз работает в таком бинго-клубе, там игра ведется в интерактивном режиме сразу с несколькими городами. Участники могут провести за бинго весь день, а в перерывах они читают, вяжут или просто болтают с другом. Еще одно национальное развлечение – переписка. Я за всю свою жизнь не получала столько писем, сколько получаю здесь – это настоящие открытки, отправленные по почте по любому поводу: поздравления с днем рождения, повышением, получением прав или же, наоборот, сочувственные, если я болела». ■

Фото: личный архив. Текст: Анна ЧИСТОВА



10 урожайных вещей

Вот вам идея красивого застолья: свежий воздух, большой стол, лучшие друзья, блюда по семейным рецептам. И много овощей – на тарелках и... рядом с ними.



1. Подставка для чайных пакетиков, «КРАСНЫЙ КУБ». 2. Подставка под лимон, «ФАМИЛИЯ». 3. Свеча, DESIGNBOOM. 4, 8. Набор для специй, авторский фарфор «ИВАН-ЧАЙ». 5. Салфетки, INR. 6. Шкатулка «Помидор», галерея «БАБУШКА». 7. Салфетка-подставка, собственность редакции. 9. Миска, SERVE. 10. Шпажки, собственность редакции.

Кухня



МЕНЮ для жарких дней

А также: холодные супы, идеальная форель,
освежающие лимонады, питье для медового месяца,
грибные рецепты и овощной пирог
от Анастасии МЕЛЬНИКОВОЙ.

РЕКИ звучат

Хорошую рыбу трудно испортить.
Но и довести до совершенства
не так-то просто. Раскроем вам
маленький секрет.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Юлия БУЛАНЦЕВА,
Москва

«НА РЫБАЦКОМ ОБЕДЕ УЛОВ – ТОЛЬКО ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ. ВЕСЕЛЫЕ РАССКАЗЫ О ВО-О-ОТ ТАКОЙ ПОЙМАННОЙ РЫБИНЕ ТОЖЕ ВХОДЯТ В МЕНЮ».

Мой муж – заядлый рыбак. Как только подходит время отпуска, у нас в семье все разговоры – о предстоящем путешествии в поисках хорошей воды. Начинаются бесконечные сборы, квартира превращается в филиал магазина «Все для рыболова». Чаще всего муж отправляется на Ахтубу или в Карелию. До рождения нашего маленького Никитки и я частенько отправлялась в далекие края. Особенно понравилась Карелия: живописные пейзажи, чистейшие речки, хрустальный воздух. Там я впервые попопробовала только что выловленную речную форель. Первую нашу «добычу» – две великолепные сверкающие на солнце рыбины – мы просто запекли на костре. Тогда мне показалось, что вкуснее я в жизни ничего не пробовала. Теперь, когда я стала «невъездная» и сижу с малышом, Валера ездит рыбачить с друзьями. И, если повезет, привозит нам в подарок несколько форелей. Чтобы порадовать мужа, я освоила вот этот несложный рецепт. Главный секрет – ничего лишнего, чтобы не заглушить главную ноту – свежей рыбы из свежих вод. ■

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.



Лук и чеснок нарезать небольшими кусочками.



Добавить нарубленные каперсы, оливки и миндаль. Жарить 10 минут.



Белый хлеб измельчить в крошку и добавить в сковороду с начинкой.



В брюшко рыбы выложить охлажденный фарш. Его остатки разложить по поверхности рыбы.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- 3 средние форели
- 1 банка зеленых оливок без косточек
- 1 банка маринованных каперсов
- 100 г очищенного миндаля
- 1 пучок укропа
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 3-4 куска черствого белого хлеба
- крупная соль
- черный свежемолотый перец
- оливковое масло для жаренья

ПОРЯДОК РАБОТЫ

1 Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить (голову сохранить) и промыть. Натереть солью и черным перцем.

2 Приготовить фарш. Мелко нарезать лук и чеснок и обжарить в течение 5 минут в оливковом масле. Добавить каперсы, нарезанные оливки и нарубленный миндаль. Обжаривать еще 10 минут. Затем положить белый хлеб, измельченный в крошку, все перемешать и обжаривать еще 5 минут.

3 Нафаршировать охлажденной начинкой рыбу. Выложить форель в жаропрочную форму, предварительно смазанную оливковым маслом. Поставить в разогретую духовку на 40 минут при 200 °С.

4 За 10 минут до готовности выложить на поверхность каждой рыбы по 2 столовые ложки оставшейся начинки. Готовую форель подавать целиком, на красивом блюде, с кусочками лимона и свежей зеленью.

Ваш счёт

- 🕒 1 час
- 🍴 97 ккал\100 г
- 💰 около 450 руб.

наглядное пособие

ВАМ пригодятся:



Каперсы, HENGSTENBERG



Тарелка, ZARA HOME



Салфетки, IHR



Доска разделочная, 6PERSON.RU



Герметичная банка морской соли, JARIN DES OCEANS



Керамическая форма для запекания, STAUB



Вода минеральная, PERRIER

Зеленые оливки, Halkidiki, GAEA



Ничего себе, ВСЁ ЛЮДЯМ

Звезда «ментовских» сериалов, актриса Анастасия МЕЛЬНИКОВА, сама питается практически воздухом, но гостей своих потчует от души и на славу.



Да и Нет

- | | |
|--------------------------------|---|
| ● свежавыжатом сокам | ● жирному жареному мясу |
| ● овощам и фруктам | ● сладкому и мучному |
| ● парному мясу | ● макаронам и картошке |
| ● овсянке на завтрак | ● заикленности на еде |
| ● постам, которые в радость | ● зависти к тем, кто «может себе позволить» |
| ● красиво сервированному столу | |
| ● гостям в любое время суток | |

ОВСЯНКА, СЭР!

Я никому не посоветую мой ежедневный рацион — свежавыжатый сок, чередующийся с кофе, — так можно испортить желудок. Конечно, иногда я себе позволяю чашечку мясного бульона или легкий салатик, на завтрак — фитнес-хлопья, по праздникам — телятину. Мои отношения с едой своеобразные, но я все-таки готовлю — для дочки Маша.

Она, к сожалению, тоже склонна к полноте, поэтому мы придерживаемся разумных ограничений. К примеру, я готовлю картошку, но очень редко, а если макароны, то исключительно твердых сортов. Чаше на гарнир гречка или просто салат из огурцов и помидоров. Утром творожок. Моя мама никогда не заставляла нас с братом в детстве есть, но две ложки овсянки на завтрак и суп на обед — это святое. И я с ней согласна. В овсянку добавляю свежие ягоды или яблоки.

Если покупаю Машеньке мясо, то только на рынке, парные телятину или баранину. Делаю шашлык или жарю мясо на решетке. Мы умудряемся делать шашлык прямо дома. У нас в квартире есть камин, я поставила туда два кирпича. Мы с Машей бросаем скатерть прямо на пол, режем огурцы-помидоры крупными кусками — как на пикнике, выключаем свет, зажигаем свечи. И смотрим, как в камине шипит мясо. Ребенок в восторге.

НА ЛЮБОЙ ВКУС

Не люблю возиться на кухне каждый день, но обожаю готовить для гостей, особенно если у нас праздник. На Машенькин день рождения собирается человек 250 гостей. Шедевры грузинской кухни — сациви, лобио, пхали, шашлык из свинины и баранины — делают мои родственники, которые помогают мне воспитывать дочку. Но четыре пирога с капустой, четыре — с мясом, четыре — с яблоками и четыре ватрушки делаю всегда я. Еще я

жарю судака орли. А вот торт размером в три противня мы печем все вместе: мама, родственница Манана и я. Бисквитные коржи соединяем кремом и фруктами, украшаем и выносим гостям на огромной доске.

Мои гости, в том числе коллеги-артисты, особенно любят пироги. Тесто элементарное, бездрожжевое: 2 желтка, 200 г сметаны, 200 г масла или маргарина, 2 стакана муки, соду погасить уксусом, немного сахара и соли. Это тесто у меня всегда есть в морозилке. Раньше хранила его в виде шариков, а потом мне кто-то подсказал удобный способ: тонко раскатываешь тесто, выкладываешь на бумагу для выпечки и скручиваешь рулоном. Если неожиданно нагрянули гости, размораживаю тесто в микроволновке. Начинка – прокрученные с сахаром лимоны, замороженная черника, яблоки. Через полчаса все готово. К этому тесту подходит и капустная начинка, и мясная. Можно сделать ватрушку, добавив в творог апельсиновые цукаты. Их я делаю сама из корок, оставшихся после приготовления сока: замачиваю на трое суток в воде, а потом варю в сиропе.

НА ПОСТУ

Люблю учиться новому. Недавно у невестки подсмотрела рецепт вкусного салата: она покупает в аптеке семечки льна, жарит их на кунжутном масле, добавляет туда же, в сковородку, сыр фета, пока он не растворится. Получается изумительный соус к помидорам. Я соблюдаю посты и ищу новые рецепты постных блюд. Например, нарезанный тонкими кольцами и ошпаренный кипятком лук, отваренные и мелко нарезанные кальмары, обжаренные шампиньоны – все это смешать и заправить постным майонезом. Еще один рецепт подарила близкая подруга – вдова Вячеслава Стрельчика, Людмила Павловна Шувалова. Это овощной пирог – гибрид винегрета и селедки под шубой. Готовится он в высоком квадратном



Анастасия питается свежавыжатыми соками и кофе, для дочки готовит полезные для здоровья овсяные каши с фруктами и супы, а для гостей – вкусные пирожки. Тесто для выпечки всегда лежит в холодильнике актрисы.



противне. Первый слой – вареная картошка, сверху – мелко нарезанный лук, все поливается нерафинированным подсолнечным маслом, потом слой натертой свеклы и майонез, слой натертой морковки и майонез, затем мелко нарезанные соленые или маринованные огурцы, снова слой свеклы с майонезом. «Пирог» ставится на ночь

в холодильник, а перед подачей режется на кубики. Мечтаю о собственном подсобном хозяйстве. У нас был опыт – выращивали на даче кроликов и кур. Ухаживала за ними женщина, которая оказалась не слишком добросовестной. Как-то она нам заявила, что вся живность погибла от «нашествия крыс». А потом по всему поселку продавали тушки. С тех пор мы не решаемся снова кого-то заводить. Но в принципе, когда у тебя на завтрак – домашние теплые яйца разного размера, начиная с малюсенького от финской несушки и заканчивая огромным гусиным, в этом есть что-то очень правильное. У нас всегда есть варенье из малины на случай болезни, прокрученная с сахаром смородина – в ней много витаминов. Сама солю огурцы и квашу капусту. Могла бы «крутить» салаты, как делала это раньше, но у меня для этого просто нет времени. ■



Звёздный рецепт

БЛАНМАНЖЕ

- 2 ст. л. желатина
- 2 стакана теплой воды
- 1–1,5 л молока
- сахар по вкусу
- ягоды, фрукты, орехи по желанию

Желатин заливаем теплой водой и оставляем для набухания, затем ставим на небольшой огонь и постоянно помешиваем, не доводя до кипения, чтобы он растворился. Процеживаем. Вливаем желатин в охлажденное молоко. Добавляем сахар, взбиваем, кладем любые фрукты, нарезанные кусочками, ягоды, орехи. Можно добавить творог, кофе – как подскажет фантазия. Раскладываем массу по креманкам, и в холодильник до загустения.

🕒 10 мин + охлаждение 📦 100 руб. 🍽️ 182 ккал

НУТЫ СОСТРИЛА!



О том, как примерная жена и мама, а по совместительству кухонный экспериментатор Катя ТАРЕЛКИНА решила добавить перца в жизнь.

Дочь моя, Анастасия Тарелкина, уже второй час сидит над тарелкой, обреченно выковыривая из остывшего овощного рагу красные кусочки болгарского перца. Как всегда. Вот отчего некоторые — и я знаю, не только мои — дети любят художественно изгадить блюдо, лишив его некоторых ингредиентов? Ведь перец — это не вареный лук (бррр!), не молочные пенки. Причем сырой перец ест, вареный — нет. Я спрашивала почему — не дает вразумительного объяснения. Придется искать другие пути.

ОШИБКА БОТАНИКОВ

У меня и к перцу тоже довольно много вопросов. Привычные нам «стручки» вообще не должны были называться перцем, начнем с этого. Просто Колумб немного перепутал не только маршруты, но и все остальное: должен же был плыть за перцем в Индию? Значит, раз

приплыл куда-то, это будет Индия. И раз нашел там острую пряность, значит, будет перцем. Ну и что, что не лиана, каковой настоящий перец и является.

Или вот: с чего это легендарный венгерский гуляш наполовину состоит из перца, именуемого болгарским? А бог его знает, почему у нас паприкой называется приправа, а не то, из чего она делается. Впрочем, соотечественники и гуляш, который в принципе суп, запросто переделали во второе, коронное блюдо общепита — тушенное с луком мясо.

Нет уж, я буду готовить суп. Ингредиенты — элементарные: мясо, лук, помидоры и много-много молотой паприки. Именно она придаст аромат и цвет.

Мясо (800 г говядины) нарежьте маленькими кубиками. Две большие луковицы нашинкуйте и потомите в растительном масле до мягкости и прозрачности. Когда лук начнет золотиться, всыпьте 3 столовые ложки паприки, перемешай-

те и еще полминутки погрейте. Только не давайте пригорать луку! Теперь туда же забросьте мясо, перемешайте. Когда мясо пустит сок, убавьте огонь до минимума и тушите под крышкой час. В это время можно приготовить клецки: яйцо разболтайте с солью и вмешайте муки столько, чтобы получилось крутое тесто. Скатайте его в жгут, нарежьте на дольки, каждую приплюсните пальцами, слегка подсушите на столе.

Когда мясо будет практически готово, добавьте соль по вкусу и молотый перец, любой — черный, белый, розовый и даже душистый. Из сковородки, где все это тушилось, переложите мясо в кастрюлю, добавьте литр кипятка, включите большой огонь. В кипящий суп положите картофель, нарезанный крупными ломтями, и морковь, нарезанную кружочками. Варите на слабом огне до готовности картофеля (минут 20), потом добавьте пару паприк, нарезанных соломкой, пару помидоров, клецки и лавровый лист. Можно и раздавленный зубчик чеснока кинуть туда же. Клецки (а значит, и суп) будут готовы через 5 минут. Ешьте сразу же, с пылу с жару.

В густом месиве красные кусочки перца оказались не так заметны, как в гавайской смеси. И потому дочь моя съела свою порцию без капризов.

Теперь передо мной стоит более сложная задача, признаюсь: приучить ее съедать фаршированные перцы целиком, а не только выедать у них начинку. У меня этими полуфабрикатами вся морозилка забита — мама постаралась. Каждое лето она фарширует самые лучшие экземпляры мясным фаршем, смешанным с морковкой, жареным луком, рисом, специями и травами, и замораживает. Остается только достать, поставить в кастрюльку вертикально, залить водой по «плечики» и тушить на медленном огне до готовности. А я лично «летним» блюдом считаю свежий перец, фаршированный сыром.





В сыр, помимо чеснока и пряной зелени, можно добавить хоть крабовые палочки, хоть орешки. Заправить майонезом, полчаса в холодильнике, и можно резать на кружляшки и поедать это с превеликим удовольствием.

ЖГУЧЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Загадочная русская душа! Знали бы конкретные пацаны из Red Hot Chili Peppers, что под их Californication я не несусь куда-то по пустынному шоссе навстречу солнцу, а выковыриваю ложкой авокадо из кожуры...

Но я же задумала приготовить гуакамоле – самое, наверное, стандартное блюдо тех мест, откуда «перцы» родом. А для этого мне понадобилось не только авокадо, но и чили. Вообще чили – это не одна, а множество разновидностей перцев. Есть среди них и халапеньо. Он жжется не только «перорально», так сказать, но и наружно, так что не только повара, но даже сборщики и укладчики перца работают в перчатках.

Два спелых авокадо разрезаем пополам, вынимаем косточку, маслянистую мякоть достаем ложкой и складываем в миску. Туда же добавляем 1 мелко нарубленную луковицу, 2 столовые ложки кинзы, 1 столовую ложку свежесжатого лимонного сока. Два консервированных перчика халапеньо освобождаем от семян и тонко рубим в миску. Солим по вкусу, посыпаем молотым черным перцем. Превращаем все это в однородное пюре, в которое под конец добавляем 1 тонко нарезанный помидор. Получается густой соус, в который так хорошо макать кукурузные чипсы-тортильяс или блинчики-энчиладас. В принципе ничего страшного не будет, если вместо кинзы добавить молотый кориандр, а сок лимона заменить соком лайма.

А пока муж, набросившийся на чипсы с гуакамоле, был занят пыткой вкусовых рецепторов (между прочим, майя соком

чили действительно пытали пленников), я делала чили кон карне. И поскольку процесс приготовления его долгий, часа два с половиной, как минимум, решила заодно провести это время с пользой для себя – намазалась антицеллюлитным гелем со жгучим кайенским перцем. А то лето, знаете ли, хочется, чтобы всякие «перцы» на тебя заглядывались.

Для классического чили кон карне можно и нужно взять мясной фарш, но лучше так исхитриться размолоть говядину в комбайне, чтобы получился фарш с вкраплениями кусочков мяса. Сначала на плите разогреваем прямо в керамической кастрюле оливковое масло, добавляем 2 нарезанные красные луковицы, 1 раздавленную дольку чеснока и 2 красных острых мелко нарезанных перца чили без семян и перепонки. Через 5 минут вынимаем содержимое кастрюли, на его место закладываем мясо (можно порциями, если его много; у меня было полкило) и обжариваем до коричневого цвета, постоянно помешивая. Теперь добавляем в мясо чеснок, лук и перец чили, две 400-граммовые банки консервированных томатов. Солим, доводим до кипения, хорошенько помешивая. Теперь накрываем, ставим в духовку и готовим около часа. Через час добавляем банку консервированной фасоли и 2 болгарских перца, нарезанных кубиками. И еще полтора часа свободно томим.

Готовое мясо прекрасно идет и с картошкой, и со спагетти, и с рисом. Главное, подать одновременно сметану, красный лук, нарезанные помидоры и посыпать сверху петрушкой или кинзой. ■



ШКАЛА ОСТРОТЫ

● Существует шкала жгучести перца Сковилла. Этот американский фармацевт в 1912 году усадил добровольцев перед тарелками с разными сортами перца и вручил по емкости подслащенной воды. Количество выпитой после каждой дегустации воды и легло в основу шкалы. Самым «пресным» – 0 по шкале Сковилла – оказался болгарский перец-паприка, самым острым – 570 тысяч – хабанеро.

● Погасить пожар во рту водой можно только в том случае, если ее не пить, а набрать в рот, подержать и выплюнуть. Но молоко действует лучше. Можно съесть кусок хлеба, вареную картошку и рис.

ЗДОРОВЫЙ ПЛОД

● Перец любой остроты и разновидности богат витамином С, но в сладком его в 6 раз больше, чем даже в цитрусовых. Также во всех видах перца есть минеральные соли калия, натрия, железа, кальция, алюминия, фосфора, серы, хлора и кремния. Капсаицин, придающий жгучесть, способствует выработке эндорфинов, которые улучшают не только настроение, но и состояние иммунной, кровеносной и нервной систем.

● Острый перец входит в состав мазей-растирок, спасающих от невралгии и обморожений. Настойка перца применяется для предотвращения облысения. Перцовые пластыри и горчичники спасают нас от простуд и радикулита.

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Ягодка к ягодке



БРАУНИ С МАЛИНОЙ

Ольга ХОТЯНОВА, Аносино

- сахар – 100 г
- шоколад – 100 г ● яйца – 3 шт. ● сливочное масло – 100 г ● мука – 50 г ● малина – 150 г
- миндаль или фисташки – горсть ● взбитые сливки
- 🕒 40 мин 🍳 300 ккал 🏷 от 120 руб.

Яйца взбить с сахаром в пышную пену, шоколад растопить с маслом и добавить его к яйцам. Всыпать муку, замесить тесто, добавить часть малины. Форму для выпечки смазать маслом, вылить тесто и посыпать рублеными орехами, выпекать при 150 °С. Остывший торт украсить взбитыми сливками и малиной.



ПИРОГИ СО СМОРОДИНОЙ

Антонина ЛИСТОЧКИНА, Московская область

- смородина свежая – 500 г
- мука – 650 г
- сливочное масло – 500 г ● яйца – 2 шт.
- сухие дрожжи – 1 пакетик
- молоко – 0,5–0,6 л
- сахарный песок – 2 ст. л. ● соль – 1 ч. л.
- 🕒 60 мин 🍳 250 ккал 🏷 от 150 руб.

Смешать растопленное масло, молоко, яйца, сахар, соль, дрожжи (предварительно растворенные), муку и замесить тесто. Дать ему подойти. Из готового теста слепить пирожки с начинкой из свежей смородины с добавлением сахара (по вкусу).



ШТРУДЕЛЬ

Юлия ПЛОТНИЦКАЯ, Москва

- тесто слоеное бездрожжевое – 1/3 упаковки
- изюм – 100 г ● миндаль – 40 г
- яблоки свежие – 3 шт. ● сахар – 30 г
- 🕒 30 мин 🍳 250 ккал 🏷 от 150 руб.

Раскатать корж слоеного теста в два раза больше его первоначальной величины. Измельчить орехи. Очищенные яблоки без сердцевин нарезать тонкими ломтиками. Яблоки, миндаль, изюм и сахар смешать, выложить на корж и разровнять. Свернуть рулетом, смазать растительным маслом. Выпекать при 200 °С в течение 20 минут.



МИЛФЕЙ

Виталий ФРОЛОВ,

шеф-повар ресторана «ВОСТОЧНЫЙ РАЙ», Москва

- тесто слоеное бездрожжевое – 250 г
- черника или клубника – 400 г
- сливки 35% – 200 мл ● сыр «Маскарпоне» – 150 г
- сахарная пудра – 3 ст. л.
- 🕒 30 мин 🍴 150 ккал 💰 от 200 руб.

Тесто тонко раскатать и разделить на три части. Каждую выпекать при 200 °С 5–7 минут. Сливки взбить с 2 ложками сахарной пудры, добавить сыр, перемешать, взбить. На выпеченный корж выложить треть крема, треть ягод, слегка посыпать сахарной пудрой. Все повторить со вторым и третьим коржами.



СУФЛЕ ИЗ МАЛИНЫ

Светлана МАРХАСИНА, Ленинградская область

- малина – 300 г ● лимон – 1 шт.
- желатин – 1 ст. л. ● вода – 1/3 стакана ● творог – 300 г ● сливочный сыр – 100 г ● мед – 1 ст. л.
- 🕒 30 мин 🍴 200 ккал 💰 от 100 руб.

Желатин залить водой, оставить на 30 минут для набухания, затем растворить на слабом огне. Смешать творог, сыр, мед, тертую цедру и измельченную мякоть лимона, хорошо взбить в блендере. Затем добавить слегка охлажденный желатин и взбить еще раз. В получившуюся массу аккуратно подмешать малину. Выложить суфле в формочки и убрать в холодильник. Готовое суфле украсить ягодами, фруктами, сиропом.



ПИРОЖНОЕ «ЯГОДНОЕ ЛУКОШКО»

Екатерина МИРОНОВА, Московская область

- маргарин – 100 г ● сметана – 2 ст. л.
- мука – 100 г ● сода на кончике ножа
- взбитые сливки ● ягоды
- 🕒 30 мин 🍴 250 ккал 💰 от 50 руб.

Замесить тесто. Скатать в колбаску, нарезать кружочками, сделать в них углубление. Испечь, охладить. Положить в каждую корзиночку взбитые сливки, а сверху разные свежие ягоды – малину, облепиху, ежевику, чернику – все, что в саду поспело.

ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами!
Автор лучшего из них получит в подарок соковыжималку **SCARLETT SC-015**, в которую фрукты можно загружать целиком, причем как твердые, так и мягкие.



**ДЛЯ УЧАСТИЯ
В КОНКУРСЕ**
сфотографируйтесь вместе с приготовленным блюдом и пришлите нам фото и рецепт.

до 20 августа
**ОКТАБРЬ:
АППЕТИТНАЯ КУРОЧКА**

до 20 сентября
**НОЯБРЬ:
ГОРЯЧИЕ СУПЫ**

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



Медовое спасение

«И я там был, мед-пиво пил...» Такой фразой заканчиваются многие русские сказки. Ну, с пивом все понятно. А о каком меде идет речь?

В конце лета, 14 августа, приходит Медовый Спас. В старинных источниках мед описывали как «сок от ночной росы, той, что пчелы собирают с цветов благоухания». На его основе наши предки варили различные напитки. И тоже называли их медами. Были они и хмельные, веселящие, и безалкогольные, бодрящие.

КОНФЕТКИ, БАРАНОЧКИ...

Первейшим напитком на Руси задолго до привозных чая и кофе был ароматный сбитень. В зиму он, горячий, согревал и спасал от простуды, в летнюю жару, охлажденный, освежал. Готовили его на основе воды, меда и пряностей (корицы, имбиря, гвоздики, кардамона, мускатного ореха, мяты). Литераторы прошлых веков, описывая быт русского народа, непременно упоминали колоритную фигуру уличного продавца сбитня — сбитенщика. Это был мужчина, обвешанный связками баранок, на поясе у него мелодично позвякивали кружки, в руках он держал чайник-сбитенник с поддувалом на углях, в котором напиток сохранялся горячим. Летом сбитень разносили в специальных баклагах без подогрева. Сбитенщик завлекал прохожих криками: «Кушайте и пейте, денег не жалейте». Варили сбитень дома, подавали его и в трактирах — с пирогами, расстегаями и бубликами.

И В ГОРЕ И В РАДОСТИ

Хмельные меды у славян были напитками сакральными, вкушали их в особые, значимые дни — на свадьбах

и похоронах, по религиозным праздникам. Известна история княгини Ольги, которая, коварно напоив древлян медом на тризне по убитому князю Игорю, уничтожила пятитысячную дружину, отомстив за своего мужа. Кстати, выражение «медовый месяц» происходит от медовухи, которую молодоженам позволялось пить целый месяц после свадьбы.

Каких только медов не делали наши предки: пресный, красный, белый, боярский. Их разделяли на вареные, предполагающие тепловую обработку, и ставленные — приготовленные холодным способом. Для вареных мед в сотах разводили теплой водой и процеживали сквозь сито, чтобы отделить воск, добавляли хмель и варили. После этого выливали жидкость в медную посуду, охлаждали и бросали в нее ржаной хлеб, намазанный патокой и дрожжами. Когда смесь начинала бродить, ее сливали в бочки и спускали в ледник.

КАЛИНКА-МАЛИНКА

Но больше ценились напитки, которые готовились из меда и сока свежих ягод. Вот какую запись в своих воспоминаниях оставил немецкий путешественник Олеарий: «Великолепный мед они варят из малины, ежевики, вишен и др. Малинный мед казался нам приятнее всех других по своему запаху и вкусу. Прежде всего спелая малина кладется в бочку, на нее наливают воды и оставляют в таком состоянии день или два, пока вкус и краска не перейдут с малины на воду, затем эту воду сливают с малины и примешивают к ней чистого, или отделенного от воска, пчелиного меда, считая на кувшин пчелиного меда 2, или 3 кувшина воды, смотря по тону, предпочитают ли сладкий или крепкий мед. Затем бросают сюда кусочек пожаренного хлеба, на который намазано нежных и верхних дрожжей, когда начнется брожение, хлеб вынимается, чтобы мед не получил его вкуса, а затем дают бродить еще 4 или 5 дней».

Иногда в бочку вешали завернутые в лоскутах гвоздику, кардамон и корицу. Добавляли в мед и травы. Медовуха с можжевельником — для сил, с мятой — для спокойного сна, а от медовухи с корицей и имбирем быстро проходило похмелье. Хранили готовый мед в ледниках, где он долго оставался свежим и крепость его не повышалась. ■

Как это готовили?

Мед разводили водой, добавляли хмель и варили. Упарив наполовину, выливали в медную посуду, охлаждали и бросали в нее ржаной хлеб, намазанный патокой и дрожжами. Когда смесь начинала бродить, ее сливали в бочки и спускали в ледник.



Медовуха с пряностями



1 кг меда, 3 л воды, 1/2 стакана водки,
2 ст. л. дрожжей, 4 бутона гвоздики,
1 ч. л. корицы, 1 ч. л. мяты,
1 ч. л. фиалки, 1 ч. л. кардамона.

Мед соединить с водой и варить на слабом огне до консистенции патоки. Процедить, перелить в бочонок, добавить дрожжи. В конце брожения (через неделю) влить водку, опустить холщовый мешочек с пряностями. Через 1 месяц процедить, перелить в бутылки, закупорить и поставить на холод.



Сбитень народный



500 г меда, 2 л воды,
10 г шишек хмеля,
1/2 ч. л. корицы.

Растворить мед в горячей воде,
добавить пряности
и поставить на огонь.

Кипятить в течение 1,5 часа,
постоянно помешивая
и снимая пену.

Мед клюквенный



1 кг меда, 2,5 л воды,

1 л клюквенного сока, 1 ч. л. корицы,
10–12 бутонов гвоздики, 100 г дрожжей.

Мед вместе с водой вскипятить, снять пену,
перелить в стеклянную емкость, добавить клюк-
венный сок, корицу, гвоздику, дрожжи, поставить
для брожения на 2 дня. Затем посуду плотно
закрывать, выдержать на холоде около 3 недель,
после чего разлить в бутылки и закупорить.

ПРОХЛАДИТЕСЯ

Звенящие льдинками бокалы и запотевшие графины – хозяева на летнем столе.

Приготовить освежающие напитки проще, чем кажется.

Знойным днем организм настойчиво просит: «Пить!». Для охлаждения тело требует жидкости еще и еще, и многие из нас бьют врачебный минимум, выпивая больше двух положенных литров в день. Но что именно мы пьем?

Каждую пятницу я наблюдаю с террасы, как соседи по даче поздним вечером достают из багажника запасы питья: морсов, всевозможных соков, разноцветных жидкостей с пузырьками, двухлитровых канистр шива и чего-то еще, сложно различимого в подмосковных сумерках. Безусловно, соки сокам рознь, и я могу продать душу за стакан правильного «Байкала», но мой сосед дядя Миша, увы, не читает этикеток и не подозревает, насколько в его покупках зашкаливает сахар. Не задумывается он и о том, что в газировке нет натуральных фруктов, а вкус воспроизведен с помощью химических соединений. Никакой пользы в таких напитках нет. Они плохо утоляют жажду и совсем не бодрят. И самое неприятное – в них нет естественных витаминов, а когда же еще получать пользу от овощей и фруктов, если не летом?

Дядя Миша полагает, что готовые напитки удобнее и экономят драгоценное время. Но я с ним решительно несогласна. Приготовить домашний лимонад – это как заварить чай, с той лишь разницей, что о чае задумываются минут за десять до того, как все рассядутся вокруг стола, а о лимонаде позаботиться стоит заранее, лучше утром. И можно сэкономить приличную сумму. Я обычно делаю домашние компоты, морсы, лимонады и соки до или после завтрака. На это уходит ровно пять минут. Затем большая трехлитровая аптекарская банка или графин ставятся на подоконник или отправляются в холодильник (смотря что за рецепт) и опустошаются домашними в течение дня. Я точно знаю, сколько там сахара и витаминов. Ведь если я варю клюквенный морс, то сначала выжимаю сок, в кастрюлю кладу клюквенные шкурки, а уже потом, когда морс сварится, вливаю сок, иначе ценный витамин С разрушится под воздействием температуры.

В июле самые освежающие, конечно, лимонады и напитки из свежих ягод и фруктов. Просто помните землянику деревянным пестиком, добавьте пару листиков мяты и залейте ключевой водой. Чтобы сэкономить время, можно делать концентраты из лимона с сахаром, а потом подмешивать к ним еще что-нибудь свежее и ароматное и разводить опять-таки водой. Добавляйте все, что хотите, хоть эстрагон с кинзой, хоть имбирь с корицей – лимонады станут только интереснее и вкуснее. И непременно делайте смузи и свежавыжатые соки (их можно разводить водой) – сейчас столько возможностей благодаря удобным блендерам и соковыжималкам. Это раньше соки делали по два часа, прикручивая специальные насадки к мясорубкам. А если и на лимонады времени не хватает, есть решение еще проще – залейте горячей водой лимоны, или каркаде, или лимонную траву (лемонграсс) и занимайтесь садом. Через два часа у вас будет прекрасный бодрящий напиток, полезнее и вкуснее промышленных соков в тысячу раз. ■

Анна ЛЮДКОВСКАЯ



КЛАССИЧЕСКИЙ ЛИМОНАД

- 4 стакана ключевой воды
- 2 стакана сока лайма или абхазского лимона (понюхайте, главное, чтобы ваши цитрусовые благоухали, а не отдавали бездушным воском)
- 1/2 стакана коричневого сахара

Все ингредиенты перемешайте до растворения сахара. У вас должно получиться 6,5 стакана заготовки. Это как квасное сусло в полулитровых банках, без которого не создать пенящегося холодного кваса для всеми любимой окрошки. Получившуюся базу вы можете держать в холодильнике около недели. Чтобы сделать классический лимонад, просто добавьте воды и льда к нашему концентрату. Перелейте в прозрачный кувшин и украсьте кружочками лимона.



КЛУБНИЧНЫЙ ЛИМОНАД

- 2 стакана свежей клубники
- 1/2 стакана концентрата лимонада ● лед

Измельчите в блендере клубнику до состояния пюре. Перелейте в кувшин, добавьте 8 столовых ложек нашего концентрата и попробуйте. Ваша задача – сбалансировать вкус. Если мало кислоты, плесните еще концентрата, если не хватает сладости – всыпьте сахар. Перемешайте, добавьте кубики льда. Если ваши дети захотят газировки, уменьшите количество льда и добавьте питьевой воды с газом.



ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ БЕЛЫЙ НАЛИВ

- 1 стакан черного чая
- 5–6 яблок сорта белый налив
- 3–4 столовые ложки коричневого сахара

Нарезать яблоки тонкими ломтиками, положить в кувшин. Добавить сахар, залить кипятком, размешать.

Примерно через 10 минут добавить черный чай, размешать и пить, как только остынет. Этот напиток хорош и чуть теплым, и с кубиками льда, особенно когда на улице все + 30 °С.



АНАНАСОВЫЙ ЛИМОНАД СО СВЕЖИМ БАЗИЛИКОМ

- 1 ананас
- большой пучок базилика
- 2 стакана концентрата из лимонного сока и сахара (см. первый этап приготовления классического лимонада)
- 1 чайная ложка сахара
- лед

Положите кусочки очищенного ананаса в блендер и измельчите, чтобы получились некрупные частички, но не пюре. Пестиком разомните базилик с 1 чайной ложкой сахара (это можно сделать прямо в кувшине, если у него широкое горлышко). Добавьте ананас и наш концентрат из лимона. Оставьте в холодильнике на 1 час, чтобы ингредиенты «надышались» друг другом и превратились в единое целое. Добавьте кубики льда и пейте. Если напиток покажется слишком концентрированным, подлейте еще ключевой воды. Вообще-то этот лимонад может стать прекрасным аперитивом перед шашлыком или барбекю. Когда будете смешивать все ингредиенты, добавьте 1 чашку серебряной текилы и 1 чайную ложку соли.



Грибной ДОЖДЬ

Они требуют уважительного отношения — без поклона на общение не пойдут. Вкусные рецепты из грибов от кулинарного эксперта Анны ЛЮДКОВСКОЙ.



Грибники встают ни свет ни заря, суют ноги в резиновые сапоги, натягивают плащ и отправляются на лесную охоту. Набоков в мемуарах целую главу посвятил грибной страсти своей матери: она поднималась до петухов, с горящими от азарта глазами отправлялась в лес и, вернувшись, равнодушно отдавала корзину на кухню. Дальнейшая судьба добычи ее не интересовала. В Европе грибы собирают лишь итальянцы, французы и отдельные энтузиасты. В Америке «тихую охоту» открывают для себя заново, даже ездят этому учиться за границу — в Италию. К счастью, нас собирать грибы учить не надо, в России целые десанты с августа высаживаются в лес. Ведь только лесные грибы обладают полнотой вкуса, а их запах напоминает о шуме сосен и шорохе первых опавших листьев.

В обработке грибов есть несколько нехитрых правил. Трубочатые грибы вроде белых, подосиновиков, моховиков, маслят мыть не нужно. Они впитывают воду, как губка, и во время готовки совершенно не хотят держать форму, превращаясь в склизкую кашу. Лучше грибы почистить. Я пользуюсь обыкновенной зубной щеткой: счищаю землю, прилипшие листочки и траву. Совсем чумазые экземпляры можно протереть влажной тряпочкой. Пластинчатые грибы обработку водой переносят мужественно, их можно мыть хоть в трех водах.

Дальше — творчество. Жареные грибы с картошкой! С гречкой и луком! Суп из белых грибов! Картофельная запеканка... Шляпки агариков можно начинить сливочным маслом, чесноком и травами и поставить в духовку. Вынимайте, когда зарумянятся. Я люблю грибы жарить, причем не сортирую их по видам, а жарю всю охапку. Сначала растапливаете щедрый кусок сливочного масла, добавляете растительное, затем много репчатого лука, а как только лук начнет золотиться, высыпаете грибы. Тушите, помешивая, под крышкой, а в самом конце добавляете большущий пучок рубленой петрушки. Не пару веточек, не жидкий пучочек, а так, чтобы петрушка горой возвышалась над сковородкой. Не смущайтесь, трава очень быстро осядет, соединится с грибами и придаст блюду особую нотку.



САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ СЫРОЕЖЕК, ПОМИДОРОВ И КРАСНОГО ЛУКА

По-моему, сыроежки – недооцененные ребята, многие грибники в поисках благородных белых проходят мимо, оставляя целые полянки с разноцветными шляпками. А зря! Если сырые сыроежки залить кипятком и оставить минут на десять, то они станут крепкими и подбитыми, словно олимпийские чемпионы по вольной борьбе. Затем их нужно промыть в чистой воде и смело готовить на ужин или закатывать в банки. Впрочем, когда мы с бабушкой готовим этот салат, до банок у нас не доходит!

- 1/2 корзинки сыроежек из леса ● соль ● соцветия укропа, листья черной смородины и вишни для засолки (можно купить набор на рынке, там, правда, не будет вишневых листьев, зато обнаружится хрен – он тоже походит) ● 2 крупных сочных помидора
- 1/2 красной плоской луковицы ● свежемолотый черный перец
- кубанское подсолнечное масло с запахом
- ⌚ 20 мин + сутки в холодильнике 🌱 от 50 руб. 🍴 20 ккал

Грибы перебрать и счистить щеточкой землю. Залить крутым кипятком, промыть и сложить в эмалированную или керамическую емкость. Каждый слой хорошенько солить и перекладывать листьями черной смородины, вишни и укропа. Плотнотрамбовать и поставить под гнет: сверху положить перевернутое блюдо, на него – тяжелый камень или банку с водой. Оставить на сутки. Соленые грибы могут храниться в холодильнике до трех недель, поэтому имеет смысл сразу приготовить много. Когда сыроежки обволокет склизковатая жидкость, их нужно будет просто промыть. Соленые сыроежки крупно нарезать. Лук нарезать тонкими полукольцами, а помидоры – крупными кружками (если они большие, разрезать пополам). Аккуратно перемешать. Заправить растительным маслом и – обязательно – свежемолотым черным перцем. Без перца у салата будет неправильный вкус. Дать постоять минут десять и садиться за стол.

ПАРПАДЕЛЛЕ С ЛИСИЧКАМИ

Бывают такие недели, когда хочется готовить пасту каждый вечер – то с простым песто, то со сложносочиненным соусом из мяса кролика и шалфея. А в начале сентября так и тянет на пасту с лисичками. Готовится она за считанные минуты и не требует кулинарного опыта. Нужны всего лишь пакет упругих лисичек жизнерадостного цвета, итальянских парпаделле и свежая петрушка. Именно петрушка, которая, как никакая другая трава, умеет вытягивать из грибов запах мха, замещая его ненавязчивой свежестью.

- 400 г лисичек ● 6 ст. ложек сливочного масла ● 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 зубчика чеснока ● 200–300 г парпаделле или другой широкой итальянской пасты
- 1/2 пучка нарубленной петрушки ● 1/2 чашки тертого пармезана
- соль ● свежемолотый черный перец
- ⌚ 25 мин 🌱 200 руб. 🍴 250 ккал



Очищенные грибы нарежьте. В сотейнике растопите сливочное масло, затем добавьте оливковое и лисички. Очистите и нарежьте кружочками чеснок, добавьте к лисичкам, приправьте солью и перцем. Готовьте, помешивая и подливая время от времени немного воды, на среднем огне около 10–15 минут. Если грибы свежие и собраны после дождя, то вам, возможно, вода вообще не понадобится. Главное, чтобы лисички не были сухими. Сварите пасту. Кипящую воду посолите до того, как положите в нее пасту. Время варки пасты зависит от ее вида – от 7 до 9 минут. Когда она будет почти готова, откиньте пасту на дуршлаг. Добавьте ее в сотейник с лисичками, затем высыпьте нарубленную петрушку и пармезан. Тщательно перемешайте и подавайте в теплых глубоких тарелках. Должно получиться две щедрые порции.



ТОСТЫ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ



В СУХОМ БЕЛОМ ВИНЕ

На это блюдо я наткнулась в итальянской книге лет десять назад и теперь всегда угощаю им гостей. Усилий – на пять минут, а восторженных охов и ахов – на все тридцать! К тому же эти тосты очень кстати, если вы нашли в лесу всего один-два белых и не горите желанием варить грибной суп. На жаркое такого количества явно недостаточно. Другие благородные грибы вроде польских, подосиновиков и подберезовиков тоже подходят, но с белыми все же вкуснее. На то они и царские грибы!

- 2 белых гриба ● 4 кусочка хорошего белого хлеба, лучше брать не фабричный, а купить в небольшой пекарне
- 1/2 бокала сухого белого вина ● 1 ст. ложка оливкового масла ● морская соль ● свежемолотый черный перец
- 1 зубчик чеснока
- ⌚ 10 мин 🌱 50 руб. 🍴 281 ккал

Грибы аккуратно почистить щеточкой (годится и старая зубная щетка). Нарезать вдоль тонкими ломтиками – делать это нужно аккуратно, чтобы шляпка не отвалилась от ножки. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить грибы и по минуте жарить с каждой стороны, чтобы они подрумянились. (Если грибы не поместились на одну сковороду, возьмите еще одну – так будет быстрее и удобнее.) Влить в грибы вино и дать ему выпариться, это займет пару минут. Тем временем кусочки хлеба натереть с обеих сторон чесноком и слегка поджарить на сухой сковороде. Если вы возьмете сковороду-гриль, то на ломтиках останутся эффектные темные полоски. Выложить грибы на тосты, приправить солью и свежемолотым черным перцем. Подавать немедленно, пока тосты еще теплые. ■



ОЛИВА

плюс

Оно очень полезное, это вкусное оливковое масло. Продолжим комплименты и расскажем новые рецепты.



Как только человек начал использовать оливковое масло на кухне, он сразу же занялся улучшением его вкуса. Ведь многим не нравились острота и специфический оливковый аромат. Прежде всего масло начали очищать и довели этот процесс до совершенства. Затем принялись экспериментировать с отдушками. Для этого в оливковое масло чего только не добавляли: пряные травы, острый перец, восточные специи, чеснок. В результате всего этого «безобразия» на свет появилось оливковое масло с разными ароматами. Оно понравилось и кулинарам «от кутюр», и простым домохозяйкам и прижилось на кухонных полках. В супермаркетах ароматизированное масло – равноправный сосед разных сортов «чистого» оливкового масла.



Летом, когда на дачном огороде много свежей зелени, можно приготовить домашнее масло на травах.

1. В глубокой миске слегка разомните пестиком горсть зелени (базилик, розмарин, тимьян, эстрагон).
2. Зелень положите в банку или бутылку из темного стекла с широким горлом (250–300 мл). Соотношение масло/зелень – примерно 1/4.
3. Залейте зелень оливковым маслом первого холодного отжима.
4. Обвяжите горлышко банки или бутылки чистой тканью и поставьте на солнечный подоконник.
5. Один раз в день встряхивайте или перемешивайте масло деревянной ложкой. Примерно через 2 недели оно приобретет цвет и вкус ароматических трав.
6. Процедите масло через мелкое ситечко. Выньте и отожмите траву.
7. Повторите процесс со свежей порцией трав, чтобы вкус масла стал насыщеннее.
8. Используйте ароматное масло в салатах и для приготовления тостов. ■

Пастиссимо!

Spaghetti - 12



DE CECCO
dal 1886
Пастиссимо!



Время приготовления 125 лет и 12 минут

Официальный импортер в России «Мелбрендс»
тел. +7 (495) 937-69-11; +7 (795) 937-69-10

Большая ДЕРЕВНЯ

Откуда в сыре дырки,
от чего излечит царский корень
и кто прячется в кнѣдлях.



Путешествие в Тироль сродни поездке на дачу или на деревню к бабушке. Тот же пьянящий воздух, неторопливый уклад жизни, вещи и предметы, которые, кажется, были здесь всегда и не менялись веками. И кухня — конечно, не самая изысканная, но такая, что напечтает о детстве, когда бабушка кормила как на убой, а ты не знал слова «диета» и уплетал за обе щеки. В Тироле вообще все какое-то сказочно-детское. Идиллические горные пейзажи, добрые буренки, сказочные домики, раскиданные по долине. Неудивительно, что даже самые суровые взрослые начинают добродушно улыбаться и задавать глупые детские вопросы. Например, как появляются в сыре дырочки?

Тироль — верное место, чтобы найти ответ. Коров здесь не уважают — боготворят. Тут сохранились сельские гостиницы, на первом этаже которых, как и несколько веков назад, находится коровник. Просыпаешься поутру от мелодичного позвякивания колокольчиков, а на столе, среди прочих радостей шведского стола, теплое и душистое молоко. Фермеры уверяют, что вкус от ароматных высокогорных трав, которыми питаются буренки. На местной молочной ферме Sennerei Zillertal можно убедиться воочию, во что превращается натуральное молоко, понаблюдав сквозь огромные окна, как упитанные дядьки с роскошными усами переливают молоко, привезенное рано утром с окрестных ферм, в огромные чаны, где через несколько дней или недель оно станет граукезе — серым сыром. Употребляемый с луком и растительным маслом, граукезе так и остался бы тайной циллертальских крестьян, если бы не европейские модницы, открывшие для себя его удивительный вкус и — главное — низжайшее содержание жиров.

Все тирольские ресторанчики будто сделаны под копирку: грубые деревянные столы и стулья, салфеточки с вышивкой сердечками на столах и чучела животных на стенах. Меню тоже как



будто напечатаны в одной типографии. Собственно, их можно и не читать. Смело заказывайте кнѐдли — главное тирольское блюдо.

Кнѐдли — продукт универсальный. Сперва вы найдете их уменьшенный вариант из шпика и печени в бульоне. Затем в качестве главного блюда их подадут с зеленым салатом, кислой капустой и жареным картофелем. А напоследок — так и вовсе в качестве десерта с абрикосовой начинкой.

Обязательно попробуйте шпатцль — свежую яичную пасту, которую прямо при вас приготовят, отварят, а после и поджарят с луком и альпийским сыром.

Если вы попали в Тироль зимой, вас согреет грестль, подаваемый прямо на шипящей сковородке с жареным картофелем, шпигом и яйцом.

Как и все австрийцы, тирольцы большие сладкоежки, которые подсчет калорий в блюде считают издержками жизни городских, скованных надуманными правилами и приличиями, жителей. На десерт вездесущие кнѐдли — марилленкнѐдль, но только с начинкой в виде целого абрикоса или чернослива, вымоченного в роме. Причем абрикос непременно должен быть из долины Виньштау. А еще подлива из густых сливок с ванилью и маковым пюре. Или бисоффене братапфель — пьяные яблоки по-тирольски.

Тироль не относится к основным винодельческим регионам Австрии. Здесь хотя и встречаются отменные вина, производятся они в мизерных количествах и употребляются на месте. А вот знаменитый тирольский шнапс составляет более трети всего производимого в Австрии. Шнапс — национальная кулинарная святыня, а уж шнапс из Тироля — лучший из лучших. Знатоки уверяют, что это заслуга чистой и вкусной местной воды, стекающей с альпийских вершин, точного соблюдения вековой рецептуры и редких ингредиентов. Вот царский корень — невзрачное растение, растущее на высоте больше двух тысяч метров. Приготовленный на его основе шнапс — панацея чуть ли не от всех болезней, от ревматизма до бронхита. В меньшем фаворе у местных винокуров и прозаичная рябина. Шнапс из нее самый дорогой, ведь ягоды собирают вручную, и самый вкусный — с ароматом марципана и легкой горечью. ■

ИЛЬЯ НОВИКОВ



Тирольские рецепты

КНѐДЛИ ИЗ ШПИКА

- 150 г копченого шпика ● 300 г белого хлеба (черствого) ● 1 пучок нарезанной петрушки
- 100 мл молока ● 2 яйца ● 3 ст. ложки муки
- 20 г масла ● соль ● перец

Шпик нарезать мелкими кубиками, растопить на сковороде и вынуть. Хлеб нарезать кубиками и поджарить в растопленном шпике до светло-коричневого цвета. Выложить в миску. Взбить молоко, яйца и петрушку, приправить солью и перцем. Залить смесью поджаренный хлеб и хорошо перемешать. Оставить для пропитки на 3 часа. Муку и кубики шпика добавить в массу из яиц и хлеба, перемешать и из полученной массы слепить 8 кнѐдлей. В кастрюле с большим количеством воды варить кнѐдли 15–20 минут.

ГРЕСТЛЬ

- 700 г картофеля ● 200 г сала ● 1 яйцо
- зеленый лук ● соль ● перец

Картофель очистить и нарезать ломтиками средней толщины. Нарезать сало мелкими кубиками. Немного обжарить его в сковороде, вынуть. В этой же сковороде поджарить картофель до золотистого цвета. Добавить рубленый лук и сало, посолить, поперчить. Залить яйцом. Подавать в сковороде с зеленым салатом.

ПЬЯНЫЕ ЯБЛОКИ ПО-ТИРОЛЬСКИ

- 4 яблока ● 100 мл яблочного шнапса
 - 100 мл белого вина ● 100 г изюма без косточек
 - 1 ст. ложка лимонного сока ● 60 г сахара ● корица
- Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину, выложить на блюдо. Сбрызнуть лимонным соком. Замочить изюм в шнапсе на 2 часа. На слабом огне подогреть вино вместе с корицей и сахаром. Готовым изюмом наполнить сердцевинки яблок. Полить яблоки винным сиропом и оставшимся шнапсом. Накрыть фольгой и запекать при средней мощности около 15 минут. Подавать теплыми, украсив взбитыми сливками.



СУП И ХЛЕБ

насыщенные



Холодные супы с домашними пряными кексами —
сейчас для них самая пора. Вашему вниманию —
быстрые и полезные обеды.

ТОМАТНЫЙ СУП С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

На 4 порции:

- 6 спелых красных томатов
- 1 красная луковица
(идеально подойдет крымский лук)
- 1 болгарский красный перец
- 1/2 авокадо ● 1/2 пучка зеленого лука
- соль ● свежемолотый черный перец ● оливковое масло

Помидоры нарежьте крупными кусками и взбейте с солью и перцем в блендере до однородного состояния. Если за окном по-настоящему жарко, возьмите помидоры из холодильника и киньте в блендер пару кубиков льда. А когда база будет готова, держите ее в холодильнике до подачи. Лук нарежьте полукольцами, болгарский перец – дольками, а авокадо очистите от кожицы и нарежьте крупными кубиками. Зеленый лук нарубите. Перед самым обедом «соберите» суп. Налейте томатный «бульон» в пиалу, а сверху киньте овощи. В конце сбрызните оливковым маслом.

КЕКС С ОРЕШКАМИ И ОЛИВКАМИ

- 1,5 стакана муки ● 1 яйцо
- 4 ст. л. простокваши ● 50 г пармезана или другого твердого сыра
- 2 ст. л. сливочного масла
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 пакетик разрыхлителя
- 1 пучок укропа ● большая горсть орешков пинии (можно заменить кедровыми) ● большая горсть зеленых оливок, фаршированных лимоном
- горсть маслин ● соль

Муку просейте, соедините с солью и разрыхлителем. В другой емкости взбейте яйцо с простоквашей и оливковым маслом. Соедините содержимое двух мисок, аккуратно перемешайте. Сыр натрите на терке. Укроп нарубите. Маслины и оливки нарежьте колечками. Все ингредиенты, в том числе орешки, добавьте в тесто. Форму смажьте сливочным маслом, наполните на 2/3 тестом и выпекайте 40–50 минут при 200 °С.



ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ШПИНАТА

На 2 порции: ● 2 пучка шпината ● 1 пучок кинзы ● 1/2 салата радиккио ● 2 ст. л. трюфельного оливкового масла ● внутренние стебли сельдерея ● соль ● свежемолотый черный перец ● оливковое масло

Вымойте зелень. Припустите на сковороде под крышкой влажный шпинат, буквально пару секунд. Если шпинат сухой, добавьте несколько капель воды. Кинзу крупно нарубите. Шпинат и кинзу измельчите блендером, добавьте соль, черный перец и оливковое масло. Радиккио нарежьте дольками, сельдерея – тонкой соломкой. Если используются внешние стебли, очистите их от волокон картофелечисткой – так они будут нежнее. Добавьте трюфельное масло.

Соберите суп точно так же, как томатный.

КЕКС С ИЗЮМОМ И МИНДАЛЕМ

● 1,5 стакана муки ● 1 яйцо ● 4 ст. л. простокваши ● 4 ст. л. коричневого сахара ● щепотка ванильного сахара ● щепотка мускатного ореха ● 50 г пармезана или другого твердого сыра ● 2 ст. л. сливочного масла ● 3 ст. л. оливкового масла ● 1 пакетик разрыхлителя ● большая горсть светлого изюма (промойте) ● 1/2 стакана дробленого миндаля ● соль

Муку просейте, соедините с солью, сахаром, ванильным сахаром, мускатным орехом и разрыхлителем. В другой емкости взбейте яйцо с простоквашей и оливковым маслом. Соедините содержимое двух мисок, аккуратно перемешайте. Сыр натрите на терке. Добавьте его в тесто, затем выложите туда изюм и миндаль. Форму смажьте сливочным маслом, наполните на 2/3 тестом и выпекайте 40–50 минут при температуре 200 °С. Можно использовать форму для маффинов, тогда выпекайте около 20 минут.

ОГУРЕЧНОЕ ГАСПАЧЧО С АВОКАДО

На 2 порции: ● 4–6 крупных огурцов с грядки ● 1/2 авокадо
● 1/3 пучка укропа ● 1/2 зеленого болгарского перца
● соль ● свежемолотый черный перец ● оливковое масло

Отложите один огурец, нарежьте его кружочками. Остальные огурцы очистите от кожицы и измельчите в блендере, добавив соль и черный перец. Авокадо нарежьте крупными ломтиками, укроп мелко нарубите, а зеленый перец нарежьте крохотными кубиками.

Соберите суп: вылейте в миску огуречный «бульон», положите ломтик авокадо, несколько кружочков огурца, выложите зеленый перец и посыпьте укропом. Сбрызните оливковым маслом.

КЕКС С ЦУКИНИ И ПЕТРУШКОЙ

● 1,5 стакана муки ● 1 яйцо ● 4 ст. л. простокваши
● 50 г пармезана или другого твердого сыра ● 2 ст. л. сливочного масла
● 3 ст. л. оливкового масла ● 1 пакетик разрыхлителя ● 1 пучок петрушки
● 2 небольших молодых цукини ● 5–6 цветков цукини ● соль

Муку просейте, соедините с солью и разрыхлителем. В другой емкости взбейте яйцо с простоквашей и оливковым маслом. Соедините содержимое двух мисок, аккуратно перемешайте. Сыр и цукини натрите на терке. Петрушку нарубите. Все ингредиенты добавьте в тесто. Туда же отправьте цветы цукини целиком, два цветка оставьте для украшения. Форму смажьте сливочным маслом, наполните на 2/3 тестом, сверху выложите оставшиеся цветы и выпекайте 40–50 минут при температуре 200 °С. Можно использовать форму для маффинов, тогда выпекайте около 20 минут. ■



БЛИН ролл

«Лихо закручено!» – восхищенно скажут домашние, когда отведают блинных роллов с фруктовой начинкой, сочных и душистых.



АВТОР РЕЦЕПТА
Рита ТКАЧ,
Волгоград

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- несколько блинов
- дыня
- груша
- персик
- физалис
- мята

Приготовьте фруктовый салат: нарежьте небольшими кубиками фрукты – банан, персик, грушу, дыню, ананас. Слегка сбрызните его лимонным соком или кленовым сиропом и дайте постоять, чтобы появился сок. Испеките большие тонкие блины. Слегка подверните края блина и выложите примерно 3 столовые ложки фруктового салата на один край. Сверните блин в трубочку. Нарежьте его на роллы высотой 2–3 см. Осталось украсить каждый ролл листиками мяты и ягодками физалиса. ■



Личное



Письма
НАДЕЖДЫ

А также: кто в России всех счастливее,
какую курагу покупать и зачем мужчины женятся –
версия Николая НОСКОВА.

РОЖДЁННЫЙ ОПЕКАТЬ

«Есть приятное обстоятельство: Я люблю тебя – это здорово», – спел Николай НОСКОВ, и с тех пор многие мужчины признаются в своих чувствах его словами.

1 Мужчина и женщина – две равноценные вселенные. И заблуждается тот, кто думает, что женщина – всего лишь часть, дополняющая мужчину.

2 Мужчина женится, чтобы улучшить свою породу. За счет привлечения новой крови, новой энергии он должен улучшить свой род, что-то исправить, скорректировать. Именно из-за этого в стародавние времена молодых женили взрослые. Если отбросить все наносное, мужчина и женщина встречаются, чтобы появился ребенок, вобравший в себя лучшее от Нее и от Него. Основная задача женщины – продолжение рода.

3 Интуиция у женщины развита гораздо лучше, поэтому она для мужчины – неоценимый помощник. Она должна быть во всем рядом с ним. Она заменяет мать, ту интуитивную мощную ячейку, которой он лишился, когда ушел из дома. Мужчине всегда полезно советоваться с женой.

4 Вся наша жизнь – это взаимоотношения мужчины и женщины. Отношения с природой, с Богом, с животными, с другим миром – это все потом. К сожалению, практически все новые религии – за исключением, пожалуй, иудаиз-

ма – убрали женщину с лидирующих позиций в религиозном смысле. Мне кажется, это мужские комплексы.

5 Есть области, в которых женщина слаба и ничего глобального достичь не может. Например, симфоническая музыка. Много вы знаете выдающихся женщин, написавших гениальную симфонию? А почему? Да потому что женщина больше приспособлена для оценки, нежели для воплощения. Она больше занята в быту. А что такое творчество? Это отдача себя полностью. Поэтому большинство своих семейных обязанностей мужчина отдает женщине, а она ему дает возможность и право реализовать себя как творческого человека. Мужчина, добившийся высот в творчестве, в большей степени обязан женщине.

6 Если, будучи в браке, женщина что-то делает неправильно, чаще всего в этом виноват мужчина. Почему сейчас, к примеру, совершенно обезценилось женское тело? Почему женщина стала слишком доступной? Вина лежит только на мужчине. Это он позволил ей начать раздеваться. А теперь этот процесс сам остановить не может. С древних времен существует простая истина: когда девочка рождается, ее опекает отец, потом старший брат,

потом муж, потом сын. То есть всю свою жизнь она находится под присмотром. На мужчине огромная ответственность за то, как женщина идет по жизни.

7 Самый страшный грех для женщины – алкоголь. Абсолютно не переношу пьяных женщин, даже презираю. Она может быть красавицей, просто богиней, но если она нетрезвая, то все. Все вредные привычки идут от мужчины. Если у него под носом творится невесть что, значит, надо гнать хозяина. Поменяет мужчину, попадет в другие руки и перестанет пить, курить, лгать, материться.

8 Женщина, которая берет на себя мужские роли, которая «коня на скаку и в горящую избу», мне кажется, поступает так от безысходности. Если ее обеспечивает муж, если у нее есть дети и дом, разве может понравиться ежедневно ходить на работу, гонять по офису мужиков? Ученые доказали, что у таких женщин начинают происходить необратимые гормональные изменения.

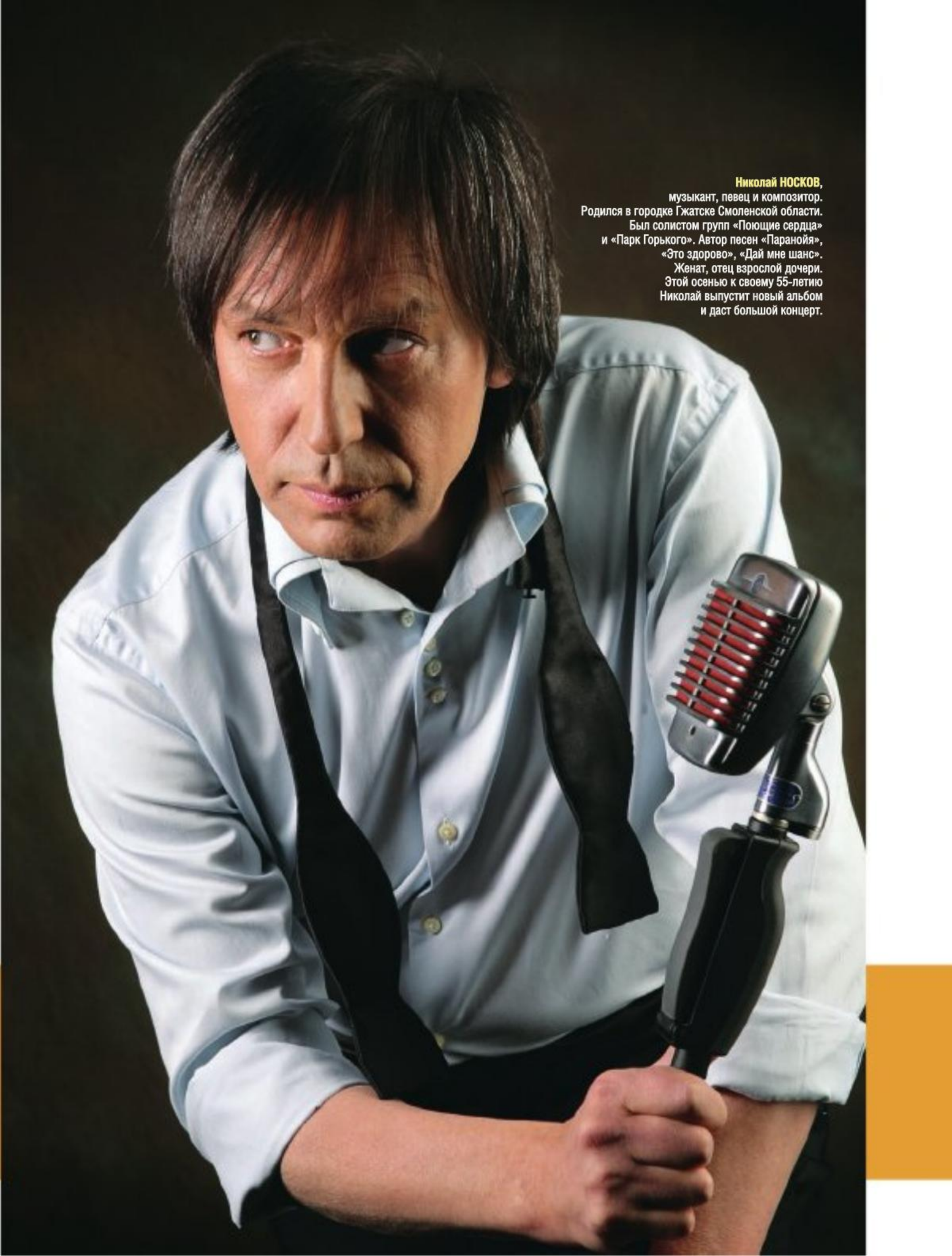
9 Образование женщина должна получать, чтобы нормально воспитывать детей, заниматься их обучением. Моя дочь закончила Плехановский институт, она экономист. И для семьи это очень хорошо. ■

“

- Периодически чем-нибудь увлекаюсь. То гончарным делом, то путешествиями. Сейчас профессия и есть мое хобби. Или это хобби, переросшее в профессию.
- Самый важный подарок, который я получил в жизни, – рождение дочери.
- Материальных подарков давно не жду. Встретить бы ангела – вот был бы подарок. И желательно встретить его здесь, на этой земле, а не там, на небесах.
- Моя страсть – этнические инструменты: ситар или курай, который до меня никто из рок-музыкантов не использовал. Или зурна, наш русский инструмент, который перекочевал в Азию.

”





Николай НОСКОВ,
музыкант, певец и композитор.
Родился в городке Гжатске Смоленской области.
Был солистом групп «Поющие сердца»
и «Парк Горького». Автор песен «Паранойя»,
«Это здорово», «Дай мне шанс».
Женат, отец взрослой дочери.
Этой осенью к своему 55-летию
Николай выпустит новый альбом
и даст большой концерт.



1940-е
«ПИСЬМА НАДЕЖДЫ»

Настроение ЭПОХИ

ФОТОПРОЕКТ



В 2012 году «Крестьянка» отметит свое 90-летие. На день рождения любимого журнала мы дарим читателям проект «Настроение эпохи». В каждом номере вас ждет уникальная фотография-история – 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.

Сороковые годы накрыли женщин вуалью печали. Но не смогли скрыть главное, что есть и было у русских барышень, – маленький цветок надежды. Он на пустом столе в затихшем доме, на черном, почти уже траурном платье. Муж и брат ушли на фронт и, возможно, ушли навсегда. Но похоронка, которая постучалась в дверь, могла ведь ошибиться дверью? Она будет ждать их возвращения всегда, чтобы дом распахнулся навстречу долгожданной радости. Она одета созвучно печальному настроению за окном. Но никто и ничто не может забрать у нее воспоминания – о вчерашнем довоенном июне, о танцах в головокружительном аромате цветущей липы. Цветы на платке остались с ней как ностальгия о прошлом, как надежда на будущее. И вера тоже осталась. Не на стене – потому что нельзя, в уголке – потому что нельзя без нее – икона, которая слышит молитвы о том, кто ушел, и о тех, кто остался. Она верит в чудо, знает из сказок, как любовь возвращала к жизни спящих царевен и царевичей. И готова мчаться к тому, кому нужны ее сострадание и нежность. Готова на выход в любой момент – на ногах туфельки из кожи и замши, на плечах – сказочный платок-самолет, чемодан с нарядами. Она пишет им письма – про себя, про деревню, про все, что замерло в ожидании горя и счастья. ■



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»!



«ПИСЬМА НАДЕЖДЫ»

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







Место уединения и гостеприимства, возможность обрести свободу и побыть с семьей и друзьями — все это дача. Дачи государство давало в знак благодарности за особые достижения. Поэтому загородный домик в советское время был обязательным элементом «триады успеха» — машина, квартира, дача.

ДОМИКИ-БЛИЗНЕЦЫ

Удивительно, что советские дачники были такими яркими, необыкновенными личностями, а все их дачи очень похожи — будь то поселок художников, артистов, ученых или Метростроя. Поселок академиков Луцино строился пленными немцами: дома-близнецы с типовой мебелью и посудой. Даже ключи от входных дверей были одинаковые — потеряв свой, можно было пойти к соседу и взять его ключ. И академик, и метростроевец везли на дачу старую мебель. И все это старье любили, потому что помнили историю этих вещей. У небедного человека, писателя Викентия Вересаева на даче была столь скромная обстановка, что, когда однажды пришла к нему крестьянка из Аксиньино наниматься в помощницы по дому, она поглядела-посмотрела и сказала: «Нет, не буду я у вас работать!» — «А что так?» — «А беднота!». И не стала работать.

ЛЕТНЯЯ СЕМЬЯ

Старые дачные поселки сохраняли почти семейный уклад жизни — все знали друг друга, многие работали вместе. Везде играли в один и тот же волейбол и чаевничали на верандах. Обожают разгадывать шарады — тогда царил настоящий бум этой игры. В определенный час выходили на прогулку и раскланивались в аллеях, мужчины — в смешных полосатых пижамах, дамы — в перчатках и с зонтиками от солнца.

На Николиной горе выстроили общественную веранду, на которой проводились концерты. По поселку развешивали афиши, которые рисовал художник Александр Зайцев. Выступали сами дачники, и какие! Рихтер, Коган, Ойстрах... Гроссмейстер Михаил Ботвинник читал лекции и устраивал сеансы одновременной игры на 40 досках. В Луцино устроили теннисные корты, и было принято играть поселок на поселок. Участники команды следили за спортивными нарядами друг



Дорогая ПЕРЕДАЧА

Что значит дача для русского человека? Об этом рассказывает Маша ШАХОВА — создательница документального телецикла «Дачники».



друга и здорово потешались над одним академиком, когда он привез из Америки модные клетчатые шорты. Детям показывали кино, устраивали для них библиотеки. А в Малаховке в старые времена даже был свой любительский театр.

ПОД ШЕЛКОВЫМ АБАЖУРОМ

Обязательные приметы русской дачи — самовар с шишками, гамаки, плетеные кресла на открытой веранде, сидя в которых так уютно смотреть на дождь. Большие абажуры над столами, кружевные скатерти и розетки для варенья. Причем варенье обязательно надо варить свое и угощать соседей.

В домах, где мы снимали программу «Дачники», бывала изумительная обстановка: обветшалая мебель красного дерева в антураже старых бревен; абажуры, расписанные от руки или сшитые из старых шелков. И за каждой вещью — история. В поселке под Звенигородом напротив камина висела огромная картина с обнаженной женщиной — чуть ли не единственный предмет обстановки, уце-

леший в войну, когда на даче поселились немецкие солдаты. Они сожгли в камине всю хозяйскую библиотеку — грелись. А картину не тронули. Уже в наши дни внук хозяина этого дома поехал на конференцию в Германию и разговорился там с немцем из Гамбурга. И тот рассказал, что его дед воевал на стороне Гитлера, дошел до Москвы. И несколько дней жил в подмосковном доме, на стене которого висела фантастической красоты голая женщина. Оказалось, что их деды восхищались одной и той же картиной.

СТАРЫЙ НОВЫЙ МИР

Я всегда находила старые вещи обаятельными, собирала коллекции утвари прошлого века. Могла ехать мимо свалки, краем глаза приметить, что кто-то выкинул старинные наличники, и погрузить их в багажник. Но когда стала делать программу «Дачники», пришла к ужасному выводу: нельзя копить старые вещи. Они были дороги для другого поколения, а для нового эти потертые, изношенные столы и кресла — неудобная рухлядь. Я

раздала-распродала свои коллекции. Когда человек уходит из жизни, вся ценность коллекции пропадает, ведь она дорога именно этому человеку. И я не хочу, чтобы мои дети мучились с моим скарбом — у них свои интересы и свои коллекции. Молодые люди сейчас покупают старые дачи и кардинально переделывают — не обязательно держаться за дымящую печку и скрипучие ставни, чтобы сохранить атмосферу. Сегодня можно создать кальку старой дачи, но технически совершенную — с камином, горячей водой, кондиционерами, окнами, из которых не дует. И вы будете ощущать ту же самую жизнь — с запахом антоновки, вечернего сада и барабанищим по крыше дождем, но с комфортом.

И все-таки... давайте по-прежнему варить домашнее варенье! И кормить маленьких детей вареничной пенкой. Этот вкус остается в памяти навсегда. Никогда и нигде больше они такого не смогут попробовать. Покупая потом банку джема в магазине в любой стране мира, они будут вспоминать летние семейные вечера. ■



ЧАЙКА— птица печали

Ее звали Лида. Но в доме Чеховых сразу переименовали в Лику. С этим именем она и вошла в историю. Ли́ка МИЗИНОВА – долгая и странная любовь АНТОНА ЧЕХОВА.

В этот дом ее привела его сестра Маша, с которой вместе они служили учительницами гимназии. Четыре брата Чеховы бегали по лестнице вверх-вниз посмотреть на «хорошенькую». Она застенчиво стояла в прихожей, полузакрыв лицо шубой. Ли́ка вообще была застенчива, что при очевидной красоте случается нечасто. На нее оборачивались на улице и засматривались в театре: настоящая Царевна Лебедь из русской сказки – пушистые вьющие волосы, серые глаза и необычайная женственность. Ее образ оставил влюбленный Левитан в этюде «Осень». Среди поклонников были Шаляпин и Мамонтов. Привлекательная не только внешне – мягкая, душевная, она быстро стала своим человеком в этом семействе.

Ли́ка зачастила к Чеховым. Мать и бабушка ее удерживали: неприлично это. А ей нипочем, «хочет и basta», – записала бабушка в своем дневнике. Домашним со своевольной Ликой было вообще непросто. Мать, измученная импульсивностью дочери и час-

тymi перепадами настроения, обратилась даже к гадалке. Та, чтобы снять порчу, посоветовала купить фитиль, равный росту дочери, и заправить в лампадку, чтобы оставалась зажженной, пока весь фитиль не сгорит. Похоже, мать этого не сделала: неровная, вспыльчивая девушка горела сама, но главным огнем в ее жизни стала любовь к Антону Чехову. Ли́ка тоже заинтересовала писателя. В Вербное воскресенье он подарил ей оттиск новой повести со словами «от ошеломленного автора». Потом был у нее в гостях и очень понравился домашним. Лику, уверенную в очередной победе, тогда не особо огорчило даже предстоящее расставание: Чехов на полгода уезжал на Сахалин с литературной и научной целью. Ли́ка на правах своего человека собирает для него интересные материалы об острове. Прощается, полагая себя невестой. Да и он в поездке намекает попугайкам о возможной помолвке, что для Чехова уже событие. «Жениться я не намерен», – не однажды говорил он прямо. И объяснял: женитьба равнозначна гибели, семейная жизнь – изматывающая рутина. К этой теме он обращался не раз, чаще в юмористических рассказах. Однажды написал другу: «Извольте, я женюсь, если Вы этого хотите. Но мои условия: все должно быть, как было до этого, т. е. она должна жить в Москве, а я в деревне... Счастье, которое продолжается изо дня в день, от утра до вечера не выдержу... Дайте мне такую жену, которая как луна являлась бы на моем небе не каждый день».

Тем не менее по возвращении с Сахалина кажется: что-то в его взглядах может измениться. «Златокудрая Лика», «очаровательная изумительная Лика», — говорит он и пишет в письмах, которыми они сразу стали активно обмениваться.

Настойчиво зовет к себе на дачу, рисует желанные картины: «мы часто ходим гулять, причем я обыкновенно закрываю глаза и делаю правую руку кренделем, воображая, что Вы идете со мной под руку». Прогулки по аллеям, музыкальные вечера, где все с восторгом слушают ее пение, душевные разговоры за полночь... Она принимает его игру: шутки, смех, занятные прозвища друг для друга. Та же веселая пикировка в письмах и записочках. И здесь остроумная, не лезущая за словом в карман Лика делает свою первую ошибку: принимает не самый верный тон общения — скорее дружеский, чем женский. И без того зажатая, неуверенная в себе, старается казаться уверенной и победительной. Чтобы подразнить, раззадорить его, рассказывает о своем успехе у мужчин. Он тоже много шутит, но серьезное чувство очевидно проглядывает. Хотя ему явно не достает чего-то, чтобы начать выстраивать серьезные отношения с женщиной. Причем не только с этой. Женщин было множество в его жизни. Он пользовался большим успехом у дам, но сам Чехов серьезными долгими отношениями себя не обременял. Некоторые из исследователей говорят даже о женофобии, сексуальной холодности писателя. Хотя скорее стоит согласиться с оппонентами, отмечающими его гиперсексуальность, что в принципе свойственно людям, страдающими частотой. Путешествуя по миру, первым делом нередко интересовался адресом ближайшего публичного дома. Но секс, по его убеждению, — часть жизни, имеющая к чувствам весьма отдельное отношение. От серьезных связей он себя осознанно бережет, потому что женщины провоцируют на чрезмерную трату энергии, которая мужчине, а особенно творцу, необходима для другого. Секс — ценность, но куда меньшая, чем успех. И главное для мужчины — не стать рабом своих желаний. Внутренне отчужденный от женщин, он сопротивляется и Лике.

Когда они познакомились, ей было двадцать, а ему тридцать. Задержавшийся к такому возрасту в холостяках мужчина — это уже знак. Мизинова догадывается о чем-то, но по-женски думает, что Чехов просто нуждается в серьезном встречном шаге. И тогда она задумывает совместную поездку на Кавказ. Понимая двусмысленность своего предложения, она сразу оговаривается, что едут они в разных купе. Он соглашается поначалу на это «предсвадебное путешествие», но его сомнения, его страхи по-прежнему с ним. В результате, когда билеты были уже заказаны, Чехов от поездки отказывается, ссылаясь на холеру: как врача его приглашают на борьбу с разгорающейся эпидемией.



Они говорили обо всем, кроме главного. Кто она ему — невеста? Ухажерка? Подруга? С родственниками и друзьями (Лика Мизинова вторая слева).

Она смертельно обиделась. Чтобы Лика не ушла из его жизни, Чехов попробовал связать их общим делом, попросил сделать для него перевод пьесы с немецкого. Она отдала эту работу другой переводчице. Вот так, вперед-назад, навстречу друг другу и обратно идет их жизнь. Они по-прежнему на Вы. «В Вас, Лика, сидит большой крокодил, и в сущности я хорошо делаю, что слушаюсь здравого смысла, а не сердца, которое Вы укусили. Дальше, дальше от меня! Или нет, Лика, куда ни шло, позвольте моей голове закружиться от Ваших духов, и помогите мне крепче затянуть аркан, который Вы уже набросили мне на шею». Он формулирует что-то свое, неуловимо-важное. Она отвечает, не услышав: «Как бы я хотела (если бы могла) затянуть аркан покрепче! Да не по Сеньке шапка. Первый раз в жизни мне так не везет. Прощайте, полубог мой!».

Чехов понимает женщину. Но себя, мужчину, естественно, понимает больше. Ему и самому не все еще понятно с любовью. В любви все так зыбко и неокончательно. Чувства нельзя торопить... К тому же ему с каждым годом все больше хочется одиночества. Говорил даже, что пошел бы и в монастырь, чтобы за его стенами спрятаться ото всех. Еще злее шутит о женитьбе. Нашел даже для наглядности образ «рябой бабы». Предлагал уставшим от однообразия жизни мужчинам жениться на таковой. Снять этим скуку можно, но лишь на время, потом станет еще хуже.



«Дайте мне такую жену, которая как луна являлась бы на моем небе не каждый день», – говорил Чехов. Его обожали женщины, он оставался верен себе. С Л.Яворской (фото внизу). В.Комиссажерская (слева вверху), Л.Мизинова (вверху справа).

Мужчина и женщина – жители разных планет. Она хочет обожания и замужества, он – уважения, безусловного принятия таковым, каким бы он ни был; и всего меньше – семейных оков. Брак – все более убеждается Чехов – вынужденная и не всегда нужная расплата за чувство, он забирает свободу, не много давая взамен. Что ж, умный человек проницателен во всем. В конце девятнадцатого века он обозначил то, что станет почти нормой в веке двадцать первом: институт брака трещит по всем швам и держится во многом лишь на мифах.

Ли́ка жила в своем времени и только училась любить в этом трудном режиме. Решив расстаться с ним навсегда, по первому зову спешила к нему снова. Тем более что слова его были так нежны: «Приезжайте, милая блондиночка, поговорим, поссоримся, помиримся; мне без Вас скучно... Мне нужно не писать, а сидеть близко от Вас и говорить».

Говорить по-прежнему обо всем, кроме главного. Да кто она ему – невеста? Ухажерка? Подруга? Идет третий год таких неясных их отношений. Между тем в ее судьбе назревают драматические перемены. В доме у Чехова она знакомится с Игнатием Потапенко, большим приятелем Антона, тогда известнейшим писателем. Вот интересно: кто даже из читающих россиян знает сегодня это имя? А тогда его ставили почти вровень с Чеховым. Игнатий, большой дамский угодник, не мог не заметить



Ли́ка не вышла замуж за Чехова (крайний слева), да и Игнатий Потапенко (крайний справа) не стал ее мужем.

красавицу Ли́ку. Они вместе музицировали: он играл, она пела, и многим казалось, что складывается прекрасный дуэт не только в музыке, но и в жизни. Все знали также, что у него жена и двое детей, но любовь, как известно, ломает преграды. Потапенко обещает жениться на Ли́ке, зовет в Париж. Ей важно, что столь сильное чувство он демонстрирует другому, важному для нее мужчине. Чтобы немного повысить себе цену, она принимает ухаживания. Сначала как бы в шутку, потом серьезнее. Понять можно: Чехов морочит ей голову, похоже, намерен делать это и дальше, а здесь – столь необходимое любой женщине обожание. Да и пора выстраивать судьбу. Судьба не выстроилась. Более того, изрядно надломилась. К тому времени как у Ли́ки родилась дочь Христина, Потапенко оставил ее. Но, похоже, все это не сильно волновало Мизинову. Больше всего и ныне ее интересовал Чехов: по всему дому у нее расставлены его фото. Еще беременная, Ли́ка сама зовет его из Парижа. Чехов не откликнулся. Он жалел ее, но с Потапенко отношений не прервал. Как истинный писатель, в этой драматической истории он увидел сюжет для пьесы. Так родилась его знаменитая «Чайка». Главная героиня, Нина Заречная, – во многом Ли́ка. «Здесь многие говорят, что “Чайка” заимствована из моей жизни», – пишет она ему. Он и не отказывается. В его произведениях ее образ мелькает то тут, то там. В том числе в «Ариадне», где не столько для читателей, сколько для себя пробует он ответить на вопрос, отрицать женщин или принимать их такими, какие они есть. При этом с печалью пишет Мизиновой: «Очевидно, здоровье свое я прозевал, так же, как Вас...».

Премьера «Чайки» была провальной. Растерянный автор ушел со спектакля и долго никого не хотел видеть, за одним исключением. «Когда приедешь, привези с собой Ли́ку», – писал он сестре. У Мизиновой своя беда: умерла ее маленькая дочь. Писатель и его муза снова пошли друг другу навстречу. И снова – все тот же бег на месте... Почему не прерываются зашедшие в тупик отношения? Они – слабая надежда, что все еще можно поправить. В записках Чехова робко, но настойчиво неугасшее желание: «Когда и где Вы сегодня завтракаете?»

Не найдется ли возможность заглянуть ко мне хоть на секундочку?». «Милая Лика, сегодня вечером я уеду в Мелихово. Не хотите ли со мной? Вернулись бы вместе в Москву в субботу. Если не хотите в Мелихово, приезжайте на вокзал».

Она теряется от этой разницы температур и делает довольно типичную женскую ошибку. Как сказали бы нынче, «наезжает» на человека, которого любит. И делает совсем уж непростительный упрек: мол, единственное, что ему нужно по правде, так это писать в свое удовольствие. Насколько его изнурительный писательский труд — удовольствие, Чехов распространяться не стал, закончил ответ красноречиво: «Холодно, Лика, скверно...». Что-то в их отношениях надломилось еще раз.

Но и на седьмом году полуромана не обрывается нить, связывающая этих двоих. Когда врачи настаивают на долгой поездке уже очень больного писателя в теплые края, Лика умоляет о встрече, чтобы наглядеться, послушаться его на целый год. Она по-прежнему много ездит к нему. И он все еще не отпускает ее, хотя обоим ясно: ничего не вышло, не сложилось у них.

И нежность переходит в колкости. Из заграницы он сообщает ей, уже как доброму приятелю, что для «упражнений на французском языке» завел француженку девятнадцати лет... Обида Мизиновой выплеснулась в грубость: «Я порадовалась, что наконец-то Вы взяли за ум и завели себе для практики француженку. Пусть она вас расшевелит хорошенько и разбудит те качества, которые находились в долгой спячке. Вдруг вы вернетесь живым человеком — мужчиной...». Шутка с большей долей правды обидела писателя, тон его писем явно похолодел.

...Их история продолжалась десять лет. Что это было? Полуроман? Недороман? Как назвать такое вот бесконечное притяжение—отталкивание, несостоявшуюся встречу двух идущих друг к другу людей? Про это Чехов не обмолвился нигде даже словом. Не потому только, что не любил выставлять свой внутренний мир напоказ, но и потому, что главного о любви никогда не скажешь словами. «Тайна сия велика есть», — говорил один из его героев, а сам писатель в своих записных книжках размышлял: «Любовь — это или остаток чего-то вырождающегося, бывшего когда-то громадным, или часть того, что в будущем разовьется в нечто громадное. В настоящем же она не удовлетворяет, дает гораздо меньше, чем ждешь». Так была ли в жизни Чехова хоть одна большая любовь? Такой вопрос задавал себе нобелевский лауреат Иван Бунин. И отвечал: «Думаю, что нет». Между тем после Лики была у сорокалетнего Чехова еще одна любовная история, закончившаяся на этот раз браком. Мостиком между уходящим чувством и начинающимся была подаренная им актрисе Ольге Книппер фотография дома, в котором была написана «Чайка». Вторая его женщина шла к Чехову тем же путем, что и Лика. Просила, выстраивала, требовала понятной, принятой формы отношений между мужчиной и женщиной. Он снова сопротивлялся как мог. Она настаивала. И Чехов капитулировал, устал возражать, тем более что с самого начала этих отношений был виден их скорый конец. Теперь терять ему было нечего. Энергии, которую он прежде боялся растратить на любовь, уже не было, здоровья тоже: жить ему оставалось три с половиной года. «Здравствуйте, последняя страница моей жизни», — писал он Ольге. Что до желанной свободы, ее в этом браке было с избытком. «Ужасно странная свадьба», — говорили о них. И вообще антибрак: каждый жил своей жизнью — она в Москве, он в Ялте.

Иногда являлся Чехову и призрак Лики. В одном из писем жена сообщила ему, что Мизинова выходит замуж за помощника Станиславского, режиссера Санина. Вместе с Чеховым они предположили, что вряд ли это супружество будет счастливым: избранница не любит Санина.

Но, случается, ошибаются и великие. Лика, снова ставшая Лидой, прожила с мужем хорошую долгую жизнь. Ей, несостоявшейся актрисе, и ему,



Ольга Книппер шла к замужеству долгим путем. Чехов устал возражать. Теперь терять ему было нечего. Энергии, которую он прежде боялся растратить на любовь, уже не было, здоровья тоже: жить ему оставалось три с половиной года.



успешному режиссеру, всегда было о чем поговорить. Он принимал свою Лиду со всем ее неровным характером, своеволием и печалью, которая явно просвечивала в ее глазах: она продолжала любить Чехова. Его сестра вспоминает, как Лика пришла к ним после похорон вся в черном и бесконечно долго, не отвечая ни на какие вопросы, молча стояла у окна, вглядываясь, вдумываясь в ушедшее...

Она пережила писателя на 36 лет. Но и десятилетия спустя русские эмигранты, оказавшиеся тогда в парижской больнице, знали, что в соседней палате уходит, улетает на небеса чеховская «чайка». Чайка и на памятнике писателя на Новодевичьем кладбище в Москве.

У них не сложилась общая судьба, но в судьбе каждого другой — особая, нежная, печальная, так до конца и не написанная страница с большим количеством вопросительных знаков. Что ж, похожее случается и поныне... ■

Александра ДЕНИ



СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

Можно ли измерить счастье, и как его достичь?



Дарья ХАЛТУРИНА,
социолог, антрополог, демограф.
Кандидат исторических наук.
Руководитель группы мониторинга
стратегических рисков и угроз
Центра цивилизационных и региональных
исследований Института Африки РАН.

Человек рожден для счастья, как птица для полета», — написал, может, и пафосно, Владимир Короленко. «Действительно, душевное благополучие необходимо нам, — говорит социолог Дарья Халтурина. — Исследования показывают, что счастливые люди более здоровы, дольше живут, реже страдают сердечно-сосудистыми болезнями, принимают более правильные решения и лучше работают.

КОМУ НА СВЕТЕ ЖИТЬ ХОРОШО?

Где люди всего счастливее? Выяснить это взялись голландцы. Уже больше двадцати лет в Роттердаме работает Институт счастья, который каждый год опрашивает людей по всему миру, насколько они довольны жизнью. Увы, недавнее исследование показало, что у нас счастливых людей намного меньше, чем в других странах — всего 70% населения,

а на Западе эта цифра в среднем 90%. Главные зоны счастья на планете — богатые западные страны, Южная Америка и Западная Африка. Казалось бы, жизнь в Латинской Америке зачастую беднее и опаснее, чем в России, но там царит постоянная атмосфера праздника и люди радуются, хотя и живут в трущобах. У нас уровень счастья сильно зависит от экономической динамики, в 1999 году в России был зафиксирован самый низкий уровень счастья в истории — счастливо было меньшинство, около 45%.

Согласно опросам, самые несчастные в мире люди — российские пожилые женщины. В России с возрастом сильно падает уровень счастья, в других странах так не происходит. Например, в Пакистане и Австралии пожилые люди даже счастливее, чем молодые. Причина в том, что у нас очень высокая мужская смертность из-за алкоголя и табака и женщины теря-

ют мужей. Понятно, что вдовый человек несчастнее, чем семейный. К тому же наши пенсионеры одиноки. Семейные связи уже разорваны, а гражданских объединений (разнообразные клубы, кружки по интересам, как в западных странах) еще не появилось.

ЧТО ДЛЯ СЧАСТЬЯ НАДО?

Любовь, друзья, интересная захватывающая деятельность — вот главные условия счастья на индивидуальном уровне. И хотя поговорка гласит, что не в деньгах счастье, исследования показывают, что богатые счастливы гораздо чаще бедных. Но зависимость уровня счастья от толщины кошелька не прямо пропорциональна. Если взять людей с одинаковым доходом, тот, кто ощущает, что управляет своей жизнью и может добиться перемен к лучшему, окажется счастливее человека, который не контролирует обстоятельства. Люди, для которых деньги — главное, менее психологически благополучны. Возможно, из-за того, что ориентированность только на деньги портит их отношения с близкими людьми.

Еще мы немедленно становимся счастливее, когда творим добро. В эксперименте участники сделали по четыре добрых дела в день, и в результате целую неделю чувствовали себя счастливыми. Видеть других людей счастливыми полезно, ведь счастье заразительно.

Как показывают исследования, самые яркие моменты счастья связаны с профессиональными достижениями, признанием. Поэтому важно найти дело жизни — не обязательно работу, это может быть хобби, общественная деятельность. Для кого-то это дети, реорганизация бухгалтерии или строительство церкви в селе. Религиозные люди, кстати, в среднем немного счастливее атеистов, а экстраверты — интровертов.

Парадоксально, но, согласно исследованиям, радоваться рождению детей человек учится только с возрастом. У родителей в возрасте до 30 лет уровень счастья снижается после рождения первого и каждого последующего ребенка. А вот папы и мамы старше 30 лет чувствуют себя более счастливыми, чем их бездетные сверстники.

Кроме того, человеку дарит переживание счастья созерцание живой природы, животных. Пациенты, которые лежали в кровати видели окно и деревья в нем, восстанавливались после операций на 15% быстрее. Им требовалось меньше медикаментов, чем тем, кто смотрел на стену. Переставьте кровать, и увидите, что произойдет с вашим настроением.

А ОНО НАСТОЯЩЕЕ?

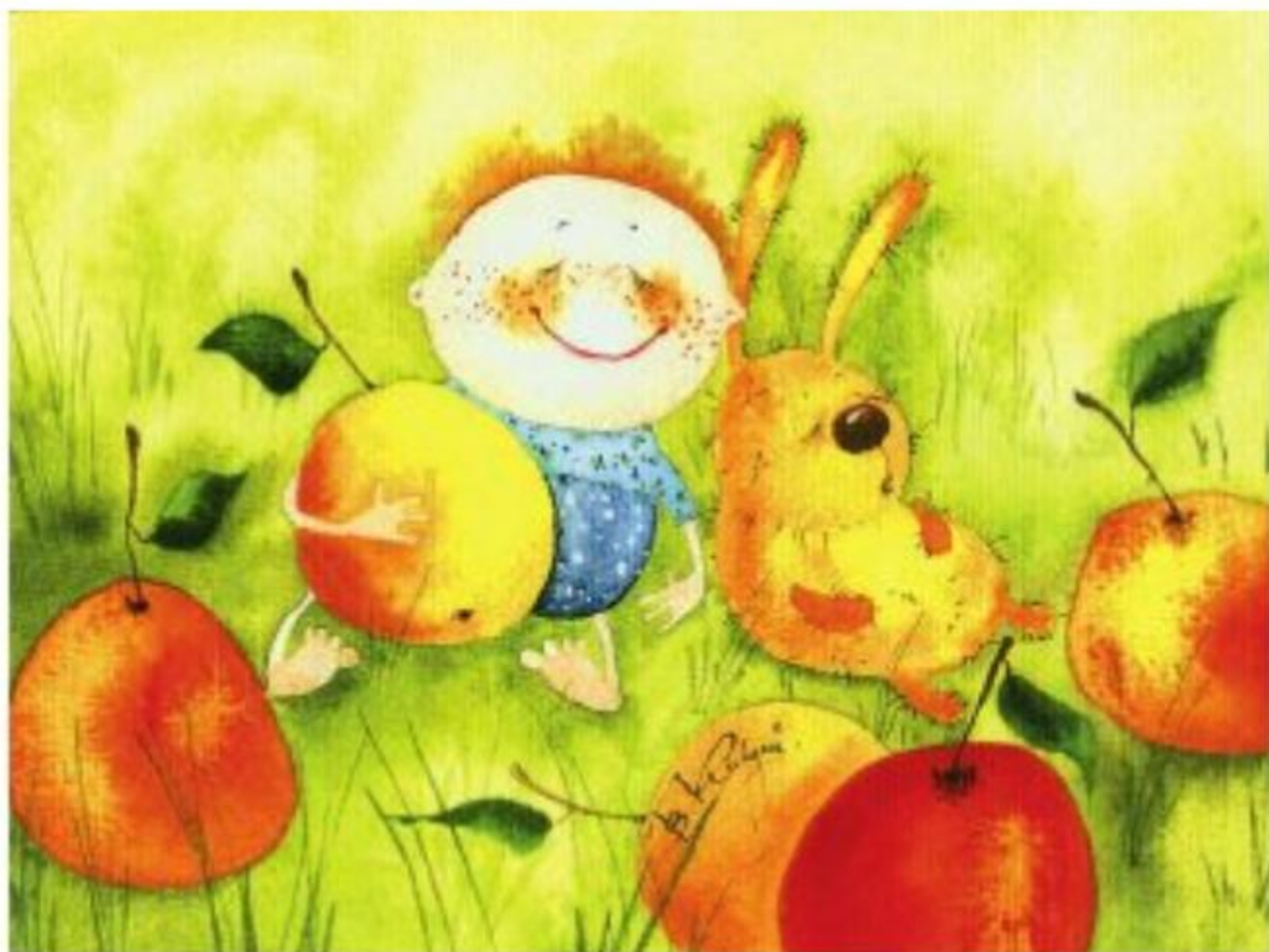
Наши юмористы любят пошутить на тему “деланого позитива” американцев, которые всегда улыбаются и отвечают:

“У меня все о-кей”, даже если дела плохи. Это работает — в результате они действительно ощущают себя счастливее.

Истинное состояние счастья можно определить по зрачкам: когда человеку плохо, у него сужаются зрачки, когда хорошо — расширяются. Отличить настоящую улыбку от деланной просто: когда человек улыбается искренне, он не только растягивает губы, но и слегка прищуривает глаза.

Счастье — это отсутствие несчастья, как считают некоторые. На самом деле это не так. Для подлинного счастья необходимо не только отсутствие травматичных переживаний, но и положительные эмоции — восхищение, чувственные наслаждения, гордость. У нас в организме на биохимическом уровне прописаны реакции создания позитивных и негативных эмоций. Негативная система хранит нас от опасностей, она гораздо чувствительнее, чем та, что генерирует позитив. Например, горькое мы чувствуем куда лучше, чем сладкое. Мы определяем химические носители горького в концентрации одна часть на два миллиона, а сладкого — лишь одна часть на двести миллионов. Люди испытывают большее неудовольствие от проигрыша, чем удовольствие от выигрыша. Чтобы психологически уравновесить одно замечание, нужно пять комплиментов. Мы остро реагируем на стресс. Чтобы забыть бросившую его девушку, молодому человеку в среднем нужна половина того времени, которое они встречались. Чтобы восстановиться после смерти близкого, нужен примерно год. Причем чем лучше были отношения с покойным, тем быстрее происходит восстановление. Но если люди не простили друг другу что-то и осталось чувство вины — дольше. Быть в мире с родными и друзьями важно еще и поэтому.

Как только мы сосредотачиваемся на себе, настроение ухудшается. Если почитать записки самоубийц, там всегда будет “я, мне, мое”. Они не столько в отчаянии, сколько одиноки. Люди счастливее всего во взаимодействии с другими людьми, в потоке деятельности. Раньше думали, что уровень счастья запрограммирован генетически, но новейшие исследования показывают, что это не так и счастье доступно каждому». ■



Летнее
образ

Воздушное ПРОСТРАНСТВО

Дачная одежда – легкая, как дыхание ветра, мягкая, как июльский закат, и свободная, как непринужденная беседа за вечерним чаем.



На манекене:
платье, **NOBIA**;
парео, **ACCESSORIZE**.
На вешалке справа:
платье, **TRUSSARDI JEANS**;
шарф, **ATOS LOMBARDINI**.
На вешалке слева:
юбка-брюки, **DEHA**;
блузка, **CHARCTERE**.
На мольберте:
парео, **ACCESSORIZE**.
Обувь внизу и шарф,
ACCESSORIZE.

Слева на манекене:
брюки и майка
с капюшоном, **DEHA**;
кардиган, **JOE'S**.
На вешалке справа:
шарф, **DIESEL**;
полосатая футболка
с длинным рукавом,
ATOS LOMBARDINI;
бриджи, **DIESEL**.
На вешалке слева:
футболка, **GAS**.
На столе: шорты
трикотажные, **DEHA**.
Обувь: балетки
красные, **DIESEL**;
балетки с сердечками,
сандалии на пробковой
подошве, полукеды
в цветочек с пайетками,
все **ACCESSORIZE**.

Веерное ВКЛЮЧЕНИЕ

Зачем нужен веер? Для прохлады в теплый день? Для кокетства? Да, да и да! Декорируем его по собственному вкусу.



Олеся БУЛДАЧЕВА, Московская область

«ВЕЕР НЕ ТОЛЬКО ДАРИТ ПРОХЛАДУ. ЭТО ЕЩЕ И БЕСПРОИГРЫШНОЕ ОРУДИЕ ФЛИРТА».

А ксессуар придворных дам, веер возвращается к нам сегодня уже с практической целью — дать прохлады в знойный день и внести изюминку в образ. Создать свой, уникальный веер несложно, простор для фантазии огромен. Я предлагаю вам самый простой способ, но от этого результат не становится менее красивым.

Дама с веером во все времена выглядит изысканно: и при дворе Людовика XIV, когда простолюдинкам иметь веера запрещалось, и в наши дни — на даче или в вагоне поезда. Веер — беспроегрешное орудие флирта: волосы от его колыханий красиво развеваются, губы кокетливо прикрыты, нежные пальчики с блестящими кольцами на виду... Прежде дамы умели одним лишь веером вести любовные разговоры, существовал даже целый язык. Так, если дама касалась открытым веером губ и сердца, она говорила: «Ты мой идеал». Если же прикладывала веер правой рукой к левой щеке, то, увы, она давала понять, что ухаживания бесполезны. И сегодня веер никого не оставляет равнодушным. ■

ПИШИТЕ!

Если вы умеете делать своими руками красивые и полезные вещи, поделитесь навыками с «Крестьянкой»!
Пишите нам: KRESTYANKA@IDR.RU



ПОРЯДОК РАБОТЫ

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- пластиковая основа для ручного веера (можно взять и готовый)
- кусок гипюра или кружева (приблизительно 30 x 30 см)
- ножницы ● прозрачный клей ● лоскут х/б ткани
- мононить (или тонкая леска)
- бисер, бусинки, жемчуг
- тонкие иглы для бисера



4 Веер готов, переходим к декорированию.



1 Вырезаем гипюровую основу, используя старую как шаблон или начертив новую.



5 Из остатков кружева вырезаем мотивы...



2 Обезжириваем поверхность спиртом, наносим клей.



6 ...и пришиваем их по краям. Расшиваем бисером, бусинами и жемчугом.



3 Приклеиваем кружево, промакивая его х/б тканью, чтобы убрать излишки клея.



7 Для придания ткани формы веер нужно поддержать пару часов в сложенном виде.



● Президент Faberlic Алексей НЕЧАЕВ:
«Каждый из нас может изменить мир к лучшему. Мы, компания Faberlic, делаем это, восстанавливая леса России и увлекая этим детей. Потому что нам важно, чем дышат люди! И потому что мы любим свою страну!».

Дыхание — ЖИЗНЬ

Как посадить свое дерево
и дышать свободно?



● Учителя средней школы д. Верхняя Тимофеевская, Кировская обл.:
«Мы считаем, то, что делает «ЭКА» вместе с нашими детьми, — это и есть настоящее, живое экологическое образование! Мы видим, как горят глаза детей, когда они первый раз в жизни сажают СВОЕ дерево, как это важно для них. И для нас, взрослых, тоже».



Дыхание — это жизнь. Но чем мы дышим? С каждым годом атмосфера Земли все беднее кислородом. В больших городах количество кислорода в воздухе — 17%, и это при норме 22%! Ничего удивительного: один автомобиль за день работы тратит столько кислорода, сколько вырабатывают 200 деревьев! При этом машин на Земле становится все больше, а деревьев — все меньше. Выход один — сажать леса и парки. Издревле каждый человек считает своим долгом посадить хотя бы одно дерево. Но где и как это сделать?

Сегодня проще всего посадить свое дерево, присоединившись к программе «Больше кислорода!», стартовавшей осенью 2010 года. Ее создала российская компания Faberlic, производящая кислородную косметику, совместно с общественным экологическим движением «ЭКА». Цель программы — вырастить в России новые молодые леса. По всей России Faberlic и активисты «ЭКА» создают школьные питомники, где дети выращивают деревья, чтобы в будущем высадить подросшие саженцы на пригодные для этого земли. В программе «Больше кислорода» участвует 5 тысяч российских школ.

В апреле 2011 года стартовал очередной этап программы «Больше кислорода!», результатом которого стали 5 миллионов молодых деревьев, высаженных по всей России.

Деревья — маленькие «фабрики кислорода», они поставляют живительный газ всему, что дышит. Они помогают нам дышать легче, спать крепче, жить дольше. Посадить свое дерево может каждый. Чтобы присоединиться к программе «Больше кислорода!», нужно просто связаться с региональным лидером движения «ЭКА» в вашем регионе. Контакты вы можете найти на интернет-странице www.eca-planet.com. ■



● Воспитатели детского сада № 3 «Светлячок», г. Первомайск, Нижегородская обл.:
«Когда наши дети сажают деревья в детском саду — это очень ценно и трогательно. Так они закладывают новые леса России, которые будут расти с ними».



Как выбрать для себя самую подходящую минеральную воду?

ВСЯ СОЛЬ – В ВОДЕ

Классическая литература свидетельствует: всего каких-то 100–200 лет назад «воды» считались почти панацеей. Современники Пушкина и Лермонтова ездили в Пятигорск восстанавливаться после ранений в боях, Достоевского и Чехова – в Баден-Баден и Карлсбад, лечить чахотку и нервные болезни. Но поездка на водный курорт была мероприятием непростым, требующим и денег, и времени. Поэтому целебную воду стали разливать по бутылкам, чтобы пить ее можно было где угодно. Например, промышленный розлив «Нарзана» начался в 1894 году, и уже к 1900-му объемы производства достигли миллиона бутылок в год. И сегодня мало кто может позволить себе уехать в какой-нибудь Кисловодск на все лето. Однако бутылированная вода есть и в супермаркете, и в аптеке.

НЕ ПЕРЕСОЛИ!

Минеральной считается вода, в которой есть соли и другие химические соединения, – в отличие от просто питьевой воды, где их количество несущественно. Однако содержание солей в минералке бывает разным.

Без ограничений можно пить только столовые воды, минерализация которых не выше 1–2 г/л. К ним относятся Evian, «Архыз», «Сенежская» и т. п.

От 2 до 10 г/л содержат воды столово-лечебные. Чтобы пить «Ессентуки», «Нарзан» и «Боржоми», рекомендация врача не нужна, однако увлекаться ими сверх меры не стоит.

Концентрация минералов в лечебных водах достигает 20, а то и 50 г/л. Бывают лечебные воды с низкой минерализацией, но они содержат такие активные вещества, как бор, мышьяк и другие. Лечебные воды пьют курсами под присмотром врача,

некоторые продаются строго по рецепту. Например, воду «Лугела» назначают всего по ложке в сутки.

Выбирая столовую и лечебно-столовую воду, обратите внимание на ее состав. Добросовестные производители указывают на этикетке и заболевания, при которых вода рекомендована, и противопоказания.

Бикарбонатные, или гидрокарбонатные, воды («Майкопская», «Боржоми») помогают усваивать микро- и макроэлементы, особенно при активных занятиях спортом. Но при гастрите они противопоказаны. Сульфатные вроде «Краинской», «Кашинской», «Смоленской» полезны при болезнях печени и желчевыводящих путей. Однако они препятствуют усвоению кальция, поэтому если у вас ломкие волосы и ногти или склонность к остеопорозу, их лучше не пить.

Хлоридные воды нормализуют обмен веществ, налаживают работу желудка, но их нельзя пить гипертоникам. Магниево-натриевые воды (например, словенская «Донат» или «Оболонская») помогают преодолевать стрессовые ситуации, однако их частое употребление может вызвать расстройство желудка.

Железистые воды повышают содержание гемоглобина в крови и сопротивляемость болезням, но противопоказаны при проблемах с желудком и двенадцатиперстной кишкой. К железистым относятся «Джермукская» и «Марциальная» минеральные воды.

Кислая вода рекомендуется при пониженной кислотности желудочного сока и противопоказана при язвах и гастритах. Свойства этой воды обычно упоминаются в самом названии – «Билинская кислая» или «Кислый ключ». Натриевая улучшает пищеварение, но не рекомендуется гипертоникам и всем, кто соблюдает низкосолевую диету. У кальциевых вод противопоказаний практически нет. Они хороши при повышенной потребности в кальции и подходят беременным, детям и тем, кто не употребляет молочных продуктов.

При этом любая минеральная вода противопоказана тем, кто страдает:

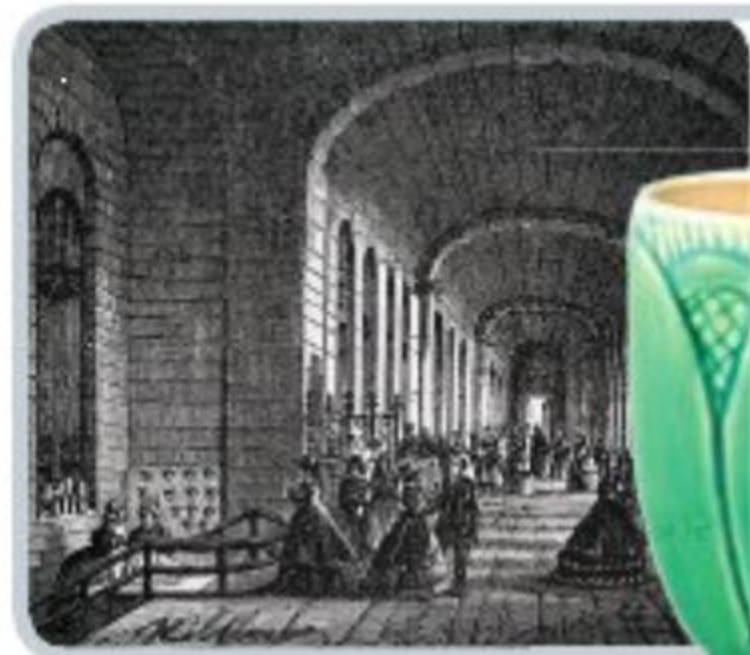
- нарушениями двигательной функции ЖКТ, препятствующими прохождению воды;
- заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы, протекающими с отеками;
- болезнями мочевыводящих путей, требующими оперативного лечения.



ТЕОРИЯ СТАКАНА ВОДЫ

Важно знать некоторые правила «дружбы» с минеральной водой. Если выпить стакан воды за час-полтора до еды, выделение желудочного сока замедлится, что благоприятно при повышенной кислотности. А вот стакан воды непосредственно перед едой или во время ее выделения желудочного сока стимулирует. Минералку обычно пьют прямо из холодильника, не догадываясь, что теплая вода нормализует перистальтику кишечника и помогает при спазмах. Стакан теплой минералки натощак каждое утро устраняет проблему запоров, благоприятен для кожи. Вечером количество воды, напротив, стоит ограничить. Посмотрите, не задерживается ли жидкость в организме, нет ли отеков на лице по утрам. И не пейте как минимум за два часа до сна.

Чередуйте разные по составу воды, чтобы избежать передозировки отдельных веществ. Выбирайте минералку без газа, особенно если хотите похудеть. Газировка способствует обезвоживанию и провоцирует чувство голода. И избегайте искусственно минерализованных вод – полностью воспроизвести природный состав в производственных условиях невозможно. ■



МИНЕРАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

- Минеральная вода – бюджетная замена термальной. Налейте ее в пульверизатор и опрыскивайте кожу, чтобы ее увлажнить или закрепить макияж сразу после нанесения.
- Если от воды из-под крана кожа сохнет или покрывается высыпаниями, попробуйте умываться водой из бутылок.
- Ополаскивание минеральной водой укрепляет волосы.
- Варить супы и каши на столово-лечебной воде бессмысленно – при кипячении соли выпадут в осадок и могут способствовать образованию камней в почках. Используйте минералку для холодных супов и в качестве разрыхлителя в тесте для блинчиков и пельменей.



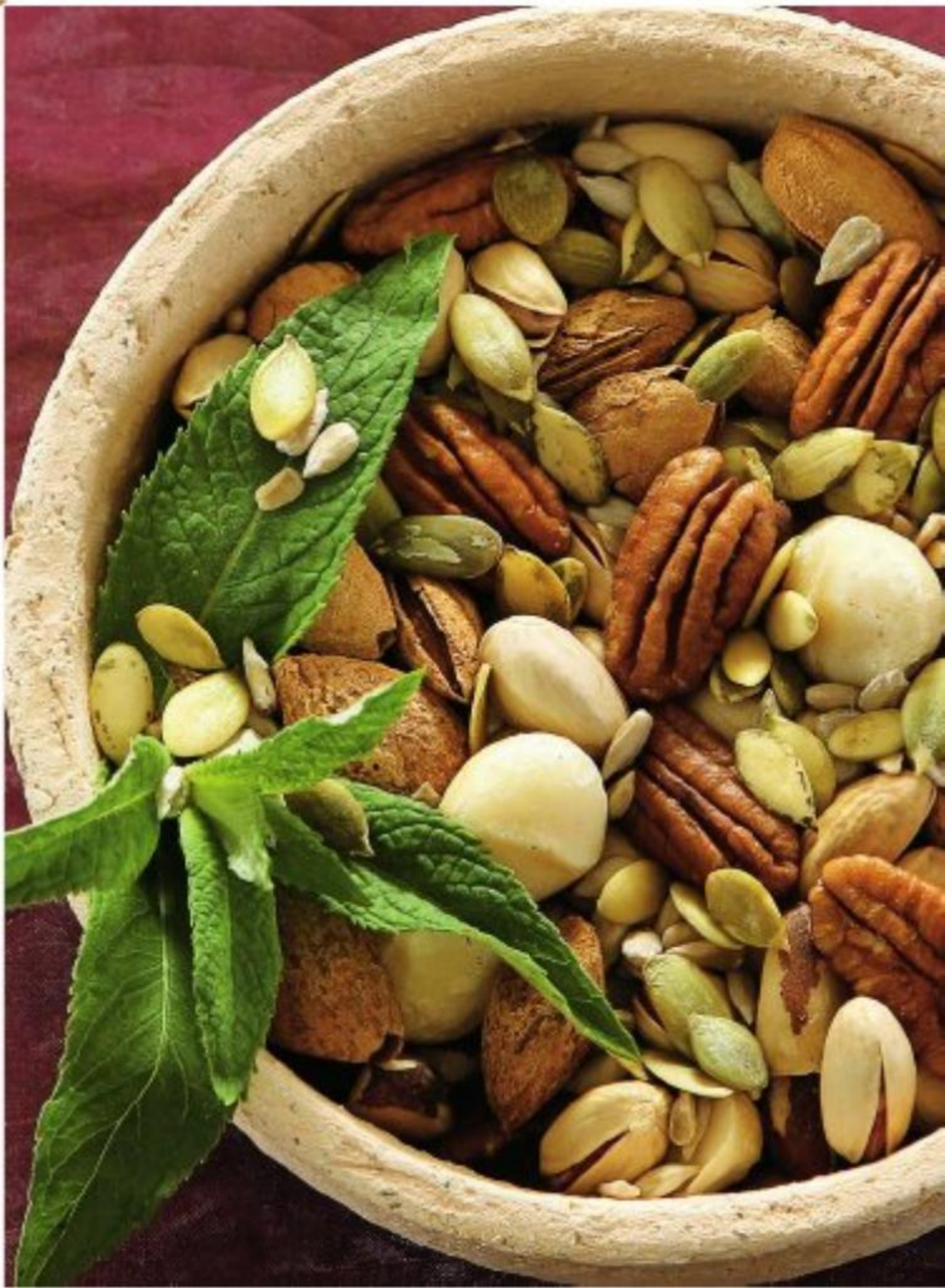
Рожовые КРАСАВЦЫ

Мы выбираем на прилавках самые блестящие, крупные и яркие сухофрукты. Но самые ли они полезные? Об этом рассказывает специалист по органическим продуктам Надежда КАЗЬМИНА.

Сколько раз, делая выбор между ярко-золотистой ровной кайсой (абрикос с выдавленной косточкой), сочной оранжевой курагой (сушеные половинки абрикоса) и сморщенным кирпичного цвета сушеным абрикосом, мы отдавали предпочтение тем сухофруктам, что наряднее? Почти всегда. «А зря! — уверяет специалист по органическим продуктам и основательница магазина здорового питания “И-мне” Надежда Казьмина. — На самом деле самой полезной будет именно та, невзрачная ягода с легким прозрачно-белым налетом.

Почему одни сухофрукты выглядят роскошно, а другие как замарашки? Потому что “скромный” фрукт сушился естественным способом, по старинке, под солнцем и ветром. А блестящая курага — в печах, где золотистую мякоть пропитывали испарениями газа и бензина, а затем еще обработали сернистым ангидридом, более известным нам как добавка E220. Окуривают сухофрукты для того, чтобы в них не завелась фруктовая мошка или другие насекомые, которые любят сладкое не меньше нас с вами. Жучки-червячки не обращают внимания на обработанную курагу, но и людям было бы неплохо последовать их примеру.

О пользе и вреде сернистого газа, который зашифрован в названии добавки E220, спорят давно. Но известны случаи отравления, когда при поедании таких сухофруктов у людей начинался кашель, а у страдающих астмой и аллергией по-





не становится зеленее прежнего, а сохшийся фрукт не становится еще ярче того первозданного цвета, каким наградила его матушка-природа. Так что золотистого и при этом полезного для здоровья изюма не существует. Чтобы добиться такой окраски, сушеные ягоды отбеливают в специальном химическом растворе, а после снова высушивают в газовой или бензиновой камере. Затем, когда вторая сушка завершена, ягодам возвращают блеск, окуная в жир или глицерин. Особо грешат этим производители чернослива. Действительно полезный продукт имеет невзрачный вид с легким налетом пыли и едва заметным глазу блеском.

Кроме того, остерегайтесь призывного клича продавца, рекламирующего самый крупный изюм на всем рынке. Полезный изюм высушивают на грозди в специальных глинобитных хорошо вентилируемых помещениях, и он редко превышает по размеру ноготь мизинца. А чтобы получить изюм, немногим уступающий в объеме живой ягоде, виноградную гроздь окунают в специальную смесь, увеличивающую рост ягод. Но нужно ли вам, чтобы эта смесь попадала в организм?

Проверить своего продавца фруктов на экологичность можно простым, но эффективным способом: попробуйте прорастить семена купленных у него овощей и фруктов. Если продукт «живой», то семечко или косточка дадут росток, и тогда можете быть спокойны за свое здоровье. В ином случае пора сменить магазин». ■

сле нескольких ягод случались серьезные приступы болезни.

Поэтому, если вы не уверены в «чистоте» продукта, как можно дольше промывайте сушеные ягоды в проточной воде. А в следующий раз выберите те сухофрукты, что «на лицо ужасные, вкусные внутри».

Обратите особое внимание на урюк — сушеный абрикос с косточкой. Он наименее любим хозяйками из-за скучного внешнего вида, да еще и косточки внутри, которая вечно мешает. Но именно такой, высушенный прямо на ветке под жарким солнцем Средней Азии урюк обладает цели-

тельными свойствами. Он защищает от болезней сердца, повышает иммунитет, очищает организм.

Во время прогулок по рынку ваше внимание наверняка привлекали прилавки с россыпью блестящего чернослива и золотистого, почти прозрачного, изюма. Рука так и тянется за горстью, как нам кажется, вкуснейших ягод. Но на деле все обстоит иначе. Стоит вспомнить школьную программу биологии: сушеный лист



Правильно высушенные сухофрукты — натуральный источник сладости и витаминов.



Сам себе ДОКТОР

«Чтобы сделать что-то хорошо, сделай это сам». Многие слишком буквально воспринимают этот девиз и начинают заниматься самолечением.

По данным ФОМ, 79% россиян периодически прибегают к самолечению: мы не хотим тратить время и деньги на врачей и часто не доверяем им. Такая картина наблюдается не только у нас, поэтому Всемирная Организация Здравоохранения приняла концепцию «осознанного контролируемого самолечения» — признала, что это нормально, если человек при небольших нарушениях самочувствия (головная боль, простуда) не идет к врачу, а лечится самостоятельно.

ЭТО ДИАГНОЗ

Как мы узнаем, чем себя полечить? Чаще всего — от друзей и знакомых (29%), из СМИ (6%), рекламы (2%) и, конечно же, книг (4%). Да, сегодня издаются многочисленные лечебники, но прежде, чем доверять им, вспомните, что эти издания не подлежат обязательной сертификации в Минздраве.

Автор одного из авторитетных лечебников, профессор из Германии Фриц Беске, утверждает: «От 60 до 80 процентов всех недомоганий или легких травм не требуют врачебного вмешательства. Они либо проходят сами, либо излечиваются домашними средствами». Конечно, если вы порезали палец, подхватили насморк или у вас разболелась голова, можно почитать, как справиться с этими недугами. Но человек, который приходит в аптеку с книгой «Язва желудка: современные ле-

карства» и по списку скупает упомянутые там средства, совершает ошибку.

ЗА ГРАНЬЮ РАЗУМНОГО

Как определить границу, за которой самолечение перестает быть разумным? Человек может лечиться самостоятельно, если он точно знает, в чем состоит его болезнь и как ей противостоять. Иногда это очевидно — как с той же ссадиной. Но зачастую мы излишне самоуверены. В 32% случаев самолечения люди покупают те лекарства, которые им однажды прописал врач в похожей ситуации. Однако эта, на первый взгляд правильная, тактика не безупречна — ведь с того времени могли появиться более совершенные средства, а у вас могла измениться чувствительность к лекарству. С другой стороны, если однотипные воспаления, боли или расстройства повторяются, возможно, тут требуется более радикальное лечение. И идти к врачу все-таки надо.

А вот какие медицинские знания, бесспорно, необходимы каждому — это умение оказывать первую помощь. Врач московской «Скорой помощи» Геннадий Сизов говорит: «Очень досадно, когда приезжаешь по вызову, а родственники, не умея грамотно помочь, ухудшают состояние. Человека увозят в реанимацию, а требовалось-то всего лишь, к примеру, верно наложить жгут или правильно уложить больного». ■

Дарья ДОБРОЛЕТ



9 ПРАВИЛ САМОЛЕЧЕНИЯ

1. Не используйте «любимое» лекарство на всякий случай и при любых недомоганиях.
2. Овладейте приемами первой помощи (искусственное дыхание, наложение жгута и шины, непрямой массаж сердца). Это то самолечение, которое врачи только приветствуют.
3. Не принимайте несколько лекарств сразу или подряд. В этом случае они взаимодействуют друг с другом и возможны неожиданные последствия.
4. Нельзя «назначать» самому себе антибиотики — это верный путь к выведению устойчивого штамма микробов.
5. Каждую болезнь нужно лечить по возможности минимальными дозами лекарств. Принцип «большая доза окажет большую помощь» ошибочен. Передозировка чревата новыми неприятностями.
6. Самолечение должно быть недолгим. Если неприятности затягиваются на 2–3 дня, надо обратиться к специалисту.
7. Не все «натуральное» безвредно. Много зависит от действенности средства, дозировки и подготовленности (тренированности) организма.
8. При совершенно новых, не случавшихся прежде недомоганиях следует вообще воздерживаться от любых лекарств — они могут смазать симптомы.
9. Нельзя заниматься самолечением при потере или помутнении сознания; параличе отдельных частей тела; появившихся перебоих в работе сердца; неясных болях в груди или животе; неприятностях, связанных с беременностью. А также когда неприятности случаются с маленьким ребенком.



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 nerve 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**

ЛОВИСЬ, РЫБКА



Британские ученые выяснили, какая рыба самая полезная для здоровья. Оказалось, что это пикша, консервированные тунец, сардины и скумбрия. У каждой оказались свои достоинства:

- малокалорийная и богатая йодом **ПИКША** стимулирует обмен веществ;
- консервированные **САРДИНЫ** содержат много витамина D, полезного для костей;
- **ТУНЕЦ**, содержащий селен, поможет укрепить иммунитет;
- **СКУМБРИЯ** из-за высокого содержания Омега-3 жирных кислот благотворно влияет на работу мозга.

Более того, регулярное употребление Омега-3 жирных кислот поддерживает тонус кровеносных сосудов, улучшает работу сердца и состояние сетчатки глаз.

ТВОРЧЕСКОЕ СЕРДЦЕ

Как выяснили американские исследователи, люди, занимающиеся творческой работой, как правило, имеют хорошее здоровье. Творческая деятельность сводит к минимуму развитие заболеваний сердца и сосудов, поскольку формирует определенный стиль жизни. Отсутствие рутины, получение удовольствия от труда, отсутствие перегрузок и конфликтов на работе, благоприятное социальное окружение и возможность постоянно учиться способствуют тому, что человек ощущает себя более здоровым.

Кроме того, творческая работа оказывает на него столь же благотворное влияние, как и повышение уровня дохода в 15 раз, уверены ученые.

Делая человека более стрессоустойчивым, творческая деятельность также помогает сохранить в хорошем состоянии наш главный орган – сердце.



СИЛА ВОСТОКА

Диетологи назвали самых рьяных помощников в борьбе за талию – это специи.

- **Корица** – отличный катализатор углеводного обмена. Она богата антиоксидантами, которые не позволяют клеткам откладывать сахар про запас, а помогают быстрее его усваивать.
- **Куркума** помогает эффективно снижать вес, а также уровень холестерина и ускоряет процесс сжигания жира.
- **Перец чили**, содержащий особые ферменты, ускоряет сердцебиение, что заставляет организм быстрее сжигать калории.



СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ

По доброй традиции уже в третий раз в день своего рождения «Агуша» устроила праздник для детей и взрослых. В питерском парке развлечений и отдыха «Диво-остров» малышей ждали веселые аттракционы, дискотека и театр кукол, познавательные развивающие игры и конкурсы. Победу записывали вкусными и полезными соками «Агуша».

В обширной развлекательной программе важное место заняло такое серьезное мероприятие, как семинар по вопросам здорового питания и правильного развития детей от 0 до 3 лет. В интерактивном режиме лучшие врачи-педиатры Санкт-Петербурга отвечали на многочисленные вопросы молодых родителей. Гостями на дне дня рождения «Агуши» стали несколько тысяч петербуржцев.



**КАРДИОЛОГИ УВЕРЯЮТ, ЧТО ЖЕНЫ, КОТОРЫЕ
ССОРЯТСЯ С МУЖЬЯМИ,
А НЕ НОСЯТ ОБИДЫ В СЕБЕ, ЖИВУТ ДОЛЬШЕ
ТЕРПЕЛИВЫХ ТИХОНЬ.**

Вы готовы к лету... А ваши ноги?

Hair no more™ – настоящее открытие в области эпиляции.

Без бритвы! Без воска! Без боли!

Идеально гладкие ноги круглый год благодаря новому средству для эпиляции. Уникальная двухфазовая система **Hair No More** безболезненно удаляет волосы и препятствует их росту. Инновационная формула, замедляющая рост волос, избавит вас от хлопот на долгие месяцы. Волосы, которые все же отрастают, становятся тоньше, реже и слабее, чем раньше. Во многих случаях волосы не отрастают вовсе!

Vein away™ – избавьтесь от сосудистых звездочек за считанные недели!

Подбирая новую одежду, вы больше не хотите принимать в расчет выступающие вены? Откройте для себя новый крем, обладающий одновременно сильным и мягким действием, который избавит вас от сосудистых звездочек и лопнувших капилляров! **VeinAway**, в состав которого входят различные растительные экстракты, заметно улучшит состояние вашей кожи всего за 30 дней! Теперь вы сможете носить все, что вам нравится!

Ingrow go™ – забудьте про вросшие волосы, раздражения и порезы!

Сколько раз вы мечтали об изящной и гладкой линии бикини, но взамен крайне неэстетичных волос получали лишь столь же неэстетичные прыщи и порезы? **Ingrow Go** поможет раз и навсегда избавиться от этой проблемы. Уникальная формула, подходящая мужчинам и женщинам, обладает отшелушивающим и антисептическими свойствами, поможет решить проблему вросших волос и раздражения, вызванных бритьем и другими видами эпиляции.



109316, Москва, Остаповский проезд, д. 3, стр. 6/7, офис 106, тел.: (495) 665-61-09

www.skindoctors.ru

Клинически подтвержденный результат

**SKIN
DOCTORS™**
COSMETICALS

Спрашивайте продукцию Skin Doctors у региональных представителей компании в вашем городе:

Владивосток: (4232) 42-34-49; Екатеринбург, Тюмень, Пермь: 8 922 313-12-80; 8 922 241-73-90; Казань: 8 906 326-08-62; 8 987 297-07-08;
Калининград: (4012) 21-67-17; Новороссийск, дистрибьютор по югу России: (8617) 63-46-55, (8617) 63-51-43;
Новосибирск: (383) 330-99-65; Самара: (846) 979-89-45; (846) 270-54-04; Санкт-Петербург: (812) 380-82-90;
Челябинская область, справочная: (351) 269-38-67; Хабаровск: (4212) 770-800; Киров: (8332) 47-05-94;
Норильск: (3919) 48-27-75 (общий), 48-27-94, 39-76-08, 45-17-33; Тверь: (4822) 35-86-60



1

2

6

7

3

4

5

8

9

10

11

12

13

14

15

16

За красивые ГЛАЗА

Глаза – отражение нашей души... а также того, что мы едим, сколько спим, и в каком мы настроении.

Первой капитулирует перед морщинами область вокруг глаз. У некоторых гусиные лапки могут появиться уже в 20 лет. Связано это со строением лица и наследственностью. Но в каком бы возрасте ни появились морщинки у вашей мамы, чем раньше вы начнете принимать контрмеры, тем лучше будете выглядеть.

КАК ВСЕ УСТРОЕНО

Кожа вокруг глаз очень тонкая – всего лишь полмиллиметра. Кроме того, в этой зоне почти нет сальных желез и очень мало мускулов, поддерживающих упругость кожи. Коллагеновые волокна – «арматура» кожи – располагаются здесь в виде сетки, поэтому кожа век легко растяжима. А из-за рыхлости подкожной клетчатки еще и склонна к отекам. Вдобавок она постоянно находится в движении: глаза мигают, щурятся, «улыбаются». В результате кожа вокруг глаз подвергается особенной нагрузке.

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД

Уход за этой чувствительной областью нужно начинать с 20 лет. Конечно, ни о каких антивозрастных средствах в эти годы речи не идет – достаточно использовать легкий крем или гель. А также делать увлажняющие маски после отпуска или перелетов на самолете. При таком базовом уходе начинать борьбу с морщинами раньше 30 лет не будет необходимости. Косметологи советуют вообще воздержаться от использования анти-эйдж средств до этого возраста – кожа пока способна восстанавливаться

и справляться с появлением гусиных лапок самостоятельно. А вот начиная с 30 лет можно начать использовать кремы против первых морщин. И делать увлажняющие маски не реже одного раза в неделю. К 40 годам следует перейти к продуктам с более выраженным анти-эйдж эффектом и обязательно делать самомассаж – поглаживать верхние веки по направлению к внешним углам глаз, а затем легонько постукивать по ним кончиками пальцев, чтобы стимулировать кровообращение. После 40 лет старайтесь время от времени менять свой основной уход – дерматологи утверждают, что кожа сильнее реагирует на новые стимулы. Поддерживать ее в тонусе помогут инъекции гиалуроновой кислоты. Эта кислота не только разглаживает кожу, но и стимулирует работу ее ростовых клеток, запуская естественные омолаживающие процессы.

СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ

Мы не избалованы солнцем, поэтому стараемся загорать так, чтобы хватило до следующего лета. Но слишком большое количество ультрафиолета делает с кожей то же, что и с сухофруктами – сушит и сморщивает. Особенно страдают лицо, зона вокруг глаз и область декольте. Вряд ли красивый загар стоит таких жертв. Хороший помощник – широкополая шляпа и кремы с высоким уровнем SPF. В городе нежную область вокруг глаз от солнца спасут солнцезащитные очки. Кстати, они же защитят и от мимических морщин, ведь в очках мы не щуримся на ярком свету. ■

5 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ОБЛАСТИ ВОКРУГ ГЛАЗ:

- Берегитесь морщин, образующихся во время сна от вдавливания лица в подушку. Научитесь спать на спине или купите жесткую ортопедическую подушку.
- Не экспериментируйте с диетами. При потере веса, особенно если вы старше 40 лет, могут образоваться морщины, много и сразу.
- Регулярно делайте физические упражнения. У тех, кто занимается спортом, кожа более здоровая и эластичная. Не любите спортзал? Тогда просто долго гуляйте на свежем воздухе, спите с открытым окном. И обязательно отправляйтесь на прогулку во время мелкого дождика или сразу после – влажный воздух – настоящий волшебник.
- Правильно питайтесь. Для молодости кожи лица важен комплекс витаминов В (содержится в говядине, курятине, яйцах, цельной пшенице и обогащенной муке, молоке и в других продуктах) и витамины А и С (содержатся в свежих фруктах и овощах).
- Не курите. Курение ухудшает ток крови в мелких кровеносных сосудах под кожей, что может усилить процесс образования морщин.

1. Роликовый гель для кожи вокруг глаз против отеков Антивозрастная программа Q10, **Nivea**. 2. Интенсивный крем против морщин для контуров глаз Wrinkle Expert 3D, **Diademine**. 3. Коллагеновый наполнитель морщин вокруг глаз, **L'Oreal**. 4. Омолаживающий антивозрастной гель для глаз с экстрактом термального планктона Skin vivo, **Biotherm**. 5. Крем для кожи вокруг глаз с антивозрастным эффектом Beautuscycle, **Amway**. 6. Тени для век Ombre Absolute, **Lancome**. 7. Крем для чувствительной кожи под глазами «Комфорт от природы», **Avon**. 8. Тени для век, **Oriflame**. 9. Крем для глаз против отеков Diorti Gel, **Lierac**. 10. Тушь для накладных ресниц, LashMagic, **Ardell**. 11. Стик для контура глаз с охлаждающим эффектом Aqualia Antiox, **Vichy**. 12. Восстанавливающее средство для зрелой кожи Substian+, **La Roche-Posay**. 13. Уход для кожи вокруг глаз против старения с эфирным маслом мелиссы, **Sanoflore**. 14. Удлиняющая тушь для ресниц, **Clinique**. 15. Тушь-уход для роскошного объема Hupnose, **Lancome**. 16. Стойкий карандаш для век Beautuscycle, **Amway**.



12 модных НОТ

Они поспели!
Собирать это сочное
чудо в лесу и на грядках –
одно удовольствие.
Продолжим
наслаждаться
ароматом лета
в ванной комнате.

12

1. Крем для рук «Вишневый цвет», L'Occitane. 2. Блеск для губ Juicy tubes, Lancome. 3. Блеск для губ «Искрящаяся вишня», Essence. 4. Гигиеническая помада «Фруктовое сияние», Nivea. 5. Зубная паста «Лесной полдень», R.O.C.S. 6. Мыло «Мята и малина», Nature Secrets, Oriflame. 7. Гель-эксфолиант с мятой и малиной, Nature Secrets, Oriflame. 8. Гель для душа «Дикие ягоды», Dolce milk. 9. Туалетная вода «Сочный персик», Yves Rocher. 10. Охлаждающий спрей для ног «Вишневый лед», Avon. 11. Лосьон для рук и тела «Вишня и мускатный орех», Scentsations, CND. 12. Массажная плитка «Клубника навсегда», Lush.

В сад



Летняя ГОСТИНАЯ

А также: любительский театр для дачников,
сила смородины, детский праздник
на веранде, куда поехать на рыбалку,
как подружить кошку с собакой.



В сад
соседи



Жители
ПОДМОСКОВНОГО
НОВОГЛАГОЛЕВА
возродили
в своем поселке
стародачную
традицию
любительских
театров.



Зелёные ПОДМОСТКИ

Так уж новоглаголевцам повезло друг с другом, что все соседи за несколько лет передружились.

Образовался дачный кружок — могучая кучка. «Однажды перед Новым годом мы все вместе сочиняли меню и придумывали развлечения, — рассказывает Алла Веркошанская, домохозяйка и мама троих детей, — и вдруг захотели заменить дурацкие традиционные конкурсы на что-нибудь оригинальное. Решили, что каждая семья подготовит один номер. В итоге наша новогодняя программа могла конкурировать по мастерству исполнения и оригинальности с любой телепередачей».

После новогодних торжеств все только и вспоминали о том, как выступали под елкой, взрослые были под впечатлением не меньше детей. А потом и сами не заметили, как уже спланировали самостоятельную программу на празднование 9 мая, и понеслось... то, что изначально воспринималось как забава, увлекло не на шутку.

Вскоре Вадиму Гинзбургу, вдохновителю и «вечному двигателю» Новоглаголево, захотелось глобализма: создать настоящий театр на даче. Такой, каким он был во времена Василия Поленова и Саввы Мамонтова: шумный смех собирающейся публики, все в ожидании чего-

то необычайно загадочного и... занавес поднимается. Зачем это нужно? Вадим Гинзбург пожимает плечами: «Просто мы не из тех, кто сидит на диване и ждет, пока что-то произойдет. Не из тех, кто хочет, чтобы их развлекали, мы это делаем сами, так гораздо интереснее». «Когда он рассказал нам о своей идее, помню, я была на седьмом небе от счастья: я буду играть в театре! Да кого угодно, лишь бы ощутить поток свежего воздуха!» — вспоминает Алла Веркошанская. Остальные тоже были готовы жертвовать сном (а больше занимать времени было не у чего) ради сцены. Три месяца подряд, каждую субботу и каждое воскресенье по 8–10 часов репетировали пьесы Аверченко и Тэффи. В режиссеры-постановщики пригласили профессиональную актрису Наталью Кузнецову. «Сначала я думала, что не потяну такую нагрузку, — вспоминает Наталия Армс. — Всю неделю тяжело работать, а потом еще и в выходные пахать? Но оказалось, что это такое удовольствие! Мне даже в отпуск уезжать не хотелось». Алексей Комиссаров к роли готовился с женой по ночам на балконе: уложат детей и давай шепотом всю ночь репетировать.

И вот в сентябре прошлого года около сотни зрителей расселись на поляне на лавочках. На импровизированную





сцену в дворянских костюмах вышли руководитель бизнес-инкубатора Академии народного хозяйства Алексей Комиссаров, Михаил Игнатов, владелец стоматологических клиник, и Марина Байцур, врач-гинеколог. Марина, исполнительница главной роли, очень переживала: «Я даже на конференциях волнуюсь, когда приходится выступать с подготовленным докладом, а тут такое». Но зрители ей устроили овацию.

«В этом году на майские хотели поставить что-то патриотическое, но при этом не заудное, — вспоминает Алла. — Мучались, пока Наталья Кузнецова после недельных «раскопок» в Ленинской библиотеке не нашла-таки настоящую жемчужину: изумительный сборник пьес неизвестных авторов, датированных 1939–1941 годами. Каждая пьеса небольшая по объему, так что у нас получилось 7 постановок, каждая по 10–15 минут. В перебивках выступали наши дети с патриотическими песнями и стихами».

Алле Веркошанской удалось стать не только актрисой, но еще и немного каскадером. «В постановке по пьесе Тэффи «Женский вопрос» я играла чокнутую профессоршу, которая постоянно падает, все на себя роняет — то вином обольется, то водой. С трудом приучила себя не уврачиваться от летящего в меня стакана и бесстрашно падать. В этом году в пьесе «Возле самой смерти» я играла страстную испанку, провожающую сына на фронт. Испания в огне, сцена грохочет от «раскатов орудий», а мне надо выпрыгнуть из окна, которое находится на высоте четырех метров над землей. Сначала решили поставить батут, но потом кто-то

посмеялся, что пойдет уже новая пьеса, а Алла все будет скакать. Стала приставать к Гинзбургу, как же мне сигануть из окна, а он в ответ: «Знаешь, Аллочка, меня не волнует, как ты будешь приземляться. Меня интересует, как ты будешь падать!». И тогда Алла договорилась с несколькими мужчинами, что они поймают ее. «До спектакля две минуты, я подхожу к окну, а там тишина... никого, кто должен меня ловить, нет. Я в ужасе подбегаю к каждому из мужчин-актеров: «Ты должен меня поймать, надежда только на тебя!». В итоге, когда я все-таки из окна выпрыгнула, ловить меня, отталкивая друг друга, бросились семеро мужчин». Новоглаголевский театр набирает популярность. Теперь посмотреть на игру непрофессиональных актеров собирает-



Мы не из тех, кто сидит и ждет, чтобы их развлекали. Мы это делаем сами, так гораздо интереснее.

ся до 250 зрителей. Актеры рады, но репетируют не ради славы. «Это ведь интересно — приближаться к пониманию роли. Играя, ты будто проживаешь вторую жизнь», — говорит Марина Байцур. «Специально для спектакля мы печатаем пригласительные билеты, афиши, — говорит Алла. — Костюмы заказываем в театре, шьем. В этот раз я просто купила наряд испанки в магазине карнавальных костюмов. Но, признаться, когда костюм привозят из театра, мы испытываем невообразимый восторг. Как будто нам дали пробраться в тайную дверь и посмотреть, что же там происходит». ■



Фото: личный архив. Текст: Анна ЧИСТОВА



ПРАЗДНИК на траве



У детей три месяца каникул.
У родителей – тридцать три идеи,
как сделать их веселыми.

Наиболее привлекательный для родителей вариант – вовлечь детей в приключенческую игру, где, пройдя через определенное количество испытаний, ребята найдут какой-нибудь клад, древний секрет и т. д.

А еще можно придумать тематический праздник, например Праздник солнечных зайчиков, Клубничный уикенд, День арбузных корок, Морковкин пикник. В соответствии с выдумкой придется подбирать и антураж – украшения на стол (бумажные скатерти и посуду), детали костюмов и даже некоторые из блюд праздничного стола.

ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ

Закуски для пикника должны быть веселыми и не слишком сложными в приготовлении. И пусть будет побольше блюд с фруктами из собственного сада и лесными ягодами.

Салат «Волшебные фрукты»

На 4 порции: 200 г яблок, 200 г черешни, 100 г крыжовника, 2 ст. ложки лимонного сиропа (сок лимона, смешанный с сахаром), взбитые сливки.

Из черешни удалить косточки. Яблоки нарезать небольшими дольками. Подготовленные фрукты залить сиропом и поставить в холодильник на 45 минут. Затем в каждую вазочку выложить пару долек пропитанных сиропом яблок, несколько ягод крыжовника и черешни. Украсить сливками.

Фруктовый шашлычок

На 4 порции: 1 груша, 200 г консервированного ананаса, 1 банан, 2 ч. ложка меда.



Оксана ТЕЛЕГУЗ,
креативный директор агентства
праздников «Виктория Премиум»

Позитивные эмоции необходимы, без них наша жизнь превращается в рутину. Не надо забывать радоваться. Стоит попробовать, и оказывается, что это не так уж

сложно и дорого. Клиенты, которые однажды заказали у нас праздник, звонят снова и часто без особого повода. Просто, например, хотят разыграть своего начальника, который в последнее время стал слишком сердит и серьезен, устроить романтический вечер для любимого человека или собрать друзей на вечеринку. Каждый из нас должен сохранить частичку ребенка в себе и, даже если нет повода, периодически устраивать себе и близким праздник.

КОНСУЛЬТАНТ



Грушу и ананас нарезать кубиками, банан – кружочками, нанизать все на деревянные шпажки. Смазать шашлычок медом, уложить на противень. Запекать в духовке до образования румяной корочки.

Яблоки по-киевски

На 4 порции: 4 яблока, 4 ч. ложки клубничного варенья, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, 0,5 стакана сметаны.

Из яблок удалить сердцевину, очистить от кожицы. Залить горячей водой, варить 10 минут. Выложить на блюдо, дать остыть. Заполнить яблоки вареньем, уложить в форму для запекания. Смешать желток с сахаром, взбитым белком и мукой. Залить этой массой яблоки и запекать до золотистого цвета. Подавать со сметаной.

Вишня в шоколаде

На 24 вишни: 100 г шоколада, 100 г фисташек.

Растопить шоколад на водяной бане. Измельчить фисташки. Вымыть и обсушить вишню. Ягоды брать за черешок и окунать в расплавленный шоколад, а затем в фисташки.

Черничный десерт

На 4 порции: 400 г черники, 2 ст. ложки миндаля, 1 лимон, взбитые сливки.

Чернику разложить по вазочкам, посыпать тертым миндалем, перемешать, сбрызнуть лимонным соком и украсить сливками.



ВЕСЕЛЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

«ДИКИЙ БЫК». В центре круга становится «бык». Остальные вокруг него берутся за руки, образуя «загон». Они должны помешать дикому быку вырваться и убежать. Бык может проскочить под руками, между ногами или прорваться через руки, поэтому во время игры все игроки должны крепко держать друг друга за руки. Если «быку» удастся вырваться, он выбирает следующего водящего. Еще веселее играть, когда много детей и в загоне несколько быков.

«ГОНКИ НА ТАЧКАХ». Это соревнования между парами игроков. Один берет другого за ноги. Такая «тачка» должна пройти как можно дальше на вытянутых руках. Если играют на улице, на руки надевают плотные садовые перчатки. Игрок, который управляет «садовой тачкой», должен крепко держать ее за ноги.

«ПРЫЖКИ В МЕШКАХ»: Для детей годятся старые большие наволочки. Игроки становятся на линию старта и по команде прыгают на двух ногах в мешках до линии финиша.



УКРАШАТЕЛЬСТВА

Развесьте на ветках деревьев компакт-диски, чтобы в саду было много солнечных зайчиков. А еще старые «чердачные» игрушки — пластиковые машинки, плюшевых мишек и прочую мягкую живность, а также ведерки для песочниц и упаковки от новогодних подарков. Может получиться нечто наподобие «чудо-дерева». Понравившиеся игрушки дети могут забрать в подарок. Если вы проводите тематический праздник, для декораций используйте предметы, соответствующие теме. Например, надувной бассейн, рыцарский замок, разрисуйте забор мелками под березовую рощу.

ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Еще за столом можно рассказать самую смешную историю, которая приключилась когда-то с каждым. Отобедав, минут двадцать спокойно посидеть на лавках и поиграть в сломанный телефон. Теперь можно приступать к активной части, например на лужайке поиграть в подвижные игры, в бадминтон. Отдавая дань окружающей природе, устроить конкурс на знание ботаники (для этого надо заранее приготовить букет знакомых детям полевых цветов). А в заключение праздника сходить на экскурсию в огород, где каждый сможет получить в подарок тот овощ, который больше всего любит. ■

Фото: Shutterstock.com. Текст: Елена АЛЬ-ШИМАРИ

Салфетка для стола, ИКЕА

Квас с клюквой, РУССКИЙ ДАР

Столовые приборы, ИКЕА

ВАМ

пригодятся:

Одноразовые тарелки, АРТ И ДИЗАЙН

Очки, HELLO KITTY, POLAROID

Очки, DISNEY, POLAROID



Подарочный
БУЖЕТ



2



3



4

Для дачного праздника повод всегда найдется: день рождения, день нового варенья или просто бал цветов.

1 Корзину с цветущей бегонией можно повесить везде, где есть мягкая полутьма и нет ветра, чтобы цветы дольше сохраняли свежесть и не опадали. У них очень нежные лепестки и хрупкие цветоносы. Этот подарок себе любимой можно без труда сотворить, если несколько горшочков ампельной бегонии высадить в подвесную корзину, предварительно выстланную полиэтиленовой пленкой и заполненную питательным грунтом.

2 Каждый гость, что пожалует на ваш праздник, будет приятно удивлен, когда вместе со столовыми приборами и накрахмаленной льняной салфеткой получит только что срезанный садовый цветок.

3 А детскую, самую веселую комнату, украсит композиция из солнечных нарциссов и только что распустившихся тюльпанов и гиацинтов. В качестве оправы – нарядная миска.

4 На стол можно поставить вместо вазы льняную вязаную сумку, будто бы небрежно брошенную хозяйкой и заполненную великолепными садовыми цветами. Теми, что распустились к вашему дню рождения. Сумка скрывает небольшой «секрет» – обычную стеклянную банку с водой. В ней букет останется свежим весь длинный летний день. ■

Три цвета ЛЕТА

Среди ягодных драгоценностей, что преподносит нам середина лета, смородина – самая значимая.

Смородина в народном сознании связана с небольшими русскими усадьбами, где вместо четких линий дворцовых парков можно было увидеть заросли сирени вперемешку с разросшейся малиной, много кус-

тов крыжовника и смородины. Ягоды собирали румяные крестьянки с пенем – «чтоб барской ягоды тайком уста лукавые не ели», а потом добрая старушка-кухарка в кружевном чепце в медном тазу варила кисло-сладкое варенье.



Первые исторические подробности о смородине как о культурном растении найдены в средневековых манускриптах северных народов. Смородина там изображена с такими мелкими ягодами, что становится понятно: это дикий предок всех нынешних крупноплодных сортов. Первые из них были выведены в XIX веке в Голландии, Англии, Бельгии – признанных лидерах в селекции этого кустарника. Некоторые старые сорта из тех, что выращивают наши садоводы, например «Голландская красная», в своем названии отражают истоки их происхождения.

КОНФИТЮР С ПЕРОМ В РУКЕ

Французы со своим пищевым снобизмом отличились и в обращении со смородиной. Так, в Лотарингии, где издревле существовал культ красной смородины, ее и собирали по-особенному: каждую ягодку отдельно. Урожай сразу же отправляли на переработку. Но прежде всего из ягод вручную, при помощи остро заточенного гусиного пера, удаляли семена. Для этого ягодку зажимали между большим и указательным пальцами, в другой руке держали перо, которым аккуратно прокалывали кожицу и вынимали семечки. Готовые ягоды погружали в сахарный сироп, сохранявший их натуральный цвет и аромат. Хрустальные сосуды с конфитюром из Бар-ле-Дюка дарили почетным гостям и преподносили в качестве презента судьям, а также нужным чиновникам. В дальнейшем этот драгоценный конфитюр стали фасовать в баночки по 110 г.



НА ВКУС И ЦВЕТ

А теперь немного о «культе смородиной личности». В саду надо иметь все три вида – красную, белую и, конечно, черную. Смородина неприхотлива. Единственный минус – частенько страдает от вредителей, но такова ее природа. Даже черная, несмотря на ее ароматные листья (кстати, их кладут в соленья для аромата и хрусткости огурцов), подпадает под пагубное влияние листогрызущих. Но для борьбы с ними имеются современные препараты, которые, если их применять вовремя и согласно инструкции, не навредят урожаю. Если же вы предпочитаете биологическое земледелие, опрыскивайте кусты по старинке – табачным настоем.

Каждую весну кусты смородины обрезайте. Если боитесь вырезать что-нибудь нужное, то вот совет: режьте те ветки, что затеняют куст изнутри, криво растут, слабые и поврежденные. Чем больше «воздуха» внутри куста, тем лучше. Опять же весной аккуратно прорыхлите почву вокруг всех кустиков и подкормите их удобрением.

При покупке смородины ориентируйтесь на сроки созревания и «современность» сортов. Спросите у продавца, когда сорт был внесен в Госреестр (документ, подтверждающий регистрацию сорта по РФ) и для какого региона рекомендован. ■

ЕЛЕНА АЛЬШИМАГИ

«АСКОРБИНКА» С КУСТА

Наши бабушки не могли себе позволить тратить столько времени на извлечение семян из ягод смородины, поэтому облегчили процесс: перемолотую смородину просто отжимали через несколько слоев марли. Из полученного густого сока готовили варенье и прочие вкусности.

Современные сорта красной, белой и черной смородины отличаются очень крупными и не столь кислыми, как у диких предков и старых сортов, ягодами. Теперь можно полакомиться полупрозрачными красными и белыми ягодками прямо с куста. Не отказывайте себе в таком удовольствии, это же кладезь витамина С. Кроме того, все виды смородины содержат много пектина – желирующего вещества, которое, помимо того что помогает загустеть любому варенью, еще и полезно для городских жителей, так как способствует выведению из организма солей тяжелых металлов.



СМОРОДИННАЯ НАЛИВКА

В трехлитровую банку доверху насыпать свежие, только что снятые с веточек ягоды черной смородины. Залить водкой, закрыть пластмассовой крышкой и поставить в темное место на 40 дней. Затем слить настой и добавить сахар по вкусу. Наливка готова.

Оставшиеся в банке ягоды смородины сразу же не выбрасывать, а залить аптечной минеральной водой – нарзаном, боржоми. Настаивать еще месяц. Получившийся слабоалкогольный напиток слить и добавить немного сахара.





Операция «ДРУЖБА»

Стать своим среди чужих непросто и человеку. А как сумеют поладить друг с другом наши любимцы, волею судеб оказавшиеся соседями по даче?

Нередко на одну дачу съезжаются несколько семей, и каждая — со своим домашним любимцем. Не надейтесь, что питомцы перезнакомятся и подружатся сами собой. Им нужна ваша помощь, иначе могут появиться жертвы и разрушения.

НЕДРУЖНОЕ СОСЕДСТВО

Мыши, декоративные крысы, хомяки, шиншиллы, карликовые кролики, многие птички, рыбки и прочая любимая мелочь способны сдружиться даже с собственными сородичами, только если они вместе росли. Ну а межвидовой дружбы между ними вообще почти никогда не случается. Если под одной крышей встретилось несколько крыс и хомячков, не спешите сваливать их в одну кучу. Скорее всего, ваши очаровательные крошки немедленно передерутся. И уж тем более не стоит знакомить их с чужой собакой или кошкой. Большин-

ство собак, особенно охотничьих, смириться с присутствием потенциальной добычи не в состоянии. Ну а кошки часто готовы мирно сосуществовать со своими, давно знакомыми по городской квартире крысами и птичками. Однако те же зверьки, но незнакомые, могут разбудить в вашей киске охотничьи инстинкты. Так что пусть клетки с вашими маленькими питомцами стоят в той комнате, куда запрещено заходить кошкам и собакам.

ПОЗВОЛЬТЕ ПРЕДСТАВИТЬ...

Большинство собак — существа общительные. Однако и среди них попадаются мизантропы. Тогда у вас нет другого выхода, кроме как разделить участок забором хотя бы из металлической сетки. Такой забор поможет, если на даче собрались псы очень разных размеров — так, даже самый доброжелательный из датских догов может случайно сделать лепешку из друга чихуахуа. Поэтому

дружить собакам разной весовой категории стоит под вашим надзором.

Дачные встречи разнополых или стерилизованных собак обычно проходят без особых проблем. Также, как правило, взрослые собаки и кошки вполне милостиво относятся к щенкам и котяткам. И все же постарайтесь соблюсти несложный ритуал представления.

Псы трепетно относятся к правам на территорию, и тот, кто приехал на дачу первым, может счесть ее своей. Лучше, чтобы первая встреча собак произошла где-то на стороне, за оградой. Держите питомцев на поводках, постепенно подводя поближе, но только если оба пса ведут себя спокойно. Если же ваши собаки рвутся с поводка и щелкают зубами, дайте им привыкнуть друг к другу.

Первое время не оставляйте собак наедине — не исключено, что они пожелают выяснять, кто главнее. Идеально какое-то время подержать собак отдельно, но

так, чтобы они могли и видеть, и ощущать запах друг друга — тут пригодится сетка-рабица. Также конфликтующих собак можно развести по разным комнатам (лучше с прозрачными или сетчатыми дверями, чтобы псы могли все видеть и чувствовать). Но не стоит запираť одну собаку, в то время как вторая наслаждается свободой и человеческим обществом — это озлобит затворника. И еще: следите, чтобы у каждой собаки была своя отдельная миска, стоящая так, чтобы у ее хозяина не возникало опасений насчет сохранности ее содержимого.

БОЕВЫЕ ПУШИСТИКИ

Встреча незнакомых кисок редко бывает мирной. Перед ней кошкам лучше подстричь коготки, чтобы неизбежные оплеухи были не столь болезненными. Если вы знакомите двух кошек, подержите их некоторое время в переносках по соседству, причем имеет смысл обме-



КИСКА В МАСЛЕ

Некоторые советуют, знакомя кошек, обмазать их чем-то вкусным типа шпротного масла — не очень эстетично, но помогает. Также установлению дружеских отношений способствует одновременное кормление — очень голодные кошки вполне способны есть рядом, но из разных мисок.

нять их подстилки — пусть привыкают к новому запаху. Если есть возможность, несколько дней вообще не допускайте физического контакта между кошками — пусть любят друг друга через натянутую сетку. Два-три раза в день меняйте ваших питомцев местами, так они быстрее примут чужой запах, а через пару дней пусть, наконец, познакомятся лично. Но только в вашем присутствии — спокойно оставлять их наедине можно будет не раньше чем через пару недель. Ну а если звери все же сцепились, об-

лейте их водой — это остудит их воинственный пыл.

Следите, чтобы у каждой кошки была личная миска. Ну а если по даче бегают собаки, ставьте кошачью миску и туалет в недоступных для них местах: еду у кошки они, конечно, своруют, а туалет разгромят просто из любопытства. В результате кошка может отказаться ходить в любимый прежде лоток, и у вас начнутся проблемы.

Проявите терпение — и рано или поздно наши меньшие братья подружатся. ■



БОЛЬШАЯ РЫБАЛКА

Где лучше всего забрасывать удочку?



РЕЙТИНГ ЦЕНТРОВ ПЛАТНОЙ РЫБАЛКИ

Место	Название	Итоговый балл	Шоссе	Режим работы	Стоимость путевки	Что ловится	Дополнительная информация
1	«Золотой сазан», Симферопольское шоссе, 41 км	42	Симферопольское	Летом с 6.00 до 21.00, зимой с 8.00 до 18.00	3000 руб. на весь световой день (почасовой оплаты нет). Дети до 8 лет и женщины – бесплатно	Карп, сазан, лещ, белый амур, форель, щука, сом, влуга, канадский еслонос, осетр, окунь, карась, осетр, пескарь, голавль, плотва	6 беседок, 20 шатров «порядка 40 рыболовных мест. Коптильня, рыбачьи магазин, рыбный ресторан, база отдыха, туалет»
2-3	Платные пруды Егорьевского рыбхоза	37	Новорязанское	с 6.00 до 20.00 летом	Один световой день – 800–2000 руб.; 10–15 кг товарного карпа	Белый амур, карась, карп, толстолобик, щука	Разрешены только удочки
2-3	Рыбхоз «Нарские острова»	37	Минское	Круглосуточно, круглогодично	От 300 руб. за сутки в зависимости от водоема	Ерш, карась, карп, линь, окунь, плотва, форель, щука	Благоустроенный «Дом рыбака», домик на воде
4-5	«Золотой Сазан», Калужское шоссе, 47 км	36	Калужское	Летом с 5.00 до 21.00, зимой с 8.00 до 18.00	3000 руб. на весь световой день	Белый амур, карп, осетр, сазан, сиг, сом, форель, щука	Коптильня, рыбацкий магазин, ресторан, домики, беседки. Каждое рыболовное место (около 100) – оборудовано мостком, столом с лавочками, мангалом
4-5	Платные пруды Бисеровского рыбокомбината	36	Горьковское	Летом с 6.00 до 21.00, зимой с 8.00 до 18.00	Стоимость лицензии на вылов зависит от вида рыбы	Белый амур, карась, карп, окунь, плотва, судак, толстолобик, форель, щука	Рыбалка разрешена только с берега. Есть кафе, мотель
6	Платный пруд ВНИИ кормов (Лобня)	35	Савеловское	с 10.00 до 22.00	6 часов – 600 руб.; 3 кг сома, карпа, сазана (общий вес) и до 1 кг форели или осетра. По путевке: 1 кг подкормки и место на автостоянке. Детям до 7 лет вход бесплатный	Карп, лещ крупный, осетр, сазан, сом, судак, толстолобик, форель, щука	Кафе, коптильня, биотуалеты
7	Культурно-рыболовное хозяйство «Акватер +»	33	Варшавское	Круглогодично	На 15 часов – 3000 руб., на 8 часов – 2000 руб., женщины и дети до 12 лет, сопровождающие рыбака, бесплатно	Карп, белый амур, осетр, форель, щука, линь, сиг	Ресторан, спортивная площадка, игровая детская площадка, беседки на берегу водоема с мангалами, оборудованные места для комфортной рыбалки, удобные домики, кемпинги, VIP-зоны с верандой

ТОП-ЛИСТ ПОДГОТОВЛЕН ОТДЕЛОМ РЕЙТИНГОВ ООО «ИДР»

Методика. Рейтинг проводился в два этапа. На первом на сайте сети магазинов «Force'Age. Камуфляж и снаряжение» был проведен опрос рыбаков. В голосовании участвовало 50 предприятий, предоставляющих услуги платной рыбалки. На втором этапе 20 лучших компаний по результатам опроса были оценены по таким параметрам: режим работы, количество водоемов и их площадь, зарыбленность, стоимость путевки, ассортимент улова, наличие оборудованных мест для ловли, наличие проката, автостоянки. По каждому параметру участники получали баллы (максимум 5). Место в рейтинге определялось на основе итогового балла.



Михаил ЛАПУШИНСКИЙ,
шеф-редактор
журнала «Жарп-Элит»,
обладатель Кубка России
по карповой ловле
2010 года

Чтобы ловить рыбу в Америке, надо сдать экзамен и заплатить за лицензию. В Германии запрещено ловить больше двух рыб – считается, что этого достаточно для пропитания одного человека. Во Франции и Италии можно ловить, если получил лицензию, принцип ловли: «поймал – отпусти». В России же можно все. Забросить 100 удочек, поставить сетку и увезти в момент нереста 200 кг рыбы. И машину тут же помыть. Река ничейная, за мусор не ругают, рыба бесплатная. Более того, недавно премьер-министр наложил вето на предложение сделать рыбалку платной. Но давайте сами себе не давать права на мародерство по отношению к природе.



Галина ПЕТРАКОВА,
экономист

До знакомства с мужем я представляла себе рыбалку как задумчивое занятие. Но оказалось, что это очень азартный процесс. Я начинала как наблюдатель, но с каждым разом становилось все интереснее, и однажды я попросила супруга дать и мне удочку, просто попробовать. Так и втянулась. Очень много женщин встречаю на рыбалке. У них другой подход, более мудрый: там, где мужчина обрежет запутавшуюся снасть, женщина ее распутает. На рыбалке женщине иногда нелегко, но она и сама может вытащить крупную рыбу, без мужской помощи. Мне с мужем легче и приятнее – мы на рыбалке друг друга дополняем.



Олег ПОДКЛЕТНОВ,
коммерческий директор
«Force'Age»

Я люблю драйвовую рыбалку, когда не сидишь и ждешь, а когда клюет и за три часа успеваешь натаскать кучу хищника. За таким отдыхом еду на Волгу под Астрахань, место называется Цыганоман, там Калмыкия узким клином врывается в Россию. Когда Волга разливается, а позднее вода уходит, образуются заливные озера с большим количеством хищника (окуня и щуки). На самой реке ловлю судака и жереха. 80% рыбы отпускаю, забираю только крупную на еду прямо на месте или под горячее копчение. В общем, каждый год с нетерпением жду лета, чтобы махнуть на машине больше 1000 км и получить колоссальное удовольствие.

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 июле подписку на 6 или 12 месяцев, получают подарок – набор для нежного ухода за вашей кожей и волосами: термальную воду AVENE, солнцезащитный спрей SPF 20 AVENE и сверхмягкий шампунь с молочком овса Klorane.



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

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%

Кассир _____

КВИТАНЦИЯ

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%

Извещение _____



МУЗЕЙ исчезнувшего вкуса

В подмосковной Коломне можно отведать сладостей, которые сегодня исчезли с наших столов. А в позапрошлом веке их обожали все – и простые крестьяне, и благородная публика.

Нынешняя пастилла – совсем не та, что прежде называли этим словом. Не было в ней прежде ни агара, ни взбитых яичных белков. Раньше ее готовили из взбитого яблочного пюре с добавлением сахара, меда, ягод, орехов. Особенно славились своей пастилой коломенские мастерицы. В XVIII–XIX столетиях пастилла была символом этого города.

Давно исчезнувший вкус (сегодня нет ничего похожего не только в России, но и в мире), осколок местной культуры и истории решили возродить

две сладосты – Елена Дмитриева и Наталья Никитина. Они нашли старинные рецепты и открыли «Музей исчезнувшего вкуса».

Ощущение, что погружаешься в сладкий сон, охватывает сразу, как только попадаешь на маленькую мощеную улочку уездного городка. Одноэтажные деревянные домики, крашенные лавочки у калиток, и название у улочки подходящее – Посадская. Пышный сад за каждым забором. Здесь в небольшом доме со ставнями уже два года и располагается музей.

Открываешь калитку и шагаешь пря-

мо в позапрошлый век. Мощный дворик, кусты сирени, деревянный стол под низким окошком. На столе — простая ваза с полевыми цветами, яблоки россыпью. В доме белые кружевные занавески, дощатый пол, на полках — большие фигурные стеклянные вазы под старину с пастилой разных форм и цветов. Пахнет яблоками, солнцем, крепким чаем.

Из-за прилавка выходит девушка в лиловом атласном кринолине: «Здравствуйте, проходите. Сейчас приготовлю вам чай, попьете с дороги». Наверное, так в пастильной лавке встречали покупателей и двести лет назад.

В следующей комнате старинная мебель, предметы того времени — дамское зеркальце на ручке, свечи в изящных подсвечниках, старинные книги и фото в рамках, кружевной зонтик от солнца. Причем интерьеры в музее «живые». Хочешь прилечь на кровать — пожалуйста, интересно, что в буфете — открывай дверцы, выдвигай ящички и смотри.

И конечно же, тут выставлена пастилла разных сортов и видов. Она разложена по вазочкам, креманкам и просто на блюде. Посреди гостиной — старинный круглый стол, накрытый к чаепитию.

ДВОЕ СУТОК МЕШАТЬ, ДВОЕ СУТОК НЕ СПАТЬ

Здесь проводят экскурсии и рассказывают удивительные истории о пастилле — таком с детства любимом, но со-

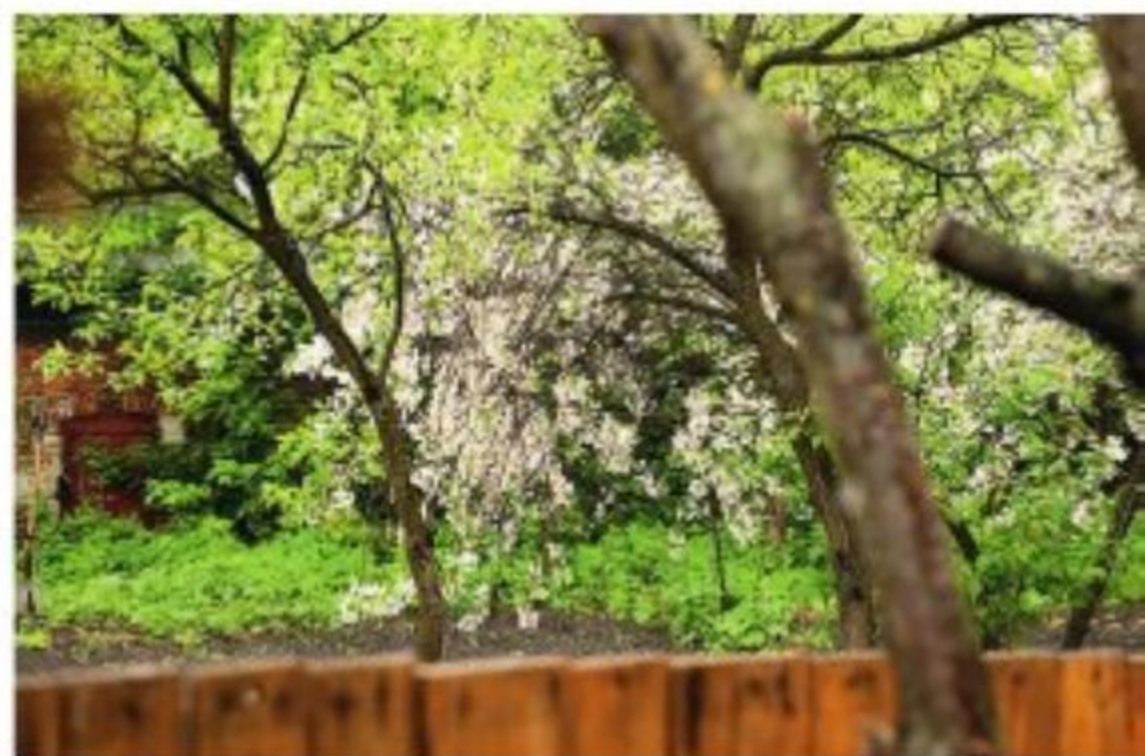


Наталья НИКИТИНА воскресила в Коломне сладкие воспоминания о натуральной пастилле.

вершенно, оказывается, незнакомом угощении. Пастилу в Коломне делали с незапамятных времен — жители богатого яблоками и ягодами края так сохраняли на зиму урожай. Расходилось это лакомство в коробочках по всей России и даже поставлялось к столу Ее Императорского Величества Екатерины Второй. Между прочим, звание поставщика императорского двора давали не так просто —

9 лет безупречных поставок было незыблемым условием.

Лакомство трудоемкое: в старину пюре из печеных яблок для белой рыхлой пастилы взбивали деревянными лопаточками, не прерываясь, двое суток подряд, подменяя друг друга. Чтоб пюре взбилось в крепкую пену, нужны яблоки кислых сортов (антоновка, титовка). Шли в дело и яблоки местного сорта «Горская зеленка» — удлиненной





формы, очень кислые, жесткие и лежкие (они легко сохранялись до марта). Сегодня этот сорт, увы, исчез из садов. Пастильное тесто — очень капризное. Чуть недоглядел, и вся работа насмарку. Самые сложные в изготовлении — шоколадная пастила и медовая. Мед осаждает воздушные пузырьки в пене, и тесто получается плотным.

Само название пастилы получилось очень просто — сушиться яблочную или ягодную массу выкладывали — постилали — в ящики с пергаментной бумагой, «в легких духах после хлебов». Готовую пастилу посыпали сахарной пудрой, резали на кусочки или же хранили пластами. Сладь такая очень долго не черствела, не засыхала и не теряла вкусовых качеств.

ДНЕВНИК ЕГО ЖЕНЫ

При музее есть маленькое производство. Здесь делают пастилу вручную, по старинным рецептам — около 26 сортов белой рыхлой и красной тугой. И каждый может попробовать и прихватить коробочку домой. А названия! «Царская абрикосовая», «Архиерейская», «Медовая», «Амурное послание». Есть и постная пастила,

«для фигуры» — без сахара, на меду. А есть «с похмелья» — с лимоном и хмелем, по восстановленному рецепту. Удалось разыскать даже рекламную брошюру 1909 года, где хмелевая пастила преподносится как прекрасное профилактическое средство от пьянства. Рекламный слоган был таков: «Я страшно пил вино, а теперь я ем пастилу “Трезвость”».

Результат потребления пастилы иллюстрировался фотографиями «до» и «после» — лохматый мужик в пижаме и франт в белоснежной сорочке. Дело в том, что пастила с хмелем снимает тягу к спиртному, обладает успокаивающим и даже легким снотворным эффектом.

Рецепты восстанавливаются по старинным письмам, кулинарным книгам, мемуарам. Например, Софья





Андреевна Толстая вела кулинарный дневник, куда записывала любимые рецепты семьи и гостей дома. Теперь здесь, в музее, можно попробовать пастилу Толстых, рецепт которой значился в дневнике Софьи Андреевны под номером 151. Пастила готовилась белоснежная, пышная, в палец толщиной. Сушили ее в картонных коробочках, в результате чего получались мягкие пласты, от которых дети с удовольствием отрывали небольшие кусочки и отправляли в рот. Обедение! Вкус домашней пастилы Толстых хорошо был знаком и многочисленным гостям их дома, среди которых были Фет, Танеев, Ге, Репин, Трубецкой.

Известно, что по дороге в Коломну за любимой «красной и белой палочками» для мужа заезжала к пастильщицам и Анна Григорьевна, жена Достоевского.

Коломенский писатель Иван Лажечников, как и Толстой с Достоевским, тоже обожал пастилу, радовали его глаз и сами пастильщицы. Облик мастериц он описывал так: «Вот человеческий лик, намалеванный белилами и румянами, с насурменными дугою бровями, под огромным кокошником в виде лопаты, вышитым жемчугом, изумрудами и яхонтами. Этот лик носит сорокаведерная бочка в штофном, с золотыми выводами сарафана; пышные рукава из тончайшего

батиста окрыляют ее, а башмаки, без задников, на высоких каблуках, изменяют ее осторожной походке. Рекомендую в ней мою землячку, коломенскую пастильницу».

Коллекция необычного музея поселилась в старом доме знаменитого рода купцов Сурановых, в самом сердце коломенского посада. Его стены вот уже более 200 лет наблюдают посадскую жизнь провинциального городка. Лажечников, Новиков, Гиляров-Платонов, Пильняк не раз бывали здесь, пили чай по русской традиции, преклоняли колена в соседнем Никольском храме. В доме напротив жил Борис Пильняк, там он написал рассказ «Коломенская пастила», в котором, что удивительно, нет более ни слова о самой этой сласти.

ПАПИН ПОДАРОК

Старожилы до сих пор помнят, как на Коломенском привозе можно было за 3 копейки купить кубик смоквы – красной ягодной пастилы. А вот белая рыхлая всегда стоила недешево.

В музее собрана не просто история пастилы, здесь хранится история жителей того времени. В старинном шкафчике, купленном для обстановки у частных владельцев, во время реставрации нашли настоящий клад – потаенные любовные письма того времени. Из находки сделали



целое представление под названием «Вещественные доказательства». А вот книга Ивана Лажечникова, в которой рассказана трогательная история любящего отца, который, мечтая удивить и порадовать любимую дочь-смолянку Катеньку, посадил к ее приезду из Петербурга сад фруктовых деревьев. Теперь здесь появился новый сорт пастилы «Катин сад».

Слушаешь эти удивительные истории, отпиваешь маленькими глоточками горячий крепкий чай, жмуришься от удовольствия как в детстве. И хочется поглубже вдохнуть запах того прекрасного времени, когда сажали сады для любимых, писали любовные письма чернилами, брали на прогулки зонтики от солнца и пекли яблоки для пастилы. ■

Дарья КИСЕЛЁВА



♈ ОВЕН. Вторая половина лета обещает быть для вас очень спокойной и комфортной. Двери вашего дома почти не закрываются из-за наплыва гостей и родственников, но их визиты не станут для вас обременительными. Наоборот, вы узнаете от них немало полезного и интересного.

♉ ТЕЛЕЦ. У вас обострится чутье к талантам других. Вы можете помочь людям (особенно детям) раскрыть их потенциал. Звезды обещают вам также фейерверк приятных переживаний в интимной сфере.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Из летнего путешествия вы привезете именно то, о чем давно мечтали, что бы это ни было – идея декора для гостиной, взаимная любовь или новый имидж. Главное – точно определиться перед отъездом, с чем именно вы хотели бы встретиться.

♋ РАК. Вас охватила жажда роскоши, иллюзия, будто вам идут только до-

рогие и очень дорогие вещи. На самом деле со свежим загаром и слегка выгоревшими на солнце волосами вы хороши в любой одежде, а аксессуары можно сделать и своими руками. Главная роскошь, которую стоит себе сейчас позволить, – побольше свободного времени.

♌ ЛЕВ. Львам конец лета обещает перемены в личной жизни, особенно тем, кто сейчас одинок. Не будьте слишком строги к новому знакомому: даже если с первого взгляда он не покажется вам таким уж прекрасным, то со второго удастся рассмотреть в нем массу достоинств.

♍ ДЕВА. Постарайтесь отложить большие начинания на время после дня рождения – они будут более удачными. А до прихода праздника звезды рекомендуют строить планы на следующий год и завершить старые, неоконченные дела. День рождения лучше встречать в общественном месте – в ресторане, на концерте или вернисаже.

♎ ВЕСЫ. Вторая половина лета проходит у Весов под знаком «романа с собственным домом». Вам сейчас так хорошо в родных стенах, что не стоит и пытаться выпихнуть себя в гости или дальнюю поездку. Все встречи сейчас тоже лучше назначать на своей территории.

♏ СКОРПИОН. Когда вы в последний раз смотрелись в зеркало – не чтобы найти в отражении изъяны, а просто из любопытства? А когда готовили не строго по рецепту, а сочиняя на ходу свое собственное блюдо? Побольше непосредственности, советуют звезды, и радость не заставит себя ждать.

♐ СТРЕЛЕЦ. Наступает благоприятный период, все приложенные усилия будут давать результат, превосходящий ожидания. Речь идет об урожае в саду, и об отношениях, и о работе.

♑ КОЗЕРОГ. Увлекательный курортный роман освежит в памяти то, о чем вы немного забыли за годы брака – навыки подмигивания, обольщения, демонстрации своих лучших сторон – словом, кокетства.

♒ ВОДОЛЕЙ. «Доверие» – сейчас для вас это главное слово. Ваша вера в людей несколько пошатнулась за последнее время, но в конце лета вы получите доказательства того, что на них можно полагаться. Просто дайте близким шанс.

♓ РЫБЫ. Вы искренне заботитесь о своих родных, порою в ущерб себе. Звезды предостерегают от чрезмерной жертвенности во второй половине лета. Если вы сейчас не обеспечите себе отдых и позитивные впечатления, осенью вам будет не доставать энергии. ■

Адреса

ACCESSORIZE, Москва, пл. Манежная, 1, стр. 2
AMWAY, заказ продукции на сайте www.amway.ru
ATOS LOMBARDINI, Москва, пл. Джавахарлала Неру, 1, павильон 47
AVON, заказ продукции на www.avon.ru
CARACTERE, Москва, ул. Тверская, 27
DEHA, Москва, ул. Петровка, 2, ЦУМ
DIESEL, Москва, ул. Петровка, 16, «Ли-Лу»
IKEA, Московская обл., Химки, микр. 8, стр. 1
INFINUM, www.infinum-group.com, 8 800 700 90 70 (звонок бесплатный)
GAS, Москва, Красная площадь, 3, ГУМ, 1-я линия

JOE'S JEANS, Москва, ул. Петровка, 2, ЦУМ
L'Occitane, Москва, ул. Петровка, 2, интернет-магазин www.loccitane.ru
LUSH, Москва, пл. Киевского вокзала, 2, ТРЦ «Европейский», интернет-магазин www.lushrussia.ru
NOLITA, Москва, Магазин EURO FASHION, ТЦ РИО, Дмитровское ш., 163а
ORIFLAME, заказ продукции на <http://ru.oriflame.com>
OZON, интернет-магазин www.ozon.ru
SUN FASHION, Москва, пл. Киевского вокзала, 2, ТРЦ «Европейский», (495) 229-19-66, <http://polaroideyewear.ru/>
THE BODY SHOP, Москва, Манежная пл., 1, стр. 2
TRUSSARDI JEANS, Москва, Красная пл., 3, ГУМ, этаж 1, линия 3

WILLIAMS & OLIVER, Москва, Кутузовский пр-т, 48
YVES DELORME, Москва, Кутузовский пр-т, 26
YVES ROCHER, Москва, ул. Маросейка, 3/13, интернет-магазин www.yves-rocher.ru
ZARA HOME, Москва, ул. Земляной Вал, 33, ТРК «Атриум», 2 этаж
ВИКТОРИЯ ПРЕМИУМ, АГЕНТСТВО ПРАЗДНИКОВ, Москва, Варшавское ш., 42, www.vicpremium.ru
ДОБРАЯ ПЛАНЕТА, www.dplaneta.ru
«ДОМ НАЩОКИНА», ГАЛЕРЕЯ, Москва, Воротниковский пер., 12
И-МНЕ, Москва, ул. Краснопролетарская, д. 31/1, стр. 5, интернет-магазин www.i-mne.com
СТУДИЯ АВТОРСКОГО ФАРФОРА «ИВАН-ЧАЙ», www.farfo1st.ru

РАДИО
РОССИИ



20
лет

*О стране
с любовью!*

www.radiorus.ru

реклама

МНОГОГРАННОЕ СИЯНИЕ
БРИЛЛИАНТОВОГО БЛЕСКА

Совершенное сияние... блестяще!

НОВИНКА
WATERSHINE®
ПОМАДА ДЛЯ ГУБ ВОТЕРШАЙН

ЗЕРКАЛЬНЫЙ БЛЕСК отражающих микрочастиц.
НЕЖНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ медового нектара.
Блеск твоих губ, который все заметят!

20 сочных оттенков

ВСЕ В ВОСТОРГЕ ОТ ТЕБЯ. А ТЫ ОТ МЭЙБЕЛЛИН.

MAYBELLINE
МЭЙБЕЛЛИН НЬЮ-ЙОРК
NEW YORK

Горячая линия 8 800 100 00 88*
*Звонок по России - бесплатно.

Сматта использовать только в том порядке для губ Вотершайн, оттенок 130 Нежный блон.
Не протирать экраны. Товар сертифицирован.

@ www.maybelline.com.RU