

# КРЕСТЬЯНКА

№9 СЕНТЯБРЬ 2011



*гостиная*

СТРАХОВ, ШЕЛЕСТ,  
БЭЛЗА, УСТИНОВА  
В ПРОЕКТЕ «МОЙ ГОРОД»

*личное*

ЧТО СТОИТ ЗА СЛОВОМ «ЛЮБЛЮ»  
КАКИЕ ЛЮДИ НАС ПРИВЛЕКАЮТ  
БЛОК: БРАК БЕЗ СЕКСА

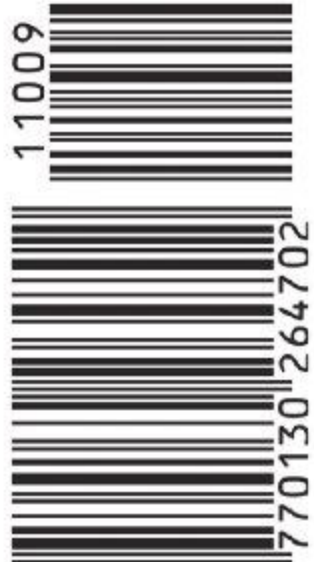
*на кухне*

# 23

**ОСЕННИХ  
РЕЦЕПТА**

КАКУЮ ЕДУ БРАТЬ НА РАБОТУ  
ДОМАШНЯЯ КОЛБАСА  
ДИЕТА ОТ ПОЛИЦЕЙМАКО

**Сёстры  
АРНТГОЛЬЦ  
НОВЫЕ МОСКВИЧКИ**



Krestyanka Rus D : 7,00 €  
A, B, E, GR, I, L, P : 7,20 € NL : 7,50 €  
CYP 7,20 € F : 7,50 € CH : 11,60 CHF  
DK : 65 DKK S : 75 SEK N : 70 NOK  
TR : 15,75 YTL GB : 4,80 GBP CZ : 205 CZK





## Возвращение

Сентябрь — месяц сильного притяжения дома. Сезон, когда все и всё, хотят они того или нет, возвращаются — в город, в офис, домой, на круги своя. Строгий и жесткий трафарет асфальтовых проспектов накладывается на жизнь обитателей города. Дни как будто проносятся быстрее, в них меньше подробностей и оттенков — жизнь каждого движется на скорости общего потока. Но все-таки всегда есть возможность остановиться. Потому что чем громче шум на улицах, тем тише может быть дома. И чем ярче свет огней мегаполиса, тем мягче может быть свет торшера у кресла. ■

Главный редактор  
Наталья ЩЕРБАНЕНКО

## 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 Бабышкина ababyashkina@idr.ru

Арт-директор Татьяна Сукач

Бильд-редактор Дарья Киселёва

### Редакторы:

Елена Аль-Шимари

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

Елена Денисова («Звезды»)

Дарья Добролет («Красота»)

Людмила Чутко

(приложение «Пятнашки») ryatnashki@idr.ru

Корректор Екатерина Жмурова

Сканирование, цветоделение, препресс:

Сергей Коломейцев

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 miloanina@idr.ru

Менеджеры: Ирина Логинова iloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmakarova@idr.ru

Лия Скворцова lskvortsova@idr.ru

Бренд-менеджер Кристина Мальхина 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: 18.08.11

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, Russian Look, Shutterstock.com,

РИА Новости, архивы пресс-служб.

На первой обложке: Ольга Арнтгольц

Фото: Сергей Гаврилов

Макияж: Ольга Эрзрум

Прическа: Юлия Гаврилова







### «Здравствуйте, дорогая редакция!»

Ваш журнал попал ко мне случайно – обычно я читаю другие, более “глянцевые” издания. И вот пролистала номер – и была очарована. Прекрасные “вкусные” иллюстрации, чудесное оформление каждого материала, интересные тексты, неизбитые темы. Тема лета на даче выражена так красочно и емко – такое ощущение, что я перенеслась из душной квартиры под тень яблони в дачный сад. Спасибо вам за такой журнал – у него есть свой неповторимый стиль, вкус и, я бы сказала, душа! Теперь буду вашей постоянной читательницей. Творческих успехов!»

С уважением, Александра **НОВОТОЧИНОВА**, Константиновск, Ростовская обл.



### «Мое любимое хобби –

фотография. Без фотокамеры я редко выхожу из дома, ведь интересный, колоритный кадр может ждать где угодно. Занятие фотографией делает жизнь более яркой, солнечной, открывает возможности для самовыражения. Увидеть в обычном необычное, в повседневном праздничное, поверьте, это – здорово! Мое увлечение поддерживают и разделяют со мной родные, друзья и мой шестилетний внук Андрей. У нас с ним много общего: мы любим природу, животных. Как-то, гуляя в саду, мы обнаружили, что поспела земляника. Собрали ее на листок лопуха и сфотографировали. Андрюша сам назвал эти снимки: “Угощайтесь!”»

Ирина **МАНАКОВА**, Георгиевск, Ставропольский край

### «Озеро Байкал

стало навсегда моим после того, как я побывала там с друзьями. Поездка была интересна еще и тем, что со мной ездили две подруги из Польши. С одной из них, Агатой, я познакомилась по Интернету. Сначала мы просто переписывались. Потом Агата сказала, что у нее есть возможность приехать в Томск по обмену (она изучает во Вроцлаве русскую филологию). Так мы и встретились. Поляки были очень удивлены, что



никто из русских друзей не был на Байкале. Они шутили: “Поляки свозят тебя туда, раз ты сама не съездила!”. Они были в восторге от озера и от местности – лесов, гор, чистого воздуха. Фотография сделана на острове Ольхон (пять часов на автобусе от Иркутска и полчаса на пароме). Это замечательное место, где лучше всего, на мой взгляд, наслаждаться видом Байкала. Это был наш второй день пребывания там, мы только что вернулись с экскурсии по острову, нашли симпатичный пляж, погуляли по берегу, походили босиком по ледяной воде Байкала и решили сделать несколько снимков.

На Ольхоне, постоянно находясь в окружении иностранных туристов, я чувствовала гордость, что это место находится у нас, в России...»

Татьяна **КОЖЕВНИКОВА**, Томск





# КАК УСТРОИТЬ ПРАЗДНИК

Из чего складывается атмосфера настоящего праздника? Об этом рассказывают организаторы крупнейшего этнофестиваля России «Дикая мята».

**В** парк «Этномир» 18 и 19 июня на фестиваль «Дикая мята» съехались тысячи людей. Два дня гости веселились на свежем воздухе без всяких спиртных напитков (у фестиваля безалкогольная концепция) и разъехались с желанием вернуться на следующий год. Как же устроить такое действо? Вот советы продюсера фестиваля Андрея Ключкина.

## 1. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Песни, танцы или целое театрализованное представление украсят любой праздник. В этом году на «Дикой мяте» выступили «Иван Купала», «Тинтал», «Матреха», Алевтина и многие «дикорастущие» музыканты. Гостям было на что посмотреть: мастера из разных городов привезли свои работы – сваренное вручную мыло, изделия из шерсти, ароматные свечи, украшения и игрушки.

## 2. РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Важно подобрать развлечения и для детей, и для взрослых. Это могут быть спортивные состязания – волейбол, игры с мячом и тарелкой фрисби. Наши гости познакомились с новым видом спорта – двойным диск-кортом.

## 3. УГОЩЕНИЕ

Стол должен отвечать настроению праздника. Мы угощали блинами со всевозможными начинками, пельменями, сочными котлетами, квасом и морсом из северных ягод.

## 4. УБОРКА ЗА СОБОЙ

Сохраните после себя природу в чистоте. Когда человек покидает поляну и видит ее чистой, он ее такой и запоминает, поэтому хочет туда вернуться. А если последнее, что он видел на празднике, – горы мусора, то вряд ли придет снова. ■





## ПО ЛИНЕЕЧКЕ

Как часто мы вглядываемся в зеркало, пытаемся понять: уменьшат ли новый чудо-крем морщины на самом деле, или на лице ничего не меняется? Теперь с сомнениями можно покончить запросто: ученые L'Oréal создали специальную линейку для измерения морщин в уголках глаз. Разработка опирается на динамический атлас старения кожи человека. С линейкой можно убедиться, что всего 28 дней применения средств гаммы «Ультра-лифтинг» от Garnier – и минус одно деление на линейке для измерения морщин обеспечено.



## ЧАЙ ДЛЯ ЛЕДИ

Английский завтрак – это не только овсянка, жареный бекон и тосты. Это еще и чай, воду для которого вскипятит настоящий английский чайник марки Russell Hobbs. Старейший британский бренд бытовой техники теперь можно купить и в России. В первую очередь в продажу поступят именно товары для завтрака: чайники, кофеварки и тостеры. Кстати, все они созданы из той же марки стали, что и автомобили Rolls-Royce.

## МОДНЫЙ ПРИГОВОР

С 8 по 11 сентября в Петербургском СКК пройдет 38-я Международная выставка текстильной и легкой промышленности «Fashion Industry» (8.09 и 9.09 – вход только для специалистов, а 10–11.09 – для всех). Здесь можно будет увидеть модные тенденции в одежде и образцы новых тканей. Каждый день на центральном подиуме будут проходить показы новых коллекций одежды и презентации фирм-участников. Кроме того, в рамках выставки организован конкурс молодых дизайнеров «Поколение NEXT», где студенты и выпускники профильных институтов представят свои модные проекты, а каждый из посетителей сможет войти в общественное жюри и повлиять на выбор победителя.



## УСУШКА И УТРУСКА

Легко было нашим бабушкам сушить ягоды и грибы на зиму – у них были темные и хорошо проветриваемые чердаки. В наши дни заготовить сухофрукты, грибы, орехи и даже мясо поможет новинка от MYSTERY – дегидратор MDH (а попросту говоря, сушилка). Продукты в нем можно уложить на пяти ярусах, и сушатся они всего несколько часов.



## А ВЫ ПОЕДЕТЕ НА БАЛ?

В Москве в конце осени двери для посетителей распахнет «Усадьба Зубовых». В этом доме в XIX–XX веках жили и работали известные ученые: термехимик Павел Васильевич Зубов (он также был известным нумизматом; сейчас его коллекция монет хранится в Историческом музее) и его сын, историк Василий Павлович Зубов (входил в Ученый совет по восстановлению Троице-Сергиевой лавры). На музыкальных вечерах у Зубова выступали первые музыканты, а в его коллекции музыкальных инструментов были скрипки Амати и Страдивари. Памятник старой Москвы был восстановлен из руин семьей Соколовых. В особняке планируют проводить балы, концерты и выставки, а зимой устраивать елки.





## ФОКУС НА ДОНЬШКЕ

Готовить, используя меньше масла (а значит, в блюде будет меньше калорий), легко с посудой Spectrum, созданной австрийской компанией Bergner. Посуда выполнена из литого алюминия и имеет «керамическое» антипригарное покрытие Weiburger. Благодаря ему кастрюли и сковородки легко мыть. Особое капсулированное дно Spectrum позволяет равномерно распределить температуру внутри емкости, поэтому еда в ней готовится быстрее и сохраняет больше полезных веществ. Элегантный и удобный дизайн делает эту экологичную утварь настоящим украшением кухни.



## КУЛЬТДЕСАНТ

С 16 по 25 сентября в Перми, стремящейся стать новой культурной столицей России, пройдет фестиваль театра и кино о современности «Текстура». В этом городе, знаменитом своей набережной с надписью «Счастье не за горами», покажут российские и зарубежные фильмы и спектакли о сегодняшнем дне. Событие обещает быть громким, ведь худрук фестиваля, Эдуард Бояков, уже не первый раз выводит «на орбиту» успешные арт-проекты – он известен как создатель «Золотой маски», «Новой драмы» и столичного театра «Практика».



## В РУССКОМ СТИЛЕ

В сентябре Yves Rocher отмечает 20-летие своей работы в России. К празднику в магазинах компании появится лимитированное издание парфюмерной воды «Как Явность». Новый эксклюзивный дизайн флакона в русском стиле создан во Франции специально для российских женщин по случаю юбилея. Купить духи в таком флаконе можно будет только в нашей стране. Полюбившийся аромат по-прежнему элегантен: зеленые нотки листьев фиалки, лучистого ландыша, розы и жасмина. В состав парфюма входят натуральные эфирные масла бергамота, петигрейна и пачули.

## ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ

Этой осенью в моде царит стиль работающей американки 50–60-х годов, который теперь называется «новая светская элегантность». Ключевые элементы в обуви – лодочки с острым носком, женственные банты и пряжки. Как раз такие туфли, сапоги и ботильоны из натуральной кожи и мягкой замши делает одна из старейших американских компаний – Naturalizer. Эта фирма уже 80 лет работает исключительно для женщин. Обувь очень комфортная: невесомая и гибкая подошва, эргономичный каблук, амортизаторы и дышащие материалы.







## ВСЁ МОГУТ КОРОЛИ!

До 3 октября в столичном Парке культуры и отдыха «Сокольники» можно полюбоваться на скульптуры из песка. Часть из них входит в цикл «История народов мира» и рассказывает о прошлом Южной Америки, Египта, Греции, Японии, Испании, Индии, Италии, Австралии, Африки, Скандинавии и, конечно, России. Их создали профессиональные скульпторы. А другую часть песчаных скульптур соорудили 18 июня обычные гости парка вместе со своими детьми во время празднования Дня отцов. Праздник для детей и их родителей организовала творческая группа ART Bliss, чтобы привлечь внимание к особой роли мужчины в воспитании детей.

День отца впервые был отпразднован в США 19 июня 1910 года, а с 1966 года является национальным праздником. Вслед за США чествовать мужчин-отцов ежегодно стали и другие страны, где уважают семейные ценности: Япония, Китай, Южная Африка, Индия, Южная Америка, Италия.

Во время Дня отцов для посетителей площадки – пап, мам и их детей – были проведены веселые игры. По завершении шуточных эстафет папы и их дети стали участниками увлекательного мастер-класса по работе с песком от Евгения Гомана. Поделившись своими профессиональными секретами с присутствующими, скульптор показал, как из песка можно создать животных, людей, дома и растения, которые смогут радовать глаз многие дни. Дети с веселым азартом попробовали свои силы в создании песчаных скульптур, а папы вспомнили свои юные годы и ринулись помогать. В большой песочнице, благодаря усилиям детей и их родителей, появились интересные скульптуры: голова человека, поросенок, слон, необычные замки, пирамида и другие фантазийные работы.



Строительство фигур из песка – это не только творчество, но и психологический тренинг, позволяющий ребенку почувствовать себя создателем и строителем.



# Гостиная



## ОСЕНЬ, *я давно с тобою не был*

А также: прогулка по столице со звездами;  
художник, что рисует город; усадьба для вдохновения,  
столовая со стеклянным камином  
и план завоевания Москвы от сестер АРНТГОЛЬЦ.



# СЕНТЯБРЬ



## ОВОЩНОЙ сюрприз

У соседа на грядке поспели морковка, кабачки и капуста, а у вас – черешковый фенхель, змеиный огурец и белый баклажан. Вот пятерка самых экзотичных овощей.

### 1. ЧЕРЕШКОВЫЙ ФЕНХЕЛЬ

У этого фенхеля в пищу используют не ароматные веточки, а сильно разросшиеся сочные черешки. Вырастить его можно через рассаду, под пленкой, высаживая рассаду в рыхлую, богатую органикой почву.

### 2. БАКЛАЖАН С БЕЛЫМИ ПЛОДАМИ

Сорта с крупными молочно-белыми плодами наделены нежной мякотью, лишенной горечи, и незаменимы на кухне. Кусты с маленькими белыми баклажанчиками настолько симпатичны, что достойны занять место на цветочных клумбах.

### 3. ЗМЕИНЫЙ ОГУРЕЦ

Экзотическое растение из Юго-Восточной Азии. Его сочные плоды похожи на огурец с приятными пикантными нотками, а цветки – на снежинки. Вечером они сильно и приятно пахнут. Растения выращивают в теплице через рассаду, которую высаживают в конце мая.

### 4. ТЫКВА «ТУРЕЦКИЙ ТЮРБАН»

Матушка-природа слепила этот плод из двух частей – половинки оранжевой тыквы и половинки белого кабачка. Вкус каждой части плода соответствует прародителю – тыквенно-кабачковый. Красивые плоды станут украшением осеннего огорода.

### 5. ФИЗАЛИС ОВОЩНОЙ

У этого физалиса плоды такие крупные, что напоминают небольшие помидорчики. Из них можно приготовить отличный джем, поскольку в «ягодах» много желирующего вещества – пектина.





# 12 Бархатных дней сентября

**31 АВГУСТА–4 СЕНТЯБРЯ** – на Красной площади – Международный фестиваль военных оркестров «Спасская башня – 2011».

**3–4 СЕНТЯБРЯ** – Москва, Владимир, Волгоград и Улан-Удэ празднуют День города.

**7–12 СЕНТЯБРЯ** – Московская международная книжная выставка-ярмарка на ВВЦ.

**8–27 СЕНТЯБРЯ** – сезон Недель мод. Открывает его Нью-Йоркская (8–15.09), продолжают Лондонская (16–21.09) и Миланская недели моды (21–27.09).

**12–18 СЕНТЯБРЯ** – выставка «Осенняя флора» в Санкт-Петербурге: дары нового урожая, саженцы, садовый декор, посадочный материал.

**16–25 СЕНТЯБРЯ** – в Перми фестиваль театра и кино «Текстура». Приедет Ингеборга Дапкунайте и другие.

**16–25 СЕНТЯБРЯ** – Международный фестиваль детских театров «Гаврош».

**21–25 СЕНТЯБРЯ** – XV художественная ярмарка «Арт-Москва».

**23 СЕНТЯБРЯ–30 ОКТЯБРЯ** – IV Московская биеннале современного искусства.

**23–30 СЕНТЯБРЯ** – VI фестиваль театров кукол им. Образцова в Москве.

**26–30 СЕНТЯБРЯ** – 12-й Московский фестиваль воздушных шаров.

**27 СЕНТЯБРЯ–10 ОКТЯБРЯ** – театральный фестиваль «Балтийский дом» в Санкт-Петербурге.





*Гостиная*

званые гости





Фото: Сергей ГАВРИЛОВ  
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

# ДОРОГИЕ МОИ МОСКВИЧИ

У каждого города свое место на карте и свое место в душе тех, кто живет на планете. Влюбиться в город можно с первого взгляда и первого вздоха. И остаться с ним навсегда. Дню рождения Москвы посвящается.

## Даниил СТРАХОВ, актер

Каждое поколение говорит о том, что Москва нынче не та. Наверное, она, как лакмус, меняется первая, чувствуя перемены. Москвичи еще не осознали всех метаморфоз времени, а Москва уже другая. Я вырос в Измайлово – в самом зеленом и когда-то очень спокойном месте города. Тогда не было Черкизонка, но была выставка художников в парке. Сам Измайловский лес был без пивных свалок. В нем я маленький играл в «войнушку» и кричал: «Деда, падай – ты убит!».

Вот кафе было мало, одна «Лакомка» на 5-й Парковой. Она и сейчас там, в очереди закусочных и ресторанов на разный вкус. Ну и, конечно, не было в том Измайлово колоссов по 35 этажей, закрывающих небо, лес и старые дома. Они теперь совсем потерялись. Их еще пленные немцы построили.

На крыши потянуло лет в 14, когда «перемен» и свежего воздуха захотелось всем. Ребята постарше, хиппари, брали с собой на центровские крыши. Там было высоко, красиво и опасно. Они проводили такими маршрутами, что, залезая наверх через один подъезд, ты проходил кварталы (или так казалось?) и спускался совершенно в ином месте. И было непонятно, как такое возможно.

В этом были волшебство и тайна.

А сейчас идея посмотреть на Москву сверху возникла оттого, что это, пожалуй, единственная точка, с которой можно обмануться. Не видеть того, что Москвы уже нет. Не видно людей, которых слишком много. Сейчас все удивляются, когда на вопрос: «Ты откуда?» отвечаешь: «Я москвич». Кондиционеры не капают тебе на голову, если ты на крыше. Я не против них, я не «за», когда вижу их там, где их быть не должно. Сверху новоделы с башенками смотрятся не так удручающе. В общем, меньше подробностей. И больше света, воздуха и мечты, что этот город еще немножко твой.




*Гостиная*

званые гости

---







**Ольга ШЕЛЕСТ,**  
телеведущая

**В** начале этого века мы с мужем снимали квартиру возле Патриарших прудов, в Гранатовом переулке, прямо напротив Дома-музея Горького, в свое время там еще Алексей Толстой жил. Это очень интересное историческое место, удивительное по своей атмосфере. Оно одновременно напоминает и старую Москву с ее маленькими домиками, арочками, зелеными двориками, и в то же время это место можно назвать «Европой в центре Москвы». Маленькая, миниатюрная Европа с огромным количеством разных кафешек, ресторанчиков, частных лавочек и просто тихих уютных местечек. В Патриаршие я влюбилась с первого знакомства. При моем жестком рабочем графике иногда хочется вырваться в такое место, которое напомнит тебе о простых радостях. Там можно посидеть в тишине среди зелени, посмотреть на пруд, по глади которого плавают лебеди, а в воде плещутся карпы. Мне нравится назначать там и деловые встречи: можно сидеть в ресторанчике и любоваться этой красотой, обсуждая какие-то рабочие моменты. Это так по-европейски – смесь работы и отдыха.



*Гостинная*  
званые гости

---





## **Святослав БЭЛЗА,** литературовед, музыковед, телеведущий

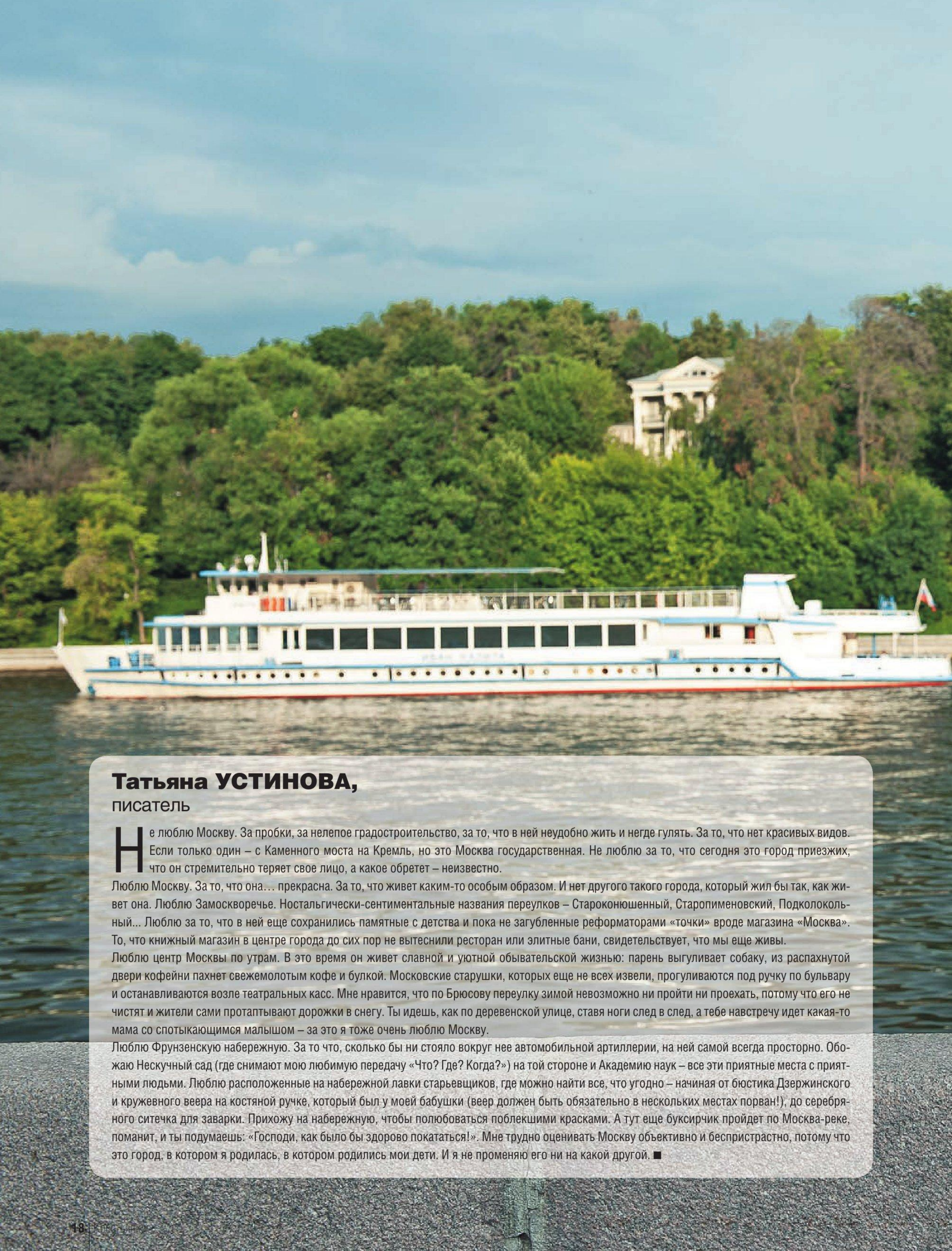
**К**рай моего детства – Беговая улица, писательские особнячки, которые строили пленные немцы. Сейчас я тоже живу в прекрасном месте, на метро «Университет». Конечно, любишь то место, где живешь, но если говорить о символе Москвы, то я отдаю предпочтение Дому Пашкова. Этот великолепный образец русского классицизма, по преданию, творение великого Василия Баженова, построенный еще в восьмидесятые годы XVIII века, видел действительно многое. На него обрушился пожар войны 1812 года, когда выгорел баженовский интерьер. В этом здании с наполеоновскими войсками бывал Стендаль, с восторгом описавший его в своей книге. Здесь в 1861 году обосновался Румянцевский музей, который просуществовал до 1925 года. Потом библиотека музея вошла в состав Библиотеки им. Ленина, теперь Российской государственной библиотеки. Именно в Доме Пашкова хранится память нации – отдел рукописей. Здесь я работал, например, над фондом Брюсова, когда еще студентом филфака писал дипломную работу «Брюсов и Польша». Потом помогал отцу работать в архиве Булгакова. Помню, как в годы семидесятые меня водили по сырým подвалам библиотекари и с болью показывали трещины в фундаменте (Ваганьковский холм насыпной, и когда строили метро, это отразилось). Дмитрий Сергеевич Лихачев называл музейщиков последними святыми на Руси, а я считаю, что библиотекари тоже входят в число «святых». Они не дали растащить сокровища, накопленные веками.

Я потомственный библиофил, книги всегда имели для меня огромное значение. Теперь уже за давностью лет могу рассекретиться: мой папа как выдающийся ученый обладал в свое время редкой привилегией – он имел персональный абонемент в Библиотеке им. Ленина (что означало, что он мог брать книги на дом!), до сих пор помню его номер – П-55. А у меня, студента, была доверенность на папин абонемент – не таскать же почтенному профессору самому книжки! Я брал все, что нужно, для папы, но попутно и то, что интересовало меня. Для папы я брал труды по Средневековью, музыковедению, а для себя – английские монографии о знаменитых авантюристах Сен-Жермене, Казанове, графе Калиостро. Меня быстро раскусили, но в библиотеке работали необычайно симпатичные люди, и они смотрели на мою хитрость сквозь пальцы.

Если судить по Дому Пашкова, наши предки ревностно заботились о красоте среды обитания. Говорят, что искусство – дерзость глазомера, и здесь глазомер зодчего явлен нам во всей прелести. Сейчас правят бал рационализм и коммерция. Все эти коробки – стекло, бетон, алюминий – через какое-то время будут считаться уродством, а Дом Пашкова навсегда останется шедевром. Я понимаю, что бег времени неумолим, что город должен развиваться, но не ценой уничтожения архитектурной симфонии. Сейчас попса торжествует во всем – в литературе, в музыке, в архитектуре. Но мода на книги или хиты-однодневки проходит, и о них забывают. А уродливые здания, к сожалению, остаются. Слава богу, что Дом Пашкова сохранился несмотря на все войны, революции и варварскую перестройку последнего времени.

Особый романтический ореол этому зданию, конечно же, придал Булгаков. Именно отсюда, с этого балкона, Воланд со свитой отправился в свой последний полет, захватив с собой Мастера и Маргариту.





## Татьяна УСТИНОВА, писатель

**Н**е люблю Москву. За пробки, за нелепое градостроительство, за то, что в ней неудобно жить и негде гулять. За то, что нет красивых видов. Если только один – с Каменного моста на Кремль, но это Москва государственная. Не люблю за то, что сегодня это город приезжих, что он стремительно теряет свое лицо, а какое обретет – неизвестно.

Люблю Москву. За то, что она... прекрасна. За то, что живет каким-то особым образом. И нет другого такого города, который жил бы так, как живет она. Люблю Замоскворечье. Ностальгически-сентиментальные названия переулков – Староконюшенный, Старопименовский, Подколокольный... Люблю за то, что в ней еще сохранились памятные с детства и пока не загубленные реформаторами «точки» вроде магазина «Москва». То, что книжный магазин в центре города до сих пор не вытеснили ресторан или элитные бани, свидетельствует, что мы еще живы.

Люблю центр Москвы по утрам. В это время он живет славной и уютной обывательской жизнью: парень выгуливает собаку, из распахнутой двери кофейни пахнет свежемолотым кофе и булкой. Московские старушки, которых еще не всех извели, прогуливаются под ручку по бульвару и останавливаются возле театральных касс. Мне нравится, что по Брюсову переулку зимой невозможно ни пройти ни проехать, потому что его не чистят и жители сами протаптывают дорожки в снегу. Ты идешь, как по деревенской улице, ставя ноги след в след, а тебе навстречу идет какая-то мама со спотыкающимся малышом – за это я тоже очень люблю Москву.

Люблю Фрунзенскую набережную. За то что, сколько бы ни стояло вокруг нее автомобильной артиллерии, на ней самой всегда просторно. Обожаю Нескучный сад (где снимают мою любимую передачу «Что? Где? Когда?») на той стороне и Академию наук – все эти приятные места с приятными людьми. Люблю расположенные на набережной лавки старьевщиков, где можно найти все, что угодно – начиная от бюстика Дзержинского и кружевного веера на костяной ручке, который был у моей бабушки (веер должен быть обязательно в нескольких местах порван!), до серебряного ситечка для заварки. Прихожу на набережную, чтобы полюбоваться поблекшими красками. А тут еще буксирчик пройдет по Москва-реке, поманит, и ты подумаешь: «Господи, как было бы здорово покататься!». Мне трудно оценивать Москву объективно и беспристрастно, потому что это город, в котором я родилась, в котором родились мои дети. И я не променяю его ни на какой другой. ■







# 5 про Москву ФИЛЬМОВ

В фильмах столица каждый раз разная: жестокая и радушная, неуютная и роскошная, прагматичная и романтичная. Но всегда любимая.

## «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ» (1979)

Три провинциалки приезжают в столицу за счастьем, любовью и достатком. У каждой приготовлен свой «ключик» к городу. Антонина «приручает» Москву любовью, ее правило: «Хорошего мужика самой надо делать, а не готовым получать». Для Людмилы столица – азартная лотерея, где все можно выиграть, если увлечь богатого жениха. А для Катерины, обжегшейся на первой любви, важно заслужить уважение большого города и сохранить самоуважение.

Не сразу все устроилось, но со временем Москва дала каждой то, что она заслуживает. Оскароносный фильм Владимира Меньшова.



## «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ» (1963)

Фильм-настроение об одном дне в столице трех парней и их девушек. Влюбленности, ревность и дружба. Москва, какой мы ее сегодня практически не видим: огни в парке, радио на весь двор; толпа, дружно бросающаяся ловить карманника; струи поливальных машин на утренней набережной, радостные знакомства в метро, крики под окнами, прогулки босиком под дождем. Даже если ни разу в жизни не доводилось переживать ничего из этого, происходящее на экране кажется родным до мурашек.

Жизнь легкая, как тополиный пух, и никаких сомнений, что «бывает все на свете хорошо».



## «ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛЮЩИХЕ» (1967)

Какие они, минуты счастья? Есть среди них и такие: сидит в такси женщина и поет. Старательно и неумело выводит пронзительную мелодию: «Опустела без тебя земля, как мне несколько часов прожить?». Встретились два человека – симпатичная замужняя деревенская женщина, мама двоих детей, приехавшая в Москву продавать домашнюю ветчину, и московский шофер, человек немолодой и несловоохотливый. И хотя она «купается в счастье» и дом ее полная чаша, шевельнувшаяся в сердце нежность, а точнее, тоска по нежности, ошарашивает.



## «КАРНАВАЛ» (1982)

Москва 80-х – место, где, увы, сбываются не все мечты. Даже молодости, веры в себя, упорства и готовности к трудностям может не хватить, чтобы достичь поставленной цели. Вот и провинциальная девчонка, мечтающая «выучиться на артистку» и «жить, как в кино», проваливает вступительный экзамен и видит непарадные стороны столичной жизни. Может, Москва и не подарила ей воплощения мечты, зато сделала взрослее и мудрее.



## «МОСКВА, Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ» (2010)

18 трогательных и смешных новелл о Москве. Городе, где миллионы людей говорят на разных языках, где найти любовь и удержать ее так просто и одновременно так сложно. Здесь расставшиеся влюбленные сталкиваются случайно в центре ГУМа у фонтана, здесь за букет для любимой можно пойти на преступление, а преступника может остановить беззащитный взгляд маленькой девочки, здесь нечаянно ранят самых близких и, рискуя жизнью, бегут спасать незнакомцев. В коротких историях снялись Иван Охлобыстин, Евгений Миронов, Мария Миронова и другие.

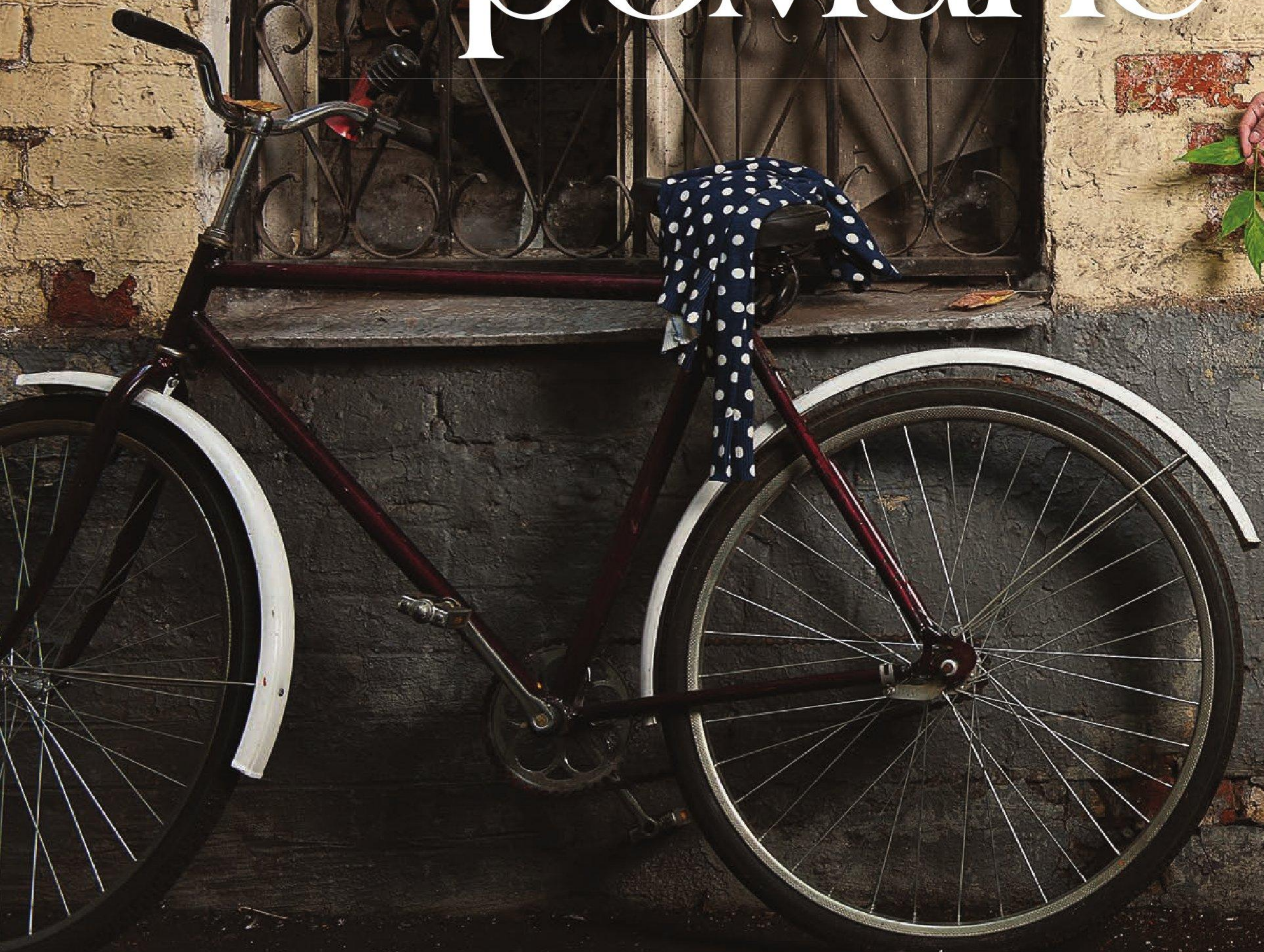


Текст: Елена ДЕНИСОВА  
Фото: Сергей ГАВРИЛОВ  
Макияж: Ольга ЭРЗРУМ  
Прическа: Юлия ГАВРИЛОВА  
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

ОЛЬГА АРНТГОЛЬЦ

Городской

РОМАНС





Однажды две сестры  
в самом западном  
городе страны, совсем как  
чеховские героини, воскликнули:  
«В Москву! В Москву!»  
И вскоре некая волшебная сила  
перенесла их в столицу.  
Уже больше десятка лет  
Арнтгольц бодро шагают  
по Москве и считают ее  
своим городом.

Платье, собственность стилиста.  
Нижняя юбка, DENA.  
Обувь, ATOS LOMBARDINI.  
Корфточка в горошек, FORNARINA.



**БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ**

— Оля, вы по рождению горожанка, дитя асфальта. Свои любимые детские «городские» развлечения помните?

— Главное, конечно, знаменитый калининградский зоопарк. Он находился рядом с театром драмы, в котором работали родители. А следом парк культуры и отдыха. Это были «культурные» для нас с сестрой места. Я обожала аттракционы, но кататься вдоволь не могла себе позволить — это стоило приличных денег. И, конечно, детство — это Балтийское море. Пляжи в пригороде — Светлогорске, Зеленоградске. Тогда все было просто — ездили всей семьей со своей едой на целый день... Изумительные песочные пляжи. Когда я попала на Черное море, не могла понять: почему пляж каменистый? И еще — море не может быть теплым! Такого просто быть не может.

— Ваши первые впечатления от Москвы?

— Приятнейший запах метро: резины, поезда... Бегущие лесенки-эскалаторы. Мы ездили через Москву к бабушке, маминной маме. Она донская казачка, жила тогда в Ростовской области, в городе Шахты. С Белорусского вокзала мы перебились на Казанский. Так вот, мне казалось, что прекраснее, чем архитектура Белорусского вокзала, ничего нет. Именно из-за него я влюбилась в Москву.

— А стандартный набор — собор Василия Блаженного, рубиновые звезды Кремля?

— Между поездами было мало времени, и мы никуда не успевали. И потом — чемоданы... Москва более-менее осознанно — это позже. Когда нам с сестрой было лет двенадцать, мы приехали сюда с папой на несколько дней. И опять же запомнились не «открыточные» виды, а, например, Дворец спорта ЦСКА, где посмотрели тренировку хоккеистов и получили в подарок шайбу. У нас с Таней в то время была спортивная эйфория. Бабушка — папина мама — спортсменка, несколько лет работала директором стадиона «Динамо» в Москве, хотя сама из Питера. Папа окончил военный институт физкультуры и спорта в Питере. Когда мы с сестрой увлеклись спортом всерьез, поняли, что в Калининграде перспектив нет. Тайком от родителей звонили в какие-то московские спортивные школы-интернаты. Именно тогда появилось истерическое желание бежать в Москву.

— Значит, папа-актер водил дочерей не по театрам, а по стадионам?

— О театре тогда еще и речи не было. Мы предпочитали смотреть спектакли из зала и даже не думали о том, что когда-нибудь можем очутиться на сцене. На нас большое влияние оказала питерская бабушка. Она была такая, знаете, современная, энергичная, практически не носила юбок, любила фотографию, курила, раскладывала пасьянс, коротко стригла волосы. Потрясающий собеседник. Она родилась в Питере, пережила блокаду, в 26 потеряла на войне мужа-офицера и никогда больше не выходила замуж. Она была хоккеистка, нападающая. Представляете, какой у нее был характер? Она первая почувствовала, что нам с сестрой однажды станет тесно в родном городе, и сказала об этом папе. Так и случилось. Когда мы поняли, что хотим связать жизнь с актерской профессией, выбора не стояло. Мы обе твердили, как чеховские сестры: «В Москву! В Москву!». Влекло бесконечное движение огромного города, его масштабы, возможности, перспективы, хотелось оказаться в этом потоке жизни.

**ОЧАРОВАННЫЕ СТРАННИЦЫ**

— Когда стали жить в Москве, чего было больше — очарований или разочарований?

— Мы очаровались еще больше! Нам повезло — не пришлось «завоевывать» столицу. Все произошло как в сказке — нас приняли практически без экзаменов в Щепкинское училище. Проблема была только в том, что мы уехали из родительского дома. Мы с сестрой были домашними девочками. И связь с родителями тяжело было прерывать. Когда нас провожали в Москву, просто рев стоял.

— Но не бывает жизни без сложностей...

— Без них не обошлось, как и у всех приезжих. Мы прошли через общежитие. Но, думаю, те люди, которые не жили в общежитии, многое упустили. Эта коммуна, эти посиделки, совместная готовка на кухне, огромные компании. Люди, с которыми мы прожили четыре года, стали нам как родные. Я ничуть не жалею об этом куске жизни. Хотя поначалу, увидев комнату, в которой нам предстояло жить, мы с сестрой чуть в обморок не упали. Плохо закрывающиеся двери, периодически заглядывающие незнакомые люди. И мы — первокурсницы с большими наивными глазами.

— Розыгрыши не устраивали, пользуясь вашей наивностью?

— Однажды был жестокий розыгрыш. Мы уехали на Новый год к родителям. Где-то в час ночи, после боя курантов, звонит однокурсник и дрожащим голосом говорит: «Вы знаете, зайчики, такая история — ваша комната сгорела! Такая беда, зайчики, все-все сгорело, и ваши шубки, и все-все. Я вот сейчас передаю трубку ректору». Мы в шоке выслушиваем объяснения. Бежим к маме, маму, естественно, трясет. Ребята быстро перезвонили, сказали, что это была шутка, что за «ректора» говорил наш однокурсник. Но нам уже хватило переживаний. Потом на курсе долго обсуждали, как сестры Арнтгольц повелись, не узнали знакомый голос.

— Москва — город романтики, особенно студенческой.

— Когда мы приехали поступать, я была поражена количеством красивых людей, у меня кружилась голова от такого количества красивых мальчиков, девочек... «Боже мой, — думала я, — как здесь жить — можно же просто порвать себе сердце!» А потом — четыре года учебы. Институт с утра до ночи, никуда не ходишь, нигде не гуляешь. Мы очень боялись отчисления — такое могло случиться с любым. Поэтому наш обычный маршрут был — институт, который располагался рядом с Большим театром, и общежитие на Тверской.

Не буду лукавить, были, конечно, влюбленности, но нашу с сестрой комнату называли «кельей». Мы с Таней были достаточно закрытыми, недоступными. Потом нам рассказывали ребята, что они сначала даже боялись подступить к нам, потому что при нас не ругнешься матом, не покричишь. Я не считаю, что это плохо. В этом есть прелесть. Это воспитание. И, наверное, немецкая сдержанность.

— Неужели никогда не бегали на свидания к памятнику Пушкина?

— Нет, честное слово. У меня есть в Москве свои заветные места, окрашенные романтическим флером, но не хотелось бы об этом сейчас рассказывать, вот лет через двадцать...

— А светская жизнь интересна?

— Нет! Я в этом смысле скучный человек. Не нахожу в этом



удовольствия. Теперь вы понимаете, почему нас монашками считали?

— **Тем не менее вы сыграли «очень плохую девочку» в фильме Кончаловского «Глянец». Там как раз про ту жизнь большого города, о которой вы, судя по вашим рассказам, ничего не знаете.**

— Не могу сказать, что я незнакома, например, с ночной жизнью города. Но тот «параллельный мир», о котором снят фильм, для меня, конечно, не очень понятен. Но было интересно сниматься. Такой материал мне редко предлагают играть, чаще ангелочков. А тут — девушка, которая считает нормальным делить любовника с матерью. Андрей Сергеевич рассказывал мне про эту жизнь, про эту среду, почему такие отношения, что это за люди.

— **Автор бестселлера «Секс в большом городе» Кэндес Бушнелл считает, что самое сексуальное — это успех. Вы с ней согласны?**

— В этом есть доля правды. Но, с другой стороны, если человек успешен, если он на виду, его начинают воспринимать не как реального человека, а как придуманный образ. И влюбляются в образ. На самом деле, в быту, в частной жизни, все люди — успешные и неуспешные — мало чем отличаются. Они все могут быть противными, с дурным характером, вредными привычками. Успех никак не меняет натуру человека. А люди тянутся за картинкой, за признаками успешности. Я сама это на себе ощущала. Но влюбляюсь в ум и талант. Умный и талантливый мужчина становится для меня самым желанным.

— **Москва — ярмарка тщеславия. И многие пары создаются по принципу соответствия статусов, доходов. Вы как этому относитесь?**

— Да, к сожалению, я вижу немало семей, которые создаются как бизнес-проект. Это ужасно. Я этого не понимаю. Для меня отношения между мужчиной и женщиной — это тайна, трепет. А сейчас браки часто похожи на взаимовыгодное сотрудничество. Может быть, я, человек, выросший в семье, где царила любовь, покажусь кому-то несовременной, но мне трудно привыкнуть к рыночной идеологии, когда дело касается любви. У меня вообще в жизни нет бизнес-планов. Когда я шла учиться в институт, думала, что буду работать в театре, зарабатывать три копейки — ну и что, зато я буду заниматься любимым делом! В театр не попала, попала в кино, но никогда не снимаюсь из коммерческих соображений.

— **Говорят, что по характеру вы с сестрой разные. А в отношениях с мужчинами вы похожи?**

— У меня характер папин — сдержанный, нордический. Я папина дочка. Я и внешне больше на него похожа. А Таня все больше становится похожа на маму. Но у нас обеих одинаковые взгляды на семью, отношения. Главное — доверие. Если его нет, незачем жить вместе. И если чему-то суждено произойти, то это произойдет. Я фаталистка. Поэтому не надо изводить друг друга ревностью, недоверием.

## **ИСПЫТАНИЕ ТИШИНОЙ**

— **С сестрой часто видите или город разлучает?**

— Конечно, разлучает! Тем более что мы живем в разных концах города. Плюс работа. Здесь же ничего нельзя запланировать. Мечта с детства — жить рядом, в соседних подъездах.

— **А мужья не против вашей тесной связи? Ревность не возникает?**

— Это было бы самым глупым, наверное, с их стороны. Конечно, жаль, что мы живем так далеко друг от друга, зато каждая наша встреча — это просто счастье какое-то! Правда, время летит слишком быстро, не успеваем наговориться. Сегодня вот мы должны встретиться, и я надеюсь, что ничего не расстроится, не произойдет какой-то непредвиденности — в большом городе это часто случается. Будем болтать всю ночь.

— **Как вы восприняли рождение племянницы? Какие эмоции испытали?**

— Восторг и одновременно шок. Когда я увидела малышку, мне было трудно осознать, откуда «это» взялось? Я спрашивала сестру: «Таня, откуда ты ее взяла?». У меня в голове не укладывалось, откуда в нашей семье возник этот маленький человечек, и не чей-то, а имеющий прямое отношение к нам. И сейчас каждый раз, когда я слышу, как она зовет Таню: «Мама, мама!», я прихожу в умиление, восторг, но не перестаю удивляться. Хочется прижать, обнять, потискать, почувствовать ее реальность.

— **Как она вас называет?**

— Пока никак. Так как меня всю жизнь в семье зовут Лялей, то ей говорят: «Тетья Ляля приедет». Но она не всегда понимает, потому что «ляля» для нее — это кукла. Ничего, подрастет — разберется.

— **Что-то изменилось с рождением малышки — может быть, появились какие-то новые семейные традиции? Или вы по-прежнему живете жизнью молодых девчонок?**

— Пожалуй, ничего не поменялось. А семейные традиции остались в Калининграде. Когда мы приезжаем домой, то обязательно собираемся все вместе за столом на семейный обед. Новый год для меня — это только родительский дом. Новый год в Москве я не представляю.

— **А почему здесь этого нет? Ритм жизни большого города мешает или, может быть, пока просто время не пришло — вот повзрослеете...**

— Наверное, когда у меня родятся дети, когда семья разрастется, тогда и появится то, что можно назвать семейным очагом. А пока семейный очаг — это дом родителей. Жизнь в большом городе тоже все усложняет: постоянные разъезды, беготня вечная, трудно что-то планировать, загадывать — все быстро меняется. А вот когда приезжаешь в Калининград, ты ни о чем другом, кроме семьи, своих близких, не думаешь. Не так давно была дома целых десять дней! Десять дней блаженства: мама около тебя суетится, ни к каким хозяйственным делам не подпускает, можно спать сколько влезет, телефоны отключены. Все предсказуемо. Москва же непредсказуема, и жизнь здесь непредсказуема.

— **Просто рай. А почему тянет назад, в Москву?**

— Я очень люблю Калининград, но это мое детство, отрочество, а взрослая жизнь с ее трудностями и проблемами, надеждами и достижениями — это Москва. Меня даже не раздражают пробки, сумасшедший ритм жизни, люди, которые идут и даже не видят друг друга. Даже плохая экология не раздражает — это же законы города. Могу выехать за город на пару-тройку дней, а потом мне не хватает... движухи. Трамваи, машины, весь этот шум — все это мое. В тишине не могу. Она меня оглушает. ■



Гостиная

КРЕСЛО



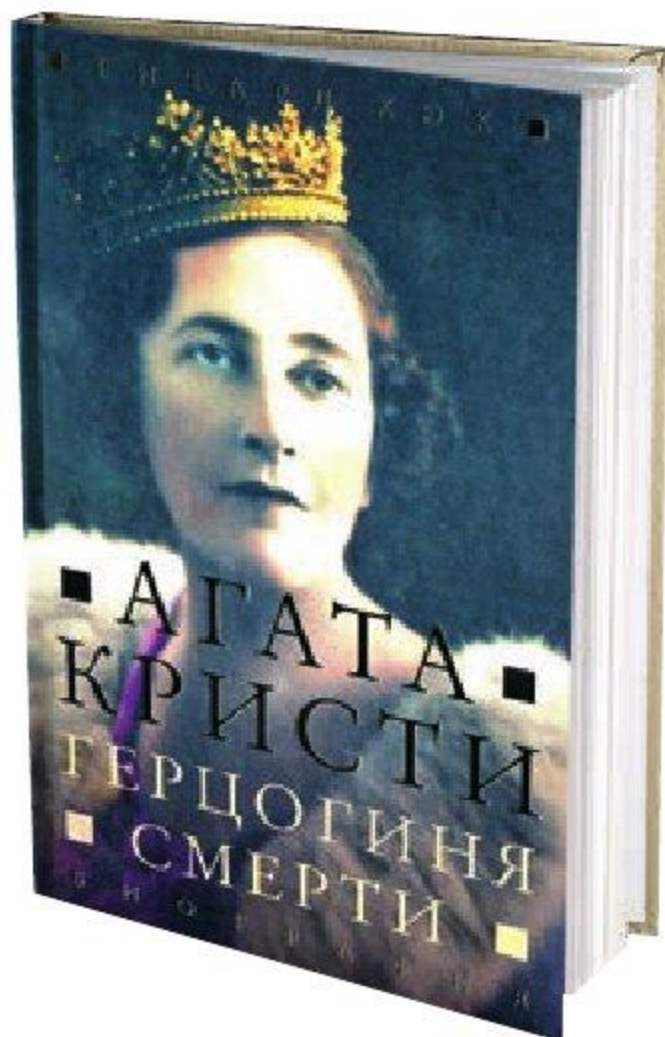
Блуза, **MOTIVI**.  
Юбка, **H&M**.  
Нижняя юбка, **DENA**.  
Балетки и брошь, **FURLA**.  
Плащ, **PENNYBLACK**.





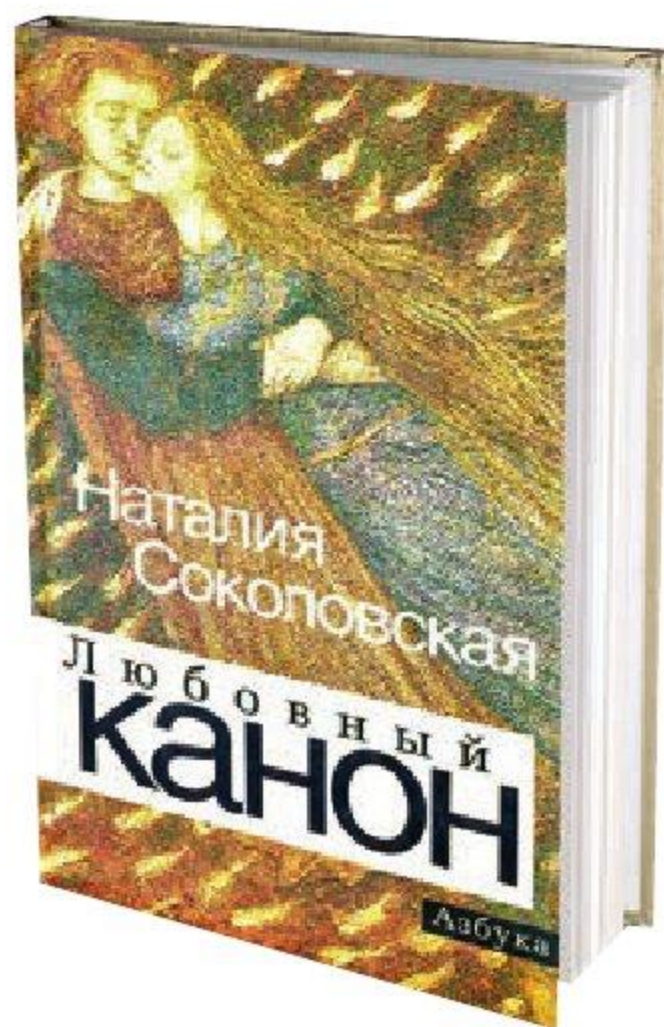


КНИЖНЫЕ НОВИНКИ



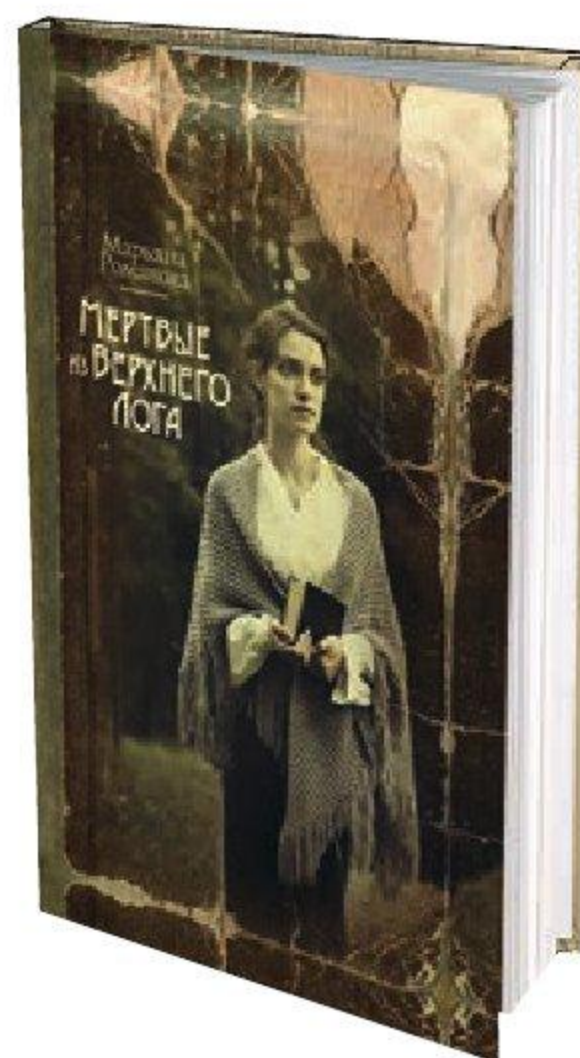
**Ричард ХЭК**  
**Герцогиня смерти.**  
**Агата Кристи. Биография**

Книга, написанная в стиле детективного романа с любовной интригой, начинается с исчезновения Агаты Кристи, оскорбленной неверным мужем... Автор достоверен – он имел доступ к личному архиву Кристи и ее переписке.



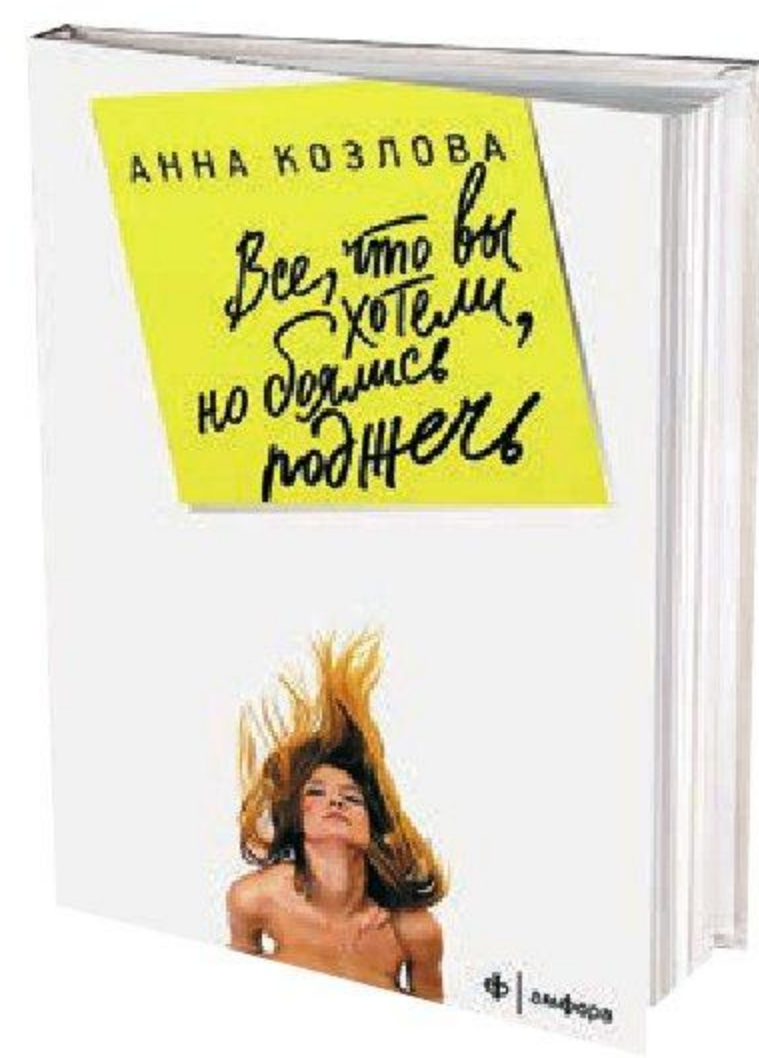
**Наталья СОКОЛОВСКАЯ**  
**Любовный канон**

Каждая любовь – великая. Даже если это усталая любовь матери к избалованной дочке. Или неуместная влюбленность женатого врача в обреченную пациентку. Или странная нежность, которую озлобленная дворничиха испытывает к беженцу с Кавказа.



**Марьяна РОМАНОВА**  
**Мертвые из Верхнего Лога**

Художница с дочкой приезжают на лето в деревушку Верхний Лог. Жуткую местную легенду о мертвых, которые выходят из леса, героине приходится начать воспринимать всерьез, когда пропадает ее дочь Даша.



**Анна КОЗЛОВА**  
**Все, что вы хотели, но боялись поджечь**

У циничной эмансипированной москвички Саши есть все, что «положено»: ум, красота, дети, дурные привычки, хорошая работа, отдых в Хургаде и любовники. Но она уверена, что кое-чего ей все-таки не хватает – счастья.

Люси ДЕНЗИГЕР и Кэтрин БИРНДОРФ в книге «9 комнат счастья» («ЭКСМО») советуют представить свою жизнь в виде дома, где каждая комната – одна из жизненных сфер: спальня – отношения с любимым, детская – с детьми, гостиная – с друзьями и т. д. Стоит навести порядок в каждой из комнат, чтобы стать счастливой.

# ПОД КРЫШЕЙ ДОМА СВОЕГО



- **ЕСЛИ ПРЕДСТАВИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ КАК ДОМ,** такой ли он, как вы мечтали? В какой комнате вам хотелось бы проводить больше времени? Какие помещения запущены?
- **ПОВЕРЬТЕ, ЧТО СЧАСТЬЕ – В ВАШИХ РУКАХ.** Около 40% счастья определяется не внешними событиями, а вашей реакцией на них.
- **ВЫ СЧАСТЛИВЕЕ, ЧЕМ ВАМ КАЖЕТСЯ.** Просто не ждите, что будете испытывать счастье постоянно. Примите то, что иногда в жизни случаются и неприятные моменты.

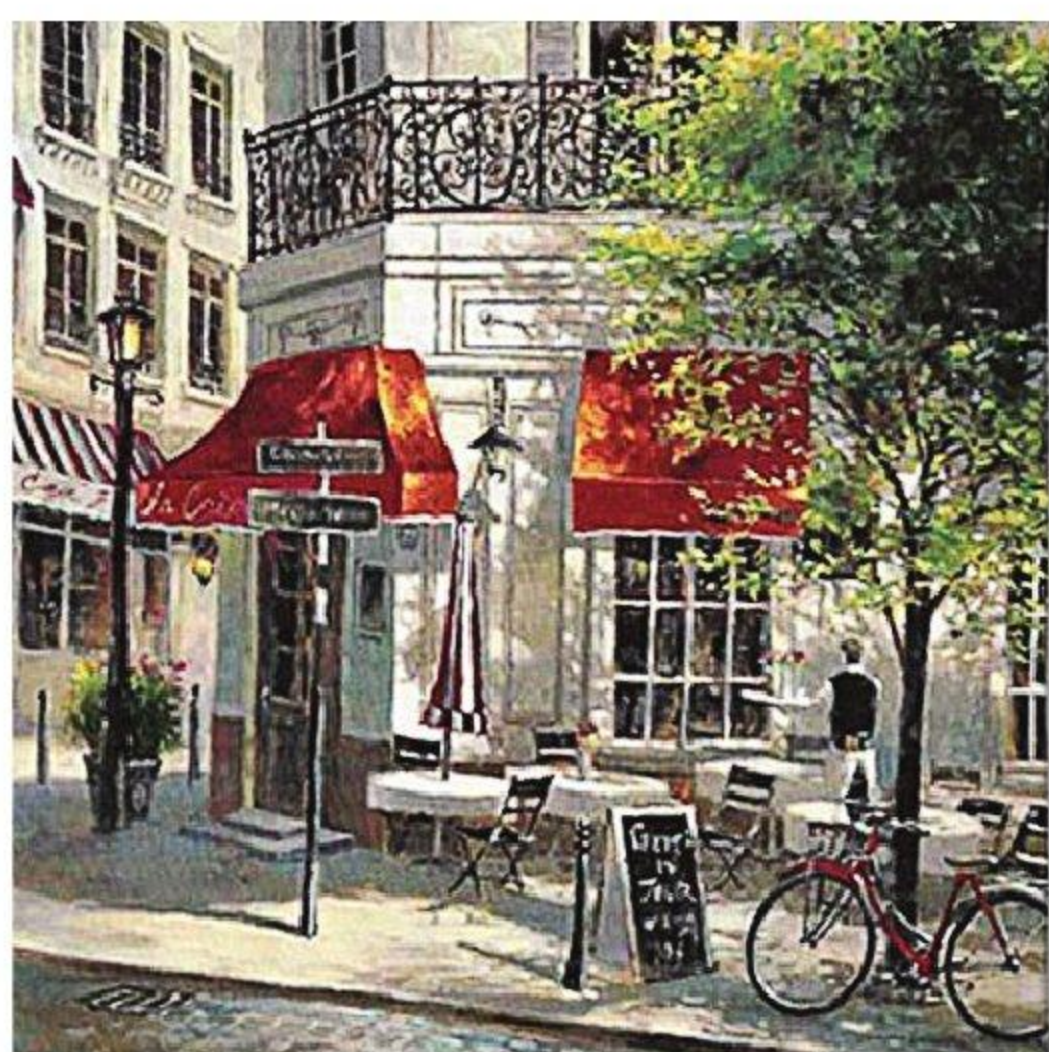
- **ЖИВИТЕ НАСТОЯЩИМ.** Не стоит бесконечно переживать печальные ситуации из прошлого или жертвовать многим ради счастья, которое ожидается в будущем.
- **РОДНЫЕ СПОСОБНЫ ПРОЯВИТЬ БОЛЬШЕ ПОНИМАНИЯ,** чем вы ожидаете. Не стесняйтесь обсуждать проблемы и высказывать свои мысли прямо. Так вы станете ближе друг к другу.
- **ЖИЗНЬ – ЭТО НЕ «ЛИБО/ЛИБО»,** а «и то, и другое, и еще много всего». Конфликты (хотя бы некоторые) – это нормально.

Текст: Елена ПРОКОФЬЕВА



# ЦВЕТЫ на асфальте

Канадец Брент ХЕЙТОН вырос на маленькой деревенской ферме, но рисовать любит городские переулки, аллеи и кафе.



**М**аленькая ферма в канадской провинции, где провел детство Брент Хейтон, казалась ему настоящим раем. У Брента и его старших сестры и брата были собственная лошадка по кличке Мышь, парное молоко, свежайшие домашние сливки, овощи прямо с грядки. Каждое лето к родителям погостить приезжали большие компании друзей вместе со своими детьми, и ребячьи дружно плескалась в пруду.

Ферма стояла совсем на отшибе, и до школы приходилось идти пешком три километра. Но это не казалось трудностью — ведь дорога проходила среди лугов и полей. Любящая мама поощряла мальчика в любом занятии,

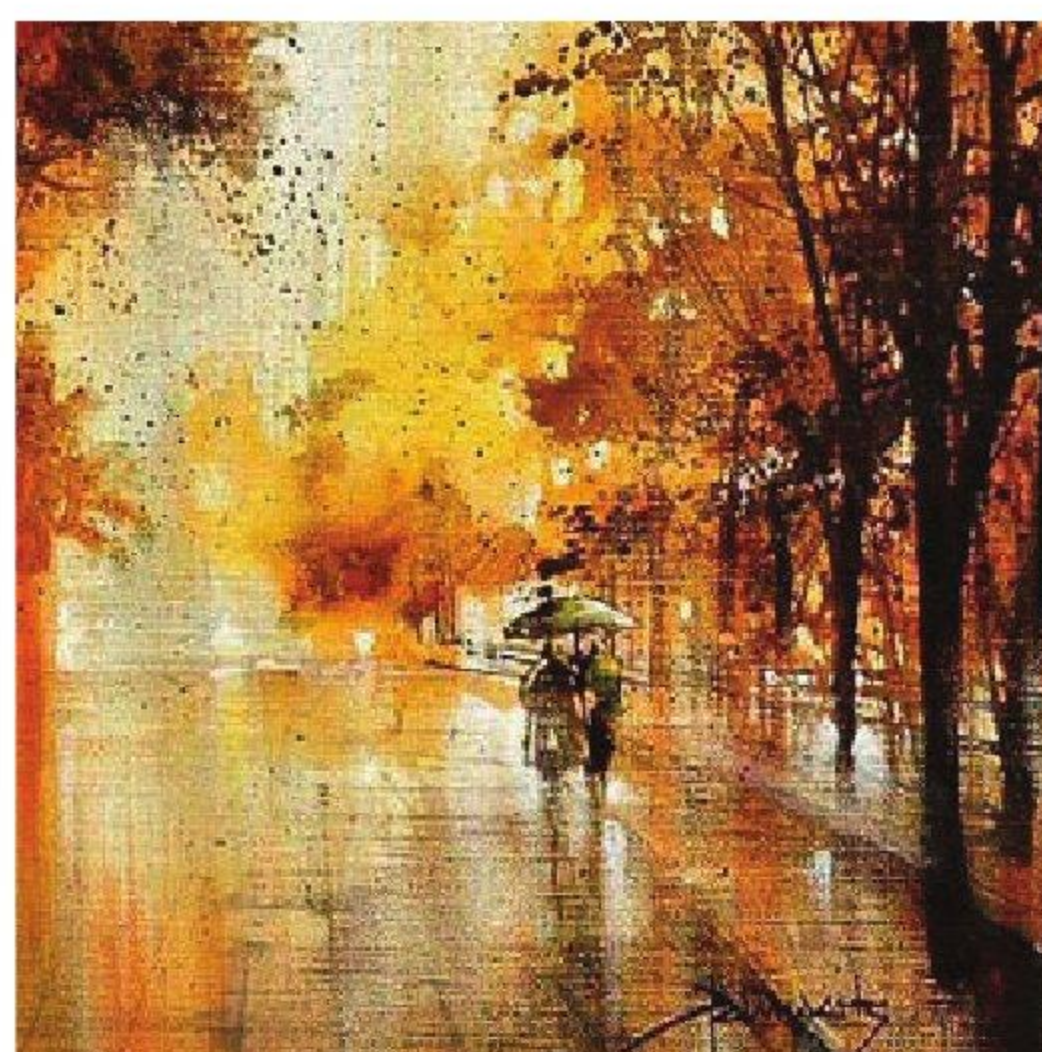
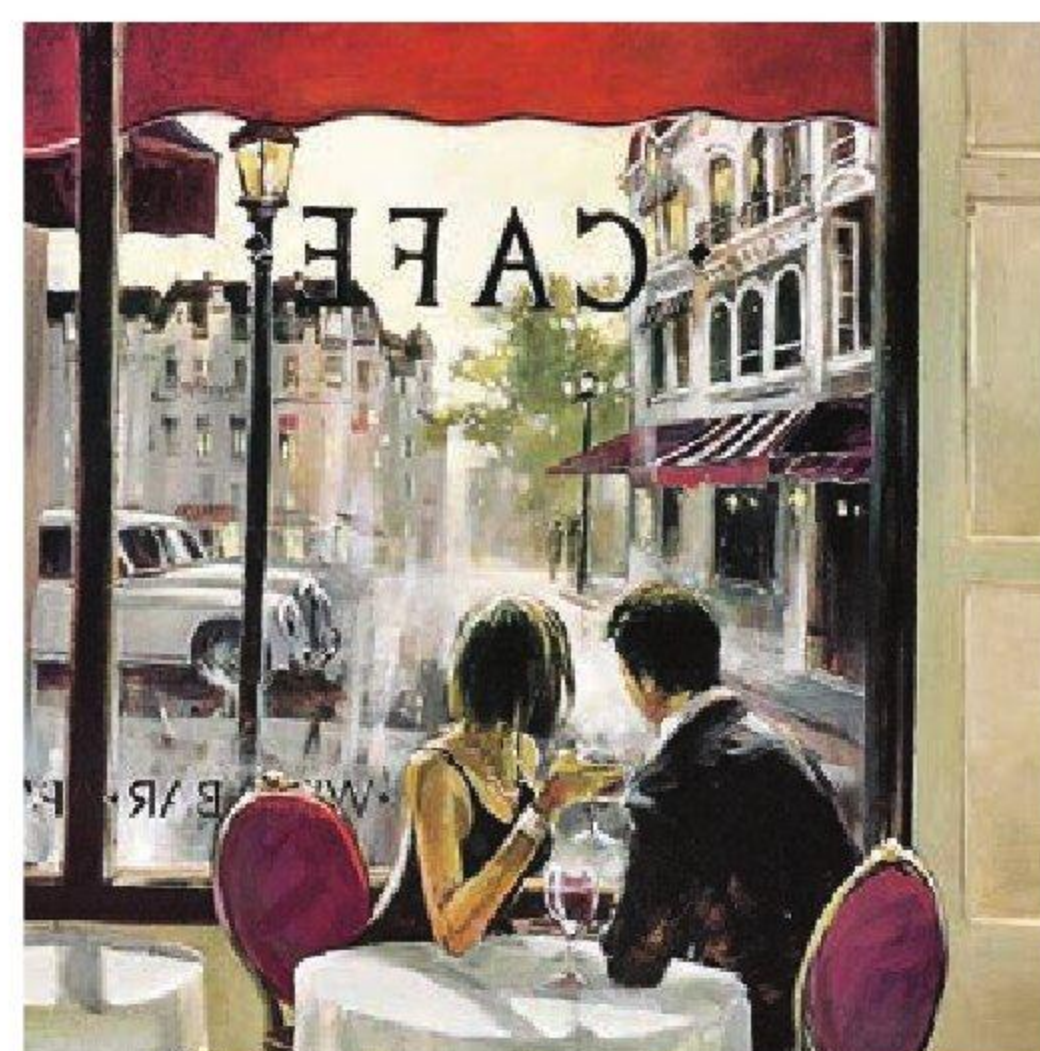
за какое бы он ни взялся. Особенно ей нравилось, когда он рисовал. Но папа ворчал: «Занялся бы лучше чем-нибудь дельным. Ведь картинками не заработаешь на жизнь!». Когда Бренту пришлось время идти в старшие классы, семья продала ферму и переехала поближе к Онтарио. В новой школе провинциала приняли неласково — над «деревенщиной» подшучивали и не хотели с ним дружить. Но прошло несколько месяцев и Брент покорила одноклассников, рисуя на них шаржи и карикатуры. Вскоре все парни, собираясь на свидание, просили его нарисовать открытки для их девушек. А одна из учительниц взялась всерьез учить школьника рисованию, по-

верив в его талант. Но денег в семье, чтобы оплатить учебу в арт-колледже, не было. Поэтому после школы Брент устроился на фабрику, производившую запчасти для автомобилей. Его работа была простой — наносить краской специальные коды на выпущенные детали.

«В моем распоряжении оказался десяток совершенно необычных, блестящих красок, — вспоминает Брент Хейтон. — И конечно, я не смог удержаться. Через месяц раскрасил весь цех так, что он был похож на Диснейленд!». Начальство его креативности не оценило, и однажды на заводской доске объявлений он обнаружил такое сообщение: «Мы впечатлены художе-



*Одноклассники, собираясь на свидания, просили Брента нарисовать открытки для их девушек. Так он стал звездой школы*



«Старый забор, утки в городском пруду, мокрый после дождя асфальт, распустившиеся азалии, рыбацьи лодки в гавани, интересное здание – все это вдохновляет меня браться за краски, – говорит Брент ХЕЙТОН. – И когда я рисую, я счастливее всего. Хочется передать людям хотя бы частичку тех чувств, которые охватывают меня».

ственным талантом мистера Хейтона, но считаем, что он должен проявлять свои способности в другом месте». «Это значило, что меня уволили, – говорит Брент. – Но с другой стороны, это означало публичное признание, что мне стоит попробовать свои силы в искусстве по-настоящему. Я зарабатывал на заводе неплохие деньги, но, по правде, совсем не хотел провести там всю свою жизнь!».

Парень уехал в Оттаву, устроился работать грузчиком, а все свободное время рисовал пейзажи и городские виды. И наконец смог поступить на арт-курсы. Позже он переехал в Ванкувер, где продолжил учебу в новом арт-колледже, а параллельно работал

продавцом одежды и продавал свои акварели перед входом в зоопарк и парк Стенли. Так он смог посещать сразу несколько учебных программ для художников и мастер-классы именитых авторов.

В 24 года он встретил свою первую и единственную любовь – Бетти. Он тут же стал ее мужем, а также отцом ее 6-летней дочери от первого брака. «Я моментально обрел любовь двух чудеснейших девчонок!» – улыбается Брент. Еще через девять лет у них родилась вторая дочка – Джулия. К этому моменту художник уже выиграл множество международных художественных конкурсов, постеры с его картинами раскупались как горячие пирожки, его работы по-

пали в частные коллекции в 30 странах мира, а персональные выставки прошли в самых значимых мировых столицах – Нью-Йорке, Токио, Берлине.

Сегодня семья Хейтон всю зиму проводит в собственном доме в Мексике – тамошнее солнце подчеркивает красоту окружающего мира, как никакое другое, считает Брент. А остальную часть года художник и его близкие колесят по всему миру в поисках вдохновения. Хейтон вместе с семьей надолго останавливается во Франции, Греции, Бельгии, Англии, Голландии. Брент особенно полюбил рисовать европейские города с их маленькими кофейнями, романтичными бульварами и цветочными лавками. ■





# КУРОРТ для муз

Больше полутора столетий  
усадьба АБРАМЦЕВО –  
объект паломничества людей  
творческих: писателей, поэтов,  
художников и актеров.

Московская область,  
Сергиево-Посадский район,  
усадьба Абрамцево

## ТОЧКА НА КАРТЕ



В середине XVIII века Абрамцево принадлежало дворянскому роду Головиных. Именно при них в 1770 году был построен барский дом с мезонином – такой же, как усадебные дома по всей России... Но этому дому суждена была особая судьба. Простоял он на диво долго, и едва ли не сто лет спустя Николай Бицын описал его: «Пустынный широкий двор, не засаженный во всю ширь ни кустом, ни деревом и лишь местами обнесенный перильчатой решеткой, принял нас на свою зеленую мураву. Парадное крыльцо с навесом, точь-в-точь как в тысяче других помещичьих усадеб того времени, распахнуло перед нами свои широкие сени. Деревянный, крашенный по тесу, дом с фасаду был предлинный и старинной постройки...»

Правда, описывал он свой приезд уже не к Головиным, а к семье замечательного русского писателя Сергея Тимофеевича Аксакова, который купил этот дом и имение Абрамцево в 1843 году, прельстившись необыкновенной красотой окрестностей и особенной уединенностью усадьбы. Дочь писателя Вера писала родственникам: «Это маленькое имение в 50 верстах от Москвы по дороге к Троице, в 12 верстах не доезжая Троицы Сергия. Кажется, тут все есть, хоть в малом виде, все, что нам надобно, дом довольно поместительный, сад, местоположение прекрасное: речка, лес, пруды».

В Абрамцево прошли самые плодотворные годы жизни Сергея Тимофеевича: здесь написаны «Записки ружейного охотника Оренбургской губернии», «Семейная хроника», «Детские годы Багрова-внука» и «Воспоминания». В усадьбе принимал



писатель своих гостей, среди которых были Гоголь, Тургенев, Тютчев, Загоскин, Фет, Щепкин. Многие из них гостили в Абрамцеве подолгу, утверждая, что им здесь особенно легко и вдохновенно пишется. Фет посвятил усадьбе стихотворение со словами: «Как будто с трепетом здесь каждого листа моя пробудится и затрепещет совесть, и станут лепетать знакомые места давно забытую, оплаканную повесть...»

Сергей Тимофеевич Аксаков скончался в 1859 году. Сын пережил его всего на два года, жена постоянно жила в Москве, дочерям недосуг было заниматься ветшающей усадьбой, и в 1870 году Абрамцево продали. Но усадьбе повезло: новый хозяин — богатый, предприниматель и меценат Савва Иванович Мамонтов — оказался личностью не менее выдающейся, чем старший.

Богатство досталось ему от отца, а занимался он только тем бизнесом, который казался ему интересным, в частности железными дорогами. Мамонтов получил пост директора общества Московско-Ярославской железной дороги и увлекся идеей продлить ее до Архангельска, причем считал это дело столь важным для России, что занимался им практически без материальной заинтересованности. Был он популярен в среде купечества, избран гласным Городской думы и действительным членом Общества любителей коммерческих знаний. Но главное, Савва Иванович много и активно общался с представителями богемы, оказывал материальную и дружескую поддержку художникам, писателям, музыкантам, актерам... Мамонтов вообще любил актерскую среду, в его доме регулярно устраивались домашние спектакли и литературные чтения, он содержал собственную оперную труппу.

*Мамонтов любил театр,  
в усадьбе устраивали домашние  
спектакли и литературные чтения*

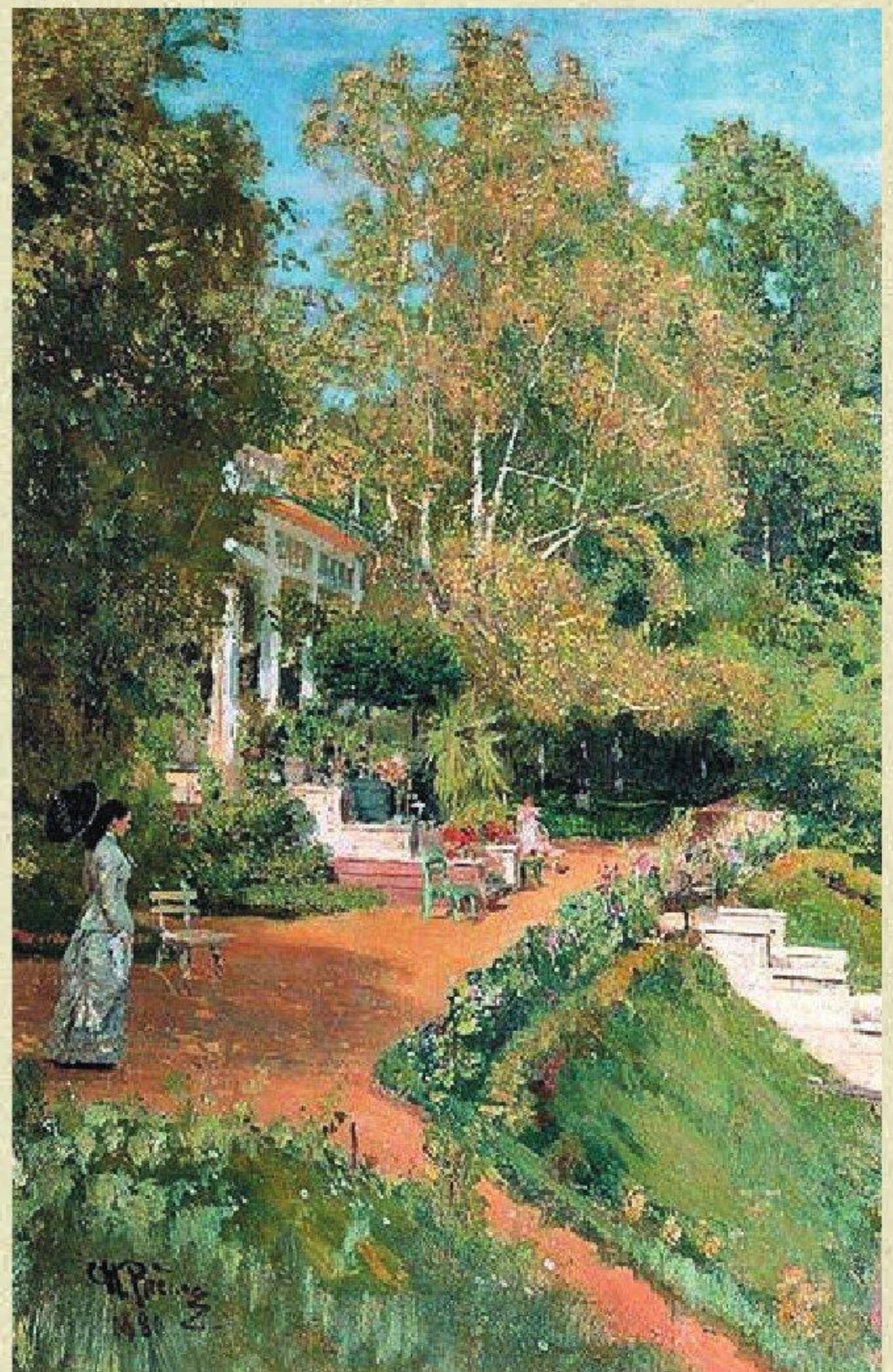
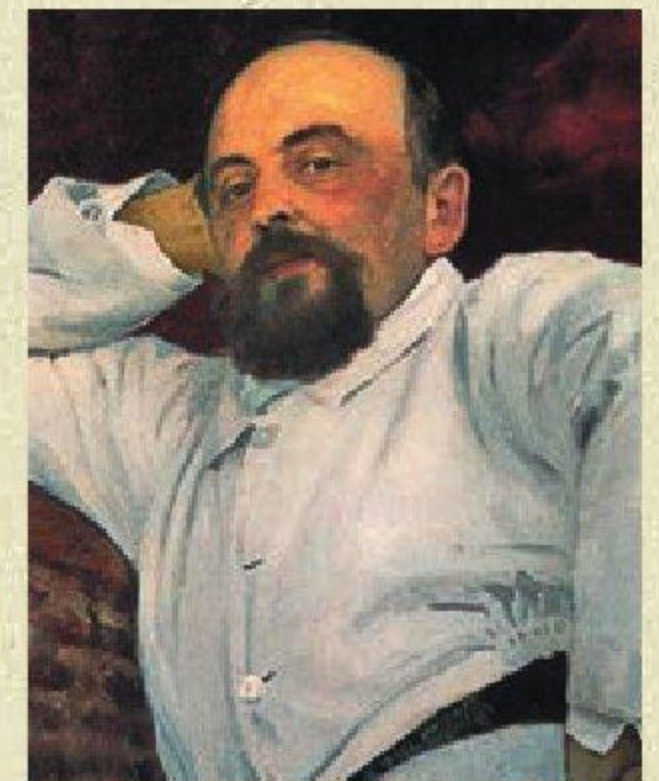
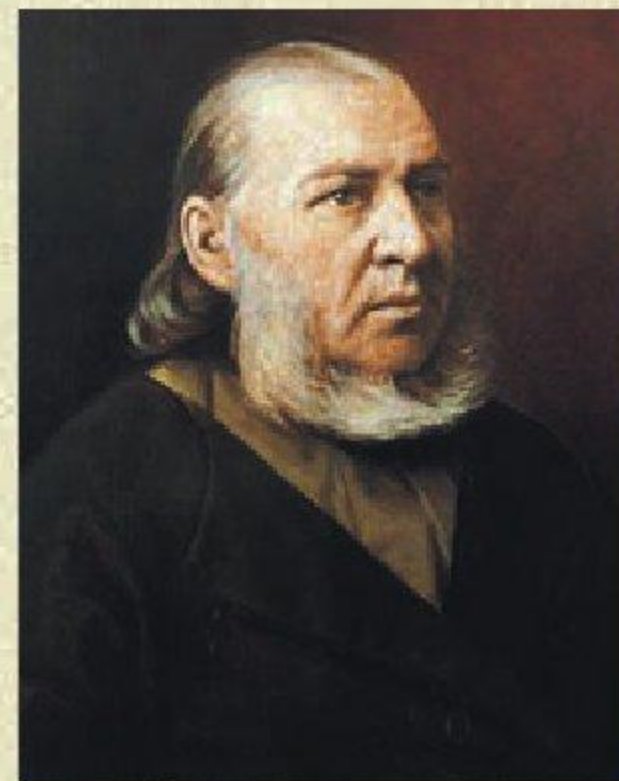
Абрамцево Савва Иванович купил не в последнюю очередь из-за того, что изначально это была усадьба Аксакова. Мамонтов вспоминал о первом приезде в Абрамцево: «В усадьбе нашли мы старого Аксаковского слугу Максимыча, который и стал нам показывать всякие прелести Абрамцева... По дому были раскиданы кое-какие Аксаковские вещи, старая мебель, даже как будто какой-то дух старика Аксакова, рассказы старого слуги — все это прибавило прелести, и вопрос о покупке был уже, кажется, решен».

«Дух старика Аксакова» Мамонтовы постарались сберечь, обустроив теперь уже свою усадьбу. Была проведена бережная реставрация обветшалых построек, а новые возводились в том же стиле. Удивительно, но и сейчас в Абрамцеве можно увидеть часть обстановки, принадлежавшей семье Аксакова. Главным же, что привнесли в Абрамцево Мамонтовы, стала церковь Спаса Нерукотворного, построенная в стиле псковско-новгородского зодчества в 1881–1882 годах. Ее эскизы создали великие художники Васнецов и Polenov, которые часто и подолгу гостили в Абрамцеве у Мамонтовых, как и другие гении эпохи: Репин, Суриков, Коровин, Нестеров, Врубель... В общем, опять — как и при Аксакове — весь цвет творческой элиты собирался в этих стенах.

Валентин Серов написал в Абрамцеве картину, которую счи-



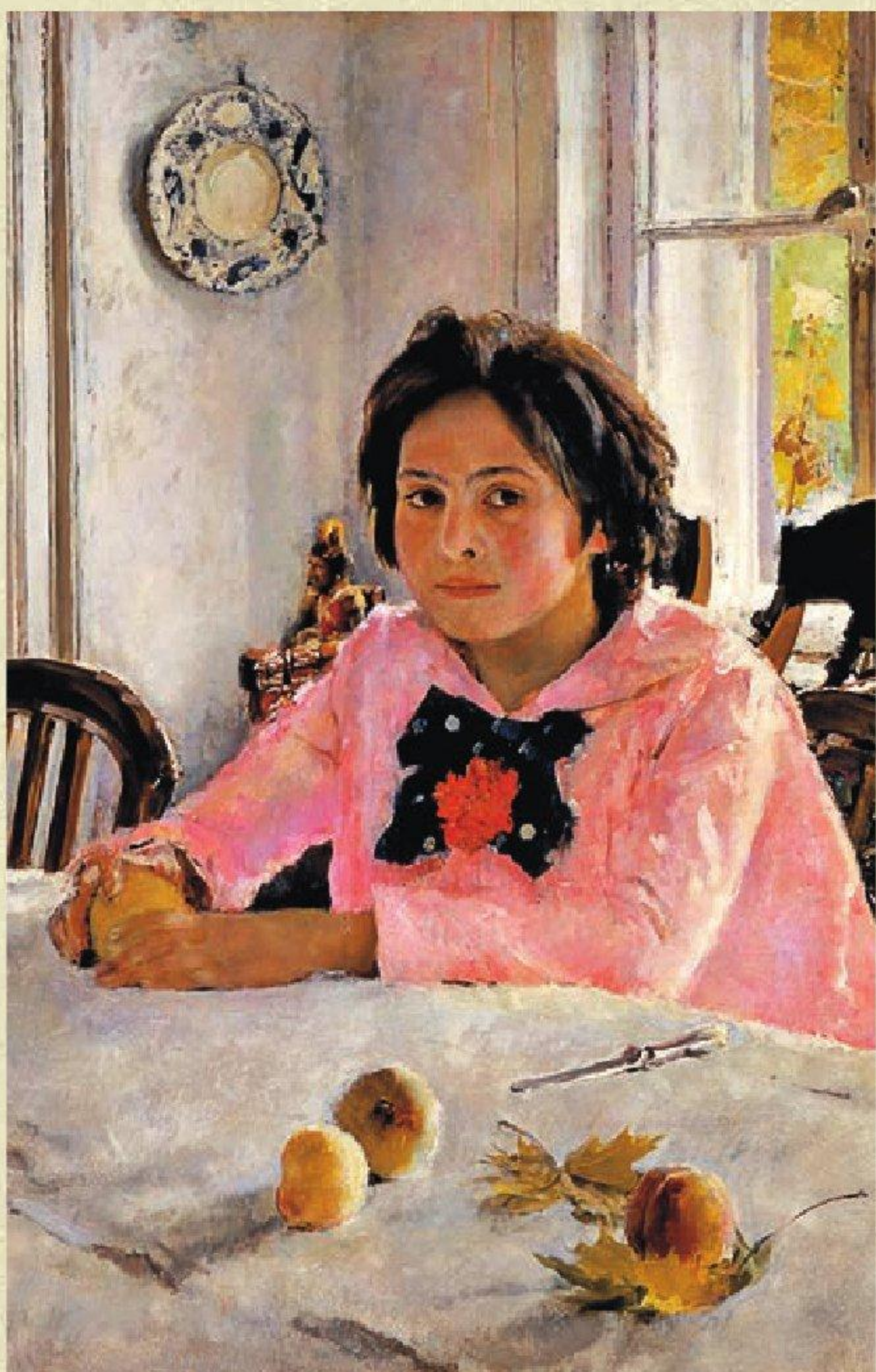
И Сергей Аксаков (изобр. внизу слева), и Савва Мамонтов (изобр. внизу справа) держали двери своей усадьбы открытыми для талантов. Благодаря этому на своих картинах Абрамцево запечатлели художники Василий Polenov (вверхнее изобр.) и Илья Репин (внизу).







Гости усадьбы охотно рисовали жену Мамонтова, Елизавету (на картине Репина внизу слева), а также его дочь, Веру. Именно Вера – знаменитая «Девочка с персиками» на картине Серова и «Девушка с кленовой веткой» кисти Васнецова.



тал лучшей в своем творчестве и которая является по-своему знаковой: «Девочку с персиками», портрет двенадцатилетней дочери Саввы Ивановича – Верочки. Впоследствии художник вспоминал: «Все, чего я добивался, – той особенной свежести, которую всегда чувствуешь в натуре и не видишь в картинах. Писал я больше месяца и измучил ее бедную до смерти, уж очень хотелось сохранить свежесть живописи при полной законченности – вот как у старых мастеров».

Другой, менее знаменитый портрет Веры, также сделанный в Абрамцеве, написал спустя девять лет Виктор Васнецов: картина называется «Девушка с кленовой веткой». Вера была от нее в восторге, и Васнецов шутливо пообещал: «Подарю тебе этот портрет, если выйдешь замуж за русского». Молодые Мамонтовы много времени проводили за границей и, казалось, предпочитали Италию России... Но Веру любовь ждала все же на родине. Звали его Александр Самарин, был он по происхождению дворянин, и его родители не слишком радовались тому, что сын хочет жениться на богатой купчихе. Но они почти смирились и уже начали готовиться к свадьбе, когда случилась беда: Савва Иванович Мамонтов был обвинен в хищении средств, полученных им для строительства Московско-Ярославско-Архангельской железной дороги.

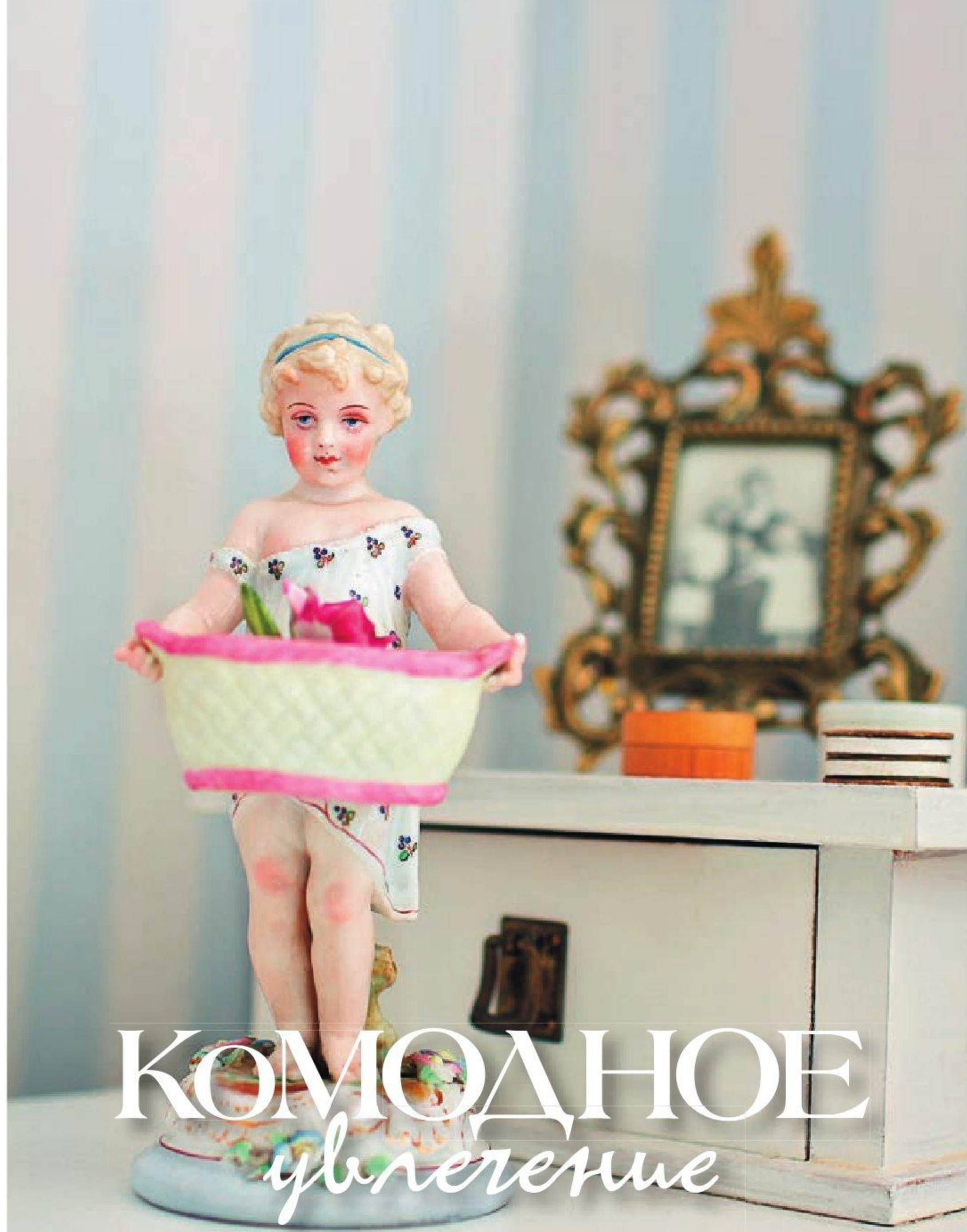
Мамонтова арестовали и отдали под суд. Все его имущество было описано. И хотя в обществе Мамонтову сочувствовали, считая, что он стал жертвой хитроумной интриги директора Международного банка Ротштейна и министра юстиции Муравьева, все же глава семьи Самариных запретил сыну жениться на дочери «вора».

### *Дворянской родне жениха не понравилась невеста – богатая купчиха, и свадьбу запретили*

В конце концов истина восторжествовала. Судебное разбирательство завершилось в пользу Мамонтова: присяжными он был оправдан и вышел из зала суда под аплодисменты. Однако деловую репутацию и почти все состояние Савва Иванович потерял. Зато Абрамцево осталось в его владении и дружбу представителей творческой интеллигенции он сохранил: когда-то Мамонтов их поддерживал, теперь они его... Решилась и судьба Веры. Она все-таки вышла замуж за Александра Самарина. И получила в подарок от Васнецова обещанный портрет. Жили супруги очень счастливо, за пять лет брака у них родилось трое детей: два сына и дочь. А в декабре 1907 года тринадцатилетняя Вера Саввишна за три дня сгорела от воспаления легких. Похоронили «девочку с персиками» в усыпальнице Мамонтовых в церкви Спаса Нерукотворного в Абрамцеве, где уже упокоился ее брат Андрей, умерший совсем юным... И где в 1918 году похоронили Савву Ивановича Мамонтова. В революцию Абрамцево спасло от разрушения многоголосое заступничество художников, писателей и актеров. Рядом с усадьбой был основан Ново-Абрамцевский поселок с дачей для деятелей искусства. С 1920 года Абрамцево находится под государственной охраной как художественно-литературный музей-заповедник. ■

Елена ПРОКОФЬЕВА





# КОМОДНОЕ увлечение

Семьи фарфоровых слоников, изящные пастушки и цветочницы украшали комоды едва ли не в каждом городском доме.

**1** Первые глиняные фигурки людей и животных появились еще в каменном веке на территории современной Европы. В Древней Греции в V–IV веках до нашей эры миниатюрные терракотовые скульптуры начали расписывать красками и золотом. Такие фигурки радовали глаз и носили сакральный смысл, олицетворяя божеств с Олимпа.

**2** В VI–VII веках в Китае изобрели фарфор и первые настоящие фарфоровые статуэтки. Почти одиннадцать веков европейцы просто копировали изящных куколок, привезенных из Китая и Японии. Статуэтки изготавливали из мягкого фарфора, изобретенного при дворе Медичи в 1575 году. Они отличались от оригиналов желтизной и были не очень популярны.

**3** Только в 1735 году на Мейсенской мануфактуре начали производить настоящие фарфоровые

статуэтки. Фигурки стали символом богатства. Чем больше фарфоровых человечков и животных выставлял на стол во время званого обеда хозяин, тем престижнее был прием.

**4** Лидером по количеству считается сервиз из 137 фигурок, подаренный правителем Саксонии и королем Польским Августом Третьим британскому послу, сэру Чарльзу Хэнбри Вильямсу, в 1748 году.

**5** В России массовое производство фарфоровых статуэток началось в конце XVIII века — под Дмитровом появились заводы Гарднера и Карла Мелли, открылся Императорский фарфоровый завод.

**6** С конца XIX века самым популярным в России считался фарфор заводов Кузнецовых, получавший международные медали. Их заводы после переименования продолжили работу и в советское время. ■

## ХИТЫ сезона



Частная коллекция



LLADRO



Немецкий фарфор



Частная коллекция

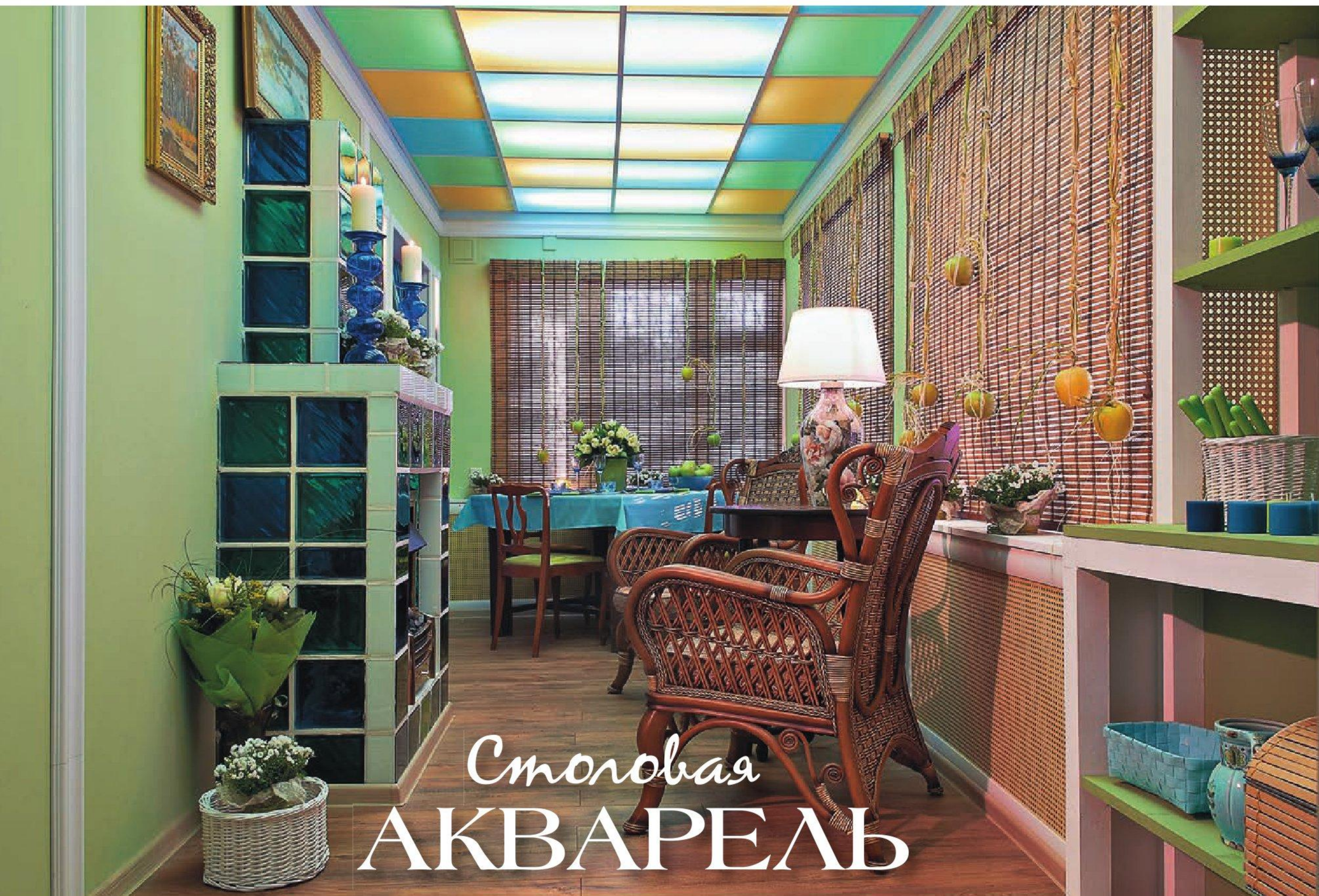


ИМПЕРАТОРСКИЙ  
ФАРФОРОВЫЙ  
ЗАВОД



LLADRO

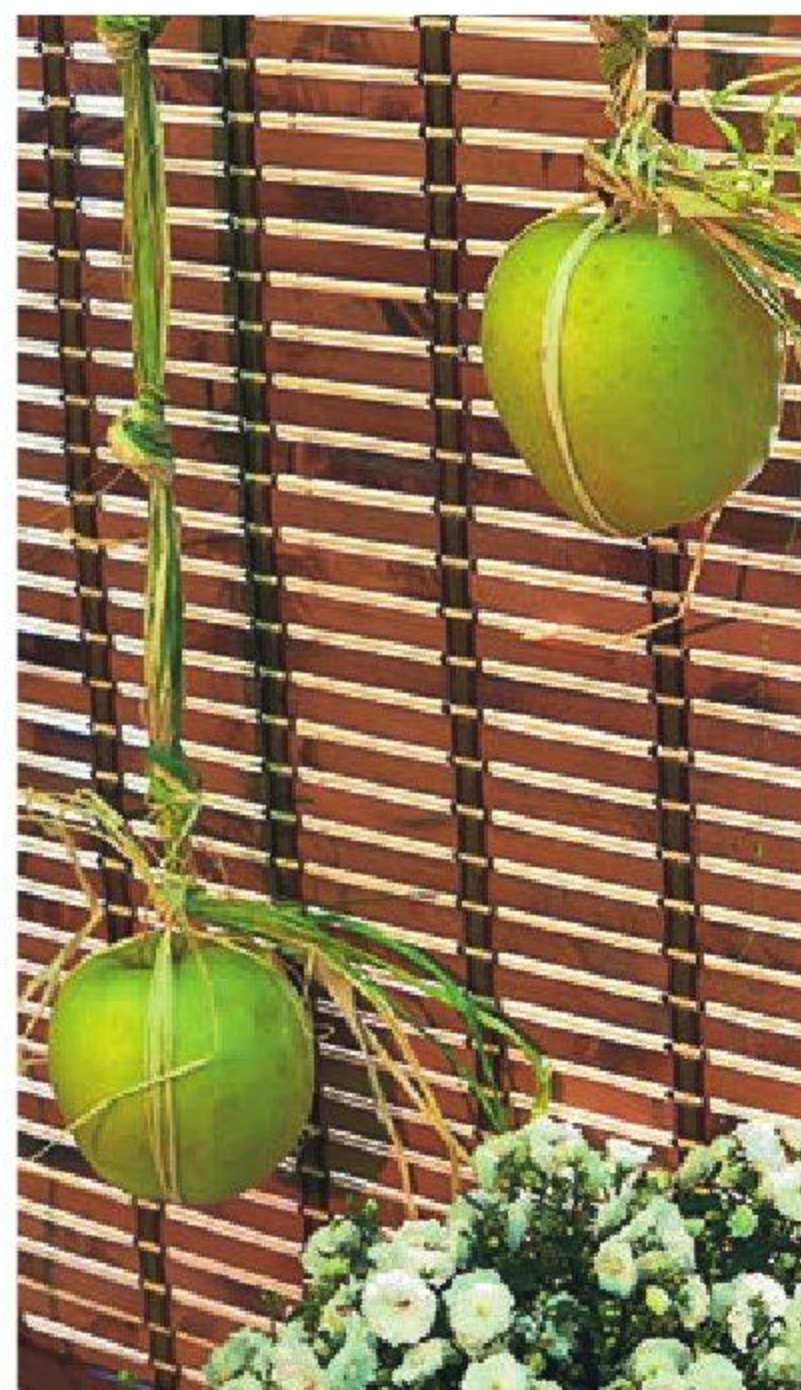




## Столовая АКВАРЕЛЬ

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» продолжают показывать, как сделать дом уютнее и красивее. На этот раз дачная веранда превращается в столовую-галерею.

**З**имний сад в загородном доме — звучит заманчиво... Или нет? Если этот зимний сад состоит из темной веранды, заставленной десятками горшков с чем-то хаотично разросшимся, пожалуй, он не слишком привлекателен. Во всяком случае Ирине и Кристине — дочери и внучке хозяйки дачи — эти джунгли поднадоели, и они решили создать на их месте уютную столовую-галерею. Почему «галерею»? Потому что у хозяйки хранится немало картин, подаренных ей знакомыми художниками, да и сама она в юности занималась живописью. Вдохновившись картинами, дизайнер Виктория Мультан предложила взять за основу проекта акварельную живопись с ее прозрачностью, изобилием света и нежными, размыты-







ми переходами красок. Но сначала пришлось провести привычные подготовительные работы — вынести старую мебель и снять со стен вагонку. Кстати, если вагонка покидает эту комнату навсегда, то некоторым предметам мебели суждено вернуться в нее после ремонта.

Затем веранду утеплили каменной ватой, уложили на пол толстую фанеру и обшили стены гипсокартоном, заодно сузив один из дверных проемов и «выкроив» за счет этого две небольшие ниши.

### ЦВЕТОВОЙ АКЦЕНТ

Теперь в пустом, безликом и бесцветном помещении нужно построить главную «фишку» проекта — камин. Материалом для него станет не кирпич и не камень, а прозрачные стеклоблоки голубого, светло-зеленого и лимонного цветов.

Цветовой поддержкой сияющему камину станет подвесной потолок, собранный из акриловых пластин — молочно-белых, золотистых, зеленых и голубых. Скрытые за ним лампы дневного света превращают потолок в единый витражный светильник.

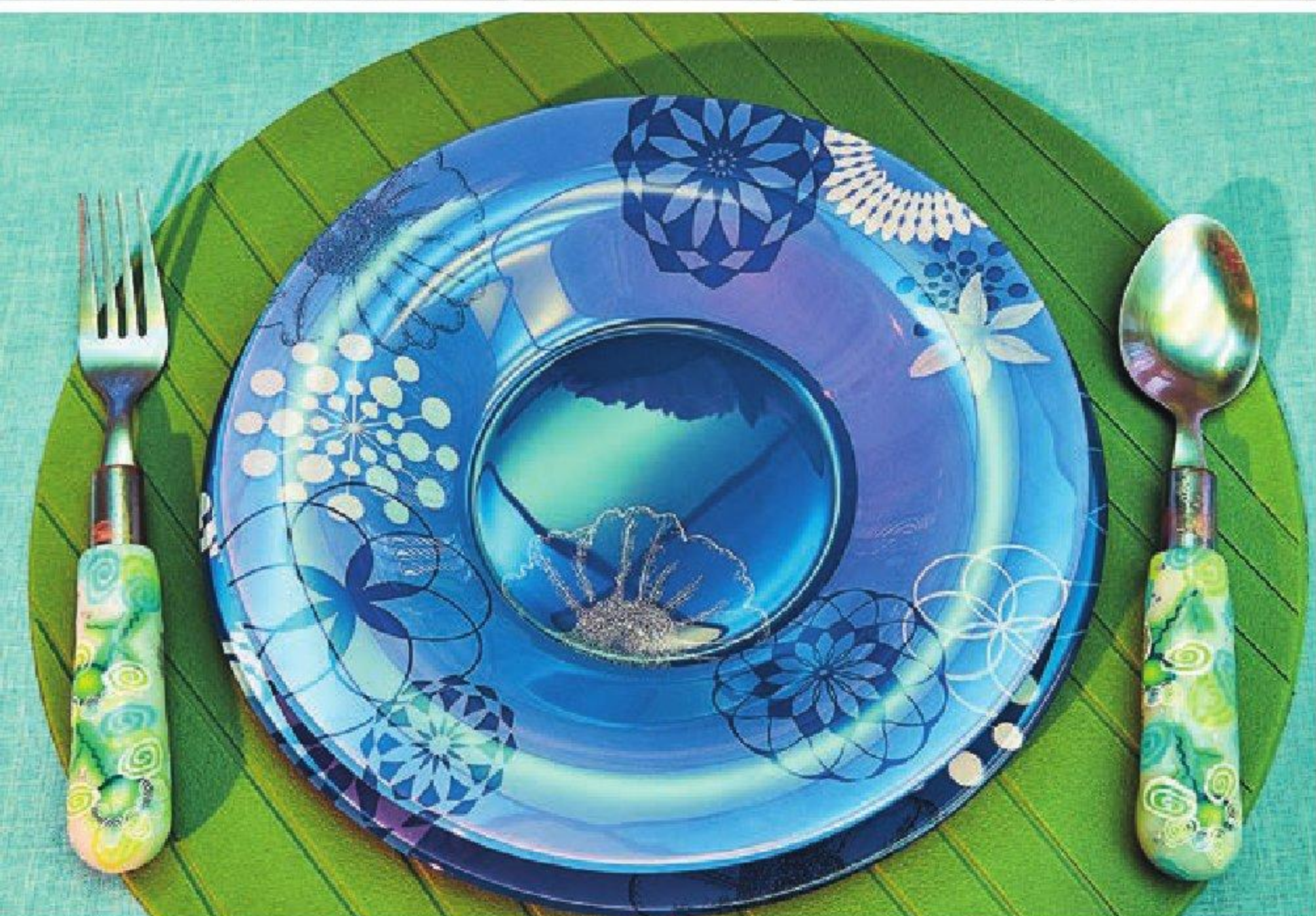
### СТРОГОСТЬ И ЛАКОНИЗМ

При двух настолько мощных цвето-световых акцентах остальной декор должен быть крайне лаконичным и ненавязчивым, поэтому для стен был выбран самый спокойный из уже «прозвучавших» цветов — нежно-зеленый. С ним отлично сочетается пол, покрытый ламинатом светло-соломенного оттенка.

Несмотря на то что будущая столовая — комната проходная, дизайнер сохранила в ней только одну закрывающуюся дверь — в спальню, оставив остальные проемы открытыми и обравив их белыми наличниками из полиуретановой лепнины. Такие же наличники обвели узкие ниши в стене, а под потолком появился белый карниз простой формы.

Батареи — не самая привлекательная деталь интерьера. Чтобы их спрятать, выстроили каркас из бруса. Сверху на эту основу лег широкий подоконник, а роль декоративных экранов сыграли закрепленные на каркасе плетеные панели. Обводы экранов выкрасили в белый цвет, позже так же окрасили и стойки построенного рядом углового стеллажа. Для





оформления боковых стенок стеллажа вновь использованы плетеные панели — теперь за счет единства цвета и материала вся конструкция смотрится очень цельно.

Наконец, когда основное пространство выстроено, начинаем его обживать — и делаем это, как велит пословица, «от печки», устанавливая в стеклянный портал электрический камин. Кстати, выглядит его огонь весьма убедительно. Иллюзию настоящего пламени создает хитроумное приспособление, испаряющее при помощи ультразвука воду из специального резервуара. Такой камин не только греет и светит, но и увлажняет воздух. А как удивительно играет его «огонь» в цветном стекле! Стену над камином украсили несколько полотен из коллекции хозяйки дома, так что «галереей» наша столовая-галерея называться уже может. Осталось создать «столовую».

## ПОСЛЕДНИЕ МАЗКИ

Для этого мы вернули на веранду старинный хозяйский стол и стулья — с новой обивкой они выглядят гораздо лучше. Напротив камина появился настоящий английский

уголок для послеобеденного отдыха — два массивных и одновременно изящных ротанговых кресла и еще один предмет из «бывшего» интерьера — маленький круглый столик, ровно такой, чтобы поставить лампу и, может быть, две чашечки кофе.

Кстати, на лампу стоит обратить отдельное внимание — внутри ее прозрачного основания собрана нежная цветочная композиция. Чтобы поддержать колониальную стилистику, заданную экранами и креслами, все окна веранды закрыли бамбуковыми жалюзи. А вот открытые дверные проемы украсили яркими шторами из полосатого хлопка и органзы. Затем накрыли стол голубой льняной скатертью, расставили в нишах, на стеллажах и каминной полке семейные фотографии, милые безделушки и белые цветы в кашпо.

Как и задумывалось, комната получилась прозрачная и нежная, словно акварельный рисунок. Может быть, теперь хозяйка вспомнит юношеское увлечение живописью и на стенах домашней галереи появятся и ее картины? ■



# Оранжевое НЕБО

Пожелтели фонарики физалиса, впитав в себя яркое летнее солнце. Украсьте ими свой дом – и комнаты как будто снова осветит июльский свет.

**О**ранжевый – цвет праздника, жизнерадостный, всегда теплый – у него не бывает холодных оттенков. Психологи уверяют, что он улучшает настроение, тонизирует, создает ощущение благополучия. Поэтому созданная своими руками занавеска из бечевки и фонариков физалиса сделает окно на городской кухне или дачной веранде нарядным, а жильцам подарит энергию. Живые фонарики продолжают радовать вас даже с приходом холодов: срезанные и высушенные растения всю зиму сохраняют красивую оранжевую окраску плодов.

Чтобы правильно высушить физалис, побеги нужно срезать, когда «фонарики» начнут окрашиваться. Удалить с них листья, связать в пучки и повесить в сухом проветриваемом помещении для сушки. Сырость недопустима – от нее окраска физалиса тускнеет, а иногда даже полностью обесцвечивается. ■







# С желтого ЛИСТА

## 1. ЗЕРКАЛО ДЛЯ ДРИАДЫ

Раму зеркала подготовьте – ошкурьте и покройте одним-двумя слоями светлой акриловой краски (она послужит одновременно и грунтом, и фоном для композиции). Подберите «лиственные» мотивы на салфетках или картах для декупажа. Это могут быть «средиземноморские» сюжеты с оливой и лавром или с родными нам березовыми веточками. Приклейте их специальным клеем или разведенным акриловым лаком. Перед тем как покрыть готовую раму лаком, ее можно слегка «состарить» при помощи губки или жесткой кисти и серовато-зеленой краски.

## 2. ЯПОНСКИЙ АКЦЕНТ

Чтобы украсить старый кувшин, понадобятся декупажные салфетки и клей или акриловый лак. Хорошо, что эмаль кувшина белая – цветную пришлось бы сначала грунтовать светлым акрилом. На кувшине прекрасно будут смотреться длинные и острые листья бамбука. Добавьте к такому кувшину бамбуковую салфетку – и любой интерьер приобретет «японский акцент».



## 3. БАМБУКОВЫЕ ЗАРОСЛИ

Бамбуковую тему можно продолжить и на тарелках. Попробуйте нарисовать бамбук. Для этого подойдут специальные краски по стеклу и керамике. Легкими длинными мазками наметьте стебли и листья, небрежными штрихами подчеркните бамбуковые колена, обозначьте тени. Просушите тарелку в течение 24 часов, а затем закрепите краску обжигом в духовке (15–30 минут при 160–180 °С).

## 4. ЗЕЛЕНАЯ ПЕЧАТЬ

Пара старинных ручек, и ящик превращается в оригинальный поднос. Осталось декорировать его в технике фроттаж («отпечаток») с помощью оттисков с настоящих листьев, смазанных краской. Тонкие веточки между листьями лучше дорисовать кистью.

## 5. ПРОЩЕ НЕ БЫВАЕТ

Для скамейки снова выбрана техника «декупаж», но на этот раз используются отдельно вырезанные листья – из них выклеивается широкая гирлянда по краю скамейки. После высыхания скамейку нужно покрыть тонким слоем акрилового лака. ■

Если верить календарю, лето прошло, а если посмотреть за окно – вот оно, разве что листья желтеют. И делают это так живописно, что просто просятся в интерьер.







# Французские ШТУЧКИ

Французский провинциальный городок Эрштайн совсем не похож на столичный Париж: здесь женщины не сидят на диетах и не гонятся за новинками. О жизни в эльзасской глубинке рассказывает Наталия НЕСТЕРЕНКО, переехавшая туда год назад из Москвы.



Эрштайн скромно приютился неподалеку от Страсбурга. Наталия Нестеренко переехала сюда год назад к своему любимому мужчине Александру. А до этого она два года приезжала в Эрштайн в гости и всякий раз удивлялась, насколько может быть разной жизнь одного и того же города. Александр тоже русский, но уже давно живет во Франции. Сейчас Наташа ведет хозяйство и изучает тонкости эльзасской провинциальной жизни, пока Саша руководит службой безопасности местного завода.

## КРАСКИ НЕ ЖАЛЕТЬ

«Первое, что поражает здесь, — буйство красок, которыми выкрашены дома, — рассказывает Наташа. — Причем это цветное многообразие постоянно меняется, французы чуть ли не каждый год перекрашивают свои дома в зависимости от веяний моды и настроения. Цвета очень яркие — розовый, желтый, салатовый, оранжевый. В этом сезоне особо моден сиреневый, и городок напоминает сиреневые кущи.

Главное украшение дома — зеленый аккуратный газон. По выходным глава семейства располагается в кресле-качалке с бокалом вина на веранде и любуется идеально ровной поверхностью, которую создал вызванный заранее газонокосильщик. А если хозяйка собирается что-то посадить, даже самый простой саженец, то для семейства это целое событие. К выходу в сад готовятся не менее тщательно, чем на модный прием. Нельзя пойти копать в земле в каких-нибудь трениках! Надеваются перчатки, нарядная косынка, подходящие к ней фартук, резиновые сапоги, из гаража достается целый арсенал садовой утвари. Если нужно посадить два растения, то уже звонят садовнику, чтобы он высадил на участке любимые эрштайнцами розы, жасмин, лаванду. По всему саду расставляют купленные горшки с цветами и множество фигур гномиков, лягушек и птиц.

## ЦИРК ПРИЕХАЛ

Размеренный ритм и тишина раз в месяц прерываются, когда в город на выходные приезжает передвижной цирк и аттракционы. На улице высыпают





дети, которых обычно совсем не видно. Странно, но во Франции нет абсолютно никаких площадок и развлечений для детей. Не принято строить в каждом дворе горки и карусели, как в России. Дети развлекаются как могут: играют в салки или катаются на велосипедах, беря пример со старших. Во Франции все и всюду ездят на велосипедах: и на работу, и за покупками, и на прогулку. Практически везде есть специальные дорожки и стоянки.

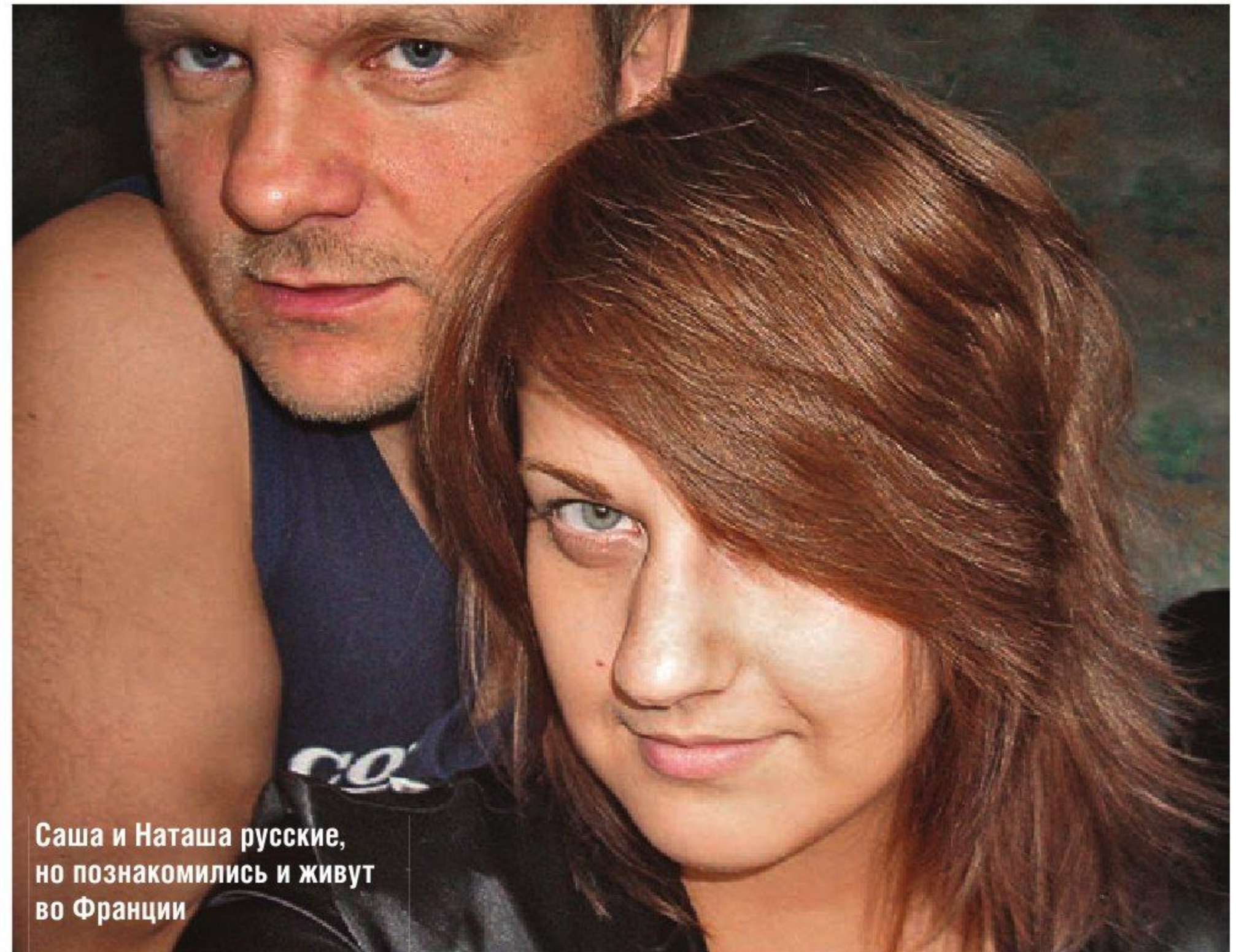
### ДИЕТЫ ПОД ЗАПРЕТОМ

По нашим меркам Эрштайн можно сравнить с Угличем или Калязиным: тишь да гладь. Вот только соседские отношения сильно отличаются. За щепоткой соли не забежишь и вечером на скамеечке никто не собирается. Максимум, соседи перекинутся парой приветственных фраз через забор.

В гости без приглашения приходить не принято, а зовут французы к себе нечасто. И уж если случилось быть званым, то не стоит рассчитывать на шикарное застолье: пара бутылок вина, одну из которых гости принесли с собой, да легкие закуски — сыр и крекеры, вот и все. Наша русская щедрость повергает французов в легкий шок. А русская обычная домашняя еда, например котлеты с борщом, кажется им чем-то очень изысканным и невыполнимым. Сами французы дома готовят редко. Могут пожарить стейк или рыбу, сварить макароны, но не более. Но вкусно покушать ой как любят, конечно, если не надо готовить самим. Мы однажды устроили небольшой прием в русском стиле, позвали своих французских знакомых и... удив-

ляться пришлось уже мне, наблюдая за тем, как девушки с та-а-аким аппетитом уплетают за обе щеки наваристый борщ и просят добавки котлет с жирной подливой. Оказалось, что забота о фигуре волнует только парижанок, а в провинции не принято отказывать себе в еде ради стройности. При этом здесь есть много спортивных клубов, фитнес- и йога-центров и даже большой крытый бассейн. Но спортом занимаются опять же ради удовольствия, не ставя перед собой какой-то заоблачной цели походить на Карлу Бруни. Франуженки вообще не так уж сильно озабочены своей внешностью, как у нас принято думать. Например, здесь модно редко мыть голову и еще реже причесываться. Балетки девушки носят на босу ногу

и обожают огромные бесформенные вязаные кофты — размера на четыре больше, а если она еще в затяжках и катышках — это самый шик. Удивительно было видеть женщин, идущих по улице в дождь с зонтом, но... с закрытым! Никто не помешан на том, чтобы продукты украшала надпись “эко-”, “био-” или еще что-то в этом роде. Даже наоборот, смеются над многообразием наклеек “био” на всем подряд, шутят: “Ты сегодня такая красивая! Ты что, поела биопродуктов?”. Пару раз в неделю открывается фермерский рынок. Семьи поколениями покупают сыр или колбасу у одного и того же фермера или его потомков, причем всегда один и тот же сорт, хотя на выбор предлагается более 300 видов. Это и есть, наверное, стабильность». ■



Саша и Наташа русские, но познакомились и живут во Франции

Фото: личный архив. Текст: Анна ЧИСТОВА







# 6 Тёплых медвежат



Плюшевых мишек обожают дети и женщины – за нежность и уютность. В компании с ними ранние осенние вечера станут теплее.

1. Кружка, Multiple Choice. 2. Кружка, Grafton Living by Tams. 3. Кружка, Rayware Bear Club. 4. Кружка, IHR. 5. Кружка Nursery Bears, Dunoon. 6. Кружка, Duchess.



# Кухня



## Щедрый СТОЛ

А также: креативные колбасы,  
грибные секреты, витаминные корешки,  
рецепты офисных обедов, вкус Нью-Йорка  
и быстросуп от Михаила ПОЛИЦЕЙМАКО.



# ЛЕТО в лечо

«Я так хочу, чтобы лечо не кончалось.....» — напеваем мы каждый раз, открывая очередную заботливо закатанную баночку.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
**Таисия ЛЕБЕДЕВА,**  
Нижний Новгород

**«ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ – ДЕЛО ХЛОПОТНОЕ. НО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СЕМЕЙНОГО ОЧАГА ПРОСТО НЕОБХОДИМОЕ».**

Помню, в детстве любила наблюдать, как натруженные бабушкины руки виртуозно орудовали ножом, чтобы нарезать целую гору всяких овощей, которые потом оказывались вкуснейшим консервированным салатом или лечо. Я только успевала подавать ей перчики и помидорчики. Когда стала постарше, бабушка начала подробно показывать весь процесс консервирования. Потом уже стала разрешать мне готовить. Самым любимым «мастер-классом» для меня было приготовление лечо. Дом наполнялся ароматом томата и перца. В детстве мне казалось, что так и должно пахнуть в доме, где все счастливы! Я так полюбила лечо, что готовлю его каждый год... и на год вперед! Теперь это не только великолепная холодная закуска, но и вкуснейшая заправка для борща и потрясающий соус для пасты – при условии, что лечо придется немного уварить на сковородке. Вот почему в нашей семье лечо заготавливается просто-таки в промышленных количествах. Когда я открываю новую баночку в один из зимних вечеров, в дом неслышно входят лето со своим ярким вкусом и добрые воспоминания детства. ■

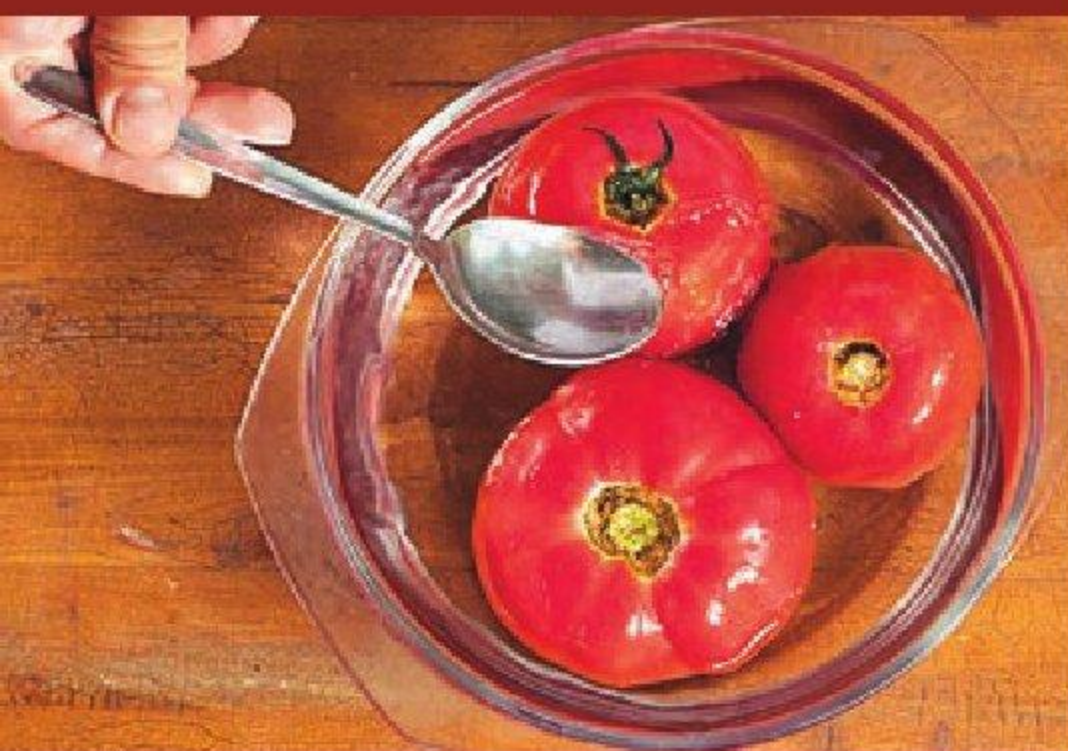
## ПИШИТЕ!

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

**KRETTYANKA@IDR.RU**

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

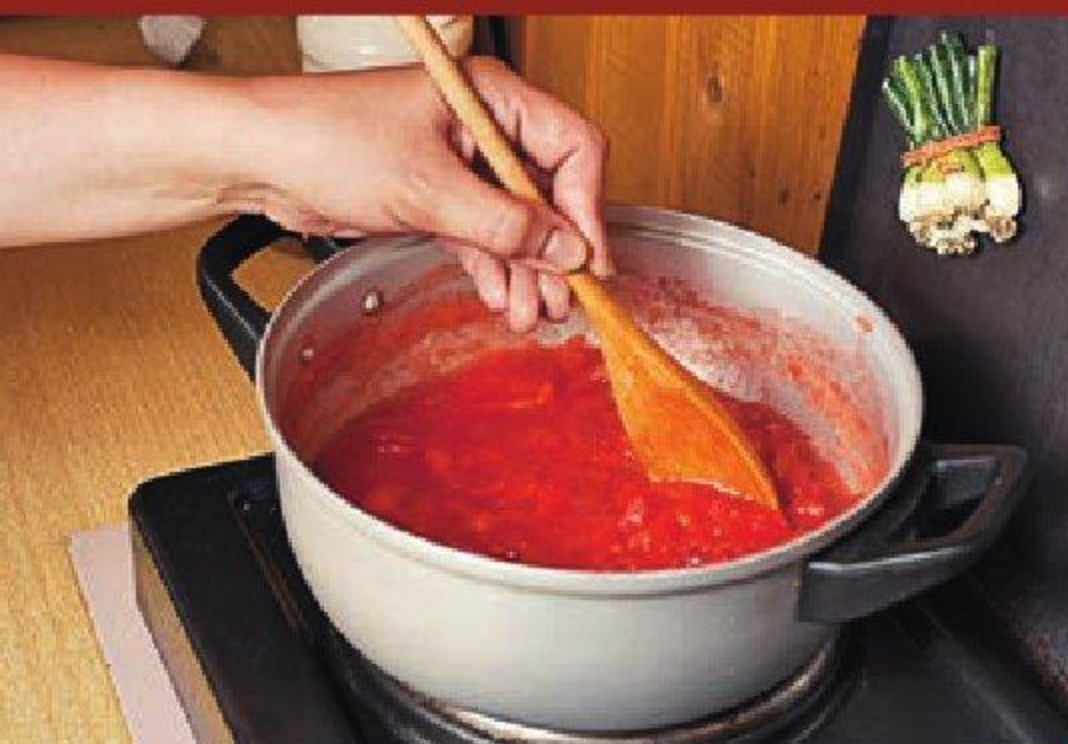




Кладем помидоры в кипяток, чтобы кожа легко снималась с плодов.



Кожицу с томатов снимаем при помощи ножа. Удаляем семена.



Нарезанные кусочками томаты кладем в кастрюлю и увариваем на медленном огне.



Сладкий перец режем на кусочки примерно одного размера и кладем в уваренные томаты.



### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

(на 3–3,5 л лечо):

- 3 кг помидоров
- 15 перцев среднего размера
- 1 стакан сахарного песка
- 2 ст. ложки рафинированного масла
- 12 зубчиков чеснока
- 1 ч. ложка 70%-ной уксусной кислоты
- черный перец горошком
- соль

### ПОРЯДОК РАБОТЫ

**1** Снимаем с ошпаренных томатов кожицу, удаляем семена, нарезаем мелкими кусочками и ставим на плиту в большой кастрюле.

**2** После того как все закипит, кусочкам томата нужно тушиться на медленном огне порядка 20–25 минут, пока они не уварятся.

**3** Затем кладем в соус сахарный песок, соль по вкусу и растительное масло. Все тщательно перемешиваем.

**4** В получившийся соус кладем нарезанный кусочками или соломкой перец и варим 20–25 минут. Затем добавляем измельченный чеснок и черный перец горошком, перемешиваем. Выливаем одну чайную ложку 70%-ной уксусной кислоты и закрываем крышкой. Готовим еще 5 минут. Затем раскладываем по банкам без стерилизации.

### Вам сiетм

- 🕒 1 час
- 🍲 97 ккал/100 г
- 💰 до 300 руб.

наглядное пособие

## ВАМ пригодятся:



Хлебцы, «ЕЛИЗАВЕТА»

Доска-лук, OZON.RU



Перец зеленый в мельничке, ITALPEPE



Прихватка, TOPGIFTS.RU

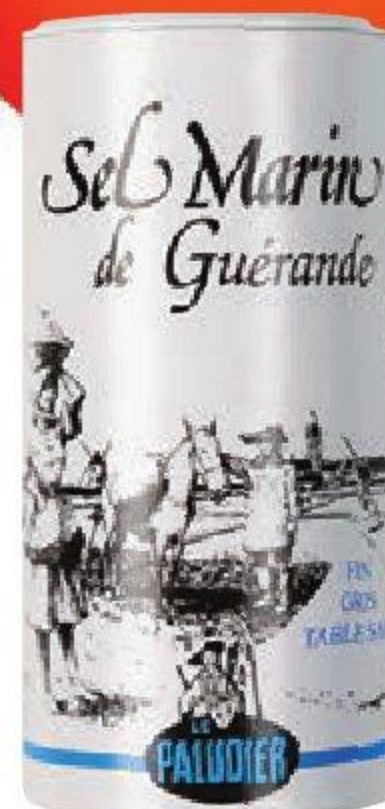


Доска деревянная, 1POSUDA.RU



Кастрюля, RADUGAVD.RU

Салфетки, IHR



Серая морская соль из Геранда, LE PALUDIER





# ИСТОРИЯ о вкусной и здоровой ПИЩЕ

**Михаил ПОЛИЦЕЙМАКО**  
родом из именитой  
актерской семьи. Его отец,  
Семен Фарада, научил сына  
ко всему относиться  
с юмором. Зато к еде Михаил  
относится очень серьезно.



На съемках программы «О самом главном»



## Да и Нет

- теплым семейным застольям
- настоящим хозяйкам на кухне
- передачам о вкусной и здоровой пище
- питанию по режиму
- овощам и фруктам «прямо с грядки»
- быстрым и простым блюдам

- обжорству
- продуктам с консервантами и красителями
- застольям за полночь
- лени
- ссорам на кухне

**В** этом доме всегда знали толк в хорошей еде. Мама Михаила, Марина Витальевна, славилась в актерской среде удивительными кулинарными талантами, на кухне четы Фарада – Полицеймако любили собираться друзья. Но сейчас традиционные кулинарные пристрастия и гастрономические традиции в знаменитой актерской семье изменились.

### ГУРМАНОМ И КУЛИНАРОМ МЕНЯ СДЕЛАЛО ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Я с детства любил поесть. Гречка, макароны, колбаса, сосиски и мясо в любых его проявлениях. Процесс приготовления пищи меня никогда не интересовал. Мои отношения с кухней изменились лишь тогда, когда меня пригласили на телевидение вести «Кулинарный техникум». Видно, у меня подходящая фактура, я производил впечатление эксперта по вкусностям. В итоге я им стал довольно быстро благодаря многочисленным гостям, которые приходили к нам, чтобы приготовить что-то эдакое на протяжении 2 лет и 80 передач. Сразу было видно, когда на программу приходила настоящая хозяйка или мужчина, который умеет готовить. Я следил, как они режут продукты, как смешивают ингредиенты, а потом все это, разумеется, пробовал и наслаждался. До сих пор помню, как Руслана Писанка делала настоящие украинские вареники, а Лена Ищеева испекла потрясающую запеканку по-португальски. В итоге все эти кулинарные праздники не могли не отразиться на моем экстерьере, я серьезно поправился. И стал понимать, что правильное отношение к еде – это не поглощение всего, что вкусно, а серьезная работа, своего рода наука. Помогло мне опять же телевидение. Когда после некоторого перерыва меня вновь пригласили ведущим в программу «О самом главном» на телеканале «Россия», мне пришлось изменить предпочтения в еде, похудеть и много узнать о вкусной, а главное, здоровой пище.



## НЕ ВСЕ ПОЛЕЗНО, ЧТО В РОТ ПОЛЕЗЛО

Я веду программу о здоровом образе жизни, общаюсь с поварами, диетологами, врачами и могу заявить совершенно авторитетно, что 90% еды, которую едят жители больших городов, это вредная еда. Потому что вся продукция, которая запакована в пластик, вредна. И сама технология такого хранения продуктов очень вредна. Я, например, перестал употреблять йогурты, молоко длительного хранения в тетрапаках, консервы. Советую всегда тщательно проверять упаковку и обращать внимание не только на срок годности, но и на состав. Если вижу все эти буквы «Е», красители и консерванты, никогда не беру. Это настоящий яд, а мы приносим это домой и кормим своих детей. У нас в семье это табу. Мясо я покупаю на рынке, из фруктов выбираю бакинскую хурму, наши российские абрикосы; клубнику беру только из совхоза, в проверенном и давно знакомом месте. Гигантские персики и клубника гигантских размеров из Израиля никогда не попадут на наш стол. Это продукты, которые можно назвать коротко: «Здравствуй, рак». Нам повезло: у нас есть и дача в хорошем экологически чистом месте в 80 километрах от Москвы. Не могу назвать нашу семью образцовыми дачниками и садоводами, но прекрасные плодоносящие яблони, смородина черная и красная, малина — это у нас свое. Если хочется помидорчиков свежих, огурцов, лука, мы идем к соседям, и они нас с удовольствием угощают. После того как я скинул не один лишний килограмм и понял, насколько мне хорошо в таком весе и с таким самоощущением, я стал основательнее подходить и к режиму питания, отказался от жареного, сократил потребление алкоголя. Мой тренер по боксу часто повторял: «После 7 есть нельзя!» Но у меня спектакль заканчивается в 10, до этого обычно получалось только позавтракать. Как было заставить себя не есть? Но я смог, просто немного изменил режим и все стал делать по уму.



Михаил убедился на собственном опыте, что то, как ты себя чувствуешь, напрямую зависит от того, что ты ешь. Свежевыловленная фаршированная щука, шарлотка с яблоками из родного сада, настойка на грецких орехах — ведущий программы о здоровье такую еду одобряет.



вкусно и вовремя накормлены. У каждой есть свои рецепты, свои фишки, и никто никому не мешает. Лариса научилась у мамы делать пирожки по семейному фирменному рецепту, шарлотку. В семье Ларисы есть свои кулинарные традиции, к которым мы с удовольствием приобщились. Лариса — настоящий спец по салатам, благодаря ей мы стали есть больше свежих овощей в разных вариациях. Одним из любимых блюд могу назвать щуку, которую готовят сестры моей жены. Мы всегда ездим к ним во Ржев после Нового года. Мужья сестер сами ловят эту щуку, а потом женщины ее потрясающе исполняют. А Ларисина тетя делает изумительный самогон на ореховых перегорках. Это настоящие продукты. Не зря говорится, что все гениальное просто. Мне кажется, что кулинарии это касается в первую очередь. ■



## Звёздный рецепт

### БЫСТРОСУП

Мне нравится быстросуп, который я довольно часто готовлю.

Вам понадобится всего 5 ингредиентов:

- кефир
- сельдерей
- укроп
- сухарики
- лимонный сок

Стакан кефира налить в пиалу, мелко нарезать укроп и сельдерей, добавить в кефир. Затем высыпать сухарики, приготовленные в домашних условиях из обычного хлеба. Посолить и сбрызнуть лимоном.

Быстро, вкусно и полезно.

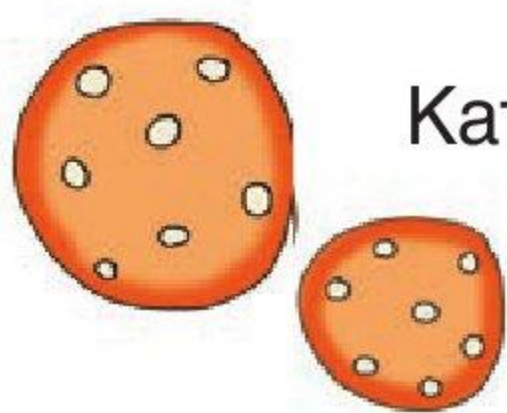
⌚ 5 мин 📊 от 70 руб. 🍴 62 ккал

### НА КУХНЕ УЖИВАЮТСЯ ДВЕ ХОЗЯЙКИ

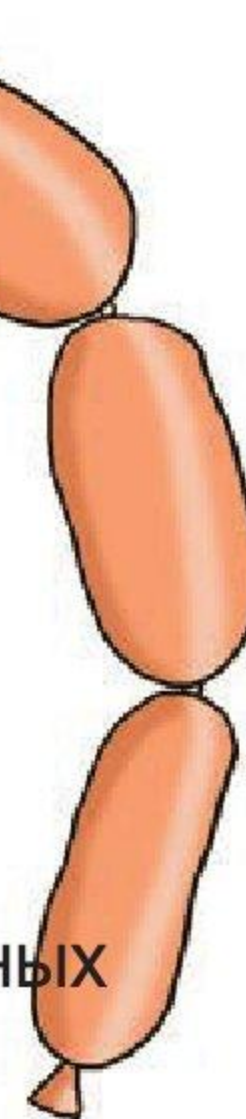
Я знаю поговорку, что две хозяйки никогда не уживутся на одной кухне, и заверяю, что в нашем случае эта народная мудрость звучит как «народная глупость». Моя мама и жена не борются за лидерство, главное — чтобы все были



# Катись КОЛБАСКОЙ



Как кулинар-любитель и примерная хозяйка семейства Катя ТАРЕЛКИНА, пытаюсь сгладить острые углы внутрисемейных отношений, получила прозвище Колбаскина.



**Б**ез колбасы жизнь — не жизнь. Холодильник забит до отказа органическими йогуртами и экзотическими фруктами, но если в нем нет колбасы, считай, совсем есть нечего. Три моих домочадца спорили у открытой дверцы холодильника о том, кто доел последний хвостик докторской: «Ну вот тут же лежала и ничего не заветрилась!». И я созрела для подвига — сделаю домашнюю колбасу.

## ВНУТРЕННЕЕ ДЕЛО

Подвиг подвигом, но пусть не ждут от меня настоящей кровяной деревенской. Ее производство — от забоя свиньи до фарширования свиных же аппендиксов — сценарий кровожадный, похлеще какой-нибудь «Пилы-4».

Нет, моя колбаска должна быть милой, уютной. Рецептов колбасы в пленке и бумаге — множество! Видно, не одна я испытываю отвращение к субпродукту. Лучше использовать пищевую пленку и пергамент. Единственное, в такой «упаковке» домашние колбаски нельзя пожарить, например на решетке.

Если же хочется запечь колбаску в духовке, используйте фольгу. Можно придать колбасе форму, используя бамбуковую циновку. А можно попытаться обойтись и вовсе без оболочки. Только тогда это будет уже не колбаса, а разновидность кебаба — продолговатой котлетки, жаренной на вертеле.

## КУРИЦА — НЕ ПТИЦА, А КОЛБАСА

«Ты знаешь, что детям до 5 лет колбасу давать вообще нельзя?» — вопрошала у меня мама, подсовывая внучке кусочек копчененького деликатеса. Знаю, мама. А толку-то? Все равно просят и все равно найдутся доброты, которые эту просьбу удовлетворят — вот ты, например.

Приготовлю я что-нибудь подобное. Самая нежная, диетическая и безвредная для младенческого организма колбаса получается из птицы — курятины и индюшатины. Правда, по консистенции она напоминает паштет, но все равно вкусная.

Сначала охлажденное красное мясо без костей мелем в мясорубке (в блендере тоже получается неплохо). На 700 г курятины добавим 3 яичных белка и соль и перец по вкусу. Пресная колбаса — невкусная, поэтому солить придется щедро. Еще раз все тщательно перемешиваем. Третий раз сделаем это, влив 300 мл жирных охлажденных сливок в фарш. Наконец массу можно превращать в колбаски.

На пленку выкладываем часть массы, сворачиваем из нее колбаску, перевязываем бечевкой. Можно сначала завернуть в пергамент, а уже потом закатать в пищевую пленку, как упаковывают чемодан в аэропорту. Обертка должна быть герметичной, поскольку колбасу придется варить и важно, чтобы внутрь не попала вода. Перетягиваем концы колбасок шпагатом, погружаем в кипящую воду, придавливаем чем-нибудь тяжелым, чтоб не всплывали. Варим 1 час на очень слабом огне.

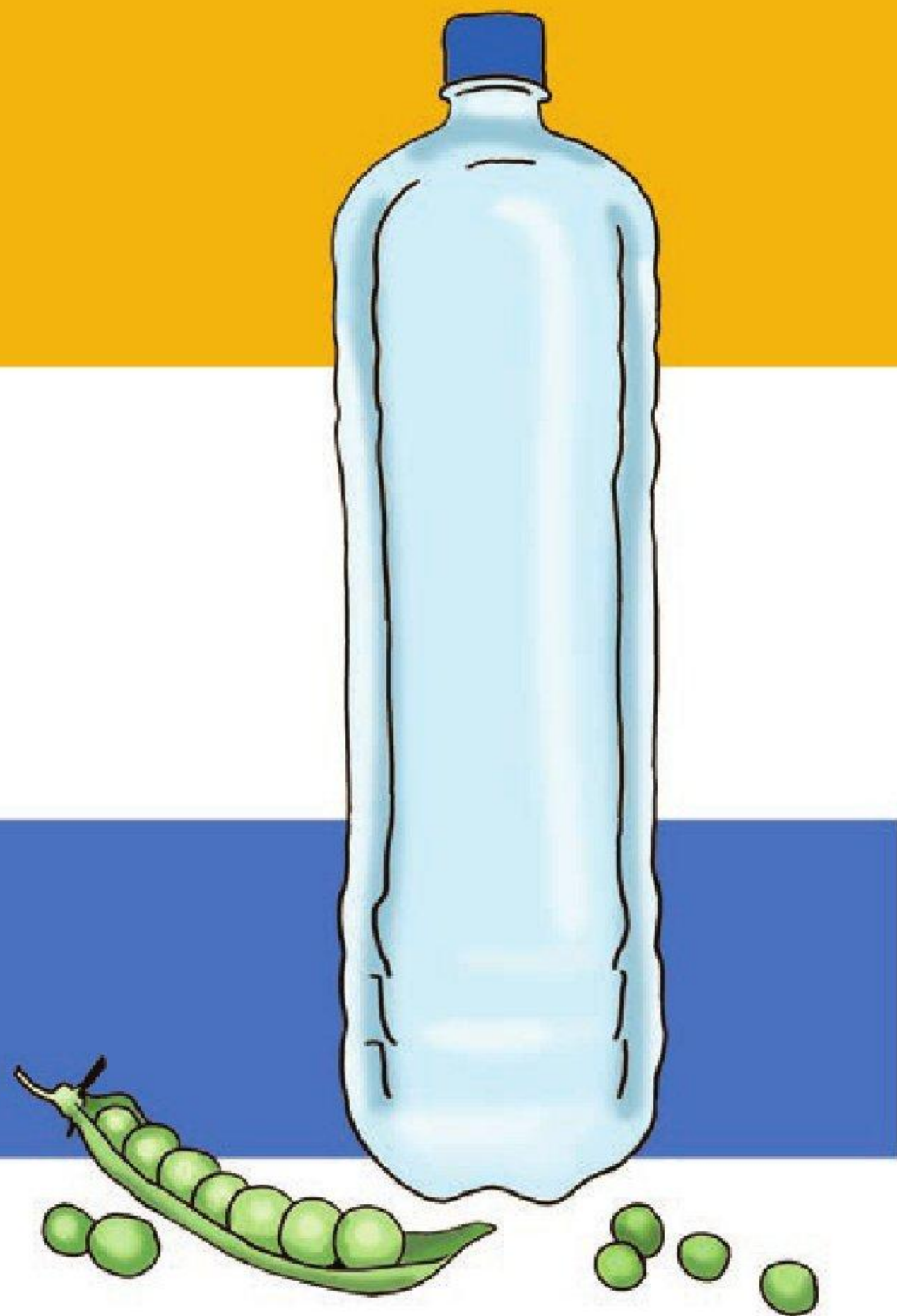
Получившуюся колбасу можно есть так, а можно обсыпать травами и, остудив, поставить в холодильник на ночь. Срок хранения — 5 дней, но, по опыту, съедается она гораздо быстрее.

## ТО, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ

Самая посконная и незаменимая колбаса, как известно, вареная. Для нее берем







500 г мясного филе, 200 г вареной ветчины, 300 мл сливок, 1 чайную ложку желатина, 2 яйца, немножко чеснока, соль и приправы – те, что найдутся.

Филе дважды пропускаем через мясорубку. Его, кстати, можно предварительно замариновать, как для шашлыка. Вкус получится иной, пикантный. В фарш вливаем белки яиц, щедро сыплем специи и соль, добавляем ползубчика раздавленного чеснока. Желатин разводим в сливках и оставляем минут на 40, затем подогреваем, чтобы он растворился, но сливки при этом не закипали. Остудим – и потихоньку вольем в фарш. Вкуснее, если сливки будут жирные, 33%-ные. Ими разбавляем фарш так, чтобы он не прилипал к ладоням, но был пластичным. Наконец вмешиваем нарезанную кубиками ветчину – для красоты.

Форму придаем так же, как и в предыдущем случае, и варим час-полтора. Полученную колбасу ставим в холодильник.

Честно говоря, вид этой колбасы отличается от магазинной докторской, ведь в ту для ярко-розового цвета добавляют глютамат и селитру, чего в домашних условиях категорически не рекомендуется делать. Придется смириться с серовато-белесым готовым продуктом либо попытаться подкрасить его, например свекольным соком. Но скажу честно: невзрачный цвет на отменный вкус совершенно не влияет.

### ИЗ ЧЕГО ЖЕ, ИЗ ЧЕГО ЖЕ

Не обязательно колбаса – это мясо и специи. Например, помнится, когда я экспериментировала с разной мукой, попался мне и рецепт гороховой колбасы.

У Молоховец, что характерно. Всамделишная постная колбаса для вегетарианцев, мяса не содержит ни грамма. Зато белка – в избытке, только растительного. Берем 2 стакана гороха, 3 столовые ложки свекольного сока, 2 чайные ложки кориандра, щепотку перца, щепотку мускатного ореха, 6 зубчиков чеснока, 2 чайные ложки соли, 100 мл растительного масла. Горох замачиваем на 6 часов, сливаем воду (она должна лишь покрывать зерна) и отвариваем под крышкой на слабом огне до мягкости. Под конец вливаем растительное масло, варим и получившуюся густую кашу отправляем в блендер. Можно добавить немного жареного лука, он отлично сочетается по вкусу. В гороховую пасту добавляем чеснок, специи, еще раз измельчаем в блендере, добавляем свекольный сок, чтобы придать колбасе нежно-розовый цвет, как у вареной магазинной колбаски. Дальше самое интересное: берем пластиковую бутылку на 1,5–2 л, срезаем верхушку, смазываем изнутри растительным маслом и заливаем горячую смесь. Не шадя холодильника, быстро остужаем. Когда застынет, бутылку разрезаем, а колбасу извлекаем – и используем по назначению.

### НЕДЕТСКОЕ ДЕЛО

Надоело мне, знаете ли, вертеть им колбасу. И я решила: подключу к процессу дочек. В конце концов кто из нас, будущих хозяюшек, в детстве не творил шоколадную «колбасу» из подручных материалов? Сделали, съели – и сохранили как воспоминание. И напрасно: десерт нехлопотный. Самое трудоемкое – отварить банку сгущенки, казалось

мне. «Мама, – с упреком посмотрела на меня дочь у стенда с молочными продуктами. – Вот же, сгущенка вареная, готовая к употреблению». От сердца отлегло. Осталось купить полкило юбилейного печенья, пачку сливочного масла (уйдет не вся, а 2/3), какао-порошок и орешков (граммов 100 – грецких или фундука). Печенье крошим, подмешиваем орехи, какао, вареную сгущенку, масло (оно должно полежать на столе, чтобы быть мягким). Тщательно вымешиваем, пробуя на вкус. Главное – не съесть будущую колбасу еще в процессе. Смесь заворачиваем в фольгу или пищевую пленку, катаем в колбаску и убираем в морозилку на 2 часа. А потом перекладываем в холодильник и ждем еще примерно сутки, глотая слюну. Потом едим. Быстро. Все. ■



## КАКИЕ СПЕЦИИ ЛЮБИТ КОЛБАСА

Чтобы продукт напоминал колбасу, а не длинную котлету, делайте очень однородный фарш – и не забывайте про приправы. Паприка, зира, майоран (его еще называют «колбасной травой», он незаменим), перец всех видов, чеснок, мускатный орех, молотый имбирь... В фарш можно добавлять куски болгарского перца, жареные грибы, рубленую ветчину, вареные яйца, хлебные крошки, особенно если делаете колбасу для ребенка – будет нежнее, если, как и в котлеты, подмешать белый хлеб, размоченный в молоке. Готовые колбаски можно сначала приготовить на пару в фольге, а затем запечь в духовке.



ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ  
ЧИТАТЕЛЕЙ

# ГРИБОЕДОВЫ

ЛУЧШИЙ  
РЕЦЕПТ



## ГРИБНЫЕ ПИРОЖКИ

Марина ШЕБЯКИНА, Московская обл.

- 500 мл молока ● 200 г маргарина ● 1/4 ч. л. соли
  - 3 ст. л. сахара ● 1 пакетик французских дрожжей
  - 700–800 г муки ● 1 л маринованных опят
  - 1 ст. л. сметаны ● 1 яйцо ● 3 большие луковицы
- ⌚ 40 мин 🍳 150 ккал 📄 от 120 руб.

Приготовить тесто и дать ему подняться 2 раза, чтобы пирожки получились пышными. Маринованные опята промыть, тушить с 1 ст. л. сметаны и нарезанным луком 20 минут. Раскатать тесто, выложить начинку и сформировать пирожки. Смазать яйцом. Выпекать на среднем огне, пока не подрумянятся.



## ОПЯТА МАРИНОВАННЫЕ

Дина КОРОЛЕВА, Московская область

- 1 кг опят ● 1–1,5 ст. л. крупной соли ● 5–6 ст. л. 4–6%-ного уксуса (виноградного или яблочного)
  - 3 зубчика чеснока ● 1 ч. л. сахара ● 8 листьев смородины ● 3–4 зонтика укропа ● 2–3 бутона гвоздики
  - 3–4 лавровых листа ● 6–8 горошин черного перца
  - щепотка мускатного ореха
- ⌚ 30 мин 🍳 50 ккал 📄 от 100 руб.

Очищенные грибы варить 15 минут. Откинуть на дуршлаг, промыть. Для маринада в 2 стакана воды добавить соль, специи, уксус, нарезанный чеснок и сахар. Довести до кипения. Положить отварные грибы, кипятить 2 минуты. В банку выложить опята, зелень, залить маринадом. Закатать.



## ЖЮЛЬЕН

Ольга ЛИСТОЧКИНА, Московская область

- 400–500 г шампиньонов ● 1 средняя луковица
  - 200 мл сливок ● 2 ст. л. муки ● 100–150 г твердого сыра
  - соль, перец, зелень петрушки по вкусу
- ⌚ 30 мин 🍳 250 ккал 📄 от 150 руб.

Тонко нарезанные шампиньоны обжаривать до тех пор, пока не выкипит сок. Затем добавить мелко нарезанный и обжаренный лук, перемешать. В центр сковороды насыпать муку и слегка обжарить. Смешать ее с грибами и луком, залить сливками. Посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанной петрушкой. Разложить в формочки и посыпать тертым сыром. Запекать при 180 °С до золотистой корочки.





## БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ С ГРИБАМИ

**Ирина ОБУХОВА, Москва**

- 500 г болгарского перца ● 1 большая луковица
  - 1 перец чили ● 2 зубчика чеснока
  - 3 средних моркови ● 500 г шампиньонов
  - 1 плавленый сырок с зеленью
  - 4 ст. л. подсолнечного масла ● соль и перец по вкусу
- ⌚ 40 мин 🍴 120 ккал 📄 от 150 руб.

Лук с чесноком и перцем чили обжарить в подсолнечном масле, добавить тертую морковь. Отдельно обжарить грибы. Все смешать, посолить и поперчить. Перец обдать кипятком. Вынуть плодоножку и наполнить смесью. Внутри положить кусочек сыра. Выложить фаршированный перец на противень и запекать в разогретой духовке 20 минут. Подавать с зеленью.



## САЛАТ «ГРИБНАЯ ПОЛЯНА»

**Диана СКУТАРУ, Кишинев**

- 200 г консервированных шампиньонов ● 250 г филе отварной куриной грудки ● 3 отварных картофелины
  - 2 вареные моркови ● 150 г консервированного зеленого горошка ● 1 луковица ● 3 вареных яйца ● 100 г зелени
  - 200 г майонеза ● соль по вкусу
- ⌚ 40 мин 🍴 150 ккал 📄 от 150 руб.

Яйца, картофель и морковь очистить. Куриное филе, часть шампиньонов, яйца и овощи мелко нарезать. Ингредиенты выкладывать в миску слоями: грибы, яйца, картофель, зеленый горошек, морковь, репчатый лук, куриное филе, грибы. Смазать каждый слой майонезом, посолить. Верхний слой обильно смазать майонезом. Посыпать измельченной зеленью. Украсить консервированными целыми шампиньонами.



## МАСЛЯТА, СОЛЕННЫЕ В ДУБОВОЙ БОЧКЕ

**Светлана МАТВЕЕВА, Московская обл.**

- 10 кг маслят ● 600 г крупной соли ● 200 г зонтиков укропа
  - 200 г листьев смородины ● 100 г листьев дуба ● 50 мл растительного масла ● гвоздика, чеснок и перец горошком по вкусу
- ⌚ 60 мин 🍴 50 ккал 📄 от 100 руб.

Грибы очистить, варить 20 минут. Откинуть на дуршлаг, промыть. На дно бочки выложить 1 см соли, грибы шляпками вниз, соль, приправы, листья смородины и дуба, зонтики укропа, чеснок. Бочку заполнить грибами, положить деревянный круг с грузом. Рассол через неделю слить и добавить еще грибов, так несколько раз. Сверху – растительное масло и специи.

## ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами! Автор лучшего из них получит в подарок универсальную соковыжималку **Infiny Press ZU3001** от **MOULINEX**, которая готовит сок или пюре абсолютно из любых фруктов, овощей и ягод, в том числе из таких непростых плодов, как томат или банан.



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

до 20 сентября  
**НОЯБРЬ:  
ГОРЯЧИЕ СУПЫ**

до 20 октября  
**ДЕКАБРЬ:  
НОВОГОДНИЙ СТОЛ**

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





# ЩИ ПО-РУССКИ

Когда говорят про «русский дух», то, скорее всего, имеют в виду аромат щей.

Аппетитно этот аромат описан в бунинских «Темных аллеях»: «Из-за печной заслонки сладко пахло щами — разварившейся капустой, говядиной и лавровым листом». Щи известны на Руси с IX века, а уже в X они стали главным национальным блюдом.

## РУССКОЕ ЧУДО

Множество видов щей (кислые, пустые, рахманские, царские) упомянуты и в «Домострое», и в «Росписи царским кушаньям», и в расходных книгах русских патриархов. Есть предание, что протопоп Аввакум заснул в темнице, измученный голодом, во сне ему явился ангел и спросил, чего бы он хотел отведать. Аввакум выбрал кислые щи, и «зело вкусно было». Кислые щи очень любил Петр I, а Ломоносов угощал ими навестившую его императрицу Екатерину Великую. Норвежец Кнут Гамсун писал об этом блюде так: «Щи — это мясной суп, не обычный непозволительно скверный мясной суп, а чудесное русское кушанье с наваром из различных сортов мяса, со сметаной и зеленью». Александр Дюма, вернувшись из России, включил рецепт щей в свою кулинарную книгу. Кстати, он вполне мог бы довести этот «деликатес» из России прямо в Париж. Мемуарист XVIII в. описывал, как зимой путешественники брали с собой в дальнюю дорогу целую кадку замороженного варева. На почтовых станциях откалывали порцию, разогревали и ели. А Пушкин считал щи символом семейной идиллии: «Мой идеал теперь — хозяйка, мои желания — покой, да щей горшок, да сам большой».

## Как это готовили?

Квашеную капусту, нарезанные кусочками морковь, репу, лук, коренья петрушки, кусок говядины с косточкой, лавровый лист, перец горошком складывали в чугунок или глиняный горшок, заливали водой и ставили в растопленную печь, которая постепенно остывала. Подавали со сметаной.

## СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Именно в горшке или чугунке в русской печи готовили изначально щи. Мясо и овощи закладывались одновременно и млели в «живом» тепле часами — вот и главный секрет особого щаного духа. Сейчас его добиваются, отдельно туша капусту (иногда с томатами) до коричневого цвета.

Основа традиционных щей: капуста (свежая или квашенная с яблоком, анисом или тмином) и коренья — морковь, петрушка корневая, репа, брюква. Обязательно добавляют лук, пряности (лавровый лист, черный перец горошком, зелень укропа, петрушки, чеснок). Причем сначала кладут лук целой головкой, петрушку и сельдерей корешками, варят вместе с мясом, а потом вынимают. Затем мелко нарезанный лук добавляют вместе с капустой, а петрушку и сельдерей в виде зелени — уже в самом конце варки.

Обычно в щи идет жирная говядина: грудинка, тонкий и толстый край, огузок. Ее варят целым куском несколько часов на медленном огне. Иногда добавляют для запаха нарезанную ветчину. А в сборных щах используют еще и баранину, мелко нарезанное мясо птицы, разные копчености. Готовят щи и из цельной рыбы, рыбьих голов, на грибном бульоне.

Раньше в щи для густоты клали ржаную муку. Со временем вместо мучной подболтки стали брать картофель. Щи обязательно должны быть кисловатыми. Если капуста свежая, то блюдо закисляют капустным рассолом или разваром неспелых зеленых яблок и уже в тарелке — сметаной. Готовые щи непременно должны постоять в тепле, чтобы «дойти до вкуса». Иногда их ставят в слабо нагретую духовку. Так называемые «суточные» щи и вовсе настаивают не менее 24 часов, иногда и промораживают, от чего они «ядренеют».

Раньше считалось, что настоящие щи должны быть «с горкой» — такими густыми, что куски мяса выступают над поверхностью. К щам подавали выпечку — пироги, расстегаи, ватрушки из пресного теста с грибами, печенью, яйцом и луком, картофелем, а также няню — бараний желудок, фаршированный гречневой кашей, — помните, именно так угощал Чичикова гурман-патриот Собакевич. ■





## Щи сборные



Нарезать кусочками 200 г грудинки, 200 г свинины, 200 г ветчины, 200 г мяса гуся или другой птицы, залить водой, посолить и варить до готовности. Лук шинковать, обжарить вместе с квашеной капустой, положить в щи, добавить коренья, специи, обжаренную муку и варить до готовности. Подавать со сметаной.



## Щи монастырские с грибами



Две-три луковицы нарубить и слегка поджарить до мягкости. Добавить 200 г квашеной капусты и продолжать тушить, постоянно перемешивая, до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем все переложить в кастрюлю, залить водой с размоченными в ней сухими грибами и варить на слабом огне под крышкой. Щи заправить мукой, маслом и хорошо прокипятить.

## Щи суточные



Сварить мясной бульон из 500 г грудинки. Две луковицы нарезать и слегка обжарить в масле, добавить 500 г квашеной капусты и тушить, постоянно помешивая, пока капуста не станет мягкой. Одну репу и одну морковь нарезать. Все овощи положить в бульон, заправить мукой, добавить лавровый лист, перец и варить 15–20 минут. Готовые щи выставить на холод и дать им замерзнуть. На следующий день разогреть и подавать со сметаной.



# Мне – КОРЕШКИ

Они созревают последними, но на осеннем столе их место – первейшее. Попробуйте блюда из сельдерея, цикория и топинамбура по рецептам Анны ЛЮДКОВСКОЙ.



Осенью пора выкапывать упитанные «корешки». Главное их достоинство – в том, что большинство способно пережить морозную зиму, сохранив практически все витамины и полезные вещества. Только представьте себе, как бы мы жили долгой зимой без картофеля, лука, моркови, репы и свеклы? Впрочем, помимо них, есть еще редкие сельдерей, топинамбур и цикорий. У каждого из этих «корешков» свой характер, история и роль на кухне.

Из сельдерея получаются прекрасные супы-пюре и зимние овощные рагу с мясом, топинамбур чаще всего добавляют в салаты, а если бы не цикорий, то многих деревень Ярославской области сейчас не было бы на карте. В Великую Отечественную войну жители этих деревень спаслись от голода благодаря цикорию, который они клали в горшочки и распаривали в русской печи. В этом регионе полюбили цикорий еще до революции, и до сих пор там сосредоточено более 60% производства. Будете на рынке – присмотритесь к незнакомым корешкам. Из них можно многое приготовить – начиная от сладостей и заканчивая витаминным салатом.

## СЕЛЬДЕРЕЙ С КРАКОВСКИМИ

### КОЛБАСКАМИ И ДИЖОНСКОЙ ГОРЧИЦЕЙ

Пузатый корень сельдерея похож на какой-то диковинный гриб, очень жесткий, с бело-коричневыми морщинами. Но если счистить кожицу, то под ней обнаруживается масса с молочным отливом и дурманящим запахом, слегка напоминающим фенхель. Сельдерей незаменим в супах-пюре, салатах, зимних рагу и в простых рецептах вроде союза с хорошей краковской колбаской и едкой горчицей.

- 500 г корневого сельдерея ● 1 хорошая краковская колбаска (или любая другая качественная колбаса, или 2-3 сардельки)
  - 2 чайные ложки сока лимона ● 4 столовые ложки оливкового масла
  - 2 чайные ложки дижонской горчицы ● 1 пучок петрушки ● соль
- ⌚ 20 мин 📊 380 руб. 🍽️ 466 ккал

**1** Сельдерей очистите, нарежьте кубиками со стороной 3 см, положите в холодную воду с лимонным соком (1 чайная ложка) для сохранения цвета. Поставьте на плиту вторую кастрюлю с подсоленной водой. Как только она закипит, отправьте туда сельдерей. Варите минут 5–7, пока он не станет мягким. Или 12–15 минут, если вы любите разваренные корнеплоды. Откиньте на дуршлаг.

**2** Краковскую колбаску нарежьте шайбами и обжарьте на сковороде, чтобы она зарумянилась.

**3** Сделайте заправку, смешав дижонскую горчицу, оставшийся лимонный сок и оливковое масло, добавьте нарубленную петрушку. Заправьте сельдерей получившимся соусом, аккуратно перемешайте. Добавьте колбаску и несите к столу.







## ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ЦИКОРИЕМ ИЗ РОСТОВА ВЕЛИКОГО

У цикория много скрытых талантов, в том числе способность преобразовать сласти. В Ростов Великий закупать тонны цикория приезжают с крупных кондитерских фабрик, чтобы затем добавить его в конфеты. А в самом городе с цикорием пекут удивительный хлеб с пряным ароматом, который этим летом наконец-то появился в Москве. Но не в обыкновенных магазинах, а модных пекарнях. Попробуйте испечь это простое на первый взгляд печенье, и баночка с концентратом ростовского цикория навсегда поселится на вашей кухне.

- 350 г муки ● 250 г вологодского сливочного масла
- 100 г коричневого сахара
- 1 столовая ложка экстракта цикория ● 1 яйцо
- ⌚ 1 ч 30 мин 📱 120 руб. 🍽️ 403 ккал

- 1 Масло растопите, смешайте с сахаром, влейте цикорий, а затем все соедините с мукой и вымесите тесто. Накройте миску с тестом пищевой пленкой и оставьте на 1 час, чтобы все ингредиенты привыкли к соседству.
- 2 Раскатайте тесто в тонкую лепешку и нарежьте ромбиками или кружочками. Можно взять формы для печенья. Выложите печенье на противень, выстланный бумагой для выпечки, смажьте взбитым яйцом и поставьте в духовку минут на 20–30. Если не уверены в «неприлипчивости» своей бумаги, смажьте ее растительным маслом. Выпекайте при низкой температуре.
- 3 Печенье подавайте с чаем и вазочкой свежих ягод, протертых с сахаром.



## ОВОЩНОЙ САЛАТ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ, ЯБЛОКАМИ И ТОПИНАМБУРОМ

Чаще всего из топинамбура делают салаты с разными овощами, которые на рынке подмигивают с прилавка. Выверенных, ставших классическими, сочетаний в интернациональной кухне нет, поэтому положитесь на интуицию и смешивайте топинамбур с чем угодно. Мне нравится добавлять этот корешок в традиционный салат с огурцом, укропом и сметаной. А еще из топинамбура делают сладкие сиропы, очень вкусные в компании с творогом, но, к сожалению, найти такой сироп в магазине непросто.

- На 4 порции:** ● большая горсть очищенных клубней топинамбура ● 1 средний огурец ● 1 яблоко сорта Штрейфлинг (или любое другое кисло-сладкое яблоко) ● 1 вареное яйцо ● 1/3 пучка укропа ● 1 чайная ложка лимонного сока ● 2 столовые ложки сметаны ● смесь салатных листьев ● морская соль
- ⌚ 10 мин 📱 100 руб. 🍽️ 150 ккал

- 1 Топинамбур натрите на терке, сбрызните лимонным соком. Яблоко нарежьте тоненькими дольками, огурец – кружочками, укроп мелко нарубите. Яйцо тоже нарежьте мелкими кусочками. Все ингредиенты перемешайте, добавьте соль и заправьте сметаной.
- 2 Выложите в плоское блюдо смесь салатных листьев, а сверху поместите овощи и яйцо в сметане. ■







## Рабочий ПОЛДНИК

Контейнеры с домашним обедом, принесенные на работу, недавно считались признаком бедности. К счастью, мода переменчива и теперь они – наоборот – свидетельство благоразумия их владельца.

**В**кусный и полезный обед в офисе – непростая задача. Самое мудрое – захватить еду из дома. И тогда обед станет гастрономическим приключением, бюджет не будет трещать по швам, а на талии не появятся лишние килограммы. К тому же сейчас продается столько красивых контейнеров для ланчей – с рисунками, с отсеками для разных блюд, а еще симпатичные термосумочки, которые держат заданную температуру весь день. Что взять с собой? Рулеты с сыром и лавашом, зерновые булочки и батончики, натуральный йогурт, вареная гречка, мытые овощи и фрукты – здорово, но немножко скучно. Пофантазируйте

о завтрашнем обеде вечером. В-первых, подойдет любой кремобразный суп. Его можно пить прямо из бутылки с широким горлышком – вроде тех, что используют для кефира. Налейте туда суп, встряхните и пейте, если цейтнот, не вставая с рабочего места! Руки будут свободны, ни вилки, ни салфетки не понадобятся. Томатное гаспачо из печеных помидоров прекрасно холодным, ведь далеко не все конторы оснащены микроволновками. Гаспачо можно сделать с запасом, чтобы хватило на несколько дней. Во-вторых, в офисе уместны пироги, лепешки, запеканки, а также фриттата – итальянский пирог из яиц, который часто готовят из остат-

ков пасты. Или плотных, не пускающих сок овощей, если пасту вы не едите. Пожарьте фриттату, нарежьте ломтиками и берите с собой. Она изумительна даже в холодном виде!

Еще один вариант – это оладьи. Что может быть проще! Их можно испечь с запасом и оставить в офисном холодильнике. В дело идет скисшее молоко (простокваша), немного муки, яйца. За несколько минут оладьи подойдут и прожарятся. Это гораздо быстрее, чем печь блины. А если в тесто кинуть свежих или мороженых ягод, то получится почти что десерт, и не нужно спускаться в буфет за пирожным или кексом. ■

Анна ЛЮДКОВСКАЯ





## КУБАНСКОЕ ГАСПАЧО С ГРЕНКАМИ ИЗ БОРОДИНСКОГО ХЛЕБА

На 4 порции: ● 1,5 кг мясистых грунтовых помидоров ● 1-2 красных или желтых болгарских перца ● 1 красная луковица ● 1 зубчик чеснока ● 5-6 столовых ложек подсолнечного масла холодного отжима с запахом ● 2 столовые ложки очищенных семечек подсолнуха ● несколько ломтиков бородинского хлеба ● соль и свежемолотый черный перец

⌚ 1 ч 30 мин 📊 от 180 руб. 🍴 68 ккал

**1** Выложите помидоры и перец на выстланный фольгой противень. Сбрызните подсолнечным маслом, поперчите. Поставьте в духовку на 1,5 часа при температуре 160 °С. За 20 минут до готовности добавьте к овощам зубчик чеснока.

**2** На сухой сковороде обжарьте семечки, чтобы они подрумянились и заблестели. Не спускайте глаз со сковороды – семечкам нужна буквально минута.

**3** Когда помидоры и перцы потрескаются и опадут, выньте противень, дайте овощам остыть, счистите шкурку и удалите плодоножки. Из перцев выньте семена. Овощи сложите в блендер, туда же отправьте вытекший сок.

**4** Добавьте к овощам очищенную и нарезанную кубиками луковицу. Посолите, влейте оставшееся растительное масло и измельчите в блендере до образования однородной массы. Если консистенция супа густовата, подлейте кипяченой воды или томатного сока.

**5** Сделайте гренки: нарежьте хлеб кубиками и подсушите на противне в духовке. Лучше всего это делать в тот момент, когда вы из духовки вынули томаты. Просто выключите ее, чтоб температура упала, и поставьте хлеб.

**6** Подавайте в пиале, сверху посыпав гренками, семечками и украсив несколькими каплями подсолнечного масла. Если берете суп в офис, перелейте его в бутылку из-под питьевого йогурта и пейте, встряхнув, прямо на рабочем месте.

## ФРИТТАТА ИЗ ВЧЕРАШНЕЙ ПАСТЫ

На 2-3 порции: ● 5 яиц ● 2 чашки вчерашней пасты (любой, от широкой лапши до веселых спиралек) ● соус к пасте, если, конечно, остался (если соус съеден, возьмите 1/2 банки консервированной горбуши, тунца) ● 1/2 чашки твердого сыра, натертого на мелкой терке ● 50 г сливочного масла ● морская соль и свежемолотый черный перец

⌚ 15 мин 📊 от 80 руб. 🍴 240 ккал

**1** Разбейте все яйца в миску, слегка взбейте вилкой. Добавьте соль, перец, а затем сыр и пасту.

**2** Если соуса для пасты не осталось, возьмите консервированный тунец или мурманскую горбушу, соленый лосось или остатки колбасы. Подойдут консервированные томаты в собственном соку, лечо, да все, что угодно. Главное, чтобы у этого ингредиента был свой выраженный вкус. В крайнем случае прибегните к помощи бекона. Наша задача – сделать фриттату запоминающейся и яркой.

**3** Возьмите большую сковородку с антипригарным покрытием, на среднем огне растопите половину сливочного масла и опрокиньте в сковороду содержимое миски. Через 5 минут, когда низ фриттаты подрумянится, нужно совершить кулинарный трюк: потрясти сковородку вперед-назад, убедившись, что фриттата не прилипла ко дну, и сверху положить большую тарелку (ее края должны перекрывать сковороду). Плотно прижмите тарелку к сковороде и переверните так, чтобы фриттата оказалась на тарелке.

**4** Растопите в сковороде оставшееся масло. Как только оно начнет пускать пузырьки, верните фриттату, аккуратно сдвинув ее с тарелки. Минут через пять другая сторона фриттаты станет золотистой. Снимайте с огня и ешьте горячей, теплой или холодной. К фриттате можно сделать сальсу из свежих овощей, мелко нарезав помидоры, репчатый лук и заправив оливковым маслом.



## БЫСТРЫЕ ОЛАДЬИ НА СВЕЖЕЙ ПРОСТОКВАШЕ С МАЛИНОЙ

На 12 оладьев:

● 1 стакан простокваши (кислого молока)  
● 125 г муки  
● большая горсть замороженной или свежей малины  
● сода на кончике ножа  
● 1 столовая ложка коричневого сахара  
● сливочное масло  
● 1/3 чайной ложки соли  
⌚ 35 мин 📊 от 50 руб. 🍴 225 ккал

**1** В простоквашу добавьте соду, сахар, и соль растворились. На поверхности должны появиться пузырьки. Дайте постоять 3-5 минут, тогда у вас оладьи получатся особенно воздушными.

**2** Просейте муку в простоквашу. Размешайте венчиком или миксером, чтобы не было комочков. Тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. Снова дайте постоять 15 минут. Если простокваша была кислая, на поверхности появятся пузырьки, а если нет, вы увидите один-два, не больше. Добавьте малину и размешайте.

**3** Разогрейте чугунную или другую сковородку с толстым дном и выпекайте оладьи на сливочном масле. Столовой ложкой черпайте тесто и выливайте на сковородку так, чтобы оладьи не касались друг друга. Через секунду оладьи поднимутся, поэтому оставьте вокруг лепешек немного пространства. Огонь должен быть средним, а выпекать сначала надо под крышкой, а после того, как оладьи подрумянятся и вы их перевернете на другую сторону, крышку убрать.

Если вы не боитесь за талию и любите «масляные» оладьи, то, как перевернете, положите на сковородку еще немного сливочного масла. Можно дополнительно смазать маслом готовые оладьи или посыпать их коричневым сахаром.



# СЪЕСТЬ в Большом городе

Какой сэндвич подарил Нью-Йорк миру, чем украшают капкейки и как отмечают День арахисового масла.



Нью-Йорк — место силы, неудержимо притягивающее людей со всего света. Каждый «приправляет» город на свой вкус: только здесь можно отведать кухню со всего света, не выходя за пределы одного квартала. Более 25 000 ресторанов — цифра говорит сама за себя. Здесь в пору устраивать экскурсии, что, впрочем, и делает несколько компаний. Экскурсии тематические, пожалуй, самая интересная — в поисках настоящей американской еды. На поверку оказывается, что ее — настоящей — не так уж и много.

В отличие от героинь сериала «Секс в большом городе», питающихся салатами и коктейлями «Метрополитен», обитатели Большого Яблока предпочитают еду поосновательнее. Например, хороший сэндвич — не с куском, а с батоном хлеба! В самом занятом городе мира, подарившем цивилизации понятие «фастфуд», сумели превратить этот, казалось бы, низкий кулинарный жанр в высокое искусство. Бутерброд стоимостью несколько сотен долларов, подаваемый в шикарном ресторане, — наверное, это возможно только в Нью-Йорке.

В Нью-Йорке родился и гамбургер — так назывались котлеты, которые продавали в порту, чтобы привлечь немецких моряков — наиболее частых гостей в начале XIX века. С тех пор гамбургер обзавелся обязательными булочками и еще двумя сотнями различных ингредиентов и завоевал весь мир. Но все равно самые правильные гамбургеры — на родине. А самые вкусные — в небольшой палатке Shake Shack в Медисон-сквер-гарден. Так утверждает опрос, проведенный недавно авторитетным журналом *New Yorker*. Да и сложно с этим не согласиться, когда видишь буквально километровую очередь, ведущую к маленькой палатке, торгующей бутербродами (и это в Нью-Йорке — городе бутербродов!). На сайте ресторана даже доступна специальная веб-камера, показывающая очередь в режиме реального времени, чтобы посетители смогли оценить ее длину и спланировать свой визит. Еще одно чисто американское изобретение — капкейки. Уменьшенные версии настоящих тортов





получили название от английского сир — «чашка». Печь их начали больше века назад, когда специальных форм для выпечки просто не существовало. Вот и пекли хозяйки порционные тортики в чашках. Рецепт капкейка чрезвычайно прост, и не видать бы ему кулинарной славы, если бы не бесконечное стремление хозяек к украшательству. Американцы помешаны на внешнем виде капкейков.



В ход идут все съедобные и даже не очень ингредиенты, а к работе привлекают лучших дизайнеров. Для жительницы Нью-Йорка нормальное дело поехать в соседний штат, если кто-то скажет, что видел там в кафе капкейк дивной красоты.

Главный претендент на звание истинно американского продукта — арахисовое масло. Задолго до открытия Америки индейцы умели перемалывать жареный арахис и использовали получившуюся пасту в пищевых и лечебных целях. Хотя официальный патент на арахисовое масло от 1895 года принадлежит Джону Келлогу — тому самому, чьи хлопья мы едим на завтрак. Именно он придумал добавлять в пасту сахар и растительное масло. Американцы так полюбили новое лакомство, что даже учредили Международный день арахисового масла — 24 января. В этот день в каждой американской семье пекут печенье с арахисовым маслом, а дети соревнуются в изготовлении своего любимого бутерброда PBJ — с арахисовым маслом и джемом из винограда. Для ценителей этого немудреного деликатеса есть множество заведений, где арахисовое масло — ключевой ингредиент всех подаваемых блюд, от закуски до десерта. Самый знаменитый в Нью-Йорке — Peanut Butter Co. Здесь можно попробовать знаменитый «Элвис» — сэндвич с подкопченным арахисовым маслом, бананом и медом (а по желанию еще и с беконом). А еще отведать лучшие в городе PBJ, купить более 30 сортов арахисового масла и даже попробовать мороженое с ним.

Мороженое — любимый десерт жителей Нью-Йорка. Один из самых необычных сортов — Baked Alaska («печеная Аляска») — теплый пирог с холодным мороженым внутри. Потрясающий десерт, противоречащий всем законам физики и формальной логики.

Пироги — любовь всех американцев. Поедая черничный пирог из Мейна или яблочный пирог со сливками под звуки легендарной «Vue, Vue, Miss American Pie», вы точно узнаете о Нью-Йорке то, чего нет ни в одном путеводителе. ■

ИЛЬЯ НОВИКОВ



## Рецепты из Нью-Йорка

### БАНАНОВЫЙ КАПКЕЙК

- 1 стакан муки ● 150 г тростникового сахара
- 3 спелых банана ● 2 яйца ● ваниль ● 1/2 пакетика разрыхлителя ● 100 г сливочного масла

Смешать муку с сахаром, разрыхлителем и ванилью. В отдельной миске блендером взбить бананы, сливочное масло, яйца. Перемешать все ингредиенты. Выложить на 2/3 в порционные силиконовые или бумажные формочки, выпекать около 20 минут при 180 °С. Остывшие капкейки украсить глазурью или взбитыми сливками с кондитерской посыпкой.

### МИЛКШЕЙК С ВИШЕНКОЙ

- 200 г пломбира ● 1 стакан молока жирностью 3,2% ● ваниль ● сироп ванильный или пина-колада

Блендером взбить в пену ингредиенты, перелить в высокие бокалы, сверху можно украсить взбитыми сливками из баллончика и на самый верх положить одну свежую или консервированную вишенку.

### КРЫЛЫШКИ БАФФАЛО С СОУСОМ «ДОР БЛЮ»

- 20–25 куриных крылышек ● 1 банка томатов без кожицы в собственном соку ● 1 ст. ложка тростникового сахара ● 3–5 зубчиков чеснока ● 2 ст. ложки белого вина ● 2 ст. ложки оливкового масла ● молотый красный перец, соль, перец

**Для соуса:** ● 100 г сыра «Дор блю»

- 300 мл натурального белого йогурта

Крылышки выложить в миску, посыпать приправами и сахаром, залить вином и маслом. Оставить мариноваться на 2 часа. Томаты превратить в пюре с помощью блендера, измельчить чеснок. Крылышки обжарить во фритюрнице или на глубокой сковороде в большом количестве масла до золотистого цвета. Переложить в другую сковороду, залить чесночно-томатной смесью и тушить 10 минут. Выложить на блюдо отдельно крылышки. Подавать с соусом. Для его приготовления просто взбить блендером йогурт с сыром «Дор блю».





# Дынный СУП

Когда дети требуют сладкого, муж – мяса, а вам самой хочется фруктов, решение, которое устроит всех, – дынный суп с ветчиной.



**АВТОР РЕЦЕПТА**  
Елена ОГНЕВА, Нижний Новгород

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:**

- 2 небольшие спелые дыни с оранжевой мякотью
- 85–100 г ветчины (лучше пармской)
- пучок свежей мяты

Ломтики ветчины на противне отправьте в духовку при 200 °С на 15–20 минут. Сверху прикройте другим противнем, чтобы ветчина стала хрустящей. Обсушите на салфетке и раскрошите. Мякоть дыни без семечек нарежьте кубиками. Бросьте в миксер, добавьте мяту и сделайте пюре. Перелейте в кувшин, прикройте и охладите. Пюре может стоять в холодильнике до 4 часов. Перед подачей перемешайте, разлейте по стаканам, украсьте ветчиной, также можете посыпать тыквенными семечками. Солить суп, как правило, не нужно – разве что немного по вкусу. ■





# Личное



## Салют, победительницы!

А также: как признаваться в любви,  
легче ли красивым жить, из чего готовят  
полезные конфеты, зачем ходить на экскурсии  
и подкаблучное счастье Владимира ЕПИФАНЦЕВА.



# ЛЮБОВЬ

на словах



Когда мужчины признаются в своих чувствах? Стоит ли первой говорить о любви? И надо ли верить заветным словам?

## ВСЕ МУЖЧИНЫ ГОВОРЯТ ЭТО

Когда понимаешь, что влюблена, хочется сразу признаться любимому в своих чувствах, как Скарлетт О'Хара или Кэрри Брэдшоу из «Секса в большом городе». Ты надеешься услышать в ответ «И я тебя люблю». Но данные психологов говорят о том, что когда женщина первой признается в любви, чаще всего ей отвечают, как Татьяне Лариной (то есть мужчина признается, что с его-то стороны чувств нет), а не как Скарлетт и Кэрри, которым повезло услышать «И я тебя!». В стабильных парах, согласно исследованиям, женщины почти никогда не

признаются в чувстве первыми и, даже услышав мужское признание, предпочитают немного потянуть с ответным «люблю». Психологи из Массачусетского института провели шесть исследований, изучив отношения более 100 пар разного возраста. 70% опрошенных пар признались, что в самом начале отношений первым в любви объяснялся мужчина. А вот женщины говорили о своих чувствах в среднем через 23 дня после своего избранника. «Мотивы такого поведения очевидны, – уверен доктор Норман из Массачусетса. – Когда мужчина признает-





Фото: Анна ЛЕОНИДОВА

ся женщине в любви, для него это по большей части означает готовность вступить с ней в сексуальные отношения. Женщинам же важнее получить гарантии серьезности и определенных обязательств (в том числе и услышать признание в любви), прежде чем открыться». Такое поведение оправдано с точки зрения продолжения рода. Мужчины действительно быстрее могут оценить, подходит ли женщина на роль матери его детей, ведь ее красота, молодость и сексуальность видны невооруженным глазом. А вот богат мужчина или беден, жаден или щедр, готов

содержать семью или нет, выяснится только со временем.

### ЛЮБОВЬ И ПРИВЫЧКА

Случается, что пара уже давно вместе, парень называет девушку красавицей, говорит, что ему с ней хорошо, но заветных трех слов не произносит. «Мужчины с неохотой идут на объяснение в любви. Исключение — яростные бабники, для них слова вообще ничего не значат. Остальные уверены: если уж признался, за слова придется нести ответственность», — рассказывает Ольга Бочарникова. По статистике, первое признание в любви чаще всего звучит через 6–7 месяцев отношений. И если через полгода мужчина все еще «не дозрел», увы, по мнению Ольги Бочарниковой, это не очень хороший признак: «Присмотритесь к невербальным сигналам. Главный признак влюбленности — пристальный взгляд. Если мужчина смотрит на женщину более 20% времени, это говорит либо о ненависти, либо о любви, то есть в любом случае это признак очень сильных эмоций.

Если мужчина однажды признался в любви, а потом замолчал, это как раз не повод для тревоги. Многие мужчины не видят смысла говорить о том, что уже сказали однажды, ведь все и так понятно. И вновь о своих чувствах они заговорят, только если что-то изменится. Зачастую мужчины предпочитают доказывать любовь делом: кто-то дарит подарки, кто-то говорит комплименты, кто-то ласкает».

Редкая дама откажет себе в удовольствии присесть на уши муженьку с традиционным «А ты меня любишь?». Но эти разговоры бессмысленны: закончатся они в лучшем случае обидой, а в худшем — скандалом.

### МУСЕЧКИ И ПУСЕЧКИ

Если мужчины склонны «недоговаривать» про любовь, то женщины, наоборот, перебарщивают. Мы обращаемся к подружкам и коллегам со словами «зайка», «мой дорогой», «моя хорошая». Психологи уверены, что женщины, которые награждают знакомых излишне ласковыми обращениями, а в ответ на бытовую услугу кричат: «Я тебя люблю!» — испытывают серьезный дефицит этого чувства. Любовь,

которую они недополучают от своих вторых половин, женщины стремятся восполнить через имитацию. И в некоторых случаях милование с подружкой все же лучше, чем ничего.

Но слова любви изнашиваются от частого употребления, теряют смысл. Постоянные признания в любви, жалобы на скуку и невозможность жить без любимого человека могут стать утомительными для мужчины. Разумеется, это не значит, что вы не должны обращаться к нему ласково или даже придумать какое-то интимное прозвище. Вопрос лишь в дозировке. Любовные слова должны быть чем-то вроде перчинки, оживляющей тарелку супа, но никак не бульоном.

### ПРИЗНАТЕЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ

«Как мы признаемся в любви, засисит от того, в какой атмосфере мы воспитывались, — говорит психолог центра Harry people Екатерина Чурикова. — Из семей, где было принято называть друг друга ласковыми прозвищами и открыто выражать свои чувства, выходят люди с большей потребностью в словах любви. Они привыкли к этому и не задумываются о частоте своих признаний. Соответственно, у них развита и потребность слышать подобные слова в свой адрес.

У людей, выросших в сдержанных семьях, в будущем отсутствует сама потребность в словесном выражении эмоций, и они действительно не понимают, для чего говорить о любви. Формируется суждение “раз я с тобой, и так все понятно”. Если происходит так, что образуется союз, где у одного партнера есть потребность говорить о любви, а у другого она отсутствует, происходит своеобразный конфликт. Что делать? Ответ — договариваться. Пусть тот, кто “жадничает” на признания, объяснит другому, что любит и ценит его, хоть и не говорит об этом постоянно. У партнера пропадет страх невзаимности. Сдержанный человек может начать говорить о любви чуть чаще, зная, что партнеру это необходимо». В конце концов, по опросам, услышать признание в любви входит в тройку самых приятных переживаний в жизни человека. ■

Анна КОЗЛОВА





# СТАРШИЙ, *средний, младший*

Как очередность рождения ребенка влияет на его характер и жизнь?

Почему два человека, воспитанные под одной крышей одними и теми же родителями, могут быть такими разными? «Родители никогда не обращаются со своими детьми одинаково, даже если сами убеждены в обратном, — говорит шведский психолог Элизабет Шёнбек, много лет изучающая психологию детей. — Доказано, что старших детей ругают больше, чем младших». Представьте, что две сестры остались одни дома и в разгаре игры разбили вазу. Как вы думаете, кого будут ругать родители, когда вернутся? Даже если вазу разбила младшая, влетит все равно старшей — за то, что плохо смотрела за сестрой. Когда у трехлетнего малыша появляется младший брат, родители начинают относиться к нему, как к взрослому и разумному человеку. Старших раньше, чем средних и младших детей, отправляют одних за покупками, доверяют им пылесос и так далее. «Единственные и старшие дети острее других чувствуют, что любовь надо заслужить. Им кажется, что от них ждут подвигов и свершений, и, заслужив любовь родителей, которые любят их в основном за их успехи, они обретают уверенность в себе», — говорит Элизабет Шёнбек. Старшим детям действительно надо постараться, чтобы их любили так же, как миленьких малышей. Профессора Пенсильванского университета провели масштабные опросы и выяснили, что 52% матерей испытывают более нежные чувства к младшему ребенку и лишь 13% — к старшему. Лишь треть матерей любит детей одинаково.

Казалось бы, старших и единственных детей, «заслуживающих» любовь, можно пожалеть. Однако в этом есть свои плюсы: привычка брать командование на себя, преодолевать преграды, воспитанное с детства чувство ответственности потом очень помогают им в жизни. Они становятся успешными работниками и чаще, чем младшие дети, занимают начальственные посты (правда, подчиненные, как правило, считают их занудами). Например, шведское правительство на 82% состоит из первенцев, а в России из 25 членов правительства лишь пятеро — младшие дети. Дмитрий Медведев — единственный ребенок в семье. Владимир Путин появился у родителей вторым, но его старший брат умер в младенчестве, поэтому воспитывался



он как единственный ребенок. Но при этом старшие, увы, чаще страдают от инфарктов и других сердечно-сосудистых заболеваний. Это обнаружили врачи Академической больницы Мальме, проанализировав 5 миллионов медицинских карт. Ведь когда младшие дети или подчиненные чем-то огорчены и обижены, их утешают старшие дети или начальники, которые не показывают своих чувств. Но кто утешит старшую сестру, которая ради всех должна сохранять спокойствие, хотя ее тоже может переполнять горечь и отчаяние?

Средним детям редко удается побыть в одиночестве. Они постоянно пребывают в общении, потому становятся гибкими коммуникаторами. А еще они гораздо меньшие собственники, чем остальные. Например, выяснилось, что подавляющее большинство матросов — это средние дети. Только они могут выдержать многомесячное плавание, где нет ничего своего — общая и кровать, и посуда, и сам ты постоянно на виду.



## НА ПЕРВЫЙ-ВТОРОЙ РАССЧИТАЙСЬ!

Для брака мы неосознанно выбираем партнера, который занимает ту же позицию, что наши брат или сестра. Например, старшей сестре легче с мужчиной, который воспитывался как младший брат. Такие «комплементарные» браки — самые крепкие. Старшая сестра может мечтать о «старшем брате», но скоро ее начнет раздражать его властность. Единственные дети чаще всего выбирают в партнеры первенцев.

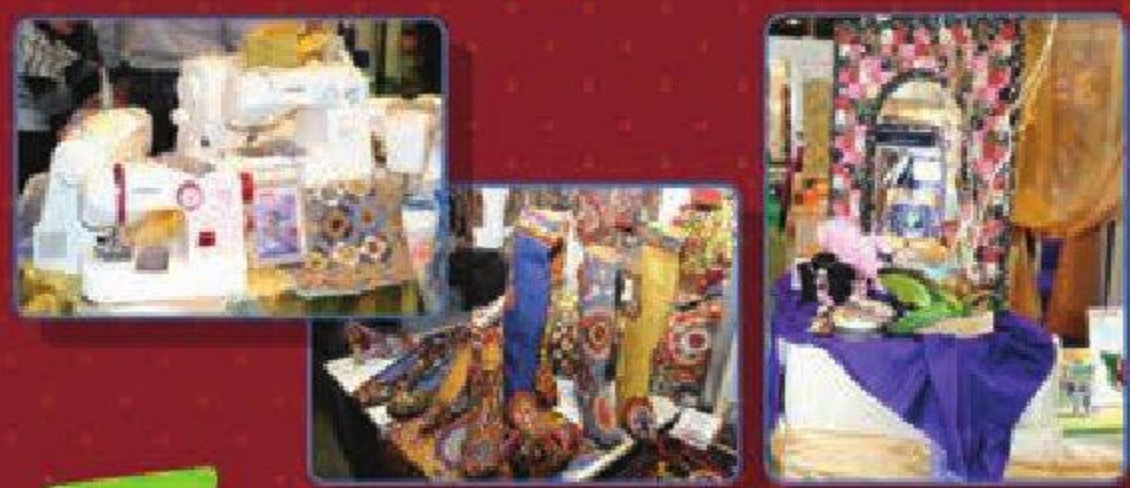
А что же с младшими? На них не так давит ответственность, поэтому они более авантюры и любят риск. Элизабет Шёнбек провела опросы в парашютных клубах Великобритании и Швеции, и оказалось, что большинство парашютистов — младшие или единственные дети. Большая раскованность помогает им придумывать нестандартные решения, быть креативными в творчестве. Большинство художников и артистов — младшие дети. Но из-за своей любви к риску они также частенько увлекаются алкоголем, а то и чем похуже. За сорок лет работы в своем реабилитационном центре для людей

с зависимостями Олаф Мартенсен-Ларсен обнаружил, что большинство мужчин, страдающих от алкоголизма, — младшие братья. Причем большинство из них оказались младшими братьями старших сестер (еще бы, эти девочки так хорошо умеют ухаживать за младшими детьми!). «Проблема в том, что эти парни так и не научились «завязывать шнурки» и принимать ответственность», — говорит Олаф Мартенсен-Ларсен. Психологи считают, что чем раньше старшая сестренка перестанет опекачать младшего (в том числе и завязывать ему шнурки), тем лучше для него. ■

## VI Международная выставка-продажа Формула Рукоделия

### Выставка-продажа

- Выставка рукодельных работ
- Продажа и презентация новых товаров для рукоделия



### Мастер-классы

- Вышивка • Вязание • Шитье
- Валяние • Пэчворк
- Квилтинг • Декупаж
- Скрапбукинг
- Фелтинг • Батик
- И многое другое



МОСКВА, ПАРК «СОКОЛЬНИКИ»,  
ВЫСТАВОЧНЫЙ ЦЕНТР, ПАВИЛЬОНЫ № 2 и № 3

**29 сентября**  
с 10:00 до 19:00

**30 сентября – 2 октября\***  
с 10:00 до 19:00

\*2 октября с 10:00 до 18:00

### Развлекательная программа

- Специальные арт-проекты
- Авторские шоу-дефиле
- Благотворительные акции
- Детская творческая площадка
- Ежедневные конкурсы и море подарков



Организатор



☎ 8 (495) 661-75-88

✉ info@formularukodeliya.ru  
www.formularukodeliya.ru

Реклама

ВНИМАНИЕ! Теперь 2 павильона и в 2 раза больше рукоделия и хобби!





# Мужская ЛОГИКА

Владимир ЕПИФАНЦЕВ признается, что после встречи с актрисой Анастасией ВВЕДЕНСКОЙ он словно заново родился. Супергерой боевиков и хулиган по жизни дома не стесняется быть подкаблучником.

**1** Мы с женой Настей совершенно разные, но тем не менее мы две половинки одного целого. Я верю в теорию о двух половинках, потому что я нашел свою.

**2** Я считаю, что Бог дал мужчине женщину для вдохновения. Я привык совершать для Нasti подвиги каждый день и каждое свое творческое деяние посвящать ей, жить ради нее и наших детей. Мне кажется, что это единственно верная схема.

**3** Женщины – существа более независимые, самодостаточные. Настоящая загадка. Хотя

не все из них. Некоторые просты и бесхитростны, как хлеб с маслом, которым проще и быстрее всего насытиться. Остаться с такими неинтересно.

**4** Доверие – просто красивое слово, на котором много не построишь. Когда ты начинаешь доверять человеку безоговорочно и не ждешь от него никаких сюрпризов, он становится тебе неинтересен. Мужчине нужно постоянно быть в напряжении. Женщина должна требовать доказательств любви, а мужчина – их предъявлять. Постоянные отношения, наоборот, как мне кажется, основаны на сомнениях.



**Владимир ЕПИФАНЦЕВ** – актер, выпускник Щуки, снялся в более чем в 30 фильмах (в том числе «Непобедимый», «Generation П», в сериале «Побег»). Участник телешоу «Король ринга» и «Танцы со звездами». Женат, отец двоих сыновей – Гордея и Орфея.

ной, покивать головой. Мне несложно, а ей спокойнее. В итоге я умею сделать так, чтобы получилось по-моему, но жене понравилось.

**8** Я готов сделать все, что угодно, чтобы не доводить ситуацию до ссоры и ругани, уступать. Именно выяснения отношений и разрушают отношения. Когда стараешься сделать все для женщины, она это чувствует и идет тебе навстречу. Мужчина требует, чтобы ему подчинялись, только если у него есть необходимость постоянно самоутверждаться.

**9** Воспитанием детей у нас пока занимается жена. Парни еще молоды, чтобы я мог их чему-то серьезно научить. Вот когда они подрастут, будем все делать вместе: путешествовать, гулять, спортом заниматься. А пока им нужны разные обучающие, развивающие игры, книжки, сказки, щекотки какие-то – я этого делать не умею.

**10** Давно мечтаю снять картину с участием своей жены. Ей не везет с ролями. Настя должна была сниматься в фильме «Непобедимый». И вдруг в последний момент утвердили другую актрису. Но я-то знаю, что она была лучшей. Она талантлива, но так получилось, что из-за рождения детей оказалась немного в стороне от профессии.

**11** За что я полюбил свою жену? За талант, за красоту, за ум. Ну не мог я выбрать другую! Именно такую и искал. Я так говорю не потому, что ее люблю. Скорее, я сначала так подумал, а уже потом ее полюбил.

**12** Мы оба актеры и даем друг другу много свободы. Мне часто приходится сниматься голым, имитировать звериные поступательные движения, лежа между ногами у девушки, потом мы с Настей можем обсудить правдоподобность данной сцены, она может дать советы. Я совершенно спокойно отношусь к обнажению жены на экране. В данном случае это уже не только мое, она же актриса и в данный момент принадлежит всем, кто смотрит на экран.

**13** Научиться разбираться в отношениях мужчин и женщин невозможно ни по каким книжкам, ни у каких психологов. Вообще я критически подхожу ко всем литературным произведениям. Открываю книгу, и мне все кажется каким-то банальным, очень простым. Ну почему я должен читать о переживаниях другого человека? Поэтому предпочитаю техническую литературу, аналитическую, иногда сакральные произведения. Считаю, что знание не в буквах, а в опыте. Тем более когда дело касается отношений между женщиной и женщиной. ■

**5** Главный фактор, который укрепляет отношения – это деньги. Я не верю в сказки про «с милым рай и в шалаше». Какая уж тут романтика, если нечего есть и негде жить. А решение этих задач – прямая обязанность мужчины.

**6** Секс так же важен, как и деньги. Это мощнейший способ снять стресс и получить удовольствие. Ни алкоголь, ни сигареты я не приемлю, всему предпочитаю секс.

**7** Я не глава семьи и не претендую на этот титул. Я всегда и во всем готов согласиться с же-



“

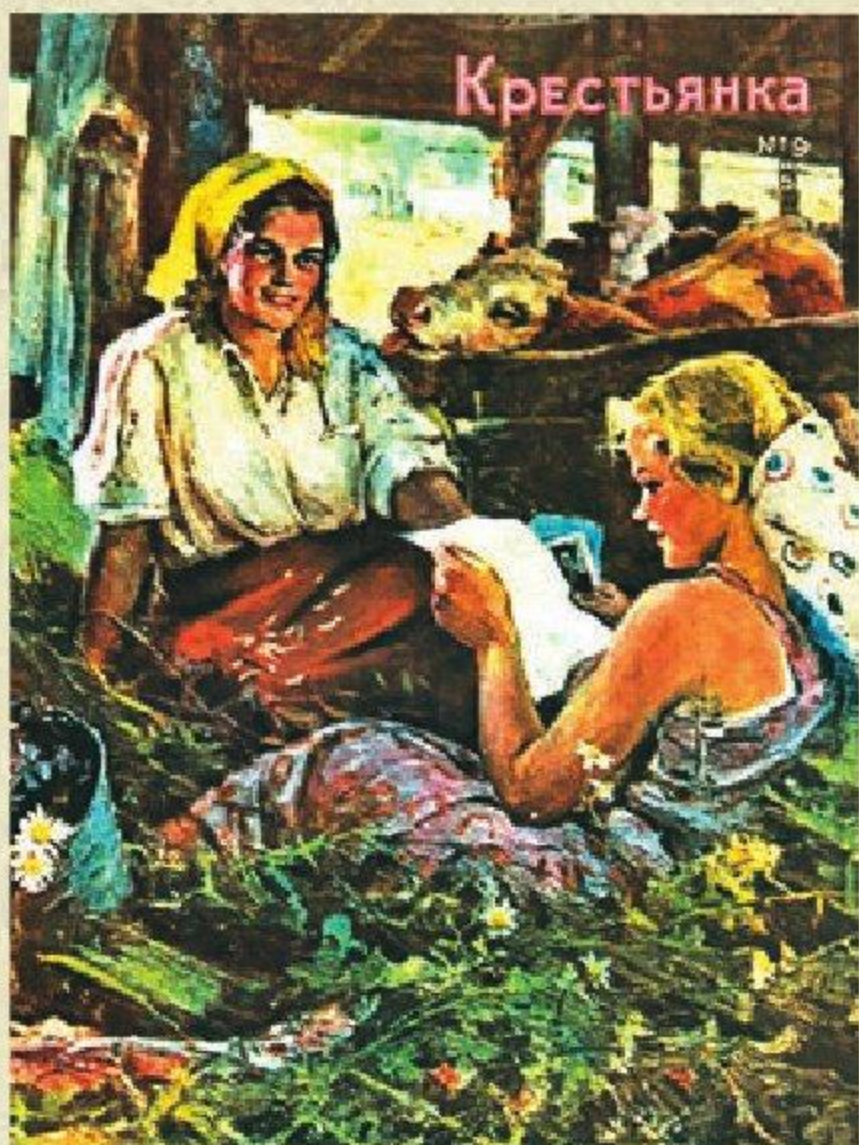
■ Женщинам обязательно нужны подарки. Если она в плохом настроении, раздражена, если ей это не так, а то не эдак – а ты ей раз, и колечко! Иногда женщины без этого не могут.

■ Я человек невоцерковленный, некрещеный даже. Но Библию читал, и мне нравятся поступки Христа – то, как он общается с людьми, мне симпатично.

■ Жена – муза. Но ей может не нравиться то, что я делаю. Например, я сочиняю музыку – тяжелую, жесткую. Настя говорит: «Ад – это когда меня закроют в комнате и включают твою музыку».

”





## 1950-е «ФЕЙЕРВЕРКИ»

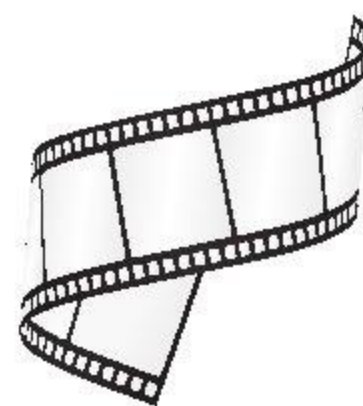


**Леонид ПАРФЕНОВ,**  
журналист  
и телеведущий

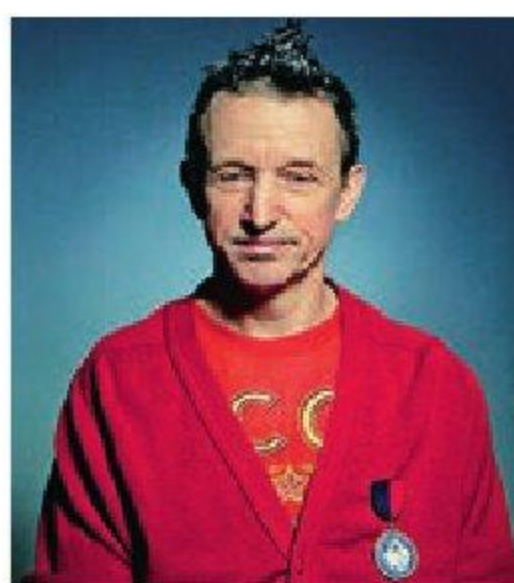
У нас в стране мало музеев материальной культуры, а наглядной современной истории – вообще нет ни одного. Зато есть Александр Петлюра – человек-музей и человек-институт. Он в одиночку сохранил гардероб нескольких поколений, за что ему благодарны все, кто занимается русским XX веком, а теперь, надеюсь,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

# Настроение ЭПОХИ

ФОТОПРОЕКТ

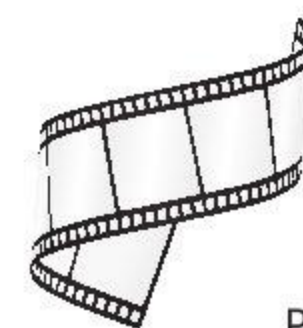


В 2012 году «Крестьянка» отметит свое 90-летие. На день рождения любимого журнала мы дарим читателям проект «Настроение эпохи». В каждом номере вас ждет уникальная фотография-история – женского костюма и женских судеб.



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

**П**ятидесятые годы взорвались фейерверками! Долгий салют в честь победителей. Брызги шампанского и ледяного сидро-дюшес на уютных бульварах и улочках. Энергия победы и мощной новой жизни, возвращения к радостям – бытовым, домашним и женским. Застрочили швейные машинки, портные вдели в иголки разноцветные нити. Земля залатала раны разливными полями цветов и колосьев, и на платьях и юбках тоже распустились букеты. Цветик-семицветик, исполняющий желания. Жизнь расцвела! В больших городах по проспектам гуляли яркие стилиаги, на танцполах отбивали ритм туфельки и ботинки, крашенные масляной краской под цвет рубашек и юбок из крепдешина. А в деревнях красавицы разукрасили мир в свои цвета. Символ мирного материнства – деревянная люлька для младенца, которую бережно хранили для следующих мам, – снова полна цветов. Дети – самые красивые цветы жизни! Словно в сказке, когда сухое дерево по волшебству зацвело новой зеленью, распустились в домах и избах ступы подсолнухами, наполнились астрами и георгинами авоськи. Солнце, кажется, засветило еще ярче – по сочному теплу и богатому щедрому урожаю соскучились на Земле. Соломенные шляпы – и снова в цветах – навстречу ярким жарким лучам, под которыми согреваются и распускаются дни новой эпохи, яркой, ароматной и пестрой. ■



«ФЕЙЕРВЕРКИ»

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











**Елена БОГАЧЕВА,**  
экскурсовод из Москвы,  
основательница клуба  
«Живая история»

**В** 1980-е годы, когда я пришла в профессию, на экскурсии ходили, как в театр. На улице Жданова располагалась билетная касса, куда приходили, как к кассам Большого театра. Так же, как спрашивали: «А кто будет играть в спектакле?» — тут интересовались: «Кто будет проводить экскурсию?». Чтобы поступить на учебу в Государственное экскурсионное бюро, я выдержала конкурс пять человек на место. Как позже признавались преподаватели, когда комиссия нас отбирала, смотрели не столько на эрудицию, сколько на внешность. А знания, мол, в Бюро обязательно вложат. Мы должны были быть подтянутыми, ни в коем случае не толстыми, и симпатичными. Я победила в этом «конкурсе красоты», хотя мне уже исполнилось 30 лет. По первому образованию

я химик и успела несколько лет поработать в НИИ. Но мечтала о другом. И началась учеба! Целый год нам читали лекции профессора Московского университета, архитекторы, историки, искусствоведы. Потрясающая школа, сегодняшние экскурсоводы, к сожалению, лишены этого — Бюро распалось, а разве можно сравнить с ним нынешние трехмесячные курсы? Меня как-то пригласили принимать выпускной экзамен на таких курсах. Так я не выдержала, минут через пятнадцать отняла микрофон у выпускницы, и сама провела экскурсию — настолько девушка была косноязычна. Свою первую самостоятельную экскурсию вспоминаю с ужасом: мне досталась группа из какого-то ПТУ, ребята все время что-то жевали и очень шумели. А у меня голос дрожал от волнения. Но к следующей экскурсии



# Мы вам ПОКАЖЕМ

Они знакомят нас с городом  
и открывают его тайны.  
В этот раз мы знакомим читателей  
с экскурсоводами из двух столиц –  
Москвы и Петербурга –  
и раскрываем секреты их профессии.

страх прошел и, увлекшись рассказом, я и не заметила, как пролетело время. В день мы проводили до трех экскурсий, за каждую платили 5 рублей. Последняя заканчивалась не позже 5 часов вечера, и мы бежали в бюро – снова слушали лекции.

У меня нет не авторских экскурсий, все я делала сама, сидела в архивах. Каждую можно сравнить по трудоемкости с диссертацией. До тех пор, пока не почувствую, что живу в атмосфере прошлого, не выйду на маршрут. Иногда экскурсанты спрашивают: «Как вы запоминаете имена-отчества такого огромного количества людей?». Я отвечаю: «Как вы не забываете имена своих друзей и родственников, так я не могу забыть тех, с чьей историей познакомилась настолько близко и с кем практически прожила вместе целый год!».

Наша работа считалась идеологической, поэтому нас постоянно проверял пятый отдел КГБ. Некоторые коллеги из страха перед проверками доводили ситуацию до абсурда. Допустим, экскурсия в Кремле, а они рассказывают только вот что: «Здесь жил Ленин, а вот тут Сталин, а тут заседали члены Политбюро и ЦК, а вот здесь проходили съезды. Все! Экскурсия закончена». Я в ужасе спрашиваю у коллеги: «Что ты рассказываешь?». А она отвечает: «Вот тебя выгонят с работы, а меня зато нет!». Действительно, случалось – меня вызывали на ковер, делали выговоры из-за содержания рассказа.

За одеждой также следили – никаких декольте, мини-юбок, а мы были молодые, нам хотелось. Одеваться мы должны были элегантно. Многие при-

ходили на все мои экскурсии. Часто я возвращалась домой с охапками цветов. Но муж, профессор физико-математических наук, никогда не ревновал меня и всегда поддерживал, потому что видел, как я люблю свою работу. Я вообще счастливая женщина: увлекательная работа, прекрасный муж, хорошие сын и дочь, а теперь еще и двое внуков.

За эти годы Москва очень изменилась, многие старинные особняки и усадьбы были снесены. Но я считаю важным связать ткань времен, рассказать людям о тех, кто жил за этими стенами до них. К сожалению, сейчас многие не знают своей истории, поколения уезжают за границу, так и не поняв красоту и тайну Москвы. А я вижу свою задачу в том, чтобы зародить зерно любви к нашему прекрасному городу.





**Марина ПЕТРОВА,**  
экскурсовод  
из Санкт-Петербурга

**Я** родилась в Петергофе, детство прошло в Нижнем парке, на аллеях Верхнего сада. Дедушка был главным инженером, под его руководством воссозданы многие фонтаны. Школьницей ходила в кружок юных экскурсоводов, потом закончила курсы городского экскурсионного бюро, и вот уже 20 лет я в этой замечательной профессии, где можно пообщаться с людьми из всех уголков мира. Я, например, водила по Петергофу Мэрил Стрип с мужем и Майкла Кентского. Кстати, экскурсия для принца Кентского была одной из моих первых. Ужасно нервничала, из головы вылетело английское слово «трубы», а сопровождающий нас начальник требует, чтобы я рассказала принцу именно про трубы фонтанов! Меня лихорадит, и вместо этого я стала говорить про Великую Отечествен-

ную войну. Кентский слушает, кивает. В конце экскурсии начальник снова дает задание рассказать про «Марш Радецкого». Я растерялась — не знала этой темы. И вдруг.. принц деликатно, на чистейшем русском сам начал мне о нем рассказывать! Оказывается, он блистательно знает наш язык — у жены русские корни. А на следующий день может быть детдомовская группа, слепые дети. С ними тоже интересно — в нашей профессии важно любить людей, разных.

Люди знаменитые, как правило, очень уважительны. Помню, приехал сын Муаммара Каддафи осмотреть Нижний парк. Я вышла на улицу, а на небе тучи. Но возвращаться за зонтом не стала — плохая примета. Навстречу шла коллега и одолжила мне старенький зонтик со сломанными спицами. Я же не знала,



что у охраны сына Каддафи не окажется с собою зонта. Идем мы по парку, и вдруг ливень. Четыре охранника ко мне поворачиваются и командуют: дайте зонтик! Я протягиваю. Каддафи его раскрывает, и глаза у него лезут на лоб. Он промолчал, взял этот зонтик и нес его... над моей головой, а не над своей!

В нашей профессии, когда только начинаешь, кажется, что все знаешь. А проработав 20 лет, понимаешь, что город бесконечен как море. Все свободное время я учусь, дома — сплошь полки с книгами, альбомами. Работа очень творческая. Как писатель пишет книгу, так же экскурсовод сочиняет маршрут. Когда я работала в Большом дворце, мы придумали много детских программ. Например, детишек встречала Золушка, проводила по залам. Потом часы били 12, Золушка с ребятами выбегала на па-

рдную лестницу, а там — тыква и орава мышат — бывшие карета и кучеры.

Экскурсия каждый раз проходит по-разному — подстраиваешься под людей. Как-то показывала Эрмитаж сотрудникам английской Национальной галереи. Ну что рассказывать таким людям про стиль барокко или художника Джорджа Доу? И вот стоят они перед портретом работы Доу «Император Николай I с собачкой», а я рассказываю не про технику мазка, а про эту собачку, про кладбище императорских лошадок и собак в Царском Селе. Однажды экскурсия из автобусной превратилась в пешеходную — в ночь, когда «Зенит» выиграл кубок УЕФА. Весь Питер высыпал на улицы, не проехать. Мы с группой с трудом пробирались к Дворцовой набережной. Царило такое ликование, восторг, все целуются, обнимаются.

В сезон я работаю каждую ночь — показываю ночной Петербург. Днем тоже вожу экскурсии. Сплю четыре часа утром и четыре вечером. Потом полгода у меня два-три рабочих дня в неделю. В октябре с сыном уезжаю в отпуск.

Случаются форс-мажоры: может сломаться автобус, выстроиться большая очередь в музей, попасться конфликтный турист. А бывает и наоборот — как понравишься кому-нибудь! Я какое-то время по глупости оставляла номер со своего группы — боялась, что кто-то отстанет. Вскоре пришлось купить второй номер — люди звонили пообщаться, дышали в трубку. А однажды ехала в метро и вдруг девушка ко мне бежит: «Вы меня помните? Я была на вашей экскурсии. Вы изменили мою жизнь: я так полюбила город, что переехала сюда жить». Это моменты счастья. ■



Увидеть **Светлану ЛУНЬКИНУ** на сцене можно 17 и 18 сентября в гала-концерте «Звезды балета XXI века» в Кремле



Этой осенью Большой театр открывается после реконструкции. Накануне события прима-балерина Большого Светлана ЛУНЬКИНА рассказала о своих любимых ролях на сцене и о своей главной партии – жены и мамы.

# *Лейка* ПАРТИЯ



— **Светлана, почему одни всю жизнь танцуют в кордебалете, а другие становятся примами?**

— Все важно: талант, трудолюбие, увлеченность; то, что заложено воспитанием родителей, и то, что дано от природы. Еще я верю, что у каждого есть свое предназначение в жизни. Наверное, я родилась балериной.

— **Вы попали в балет по собственному желанию или родители за ручку привели?**

— В десять лет в балетную школу меня привели родители. Я просто любила танцевать. С шести лет занималась в ансамбле имени Локтева — «вкусилась» там радость выступления, аплодисментов, работы в коллективе. Я думала, что в балетной школе будет приблизительно то же. Но первым неприятным открытием стала боль от изнурительных занятий. В ансамбле мы тоже делали растяжки, но пальцевая техника — это другое. Бесконечная нудная отработка одной и той же позиции. У меня не укладывалось в голове: как можно столько заниматься? От этого еще надо получать удовольствие?! Я даже подумывала уйти. Но постепенно влюбилась в балет, заболела им.

— **Считается, что люди балета немного не от мира сего. Но, похоже, это не ваш случай?**

— Не мой! Хотя бы потому, что у меня муж, двое замечательных детей — шестилетний Максим и двухлетняя Ева. Они не дают мне «улететь». Мы живем обычной жизнью, все время надо куда-то бежать: школа, садик, кружки. Хочется успеть все.

— **Как же это совмещается — эфирное создание на сцене и вполне земная женщина в жизни?**

— Я не чувствую противоречия, потому что не делю себя на части. Прихожу в театр и отдаюсь профессии, но всегда помню, что надо, например, вызвать врача для ребенка или купить на ужин овощей. Это естественно. Мы, женщины, обладаем огромными ресурсами — и душевными, и физическими.

— **Неужели сами стоите у плиты, готовите обеды?**

— Готовлю и первое, и второе! Конечно, когда выпускается премьера, репетиции с утра до ночи, то прошу няню, но иногда сама прибегаю в перерыве — готовлю, а потом убегаю в театр. Мне не кажется это чем-то особенным. Наши родители тоже работали и ночами, и днями, порой на трех работах, при этом детьми занимались и все успевали. Теперь наша очередь. Когда Максим родился, мне было 24. Мне говорили: «Что ты делаешь, ты же потеряешь роли!» Да, я пропустила какие-то премьеры. С Евой даже больше, потому что кормила ее почти до года. Но малыши — это такая радость! Они такие оба подвижные, смелые. Они нас с мужем все время поражают. Особенно переживаем за младшую — она пытается делать все, что делает старший. Максим ходит на айкидо, и она за ним и повторяет приемы, вроде поворотов в прыжке. В год Ева уже кувыркалась через голову! Когда гуляем, у нас сплошная акробатика. На качелях качаемся выше всех.

— **Вы хотите, чтобы дети занимались балетом?**

— Максим ходил на мои спектакли, ему понравилось, но он сказал: «Мама, я этим заниматься не буду!». Я ответила: «Хорошо!». Видимо, он считает, что это не для мальчиков. Еве пока в театр рано. Но она очень любит, когда я танцую с ней на руках.

— **С супругом был служебный роман?**

— Я бы так не сказала. Просто мы познакомились на почве работы. Слава — один из организаторов шоу «Звезды бале-

та XXI века», он хотел пригласить меня в нем поучаствовать. Я на первой встрече была спокойно-равнодушна. А он говорит, что влюбился с первого взгляда. У нас вначале и романа-то не было. Были скорее деловые отношения, мы узнавали друг друга постепенно.

— **Он красиво ухаживал?**

— У меня есть страсть — боулинг. В свое время мы сестрой даже участвовали в соревнованиях. Слава знал об этом и часто, когда надо было что-то обсудить, говорил: «А может быть, мы в боулинг пойдем?». Там мы и играли, и разговаривали. Один раз сходили в боулинг, второй, потом третий. Постепенно мы поняли, что нам вместе комфортно.

— **Помните, когда он первый раз признался вам в любви?**

— А вы хотите это знать? Нет-нет, все рассказывать не хочу!

— **Было романтично?**

— Ну если у нас двое детей, конечно, была романтика. Все у нас было и есть до сих пор. Встретились две личности. Он многого добился в жизни сам, я многого добилась своими усилиями. Когда два таких человека встречаются, то все не сразу складывается. Но нам было интересно вместе.

— **На каких книгах держится ваш брак?**

— Я считаю, что многое зависит от женщины. Даже несмотря на успехи, женщина должна оставаться гибкой, лояльной. А мужчина должен чувствовать себя лидером. Детям нужно знать, что он — глава семьи. Мужчина — это сила. А женщина — мягкость, уют, теплота. Несмотря на усталость или раздражение, женщина должна излучать свет. И самое большое ее достоинство — терпение. Когда в семье есть баланс между мужественностью мужчины и женственностью женщины, возникает гармония.

— **Поклонники дарят вам цветы — это понятно, а супруг?**

— Дарит! Причем такие большие букеты, что рук не хватает. У нас дети обожают цветы. Дома всегда не хватает ваз. Часто цветы лежат даже в ванне. Но цветы от мужа — особенные. Я ко всем знакам внимания с его стороны трепетно отношусь. Мы хорошо дополняем друг друга, у нас один взгляд на семейные ценности. У меня прочный тыл, думаю, именно поэтому у меня и в театре все складывается.

— **У вас и правда много ролей в театре. А какая самая любимая?**

— Очень нравится «Анюта» в постановке Васильева. Люблю хореографию Ролана Пети. Из классических обожаю «Баядерку», «Лебединое озеро». Но знаковой стала, пожалуй, Жизель — первая партия, которую я станцевала в Большом. Я стала самой молодой Жизелью в истории театра.

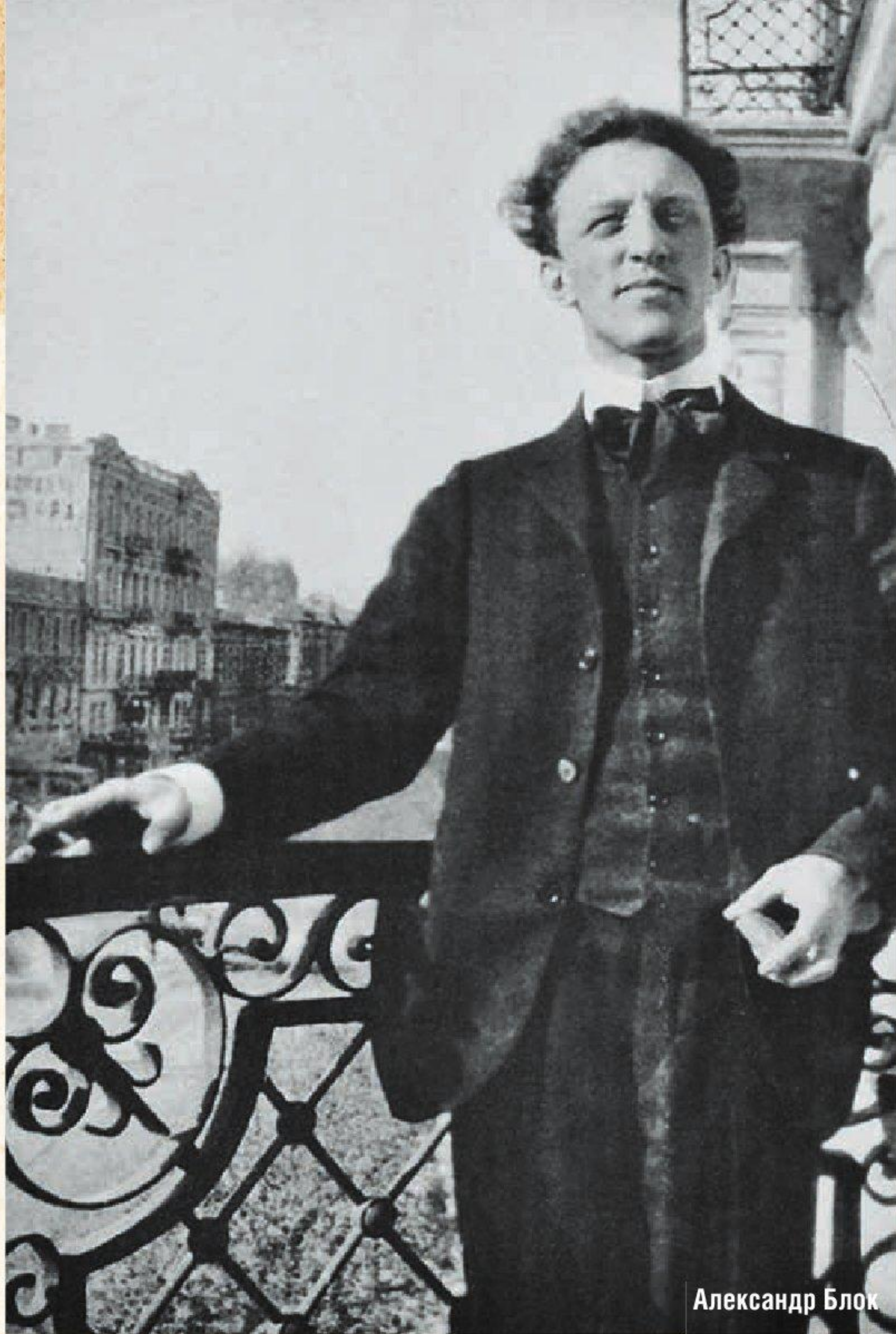
— **При этом сотрудничество с проектом вашего мужа «Звезды балета XXI века» продолжается?**

— Конечно! Это очень престижное хореографическое шоу. 17 и 18 сентября в Кремле состоится гала-концерт «Kremlin Gala — Звезды балета XXI века», в котором я участвую.

— **Вы танцуете в «Хроме» экстремального хореографа Уэйна Макгрегора. Вы не консервативный человек?**

— Я открыта для экспериментов. Замечательно, что есть такие хореографы, как Макгрегор, он видит красоту не в классической «правильности», а как раз в «неправильности». Он максимально использует возможности тела, работает на грани и даже за ней. Представляете, после стольких лет жизни в балете я открыла новые возможности собственного тела. ■

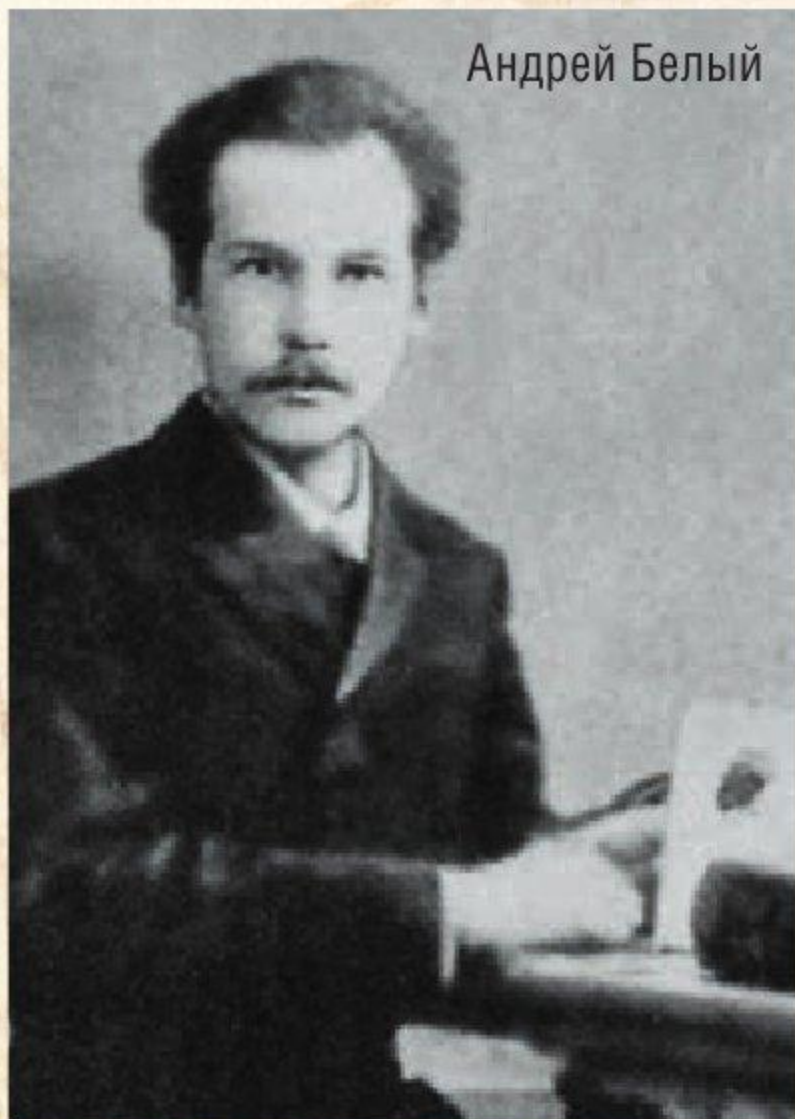




Александр Блок



Любовь Менделеева



Андрей Белый

## Разомкнутые ОБЪЯТИЯ

Свидетелями отношений Менделеевой и Блока стали улицы и переулки Петербурга. И еще стихи – про любовь, в которой нет места физической страсти.

А о чего красивой была завязка у драматического этого романа! Трехлетний Блок, возвращавшийся вместе с дедом с прогулки, протянул встреченной у дороги девочке букетик собранных им ночных фиалок. Его первой «дамой» была двухлетняя Люба Менделеева, гуляющая возле дач вместе с няней.

Они не могли не встретиться. Саша Блок родился в доме деда – ректора Петербургского университета; там же родилась и Люба – дочь великого химика Дмитрия Менделеева, известного всем нам со средней школы.

Они не могли не встретиться, но легко могли пройти мимо, едва коснувшись друг друга. Но случилась и вторая, столь же романтическая встреча, когда начал вырисовываться чертеж их будущей судьбы. Ей было шестнадцать, когда, выглянув из окна, она увидела, как мелькает среди листьев сирени белый конь, а через минуту услышала звякающие по твердому полу террасы звонкие шаги. Те шаги она слышала потом еще много лет. «Сердце забилось тяжело и глухо. То было предчувствие, то был шаг человека, входящего в мою жизнь», – запишет она в дневнике. Быстренько переоделась в нарядное. Розовая английская блузка с туго накрахмаленным стоячим воротничком, черная юбка и черный маленький галстук: ну просто барышня с полотна художника.

Говорила, смеялась, играла в крокет и горелки. Принялись вместе ставить любительский спектакль. Он – Гамлет, она, понятно, Офелия. Все как будто складывается... хотя с самого начала что-то настораживает ее. Беспokoит холодное лицо и светлые глаза с белыми ресницами. Заметит: «У нас у всех ресницы темные, брови отчетливые, взгляд живой». Впрочем, не свой, чужой... Но сомнения мгновенны. Этот юноша интереснее других знакомых, влечет какой-то неведомой ей опытностью в жизни. И уже – влюблена! Ненадолго. Через несколько лет доверится дневнику: «Мне стыдно вспомнить свою влюбленность в этого “франта с рыбьим темпераментом и глазами”». Теперь она курсистка и занимается в драматической студии. Однажды, возвращаясь с занятий, почувствовала: кто-то долго и неотступно идет за ней. Случайная встреча на Васильевском острове еще раз связала их. Неземной образ начал слагаться в его воображении и стихах. Люба Менделеева, девушка в общем-то не самая красивая и утонченная, превращается в Прекрасную Даму, божество, кумир, единственное назначение которого – поклонение ему.

Избранницу радует поток прекрасных слов. Слова слагаются в стихи. Она не все понимает в них, кроме одного: он ее любит. Может быть, даже слишком. Ее немного беспокоит этот странный поклонник, который смотрит с нечеловеческим обожанием и при этом не совершает понятных человеческих поступков. Что-то в их отношениях явно не так.

Она сказала ему: «Прощайте!» – когда с нею было письмо, в котором она объясняла почему. «Я не могу больше оставаться с Вами в тех же дружеских отношениях, – писала она. – Мы чужды друг другу... Ведь вы смотрите на меня, как на какую-то отвлеченную идею: вы навоображали обо мне всяких хороших вещей и за этим меня, живого человека с живой душой, не заметили, проглядели... Вы, кажется, даже любили свою фантазию, свой философский идеал... А я живой человек и хочу им быть, хотя бы со всеми недо-



статками: когда же на меня смотрят, как на какую-то отвлеченность, хотя бы и идеальнейшую, мне это невыносимо, оскорбительно, чуждо... Я вам никогда не прощу то, что Вы со мной делали все это время — ведь вы от жизни тянули меня на какие-то высоты, где мне холодно, страшно и скучно». Почему она тогда не отдала ему этого письма? Если бы отдала, возможно, их будущее сложилось бы иначе. Потому что главное в их дальнейшей жизни она предугадала: философский идеал — Прекрасную Даму, которую он придумал и обессмертил в восьмистах будущих своих стихах, и «какие-то высоты духа», на которые не воспарить ей, обыкновенной девушке. Доверяйте себе, милые дамы, в веке девятнадцатом и двадцать первом. Доверяйте и проверяйте: ваш ли тот прекрасный рыцарь, кто совершает абсолютно непонятные вам поступки? Но это так непросто — отказываться от человека, которому вы дороже жизни. В кармане влюбленного поэта уже лежит записка: «В моей смерти прошу никого не винить». Он отдает ей эту записку, сказав, что если б не сегодняшний ответ ее, то его бы не было уже в живых.

Когда он сказал, что вся судьба его зависит от ее слов, она неуверенно ответила: «Да». Потом, когда, посадив в сани, повез ее домой, так и не дождавшись его ласки, она, зная из романов, что должно последовать за такими словами, «повернулась к нему и приблизила губы к его губам. Тут было пустое мое любопытство, но морозные поцелуи, ничему не научив, сковали наши жизни», — скажет потом Люба.

Студент и курсистка сняли общую комнату в «меблирашках», где за восемь месяцев до свадьбы часто встречались. Ни о каких «прилагающихся» к «меблирашкам» делах не было и речи. Встречались, просто чтобы разговаривать.

Коротали вечера, оставляли друг другу записки. Любе пока еще это казалось очень романтичным, Блоку ничего другого было не нужно.

В Любе Менделеевой поэт видел не обычную девушку, а предсказанный философами образ Вечной Женственности, его Прекрасную Даму. За полгода до свадьбы он напишет ей: «Ты — первая моя тайна и Последняя моя надежда... Если мне когда-нибудь удастся что-нибудь свершить... все будет твое, от тебя и к тебе».



В Любе Менделеевой поэт видел не обычную девушку, а предсказанный философами образ Вечной Женственности, его Прекрасную Даму.

Вверху: Александр Блок (крайний справа) в кругу семьи в Шахматово, крайняя слева — Любовь Дмитриевна. Внизу: Любовь и Александр играют Офелию и Гамлета в домашнем спектакле.

Ровно через двадцать лет после первого букета, 17 августа 1903 года, он нарвет невесте, которая в тот день должна была стать женой, другой букет. Не фиалок — ее любимых розовых астр. Заказанный в Москве букет опаздывал, и Блок сам кинулся в домашний цветник. «Я твой раб, слуга, пророк и глашатай». Ей нужен был не глашатай, не только собеседник и творец, но муж, мужчина, защитник.

«Я до идиотизма ничего не понимала в любовных делах. Блок же, — писала она позже, — приближаться как к созданию земному не хотел, теоретизировал, что нам и не надо физической близости, что это “тёмное”... Когда я ему говорила, что я-то люблю весь этот неведомый мне мир, что я хочу его, — опять теории... Такие отношения не могут быть длительными... Отвергнута, не будучи еще женой...»

Конечно, молодость взяла свое. В один из вечеров через год (!) после свадьбы «неожиданно для Саши» и «со злым умыслом» произошло то, что должно было произойти — они стали близки. «С тех пор, — пишет Люба, — установились редкие, короткие эротичные встречи. Неведение мое было прежнее». Сердилась. «Всегда почти хмурая, со мной еле говорит... Что именно нужно делать? — недоумевает в своем дневнике Блок. — Я хочу не объятий, потому что объятия — минутное потрясение. Дальше идет привычка — чудовище. Я хочу не слов. Я хочу сверхслов и сверхобъятий». К тому же начался быт — вот уж действительно «чудовище» — реальное, непреодолимое. Все мы, даже выросшие в похожих домах (не говоря уж о пожизненном соединении людей разного круга), — жители разных миров, где привычки, история, интересы, характеры не только двоих, но и всех предыдущих поколений. «Ее “вечная женственность”, по-видимому, чисто внешняя, — констатирует тетка поэта уже через три месяца после свадьбы, — нет ни кроткости, ни терпения, ни тишины, ни способности жертвовать». Да и Блок был не







Любовь Дмитриевна, год остававшаяся девицей, выйдя замуж, хотела перемен в жизни.

На фото сверху: молодожены Блоки и дом на Спиридоновке, где они жили при посещении Москвы. Внизу: супруги через шесть лет после свадьбы.

самого высокого мнения обо всем этом «поповском роде», как именовал он Менделеевых, волновался, когда видел, что его Люба «становится таким же дурным человеком, как ее отец, мать и братья». Да, именно так выглядит жизнь, которая посложнее периодической системы великого химика. Но все эти разночтения видим лишь мы. Со стороны — удивительной красоты пара: «царевич и царевна» — так передал свое впечатление впервые увидевший их писатель Андрей Белый. Однако к весне 1906 года жизнь семьи практически рухнула. Даже слово «муж» в своих воспоминаниях Любовь Дмитриевна берет в кавычки. Она, год остававшаяся девицей, выйдя замуж, хотела перемен в жизни. Она ведь молода, красива, чувственна. Еще барышней, сняв с себя платье, долго рассматривала себя в зеркале. Теперь зеркалом были взгляды восхищающихся ею мужчин. Друзья поэта основали даже «Братство рыцарей Прекрасной Дамы». Одним из рыцарей был Борис

Бугаев (он же Андрей Белый), поклонение которого переросло в страсть. Чему Прекрасная наша Дама поспособствовала немало. Все начиналось похоже: так же в санях, мчавшихся сквозь петербургскую зиму, первый поцелуй с Белым — тогда лучшим другом ее мужа.

А дальше — путаница, где все кувырком. Ни он, ни она, ни третий не знают выхода из этого как будто банального треугольника. Люба рассказывает обо всем мужу, потом разговор втроем. Белый спрашивает, как им быть, «Блок молчит, уклоняется от решительного ответа, как бы давая нам с Л. Д. свободу. Она просит меня временно уехать в Москву, дать разобраться в себе». Разобраться трудно. Частые письма в Москву, где с интервалом в три-пять дней — взаимоисключающие решения. «Люблю только тебя», «Боря, я поняла. Истинной любовью я люблю Сашу. Вы мне — брат». Такие вот «качели» в течение полугода. Не то чтобы любила... Скорее играла. Обманывала его и себя.

Люба быстро делает выбор в пользу мужа. Блок спокоен. Не понял, что «игра» окончена, только Белый. Он уверен, что любимую заставляют отказаться от него обстоятельства. Напечатал «фантастическое нечто» под названием «Куст», изображающее прекрасную девушку, которую насильно держит дьявольский рыцарь. Рвется в закрытую дверь, добивается встречи, обещает убить себя.

Потом надумывает убить соперника. Вызов на дуэль был нелепым, как и многое другое, что делал этот человек. Дуэль не состоялась, но Белый требует объяснений. Блоки уже дружно на это объяснение соглашаются. Они встречаются в ресторане «Прага», откуда Белый, поняв свое место в этой игре, бежит, сшибая с ног официанта. Потом он «Прекрасную Даму» возненавидит, назовет «картонной куклой».

Первый рывок Любы к другому мужчине не стал последним. Она сошла с пьедестала Прекрасной Дамы, но на Земле, как и прежде, отношения с мужем не складывались. Она судорожно искала себе дело: увлекалась балетом, цирком, тратила на это силы и средства.

Супружество поэта с музой свелось к безбытной и даже холостяцкой жизни Блока в родном доме. Он не раз говорил об образовавшейся в его жизни роковой пустоте.





Три года жизни и славы, где образ Дамы сохранился лишь на полюбившихся читателям страницах, решительно его переменили. Романы жены уже не волновали. Все ее «уходы» он воспринимал как ответ на «свои, никогда не прекращающиеся преступления». Он много пил, искал утешения в других женщинах. Следующим циклом его стихов и жизни была Наталья Волохова, печальная актриса с «крылатыми», по его мнению, глазами. Ей он посвятил поэтический цикл «Снежная Маска». К ней придет Люба и прямо спросит, хочет ли она принять Блока на всю жизнь? Актриса ответит, что нет. Потом будет певица Андреева-Дельмас, его «Кармен» — так назывался следующий цикл любовной лирики Блока и его сумасшедший роман, в котором поэт, по воспоминаниям Любы, имел небывалый для него синтез любви — физической и духовной. Но вообще его больше манили «женщины Достоевского». Перед Настасьей Филипповной, «которая — страшное воплощение самой жизни — всегда неожиданной, противоречивой», меркнут и блекнут барышни Тургенева и великие женщины Толстого. Хотя чаще всего его подругами были проститутки. Они точно не были «Прекрасными Дами», поэтому с ними можно иметь дело. «О чем задумались, интересный мужчина?» — спрашивает одна из них (это воспоминание одного из друзей поэта). Просит угостить портером, садится на колени к Блоку. Он не гонит ее. Наливает вина, гладит нежно, как ребенка, по голове, о чем-то ей говорит. О чем? Да о том же, что и всегда. О страшном мире, о бессмысленности жизни. О том, что любви нет!

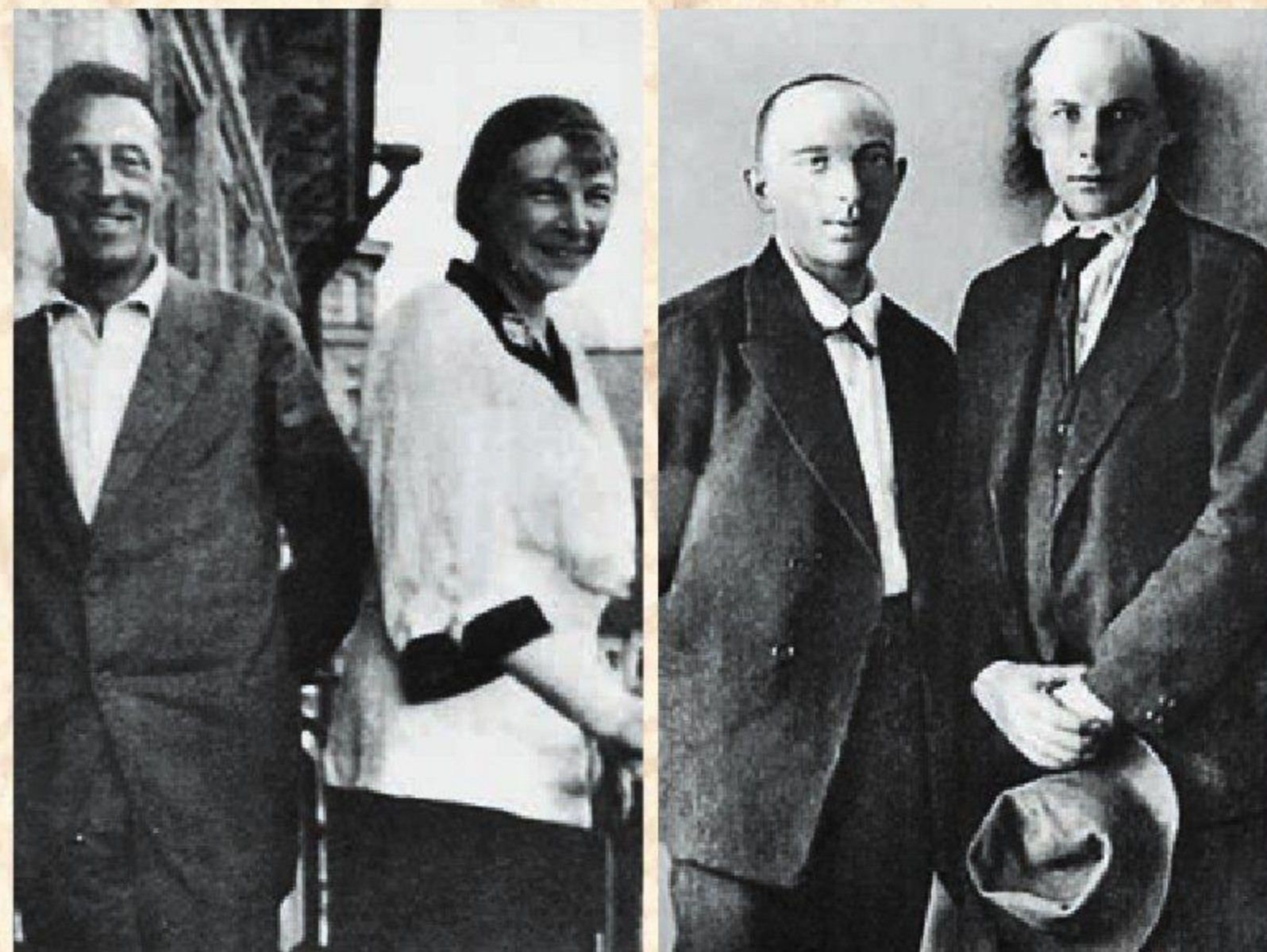
А другой современник рассказывал еще об одной «незнакомке» с именем, которую Блок пригласил в номера, выслушал ее историю, оставил 25 рублей «ни за что» потрясенной женщине, поцеловал руку и попрощался.

Анна Ахматова говорила, что Блок вообще «дурно», неуважительно относился к женщинам. И рассказывала, что слышала порознь от двух подруг — красивых, молодых, тех, что из породы соблазнительниц, как они, проводя в разговорах с ним ночь, в решительную минуту слышали его страшное «прощайте!» — и он убежал.

Из чего складываются сотни таких странных встреч? Из его тоски, грез, жалости и вечного поиска того, чего, наверное, нет на земле. «Хочу святого, тихого и белого», — говорил. А на вопрос, кто она есть, его Прекрасная Дама, отвечал: «Я чувствую ее как настроение... Думаю, можно ее увидеть, но не воплощенную в лице. Только минутно можно увидеть только тень ее». Может, поэтому женщины его обожали.

Поклонницы обцеловывали ручку двери поэта, собирали — не поверите! — следуя за ним, окурки и прятали в заветную коробочку, в подоле платья одной из дам до последнего ее дня были зашиты двенадцать перевязанных алой ленточкой писем Блока. Наверное, именно потому, что поклонялся он Прекрасной Даме, той самой, которой каждой хочется быть, или затронул те тончайшие струны в их душах, которых никто из мужчин не слышал...

Люба пустоты своей жизни заполняла проще. Пробовала себя в актрисах. Сердечных друзей ее мужа, поэтов, сменил «актриска» — Константин Давыдовский. Именно от него родит Любовь Дмитриевна сына, которого, что интересно, Блок вправду ждал. «Раз у нас детей нет, он будет наш общий». Когда



Первый рывок Любы к другому мужчине не стал последним. Она сошла с пьедестала Прекрасной Дамы, но на Земле, как и прежде, отношения с мужем не складывались.

Слева: Блок с женой в 1921 году; справа — Самуил Алянский и Андрей Белый.

мальчик появился на свет, ходил с таким светлым лицом, которого окружающие давно не видели. Сам выбрал ему имя Дмитрий — в честь Менделеева. «О чем вы думаете?» — спрашивали его тогда. «Как его теперь... Митьку... воспитывать». Воспитывать, увы, не пришлось. Через восемь дней мальчик умер, что стало для Блока большим ударом. Нет, что-то было в том времени и в тех людях удивительное. Когда уже перед смертью Блока у его последней «дамы» родился сын, муж дамы, известный литератор, зная, что не он отец ребенка, сказал ту же фразу: «Наш будет!».

Странное было время. И страшное. Блоку еще не было сорока, а жизнь его неотвратимо приближалась к закату. Врачи так и не сумели поставить точный диагноз — человек просто захотел жить. Срослось все: поэтическое и политическое, личное и социальное. Революция, которую он приветствовал, а потом отрекся от нее. Его поэма «Двенадцать», апологетика перемен, обернулась личной драмой. Интересный штрих, кстати: сам адмирал Колчак — нынче всеобщий любимец, романтический герой, интеллигент, честь и совесть России — так оценит поэму: «Если возьмем Петроград, первым делом повесим Блока». Так вот, не все однозначно в этой жизни. «Уюта — нет, покоя — нет», — скажет он стихами и о своей жизни. Голод, нищета. Оставлен друзьями, разграблено Шахматово, где начинался их роман с Любой.

Ах, Люба, Люба! Где она? Кроме трудного быта, у них мало чего осталось общего... «Но я не могу с ней расстаться и люблю ее», — напишет Блок незадолго до смерти. А чуть раньше скажет: «У меня не 100—200—300 (или больше?) женщин, а всего две: одна — Люба, другая — все остальные».

«Почему ты в слезах?» — его последние на земле слова, обращенные к Любе. В высоких горных даях Прекрасные Дамы плакать не должны... ■

Александра ДЕНИ





Какие люди нравятся всем? Правда ли, что красота – признак здоровья, ума и доброты? И как стать притягательнее для окружающих?



**Елена НИКИТИНА,**  
кандидат психологических наук,  
Институт психологии РАН.

#### С ЛИЦА ВОДУ НЕ ПИТЬ?

«Хорошо красавицам, они всем нравятся», – поет Верка Сердючка. Так какой же внешностью надо обладать, чтобы нравиться всем? Специалисты из Института психологии РАН провели эксперимент: отпечатали по 30 фотографий людей разного возраста (новорожденных, 7-летних детей, 20-летних парней и девушек и 65-летних). Эти фотографии показали мужчинам и женщинам, молодежи и старикам, и попросили указать тех, кто кажется особо симпатичным. Обнаружилось, что, как бы мы ни отличались друг от друга – возрастом, образованием, полом, все мы в основном находим более привлекательными одних и тех же людей.

В чем особенность лиц, которые нравятся большинству? Первый секрет – симметричность. Чем больше правая половина лица похожа на зеркальное отражение левой, тем приятнее выгля-

дит человек. При этом абсолютно симметричных лиц у живых людей не бывает, только у роботов.

Второй секрет привлекательности – усредненность, похожесть на «среднестатистического соседа». Первым «усредненные портреты» начал делать еще в XIX веке английский ученый Фрэнсис Гальтон, двоюродный брат Дарвина. Он накладывал несколько фотопластинок с лицами разных людей одна на другую, и таким образом на бумаге отпечатывались лишь самые типичные черты, которые многократно повторялись на портретах, а индивидуальные особенности, наоборот, сглаживались. Как ни печально, но получается, что чем твое лицо индивидуальнее, тем более оно «на любителя». Третье, что делает внешность притягательной, – женственность. Дэвид Перрет обработал на компьютере несколько фотографий мужчин и женщин. К каждому портрету была изготовлена серия «двойников». На одних человек выглядел более женственным – ему увеличивали глаза, приподнимали брови, уменьшали нос, сглаживали подбородок, добавляли округлости. На других фото модели смотрелись более мужественно – им подчеркивали скулы, увеличивали челюсть, нос. И оказалось, что любое лицо, если сделать его на 15–20% женственнее по сравнению с оригиналом, кажется более привлекательным. Даже мужское. Но удивительная деталь: очень женственные дамы кажутся мужчинам более красивыми, приятными, здоровыми, но при этом большинство начинает опасаться, что такая девушка окажется... плохой матерью.

#### ДУШЕВНАЯ КРАСОТА

Древние греки верили, что существует связь между внешней привлекательностью и положительными качествами. Более двух с половиной тысяч лет назад поэтесса Сапфо писала: «Тот, кто прекрасен – добр, а тот, кто добр – скоро станет прекрасным». Многие с ней согласны и сегодня. Доказывает это эксперимент, проведенный учеными Института психологии РАН. Они придумали несколько историй вроде «Коля увидел, как большие мальчишки бьют малыша, вмешался и защитил его», «Сереза решил выучить стихотворение к празднику, но



из-за безответственности забыл это сделать» и т. д. Потом участникам эксперимента дали большую пачку фотографий детей и попросили угадать, кто из них Коля, кто Сережа, а кто плакса Витя. Оказалось, что большинство людей верит, что тот, кто хорошенький, — он же и хороший, сильный, смелый, добрый. В общем, замечательному боксеру Валуеву должно быть обидно, что мало кто заподозрил бы в нем по детской фотографии смелого и доброго мальчика Колю. Вдругом эксперименте ученые собрали большую базу фотографий и попросили людей оценить привлекательность, здоровье, силу, альтруизм, доброту и интеллект каждого изображенного человека. И снова подтвердилось: чем привлекательнее человек внешне, тем больше достоинств ему приписывают, хотя на самом деле он может быть совсем не таким молодцом. Даже в сказках положительные герои всегда хороши собой. Исключений несколько — Шрек да Щелкунчик, да и тот в конце концов превращается в прекрасного принца.

Но сильнее всего в нашем сознании красота связана со здоровьем. Когда взрослые рассматривают фотографии малышей, раздаются комментарии вроде «А почему он такой... страшенький,

болеет, наверное? О, какой красавчик, настоящий здоровяк!». Но действительно ли симпатичные люди обладают лучшим здоровьем? Участникам эксперимента предложили оценить привлекательность новорожденных младенцев и их здоровье. Большинство предположило, что самые милые крохи — самые крепенькие. Но когда эти догадки сравнили с реальными данными о здоровье деток и оценками по шкале Апгар, оказалось, что никакой связи между внешностью и клиническими показателями нет. Американские исследователи изучили медицинские карты людей очаровательных и их менее удачливых соседей. И оказалось, что симпатяги болеют ничуть не меньше, чем обычные люди. Но при этом... продолжительность жизни у них почему-то дольше!

#### КТО НАС ЭТОМУ НАУЧИЛ

Сложно поверить, но мы начинаем делить людей на «красивых» и «не очень» уже в колыбели, когда нас еще не учили тому, что считать прекрасным. Мы рождаемся со зрительной преднастройкой на человеческое лицо и готовыми предпочтениями. Младенцы даже нескольких часов от роду дольше смотрят на тех людей, которых и взрослые находят более привлекательными.



Конечно, с возрастом культура и общество начинают влиять на наши вкусы. В военные и послевоенные годы, во время экономических сложностей больше ценится пышность, даже некоторая полнота тела, кумиром становится девушка типа Мэрилин Монро. В сытом обществе симпатичными считаются худые женщины, и на подиум выходит Кейт Мосс. Свежие европейские исследования показывают, что сегодняшним тинейджерам, насмотревшимся телевизора и глянцевого журналов, нравятся чрезвычайно мускулистые парни и очень худые женщины. Настолько худые, что девушка таких пропорций, с точки зрения врачей, вряд ли сможет выносить и родить ребенка, да и здоровье у нее будет сомнительное. В Испании, Франции и еще нескольких странах забили тревогу и приняли закон, запрещающий снимать ненормально худых фотомоделей. Внешность, подчеркивающая высокое положение, всегда в цене. Так, в XIX веке дамы гуляли под зонтиком, потому что считалось привлекательным очень белое лицо, показывающее, что его обладательница не работает в поле под палящим солнцем. Зато в середине прошлого века стало модным отдыхать зимою в горах и иметь загар как признак высокого социального статуса.

От количества свободных мужчин в обществе зависит то, как женщине лучше себя преподнести. Когда дамам приходится конкурировать за мужчину, появляются короткие юбочки, агрессивный макияж, декольте. Если сильного пола больше, наоборот, в моду входят длинные юбки. Когда конкурировать приходится мужчинам за женщину, становится больше бородатых и усатых господ.







### КАК СТАТЬ ПРЕКРАСНЕЕ

Как стать привлекательнее? Можно придать лицу больше симметричности, например при помощи косметики и коррекции бровей. Расстояние от глаза до брови также играет роль — чем оно больше, тем женственнее лицо.

Часто окружающие судят о нас по фотографиям. Опытные модели перед объективом раскрывают глаза, приподнимают брови, разворачиваются на «три четверти». Есть данные о том, что для женщины наиболее выигрышно фотографироваться, слегка повернув голову влево, как Мона Лиза. Мужчине же, наоборот, лучше смотреть направо. Направление взгляда направо воспринимается как более активное, а налево — как более созерцательное, направленное внутрь себя.

Экспериментально подтверждено: чистота кожи — один из самых важных привлекающих моментов. «Среднее лицо», полученное Фрэнсисом Гальтоном, так всем нравится еще и потому, что его кожа получается ровненькой. Там, где у одного есть родинка, у десяти других ее нет, поэтому на «суммарной» фотографии мы видим чистейшую кожу, которую воспринимаем как сигнал о хорошем иммунитете и отсутствии гормональных проблем. Потому, видимо, тональные кремы не выходят из моды. Не стоит слишком сильно худеть — круглое личико кажется более женственным, чем впалые щеки.

Стать привлекательнее можно и не меняя внешности. Вы помните, что красивым людям часто приписывают доброту и все мыслимые достоинства? Так вот, этот закон работает в обе стороны! То есть открытые, умные, смелые, доброжелательные люди начинают казаться другим очаровательными. Коко Шанель вообще считала, что с возрастом каждый получает то лицо, которое заслуживает.

### ЧТО ДАЮТ ЗА КРАСИВЫЕ ГЛАЗА

Сколько ни твердят, что внешность не главное, был бы человек хороший, а все-таки привлекательным людям живется легче. Опросы показывают, что их охотнее нанимают на работу и назначают им более высокую зарплату — в среднем на 10% больше. В одном из американских исследований обнаружилось, что привлекательных людей чаще оправдывали в ходе судебных процессов и выписывали им штрафы на меньшие суммы, чем непривлекательным. И в личной жизни им везет: красивые более требовательны к внешности партнеров, поэтому видные мужчины женятся на очаровательных женщинах.

Да что там говорить — симпатиям уже с пеленок жизнь улыбается. В поразительном исследовании, проведенном Джудит Ланглуа с коллегами, участвовали более 100 мам, родивших первого ребенка. Ученые следили, сколько времени каждая тратит на своего малыша. После этого независимые эксперты оценили привлекательность деток, а мам попросили сказать, насколько ребенок вторгается в их жизнь, сильно ли мешает. Оказалось, что все мамы тратили одинаковое время на младенцев, но менее привлекательные дети воспринимались как более вторгаю-

щиеся в жизнь родителей. Мамы старались несколько отстраниться от таких детишек. Представьте, насколько по-разному придется вести себя этим малышам. Ну родился гадкий утенок, так сложилось, потом выправится, красавцем будет, но сейчас его немножечко отодвигают родители. Что ему делать? Скорее всего, придется развивать весь спектр своих возможностей, чтобы подольше удерживать внимание. А рядом есть младенец-красавец, к нему и так все тянутся, будет ли он так же стараться? Однозначно сказать, кто же окажется в выигрыше, нелегко.

В жизни привлекательных людей ученые пока нашли всего один минус, да и тот относится только к женщинам. Оказалось, что симпатичных дам охотнее нанимают на позиции низкого и среднего уровня, но только не на руководящие должности. Срабатывает стереотип «красавица — значит, дурочка». А ведь нет никаких данных, подтверждающих, что внешность как-то связана с уровнем IQ, хотя такую связь и пытались обнаружить. Ученые из одного австралийского университета предлагали пройти тест на интеллект людям красивым и менее привлекательным. И оказалось, что и те и другие одинаково умные, а блондинки — не глупее брюнеток. ■





# А у нас ВО ДВОРЕ

Город пускает корни  
сквозь асфальт.  
По этим улочками  
гуляли прекрасные  
женщины, заходили  
в прохладные подъезды.  
В этом городе жило  
твое прошлое.  
Оттого он любим.





На манекене:  
блуза в горох, **RARE**;  
брюки, **CHARACTERE**;  
сумка, **FURLA**;  
ремень, **RIFLE**.  
На вешалке:  
платье, **H&M**;  
кофточка, **FORNARINA**.  
На стуле:  
жилет, **MAX MARA WEEKEND**;  
блуза в горошек, **NOLITA**;  
ожерелье, **H&M**;  
ремень зеленый, **ANNA RITA N**;  
обувь, **DIESEL**;  
босоножки, **H&M**.

Слева на манекене:  
платье, **MAX&CO**;  
пояс, **SPORTMAX**;  
шляпа, **FORNARINA**;  
воротник, **ВИНТАЖ**.  
На стене:  
платье, **FORNARINA**;  
горжетка, **MET**.  
На тумбочке:  
жакет, **ATOS LOMBARDINI**;  
колготки, **H&M**.  
Внизу:  
туфли бежевые, **MARELLA**;  
туфли с бантиком, **FURLA**.







## Светлое ДВИЖЕНИЕ

Простая баночка легко превратится в стильный светильник, который украсит любое ветреное местечко – городской балкон или лоджию.



Катерина, автор интернет-блога TWENTY FINGERS, Тюмень

«РАССТАВЛЕННЫЕ ТУТ И ТАМ СВЕЧИ ПРИДАЮТ МЕСТУ ВОЛШЕБНЫЙ, МИСТИЧЕСКИЙ ВИД».

Я люблю красивые вещи, даже если они абсолютно бесполезны, но радуют глаз, иногда радуюсь красивой вазочке или блокнотику куда больше чем новому платью. Еще я натура романтичная, обожаю сидеть при свечах – на балконе, на веранде или прямо в саду. Расставленные тут и там свечи придают месту загадочный, волшебно-мистический вид. Но часто ветер все свечи

быстренько задувает и создает пожароопасную обстановку. Чтобы этого не происходило, я смастерила из подручных средств такие милые светильнички. Обычно в одну баночку я ставлю одну свечку-таблетку: от нее жар несильный, баночка практически не нагревается – тепло вверх уходит. Краски держатся хорошо и не портятся от температуры. Чтобы зажечь свечу, спрятанную в глубокой банке, можно воспользоваться лучиной или длинными каминными спичками. Еще мы использовали такой метод: сначала зажигали свечу, а потом опускали ее в баночку. Если это быстро проделать, не обожжешься. ■

### ПИШИТЕ!

Если вы умеете делать своими руками красивые и полезные вещи, поделитесь навыками с «Крестьянкой»!

Пишите нам: [KRETYANKA@IDR.RU](mailto:KRETYANKA@IDR.RU)

### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- небольшая стеклянная баночка (из-под детского питания, красной икры и т. п.)
- витражные краски
- ленточки, кружева, тряпочки – все, что найдете под рукой
- свечки-таблетки (у меня вишневые, очень ароматные)
- ножницы



### ПОРЯДОК РАБОТЫ

**1** Берем баночку и тюбик с краской. Я специально использовала довольно простой узор – небольшие точки, чтобы создалось впечатление разноцветных камушков. Чем больше вы сделаете таких «камушков», тем сильнее ваш светильник будет переливаться и искриться.

**2** Наносим первый цвет, затем второй. Пару акцентов третьим цветом, и баночка с «камушками» готова.

**3** Берем заготовленные ленты, кружева и отрезаем столько, чтобы можно было завязать бант вокруг баночки. Вот светильник и готов!





## ТВЁРДОЕ РЕШЕНИЕ

Началась осень. Сейчас, перед долгой зимой, наши кожа, волосы и ногти нуждаются в источнике витаминов. На помощь приходит Lady's formula «Для волос, кожи и ногтей. Усиленная формула».

В состав биокомплекса входят необходимые микроэлементы с экстрактами лекарственных растений. Специальная формула биодоступного кремния из хвоща укрепляет стержни волос, аминокислота L-цистеин питает волосяные фолликулы, экстракт корня лопуха, желатин уменьшает расслоение и хрупкость ногтей.



**РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЛЕЗНА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ТАЛИИ. ЗА СЧЕТ УЛУЧШЕНИЯ КРОВОТОКА ОНА ТАКЖЕ ПОМОГАЕТ ЛУЧШЕ СООБРАЖАТЬ.**

## БАБЬЕ ЛЕТО

Осень жизни может быть такой же яркой и красивой, как осень в природе. Связанные с гормональной перестройкой трудности преодолимы.

- Физиологическая перестройка организма часто становится причиной урогениальных расстройств, сопровождающихся неприятными симптомами (зуд, жжение, недержание).
- Решить проблему помогает Овестин® (крем, свечи). Он содержит натуральный женский гормон, который восстанавливает эластичность тканей мочеполовой системы и устраняет неприятные проявления.



## УДОБНЫЙ ПОПУТЧИК

Дождавшись бархатного сезона и отправляясь в долгожданный отпуск, не забудьте про аптечку в дорогу. Одно из ключевых средств в дорожной аптечке – пробиотик «Бифиформ», который защитит от типичных огорчений в путешествиях. Входящие в состав препарата молочнокислые бактерии поддерживают и регулируют физиологическое равновесие кишечной микрофлоры, что очень важно при употреблении непривычной воды и питания. Линия биологически активных добавок включает в себя средства для взрослых, детей и даже младенцев.



## ОТПУСК С ПЛЮСОМ

Казалось бы, в отпуске мы много плаваем, гуляем, занимаемся спортом. Но несмотря на это, многие из нас на отдыхе набирают вес. Американские ученые опросили 2000 человек и вот что они выяснили:

- 60% людей набирают за время летнего отдыха около 2 кг, 25% прибавляют около 3 кг, а 5% толстеют вообще изрядно – на 6,35 кг и больше.
- САМЫМИ ОПАСНЫМИ ДЛЯ ФИГУРЫ оказались США, страны Карибского бассейна, Франция и Италия. Средняя прибавка в весе тут составила 3,6 кг.
- В СТРАНАХ СО «СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ ДИЕТОЙ» – Испании, Греции, Португалии и Северной Африке – отпускники не набирают более 2,7 кг.







2

4

3

1

6

5

7

8

11

9

10

12

# МАСЛОМ не испортишь



Главная проблема смены сезонов – сухость кожи. Избежать ее помогут косметические масла.

### СО СТОЛА – В КОСМЕТИЧКУ

Самое популярное пищевое масло, которое применяется в косметологии, – оливковое. Его называют «жидким золотом». Второе по популярности – масло виноградных косточек. Третье место занимают тыквенное и льняное масло. И в домашних рецептах красоты, и в косметическом производстве масла становятся основой масок и кремов – для лица, волос, тела. Чуть подогретое оливковое масло благоприятно воздействует на сухую, шелушащуюся или увядающую кожу. Подогревать его нужно на водяной бане (не на огне). Необыкновенно хорошо действие масел на волосы, особенно оливкового и репейного. Если волосы жирные, можно окунуть в масло лишь кончики и закрепить их на макушке. Сверху надеть шапочку для душа и оставить на час. Вопреки опасениям, смыть масло несложно. Значительную его часть «съедят» волосы, а оставшуюся снимет обычный шампунь, только нанести на волосы его стоит до того, как намочить их.

Масла наносят на руки перед сном, а затем надевают перчатки. Создается «эффект бани», благодаря которому кожа более глубоко увлажняется. Незаменимы масла при массаже. Рекомендуется смешивать для этого любое базовое, то есть пищевое, масло с эфирными мас-

лами. Масляные обертывания помогают справиться с целлюлитом: в 20 мл базового масла добавляют по 3 капли эфирных масел лимона, можжевельника, лаванды. Смесь наносят на проблемные места, оборачивают пленкой и оставляют на полчаса-час, после смывают.

### ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Эфирные масла помогают нормализовать гормональный баланс, выводят токсины, замедляют старение, борются с акне, устраняют застойные процессы. Масла действуют на организм и мозг не только через обоняние, но и через лимфатическую и кровеносную системы. Капля эфирного масла содержит от 50 до 500 химических веществ, так что использование должно быть дозированным; масло нельзя наносить на кожу в чистом виде. Чтобы отличить качественную эссенцию от подделки, капните масло на бумагу – если при испарении оно оставит жирное пятно, значит, это масло плохого качества. Наносите масла только на хорошо очищенную кожу – смешавшись с кожным жиром, аромат масла может неприятно исказиться. Некоторые масла, например бергамотовое, повышают чувствительность кожи к ультрафиолету, и их содержание в парфюмерных и косметических препаратах ограничено. ■

### ХИМИЯ И ЖИЗНЬ

В 90-е годы симпатии потребителей и производителей косметики отвернулись от натуральных масел, и произошло это по двум причинам. Во-первых, наука доказала, что жиры – это плохо, так как их избыточное потребление приводит к атеросклерозу, ожирению и ряду других проблем со здоровьем. Во-вторых, в косметическое производство пришли силиконы (в списке ингредиентов их можно различить по окончанию «кон», например симетикон, циклодиметикон и т. д.) и синтетические производные жирных кислот (обычно они имеют сложные названия – такие, как изопропилмиририлат и др.) и другие достижения косметической химии. С этими веществами появилась возможность создавать косметику с точно заданными характеристиками, что весьма непросто с натуральными маслами. Но, оказывается, некоторые, вполне определенные жиры нашей коже просто необходимы, ведь косметические масла не только растекаются по коже, смазывая ее и, в какой-то степени уменьшая потерю воды, они еще и поставляют строительный материал для липидов (жироподобных веществ) кожи. Доказано, что кожа способна расщеплять липиды, входящие в состав косметики, и использовать получившиеся фрагменты для строительства тех липидов, которые ей необходимы.

1. Масло для тела с макадаем Duo, **The body shop**.
2. «Сухое» питательное масло для тела Nutrix Royal Body, **Lancome**.
3. Питательный скраб для лица «Мед и миндальное масло», **Avon**.
4. Мыло с экстрактами жожоба и манго Nature secrets, **Oriflame**.
5. Увлажняющий крем-суфле для тела с маслом ши «Африканская экзотика», **Avon**.
6. Масло восстанавливающее для всех типов волос, **Moroccanoil**.
7. Гель для душа с маслом «Утренняя бодрость», **Banshou**.
8. Масло-спрей для тела увлажняющее «Карите, сладкий миндаль и масло арганового дерева», **Le petit Marseillais**.
9. Массажное масло с арникой, **Weleda**.
10. Увлажняющий крем-мусс для рук с маслом подсолнуха «Kislogod Body», **Faberlic**.
11. Масло для тела «Aqua Mirabilis», **Lush**.
12. Бальзам-ополаскиватель для волос с овсом, **Yves Rocher**.
13. Миндальный увлажняющий скраб, **CND**.
14. Гель для душа с каплями масла и освежающим ароматом лемонграсса, **Nivea**.
15. Масло для сухих и поврежденных волос с экстрактами кокоса и пшеницы Nature secrets, **Oriflame**.





1

Личное  
наглядное пособие

3

2

4

5

7

6

9

8

# Кофейных зёрен

Кофе и шоколад –  
терпкость  
и сладость, крепость  
и нежность.  
Без них не обойтись.  
Ни на кухне,  
ни в ванной комнате.

1. Крем-гель для душа «Тирамису» с кислородным комплексом, **Faberlic**. 2. Зубная паста со вкусом шоколада и мяты, **R.O.C.S.** 3. Шампунь для темных волос «Природная забота» с какао, **Garnier**. 4. Массажное масло «Медовый месяц», **Lush**. 5. Блеск для губ с мятой **Colorsensational**, **Maybelline**. 6. Увлажняющий шампунь «Shine Release» для окрашенных волос, **John Frieda**. 7. Скраб для тела с кофейным экстрактом **Discover Colombia**, **Oriflame**. 8. Быстросохнущий лак для ногтей «Out the door nail lacquer», **inn**. 9. Интенсивный скраб с экстрактом кофе «Кофемания», **Faberlic**.



# В сад



## Урожайный СЕЗОН

А также: школьный цветок, десант саженцев,  
рейтинг фотошкол, путешествие в Сингапур  
и зачем питомца вести на выставку.





# БУКЕТ

## из детства

Гладиолусы – традиционный подарок любимой учительнице на Первое сентября.



Цветки гладиолуса плотно сидят на стебле и образуют соцветие, похожее на колос. Клубнелуковица у растения округлая, она одета в разноцветные чешуйки – от белых до черно-вишневых. По цвету луковиц можно угадать, какого оттенка будут цветки.

Около 250 диких видов, порядка 5 000 сортов, пятое место по популярности среди срезочных цветов. Вся эта статистика – о гладиолусах.

А начиналось общение шпажника (старое русское название гладиолуса, дано за форму листьев) с человеком гораздо прозаичнее. Тогда это были дикие растения, о которые буквально спотыкались путники. Так, Теофраст писал о гладиолусе как о назойливом сорняке, засоряющем посевы зерновых.

Как и многие луковичные растения, гладиолус люди тоже попробовали на вкус. Его клубнелуковицы размалывали и добавляли в муку для приготовления лепешек. В XVII и XVIII веках лекари приписывали подземным органам гладиолусов болеутоляющее действие при зубной боли. Кстати, коренное население ЮАР до сих пор использует в пищу клубнелуковицы диких гладиолусов.

Растение стало популярно как садовый цветок в начале XVIII века, когда европейские ботаники завезли из Южной Африки местные дикие виды с необыкновенно красивыми цветами. В 1807 году на их основе англичанин Уильям Герберт получил первые межвидовые гибриды гладиолусов. В 1837 году бельгийский садовник Г. Бедцингхауз вывел так называемый «гентский гладиолус» (*Gladiolus gandavensis*), с которого началась история современных гладиолусов. В год кометы Галлея (1910) на голландских рынках появился сорт Галлей, имевший огромный успех. Все современные садовые гладиолусы происходят от скрещивания различных европейских и африканских видов, поэтому все сорта этого растения теперь относятся к гибриднему садовому виду – *Gladiolus x hybridus*.



### ПТЕНЦЫ ИНДЕЙКИ

Современная тенденция — выведение мелкоцветковых сортов и использование в цветниках дикорастущих видов гладиолусов. Если «пышные формы» популярны у срезочных сортов, то незатейливость и простота становятся характерными чертами садовых гладиолусов. Вот несколько самых интересных природных видов шпажника. Гладиолус болотный — европейский вид, который любит влажность и идеально подходит для посадки у воды. Его можно разместить в бордюре вместе с другими влаголюбивыми растениями. Гладиолус вечнозеленый — с его помощью селекционеры пытаются вывести вечнозеленые гибриды гладиолусов. У себя на родине, в Южной Африке, он опыляется бабочкой, которую называют «горная красавица». Ее привлекают насыщенно красные цветы этого вида шпажника. Его ближайший родственник — гладиолус кроваво-красный, который называют «цветок водопада». Дело в том, что он цветет летом на влажных склонах и у водопадов на юго-западе Капской области ЮАР. Еще один экзот — гладиолус крылатый. Он относится к группе капских шпажников, которые южноафриканцы называют «птенцами индейки» за своеобразную форму цветка, сбоку напоминающего голову этой домашней птицы. Цветы крупные, а сами растения относительно невысокие.

### КУЛЬТУРНАЯ ПРОГРАММА

Для того чтобы гибридные гладиолусы зацвели к осени пышным цветом, нужно проявить некоторое умение. Высаживают их после того, как почва на глубине 10–12 см прогреется до +10 °С. В средней полосе — в конце апреля — начале мая. Важно не опоздать с посадкой, но и не поспешить. Посадка в холодную почву замедлит развитие растений, они даже могут заболеть. Если почва излишне теплая, это иногда вызывает слишком скорый рост побега, из-за чего он плохо цветет. Перед посадкой клубнелуковицы полностью очищают от кроющихся чешуй. Крупные клубнелуковицы высаживают на глубину 10–15 см, мелкие — на 5–7 см. Расстояние между рядами — 45–60 см, между растениями в ряду — от 5–7 до 10–15 см, в зависимости от размера клубнелуковиц.

Когда гладиолусы зацветут и понадобится срезать их для букета, следует сделать это аккуратно, не повредив ценных клуб-



нелуковиц. Нельзя срезать цветонос, оставляя часть стебля не закрытой листьями. Для этого нож надо ввести между листьями до места среза на стебле. Затем сделать надрез. И еще один — с противоположной стороны. После этого цветонос легко извлекается. Оставшиеся листья закрывают место среза от попадания воды.

Будьте внимательны при выборе посадочного материала. Старайтесь покупать только молодые клубнелуковицы. В отличие от старых, похожих на «блинчики», они округлые, площадь их донца небольшая, а высота равна диаметру или немного меньше. Не стоит покупать посадочный материал гладиолусов в закрытой упаковке, даже в самой красивой. Внутри могут оказаться больные, подопревшие и не совсем молодые клубнелуковицы.

### ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Перед закладкой на хранение клубнелуковицам необходима оздоровительная термообработка. Вот ее правила:

1. За 1–2 дня до процедуры извлечь посадочный материал из холодильника и подержать при комнатной температуре.
2. Смешать горячую и холодную воду, доведя до температуры 55–56 °С (измерять при помощи акватермометра).
3. На 10–15 минут опустить клубнелуковицы, упакованные в тканевый мешочек, в подготовленную воду, постоянно поддерживая ее температуру на заданном уровне.
4. Извлеченные из теплой ванны клубнелуковицы подержать 3–5 минут под струей холодной воды.
5. Высушить клубнелуковицы при температуре 25–30 °С в течение 7–10 дней и положить их на хранение. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ





## Своя ЛАВОЧКА

В дачном саду и в городском парке они приглашают остановиться на минутку и оглядеться вокруг.

**Т**еплые и полные солнца дни бабьего лета располагают к созерцанию. Удобно расположившись в тихом уголке сада на любимой лавке, можно провести немало приятных часов наедине с деревьями и травами. Горожанам такой релакс необходим хотя бы раз в неделю. Подбирать лавку для сада надо с учетом его стилистики. В саду «кантри» можно разместить грубо вытесанную лавку из толстых дубовых досок. Для дворика, увитого розами, хороша резная или кованая скамья с изящным орнаментом. А простая деревянная лавочка с изогнутой спинкой прекрасно впишется в «интерьер» уютной «зеленой комнаты» из стриженного кустарника. Старый, плетенный из ротанга диванчик сливается в единое целое с высушенной жарким солнцем стеной сарайчика для садовых инструментов. Здесь даже осенью самое солнечное и теплое место. Можно бросить на диванчик парочку «думок» и подремать, отрешившись от бесконечной суеты. ■

Сергей КАРЕПАНОВ







В сад  
декор



Фото: Сергей КАПАНОВ





# САЖЕНЦЫ в деталях

Хороший сад начинается с покупки здоровых саженцев и правильной их посадки.

**Ю**ные яблони и груши должны иметь свежие, хорошо разветвленные корни длиной не меньше 30–40 см. Чем больше мелких корешков сохранилось при выкопке деревца, тем быстрее оно приживется на новом месте. непригодны к посадке растения с подмерзшими, подсушенными и больными корнями.

Ствол деревца должен быть прямым, с зажившими ранами, здоровой и гладкой корой, не имеющей механических повреждений. Хорошей кроной считается та, что имеет не менее 3–4 развитых здоровых ветвей, равномерно размещенных в разные стороны. Обязательно должен выделяться прямой ведущий побег, который в садоводстве называется «проводником».

## ВОЗРАСТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Сейчас существует множество мнений относительно лучшего посадочного возраста плодовых. Некоторые считают, что правильно посаженное 8–10-летнее дерево приживается ничуть не хуже трехлетки, зато сразу же начинает давать урожай. Тенденция покупать саженцы «в возрасте» — это дань моде, желание получить плодоносящий сад как можно быстрее. Только вот результаты зачастую разочаровывают хозяев. Чем старше дерево, тем хуже оно переносит пересадку.

А плодовые культуры из европейских питомников — это «кот в мешке» для нашего сада. Хотя их преимущество в том, что они выращиваются с многократной пересадкой, так что корневая система бывает хорошо развита. Если уж такой саженец перенесет все коллизии российской погоды, то жить будет. Главное, чтобы сорт соответствовал зоне его выращивания.

И все же хорошие отечественные 2–3-летние саженцы, своевременно и правильно посаженные, незначительно отстанут в сроках начала плодоношения от более взрослых растений. Опытные садоводы это хорошо знают.

## ТОЛЬКО ПЕРВОЙ СВЕЖЕСТИ

Если купленные саженцы с открытыми корнями, то для перевозки их надо укутать во влажную ткань, а сверху упаковать в полиэтиленовый пакет и завязать. Все листья с веток удалить, а крону обернуть бумагой и перевязать шпагатом.

Не забыть и про маркировку. Этикетку (лучше заготовить собственную, например вырезать ее из белой пластиковой бутылки, а название сорта можно написать маркером для CD-дисков) лучше повесить сразу же, иначе название быстро забудется.



### НА УРОВНЕ

Чтобы правильно посадить саженец, надо знать, что такое корневая шейка. Считается, что это условная граница перехода корневой системы в ствол (штамб). Начинающие садоводы неправильно определяют корневую шейку, принимая за нее место прививки подвоев в питомнике (наплыв от среза шипа), поэтому и сажают деревья неверно: корневая шейка оказывается заглубленной. Внимательно осматривая саженец, можно установить, где светло-коричневая окраска корней переходит в слегка зеленоватый цвет ствола. Это и есть корневая шейка. Она расположена примерно на 5–7 см ниже места прививки и на 3–4 см выше первого верхнего ответвления бокового корня.

### ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

При посадке важно не заглублять корневую шейку. После оседания почвы она должна находиться на одном уровне с поверхностью грунта. Ведь при уходе за деревьями в их приствольные круги вносят компост, опавшую листву и другую органику, так необходимую для роста. Все это приводит к тому, что корневая шейка, и так чрезмерно погруженная в почву при посадке, окажется на еще большей глубине, под разложившейся массой органических материалов. Некоторые садоводы при этом считают, что достаточно отгрести лишнюю почву от ствола, и все будет нормально. На самом

деле в этом случае, особенно на глинистой почве, в образовавшейся воронке будет скапливаться вода после таяния снега и дождей, что не улучшит состояние дерева.

### СЕВЕР ИЛИ ЮГ?

Имеет ли значение расположение саженца по отношению к сторонам света?

При пересадке взрослых деревьев это условие важно соблюдать. Для молодых посадок это не так важно, хотя приходится считаться с изменением условий после пересадки их из питомника на приусадебный участок. В течение того времени, что деревце росло в питомнике, одни части его были направлены на южную, солнечную сторону, другие — на северную. При пересадке в сад те ветви, что были обращены на север, а теперь оказались на южной стороне, будут испытывать стресс от изменений условий, могут даже подмерзнуть. Чтобы определить, как в питомнике росли саженцы, надо осмотреть кору на стволе: более темный, коричневатый ее цвет — с южной стороны, а светлый, слегка зеленоватый — с холодной северной стороны.

Посадка — самый ответственный момент при закладке сада. Допущенные при этом ошибки в дальнейшем исправить трудно или просто невозможно. Так что готовиться надо к этому со всей ответственностью. ■

Василий КУЗНЕЦОВ







## ТИТУЛОВАННЫЕ ОСОБЫ

Первую собачью выставку провели англичане в 1859 году, а в 1871 году до своей выставки дожили и кошки. С тех пор питомцев то и дело выставляют на показ.

Как и зачем это делать?

Самим кошкам и собакам победы на выставках не нужны — они не тщеславны. Тем не менее некоторые из них к поездкам на выставку относятся с энтузиазмом — им нравится проводить время с хозяином и быть в центре внимания. Ну а большинство выставочных животных к происходящей вокруг них суеце царственно равнодушны.

Другое дело — люди. Для многих владельцев посещение выставок из хобби превращается в образ жизни. Завсегда эти мероприятия давно знакомы друг с другом; вместе с питомцами они колятся по странам и континентам, тратя кучу времени и денег в надежде на звание и награды, ведь чем титулованнее собака или кошка, тем больше брачных предложений ей поступает и тем дороже ценится ее потомство. Дети победителя крупной выставки могут стоить раза в три-четыре больше, чем обычный

представитель этой же породы: так, если за хорошего щенка или котенка просят две-три тысячи долларов, то ребенок чемпиона потянет тысяч на десять. Однако было бы ошибкой сводить все к простой наживе, ведь суматошная и веселая выставочная жизнь способна затянуть и самого бескорыстного человека. Выставки — это шоу, собирающее великодушных, тщательно ухоженных кошек и собак, их взволнованных и нарядных хозяев и толпы восторженных зрителей. Победители ликуют, проигравшие клянут необъективное судейство — словом, страсти кипят. И страсти иногда очень недетские: как ни печально, порой дело доходит до криминала — зверей конкурентов пугают, пачкают, портят им прическу и даже травят и убивают, поэтому на выставках владельцы стараются глаз со своих питомцев не сводить. Они поят их привезенной с собой водой и запрещают брать угощение из чужих рук.



Прежде чем превратиться в элитного производителя, питомцу предстоит долгий выставочный путь. Начинать его лучше в молодости — щенок или котенок, с малолетства привыкший посещать людные места, впоследствии будет меньше переживать на выставках. А сильно нервничающее, сопротивляющееся осмотру, крикливое, трусливое и тем более агрессивное животное могут дисквалифицировать.

### ДОРОГА НА ПЬЕДЕСТАЛ

Выставки бывают разными, например всепородными и монопородными (причем участники выставок делятся еще и на возрастные группы). И по рангу они тоже отличаются: региональные позволяют получить титул кандидата в национальные чемпионы (САС), на всероссийских можно стать чемпионом страны, на международных дается сертификат кандидата в интернациональные чемпионы красоты (САСИВ), ну а потом можно замануться и на чемпионаты Европы и мира. Самая крупная собачья выставка в нашей стране — «Евразия», кошек обычно больше всего собирает «Содружество». Помимо породного чемпионства, на выставках можно стать еще и «Бест ин шоу», это уже вообще круче некуда. Можно рискнуть и сразу попробовать силы на крупной выставке, однако чтобы успешно там выступить, нужен немалый опыт.

Перед выставкой животных моют, маникюруют, стригут, расчесывают и стараются в таком безупречном виде доставить к рингу. Владельцам кошек проще — их питомцы прибывают на выставку в клетках, там же они почти все время и сидят, ну а собаководам иногда приходится нелегко. Если короткошерстной собаке нетрудно сохранить свою красоту, то тщательно причесанной афганской борзой приходится ехать на выставку в клетке, чтобы не испортить укладку. И все равно владельцам особо шерстяных животных приходится таскать с собой (или брать в аренду прямо на выставке) еще и специальные столики для груминга, то есть ухода за шерстью.

Выставочным животным иногда красят когти, чернят носы, подводят глаза, лакируют, пудрят и даже подкрашивают шерсть, а некоторые хозяева вообще решаются на пластические операции. Однако хороший арбитр углядит следы

хирургического вмешательства, и тогда возможно позорное изгнание с ринга.

Питомца надо правильно показать. И иногда хозяева собак, не доверяя своим способностям, прибегают к услугам хендлера — специалиста по демонстрации животных. Кошкам не надо бегать по рингу, их доставляют на экспертизу на ручках. Обычно это делает стюард, впрочем, на некоторых выставках кошек носят сами хозяева.

Помимо собственно рингов, на выставках проводятся необязательные, но очень зрелищные соревнования, например конкурсы дрессировки, аджилити, танцы с питомцами и прочие увеселения, превращающие выставку из показа достижений заводчиков в шоу.

На некоторые выставки пускают и стерилизованных, и вовсе беспородных животных — просто чтобы сделать людям приятное. Но для племенного разведения такие звери потеряны, а ведь все же главная цель выставок — это именно выявление лучших представителей породы.

### КТО ВСЕХ СТАНДАРТНЕЕ?

Прежде чем кинуться в выставочную жизнь, критически посмотрите на своего любимца и проверьте, соответствует ли он стандартам породы. Малейшее отклонение, и у вас на выставке нет шансов, каким бы милым ни был ваш любимец. Причем даже если у вас такое редкое животное, что оно окажется единственным представителем своей породы на всю выставку, это вовсе не означает, что вы автоматом соберете все награды — приз могут не присуждать.

Поход на выставку — дело нужное: здесь вы сумеете завязать полезные и при-

ятные знакомства, подобрать своему питомцу пару. И даже получить какой-нибудь из призов. Например, за самый оригинальный собачий костюм или самую нарядную кошачью клетку.

На все более-менее серьезные выставки надо записываться за несколько недель или даже месяцев, чтобы данные о вас и вашем питомце успели внести в каталог. Приезжайте на выставку заранее — вы должны успеть успокоить вашего питомца (в случае с собакой — поводить ее по рингу, пусть привыкнет и разомнется) и навести лоск. Опаздывать с выходом на ринг нельзя, могут не допустить до соревнований. На выставку не пускают больных и непривитых зверей, а также глубоко беременных или с течкой. Протащить таких тайком не получится — перед показом звери проходят ветеринарный контроль, и только после этого питомца регистрируют и присваивают ему номер.

Участие в выставках — недешевое удовольствие. И дело не в самих выставочных взносах, они-то как раз вполне разумны. Но их перевешивают расходы на транспорт, гостиницу, «красоту».

Взамен вы в лучшем случае получите диплом (или кубок, или медаль, или розетку), подтверждающий достижения вашего питомца, и еще, может быть, запас корма от спонсоров. Ну и конечно, перспективу выгодных вязок. Но самое главное — вы получите симпатичное хобби, которое однажды может превратиться в профессию. Но даже если вы не станете заводчиком или судьей международного класса, все равно окажетесь в выигрыше, проводя время в кругу любимых зверей. ■

Ольга ВОЛКОВА



### ЕСТЬ ВЕРСИЯ

Вы наверняка слышали, как про спортсменов, например про боксеров, говорят: «чемпион мира по версии...» — и дальше идет некая аббревиатура. Выставочная жизнь кошек и собак тоже проходит «по версии» — в мире существует множество кинологических и фелинологических организаций. Крупнейшие кинологические организации России — это РКФ и СКОР, любители кошек объединяются в WCF, FIFe и TICA (и это еще не все). На выбор «своей» федерации влияют разные факторы. Например, некоторые породы признаются не всеми организациями, и тогда породный клуб вступает туда, где его питомцев считают официально существующими.



# ОБЪЕКТИВНЫЙ ВЫБОР

Где ребенка научат фотографировать?

## РЕЙТИНГ ФОТОШКОЛ

Место	Итоговый балл	Наименование	Сайт	Программы для школьников	Чел-к в группе	Стоимость	Длительность курса	О школе
1	38	Фотокурсы Школы журналистики «Известия»	www.school-izvestia.ru	Курс «Основы фотомастерства» с 15 лет. В конце каждого семестра – зачетная сессия; в конце учебного года (в мае) – итоговая (дипломная) выставка фотокурса	До 15	75 000 руб. за весь курс, оплата по четвертям	2 раза в неделю по будням, с 18 до 22 часов, 8 месяцев (с октября по май)	Основана в 2000 году на базе редакции газеты «Известия». Для поступления требуется пройти конкурсный отбор работ и собеседование
2	35	Детская школа визуальных искусств FotoHaus	www.school-f.ru	Трехлетний курс теоретических и практических занятий, рассчитан на детей 12–16 лет. Дети до 12 лет могут учиться на фотокурсах	12	«Фотошкола. Первый год» – 40 000 руб. Оплата вносится ежемесячно	Два семестра по 15 учебных недель, 30 занятий, 90 акад. часов	Занятия проходят в фотостудии FOTOHAUS. Для детей 6–9 лет есть студия анимации, изучающей различные техники
3	33	Академия Фотографии	www.photoacademy.ru	«Азбука фотографии» для детей 14–17 лет. Курс состоит из 2 ступеней (начальной и углубленной). Новый курс для подростков – «Мой фотопроект»	12	Начальная ступень – 17 500 руб., «Мой фотопроект» – 23 900 руб.	7 недель – 51 акад. час	Крупная школа фотографии с сетью филиалов по всей стране. Специализируется на подготовке профессиональных фотографов
4-5	31	Фотостудия «Московское окно» при Московском городском дворце детского (юношеского) творчества	www.mgdvorec.ru	Курс «Художественная фотография» (с 11 лет). Несколько групп по возрастам	15	Бесплатно	Обучение годичное и более	Старейшая детская фотостудия Москвы, существует с 1936 года. Более 5000 выпускников, многие из которых стали профессиональными фотографами
4-5	31	Школа фотографии и мультимедиа имени А. Родченко	www.mdfschool.ru	Детская Школа фотографии. Курс рассчитан на детей 12–15 лет	10	15 000 руб.	20 занятий – 2 раза в неделю	Работает с 2005 года, является структурным подразделением «Московского дома фотографии». Нацелена на подготовку специалистов по новым арт-технологиям
6	30	Школа визуальных искусств	www.art.photomap.ru	«Основы фотографии для подростков» для детей 12–15 лет – 2 ступени обучения	От 10	Первый уровень – 20 800 руб., второй – 12 200 руб.	1 год	Работает с 2009 года. Обучение всем видам современного визуального искусства. Основное направление – фотография

ТОП-ЛИСТ ПОДГОТОВЛЕН ОТДЕЛОМ РЕЙТИНГОВ ООО «ИДР»

**Методика.** Мы проанализировали услуги по обучению фотографии детей и подростков, предоставляемые фотошколами Москвы. В рейтинге участвовало 30 фотошкол и фотостудий. Компании оценивались по следующим критериям: количество специальных курсов для детей, программа (занятия в специально оборудованной профессиональной студии, выездные практики, фототуры, основы обработки изображений), наличие тематических спецкурсов для продолжающих, проведение мастер-классов, лекций. Дополнительно учитывались длительность программы, стоимость курса, количество человек в группе. В финальной таблице представлены компании, набравшие наибольшее количество баллов.



**Алексей ТКАЧЁВ,**  
директор Детской школы  
визуальных искусств  
ФОТОНАУС

Учить детей фотографии несравнимо сложнее, чем взрослых. Детям нельзя просто объяснить, они все должны увидеть, пощупать, покрутить, потрогать, даже сломать. И только тогда понять, как же все устроено, как оно все работает. Из-за этого любые образовательные программы для взрослых неэффективны при обучении детей, кажутся избыточно насыщенными, узкоспециализированными. В нашей практике погружение детей в фотографию происходит одновременно по всем направлениям: техника, творчество, история, смежные дисциплины – анимация, кино, живопись.



**Галина ГОРДЕЕВА,**  
фотограф,  
преподаватель  
МЕДИАШКОЛЫ АиФ

Пожалуй, первое, на что стоит обратить внимание – расположение фотошколы. Насколько она близко к дому? Удобно ли вам добираться до занятий? А в жару? А зимой в гололед? Познакомьтесь с преподавателем и присмотритесь, насколько внимательно он относится к вашему ребенку, интересуется ли его работами. Узнайте также, сколько человек в группе. Идеальный вариант – три-пять, не больше. Успехи сверстников подстегивают конкуренцию, но слишком большие группы нежелательны: теснота и нехватка персонального внимания не лучшим образом сказываются на результате.



**Владимир КОНСТАНТИНОВ,**  
руководитель  
фотостудии «Московское  
окно» МГДД(Ю)Т,  
член Союза  
фотохудожников России

Важный критерий при выборе фотошколы или фотостудии – это программа учебного заведения и поурочный план. Каждое уважающее себя учебное заведение, конечно же, может предоставить его для ознакомления. Другим, а может быть, главным критерием является личность педагога. Посмотрите его работы, поговорите лично и не стесняйтесь задавать вопросы. Третий критерий – наличие приспособленного помещения с экраном, проектором, компьютерами, системой освещения, фонами. Фотография – искусство визуальное, и чем больше мультимедиа-средств и оборудования, тем лучше.



# 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 сентябре подписку на 6 или 12 месяцев, получают подарок – мягкий шампунь **CAUDALIE** и гель для душа Fleur de Vigne **CAUDALIE**. Французская марка Caudalie – пионер в использовании ингредиентов из винограда и виноградной лозы.



### 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 \_\_\_\_\_



*Всад*  
маршрут

*Там, где виски наливает*

# АНГЕЛ

Побывать в настоящем городе будущего и через час оказаться в девственных джунглях, встретить в парке дикого варана и поплавать под небесами, получить бокал виски из рук... ангела – все это возможно только в Сингапуре. Здесь по приглашению «отца» современного Сингапура, Ли Куан Ю, недавно побывал Алексей ПУШКОВ, автор и ведущий программы «Постскриптум» на канале «ТВ Центр».





**В** Сингапуре я побывал впервые и, честно признаться, был изумлен. Это давно уже город XXI века! Если бы советские лидеры 80-х годов попали в современный Сингапур, они бы заявили, что коммунизм уже построен. Удивительно гармоничный, чистый, великолепно спланированный город с фантастической архитектурой, и при этом очень зеленый. В Ботаническом саду живут дикие вараны, а на окраинах — настоящий тропический лес.

Когда-то Карл Маркс говорил, что целью коммунизма является преодоление различий между городом и деревней — жители деревни должны пользоваться всеми благами, которые имеют горожане. Это было 150 лет назад. А 100 лет назад экологи пришли к выводу, что не деревня должна двигаться к городу, а наоборот... Сингапур — это тот редкий случай, когда непонятно, где город, а где загород. Ведь буквально за 10 минут ты попадаешь из центральных кварталов в зеленые районы с достаточно разреженной застройкой. И разницы в качестве воздуха совершенно не ощущается. Есть мнение, что мегаполис давит на человека. В Сингапуре люди не испытывают этого давления — не потому, что его не чувствуют, а потому, что давить нечему!

Мы с женой остановились в новом, только что построенном отеле Marina Bay Sands. Это три 57-этажных башни, объединенные сверху огромной общей террасой в виде гигантской лодки с барами, садами и бассейнами. Главный из них, длиной 150 метров, с одной стороны не имеет видимых бортиков, из-за чего создается впечатление, что кромка воды сливается с горизонтом. Это infinity pool на высоте 120 метров над землей.

Когда плаваешь в этом открытом бассейне на уровне 57-этажного небоскреба, ощущения незабываемые!

В фойе другого отеля, Park View Palace, мы обнаружили бар, в котором бутылки располагались на высоте примерно третьего этажа. Как же бармен достает напитки? Здесь это делает не бармен, а... девушка-ангел. Ты заказываешь напитки, и девушка-китайка (а население Сингапура на 80% состоит из китайцев), одетая в костюм ангела с крылышками, скользит на тросах вверх и находит нужную бутылку. Вот такое сочетание питейного заведения и цирка.

Сингапур — очень дорогой город. Ведь ВВП на душу населения здесь — 43 000 долларов в год! Уровень жизни в стране очень высокий. Поэтому китайцы охотно везут сюда антиквариат, который в Китае стоит копейки, а в Сингапуре его стоимость сразу взлетает до небес. Здесь можно увидеть каменные фигуры китайских солдат, которым 2000 лет, а можно — фарфоровые композиции с Лениным, Сталиным, Мао Цзэдуном. Можно купить фрагменты, снятые с храма Ангкор-Ват в Камбодже, — морды львов, фигуры воинов. Но разобраться, где подделка, а где оригинал, способен только настоящий ценитель.

Очень интересна и «Сингапурская Рублевка» — так я для себя назвал индонезийский остров Бинтан, на котором живет местная бизнес-элита. Добираться до него час на пароме. Там прекрасные пляжи, девственные джунгли. Когда я лежал в джакузи во дворе виллы, по забору прошествовало удивительное животное, похожее на помесь лемура и лисы. Посмотрело на меня, покрасовалось и спокойно удалилось... ■





## После жаркого ЛЕТА...

### Где отдохнуть в бархатный сезон?

**Н**е стоит расстраиваться, если долгожданный отпуск пришелся на осенние месяцы. Осень – прекрасное время для отдыха всей семьей. И когда в родном городе становится промозгло и пасмурно, во многих странах начинается бархатный сезон. Осталось лишь определиться с направлением. Если на черноморское побережье ехать нет желания, а европейские страны отпугивают оформлением визы, то лучшим вариантом станет Турция.

В это время года приятен отдых в южных районах – таких, как Анталия, Кемер, Белек, Сиде, – где купаться можно до конца октября. Средняя температура воздуха днем в сентябре поднимается до +30 °С, а в октябре до +26 °С, вода все еще теплая – в начале осени +26 °С, а месяцем позже – +25 °С. Выбор отелей огромный, на любой вкус и достаток. Путевки на эти курорты купить легко. Сделать это можно, например, в компании Coral Travel, зарекомендовавшей себя как надежный туроператор.

Белек – относительно молодой город-курорт в провинции Анталия на берегу Средиземного моря. Красота природы здесь сочетается с развитой туристической инфраструктурой. Белек – признанный мировой гольф-центр, почти в каждом отеле есть гольф-поля. Одним из крупнейших является гольф-клуб «Глория», входящий в курортный комплекс Gloria Hotels & Resorts. Совсем не обязательно быть профессионалом, чтобы взять в руки клюшку. Любой гость, отдыхающий в комплексе, может брать уроки и делать первые шаги в этом, пока еще не совсем привычном для России, виде спорта. На территории гольф-клуба постоянно проводятся турниры мирового уровня, и, немного позанимавшись с тренером, можно почувствовать себя отчасти Тайгером Вудсом. Занятия гольфом на свежем воздухе можно чередовать с купанием в теплом море и упражнениями в тренажерном зале с личным инструктором. Но слаще всего часы неги, проведенные в СПА, или возлежание на берегу в крытых беседках с любимой книгой, а потом танцы до утра. В Турции собирают несколько урожаев в год и как раз осенью в разгаре сезон созревания фруктов. Поспевают гранаты, апельсины, киви, грейпфруты и привычные яблоки и груши. Так что отдых будет еще и вкусным. ■

### ПОЧЕМУ ТАК ГОВОРЯТ

Есть разные версии возникновения выражения «бархатный сезон». В связи с тем что отдых в начале осени был популярен среди представителей высшего света России, есть предположение, что название пошло от «Бархатной книги» – родословной книги наиболее знатных боярских и дворянских фамилий России, в которую могли быть внесены имена отдыхающей на море знати. И в целом погодные условия, характерные для бархатного сезона, похожи по ощущениям на эту ткань – такие же мягкие и приятные.

#### ПЛЮСЫ БАРХАТНОГО СЕЗОНА

- Отсутствие изнуряющей жары. В сентябре-октябре солнце не так активно, можно смело отправляться на экскурсии и пробовать себя в активных видах отдыха, не боясь последствий.
- Отдыхающих значительно меньше. Основной наплыв туристов заканчивается в августе, дети отправляются в школу, студенты – в вузы. Соответственно, отдых будет спокойнее и комфортнее, а свободных лежаков на пляже – больше.
- Осенью цены на туры могут быть снижены, хотя многое зависит от популярности направления и отеля.



# ФОТО конкурс

Конкурс «Крестьянки» на лучшую фотографию природы продолжается. Мы по-прежнему ждем ваши любимые снимки и рассказы о том, как вы их сделали. Лучшие фотографии сентября перед вами.



«Отвори потихоньку калитку», Екатерина ГОВОРОВА



«Продавцы радости», Антонина ЗУБРИЦКАЯ



«Дочкин цветок», Марина ГОРЮЧЕВА



«Вот и лето прошло», Антонина ЗУБРИЦКАЯ



## ПИШИТЕ!

«Крестьянка» продолжает фотоконкурс! Присылайте нам все самые интересные фотографии, лучшие будут опубликованы. Пишите нам:

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







«И меня тут нашли?», Александра ЮГАЙ



«Поймай, если сможешь», Мария СИПОВИЧ

### **ВАС ЖДУТ ПОДАРКИ!**

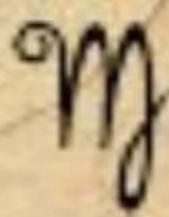
Присылайте фото на конкурс.  
Победитель получит набор  
для шоколадного фондю от KAISERHOFF.



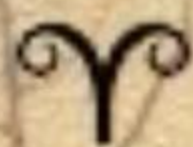


## ДЕВА

(24.08 – 23.09)



Это ваш месяц, он пройдет в ощущении спокойствия, уравновешенности и самодостаточности. В день рождения постарайтесь устроить праздник в первую очередь для себя, а не для гостей.



**ОВЕН.** Сейчас вам нужны новые впечатления: знакомства, красивые виды природы, концерты, выставки. Они вдохновят вас и помогут разобраться в самой себе и открыть новые пути. Месяц благоприятен для путешествий и учебы.



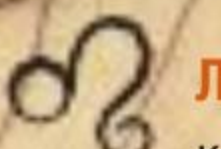
**ТЕЛЕЦ.** Прислушайтесь к интуиции – она у вас сейчас на высоте. Дайте себе волю. Подстригая деревья в саду, не пытайтесь так же держать в рамках свои мечты и желания. Ограничение только одно: придерживайтесь режима дня.



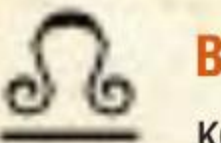
**БЛИЗНЕЦЫ.** Сентябрьский прилив энергии делает вас несколько утомительной для близких: не пытайтесь заставить окружающих жить в том же бешеном темпе, что и вы. Так и отношения не испортятся, и вам без «дополнительного груза» удастся сделать гораздо больше.



**РАК.** Отличный месяц, чтобы сподвигнуть себя на то, на что давно не хватало сил: навестить родственников или записаться в фитнес-клуб. Время немного побыть здоровой эгоисткой и поступать как лучше для вас.

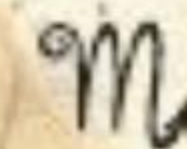


**ЛЕВ.** Сентябрь ставит перед вами какую-то серьезную задачу – дело ответственное и не самое простое. Для того чтобы осилить эту «глыбу», просто «распилите» ее на части, и тогда найдутся пути справиться с каждой из них. Вы выйдете из ситуации победительницей.

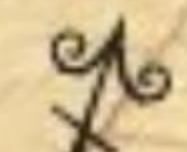


**ВЕСЫ.** Слово месяца для вас – «гибкость». Покладистостью и мягкостью вам удастся достичь большего, чем спорами или упорством. Сэкономленную энергию лучше потратить на себя: прогулка по осеннему лесу,

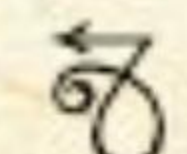
бани, массаж и питательные маски помогут вам выглядеть так, что даже самое тихое ваше слово будет услышано.



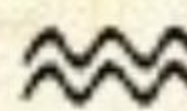
**СКОРПИОН.** Лучшее время для разрешения противоречий, если таковые имеются. Помириться с друзьями, восстановить старые связи сейчас легко, как никогда. Да и со внутренними конфликтами и сомнениями удастся справиться и найти правильное решение и путь к гармонии.



**СТРЕЛЕЦ.** Рекомендуется воспользоваться благоприятным расположением звезд, чтобы вдоволь насладиться романтикой и чувственностью. Вас ожидают приятные знакомства и искренние отношения. Как можно больше времени проводите с любимым человеком. Чувства будут яркими, ведь вы полны сил и надежд.



**КОЗЕРОГ.** Месяц хорош для изменения самой себя. Займитесь творчеством, развивайте свои способности, пробуйте новые привычки – сейчас вам это будет даваться легко. Удачны также будут перемены имиджа, причёски, гардероба.



**ВОДОЛЕЙ.** События сентября будут вертеться вокруг семейных дел и отношений с родственниками. Звезды рекомендуют не стремиться к лидерству и плыть по течению. Постарайтесь выбраться на природу – сейчас она для вас главный источник сил.



**РЫБЫ.** Сентябрь пройдет в стиле экшен. Не оставайтесь в одиночестве, для вас важна компания и собственная внешняя привлекательность. Но для красоты сейчас предпочтительнее не косметические процедуры, а йога, спорт и правильное питание. ■

## Адреса

**ANNA RITA N**, Москва, ул. Большая Якиманка, 56, магазин Trevis Jordan  
**ATOS LOMBARDINI**, Москва, пл. Джавахарлала Неру, 1, павильон 47  
**AVON**, заказ продукции на сайте [www.avon.ru](http://www.avon.ru)  
**CARACTERE**, Москва, ул. Тверская, 27  
**DEHA**, Москва, пл. Киевского вокзала, 2  
**DIESEL**, Москва, ул. Петровка, 16, «Ли-Лу»  
**FABERLIC**, каталог на сайте [www.faberlic.com](http://www.faberlic.com)  
**FURLA**, Москва, Красная пл., 3, ГУМ

**H&M**, Москва, ул. Земляной Вал, 33  
**INFINUM**, [www.infinum-group.com](http://www.infinum-group.com), 8 800 700 90 70 (звонок бесплатный)  
**LUSH**, Москва, ул. Солянка, 1/2, стр. 1  
**MAX MARA**, Москва, ул. Петровка, 10, этаж 1  
**MAX&CO**, Москва, Красная пл., 3, ГУМ  
**MOTIVI**, Москва, Манежная пл., 1  
**NOLITA**, Москва, ТЦ РИО, Дмитровское ш., 163  
**ORIFLAME**, заказ продукции на <http://ru.oriflame.com>  
**OZON**, интернет-магазин [www.ozon.ru](http://www.ozon.ru)

**PENNYBLACK**, Москва, Тургеневская пл., 2/4  
**RADUGAVD.RU**, интернет-магазин [www.radugavd.ru](http://www.radugavd.ru)  
**RARE**, Москва, ул. Петровка, 2, ЦУМ  
**RIFLE**, Москва, ул. Профсоюзная, 24, корп. 1  
**SPORTMAX**, Москва, Красная пл., д 3, ГУМ  
**THE BODY SHOP**, Москва, Манежная пл., 1, стр. 2  
**TOPGIFTS.RU**, интернет-магазин [www.topgifts.ru](http://www.topgifts.ru)  
**YVES ROCHER**, Москва, ул. Маросейка, 3/13, интернет-магазин [www.yves-rocher.ru](http://www.yves-rocher.ru)  
**ИМПЕРАТОРСКИЙ ФАРФОРОВЫЙ ЗАВОД**, Санкт-Петербург, Невский пр., 160