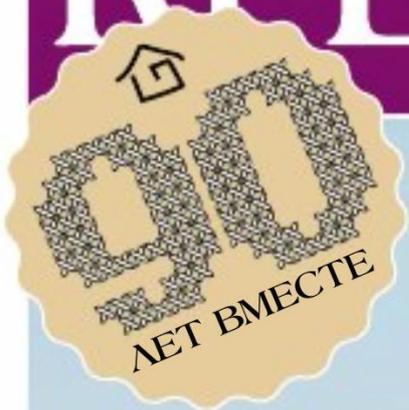


КРЕСТЬЯНКА

№10 ОКТЯБРЬ 2011



гостиная

СВЕТЛАКОВ, АВЕРИН,
ГРИШКОВЕЦ, ЛАЗАРЕВА,
МЫСКИНА У НАС В ГОСТЯХ

личное

УРОКИ ФЛИРТА
КАКИЕ ДРУЗЬЯ УКРАШАЮТ
ДАМЫ ПОЛУСВЕТА

на кухне

25

**БЛЮД
ДЛЯ ГОСТЕЙ**

ПРЯНЫЕ ВАРЕНЬЯ
ЦЫПЛЯТ ПО ОСЕНИ ЕДЯТ
КАПУСТА А-ЛЯ СЕМЕНОВИЧ

Катя ВОЛКОВА

УСКОЛЬЗАЮЩАЯ КРАСОТА

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



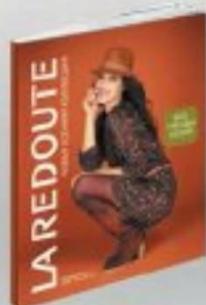
9 770130 264702

Истинно
французский
Истинно Ваш

LA REDOUTE.ru

LA REDOUTE
представляет:

главное модное событие сезона -
новая коллекция Осень-Зима 2011
в каталогах La Redoute
Еще больше французской моды
на www.laredoute.ru



Ваш каталог
(мини-формат, 52 страницы)

+

Ваши подарки
(сумка и шарф)

бесплатно

уже с первым
заказом

Да, я хочу получить мой личный **БЕСПЛАТНЫЙ** экземпляр
каталога La Redoute Осень-Зима 2011

Фамилия, имя, отчество: _____ Код предложения **1895**

Индекс [] [] [] [] [] [] Область _____ Район _____ Город _____

Улица _____ Дом _____ Корпус _____ Строение _____ Квартира _____

Телефон домашний: 8 () _____ Телефон мобильный: 8 () _____

Паспорт: серия [] [] номер [] [] [] [] [] кем выдан _____

Сообщите, пожалуйста, дату Вашего рождения: [] [] [] [] [] [] e-mail _____ @ _____

www.laredoute.ru

(495) 795-30-30
т.ч. по 800 225 15 15, 800 21 04

Книжки: ООО «Ла Редут Рус»
Код: 102001, Москва, стр. 92

<http://mobile.laredoute.ru>

Реклама. Предложение действительно до 31.12.2011. Разместите заказ у ООО «Ла Редут Рус», ОГРН 1067746262660, Россия, 107045, г. Москва, Малый Голосов пер., д. 5 (далее - Оператор), к дану Оператору предварительное согласие на обработку и использование моих персональных данных согласно ст. 3 ФЗ от 27.07.2006 № 107-ФЗ «О персональных данных» в целях, определенных Уставом Оператора, различными способами, в том числе путем осуществления автоматизированного анализа персональных данных, а также на их трансграничную передачу без ограничения срока действия. Настоящее согласие может быть отозвано только при условии письменного уведомления Оператора не менее чем за 180 дней до предполагаемой даты прекращения использования данных Оператором.

КРЕСТЬЯНКА

Учредитель и издатель

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



Главный редактор

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

Шеф-редактор

Анна Бабяшкина ababyashkina@idr.ru

Арт-директор Татьяна Сукач

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») pyatnashki@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 miloyanina@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: 21.09.11

Индекс для подписки на полгода: 70 446

Цена свободная.

© «Крестьянка», 2011. Все права защищены.

Полное или частичное использование материалов

допускается только с согласия ООО «ИДР».

В оформлении номера использованы фотографии:

EastNews, TASS-Photo, Shutterstock.com,

архивы пресс-служб.

На первой обложке: Екатерина Волкова

Фото: Антон Антонов

Со стороны

Очень полезно для правильной самооценки пройтись иногда по родному городу, как ходят туристы, — с распахнутыми глазами и, главное, душой. И обалдеть от красоты и величия видов, которые сопровождают ваш заезженный блеклый маршрут. Или прийти в гости к себе домой, сесть за стол и, оглядевшись вокруг под мягким светом абажура, пробежавшись свежим взглядом по фотографиям на стенах, милым вещам на полках и детским сапожкам разного размера, что выстроились у двери в прихожей, подумать, как же повезло тем людям, которые живут в этом теплом доме, пропахшем кофе, молоком и булочками, — то есть вам самим. Со стороны виднее детали и краски, которые блекнут при каждодневном касании. А этих деталей так часто не хватает для радости.

Этот номер мы посвящаем гостям и всему, что с ними связано. И мы вас правда рады видеть у себя на страницах. Заходите! ■

Главный редактор
Наталья ЩЕРБАНЕНКО



«Дачная жизнь -

это самое веселое и счастливое время в году для меня. Здесь отдыхаешь душой, когда копаешься на грядках. А вечером можно расслабиться под непрерывный стрекот кузнечиков и ни о чем не думать. Лучшее место для такой релаксации – уютная беседка "со всеми удобствами", деревянная, пахнущая свежестругаными досками. Мы ее немножко приукрасили росписью. Вообще мы любим работы по дереву, что-то полезное сделать, да так, чтобы было приятно подержать в руках. Не только себе, но и друзьям в подарок мастерим всякие интересные вещицы. Все, конечно, радуются такому эксклюзивчику».

Надежда САЛТЫКОВА, Московская обл.



«Люблю цветы.

Все подоконники дома уставлены растениями. Особенно много у меня узамбарских фиалок. Влюбилась в них с первого взгляда, когда увидела на выставке все их разнообразие и великолепие. Хоть, бывает, и капризничают, но когда цветут, окупаются все хлопоты. Столько радости наблюдать за их развитием! Есть мечта – стать селекционером фиалок и вывести сорт с самыми необыкновенными цветками, какого еще никто не создал!»

Валентина КЕДИЧ, Орехово-Зуево, Московская обл.

«Здравствуйте, уважаемая редакция!

Спасибо за умный, удивительно красивый, насыщенный и вдохновляющий журнал! Штудирую его, наполняясь идеями. Я сама очень люблю фотографировать. Стараюсь уловить настроение, поймать момент. Невероятно трудно сделать хороший кадр, когда модель, она же моя дочь, Настасья, постоянно занята самыми важными делами, да и к тому же она – шустрый ребенок. Но желание запечатлеть то, как стремительно она растет и меняется, как проявляет характер и как улыбается, заставляет ежедневно охотиться за непоседой и идти на маленькие хитрости. Как на этой фотографии – одной рукой снимаю (вследствие, не целясь, чтобы не спугнуть веселое настроение), другой кидая мячик. Вот только фон выбрать не было времени – получился иллюминатор космического корабля. Но главное – это настроение, которым так и светится фотография. Хочу поделиться этим чудесным настроением с редакцией любимого журнала и его читательницами. Еще раз спасибо за интересный, замечательный журнал!»

Анна ЦОРН



ЭКА

faberlic

кислородная косметика №1 в мире

КИСЛОРОДНАЯ КОСМЕТИКА НА ЗАЩИТЕ ПЛАНЕТЫ

На правах рекламы



4 000 уроков экологии для школьников!



6,5 млн. посаженных деревьев!



5 очищенных рек и озер в Кировской области!



20 спасенных от голода животных в зоопарке под Тулой!



15 тонн бумаги, сданной в переработку в Калининграде!



3 000 собранных пластиковых бутылок в Тверской области!



Создано 5 тыс. школьных питомников в 42 регионах России!

Мы уже посадили 6,5 миллионов деревьев и не останавливаемся на достигнутом, запуская новые проекты! Сделайте свой вклад в сохранение экологии России, купив любое средство для лица и тела Faberlic серии KISLOROD.

Вместе мы можем сделать Россию красивой и чистой!



Подробнее о проектах:
www.eca-planet.com

www.faberlic.ru



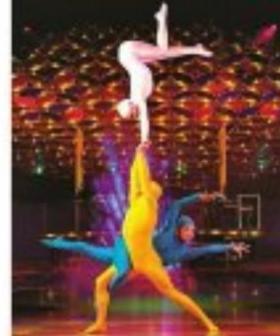
АРОМАВИНТАЖ

Любительниц винтажного стиля порадует изысканная косметика парфюмерного дома Roger&Gallet. Он пишет свою историю с 1862 года и является создателем традиций аптечной парфюмерии. Клиентами дома были Наполеон III и королева Виктория, на его счету – создание первого в мире одеколона и ароматизированного мыла с запахом фиалки. Эксклюзивные флаконы Roger&Gallet стали произведениями искусства и образцами стиля ар-нуво в парфюмерии.

Мыло, средства по уходу за телом и парфюмерия Roger&Gallet создаются только на основе натуральных растительных экстрактов и эфирных масел, многие рецепты сохраняются неизменными с XIX века. Упакованная в изящные флаконы и коробочки ароматная косметика станет прекрасным подарком для... себя самой.

МОДНАЯ ПТИЦА

18–23 октября в Выставочном центре Санкт-Петербургского Союза художников пройдет выставка-ярмарка «Крафт Базар» – все многообразие ручной работы, мастер-классы и шоу. Впервые в рамках выставки – Фестиваль печворка KUROSНKA PYABA. Между прочим, российские мастерицы печворка побеждают на международных соревнованиях, а в родной стране лучшие коллекции лоскутного шитья покажут впервые и при поддержке «Крестьянки».



ЦИРК ПРИЕХАЛ

Этой осенью в России выступает легендарный Cirque du Soleil с шоу Saltimbanco. Гастроли начнутся 15 октября в Екатеринбурге, продолжатся в Казани (26–30 октября) и Москве (3–13 ноября), а завершатся в Питере (16–21 ноября). Зрителей ждут невероятные трюки, талантливые клоунские репризы и красочные костюмы и музыка.



КРУЧУ-ВЕРЧУ

Компания Brother выпустила новинку – швейную машину INNOV-IS QC 1000 с 517 встроенными строчками специально для продвинутых рукодельниц. Те, кто занимается квилтингом и печворком, просто влюбятся: новинка умеет контролировать толщину материала и поднимать лапку, при этом ставляя иглу в материале, чтобы легко повернуть ткань. В комплекте 3 лапки разного назначения.



ДЕВОЧКИ-ПРИПЕВОЧКИ

«Браво! Джелисомино» – это детское музыкальное представление с захватывающим сюжетом и танцами, волшебными костюмами, яркими декорациями и удивительными спецэффектами. Эта комедийная постановка с участием юных звездочек – о современных подростках, их первой любви и разочарованиях, добре и зле, о чувстве ответственности за свои поступки. Увидеть мюзикл можно на сцене столичного концертного зала «Мир». Представления с красочными спецэффектами, световым шоу и фокусами пройдут 8 октября, 12 ноября и 17 декабря при поддержке «Крестьянки». Начало в 14.00 и 18.00.

ПРИЯТНАЯ ГИБКОСТЬ

Накануне октябрьского турнира по художественной гимнастике Paola Reina Cup, который пройдет в Москве при поддержке «Крестьянки», в продаже появились куклы-гимнастки. Милашки ростом 32 сантиметра одеты в нарядные костюмчики. Крошки не только могут танцевать и гнуться, у них даже поворачиваются запястья, а в комплекте с каждой идет «приданое» – гимнастические снаряды: булавы, обруч, лента, мяч. В 2011–2012 годах куклы-гимнастки от испанской компании Paola Reina будут поставляться только в Россию.



НАШИ РУКИ НЕ ДЛЯ СКУКИ

С 29 сентября по 2 октября в столичном парке «Сокольники» пройдет VI Международная выставка-продажа «Формула Рукоделия». Это настоящий рай для рукодельниц, где вы найдете все, что может порадовать любителей ручной работы. Вас ждут увлекательные мастер-классы по всем видам ручного творчества, яркие и интересные акции, конкурсы и лотереи. На празднике будет представлено море новинок. Специальный гость выставки – журнал «Крестьянка».

ЦАРСТВО НЕПТУНА

В октябре в Москве открывается самый большой столичный океанариум. Увидеть своими глазами жителей вод Баренцева моря, ощутить себя на Карибских островах, понаблюдать за обитателями рек Амазонки, перенестись в холодные воды Арктики, а также посмотреть очаровательное шоу морских котиков и захватывающее дух представление с акулами – теперь все это можно запросто сделать на территории Сити-Парка в ТРЦ «РИО» на Дмитровском шоссе, 163а.

Открытые бассейны с плещущимися в них рыбами сменяются зонами с живыми кораллами, завораживающими своей красотой. Мостики со стеклянным полом, где прямо под ногами проплывают морские обитатели, заставят почувствовать себя «бегущей по волнам», а палуба затонувшего корабля – дерзкой пираткой. «Крестьянка» выступила информационным партнером океанариума.



ЧЕМ ПАХНЕТ СЧАСТЬЕ

Есть ли свой аромат у счастья? Исследователи «Ив Роше» в этом убеждены. Свои представления они воплотили в новой парфюмерной воде, которая так и называется: «Moment de Bonheur» – «Момент счастья». Оно таится в сердце бутона и цветочном нектаре, сладком соке и летней свежести.

Здесь и самый женственный, и самый непостижимый из всех цветов – роза, ее нераскрытые бутоны и юные свежие цветы, такие стремительные и чистые, еще без шипов, что-то среднее между пионом и шиповником. Свое благоухание туалетной воде подарила старинная стилистная роза (*Rosa centifolia*), собранная в майском Провансе.

На упаковке нового парфюма – призрачный цветок, словно обдуваемый легким ветерком. Он, так же как и аромат, который развеивается им, напоминает нам лишь об одном: счастье мимолетно, насладитесь им, пока оно не исчезло.

КАРТОЧКА В АЛЬБОМ



Делая фотографии своих близких сейчас, мы создаем семейный альбом для наших детей и внуков.

Каждый год лучшие детские и семейные фотографии России и ближнего и дальнего зарубежья присылают свои работы для участия в ежегодном Международном фотофестивале «ОБЪЕКТИВно о детях», который проводит комьюнити «Традиции семейной фотографии», или, коротко, «Фототрадиции».

А потом начинается он – фотофестиваль! В этом году он проходил в уютнейшем, очень творческом и гостеприимном книжном клубе «Гиперион». В выставке принимали участие почти 50 фотохудожников из России, Украины, Беларуси, Израиля, Австралии, ЮАР и Эстонии.

Потрясающие фотографии о детях – это далеко не все,

что было. В рамках фотофеста прошли мастер-классы по фотографии, творческие встречи с детскими фотографами, спектакли для взрослых и детей, детские праздники. Гости приходили на пять минут, а оставались на полдня.

«Фотография – это не только файл в компьютере или лист фотобумаги, – говорит Маруся, организатор фотофестиваля, известный детский и семейный фотограф. – Это наши с вами семейные архивы, это историческая и художественная ценность. Каждая семья достойна иметь свою собственную историю в фотокарточках». Семейный фотоальбом – это повод для уютного разговора за чашкой чая; по снимкам можно изучать свою родословную и историю страны.

Гостиная



ЧУВСТВА на подъеме

А также: в гостях у звезд,
платоническая любовь императора, волшебное расширение
маленькой гостиной, праздничная сервировка
и нежданное счастье Кати ВОЛКОВОЙ.

ОКТАБРЬ



Дела ОСЕННИЕ

Вот пять самых важных
занятий в саду, которые не стоит
откладывать на потом.

1. УКРЫВАЕМ

Идеальная защита для капризных садовых растений – старый зонт без ручки. Под него положите еловый лапник или же сухой торф. Зонт надежно предохранит растения от излишней сырости и от поломки во время сильных снегопадов.

2. ПОЛИВАЕМ

Хвойные растения, особенно туи, в октябре перед заморозками надо основательно полить, чтобы весной они не погибли от иссушения.

3. КОМПСТИРУЕМ

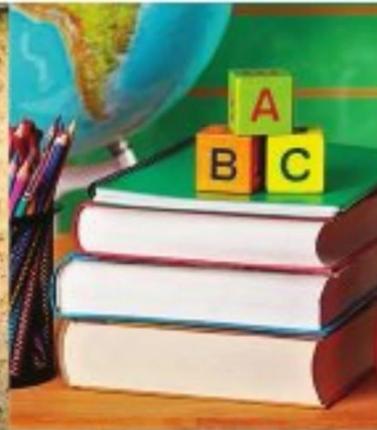
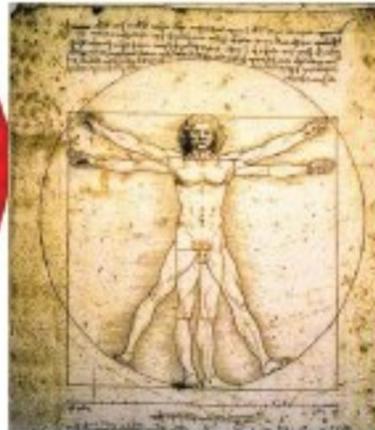
Для получения ценного органического удобрения соберите всю опавшую листву и набейте в черные мешки из толстого полиэтилена, завяжите. По бокам сделайте 10–20 отверстий. Листву, собранную в сухую погоду, используйте для защиты теплолюбивых растений. Лучшей считается буковая и дубовая, так как препятствует гниению укрытых растений.

4. САЖАЕМ

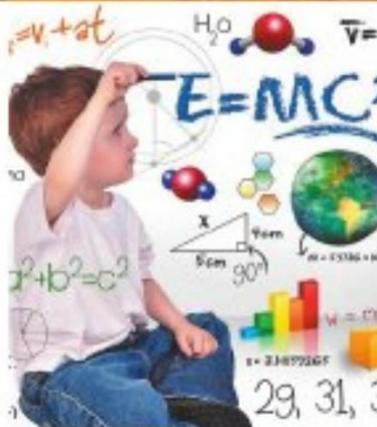
Чтобы в мае следующего года полюбоваться цветущими ландышами, посадите их в середине октября в самом тенистом месте сада. Обратите внимание: корневища с толстыми ростками, у которых закруглены вершины, будут цвести в первый год, а тонкие остrokонечные дадут только листья.

5. ГУЛЯЕМ

Возьмите фотокамеру и корзинку и сходите вместе с детьми в лес за грибами и положительными эмоциями. Наберите шишек, желудей и ворох разноцветной осенней листвы. Зимой все это сгодится для поделок.



12 золотых дней октября



29 СЕНТЯБРЯ – 3 ОКТЯБРЯ – выставка «Мир увлеченных» в Санкт-Петербурге (народные промыслы).

14 ОКТЯБРЯ – праздник Покрова Пресвятой Богородицы.

30 СЕНТЯБРЯ – 2 ОКТЯБРЯ – V Всемирный фестиваль циркового искусства в Лужниках.

23–28 ОКТЯБРЯ – Международный фестиваль искусств «Дягилев PS» в Санкт-Петербурге: музыка, балеты, выставки гобеленов, костюмов и т. д.

1 ОКТЯБРЯ – 10 ЯНВАРЯ – выставка «Гений да Винчи» в Санкт-Петербурге. Самая полная из когда-либо созданных передвижных выставок да Винчи.

26–29 ОКТЯБРЯ – выставка «Все для дачи» на ВВЦ: ландшафтный дизайн, садовая мебель, инструмент и многое другое.

5 ОКТЯБРЯ – День учителя.

26–29 ОКТЯБРЯ – выставка «Баня» на ВВЦ: оборудование, аксессуары, косметика, печки.

6–9 ОКТЯБРЯ – «Йога-фест» в ЦДХ. Под одной крышей разные школы йоги познакомят с практиками.

28 ОКТЯБРЯ – после реконструкции гала-концертом открывается главная сцена Большого театра.

7–9 ОКТЯБРЯ – Шестой Фестиваль науки в Москве и других городах России: популярные лекции для детей и взрослых, выставки, эксперименты.

31 ОКТЯБРЯ – Хеллоуин, канун Дня Всех Святых.



Откройте ДВЕРЬ!

В гостях – хорошо! И с гостями – тоже.
Именитые хозяева распахивают
двери своих квартир
читателям «Крестьянки».





Сергей СВЕТЛАКОВ,
актер, телеведущий

Обожаю принимать гостей! Вот только происходит это в основном без моего участия. То есть гости у нас бывают часто, но при мне – не очень. Редко бываю дома, поэтому даже не знаю, что там без меня происходит. Узнаю о домашних событиях чаще всего через Интернет.

Если говорить о поводе, тут, наверное, как у всех. Люди делятся на две категории – для одних двери открыты всегда, а другим придется подождать специального приглашения. Это зависит от того, насколько эти люди мне близки, а также... от суммы моего долга перед ними.

Ну еще в День святого Валентина я непременно собираю всех Валентинов по району. И 8 марта, конечно, железный повод. Пробники духов нужно же куда-то девать!

На меня всегда ложится самая сложная функция – приглашение гостей и четвертый тост. А остальную ерунду берет на себя уже жена. Хотя нет: люблю готовить сюрпризы, особенно фаршированные. Если собирается исключительно мужская компания, жена проявляет предприимчивость: наклеивает усы и садится за стол. В общем, ты потом среди гостей ее найдешь с трудом.

Исходя из принятого российского законодательства, после 11 вечера не пошумишь.

Это первая традиция. Вторая – если за столом заходит разговор о политике, начинаем говорить в два раза тише.

А после 11 часов – в четыре.

Однажды произошел из ряда вон выходящий случай. Мы собрались с друзьями на даче, накрыли стол, немного выпили.

И, представляете, после этого кто-то достал гитару и мы начали петь песни. После чего одна из пар сказала, что им срочно нужно ехать обратно в город. Я вызвался один провожать их, а жена осталась с гостями.

Когда я вернулся, мы продолжили веселье, но потом – спустя два-три часа – все остальные тоже разошлись.

Это был из ряда вон выходящий случай, так как в этот вечер, в отличие от других, реально ничего не произошло.

Анастасия МЫСКИНА, теннисистка и телеведущая

В большом спорте я хотела быть первой и готова была ради этого отказывать себе во всем без оглядки – в сне, тусовках, друзьях. Теперь, когда «строгий режим» закончился, я отрываюсь за то время, когда приходилось себя ограничивать в общении, и обожаю принимать гостей. Особенно летом на даче. На природе лучше, чем в душных ресторанах, а домашняя еда – самая вкусная. Гости для меня – это в первую очередь угощение. Видимо, сказалось мое материнство. Теперь главная задача для меня – всех накормить. В городе друзья часто заглядывают ко мне без предупреждения, и я им всегда рада. Хоть и говорят, что «незванный гость хуже татарина», я с этим не согласна. Даже если гости появились на пороге «вдруг», накрываю щедрый стол – холодильник в нашем доме никогда не бывает пуст.

Я и сама часто хожу в гости, и никогда – с пустыми руками. Покупаю цветы, десерты, тортики. В гостях могу себе позволить кусочек торта, а в обычной жизни нет – слежу за фигурой. Правда, отрабатываю потом этот тортик в спортзале.

За годы в теннисе я очень устала от борьбы, от разъездов. За время спортивной карьеры мне ни разу не удалось встретить Новый год дома, в Москве! Сейчас мне хочется семейных праздников и не хочется никаких перелетов. Если раньше я за пять минут собиралась, то сейчас мне нужны сутки, чтобы настроиться и достать чемодан. Теперь я особенно ценю возможность побыть дома, в кругу людей, которым не надо ничего доказывать, которые любят тебя не за достижения.

Я считаю, что умею дружить. Большинство друзей появились в моей жизни еще до побед, но некоторые – благодаря спорту. Например, дружу с Динарой Сафиной и Аленой Лиховцевой – баталии на корте никогда не мешали нам быть подругами. Лучшая подруга Света идет со мной по жизни с 10 лет, она крестная моего первого ребенка. Мы всегда с ней были близки, доверяли самые сокровенные тайны друг другу. Я ужасная самоедка, часто недовольна собой, а Света меня всегда поддерживает и напоминает, чтобы я принимала себя такой, какая я есть. Таких замечательных людей, как мои друзья, всегда радостно видеть у себя в доме.



Редакция благодарит домашний ресторан «Кв.44» за помощь в проведении съемок.



Фото: Сергей ГАВРИЛОВ





Фото: EasyNews

Максим АВЕРИН, актер

Я из тех людей, кто считает, что дом – его крепость. И крепка она друзьями. Когда они собираются у меня дома, это такая подзарядка! Такой уют! Для нашей встречи не нужен повод. Вернее, он всегда один – наша дружба. На тусовки я не хожу, там от каждого веет холодом. Задают вопрос: «Как дела?», но не ждут искреннего рассказа, что на самом деле происходит с твоей душой. Совсем иное – друзья.

Мои гости могут нагрять без предупреждения. Как-то у меня был очень сложный график перелетов, переездов. Я уже с трудом понимал, на каком я свете. И вот наконец прилетел в Москву, захожу в квартиру и вижу... за накрытым столом сидят мои улыбающиеся друзья. Смотрю на их родные лица и понимаю: наконец-то я дома!

Я вырос в советской хрущевке с шестиметровой кухней. Когда появилась своя квартира, решил: хочу максимум свободного пространства, воздуха и никаких границ, сковывающих движение. Поэтому в моей квартире нет стен. Культовая вещь – огромный обеденный стол. Помню, еще на съемной квартире, когда приходили гости, я делал импровизированный стол из снятой с петель двери. Моя кухня – это своеобразная сцена, где происходит священнодействие. Друзья, как и я, обожают поесть. Мне подозрительны люди, которые плохо едят. И все в нашей компании прекрасные кулинары. Когда случается спонтанная встреча, все становятся у плиты. Хотя мне больше нравится готовиться заранее – пойти на рынок, неспеша выбрать отличный кусок мяса, запечь его в духовке. Мое дежурное блюдо – фантазийный микс из всего, что есть в холодильнике. Например, «на ура» уходит салат из тунца, заправленный клюквенным вареньем. Обожаю угощать гостей, наблюдать, как они смакуют. Начинаются расспросы: «А как ты это приготовил?». Кухня – мужское занятие. Нет большего кайфа видеть, как женщина с аппетитом уплетает, наперекор правилу «не есть после шести». В нашей компании есть и актрисы, но в основном люди, далекие от театра. Одна подружка – такая воинствующая современная деловая леди, любящая во всем соперничать с мужчиной. Так вот, когда она вступает на мою кухню, признает безоговорочную победу за мужчинами. И слагает с себя все щиты и мечи.

Евгений ГРИШКОВЕЦ, актер, писатель

Помню, как мы с женой гордились, когда у нас появилась первая собственная однокомнатная квартира где-то на окраине Кемерово. Пусть это был жуткий район между тюрьмой и аэропортом, но мы страшно радовались нашим первым в жизни гостям. Возможность принять гостей – это некое достижение, это значит, что у тебя есть собственное жизненное пространство.

Гость – это теплое слово. Чужие к нам не ходят, больших шумных праздников не устраиваем. У нас тихая компания: сидим, беседуем, едим вкусное. Сам не очень люблю ходить в гости к мало-знакомым людям. Дом и дети говорят о человеке гораздо больше, чем его профессия, одежда, машина. Дом раскрывает самые сокровенные тайны. Прихожу, к примеру, к кому-то, а на стене висит такая картина, стоит такая мебель или дети ведут себя так ужасно, что после этого не знаешь, как с человеком общаться. Или зайду в туалет, а там черный унитаз с золотом – мне уже хочется бежать из такого дома сломя голову и больше никогда не видеть его хозяина. Бывает скромная квартира, но из кухни пахнет вкусной домашней едой и от обитателей веет такой гармонией, что понимаешь, как тепло этим людям вместе, как им дорог этот уголок.

Чаще меня приглашают в загородные дома... Если дом больше пятисот квадратных метров, а в нем живет четыре человека, то половину помещений люди месяцами просто не посещают. Эти квадратные метры брошены и никому не нужны. А пустые детские комнаты? «Где дети?» – «А мы ребенка отправили учиться в Швейцарию!» Для меня это грустный дом, он мне говорит о том, что люди не очень любят своего ребенка, не любят друг друга и совсем не любят родину. И мне в таких «гостях» плохо. Мои гости, когда входят в мой дом, первым делом спотыкаются о какие-нибудь игрушки – у нас же трое детей. А дам, если они в колготках, надо спасать от собаки, которая счастлива, потому что считает, что гости пришли именно к ней, а потому ей нужно всех облизать и только потом отпустить общаться с нами. Я надеюсь, что моим гостям мой дом говорит о том, что здесь живут любящие друг друга люди.



Фото: Сергей ГАВРИЛОВ



Благодарим
компанию **ИКЕА**
за предоставленный
интерьер.

Татьяна ЛАЗАРЕВА, телеведущая

У нас открытый дом – к нам все время кто-то приходит. Даже дети возмущаются, что мы постоянно шумим. Как-то до двух часов ночи играли с друзьями-футболистами в «Балду». И так орали, что бедная Соня, которой наутро надо было идти в школу, не выдержала и прислала мне смс: «А можно потише?».

Гостей мы любим. Если неожиданно кто-то нагрнул, можно достать банку анчоусов и сделать оригинальные гренки. Недавно у нас был званый ужин – тайский супчик и вьетнамские роллы. Но еда для нашей компании – не главное. Можем просто зайти выпить винца хорошего под сыр.

Когда приезжаем в гости, например к Макаревичу, то обязательно поем песни. А у меня дома – расстроенное пианино и гитара без одной струны. Хотя иногда и она идет в дело. Весной была на долгих съемках в Киеве, приземляюсь в Москве и ворчу: «Ну вот, никто меня опять не встречает!». Приезжаю домой и по хитрому лицу мужа понимаю, что как-то все не как всегда. И правда – на кухне сидят торжественные Тося с Соней, еда кругом... Думаю: надо же, ходили, что ли, в кулинарию? Михаил говорит: «Ну что? Тихий семейный ужин?». В этот момент открывается дверь кладовки на кухне, и из нее выходит мужчина, в котором я узнаю нашего знакомого повара. Он невозмутимо начинает накрывать на стол, подавать волшебную ресторанный еду. Миша наливает шампанское, поднимает бокал: «С возвращением!». И тут звонок в дверь. Входит наш общий друг и говорит, что, мол, «ехал мимо, захотел в туалет». «Можно?» – спрашивает он. Я говорю: «Ну, можно...». Потом опять звонок. В общем, звонок еще долго не умолкал, к нам набилось человек двадцать – сесть было негде. Софья как ответственный квартирьер поняла, что маленькая Тося сойдет с ума, схватила ее в охапку и вместе с няней унесла в кино. А мы толпой сидели до ночи. У нас были и еда, и беседа, и пение под гитару без одной струны. Это Миша сделал мне сюрприз. Я в Киеве по телефону ныла, как мне одиноко, что надо «освежать» отношения. И вот он придумал, как меня порадовать. Хотя я приехала жутко уставшая, это был прекрасный вечер – родной дом и в нем любимые люди. ■



Фото: Сергей ГАВРИЛОВ



Прическа: Екатерина
Фильченкова,
визаж: Елена Машкина,
салоны **DESSANGE**.

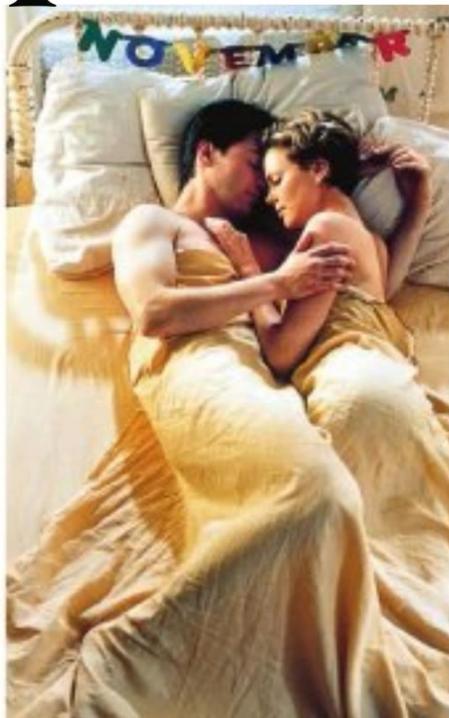
5 про гостей ФИЛЬМОВ

Эти фильмы хорошо смотреть и большой компанией, и в одиночку, отдыхая после вчерашней вечеринки.

«СЛАДКИЙ НОЯБРЬ» (2001)

Сверхзанятой, в строгом костюме, застегнутом на все пуговицы, Нельсон (Киану Ривз) мельком обратил внимание на Сару (Шарлиз Терон). Но она захотела и смогла заполучить его к себе на месяц в гости. И показала ему совсем другую жизнь.

Теперь он радуется поездке по осенней улице на трамвае больше, чем дорогому авто; игре с собакой на побережье – больше, чем удачным переговорам; а ужину с любимой предпочитает самые роскошные рестораны. Но друзья предупреждают: «Не теряй осторожности! Тебе лишь только кажется, что эта новая жизнь – действительно твоя».



«ЗНАКОМСТВО С РОДИТЕЛЯМИ» (2000)

Поездка в гости – это весело и приятно?

Конечно! Если только ты не парень (Бен Стиллер), который едет знакомиться с родителями любимой девушки. А она забыла предупредить, что потенциальный тесть лишь прикидывается садоводом-любителем, а на самом деле он чокнутый бывший шпион (Роберт де Ниро). Нужно не упасть в грязь лицом, пройти проверку на детекторе лжи, прикинуться девственником – и только после этого войти в семейный «круг доверия». Задача непростая, но решив ее, станешь в этом доме не просто гостем – родным!



«ВИННИ-ПУХ ИДЕТ В ГОСТИ» (1971)

Лучший мультфильм, ненавязчиво объясняющий детям правила поведения в гостях. Конечно, «кто ходит в гости по утрам, тот поступает мудро», ведь «скучна вечерняя пора, хозяева зевают, но если гость пришел с утра, такого не бывает». Однако тот, кто засиживается на весь день и съедает при этом все хозяйские запасы, рискует потом не пролезть в дверь, прослыть невежливым и остаться без друзей. «Не стоит слишком долго засиживаться, если ты не хочешь попасть в безвыходное положение, – делает правильные выводы Пух. – Не такое это простое дело – ходить в гости».



«ЖЕСТОКИЙ РОМАНС» (1984)

Когда в доме девушка на выданье, к тому же бесприданница, двери его не закрываются для гостей. Лариса и ее мать вынуждены сладко угощать, вдохновенно петь и нарядно одеваться, чтобы привлечь потенциальных женихов. И мужчины приходят: с подарками, льстивыми речами и обещаниями. Вот только в праздничной атмосфере гостининой трудно понять, что за красивыми словами так мало достойных поступков.



«А ВОТ И ГОСТИ!» (2003)

Большая удача, когда у тебя есть хотя бы один знатный знакомый, к которому можно напроситься в гости вместе с девушкой твоей мечты. Ведь тогда дама сердца убедится, что за нею ухаживает мужчина «со связями». Так рассуждает 42-летний холостяк Альфред Салтина, влюбившийся в случайную попутчицу. Ему везет: лорд Кларк (бесподобный Хью Лори), с которым они лишь шапочно знакомы, соглашается принять в своем замке Салтину со спутницей. Одна беда: незадачливому жениху приходится усваивать аристократические манеры «на ходу» и следить, чтобы лорд не отбил у него невесту.



РАДИО РОССИИ

Государственная радиовещательная компания «Радио России» создана в 1990 г.
Входит в холдинг ВГТРК.

«Радио России» обладает уникальной системой распространения сигнала:

- «ПЕРВАЯ КНОПКА» проводного вещания
- ДВ - 1149 м [261 кГц]
- СВ - 343,6 м [873 кГц]
- УКВ - 66,44 МГц в Москве
- УКВ - 66,3 МГц в Санкт-Петербурге

- Аудитория - более 80 млн. человек ежедневно на всей территории Российской Федерации и сопредельных государств
- Вещание круглосуточное

www.radiorus.ru

Задушевный разговор...



Фото: Павел АНТОНОВ
Текст: Елена ДЕНИСОВА
Продюсер: Наталья ЩЕРБАНЕНКО

ЕКАТЕРИНА ВОЛКОВА

Ускользающая

КРАСОТА

Ее жизнь напоминает захватывающий дух роман. Одна из самых красивых и загадочных актрис пригласила нас в гости и рассказала, кого она считает маленьким Буддой, где нашла свой рай на земле и почему на ее небольшой кухне так часто звучит музыка.



ВОЛШЕБНЫЕ ЦЕПОЧКИ

— Катя, у вас в руках гитара. Снова хотите всерьез заняться пением?

— В шоу-бизнес я не стремлюсь, ведь я неформат. Раньше на гитаре играть не умела, но недавно решила ее освоить. Может, потом поеду по стране с концертами, буду петь свои песни. Мало кто знает, что я сочиняю, хотя мои песни звучат в фильмах, где я снималась. А в «Ассе-2» их целых три. Сергей Александрович Соловьев взял их в свое кино, когда пришел на мой клубный концерт. Я тогда выступала с группой «Беспредел», и меня просто распирало от песен. Такое было время.

Кстати, эту гитару подарил мне Иван Дыховичный после фильма «Вдох-выдох». На съемках наш оператор Максим Осадчий брал в перерывах гитару, и я под впечатлением от его виртуозной игры тоже пыталась что-то наигрывать. Ваня заметил это и подарил. Гитара долго пылилась у меня без дела, пока весной мне не предложили подготовить песни Высоцкого для концерта на кинофестивале в Одессе. Концерт в результате так и не состоялся, а я втянулась. Видите, как получилось: гитару подарил мне Дыховичный, закадычный друг Высоцкого, а я взялась за нее, чтобы спеть песни Высоцкого... Такая вот удивительная цепочка. У меня вообще вся жизнь состоит из волшебных совпадений. Или, может быть, только я так вижу.

В Тольятти я работала в театре «Колесо», при нем был клуб «Мельпомена». И вот туда приехал «Аквариум». Не скажу, что в свои двадцать я была фанаткой Бориса Гребенщикова, но его песни мне нравились. Стою после концерта на остановке, рядом — автобус с музыкантами, они как раз в гостиницу уезжали. Подходит какой-то человек: «Тебя Бог зовет». Это я так услышала. На самом деле он сказал: «Тебя Боб зовет». Мы познакомились, поехали в гостиницу. Всю ночь БГ сидел у меня в ногах, пел песни. Он, может, этого не помнит, а меня тогда всю перевернуло. Утром, когда они уезжали, БГ похлопал меня по плечу и сказал что-то вроде «я тебя жду» или «я от тебя чего-то жду». Прошло десять лет, я живу в Москве, снимаюсь у Соловьева в фильме «О любви» и, кстати, еще не знаю, что буквально через год он начнет снимать «Ассу-2», даст мне роль певицы Аделаиды и возьмет в фильм мои песни — а в первой «Ассе», вы помните, были песни БГ, а еще раньше он спел: «Взойдет звезда Аделаида»... Так вот,

*Мудрость женщины —
спрятать свое «я», добровольно
стать второй*

снимаюсь я у Соловьева, и как-то раз он спрашивает меня: «Хочешь пойти со мной на юбилейный концерт Гребенщикова в “Олимпийском”»? Я: «Конечно, хочу!» Перед концертом заходим в гримерную к БГ — он там сидит, медитирует. Потом встает, направляется к нам и вдруг падает в ноги Сергею Александровичу: «Мой гуру!». Не совсем всерьез, конечно. А я в этот момент подумала, что сам БГ в определенном смысле — мой гуру, ведь это он сказал тогда «Давай!». Словно подтолкнул меня...

Или еще одна странная встреча. Там же, в Тольятти. Я тогда училась в музыкальном училище. Иду по торговому центру и вдруг чувствую на себе пристальный взгляд какого-то человека. Подходит ко мне: «Вы читали роман “Мастер и Маргарита”? Маргарита — это вы!» Я говорю, что начала, мол, читать, но как-то не пошло, и бросила. А он: «Вы еще раз попробуйте!» И так настойчиво... Я тогда подумала: бред какой-то. А через несколько лет меня, третьекурсницу Ярославского

театрального училища, взяли в ГИТИС к Марку Захарову именно на эту роль в дипломном спектакле. А потом я десять лет играла Маргариту в театре Станиславского. И Владимир Бортко в свой сериал сначала утвердил меня.

— В вашей собственной жизни тоже появился Мастер, который, похоже, разбудил в вас студию. Это Эдуард Лимонов обрил вас наголо?

— Ну да, он... На съемках сериала «КГБ в смокинге» мне сожгли волосы. Они превратились буквально в мочалку, и это очень меня раздражало. Я всех подряд просила: «Побрейте меня наголо, с детства мечтаю!». Но никто не брал на себя смелость. Это уже превратилось в кокетство: ну, побрейте же кто-нибудь! А Лимонов услышал и ска-



зал: «Давай!». Тут уже я испугалась. Но назвался груздем...

— **Помните, что почувствовали, когда в первый раз увидели себя такой в зеркале?**

— Мне понравилось. У меня и сейчас возникает желание побрить голову. Говорят, в волосах информация накапливается. Бывает полезно обнулиться. Тогда я обнулилась, и в таком обнуленном образе попала на глаза Дыховичному. Он как раз искал для своего нового фильма героиню, которая тоже решила начать жизнь с нуля. Я с ней совпала. У меня тогда было столько энергии! Был такой драйв! Я ничего не боялась. Лимонов, конечно, меня раскрепостил. До этого я пела и музицировала только

на кухне, для друзей, а тут вдруг вырвалась на сцену. Это важно, когда мужчине интересно то, что ты делаешь, когда он в тебя верит.

Я до сих пор восхищаюсь Лимоновым. Мало кто сегодня решается открыто отстаивать свои взгляды. Сейчас нет героев. Сейчас мужиков нет. И, конечно, женщины любят мужчин за талант. Маргарита полюбила Мастера за талант и служила этому таланту.

Да и если уж говорить о мистике, о знаках свыше... До встречи с Лимоновым я жила в гражданском браке с театральным продюсером и режиссером Эдуардом Бояковым. Однажды он подарил мне четыре сборника Лимонова со словами: «Я выше всех поэтов ставлю Иосифа Бродского и Эдуарда Лимонова». Подарил и сделал предложение руки и сердца, о котором я мечтала четыре года. Собственно, наши отношения к тому времени себя уже изжили. Я даже «сбежала замуж» за продюсера Сергея Члиянца, чтобы отомстить Боякову за то, что он так долго тянул с женитьбой. *(Смеется.)* И когда он,

наконец, произнес заветное: «Давай поженимся, все будет хорошо!», мне уже было не надо. Мы ведь, женщины, такие: идем за мужчиной, как ослик за морковкой, а когда морковка оказывается в зубах, мы уже глядим на другую «морковку». Сейчас я, правда, мудрее стала и свои приключения вспоминаю с улыбкой.

А тогда все было серьезно. Так вот, Бояков делает предложение руки и сердца, дарит книги Лимонова, а на следующий день подруга зовет меня на выставку французского художника со словами: «Пойдем, там будет один олигарх... Хватит с нас этой голытьбы — актеров, режиссеров... Пора переключаться на олигархов!». Наряжает меня в платье из французского шелка, расшитое бисером и похожее скорее на ночную сорочку. Да еще и с боа. А на нос — круглые очки а-ля Крупская. Такой меня Лимонов и увидел. Мы встретились взглядами, он удивленно спросил: «Вы кто?». Тогда вся Москва была увешана плакатами «КГБ в смокинге», а на них я — обмотанная советским

Меня спрашивают: «Трое детей — как вы справляетесь?». Не зря же говорят: «Бог дал ребенка, даст и на ребенка». Я верю в это. Считаю, что дети — моя самая правильная инвестиция. И ни о чем не жалею. Хотя, когда узнала, что беременна Сашей, у меня был шок. Богдану исполнилось всего-то год и восемь. Я боялась окончательно вылететь из профессии. Но во мне было столько любви к Богдану как к проявлению божественного, что я не допускала даже мысли, что могу лишиться жизни будущего ребенка. И сейчас нет большей радости, чем смотреть, как они обнимаются, как дерутся за маму. Я купаюсь в их любви и знаю, что они — самое главное в жизни. Никакая карьера, ничто вообще не может значить больше семьи.

Мы, женщины, такие: идем за мужчиной, как ослик за морковкой, а когда морковка оказывается в зубах, уже глядим на другую «морковку»

флагом и с револьвером в руке. «Катя Волкова, — отвечаю. — Ну, вот, сериал сейчас идет, “КГБ в смокинге”...» «КГБ? — переспросил он. — Так это же моя тема!» И взял меня за руку. Но мне надо было дать ответ первому Эдуарду. Прихожу к Боякову. Он: «Ну что?» Я: «Знаешь, у меня, кажется, роман!» — «С кем?» — «С Лимоновым!». *(Смеется.)* Этого финала он не может мне простить до сих пор.

ЛУЧШАЯ ИНВЕСТИЦИЯ

— Творческий поиск, поиск себя... мужчинам проще. Вам рождение детей крылья не подрезало?

— Конечно, иногда к концу дня так устаешь, что только одна мысль — дойти бы до койки и упасть. Не до гитары уж точно. Но если есть силы — почему нет? Детей не надо от этого ограждать. Когда ребенок с пеленки слышит, что на кухне играет музыка, слышит голоса гостей, он воспринимает это спокойно. И потом, моя мама для меня такая...

— Опора?

— О да! И опора, и двигатель! Это она дала мне возможность, несмотря на рождение Леры, учиться — сначала в Ярославле, потом в Москве, становиться на ноги, даже помогла мне квартиру купить. Мама говорит: «Еще и четвертого давай рожай, я справлюсь. У твоего брата пятеро, ты отстаешь!». Мама — мой мощный тыл. Дай ей бог здоровья, без нее никуда.

— Трудно с тремя детьми без поддержки мужчины?

— Я всегда мечтала о нормальной семье. Когда мама развелась с отцом, я умоляла ее, чтобы она его простила, чтобы он вернулся. И он возвращался. Потом опять ушел... Я была замужем трижды. Но никогда не меняла мужчин как перчатки. С каждым строила семью, надеясь, что мы будем вместе до конца наших дней, в горе и радости. Увидев пару, гуляющую с детской коляской, я им завидовала. Мне не нужны были цепи, чтобы приковать мужчину, я просто хотела, чтобы любимый человек разделял мое восхищение человечком, который появился на свет. С рождением ребенка центр смещается в его сторону, и мужчина должен это принять. Ребенок — это ваш маленький Будда, и вы ему служите. Ведь что вы в него вложите, то и получите.

Нет ничего важнее твоей матери. Мама — это пристанище, ее надо беречь. И ты сам должен стать пристанищем для своих детей. Мне тридцать семь лет, и я только теперь это поняла. Это зрелость, наверное. Я и сейчас могу как следует зажечь, но все чаще чувствую ответственность и все больше ценю спокойствие жизни. Хочу гармонии, хочу, чтобы каждый день для моих детей был наполнен чем-то интересным, чтобы они открывали для себя мир и его краски.

— Женщину от мужчины отличает, по сути, одно — наличие материнского инстинкта.

— Мужчины другие — с этим надо смириться. Мне недавно стало ясно, в чем была моя главная ошибка: я все время требовала от мужчины, чтобы он меня любил так же, как я его. Чтобы чувствовал так же, как я. А это в принципе невозможно.

— Да уж, мужчина никогда не станет для женщины «родной мамой».

— При этом сам ждет от нее именно такого, материнского тепла. И часто появление ребенка становится для него испытанием. У вас любовь, идиллия, а тут вдруг между вами встает кто-то третий. Мужчина начинает ревновать, возмущаться: «А я?». Помните, как Карлсон обижался: «Я же лучше собаки!» *(Смеется.)* Получается, женщина должна и мужчину успокоить, и малышу грудь дать... Я с этой ситуацией не справилась.

В мужчинах есть эмоциональная слепоглухота. Они редко без слов понимают наши желания и потребности — им все надо озвучивать. Ты стесняешься, ищешь слова, мучаешься, и в результате все приводит к срыву, истерике. Женщина говорит ночью: «Спи дорогой, мне все



равно еще кормить». Утром она идет гулять с коляской, а он продолжает безмятежно спать. Потом она варит обед, стирает распашонки – это же ее, женские обязанности... Женщина взваливает все на себя, и мужчина быстро к этому привыкает. А ей нужна помощь. И не надо стесняться ее просить.

ПОЛОВИНКА ЦЕЛОГО

– **Женщина – это половинка мужчины или все-таки самостоятельная единица?**

– В идеале для меня – все-таки половинка. Женщина должна быть «при муже». Быть женщиной – значит быть слабой. Она муза, вдохновительница. Ради нее мужчина совершает подвиги в надежде, что он вернется домой, и она его обогреет, приласкает.

– **Мы идеализируем женщину, а вот Толстой, например, признался, что он готов сказать правду о женщинах только перед смертью. Скажет правду, прыгнет в гроб и закроет крышку. Что он такое ужасное про нас понял? Как вы думаете?**

– Мой опыт показывает: мужчине не нужна сильная женщина – ни соратница, ни тем более командирша. Когда я вставала руки в боки и начинала что-то требовать, указывать, как и что надо делать, это пугало мужчину. И меня саму тоже. Я себе такой не нравилась и сейчас не нравлюсь. Мне не нравится быть агрессивной и стервозной. От этого всем только плохо.

Женщина – шея. Но эта шея может деликатно направить «голову», а может не гнуться только ради того, чтобы ее признали главной. Мудрость женщины – спрятать свое «я», добровольно стать второй. А мудрость мужчины – быть снисходительным к женщине, потому что мы более тонкие, чувствительные, потому что у нас бывают «закидоны» лишь от того, что луна вошла в определенную фазу.

ПОГРУЖЕНИЕ В ТИШИНУ

– **Есть место на земле, где вам спокойно?**

– У меня давний роман с Индией. Я поднималась в Гималаи. Было очень тяжелое восхождение.

– **А ради чего такие мучения? Каков мотив?**

*Мама – это пристанище,
ее надо беречь. И ты сама должна стать
пристанью для своих детей*

– Погрузиться в тишину. В собственную тишину. Мой мужчина считал, что я одержима всевозможными страстями и это поможет их одолеть. (*Смеется.*) В общем, меня туда направил мужчина, который в тот момент был моим Пигмалионом: лепил меня, наставлял... После восхождения все уехали на Гоа, а мне пришлось срочно вернуться в Москву – играть спектакль «Мастер и Маргарита». Прилетела, а спектакль отменили, и я очень расстроилась, что не попала со всеми на Гоа.

Открыла я для себя это чудное место лишь после рождения Богдана. Мне нужно было срочно похудеть для съемок. Я искала всевозможные клиники, но там цены были просто запредельные. И моя подруга подсказала: езжай на Гоа, там ты похудеешь без усилий, дешево и естественным способом. Мама согласилась остаться с четырехмесячным Богданом, я купила билет и улетела в неизвестность. Но в первый же вечер, выйдя на улицу, встретила подругу,

с которой училась в ГИТИСе. Оказалось, там обитает огромное количество русских. Первые три дня я сходила с ума от этого природного великолепия и от полнейшей свободы, когда никому до тебя нет дела. Дети бегают, много беременных... Я сразу пожалела, что не взяла Богдана.

Сейчас мы ездим на Гоа зимой, в наш мертвый сезон, когда здесь совершенно нет солнца. Живем в деревне, там есть центр йоги и здорового образа жизни. Англичане открыли при центре детский сад, где дети учат английский язык. На мотороллере ездим в город за продуктами. Я там и готовлю сама. Морепродукты, фрукты, теплый океан, песчаный берег – мечта!



— **А как вы к дауншифтингу относитесь? Могли бы жить вне цивилизации?**

— Ну а почему нет? Мы же здесь живем в постоянном стрессе, все время боимся что-то не успеть, пропустить. А там ты просто любишь закаты и рассветы, наблюдаешь за растениями, читаешь детям сказки. По-моему, это и есть настоящая жизнь.

— **Но дети подрастают, их надо социализировать — в ту же школу отдавать.**

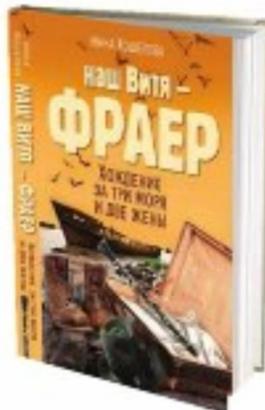
— Дети могут заниматься с родителями или репетиторами и сдавать экзамены экстерном. Я там видела таких детей, и мне они очень понравились: общительные, уравновешенные, спокойно говорят на трех языках. На Гоа есть

и обычные школы. И кто, собственно, сказал, что наше образование хорошее? Хотя моей Лере повезло: она окончила прекрасную немецкую спецшколу, и у нее были замечательные педагоги, которые относились к ней по-матерински. Лера выросла хорошим человечком. На последнем звонке все это отметили, и мне приятно было слышать, как дочку любят учителя, как ей аплодируют друзья — она была популярной персоной в школе! Сейчас едет в Германию учиться в языковом колледже. Прочитает год, потом решит, куда дальше. Ей больше нравится психология, социология. В артистки, слава богу, не метит. Насмотрелась на мамину жизнь. Слишком нервная профессия.

— **Но мы надеемся, что вы нас еще порадуете новыми ролями и песнями!**

— Хотелось бы. Я верю в судьбу, верю, что за поворотом меня ждет что-то новое, что жизнь снова готовит сюрпризы. Главное — вовремя понять ее знаки. ■

КНИЖНЫЕ НОВИНКИ



Инна КОШЕЛЕВА
Наш Витя – фраер

Книга о мужчинах, адресованная женщинам. О том, что неверно воспринимать супруга исключительно в рамках семьи. Умная и любящая жена видит свою вторую половину шире. Она не испугается его желания перемен и даже измен и будет надежным помощником и другом.



Филиппа ГРЕГОРИ
Алая королева

Исторический роман о хитрой и амбициозной Маргарите де Бофор, одной из самых образованных дам XV века. Она посадила на трон Англии своего единственного сына Генриха и стала родоначальницей великой династии Тюдоров.



Корней ЧУКОВСКИЙ
Дневник

Семьдесят лет детский поэт почти ежедневно делал записи о событиях своей жизни. Смерть младшей дочери, гибель на войне сына, сложные отношения с женой, страдания из-за критики. Полный текст дневника печатается впервые.



Бесма ЛАУРИ
Карла Бруни: тайная жизнь

Самая подробная биография Карлы Бруни, скандально знаменитой манекенщицы и певицы, любимой жены французского президента, в настоящий момент (в 43 года) ожидающей рождения близнецов.

Фейсфитнес – гимнастика для лица, разработанная 30 лет назад Кэрол МЭДЖИО, очень популярна на Западе: она помогает подтянуть овал лица и избавиться от морщин. Свои рецепты красоты Кэрол раскрывает в книге «Новая аэробика для кожи и мышц лица» («Эксмо», 2011). Вот некоторые упражнения.

РЕЗУЛЬТАТ – НА ЛИЦО



- **ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ**, примите правильное положение: втяните живот как можно сильнее, напрягите мышцы верхней части ног и ягодицы. Сохраняйте положение во время упражнений.
- **ПРОТИВ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ**. Сильно зажмурьтесь. Сосчитайте до сорока. (Ягодицы напряжены!) Выполняйте 2 раза в день.
- **ЧТОБЫ ПОДНЯТЬ БРОВИ И УМЕНЬШИТЬ «КАПЮШОН» НА ВЕРХНЕМ ВЕКЕ**. Поместите указательные пальцы на лбу над бровями, параллельно им. Потяните

пальцы вниз, посмотрите наверх. В то время как пальцы давят вниз, толкайте брови вверх и расслабляйте 10 раз. Помогает и от «нахмуренных бровей».

- **ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ЛИЦА**. Широко откройте рот и заверните губы за зубы. Оттяните уголки рта к задним зубам и крепко закатите внутрь, как будто засасываете ломтик лимона. Подбородок чуть оттягивается вниз. Сильно улыбнитесь щеками вверх и к ушам. Задержитесь, считая до десяти. Затем расслабьтесь, подув сквозь зубы.

Текст: Елена ПРОКОФЬЕВА



Вкус
хорошего
настроения!

Телеканал «Кухня ТВ»

в сентябре празднует свой четвертый день рождения. С первого эфира мы не переставали радовать наших любимых зрителей шедеврами высокой кухни и теплотой домашних блюд.

Сейчас мы с уверенностью заявляем, что искренне гордимся созданным телеканалом.

В честь этого торжества «Кухня ТВ» угощает своих телезрителей праздничным тортом и принимает поздравления!

4 года
на вашей
тарелке!



Мы работаем над одним интересным и увлекательным делом, раскрывая для людей все грани гастрономического и кондитерского искусства. Желаю вам развития и творческого подхода к делу! Удивляйте и радуйте российского телезрителя!

Александр Селезнев

Кондитер, теле- и радиоведущий,
автор книг по кулинарии



От всех кулинаров России поздравляем канал «Кухня ТВ»! Желаем вам, коллеги, творческих успехов, смелых решений и больших кулинарных свершений!

Виктор Беляев

Президент Российской
ассоциации кулинаров



Спасибо всем участникам этого проекта за свежие кулинарные идеи и интересные шоу-программы о вкусном и здоровом питании. Они развивают кулинарные способности и меняют отношение к фаст-фуду. Держите такие же высокие планки!

Сергей Синицын

Президент лиги юниоров
Российской ассоциации кулинаров



Праздничный чизкейк

Для основы нужно взять пачку печенья и измельчить его в муку. Растопить 100 г сливочного масла и постепенно вливать его в печенье, пока оно не намокнет. Полученную массу выложить в форму с неразъемным дном и утрамбовать стаканом. Если у вас нет такой формы, обмотайте дно фольгой.

Рецепт торта:

Для формы диаметром 20 см вам понадобится:

- 750 г сливочного сыра • 250 г сахара • 15 г крахмала (если используете муку, берите в два раза больше) • 1/2 чайной ложки соли • 1 ст. л. лимонного сока и цедра одного лимона • 3 яйца • 2 желтка • 100 г сливок, молока или сметаны.

В творожный сыр добавить сахар, крахмал, лимонную цедру и соль. Перемешать до однородной массы. По одному добавить яйца и затем желтки. В конце — сливки (молоко или сметану), лимонный сок. Наполнить форму и поставить в разогретую до 200°C духовку. Выпекать 10 минут. Потом уменьшить температуру до 105°C и выпекать еще час.

Приятного аппетита!

www.kuhnyatv.ru

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

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

Бельгийская художница
Нина БАЛЬТО
живет в мире живых
и нарисованных цветов.
В каждом времени года
у нее свои фавориты.



ЦВЕТОЧНИЦА с кистью

Флористические акварели Нины Бальто — это отражение и продолжение ее живого сада, разбитого на старой фламандской ферме. «Садоводство сродни написанию картины, — говорит Нина. — Работа акварелью — это игра со светом. Сад тоже живет солнцем, которое наполняет травы и листья деревьев лучами, заставляя их светиться и трепетать».

В руках Нины цветы — это кисти, которыми можно раскрасить сад. Ее книга «Цветы, которые меня вдохновляют» написана о семи самых любимых растениях в разное время года.

ВЕСНА

Морозники для Нины — самые грациозные и изящные цветы начала года, лучший подарок на Новый год и День влюбленных. Больше всего ей нравятся сорта зеленых оттенков. Другой весенний любимец — тюльпан, особенно сорт «Анжелика», популярный в сороковые годы прошлого века: невысокий, розо-

вый с палевым оттенком. Обожает садовница и фиолетовые тюльпаны, которые выращивает в своей оранжерее.

ЛЕТО

С приходом лета на диком лугу у старой фермы появляется много полевых цветов. Ромашки, колокольчики, маргаритки, разноцветные маки, борщевик и окопник, мятлик и лисохвост. Когда зацветает любимый купырь, Нина считает, что наступил апогей лета. «Это растение у нас называется “голландское кружево”, и я до сих пор не могу передать его ажурность при помощи акварельных красок», — сожалеет художница. Она обожает «сочинять» летние букеты из разнообразных белых цветов — для нее это верх изящества. Создавая все новые и новые букеты, Нина постоянно экспериментирует. Но обязательно включает в композицию клевер, пиретрум балзамический, листья папоротника, бутень ароматный и скабиозу белую.

В разгар лета пастельные тона сада ста-

новятся более насыщенными. В теньке ветви гортензии сгибаются до земли под тяжестью голубых, белых и розовых шапок. На солнце цветет желтая космея, яркие ноготки и настурции.

С упоением Нина говорит и об алом маке: «Среди моря золотой пшеницы гордый и одинокий мак краснеет». Нелучайно во Фландрии этот цветок называли «братом пшеницы». «Если алые маки всего лишь пажи, то роза — царица цветов», — фантазирует Нина. Любимая белая плетистая роза Нины называется «Шелковое платье».

Белыми розами обсажен и островок посреди сада, напоминающий о любимом и единственном сыне Пьере, трагически ушедшем из жизни молодым.

«Тихо сейчас, но есть ты и есть роза, которую я рисую для тебя с чувством всеобъемлющей материнской любви, какая только может быть на свете».

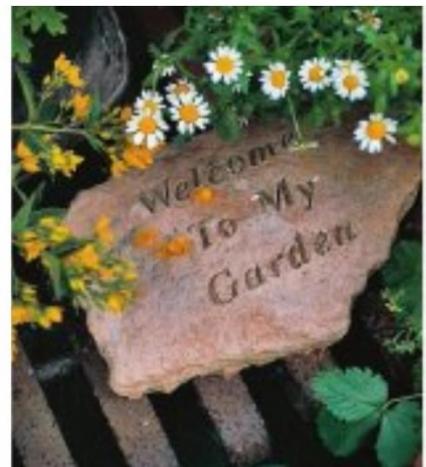
А вот о голубых розах, хотя их еще не

вывели селекционеры, Нина особенно любит помечтать. Поэтому когда пишет розы, пытается за полутонами серого спрятать голубой отлив. По легенде, одному садоводу как-то удалось вывести голубую розу. Но утром он глянул на цветок и понял, что такому божеству, как роза, неуместно сливаться с голубым небом. И уничтожил свое творение.

ОСЕНЬ

На закате лета Нина обожает георгины. Ни один цветок не дарит такого богатства оттенков красного, как старые сорта георгинов в лучах уходящего лета. Ее любимый сорт — фиолетово-коричневый немахровый «Флорист». Когда жара спадает и приходят туманы, распускаются дельфиниумы — последний привет лета. Они подкупают своей благородной простотой и словно строгие кафедральные соборы возвышаются над августовскими цветниками. ■

В 1999 году издательство Lappoo выпустило иллюстрированную книгу с описанием сада Нины и старой фермы, отреставрированной ею. После этого в Бельгии стало модным делать эксклюзивную сервировочную посуду с принтами картин Нины Бальто. Ее цветочные акварели сейчас можно встретить на посуде ряда фешенебельных ресторанов Гента.

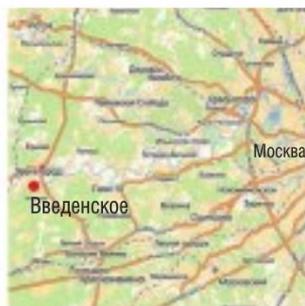




ДОМ разбитых сердец

Введенское могло бы стать символом невзаимной любви: безответно влюбленный Павел I подарил его Анне Лопухиной. Там она жила с мужем, которого обожала, а он лишь терпел ее.

ТОЧКА НА КАРТЕ



Московская область,
Одинцовский район,
Введенское

Великий русский архитектор Николай Львов впервые увидел Введенское зимой 1798 года, когда его пригласили посмотреть место под дворец, который он должен был спроектировать и выстроить. Несмотря на лютый мороз, архитектор был поражен красотой здешних мест и писал новым владельцам: «Каково же должно быть летом? Прилужа, как говорят, руки к делу, место сие выйдет, мало есть ли сказать, лучшее из Подмосковных! Натура в нем все сделала, но оставила еще и для художества урок изрядный...»

«Натура» — это природа на языке галантного века. Природа в окрестностях усадьбы Введенское действительно ошеломляюще хороша. Но и «художество» Львова, то есть усадебный дворец, по сей день поражает воображение.

Село Введенское получило свое название от церковки Введения Пресвятой Богородицы во Храм, стоявшей здесь в XV веке. И церковка, и погост при ней были разорены поляками в Смутное время. А село вошло в число даров, которыми отблагодарили князя Дмитрия Пожарского за освобождение Москвы от захватчиков. Введенское переходило из рук в руки, и в конце концов его выкупил Николай Голицын, а у его потомков усадьбу в 1798 году купил император Павел I, чтобы презентовать своей фаворитке Анне Лопухиной. Вот для нее-то и был построен архитектором Львовым великолепный дворец.

Княжна Анна Лопухина была признанной красавицей и стала последней любовью Павла I. Император, и без того неуравновешенный, ради нее был готов на любые безумства. Известно, что однажды Анна явилась на бал в белом, сшитом по ампиру

ной моде платье, но в шали и перчатках странного, неописуемого оттенка, среднего между коралловым и кирпичным, который очень шел к ее черным волосам и ярким глазам. Император восхитился и попросил у Анны перчатку: именно в этот цвет пожелал он выкрасить свой новый дворец, строившийся в центре Петербурга и ныне нам известный как Инженерный, или Михайловский, замок.

Павел поселил Анну в Павловске, в своей любимой усадьбе. Он встречался с ней каждый день и говорил, что Лопухина вернула ему счастье и душевный покой. Все считали, что Анна и Павел — любовники. Казалось бы, как могло быть иначе, если по первому желанию Павла девушку привез к нему ее собственный отец, получивший за это награды и титулы? Но император, при всех его странностях, был рыцарственно благороден. Он пытался соблазнить Анну, и она считала своим долгом отдаться ему, но не выдержала и в последний момент начала сопротивляться, разрыдалась... Павел пощадил ее целомудрие. Он даже пообещал Анне, что позволит ей выйти замуж за того, кого она полюбит. И так увлекся этой идеей, что едва не отдал княжну Лопухину за графа Рибоьера, потому что решил, что именно его Анна любит. Чтобы развеять заблуждения государя, Анна призналась ему, что с детства влюблена в князя Павла Гавриловича Гагарина. Император немедленно отозвал Гагарина из Италии, где тот находился в составе армии Суворова, и повелел ему жениться на Лопухиной. 8 февраля 1800 года они обвенчались. Анна была счастлива... А вот Гагарин — не очень, несмотря на умопомрачительное приданое, которое он получил за своей красавицей-невестой.

Анна призналась, что любит Гагарина, и царь велел князю жениться на своей фаворитке

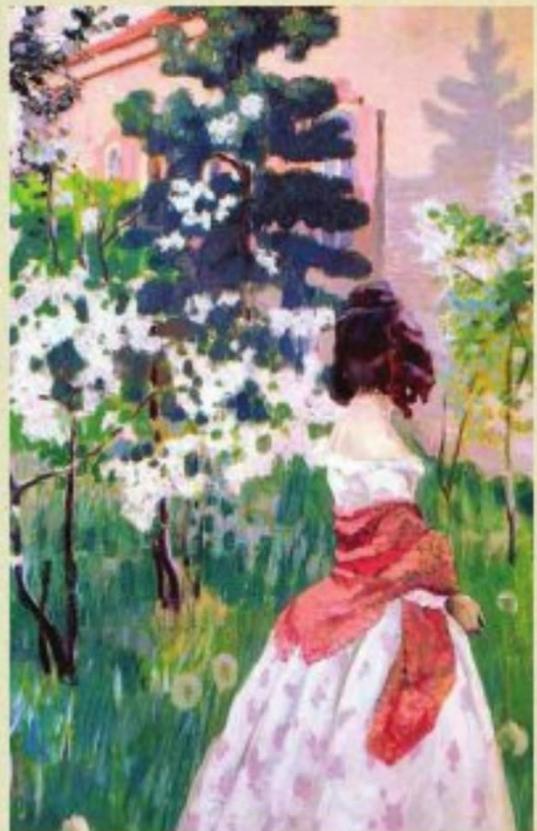
Как и все в высшем свете, Гагарин не сомневался, что Анна и Павел I были любовниками. Первая брачная ночь доказала ему чистоту невесты, но что поделать со слухами? И что поделать с тем, что Гагарин не любил Анну?

В ночь на 12 марта 1801 года Павел I был убит заговорщиками. Анну Лопухину он любил до самой своей смерти. Потеряв покровителя и друга, Анна утратила и иллюзию семейного счастья: князь Гагарин не считал более нужным притворяться, что любит свою жену. Несчастливым призраком бродила Анна по залам Введенского, подаренного ей покойным императором. 25 апреля 1805 года княгиня Анна Гагарина, в девичестве Лопухина, скончалась от чахотки, обострившейся после родов. Введенское унаследовала ее мачеха, Екатерина Лопухина, и с удовольствием проводила в нем летние месяцы. В 1823 году Введенское посетил великий летописец Карамзин, который позже в книге «Отечественные достопримечательности» оставил воспоминание и об этом поместье: «Нигде не видал я такого богатства растений. Цветы, травы и деревья исполнены какой-то особенной силы и свежести. Липы и дубы прекрасны; дорога оттуда в Москву есть самая приятная для глаз, гориста, но какие виды!»

В середине 1860-х годов Введенское купил фабрикант В. И. Якунчиков. Его дочь Мария была известной русской

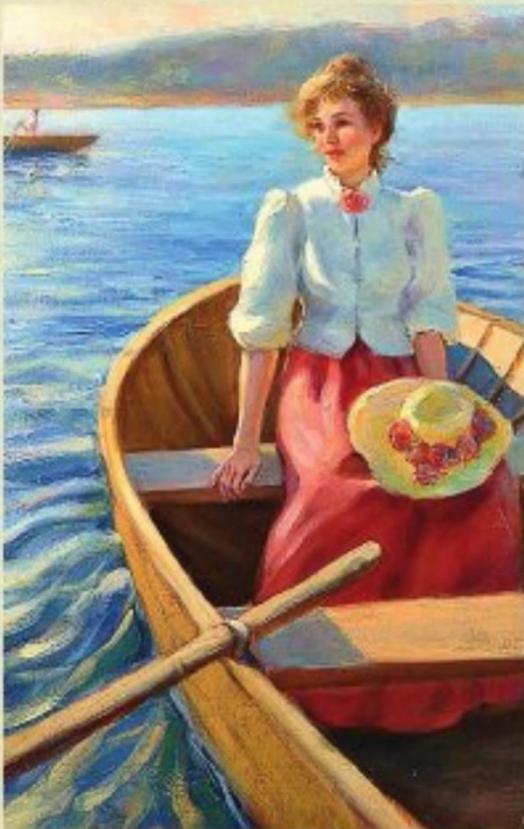


Введенское стало приютом для романтиков — Анны Лопухиной, получившей его в подарок от платонически влюбленного Павла I, а позже для художника Виктора Борисова-Мусатова (внизу картина его кисти «Весна»).





Введенское вдохновляло художницу Марию Якунчикову (вверху – картина ее кисти, внизу – ее портрет), живописца Виктора Борисова-Мусатова (на рисунке внизу слева) и писателя Ивана Бунина (на фото внизу справа).



художницей. Она любила и неоднократно писала усадьбу и окрестности. Самая знаменитая ее картина – «Из окна старого дома. Введенское».

Но никто не воспел эту усадьбу в своем творчестве так, как Виктор Борисов-Мусатов – несчастный болезненный горбун, так остро видевший красоту и рисовавший бледные, призрачные образы барышень из прошлого на фоне Введенского дворца, сада, пруда... Позировали ему обычно сестра и ее подруги, причем Мусатов одевал девушек в старинные костюмы и даже фотографировал на фоне усадьбы, найдя особенно удачный ракурс для картины. А потом уже, в своей мастерской, писал с фотографии и по памяти свои нежные полотна. Советский краевед А. Н. Греч писал: «Есть места, овеянные поэтическими воспоминаниями. Есть места, попав в которые, сразу вполне ясно представляется та почва, на которой произрастали побеги неумирающего искусства. Что-то значительное и глубокое, связанное с русской культурой, родилось или развивалось в Введенском. Ведь здесь бывали и жили Чайковский, Чехов и многие художники еще недавнего прошлого. На высоком пригорке дом. По крутому откосу, обрамленному деревьями парка, спадает затененная просека. Стены и колонны дома, полускрытые пригорком – в прозрачных розовых отсветах последних догорающих солнечных лучей. Ярко пламенеют в еще светлом небе облака. Огнями блещут стекла в окнах, точно в доме праздник или, может быть, пожар? И, стоя внизу перед этой картиной, вдруг вспоминаются холсты Борисова-Мусатова. Ведь именно этот дом в Введенском излюбленным мотивом проходит в его жи-

После смерти Павла I Гагарин перестал притворяться, что любит навязанную ему жену

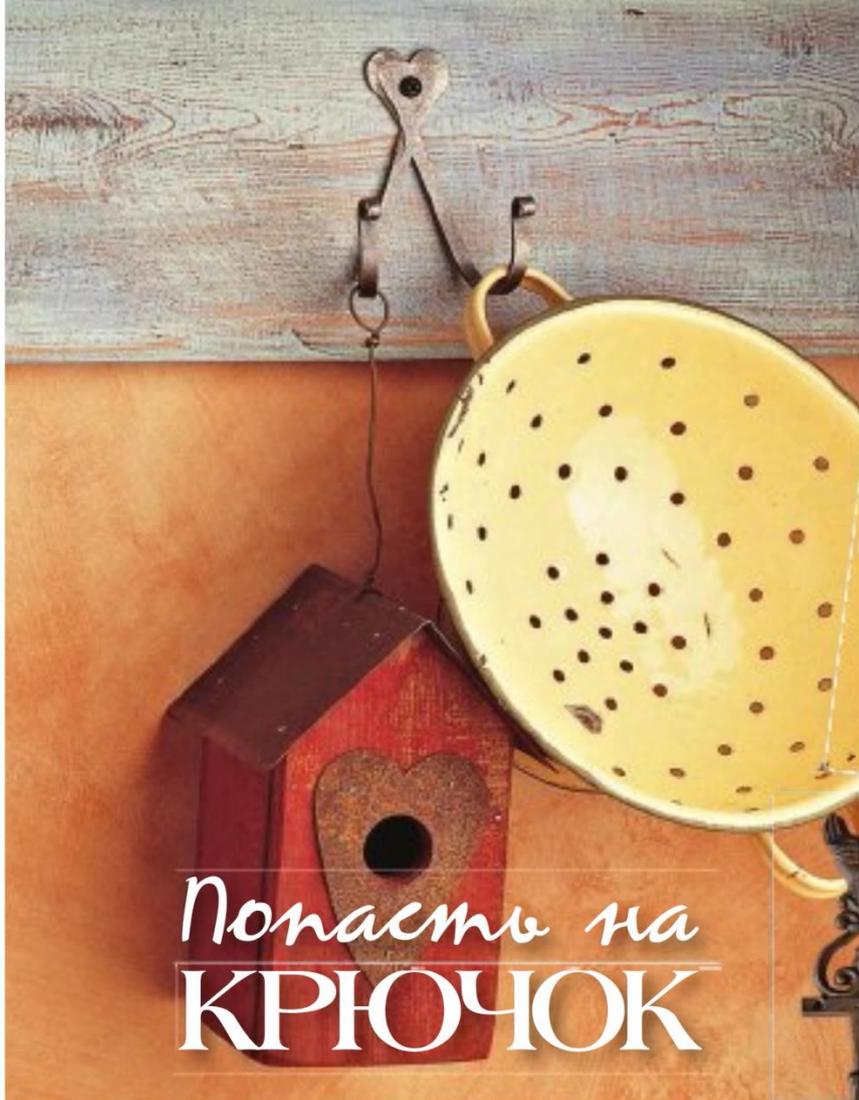
вописных образах. Именно Введенское – декорация для мусатовских девушек, нереальных, призрачных, как марево». Последними владельцами усадьбы стала семья графа Гудовича. При них старый деревянный дом был разобран и со всеми деталями, очень точно воссоздан в камне, что и спасло его от уничтожения в революционные годы, когда помещичьи усадьбы сжигали и рушили по всей России...

Незадолго до эмиграции посетил Введенское Иван Бунин. Его привела в усадьбу любовь к картинам Марии Якунчиковой: захотелось посмотреть, как все выглядит на самом деле, не приукрасила ли художница виды, открывающиеся из окон дворца? Бунин убедился, что Якунчикова не только не преувеличила, но даже в полной мере не смогла передать всю красоту здешних мест, и он попытался описать ее в стихах:

*Ветви кедра – вышивки зеленым
Темным плюшем, свежим и густым,
А за плюшем кедра, за балконом –
Сад прозрачный, легкий, точно дым.*

После революции в стенах Введенского размещалась художественно-ремесленная школа, потом совтпартшкола, а с начала 30-х годов XX века – закрытый партийный санаторий. И сейчас в Введенское приезжают отдохнуть и полечиться. ■

ЕЛЕНА ПРОКОФЬЕВА



Попаеть на КРЮЧОК

Они почти всегда скрыты от глаз тем, что на них навешано, а жаль. Дизайнерский крючок – сам по себе достойный объект интерьера.

1 Считается, что прообразом крючка послужил сучок, оставшийся на плохо отесанном бревне в срубке дома. Небрежно выполненная работа сыграла добрую роль: одежда можно было просто накинуть на сучок, и она не мялась и не пачкалась.

2 Когда жилища начали строить из камня, одежда вновь перекочевала на спинки стульев и сундуки. А гостям приходилось выискивать свои плащи и тулупы в сваленной груде одежды, пока одному из них не пришлось в голову накинуть камзол на небрежно вбитый в стену гвоздь.

3 В конце XVIII века умелец с Мейсенской мануфактуры неправильно приставил к супнице ручку. Рассерженный старший мастер разбил готовое изделие, но во время опомнился и в груде обломков нашел ту самую ручку, которая стала прототипом фарфоровых крючков,

столь полюбившихся европейской аристократии.

4 Лишь в 1869 году англичанин О. А. Нортон принес в патентное бюро собственное изобретение – крючок для одежды. С тех пор человечеству больше не нужно прибегать к всевозможным ухищрениям.

5 Крючки незаменимы в небольших помещениях, куда не впишется громоздкий шкаф. Это практично, к тому же вешалки могут стать элементом декора и оживить все помещение.

6 Дизайнеры сходятся во мнении, что крючок должен соответствовать отделке дверной ручки и прочей фурнитуре. Также они советуют делать в прихожей несколько рядов вешалок на разных уровнях: не только для одежды, но и для зонтов, сумок, ключей, головных уборов, а также для самых маленьких гостей. ■

ХИТЫ сезона

«ПО-ФРАНЦУЗСКИ. AMADEUS»

COUNTRYCASA



ЯРМАРКА МАСТЕРОВ



«ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»



«ПО-ФРАНЦУЗСКИ. AMADEUS»



STOCKMANN



Авторская работа



«ПО-ФРАНЦУЗСКИ. AMADEUS»





Смотровое
КРУЖЕВО

СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ:
КРЕСТЬЯНКА
ФАЗЕНДА

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» продолжают показывать, как сделать дачу уютнее. На этот раз маленькая столовая превращается в просторную гостиную.

Дача Черновых построена старшим мужчиной в семье — ветераном Великой Отечественной войны Николаем Андреевичем, и когда-то на ней хватало места всем. Но за тридцать лет семья разрослась и перестала помещаться в маленькой столовой. Вот и решили Черновы пригласить программу «Фазенда» «расширить» пространство.

МАШИНА ВРЕМЕНИ

Дизайнеру Дарье Кажарской предстоит нелегкое дело, требующее способностей почти магических — из столовой площадью 12 м² и кухни в 2 м² создать столовую-гостиную, способную вместить 17 человек. Но она не испугалась и, вместо поиска выхода в пятое измерение, нашла на даче настоящую машину времени — ярко-желтые обои, купленные более тридцати лет назад. Именно эти бумажные обои с крупным цветочным рисунком подтолкнули Дарью к тому, чтобы спроектировать для Черновых «желтую гостиную» — интерьер, в котором яркое, почти авангардное цветовое решение сочетается с ретроуютом.

ДОБРЫЙ ОБМАН

Для начала освободили помещение от старой мебели, отделки и даже некоторых стен. Затем был выстроен каркас нового пространства и отчасти обшит гипсокартоном. Для отделки некоторых стен и всего потолка художник решила использовать деревянные обои. В отличие от всем знакомой вагонки у деревянных обоев незаметны стыки соединения досок. На потолке будущей



гостиной обои положили рисунком «елочка», оставив в середине четырехлучевую звезду — это визуально приподняло центр комнаты, создав иллюзию низкого купола. На кухне тоже появился оптический фокус, меняющий пространство — белую и алую плитку кухонного пола уложили со смещением рядов. Такой рисунок визуально вытягивает небольшое помещение и создает иллюзию волн, расходящихся от центра. А рабочая часть кухни станет «островом» посреди этих волн — такое решение позволит разумнее использовать неболь-

Четырехлучевая звезда на потолке гостиной зрительно увеличивает пространство, создавая эффект низкого купола, а ажурное оформление стен добавляет в интерьер «воздуха».





Зона для готовки расположилась на «островке» – теперь хозяйка может подойти к плите и мойке с любой стороны.

шее пространство. Пол в гостиной тоже «обманывает глаз». Он сделан из пробки, за счет нанесенного на нее рисунка «притворяющейся» паркетом.

СОЛНЦЕ, КРУЖЕВО И ЦВЕТЫ

Для стен и потолка гостиной выбрана краска двух цветов – солнечно-желтого и оттенка топленого молока. Сочетание этих цветов на потолке позволило зрительно сделать его центр еще немного выше. Часть деревянных деталей в гостиной покрыли специальным маслом – оно придало дереву богатый шоколадно-

коричневый цвет и при этом не скрыло, а подчеркнуло его фактуру. Таким же маслом в кухне покрыты потолок и части стен, облицованные деревянными обоями. А для отделки остальных кухонных стен и создания шкафа-ниши художник выбрала неожиданный материал – легкие перфорированные панели, которыми обычно маскируют радиаторы. Обведенные тонкими рамами и выкрашенные в кремово-белый цвет, эти панели придали кухне кружевную легкость. За ажурными панелями – на этот раз окрашенными в желтый цвет – спрятались и радиаторы в гостиную. Наконец пришло время и для хозяйских ретрообоев – обведенные полиуретановой лепниной, они превратились в украшающие гостиную панно. Их наивный цветочный рисунок интересно контрастирует со строгими линиями общего декора. Особенно эффектно смотрится в обрамлении легкомысленных панелей классический английский камин. Цветочная тема использована и в кухонном декоре – роспись с цветами украсила дверцы шкафчиков «кухонного острова».

ПОСЛЕДНИЕ ШТРИХИ

Осталось немного – свет и мебель. Для кухни были выбраны современные точечные светильники простой кубической формы, а вот в гостиной появилась классическая кованая люстра и несколько небольших кованых бра с такими же, как у люстры, матерчатыми абажурами. Было решено не загромождать небольшую гостиную и ограничиться самой необходимой мебелью – большим обеденным столом с восемью стульями, маленьким кофейным столиком и этажеркой. На кухне к «острову» с плитой, мойкой и столом-шкафом добавился белый стеллаж для посуды. Учитывая, что стены кухни-гостиной декоративны сами по себе за счет цвета и ажурной фактуры, дополнительных украшений они просят немного. Поэтому шторы выбраны самые простые – легкий драпированный тюль золотистого цвета. Завершающей деталью стали «кофейные» часы над камином – их форма повторяет рисунок потолочной «звезды», а для декора циферблата использованы чашечки из игрушечного сервиза. Вот и получилась новая столовая-гостиная – просторная, яркая, уютная. ■



Кто сказал, что подниматься вверх по лестнице тяжело? С такими расписными ступеньками каждый шаг в удовольствие.

Веселый горох, народные орнаменты, фруктовые мотивы — все они прекрасно уживутся в одном интерьере, если вписать их в лестничный марш.

Отшлифуйте подступенки и очистите от пыли. Если на досках есть выступившая смола, смойте ее тряпочкой, смоченной в ацетоне. Загрунтуйте поверхность, дайте высохнуть. И вот начинается самое интересное: подключайте фантазию и придумывайте для каждого подступенка свой яркий узор. Нарисовать его можно акриловыми красками. Помните, что при работе с ними неиспользуемые кисти надо держать в воде, так как акрил быстро высыхает. А чтобы получить более бледный оттенок определенного цвета, краску нужно разводить не водой, а специальным разбавителем. ■

ЛЕСТНИЦА- художница



1



2



3



4

СТОЛ в ракурсах

1. СОЛНЦЕ НА СКАТЕРТИ

Лимон – обязательная деталь на натюрмортах малых голландцев. Лимонно-желтый цвет пробуждает энергию и позволяет сконцентрироваться. Поэтому, если собрались на дружеский подвиг, смело украшайте стол лимонами, лютиками или желтыми хризантемами.

2. ВЕСНА В ЛЮБОЙ ДЕНЬ

Хотите «весенний» стол в октябре? Совершенно необязательно замыкаться на зеленом цвете. Оттенки лилового и розового стойко ассоциируются с началом весны. Не бойтесь контрастов фактур и рисунков – в скатерть можно превратить старую кружевную шаль, салфеткам позволить легкомысленный рисунок в горошек, а вместо колец перевязать их ленточками. И главное – цветы.

3. КАЮТ-КОМПАНИЯ

Для «морской» сервировки нужно совсем немного: во-первых, «что-нибудь синее». Не обязательно синяя скатерть, вполне достаточно синих салфеток. Во-вторых, «что-нибудь белое» – например классические гладкие тарелки.



А если нижние тарелки окажутся серыми, синими или серебристыми, у вас получится идеальный «морской» стол. Плюс «что-нибудь романтическое» – большая раковина или сушеная морская звезда, мелкие ракушки, коралловая ветка, бутылка необычной формы, синие или прозрачные декоративные «камушки» на столе.

4. ЦВЕТ ЮНОСТИ

Салатовый, золотисто-зеленый, цвет крыжовника и зеленых яблок – эти оттенки поднимают настроение даже в самый пасмурный день. Радостный зеленый хорошо смотрится и на ослепительно-белой скатерти, и на небеленом холсте, уживается с гладкими салфетками и не ссорится с полосатыми и клетчатыми. А лучше всякого букета такой стол украсит ваза с антоновкой.

5. ОСЕННЕЕ ВОЛШЕБСТВО

Для званого осеннего обеда достаньте текстиль поярче да поставьте большое плоское блюдо в центре стола. Выложите на блюдо самые яркие плоды и украсьте маленькой тыковкой салфетку у каждого прибора. ■

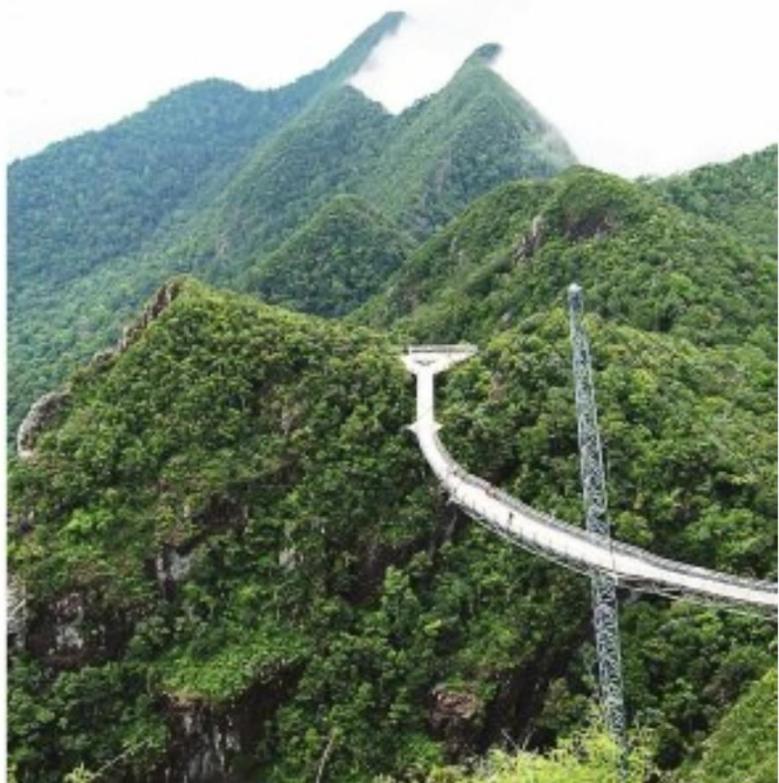
Сервировка стола – очень приятное занятие. Особенно если декорируешь место для тех, с кем приятно провести время ужина.





Любовный ГОРОСКОП

Где из обычной Евгении
легко превратиться
в Еву и выйти замуж
по подсказке астролога?



Евгению Антошину теперь все называют Евой. Имя Евгения слишком сложно для произношения – как в Соединенном Королевстве, подданной которого она стала не так давно, так и в Малайзии, откуда родом ее муж Махеш Менон и где она также подолгу живет. Евгения москвичка, после окончания МГТУ им. Баумана ее пригласили работать в английский университет, где Женя и познакомилась с будущим мужем. «Махеш вырос в пригороде Куала-Лумпура, где по сей день живут его родители. Когда я приехала в Великобританию, он уже получил степень мастера и продолжал учебу. Познакомились мы на рождественской вечеринке в университете, на которую, вообще-то, ни я, ни он идти не хотели. Но в итоге друзья нас уговорили, мы пришли повеселиться, и не пожалели».

СЕМЬЯ ПО ГОРОСКОПУ

«Мы очень быстро стали жить вместе, хотя родители Махеша об этом не знали вплоть до дня нашей свадьбы – они бы этого не одобрили. В Малайзии не принято, чтобы парень и девушка ночевали вместе без брака, а нам хотелось немного пожить по-европейски. Для его родителей было очень важно, чтобы мы поженились по индуистскому обряду (родители Махеша – выходцы из Индии). Свадьба была очень пышной: множество цветов, гостей, пригласили всех соседей, которые, кстати, активно помогали в организации торжества. Перед домом жениха и на пороге храма выложили красивый узор из крашеного риса.

Невеста на свадьбе обязательно должна быть с длинными волосами, украшенными огромным количеством цветов. Это настоящая проблема для девушек с короткими прическами. Мне, например, было непросто найти подходящий шиньон нужного рыжего оттенка.

В Малайзии парни и девушки в основном встречаются с кем хотят, но все же женятся, только если родители одобрили выбор. Часто браки организуют родители, особенно если дети сами не могут найти себе невесту или жениха.



Перед свадьбой родители просят священника проверить гороскоп пары, чтобы убедиться, что новобрачные друг другу подходят. К счастью, наши гороскопы сошлись! Также по гороскопу священник выбирает наиболее подходящую дату торжества, и церемонию обязательно проводят в указанный отрезок времени. Так что, можно сказать, гороскоп у них — самая главная религия. Каждый год в день рождения именинник идет к священнику за гороскопом и советом о том, как отметить праздник.

В Малайзии основное вероисповедание — ислам, но нравы мягче, чем в других мусульманских странах. К тому же в стране много верующих других конфессий. Поэтому в барах нередко можно увидеть как индусов, так и мусульман. Девушки спокойно носят джинсы и могут ходить по улицам с непокрытой головой. В присутствии старших родственников молодые малайзийцы ведут себя иначе, чем в компаниях ровесников: с друзьями они могут выпить, пойти в бар, чмокнуть девушку в щеку и держаться с ней за руки, а при родителях они себе такого не позволят».

ИСКРЕННИЕ ГУРМАНЫ

«В России и Англии офисные работники ходят на обед в кафе или берут еду с собой. Женатый малайзиец обязательно приходит обедать домой. И никогда жена не подаст ему что-то оставшееся со вчерашнего дня или от завтрака — только с пылу с жару! У них культ еды. Даже на завтрак подают три-четыре блюда, а на обед — пять-шесть. Когда я рассказала знакомым англичанкам, что каждый день готовлю мужу обед и ужин, они пришли в ужас от такого “неравноправия”. Зато мужчины признались, что завидуют Махешу. Малайзийцы очень избалованные гурманы: если им что-то показалось невкусным, вам об этом скажут в лицо.

Соседи активно участвуют в жизни друг друга. Например, сосед подстригает газон у мамы Махеша. Часто могут заглянуть в гости без особых церемоний. Приносят с собой бутылку вина или десерт, особенно если планируют остаться на ужин, а не просто забежать на пять минут». ■

1

2

3

4

9 гостей рширных салфеток

5

9

8

7

6

Знаете, как приятно, когда вас искренне ждут в доме друзей? Первый штрих на будущей картине накрытого стола – сервировочные салфетки. Занимайте места!

- 1. Салфетка «Прованс», **Cocktail Scandinave**; кольцо для салфеток, **Comptoir de Famille**.
- 2, 8. Салфетки, **Casa STOCKMANN**.
- 3. Салфетка «Птицы», **ZARA HOME**.
- 4. Салфетка, **Comptoir de Famille**; кольцо для салфеток, **Comptoir de Famille**.
- 5. Салфетка «Провинция», **Comptoir de Famille**.
- 6. Салфетка «Пастораль», **Comptoir de Famille**.
- 7. Салфетка «Бабушка», «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
- 9. Салфетка, **Antic Line**.



Сладкая ЖИЗНЬ

А также: тайны яблочного пирога, три соуса для пасты, курица высокого полета, старинные расстегаи, пряные варенья, сервировка в стиле мини и капустные секреты Анны СЕМЕНОВИЧ.

ОБЛАКА над яблоками

Этот вкусный пирог – не для тех, кто желает похудеть, а для тех, кто любит получать от жизни удовольствие.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Вера МАЛАШЕВА,
Москва

«АРОМАТ ПИРОГА НАПОЛНЯЛ
САМЫЕ СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ
МОЕГО НЕДАВНЕГО ДЕТСТВА».

Вера закончила колледж и мечтает стать дизайнером модной одежды. Свой первый пирог испекла еще в десять лет. «Уже не помню точно, наверное, лет в пять, я начала обращать внимание на бабулины хлопоты на кухне. Особенно когда начинало пахнуть выпечкой. Это означало, что скоро придут гости и будет весело. Интересно было и самой поучаствовать – помять тесто, раскатать его на противне, выложить взбитые белки, натереть яблочки. Конечно, я не сразу все освоила, но, поскольку этот пирог был любимым у нас, то пекли мы его часто и я постепенно разобралась во всех тонкостях приготовления. Особенно привлекательными для меня были взбитые с сахаром белки. Они напоминали огромные летние облака, неспешно плывущие в голубом небе. Так и хотелось запустить в них ложку.. Кстати, иногда мне это позволяли. Теперь пеку пирог для друзей. Получается очень вкусно. Вот несколько секретов приготовления: прежде всего нужно хорошо перемешать яичные желтки с сахаром, кристаллы которого должны полностью раствориться. Выпекая пирог, не нужно слишком резко открывать и закрывать духовку – взбитые белки осядут и пирог получится плоским и невоздушным. ■

ПИШИТЕ!

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

KRETYANKA@IDR.RU

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



Отделяем желтки от белков. Добавляем сахар в желтки и тщательно перемешиваем.



Когда желтки при перемешивании с сахаром станут белыми, готовим тесто.



Раскладываем тесто тонким слоем на противень. Поверх – натертые яблоки.



Используя миксер, взбиваем белки с сахаром и выкладываем на слой яблок.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

- 3 яйца
- 200 г маргарина
- 3/4 + 1/2 стакана сахарного песка
- 2 стакана муки
- 4-5 яблок
- ванильный сахар
- сода на кончике ножа
- соль

ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Аккуратно отделяем желтки от белков. В желтки засыпаем 3/4 стакана сахара и перетираем, пока масса не побелеет.
- 2 В перетертые с сахаром желтки добавляем маргарин, муку, соду, ванильный сахар, соль и замешиваем нежное пластичное тесто.
- 3 Готовим начинку: чистим яблоки и натираем их на крупной терке. Выкладываем тесто на противень тонким слоем, делаем небольшие «бортики». Поверх – слой тертых яблочек.
- 4 Взбиваем белки с 1/2 стакана сахара до очень густого состояния. Выкладываем белки на слой яблок и формируем «перистые облака» по всей поверхности пирога. Ставим в слегка разогретую духовку на 25–30 минут (до готовности теста).

Ваш счёт

- 🕒 1 час
- 🍴 155 ккал/100 г
- 💰 до 150 руб.

наглядное пособие

ВАМ пригодятся:



Блюдо, «ИМПЕРАТОРСКИЙ ФАРФОРОВЫЙ ЗАВОД»



Терка, VINZER



Корица молотая, CANNAMELA



Форма для запекания, OZON.RU



Мука из пшеницы мягких сортов, IL MOLINO CHIAVAZZA



Сахарная пудра с ванилью, FIDDES PAYNE



Полотенце, OZON.RU



Салфетки, IHR

Кухонное ПРОЗРЕНИЕ

Анна СЕМЕНОВИЧ признается: до 30 лет она совершенно не умела готовить. Зато когда ей удалась пара кулинарных экспериментов, проснулся настоящий азарт.



Анна с Михаилом ПЛОТНИКОВЫМ на съемках программы «Барышня и кулинар»



Да и Нет

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| ● плотному и полезному завтраку | ● изнурительным диетам |
| ● разделительному питанию | ● кулинарной безграмотности |
| ● сухому красному вину | ● перекусам на ночь |
| ● легким блюдам на аэрогриле | |
| ● кулинарным книгам и передачам | |

ЕДА – ЭТО УДОВОЛЬСТВИЕ

Я никогда не была худенькой девочкой и с детства вынуждена ограничивать себя во всем вкусном. С пяти лет занималась фигурным катанием и в шестнадцать так «расцвела», что когда тренеры Линичук и Карпонос предложили у них тренироваться, мне поставили условие похудеть на пять килограммов. С тех пор пришлось внушить себе, что все вкусное — это вред, а от еды нет никакого удовольствия. Я похудела и перестала интересоваться кулинарией. Но постепенно такой подход сказался на здоровье, самоощущении. Я поняла, что питание должно быть сбалансированным. Самая действенная и невредная диета — это легко завтракать, плотно обедать и вообще не ужинать. Допустим, утром бутерброд из черного хлеба с сыром плюс чай с лимоном — вполне достаточно, чтобы дотерпеть до обеда, потом легко поесть, и все. При этом совершенно необязательно отказывать себе в удовольствиях. Например, я в день выпиваю два бокала красного вина — в обед и вечером. Вечером вино подогреваю, это помогает пищеварению и выводит шлаки. Алкоголь в разумных дозах — это полезно. Так что, слава богу, снова могу наслаждаться едой и радоваться жизни. Обожаю зеленый чай за его полезные качества, черный чай с медом и лимоном. Если чувствую сонливость и апатию, то добавляю в чай 1 чайную ложку настойки элеутерококка — очень тонизирует и бодрит.

УМЕНИЕ ГОТОВИТЬ – ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ БАЛЛ

Я не интересовалась кулинарией, пока мне не предложили стать ведущей телепрограммы, в которой меня будут учить готовить. В детстве стоило мне появиться на кухне, как мама говорила: «Лучше выучи уроки на завтра или послезавтра, потом-то у тебя 33 тренировки, чем ты мне тут мешать будешь». А мама готовила замечательно. Самое любимое блюдо

детства — курица, запеченная в духовке. У нас есть семейная традиция: каждое воскресенье вся семья собирается за одним столом, чтобы отведать неповторимых маминых обедов. На стол подаются всевозможные салаты, курочка, грибы. А еще вся вкуснятина с дачи: закрученное в банки лечо, свекла, морковка, огурчики. И, кстати, блюда из капусты — одни из любимых в нашей семье. Думаю, ей я во многом обязана своими формами. Даже когда я сижу на строгой диете и питаюсь в основном соком сельдерея и моркови, капустные супы остаются на моем столе.

В общем, к плите я встала лишь недавно. После нескольких удачных экспериментов появился азарт и интерес, а моя аскетичная кухня стала постепенно пополняться утварью, приправами, техникой. К примеру, появился аэрогриль с пароваркой. Я научилась готовить порционно, ровно такое количество еды, сколько нужно, чтобы все наелись, но и лишнего не осталось. Это очень удобно и правильно — во-первых, не съешь лишнего, во-вторых, не придется оставлять недоеденные блюда на второй день и разогревать.

К тридцати годам поняла, что кричать на каждом углу: «Я не готовлю и не собираюсь!» — полный бред. Я занимаюсь бизнесом, пою, танцую и вышиваю — это здорово все. Но если вдобавок к этому я еще буду уметь готовить суп, омлет и тушеную утку, то я буду еще круче, ценнее и важнее. Женщина должна уметь накормить мужчину. Так же как мужчина должен уметь зарабатывать деньги, чтобы помогать своей девушке. Я теперь постоянно выкладываю на свой сайт разные рецепты, которые узнаю во время съемок программы. Мой любимый — суп-пюре из цветной капусты, легкий и быстрый. Надо только отварить капусту, перемолоть в блендере, смешать со сливками, зеленью и приправами по вкусу. Салаты я стараюсь нарезать помельче. Хотя профессионалы и говорят, что салат должен быть нарезан



Звёздный рецепт

УТКА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРЕЧКОЙ

- утка ● 300 г гречки
- 500 г яблок ● 300 г шампиньонов
- 2 луковицы ● зелень ● соль ● перец

Утку среднего размера натереть снаружи солью и перцем. Затем на сковороде быстро обжарить лук, шампиньоны и вареную гречку. Начинить ими утку, переложить ее в рукав и запекать в духовке при температуре около 200 °С. Примерно через час-полтора утку достать из рукава, посыпать зеленью, украсить яблоками и еще на полчаса отправить в духовку. Подать к столу с яблоками и гречкой, которую аккуратно извлечь из утки.

🕒 2 часа 📄 500 руб. 🍴 223 ккал

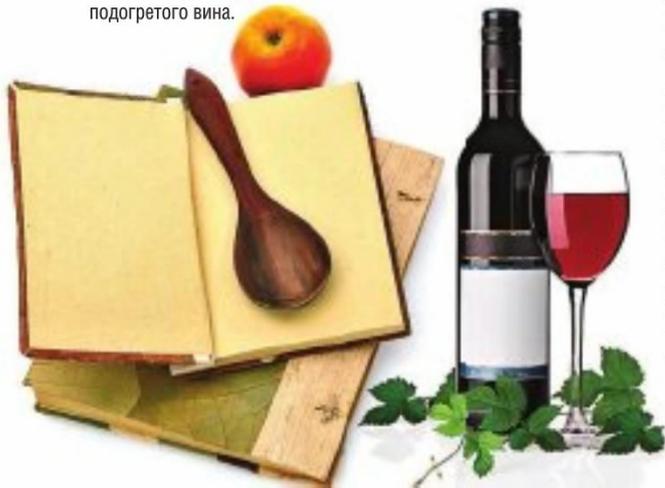
крупно, но его же неудобно есть! А для мужчин у меня есть проверенный рецепт — потрясающая тушеная в сметане курица с яблоками, черносливом и морковью. На парней это блюдо производит какой-то особенный эффект.

Я НЕ ВОЛШЕБНИЦА, Я ТОЛЬКО УЧУСЬ

Люблю принимать гостей, а друзья всегда охотно приходят ко мне. Я не из тех хозяек, которые поставят на стол бутылку вина, вареные креветки и нарезку сыра и будут заговаривать гостям зубы. Часто спрашиваю друзей, что они хотели бы попробовать, и готовлю их любимые блюда. Не скажу, что делаю что-то сверхъестественное, но многие уверяют, что мой салат «Цезарь» вкуснейший, а есть и фанаты моего омлета с овощами. Мне пока не все удается на кухне. Например, когда готовлю на программе, всегда много грязи: листья, которые я режу, падают на пол, соус во время размешивания попадет на стены и даже потолок. Кухню нужно потом отмывать, и бедные люди, занимающиеся уборкой, смотрят на меня умоляющим взглядом, чтобы я не разбрасывалась продуктами. Но я же это не нарочно! Кому-то дано хорошо кататься на коньках, а кому-то нет. Я только учусь готовить, и прогресс налицо. ■



Завтрак Анны — чай и два бутерброда, зато обедает она плотно, а на ужин лишь выпивает бокал подогретого вина.



Три вкуса ПАСТЫ

С новым соусом паста становится другим блюдом. Главное, чтобы она была правильной – из твердых сортов пшеницы. Вот три рецепта на любой вкус.

✓ ТОМАТНЫЙ СОУС С ВИННОЙ НОТОЙ

● 1 луковица ● 2 зубчика чеснока ● 4-5 помидоров ● 1 пучок смеси базилика, петрушки и укропа ● 0,5-1 ч. л. сахара ● растительное или оливковое масло
● 1-2 ст. л. сухого вина (необязательно) ● свежемолотый перец ● соль
🕒 30 мин 🏷 70 руб. 🔥 99 ккал

1 Лук, чеснок, зелень мелко нарубить. В сотейник с разогретым маслом выложить лук, половину чеснока и зелени. Жарить, помешивая, 3-4 минуты на среднем огне.

2 Обдать помидоры кипятком, снять кожицу, измельчить мякоть в блендере. Добавить в сотейник и тушить при слабом кипении 15 минут. Ввести вино, соль, сахар, перец, дать покипеть 2-3 минуты на сильном огне. Убавить огонь, накрыть крышкой, оставить на 10 минут на слабом огне. В готовый соус добавить оставшиеся зелень и чеснок.

✓ ВАРИАЦИЯ НА ТЕМУ ПЕСТО

● 15 г базилика ● 2 зубчика чеснока ● 4 ст. л. кедровых орехов
● 150 мл оливкового масла ● 50 г пармезана ● свежемолотый перец ● соль
🕒 7 мин 🏷 300 руб. 🔥 516 ккал

1 Базилик, чеснок, орехи и оливковое масло взбить в блендере в однородную массу. Добавить немного соли и перца по вкусу.

2 Положить в блендер нарезанный сыр и включить еще на несколько секунд. Блюдо станет еще вкуснее, если к пасте с этим соусом добавить обжаренные креветки. Вместо базилика можно использовать петрушку или шпинат. Вместо пармезана – любой твердый сыр. Но это будет уже другой соус, не песто, а ваш фирменный.

✓ ОРЕХОВО-СЛИВОЧНЫЙ СОУС

● 100 г сливочного масла ● 250 мл жирных сливок (от 30%)
● 30 очищенных грецких орехов ● 80 г пармезана ● тертый мускатный орех
● свежемолотый перец ● соль
🕒 30 мин 🏷 350 руб. 🔥 627 ккал

1 В большой кастрюле на среднем огне прогреть сливки. Добавить тертый пармезан. Масло нарезать небольшими кусочками и в несколько приемов, при постоянном помешивании, подмешать к сливкам.

2 Слегка обжаренные на сухой сковороде грецкие орехи нарубить и подмешать к сливочной массе, посолить и сильно поперчить, приправить мускатным орехом по вкусу. Если соус получился слишком густой, можно добавить немного воды, в которой варится паста. ■

Пастиссимо!

Spaghetti - 12



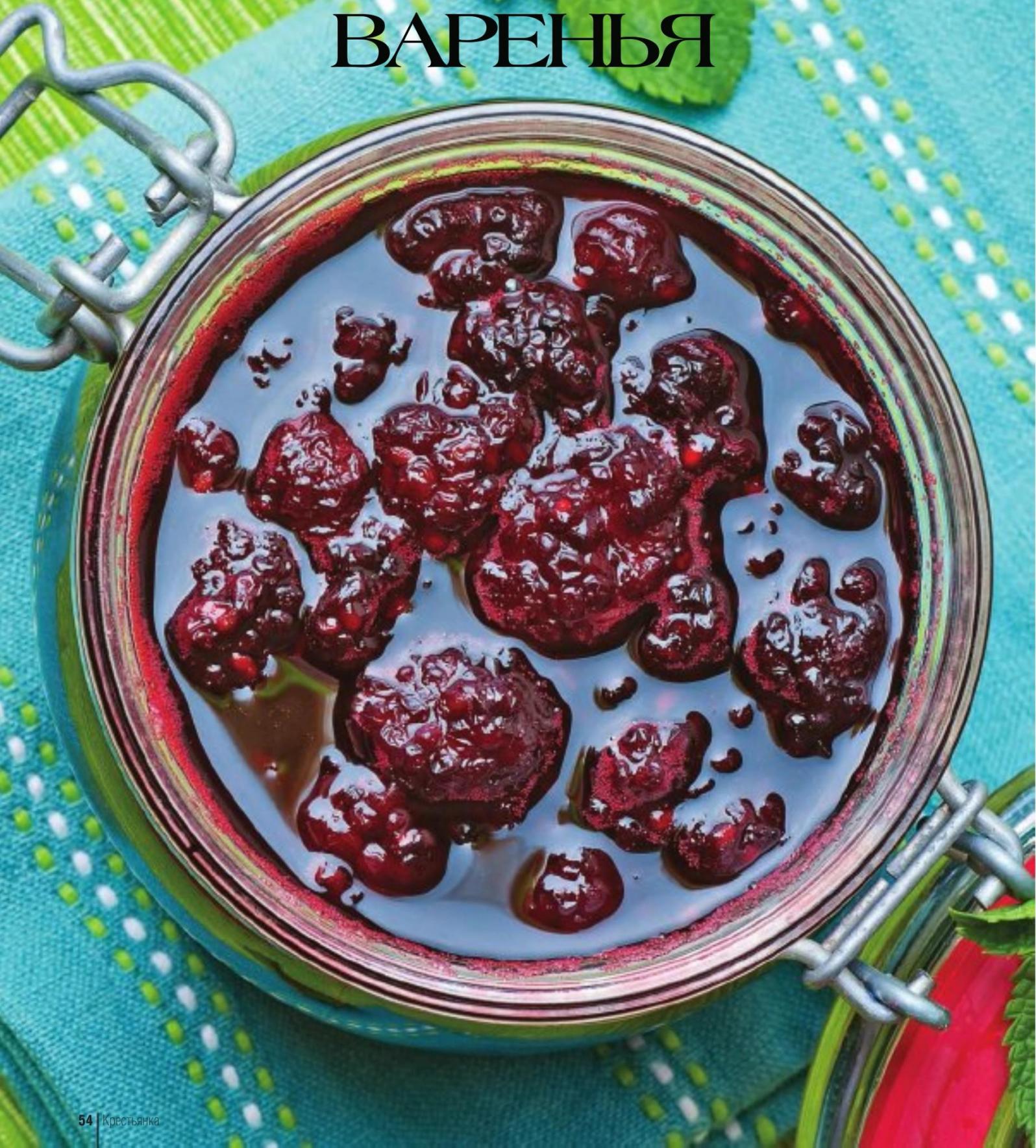
Время приготовления 125 лет и 12 минут

DE CECCO
dal 1886
Пастиссимо!



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

День ВАРЕНЬЯ





М-м-м... Это детство, это бабушка, это уют.
Попробуйте сами приготовить пряные,
согревающие варенья по рецептам
Анны ЛЮДКОВСКОЙ.

СОЛНЕЧНЫЕ АБРИКОСЫ С ИМБИРЕМ

Нарядное радостное варенье, по-зимнему пряное и прямо-таки излучающее солнечный свет.

● 1 кг абрикосов ● небольшой корень имбиря ● 1 кг сахара (можно взять 700 г, если вы будете хранить банки в холодильнике)

1. Абрикосы разрежьте на половинки, удалите косточки. Засыпьте сахаром и оставьте на несколько часов, чтобы фрукты дали сок и сахар начал постепенно растворяться.
2. Имбирь натрите на терке, добавьте к абрикосам и поставьте на плиту. Доведите до кипения на среднем огне. Сахар должен окончательно раствориться. Через пару минут выключите конфорку, дайте варенью остыть и часов через 7 опять нагрейте и варите около 10 минут. Разложите теплое варенье по подготовленным банкам, плотно закройте крышками, переверните дном вверх и оставьте до полного остывания.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ ПО-АРМЯНСКИ

Айва — непростой фрукт, к которому надо искать особый подход. Даже для варенья нужно брать спелые ярко-желтые плоды, потому что плотную мякоть неспелой айвы довольно тяжело не только проварить, но и разрезать ножом. Если айва недозрела, просто дайте ей полежать несколько дней.

- 1 кг айвы ● 1 кг сахара
- немного воды (100 мл)

● 1/2 чайной ложки хорошей корицы

1. Айву вымойте и нарежьте дольками, удалив семена и плодоножки. Дольки должны быть тоненькими, чтобы варенье проварилось.

2. Сахар насыпьте в кастрюлю, добавьте воду и сварите сироп. Вода должна лишь покрывать сахар. Время от времени помешивайте. Снимите кастрюлю с огня, когда сахар окончательно растворится и сироп начнет булькать и пускать пузырьки.

3. Залейте сиропом айву, добавьте корицу и варите на слабом огне около 1 часа. Плотная мякоть айвы будет с охотой впитывать сироп, поэтому варенье получится густым. Если оно на ваш вкус жидковато, просто поддержите его на плите еще какое-то время. Далее разложите по банкам и закройте крышками.



«ЦАРСКОЕ» ВАРЕНЬЕ ИЗ СЛИВ И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Это варенье для тренировки терпения, поскольку требует внимания целых 5 дней. Но оно того стоит! Пряно-кислый вкус сливы и горьковато-молочный грецких орехов дают восхитительную комбинацию, которая за время хранения станет еще интереснее. Только открывайте это варенье по воскресеньям, чтобы даже дети знали: слива с грецкими орехами — это особый случай.

● 1 кг слив ● 1,2 кг сахара

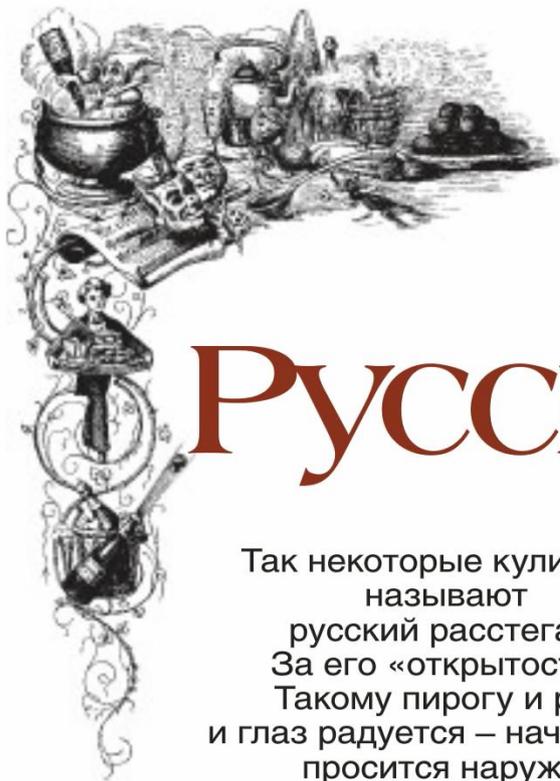
● 2/3 стакана очищенных грецких орехов

1. Сливы разрежьте пополам и удалите косточки. В каждую половинку положите небольшой грецкий орех. Не волнуйтесь, слива — довольно крупный плод, поэтому времени уйдет не так много. Это вам не крыжовник с орехами, который, как известно, любил Пушкин.

2. Сварите сахарный сироп: сахар высыпьте в кастрюлю, влейте 0,5 стакана воды и поставьте на плиту. Сахар должен полностью раствориться в воде и начать булькать (не забывайте помешивать!). Дайте немного остыть (примерно до 60 °С).

3. Залейте сиропом сливы, накройте салфеткой и оставьте на сутки.

4. Слейте сироп, прокипятите его, остудите до 60 °С и вновь залейте сливы. Так делайте 5–7 раз, что займет в лучшем случае 4 дня. В конце прогрейте все варенье и закатайте в банки. (Можно сироп не сливать, а варить варенье целиком по 10 минут, но тогда есть риск, что сливы не сохранят своей формы.)



Русская пицца

Так некоторые кулинары называют русский расстегай. За его «открытость». Такому пирогу и рот, и глаз радуется – начинка-то просится наружу!

В словаре Даля расстегаем называют и пирожок «с прошкой наверху», и нижний шелковый, распашной сарафан. Поэтому и версий о происхождении названия две: одна очевидная – пирожок «расстегнут», и вторая, больше похожая на романтическую легенду. В начале XIX века в одном московском ресторане цыганка Стеша пела романс «Сарафанчик-расстегайчик» – про сарафан, который расстегивался в нужную минуту. Говорят, что во время исполнения романса слушателям подавали открытый пирог – расстегай, названный в честь Стешиной песенки.

СПОР ДВУХ СТОЛИЦ

Не все, кто отведал расстегай, согласятся с определением «русская пицца». И будут по-своему правы – более распространенные «расстегайчики» имели форму лодочки и были совсем небольшими. Именно такими пирожками торговали вразнос. Именно ими прославился в начале XIX века питерский кулинар Жан Излер. В меню его ресторана на Невском гостей каждый день потчевали новыми видами расстегаев с названиями, вызывающими если не аппетит, то интерес: «Монте-Кристо», «Душенька», «Маликом-селям», «Оперные», «Литературные» и даже «Со вздохом».

Но так называемые «московские расстегаи» были по форме почти как пицца. Вот как их описывал Гиляровский: «Это круглый, во всю тарелку, пирог с начинкой из рыбного фарша с вязигой, а середина открыта, и в ней, на ломтике осетрины, лежит кусок налиమ్ей печенки. К расстегаю подавался соу-

сник ухи бесплатно...». Московские расстегаи художественно разрезали «китайским розаном» – узкими ломтиками, от центра к краям, быстро, чтобы не испортить начинку. Кстати, в скоромные дни расстегаи выпекали с мясом и луком, дичью, ливером, в постные – с грибами, капустой, рисом и яйцом. Каждый ресторатор придумывал что-то свое. В трактире Тестова на Охотном ряду, например, выпекали миниатюрные расстегайчики с налиమ్ей печенкой и подавали их не к ухе, а к раковому супу. Но считается, что в XIX веке победа осталась за рестораном «Прага», принадлежавшим тогда Тарарыкину. Его расстегаи делали с начинкой из стерляди и осетрины и укладывали на тарелку с золотой надписью: «Привет от Тарарыкина».

ЛЕКАРСТВО ОТ СКУКИ

Главные отличия расстегай от банального пирога – тонкая оболочка теста, обволакивающая большой кусок начинки; неизменное отверстие в середине, куда вливают для сочности растопленное масло, мясной или рыбный бульон с шинкованной зеленью. «Правильный» расстегай должен держать форму. Классические расстегаи делают с рыбой. Идеален осетр, хороши судак, щука, горбуша, сиг или налим. Для начала рыбу надо слегка отварить или припустить в духовке в фольге. Затем нарезать филе кусочками, добавить жареный лук, рубленое яйцо, посолить и поперчить, влить немного бульона или сливок. Перемешать массу руками, постепенно добавляя отварной рис. Раскатать обычное дрожжевое несдобное тесто тонким слоем, выложить на него слепленный из начинки ком и завернуть края, оставляя верх открытым. Смазать маслом и выпекать. Порционные расстегайчики можно украсить «розанчиками» из соленого лосося, маслиной, веточкой укропа. Подавать непременно горячими, рядом поставив соусник с горячим бульоном.

Ждете гостей – последуйте примеру одного из героев «Мертвых душ», который принимал у себя Чичикова: «А вот мы скуку сейчас прогоним, – сказал хозяин. – Бежи, Алексаша, проворней на кухню и скажи повару, чтобы поскорей прислал нам расстегайчиков». ■

Как это готовили?

Начинку из вязиги, риса с крутыми яйцами или жареного лука выкладывали на лепешку из несдобного теста, прикрывали кусочком отварной осетрины или малосолевой семги, украшали налиమ్ей печенкой, лепили расстегай и выпекали.



Расстегаи с горбушей



Нарезать 700 г филе горбуши кусочками.

Две луковицы очень мелко нарубить, посолить и немного растереть с помощью ложки. Добавить рыбу, красный молотый перец на кончике ножа, перемешать.

Готовое дрожжевое тесто (1 кг) разделить на лепешки диаметром 5 см. На середину выложить 1 столовую ложку начинки, сверху положить 1 чайную ложку сливочного масла.

Защипать края и выпекать при 180 °С.



Расстегаи с курицей



Две куриные грудки отварить в соленой воде с морковкой и корнем сельдерея. Вынуть. Остывшую морковь натереть на терке. Мясо разобрать на волокна, добавить морковь и 2 измельченные и спассерованные луковицы. На тонкие лепешки из дрожжевого теста (1 кг) выложить начинку, защипать, в «окошко» положить по кусочку сливочного масла, смазать яйцом. Выпекать при 180 °С.

Московские расстегаи



800 г мяса пропустить через мясорубку, немного потушить, затем еще раз пропустить через мясорубку, добавить к нему соль, перец, 5 сваренных вкрутую рубленых яиц. Из обычного дрожжевого теста (около 900 г) сформовать шарики весом около 150 г каждый и дать им расстояться в течение 8–10 минут.

Раскатать круглые лепешки, положить на них начинку, защипать края, оставив середину открытой.

Выпекать, смазав маслом.

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

КУРИЦА *не птица. Она – царица!*



КУРОЧКА С СЮРПРИЗОМ

Елена ЗАХАРЕНКОВА, Москва

- курица весом 1,5 кг
 - 500 г картофеля
 - 2 небольших баклажана или кабачка
 - 100 г бекона или ветчины
 - 1 лимон
 - 120 г сливочного масла
 - 3–4 зубчика чеснока
 - горсть зелени укропа, петрушки, кинзы
 - перец черный свежемолотый, морская соль по вкусу
- 🕒 90 мин 🍴 350 ккал 🏷 от 200 руб.

Измельчить чеснок, зелень, бекон, смешать со сливочным маслом. Сделать небольшие надрезы на грудке и ножках, ввести готовую начинку (как можно больше по всей курице). Натереть курицу солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком, положить в нее лимон. Поставить курицу с нарезанными овощами в духовку, разогретую до 180 °С. Запекать 60 минут.

ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ



ЦЫПЛЕНОК В КАБАЧКЕ

Михаил ГУЦАЛЮК, Московская область

- цыпленок весом 1,2 кг
 - 1 большой кабачок
 - 3 средних томата
 - 3 луковицы
 - 4 зубчика чеснока
 - зелень, перец, соль по вкусу
- 🕒 60 мин 🍴 130 ккал 🏷 от 200 руб.

Разрезать цыпленка на куски и обжарить до полуготовности с солью и перцем. Кабачок разрезать вдоль, удалить сердцевину, оставить мякоть. Посолить, поперчить. Томаты нарезать кружками, лук – полукольцами (часть отложить), выложить внутрь кабачка. Поверх овощей выложить цыпленка, сверху – оставшийся лук. Запекать в духовке 30 минут, добавив нарубленный чеснок. Подавать с зеленью.



СОЛЯНКА

Елена АКУЛИНИЧЕВА и ее дочь Юлия, Москва

- 500 г куриного филе
 - по 0,5 красного, зеленого и желтого сладкого перца
 - 1 луковица
 - оливковое масло
 - черный перец крупного помола, соль по вкусу
- 🕒 30 мин 🍴 135 ккал 🏷 до 150 руб.

Перец нарезать «лапшой», лук – полукольцами. Смешать овощи с куриным филе, посолить, поперчить и оставить на 2–3 часа. Обжарить на разогретой с оливковым маслом сковороде. К солянке подать соус карри и зелень.



САЛАТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

Елена АЛЕКСАНДРОВА, Москва

- 2 куриные грудки
 - 1 зеленое яблоко
 - 1 черешок сельдерея
 - 1 сладкий перец
 - 1 луковица ● майонез, соль по вкусу
- 🕒 40 мин 🍴 130 ккал 🏷 от 150 руб.

Отварить куриные грудки, остудить. Лук нарезать, залить кипятком, чтобы ушла горечь, через 10 минут слить воду. Перец, яблоко, сельдерей нарезать кубиками, смешать с мелко нарезанными куриными грудками. Добавить лук. Посолить, заправить майонезом.



САЛАТ «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»

Марина ПЛОТНИКОВА, Бекетово, Московская область

- 0,5 отварной курицы
 - 1 луковица
 - 2 отварные картофелины
 - 2 отварные моркови
 - 100 г очищенных грецких орехов
 - 2 вареных яйца
 - 1 гранат ● майонез, соль по вкусу
- 🕒 30 мин 🍴 200 ккал 🏷 от 200 руб.

Мясо курицы, яйца и лук мелко нарезать. Морковь и картошку натереть на терке. Орехи нарубить, обжарить на сковороде без масла. Выкладывать продукты слоями, каждый слой подсаливая, смазывая майонезом и посыпая орехами. Сверху салат украсить зернами граната.



РУЛЕТИКИ В БЕКОНЕ

Людмила ЩЕРБА и ее внук Данила, Московская область

- 1 кг куриных грудок ● 200 г бекона ● 3 луковицы
 - 3-4 зубчика чеснока ● листья салата
 - майонез и специи по вкусу ● зубочистки
- 🕒 40 мин 🍴 350 ккал 🏷 от 300 руб.

Нарезать и слегка отбить грудку. Натереть кусочки специями, слегка смазать майонезом. Положить в глубокую посуду, перебивая кольцами лука и мелко нарезанным чесноком. Поставить под легкий гнет на 2-3 часа. Тонко нарезать бекон, завернуть в него отбивные, скрепить зубочисткой. Жарить на среднем огне до появления корочки. Выложить в форму, поставить на 30 минут в разогретую духовку. Подавать к столу на листьях салата.

ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами! Автор лучшего из них получит в подарок новый погружной блендер **Multiquick MR 730** от **BRAUN**, который измельчит даже замороженное мясо и ягоды, орехи, твердый сыр, а также приготовит суп-пюре, соус или молочный коктейль.



ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ

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

до 20 октября
**ДЕКАБРЬ:
НОВОГОДНИЙ СТОЛ**

до 20 ноября
**ЯНВАРЬ:
ДОМАШНИЕ ТОРТЫ**

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

Двойная ПОРЦИЯ

Запеканка из макарон подстраивается под любые обстоятельства: может стать сладким десертом, а может – сытным вторым блюдом.

✓ МАКАРОНИК С ОВОЦАМИ

- 300 г трубчатых макарон (ригатони или пенне)
 - головка цветной капусты или брокколи, разобранная на соцветия ● 60 г сливочного масла ● 200 г сметаны
 - 2 ст. л. зернистой горчицы ● 175 г тертого сыра чеддер или лейстер ● 2 помидора ● перец, соль
- ⌚ 25 мин 🍴 200 руб. 🍷 360 ккал

1 Отварить капусту и макароны в подсоленной воде (можно одновременно в той же кастрюле), откинуть на дуршлаг. Добавить в макароны 30 г сливочного масла, чтобы не слиплись. Приготовить соус, смешав сметану, горчицу и почти весь сыр. Прогреть на медленном огне, пока сыр не начнет плавиться. Добавить макароны и капусту, перемешать.

2 Выложить все в смазанную оставшимся маслом форму для запекания. Сверху разложить кружочки помидоров, посыпать перцем и остатками сыра. Запекать при 180 °С до румяной корочки (около 7 минут).

✓ СЛАДКАЯ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

- 250 г яичной лапши ● 450 г творога
 - 60 г сливочного масла ● 3 яйца ● 1/2 стакана изюма
 - 150–200 г нежирного йогурта или сметаны
 - 1/2 стакана сахара (можно чуть меньше)
 - 1 чайная ложка ванильного экстракта ● соль
- ⌚ 40 мин 🍴 280 руб. 🍷 418 ккал

1 Отварите лапшу в подсоленной воде, промойте и добавьте 30 г масла: она не должна слипнуться. Яйца разотрите с сахаром. Добавьте йогурт (или сметану), творог, ваниль и взбейте. Смешайте творожную смесь с готовыми макаронами и изюмом.

2 Форму для запекания смажьте оставшимся маслом и выложите в нее смесь. Готовьте в разогретой духовке при температуре 180 °С, пока запеканка не пропечется и верх не зарумянится (около 30 минут). Подавайте теплой или полностью остуженной, нарезав на квадраты. Особенно хороша запеканка с киселем или стаканом молока. ■

Угощение по-итальянски

Паста выручит в любой ситуации: и когда надо за пять минут приготовить «сытно и вкусно», и когда хочется порадовать гостей чем-то изысканным. Вот два рецепта – быстрый и праздничный.

Тальятелле

с грибами

На 4 порции:

• пачка «Тальятелле» Makfa – 1 пачка
• сливки 20%-ные – 200 мл • свежие грибы (белые, шампиньоны, лисички) – 300 г • пармезан тертый – 20 г
• чеснок – 1 зубчик • петрушка, базилик – несколько веточек • соль, оливковое масло, свежемолотый черный перец по вкусу

Что делать

Чистые грибы крупно нарежьте. В сотейник налейте оливковое масло, обжарьте чеснок и мелкорубленые петрушку и базилик, добавьте грибы и соль с перцем по вкусу, обжаривайте 5 минут. Добавьте сливки, тушите еще 5-7 минут, помешивая до загустения.

Одновременно с этим отварите тальятелле согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг.

Выложите тальятелле в тарелку, сверху полейте соусом и посыпьте тертым пармезаном.

Приятного аппетита!

Совет: чтобы придать неповторимый вкус этому блюду, можно добавить несколько лепестков трюфеля или сбрызнуть при подаче оливковым маслом с ароматом трюфеля.



Совет: рикотту можно заменить мягким творогом или творожным сыром.



Королевские трубочки

с рикоттой и шпинатом

На 4 порции: • «Королевские трубочки» Makfa – 16 шт.

• свежий шпинат – 750 г • рикотта – 400 г • сливочное масло – 2 ст. ложки
• твердый сыр – 175 г • топленое или сливочное масло – 1 ст. ложка
• молоко – 1 стакан • мука – 1 ст. ложка • молотый кумин и кориандр, мускатный орех, орегано, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Что делать

Отварите трубочки (2 минуты), откиньте на дуршлаг. Сбрызните их оливковым маслом, аккуратно перемешайте. Приготовьте соус: растопите топленое масло, добавьте муку, все время помешивая. После образования однородной массы маленькими частями добавьте молоко, продолжая помешивать и не допуская образования комочков. Добавьте соль, перец, орегано и часть тертого твердого сыра.

В оливковом масле спассеруйте шпинат и орегано (5 минут). Смешайте

обжаренный и мелко нарезанный шпинат с рикоттой, тертым твердым сыром, мускатным орехом, добавьте немного соуса, соль и перец. Наполните трубочки этой начинкой.

Смажьте форму для запекания оливковым маслом, добавьте часть соуса, выложите трубочки. Сверху залейте трубочки соусом, посыпьте твердым сыром.

Запекайте при температуре 180 градусов (25-30 минут) до образования румяной корочки.

Кстати

Секрет качества настоящих макарон заключается не только в сырье. Особая мельница со специальным набором оборудования нарезает твердую пшеницу на кусочки, превращая ее в макаронную крупу. При этом сохраняется структура зерна, а следовательно, все витамины и микроэлементы. Именно благодаря отборной пшенице твердых сортов и уникальной технологии производства макаронные изделия Makfa полезны для здоровья, малокалорийны, богаты витаминами и клетчаткой.

Каждому СВОЁ

Порционная сервировка удобна — она не «привязывает» гостей к столу.

МУСС С УКРОПОМ И ЛОСОСЕМ

Эта закуска — для любителей роллов «Филадельфия». Здесь тоже есть солоноватый лосось и много-много нежного сливочного сыра. Возьмите хорошую рыбу, побольше укропа и не вздумайте беседовать с подружками о калориях.

- упаковка нарезки копченого лосося или форели
 - 175 г (упаковка) классического сливочного сыра «Филадельфия»
 - 80 г мягкого творога ● 2 лайма
 - 1 пучок укропа ● свежемолотый белый перец
- ⌚ 10-15 мин 🏷️ 250 руб. 🍽️ 260 ккал

1 Укроп нарубите, положите в миску со сливочным сыром и творогом. Туда же отправьте один мелко нарезанный кусочек лосося. Поперчите. Если рыба несоленая, добавьте немного соли. Взбейте обычным погружным блендером в однородную массу.

2 Рыбу нарежьте небольшими ломтиками, лайм — тонкими дольками. Разложите мусс по креманкам, сверху выложите кусочки рыбы, украсьте укропом. Подавайте с лаймом, который положено выжимать на рыбу.

КАНАПЕ «ВЕТЧИНА + ДЫНЯ»

Сделайте канапе на основе знаменитой итальянской закуски из дыни и пармской ветчины, а для интриги возьмите дыню с мякотью салатного цвета. Подойдут так называемые «бородавчатые дыни» с неровной коркой или дыни оген — гибрид сетчатой и канталупской дынь, выведенный не так давно в Израиле.

- упаковка нарезки пармской ветчины
 - 1 небольшая дыня с салатовой мякотью
 - бамбуковые шпажки
- ⌚ 10 мин 🏷️ 200 руб. 🍽️ 180 ккал

1 Ветчину нарежьте длинными полосками. У вас должны получиться небольшие рулетики ровно на один укус.

2 Специальной стальной ложечкой вырежьте шарики из дынной мякоти. Если такой ложечки у вас нет, ничего страшного: нарежьте дыню аккуратными кубиками. Из остатков мякоти потом можно сделать сорбет или смузи.

3 Соберите канапе: сначала проткните шпажкой ветчину, а затем нанижите на нее дыню.





САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ И ЖЕЛТОЙ КАРТОШКИ

Нежный и в то же время сытный салат стоит подавать довольно щедро — в больших креманках. Потому что съесть его по чуть-чуть просто не получится — не устоять!

- 2 пучка нежной редиски ● 5 картофелин желтого цвета
 - 1 пучок кинзы ● 3 столовые ложки натурального йогурта
 - 1 чайная ложка лимонного сока
 - 1 чайная ложка ядреного хрена
 - 0,5 чайной ложки коричневого сахара
 - морская соль ● свежемолотый черный перец
- ⌚ 10-15 мин 🍷 60 руб. 🍴 80 ккал

- 1 Картошку очистите и отварите, воду слейте и поставьте остывать.
- 2 Тем временем сделайте заправку, смешав йогурт, хрен, лимонный сок, сахар, соль и перец. Попробуйте, если нужно, добавьте еще сахара.
- 3 Нарежьте редиску тоненькими кружочками, картошку — кубиками, аккуратно перемешайте и заправьте. В этом салате будет также уместно яблоко, только не забудьте сбрызнуть его лимонным соком, чтобы оно не потемнело, пока будут собираться гости. Украсьте креманки кинзой.



ТВОРОЖНЫЙ МУСС С КЛУБНИКОЙ И ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

Этот десерт легкий и вкусный за счет взбитого творога. А еще он изысканный, потому что сверху посыпан горьким шоколадом. Но если у вас совсем нет времени, можно заменить творог на взбитые сливки из баллончика.

- 1 кг клубники
 - 200 г творога ● 50 мл сливок
 - 1 столовая ложка сметаны
 - 1 столовая ложка сахара (а лучше сахарной пудры)
 - 0,5 чайной ложки экстракта ванили (или ванильного сахара)
 - крошка из горького шоколада
- ⌚ 15 мин 🍷 200 руб. 🍴 123 ккал

- 1 Клубнику вымойте и нарежьте ломтиками. Творог, сметану, сахар, сливки и ванильный экстракт взбейте погружным блендером, чтобы масса стала нежной и однородной.
- 2 Если хотите, чтобы десерт выглядел, как в ресторане, положите творожный крем в кондитерский мешок со звездчатой насадкой.
- 3 Разложите по креманкам клубнику, сверху выложите творожный крем или взбитые сливки, посыпьте шоколадом. Если нет готовой крошки, сделайте ее сами: подержите шоколад в морозилке 30 минут и раздробите его чем-нибудь тяжелым. ■

Медовый МЕСЯЦ

Мед нового урожая так и просится на стол.
«Подружите» его с ароматными мягкими вафлями.



АВТОР РЕЦЕПТА
Ольга ПЕТУХОВА,
Владимирская область

До 3 октября в московской усадьбе Царицыно продолжается 26-я Всероссийская ярмарка меда. В ней принимают участие 660 лучших пчеловодов из 43 регионов России. Российский национальный союз пчеловодов несет полную ответственность за качество продукции. На ярмарке представлен только необработанный натуральный мед, а настоящие пчеловоды расскажут, чем российский мед лучше зарубежного и почему не стоит покупать БАДы на основе меда. Кстати, осень – пора свадеб, и сегодня модно дарить молодым по бочонку меда для укрепления здоровья перед продолжением рода.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- 4 яйца
- 1 ст. ложка сахара
- 1/2 чайной ложки соли
- 1/4 стакана растопленного и слегка остуженного сливочного масла
- 2 стакана муки
- мед
- листики мяты

Взбить яйца с сахаром до белизны. Добавить 1 стакан молока и масло, перемешать. Добавить муку и соль, еще раз перемешать. Выпекать вафли в предварительно разогретой вафельнице 3 минуты. Подавать с медом и сливками, украсив мятой. ■

Всероссийская ярмарка меда

Москва, Царицыно, по 3 октября.
Часы работы с 9.00 до 20.00



Личное



Домашние ПОСИДЕЛКИ

А также: уроки флирта, полезные конфеты,
страсти цариц литературного салона
и холостяцкие секреты Дмитрия МАРЬЯНОВА.



Наука ФЛИРТА

Зачем мы кокетничаем?
И как изменился
флирт за последнее
время?

БОДРЯЩАЯ ИГРА

Даже если у нас все в порядке с личной жизнью, мы флиртуем с противоположным полом на работе, на вечеринках и даже на улице. Зачем? «Флирт — это привлечение к себе эротического внимания, — рассказывает Ольга Макарова, клинический психолог центра «Психология личностной эффективности». — Еще Фрейд писал о том, что человеком управляют эрос и танатос (страх смерти). И наше желание жить питается в первую очередь сексуальной энергией. Флиртуя, мы поднимаем уровень жизненной энергии, даже если дело не доходит собствен-

но до постели. Флирт поверхностен, это игра, он предшествует отношениям и поднимает нашу самооценку».

«Флирт помогает сформировать социальную сеть расположенных к тебе людей, — добавляет психотерапевт Александр Макаров. — Даже если ты не еще понимаешь, как тебе в будущем пригодится этот человек, ты на всякий случай заранее заботишься, чтобы он был к тебе настроен с симпатией».

«У нас до сих пор не принято, чтобы девушка делала первый шаг, — говорит Ольга Макарова. — А флирт — это женский способ обозначить свой интерес».



Фото: EastNews. Текст: Анна ЛЕОНИДОВА

ИСТИНА В ВИНЕ

«Все приемы флирта, в сущности, сводятся к одному — мы передаем человеку послание “ты для меня особенный” и демонстрируем ему собственную ценность», — объясняет Ольга.

«В флирте важно быть искренним, — предупреждает Александр Макаров. — Между прочим, очень классно флиртуют... алкоголики! Из-за долгого приема алкоголя у них растормаживается поведение, самоконтроль снижается, и они выдают то, что у них на уме. Руки их сами лезут, куда можно и нельзя, человек свободно предьявляет себя, причем

настоящего». Конечно, увлекаться вином, чтобы не «зажиматься» — это перебор, но выводы очевидны.

Как подступиться к симпатичному мужчине? «Достаточно прислушаться к нему, — говорит Александр Макаров. — Говорит ли он больше о красоте, о том, что видел? Это визуал. Или о звуках: как машина проехала, салют громыхнул? Тогда перед вами аудиал. Он поешивается, говоря, что погода такая прохладная, а свитер колочий? Типичный кинестетик, то есть человек “телесный”. Посылайте флиртующие послания на “родном” для человека языке. Если он визуал, то очень эффективен взгляд “глаза в глаза” и ваш отменный внешний вид. Если он телесен, ему надо дать ощутить запах, прикоснуться. Тут хорошо “случайно” столкнуться или попросить: “Посмотри, у меня, кажется, расстегнулась цепочка на шею”».

Булгаков, вспоминая историю знакомства со своей женой Еленой, уверял, что она его буквально «привязала». Писатель впервые увидел ее в гостях. Елена была в изящном платье с короткими рукавами на шнурочках. И они развязались. «Завяжите», — попросила она и подставила плечо. Когда он выполнил ее просьбу, понял, что завязался не просто узелок.

«Есть еще такая форма флирта, как “перенос”, — говорит Ольга Макарова. — Когда меня интересует определенный человек, но я не обращаюсь к нему напрямую. А все, что могла бы делать с ним, делаю с кем-то другим у него на глазах. Тем самым я возбуждаю его желание оказаться на этом месте, рядом со мной. Особенно четко это видно на дискотеках, когда девочка с девочкой начинают сексуально танцевать перед молодыми людьми, вызывая их интерес».

Флирт — парный танец. Послав первый сигнал, дождитесь обратной связи. Если продолжать наступление, не получив ответного знака интереса, то мужчину, скорее всего, просто смутит ваша настойчивость, и он сбежит.

А ПОГОВОРИТЬ?

Флирт — это не только обмен взглядами, касания и улыбки. Это еще и игривые и щекочущие разговоры. О чем?

Американский социолог Дэн Ариэли провел забавный эксперимент: двум группам молодежи он предложил поуча-



БАНАЛЬНОСТЬ НЕ ЗАВОДИТ

Итальянский портал знакомств спросил у своих посетительниц, что их раздражает в мужчинах при флирте. И вот какие были ответы:

- неискренность — 49%;
- высокомерие — 39%;
- использование банальных фраз — 28%;
- отсутствие чувства юмора — 23%.

ствовать в «свидании вслепую». Парни и девушки из первой группы проводили первое свидание за столиком в кафе, а ребята из второй группы отправлялись вместе на выставку или в кино. И оказалось, что почти все участники эксперимента из второй группы хотели пойти со своими новыми знакомыми на второе свидание, а те, кто сидел друг напротив друга в кафе, чаще всего второй раз встречаться не желали. Выяснилось, что отношения легче складываются в процессе совместного делания, получения новых эмоций и опыта. А обсуждение выставки сближает гораздо больше, чем расспросы друг о друге.

«Потому что большинство таких “ресторанных” разговоров, условно говоря, звучат так: “Я замечательный!” — “Я тоже”», — говорит Ольга Макарова.

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В наши дни появляются новые приемы флирта: те же «подмигивания» и «оценки» в социальных сетях, виртуальные подарки и цветочки. «Когда вам ставят “пятерки” в Одноклассниках, это так же льстит вашей самооценке, как если кто-то незнакомого скажет: “Выглядишь на пять баллов”», — говорит Ольга Макарова.

Сегодня мы флиртуем, отправляя сообщения в телечаты, посылая игривые смс, а также ммс. Например, как героиня сериала «Краткий курс счастливой жизни», которая соблазняет мужчину, отправляя ему пикантные фото своего тела: ножек, декольте, маникюренных пальчиков. Все, что заставляет фантазию другого «включаться», работает на нас.

Главное — не забывать, что флирт, хоть и волнующая, но все-таки игра. И совершенно нет повода огорчаться, если кто-то не ответил на ваши улыбки. ■

Ещё раз ПРО ЛЮБОВЬ

Сыграв толпу ироничных героев-любовников и оставшись к сорока двум годам холостяком, Дмитрий МАРЬЯНОВ не превратился в циника и не разуверился ни в женщинах, ни в любви.

1 Лет в пятнадцать в кинотеатре «Иллюзион», где крутили ретро-фильмы, я посмотрел старый чешский фильм про любовь двух юных людей. Двое встретились случайно на каникулах, провели вместе месяц, а потом девушку сбила машина. Парень ходит по тем местам, где они были вместе, вспоминает, тоскует. Меня поразили его переживания. И, конечно, трагический финал. Наверное, существует «зависть богов» и такой красоты и глубины любовь в этом мире обречена, раз в литературе и кинематографе постоянно повторяются сюжеты, подобные «Ромео и Джульетте». Но все-таки хочется верить в сказку со счастливым концом. Мои родители прожили вместе сорок два года.

У них были проблемы, были ссоры, но для меня это живой пример семейной пары, которая вместе «и в горе, и в радости». Я далек от такого идеала. И пока не женат. Надеюсь, все еще впереди. Всему свое время.

2 Я сам сыграл первое чувство в фильме Валерия Тодоровского «Любовь». Первая любовь особенно запоминается, потому что есть новизна. Ты же помнишь, как в первый раз прокатился верхом на лошади или прыгнул с парашютом. Я помню все. В первый раз влюбился в девочку в начальных классах школы. Мои родители приехали из заграницы и привезли какие-то жвачки, брелоки. Я стеснялся подарить и подкладывал их в карманы ее куртки.

Дмитрий МАРЬЯНОВ — актер, выпускник Щуки, дебютировал в фильме «Выше радуги» в 14 лет, снялся более чем в 50 фильмах и сериалах («Охота на гения», «Карамболь», «Слушая тишину», «И падает снег»), участник телешоу «Ледниковый период». Не женат.

3 Мне нравится адреналин на съемочной площадке или когда я мчусь с ветерком на байке, но в любви я экстрима не ищу. Или уже не ищу. В моей жизни это было. В 22 года я поседел из-за неразделенной любви. Больше не хочется. Любовью надо наслаждаться — скандалы, интриги, ревность, претензии рано или поздно убивают чувства. А внимание, забота, искренние проявления подпитывают.

4 Кто-то всю жизнь любит стерв, а женится на «душечках». Зачем, если тебе нравятся стервы? Я знаю семьи, где живут в постоянных страстях и скандалах, но зато в любви. Это честнее, чем компорт без нее.

5 Говорят, что сегодня все можно продать и купить. Есть такой анекдот: «Стоит маленький, толстенький, весь в оспинах, в семейных трусах олигарх, рядом на кровати лежит

7 Говорят, любовь-страсть существует только три года, потом ресурс исчерпывается. У меня пока так и получалось. Но, думаю, мы как существа разумные можем приложить усилия и пережить кризис. А еще лучше — за эти три года «прирастить», а не растратить выданный судьбой капитал. Для этого нужны усилия с обеих сторон. В игру в одни ворота я не верю, она в конце концов просто надоедает.

8 В идеале я бы хотел, чтобы рядом была женщина, в которой я вижу и любовницу, и друга, и хранительницу очага. И чтобы она была единственной. Я понял, что когда расплянешься на многих, это... утомляет. Ты нервничаешь, потому что надо следить за смс, помнить, что и кому ты сказал... Жизнь превращается в кошмар. У меня такое было — сомнительное удовольствие. В конце концов понимаешь: тебе казалось, что ты кого-то используешь, а на самом деле использовали тебя.



■ Я с институтской скамьи люблю забирать бокалы и графины из разных заведений. У меня уже целая коллекция, в сервант не влезает!

■ В свое время увлекался роликами, скейтом, велосипедом. Я мотоциклист с 10-летним стажем. На байке быстрее преодолевать пробки. И это кайф: ощущение свободы, похожее на то, которое испытываешь при верховой езде.

■ Очень люблю лошадей. Впервые пришлось скакать на лошади на съемках «Графини де Монсоро». Со временем это превратилось в потребность — верховая езда снимает стресс.

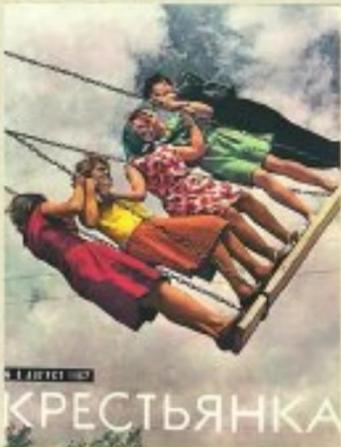
■ Моего попугая зовут Зеленый. Он знает несколько фраз: «Привет!», «Мой король!», «Я герой!». Я снимался с ним в фильме «Охота на гения». Зеленый привык ко мне, потом заскучал в питомнике. С тех пор живет у меня. Он обожает вареную курицу, креветки и чипсы. А еще я пою его вином — попугаям это полезно.

шикарная холеная брюнетка. Он смотрит на себя, на нее, на себя и говорит: «Милая, как же ты все-таки любишь деньги!»». Но я думаю, современные девушки грезят об «олигархах» не только из-за их денег, но и потому, что это состоявшиеся мужчины. Им хватило ума и воли сколотить капитал.

6 Люблю смотреть фильмы про животных. Там все четко про отношения полов: самцы распускают перья в присутствии самочек, «презентуют» себя, а самочки ходят и выбирают. Но не факт, что мужчины и женщины выбирают себе непременно альфа-самцов или альфа-самок. Кому-то мерседес кажется неповоротливым танком, а вот «маздовка» — в самый раз. Каждому свое.

9 Жванецкий как-то сказал: «Говорят, что мы с разных планет, говорят, что мы разные, но все-таки хочется понять, что же они чувствуют». Я при этих словах каждый раз думаю про секс: «А что же они, действительно, чувствуют?». А потом говорю себе: «Да не хочу я ничего анализировать. Зачем тратить на это время? Своя-то душа — потемки, что уж говорить о душе женщины?». Женщину не надо «понимать», ее надо любить!

10 В любви никогда нельзя вести счеты: «ты — мне, я — тебе». Просто люби, дари время, эмоции, если тебе это доставляет удовольствие. И не жди мгновенного ответа. Если тебя любят, ты свое получишь. ■



1960-е
«МОДНЫЙ ПОВОРОТ»

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.

Мода – это емкое острое слово прошило крепкими стежками шестидесятые годы. Модные журналы с выкройками держали на рабочем столе только с виду строгие работницы: обеденный перерыв – и рукав для свитера связан. Парик – лучший подарок себе любимой, в борьбе за красоту таких ценных подарков не дарят даже родным сестрицам. Широко открытые глаза с подводкой глядят на мир с кокетством и любопытством: подсмотреть гардероб заграничных гражданок уже реально. Синтетика начинает путешествие по советским хлопковым просторам: кримплен, дедерон, нейлон не мнутся и легко стираются, плащ из болоньи – пропуск в мир, доселе загадочный и манящий, мир роковых женщин и элегантных мужчин, живущих на страницах журналов и в кинофильмах. Забег на шпильках в счастливое будущее начинается.

Но это в городе, который сдался новому «материальному» оружию без боя, с большим даже удовольствием. В деревне – своя эстетика и своя энергетика. Прохладный октябрь велит отдохнуть. Урожай собран, масло отжато – время лузгать семечки и болтать о невесомом. Они знают, в чем сила их вечной красоты, которая вне сиюминутной моды, – русские красавицы. Платки, на которых расплескались цветочные поля, – из них и платье, и головной убор. Телогрейка вышита орнаментом – дизайнеры мировых домов моды подхватят эту идею. Яблочный сок даст силы на новые повороты жизни. Скоро на городские заводы и в университеты хлынет самобытная толпа из провинции. А пока – октябрь, время лузгать семечки... ■



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»!



«МОДНЫЙ ПОВОРОТ»

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



КРЕСТЬЯНКА
90
ЛЕТ ВМЕСТЕ



WELCOME

Во всем мире люди
навещают друг друга.
И в каждой стране есть
свои милые особенности
этого процесса.

● Если вас впервые пригласил к себе в гости друг из США, он ожидает, что вы придете в довольно строгой одежде: джинсы, тем более шорты, не приняты. Американцы очень пунктуальны: они ждут, что вы придете ровно в назначенное время. А если они идут к вам в гости, то вполне могут стоять под вашей дверью и не нажимать кнопку звонка, дожидаясь, пока часы не покажут ровно то время, о котором вы договаривались.

ДОБРО ПОЖАМЛОВАТЬ, или Посеторинни В.

- В Китае дорогих гостей встречают бурными аплодисментами, в знак уважения следует отвечать хозяевам дома тем же.
- Если испанец приглашает вас заглянуть на завтрак, не стоит принимать такое предложение. Это всего лишь проявление учтивости, а не искреннее желание увидеть вас с утра пораньше.
- В Англии хозяева дома будут рады, если вы не станете слишком нахваливать их наряд и кулинарные способности. Сдержанность приветствуется во всем, и простого «спасибо!» после ужина будет достаточно.
 - В Индии при получении подарка принято отвечать: «Я мечтал об этом всю жизнь!», даже если это не совсем так.
 - В Австрии гостю предложат переобуться в мягкие войлочные тапочки. А если вы частый визитер, то вскоре гостеприимная хозяйка заведет для вас именную пару.
 - Не расхваливайте предметы интерьера, находясь в гостях в Греции, иначе хозяин дома будет вынужден подарить вам картину или вазу, которой вы восхищались, и вряд ли это входило в его планы.
- В Нидерландах некультурно ходить в гости чаще, чем раз в полгода, так что тем, кто любит принимать у себя гостей и сам не прочь выйти в люди, придется обзавестись большим количеством друзей.
- В Австралии вас вряд ли пригласят в гости. Все дружеские встречи проходят в клубах, где можно поиграть на игровых автоматах, сыграть в бинго или карты, потанцевать и поесть. Если вас пригласили на юбилей, оплачивать ваш счет должны вы сами, а не виновник торжества (то же самое в Норвегии). Максимум он оплатит каждому один аперитив.
 - От африканских зулусов, живущих в провинции Квазулу-Наталь, не стоит дожидаться предложения присесть, иначе вам придется простоять весь вечер на ногах. Гость сам выбирает место в доме, где ему будет удобно расположиться, и только после того, как он сам присел, хозяева рассаживаются вокруг, оказывая тем самым почтение гостю.



BLACK SET

четверг 23:00
суббота 10:00



пятница 23:00
воскресенье 10:00

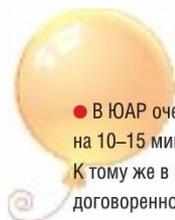
DANCE SET

Настройте свои спутниковые ресиверы.
Подробности подключения на сайте
www.europaplustv.com

**Европа
PLUS TV**



● В Норвегии очень дорогой алкоголь и в гости ходят со своим вином. Каждый приглашенный пьет то, что принес с собой, не покушаясь на хозяйский бар.



● В ЮАР очень ценится пунктуальность. Если гости задержались на 10–15 минут, отношения с хозяевами будут испорчены навсегда.

К тому же в гости тут ходят исключительно по предварительной договоренности. Чаще всего друзей приглашают на браай – африканский аналог шашлыка. На браай соблюдается своеобразный ритуал: сначала мужчины готовят мясо, затем женщины накрывают на стол. Пока еда готовится, никто не усаживается за стол, даже если он ломится от деликатесов, – все стоят и наблюдают за процессом.

● Будучи в гостях в Японии, помните «правило тапочек»: свои босоножки, кеды и ботинки оставляем у входа в дом, для прогулок на веранде – мягкие тапочки или носки, по комнатам передвигаемся босиком. А при входе в туалет снова надо надеть специальные тапочки и, главное, не забыть их снять при выходе. Также японцы готовят для каждого из гостей индивидуальную кусочек мыла – пользоваться общим считается негигиеничным. Можно приходить и со своим «гостевым» мылом, которое выпускается в мини-упаковках по 15–30 г. Имейте в виду, что тут не принято дарить именинникам дорогие подарки, это может даже шокировать и поставить человека в неловкое положение. Подарок за 30 евро – это уже дорого.

● В Швеции обувь в доме снимают сразу у входа. Шаг вправо, шаг влево с околдованного половичка – и вся шведская семья прибежит с тряпками замывать ваши следы. Зато у голландцев вообще не принято разуваться.

● В Индонезии в гостях следите за руками: не гладьте детей по голове, не машите ими во время разговора и лишний раз не прикасайтесь к хозяевам. А когда вас усадят за стол, ешьте только правой рукой, чтоб не нанести оскорбление хозяйке: по мусульманским традициям левая рука предназначена для омовения после туалета и считается «грязной».

● Не смущайтесь, если во Вьетнаме хозяйка дома при разговоре с вами будет отводить глаза. Это вовсе не означает, что вы пришли не вовремя или собеседник чем-то смущен. Просто смотреть в глаза у этих гостеприимных людей совсем не принято.

● В Германии перед походом в гости купите хотя бы небольшой букетик цветов – подарок для хозяйки. Следует учесть, что и вам и вашему подарку не будут рады, если вы преподнесете нечетное число гвоздик в целлофановой обертке. Такой презент уместен лишь на похоронах.

● В Азербайджане отказ от приглашения в гости может быть расценен как личное оскорбление. Чтобы выкрутиться, предложите прийти в другой день. Часто хозяйка дома дарят гостю подарок, и недешевый. Приготовьте что-нибудь, чем вы в этой ситуации сможете тут же «отдариться».

● Имейте в виду, что у узбекской хозяйки на столе постоянно должна лежать еда. И как только вы возьмете последний пирожок или яблоко с блюда, она тут же должна будет поставить новое, хочется ей этого или нет.

● В арабских странах, если вы заходите в комнату или дом одновременно с хозяином, первым пройти должен он – «показать, что там безопасно». ■





Мой маленький

У нас в гостях детский уролог

Пользовательский журнал для родителей
978-0-00-000000-0

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

На прогулку с ребенком

Осторожно!
Малыш и безопасность



Конкурсы
и подарки
для читателей
и их малышек

Нежный массаж
в исполнении мамы

Как кормить грудью,
чтобы малыш был доволен

Детский

СТОЛ

Правила прикорма,
первое меню,
и этикет



ISSN 1101-0001
May Malenkiy RUS 07,00 €
A: 7,00 €; B: 0,00 €; C: 1,00 €; P: 7,20 €;
NL: 6,10 €; CH: 11,00 CHF; DK: 45 DKK

Журнал для лучших родителей

ДАМЫ

света,
полусвета
и тьмы

В гости ходили все и всегда.
Избранные ходили в «салоны».

Об одном из салонов знают, наверное, все. Помните со средней школы декабристку Марию Волконскую, проведшую последний вечер перед отъездом в Сибирь в доме Зинаиды Волконской? Это была не просто высокородная княгиня, красавица и поэтесса. В ее доме собирались лучшие люди Москвы: представители большого света, профессора, писатели и знаменитые красавицы. Собирались послушать стихи Пушкина, Вяземского, Дельвига или специально приглашенную сюда итальянскую оперу. Салон княгини Волконской — одна из ярких примет двадцатых годов XIX века. В сороковых годах в Италии княгиня пыталась повторить свои знаменитые салоны, но не вышло. А ее имущество было продано за долги. Интересно, что блестящая часть биографии этой женщины известна многим, а печальный конец — мало кому..

Но вернемся в салоны. В XX веке, переименовавшем Россию, изменились и они. Меньше стал антураж, но по-прежнему «понедельники», «четверги», «воскресенья» собирали десятки гостей. Регулярность встреч, круг гостей, желание, а не обязанность участия, некая материальная возможность и главное: интересная фигура хозяина, а чаще хозяйки — слагаемые успеха. Среды у Шмаровых на Большой Молчановке в Москве, например, начинались в 10 вечера и продолжались до утра. «Магнитом» были художники, писавшие здесь акварели. На каждом рисунке цена — от рубля до пяти, перед ужином — лотерея. Разве не интересно за рубль выиграть Левитана? Вдоль стен турецкие диваны: гости разговаривают, спорят, наблюдают за работой художников. У самовара хозяйка угощает чаем с вареньем и печеньем. Из соседней комнаты пробиваются звуки арфы: это играет хозяйская дочь. В полночь удар бубна: художники убирают кисти и раскладывают рисунки на рояле. Гости занимают места за столом, освещенным керосиновой лампой с красивым абажуром. На тарелках, тоже расписанных художника-



З. Гиппиус

ми, — закуски. В старинных чарочках с ручками и без, которые старательно собирает хозяин-коллекционер, вина «из собственных садов» и водка — также с авторскими именами: «декадентская», «варенуха из бубновых вальтов», «шмаровка».

Но салон — это не только программа и угощение. Здесь выстраивались и гибли отношения, начинались и завершались романы. С будущим мужем Иваном Буниным его жена Вера познакомилась в доме Зайцевых, куда была приглашена на вечер «с настоящими писателями». Никакого предчувствия, что сегодня начала выстраиваться ее судьба, у девушки не было. «Я никогда не хотела связывать свою жизнь с писателем. В то время почти обо всех писателях говорили, что у них вечные романы и у некоторых по несколько жен. А мне с юности казалось, — пишет Вера, что жизни мало и для одной любви». Так и вышло. Ей было мало, она до последнего дня любила своего Яна, а он ближе к закату поселил вторую свою любимую женщину в их супружеском доме. Страдал, когда та ушла. Представьте, не к другому мужчине — к женщине. Такие вот непростые треугольники и даже четырехугольники судеб...

В салонах, как и везде, случалось разное, порой смешное и нелепое. Так, в Москве на Спиридоновке существовал литературный салон Елизаветы Синегуб. Она пожизненно была влюблена в Бальмонта, и ее салон стал оплотом бальмонтизма и поэтического мещанства. Синегуб была скупой небогатой помещицей. Ее собрания называли «салонем Плюшкиной». Она приглашала, скажем, «пожаловать на обед с фазанами». На столе — один жалкий фазан, вызвавший общий смех. «Ах, приходите! Хочу, чтобы Вы внесли в мои комнаты настоящий аромат войны», — звала она человека, вернувшегося с фронта... Понятно, что от масштаба личности хозяйки зависел и масштаб салона. Чуть подробнее мы расскажем о двух известных салонах XX века и их владелицах.



Один ее вид завораживал: загадочное лицо, умелый яркий грим, аромат дорогих духов. Фигурой она напоминала юношу, переодетого дамой. Речь была упоительной, а лицо дышало каким-то грешным всепониманием.

Портрет З. Гиппиус работы Л. Бакста (1906).
Вверху: З. Гиппиус и Д. Мережковский (слева), З. Гиппиус (справа).
Внизу: с Д. Мережковским и Д. Философовым, 1914 г.

ДЕКАДЕНТСКАЯ МАДОННА ЗИНАИДА ГИППИУС

Так звали женщину, создавшую вместе с мужем один из самых знаменитых салонов Петербурга, тот, где «воистину творили культуру». Еще при жизни Гиппиус называли Достоевским русской поэзии. Была она также писателем, драматургом, критиком. Она — одна из легенд Серебряного века не только как литератор, но и как удивительная, ни на кого не похожая женщина. Одевалась в мужское платье, в стихах и статьях говорила о себе в мужском роде, подписывалась мужским именем. Кого-то это пугало, кого-то отгалкивало, но Гиппиус оставалась верна себе. Главным она считала «не быть, как все».

С Дмитрием Мережковским — столь же яркой фигурой Серебряного века — они решили пожениться через 10 дней после знакомства. Белое платье и вуаль были не по ним, да и сам день свадьбы мало походил на торжество. Пешком ходили в церковь, дома обыкновенно позавтракали, затем вместе дочитывали вчерашнюю книгу. Мережковский ушел в гостиницу, а она легла спать. «На другое утро... мама через дверь мне крикнула: «Ты еще спишь, а уж муж пришел! Вставай!» Муж? Какое удивленье», — напишет она в мемуарах. «А брачной ночи, что, не было?» — спросите вы. Действительно — не было! Как и небрачных тоже. Она так до конца жизни и осталась девушкой. «С Мережковским ее союз — чисто духовный», — пишет близкий человек из их окружения, да и другие биографы утверждают, что у Мережковских плотских отношений не было. А что же было? «Хочу того, чего не бывает... Я люблю Дмитрия Сергеевича, его одного. И он меня любит, но... как любят здоровье или жизнь», — напишет она в дневнике на четвертом году супружества. Плотскую любовь она называла звериной, а то, чем занимаются любовники, глупым и стыдным. «При всей чувственности я не хочу определенной формы любви, той смешной, про которую знаю...» — такие вот, скажем, непривычные размышления поверяла она своему «Дневнику любовных историй».

«Человеком она была исключительным», — напишет один из мэтров Серебряного века. В небесной своей мастерской Господь Бог как будто удостоил ее «ручной выделки, выпускающая огромное большинство людей пачками и сериями». У такой дамы просто не могло не быть салона — слишком многие к ней стремились. И она, «интересующаяся интересным», как говорила сама, должна была собирать это вокруг себя.

В их доме в Петербурге собирались философы, писатели, издатели. Те высокие разговоры, которые велись здесь, сделали бы честь любой аудитории. Центр собрания — Мережковский с всегда необычной точкой зрения и Гиппиус, поворачивающая течение разговора своим знаменитым: «А я не согласна!». Один ее вид завораживал: загадочное лицо, умелый яркий грим, аромат дорогих духов. Фигурой она напоминала юношу, переодетого дамой. Речь была упоительной, а лицо дышало каким-то грешным всепониманием. Об этой «декадентской мадонне» ходили самые разные слухи, но действительной картины не знал никто. Обсуждали ее роман с искусствоведем Акимом Волынским. Влюбилась так, что хотела отравиться. Манило его обещание «быть чистым всю жизнь» и ее удивление: «а ведь он умнее меня!». Волынский ходил за Гиппиус хвостиком, но его испугал мир «фантастического бреда», ее странное желание невозможного: «Хочу подснежников в июле». Три года отношений закончились ее коротким письмом с просьбой вернуть портреты и письма. Надо, писала она, выбрать одно: или победить свое «целомудрие перед актом, смех и отвращение перед брачным этим извращением, или убить в себе способность любить, ожог и остроту этого божественного чувства».

Таких же людей, как она, неудовлетворенных формами страсти, она искала всю свою долгую жизнь. На Сицилии познакомилась с баронессой Эллой Овербек, англичанкой из русских. Они провели несколько недель вместе. Как напишет она



У мужа возражений против ее романов нет. Осип — теоретик свободной любви. С Лилей они договорились еще до брака: они не мещане, чтобы цепляться за нажитое, в том числе друг за друга.

Слева: Л. Брик, 1921, справа: Л. Брик и В. Маяковский (вверху), О., Л. Брик и В. Маяковский (внизу).

позже, «Элла была единственным человеком, по-настоящему самозабвенно любившим меня». Но не сложилось...

Как не получилось и в следующий раз — с Дмитрием Философовым, в том «браке втроем», о котором годами шептались вокруг. Нет, брака втроем не было, был союз единомышленников религиозно-философского толка. Всего один из троих в этом союзе являлся влюбленным — Зинаида. Дмитрий Философов оказался единственным человеком, ради которого она была готова даже преодолеть свое целомудрие. Но — и тут несовпадение: Философов до отращения не любил женщин. Такие вот виражи!

«И что вы обо мне думаете?» — спросит она посетившего ее салон уже знаменитого Горького, с вызовом направив на него свою знаменитую лорнетку. Растерянный «буревестник революции» пробурчит в ответ что-то бессвязное, а она, не сводя с него лорнета и закинув ногу на ногу, проговорит с улыбкой, растягивая слова: «Да, темная у меня душа». Свой «демонизм» она всегда тщательно подчеркивала, умело кокетничала им. Даже Октябрьская революция и эмиграция не смогли заставить ее изменить себе. Она ненавидела большевиков и по-прежнему царил в своем салоне. Сидела в поношенной кацавейке со следами былой элегантности, курила тонкие папиросы и вышивала гладью, поблескивая наперстком на узком пальце.

Сухая, сгорбленная встречала хозяйка гостей на диване под лампой. Напротив, в кресле — Мережковский, с которым за 52 года их супружества Гиппиус не расставалась и на день. Она ушла через четыре года после мужа. Кто-то, провожая ее на кладбище, сказал: «Злая все же была старуха». Впрочем, мнение на этот счет имело и другое: «Она не была зла, просто знала свой удельный вес». Но даже обладая таким «весом», Гиппиус не сумела ответить на вопрос, который мучил ее всю жизнь: что есть любовь? Осталась с ощущением, что это неисполнимость, недостижимость, совершенство, которого на земле нет.

«АРМИЯ ЛЮБВИ» ЛИЛИ БРИК

В 1920-х годах в России, выстраивающей советский быт, само слово «салон» было отвергнуто как буржуазное, место сбора гостей называли просто домом Бриков. «И Маяковского», — добавляли, как бы смущаясь. Теряться было от чего: эту квартиру в Гендриковом переулке получил гремевший тогда пролетарский поэт Владимир Маяковский. А жили они здесь действительно втроем: он, Лиля Брик и ее муж Осип. Супруги Брик являлись в столице, что называется, притчей во языцех. Лиля Брик была настоящей разрушительницей морали. С юных лет ее считали чуть не колдуньей, умеющей, как магнитом, притягивать мужчин. «Она не была красива, но неизменно была желанна. Ее греховность была ей к лицу, ее авантюризм сообщал ей терпкое обаяние», — так отзывался о ней Леонид Зорин. «Самой обаятельной женщиной» считал Лилю Николай Пунин — на минуточку, заметим, муж Анны Ахматовой. Сама Ахматова имела на Лилю другой, и не менее точный взгляд: «Лицо несвежее, волосы крашенные, и на истасканном лице наглые глаза». Наглые, зовущие, бездонные, ее глаза действительно притягивали. Чуть не сотня постельных партнеров — ее эскадрон. У мужа возражений нет. Осип — теоретик свободной любви. С Лилей они договорились еще до брака, «на берегу»: они не мещане, чтобы цепляться за нажитое, в том числе друг за друга.

Вот Маяковский — Осип увидел его дар, Лиля оценила талант и просчитала будущее. Она, как писала ее подруга, с детства мечтала «войти в историю благодаря любовному союзу и лучше — с большим поэтом». Прямо скажем, ей это удалось. То, что он пришел к ним в дом как возлюбленный ее родной сестры, значения уже не имело. Между Лилей и поэтом завязались сложные отношения: он истово рвался к ней, а она то приближала, то отдаляла его. Три года их странных отношений завершились тем, что в 1918-м они публично назывались парой. Осип в этом сюжете не был ревнивым мужем, скорее, добрым другом обоим. Он дей-



«Если бы я вышла за него замуж и нарожала детей, поэт на этом бы закончился», – считала роковая красотка.

Вверху: портрет Лили работы А. Родченко украсил обложку первого издания стихов Маяковского.

Слева: Л. Брик. Фотография О. Брика.

ствительно любил и уважал Маяковского. А еще желал исполнения всех Лиличкиных желаний.

Среди прочего Лиличке нравилось королевствовать. Презируя сплетни и искренне удивляясь, что такого особенного в их поведении, Брики стали регулярно собирать на квартире Маяковского высший московский свет. Четырехкомнатная квартира, даже не обставленная толком, была сама по себе роскошью. Не смущали ни канцелярские столы, ни жалкий буфетик с множеством дешевых стаканов и тарелок. Звала хозяйка обычно «на чай». Лили потчевала круглыми пирожками, испеченными домработницей. «Кому пирожок?» – спрашивала она кокетливо и бросала отвечающему прямо в руки. Но что еда в таком сюжете? Здесь угощали общением. Обаятельная умная Лили, образованный Осип. Но главный маяк, на который шли, конечно, Маяковский. Эйзенштейн, Пастернак, Горький и другие известные люди эпохи приходят сюда слушать его. Лиле это нравилось. И, понятно, больше всего то, что она была музой такого поэта. Но при этом нисколько не корректируя свою жизнь. Ровно год «пролюбила» она Маяковского. Далее ее романы шли параллельно. Кроме нежелания стеснять себя, был у нее и расчет: страдания писателю полезны для творчества. И когда он в муках любви написал поэму «Про это», Лили созвала в салон первых лиц вплоть до наркома Луначарского. Успех превзошел ожидания. Лили сияла: ее портрет работы лучшего фотохудожника Родченко украсил обложку издания, первой строчкой – посвящение: «Ей и мне». «Если бы я вышла за него замуж и нарожала детей, поэт на этом бы закончился», – писала она потом. А Маяковский, видя улыбки окружающих, говорил: «Я не могу с ними расстаться». Доверие и уважение к Осипу, сексуальная тяга к Лиле плюс очевидный ее талант «дрессировщицы» скрепляли этот союз намертво.

Параллельно и у Маяковского шли другие любви. Лили не возражала против его романов и романчиков. Смотрела, и пристально, лишь за одним: чтобы он не переступил черту, то есть не женился.

Однако вся эта «армия любви» – творцы, номенклатура, заезжие иностранные знаменитости – еще не все гости салона. Спорят, музицируют, играют на деньги в «тетку» или «железку» и действительно железные люди, в том числе заместитель наркома ОГПУ Яков Агранов. Лили зовет его «милый Яничка», Маяковский – по-свойски: «Аграныч». Его имя, а также имена других чекистов – завсегдатаев салона Бриков, остались в делах многих репрессированных деятелей культуры. Пастернак назвал потом этот салон «в сущности, отделением московской милиции». Чекисты здесь не только развлекались – работали. Что особенно интересно (в это долго было трудно поверить), на работе была и сама хозяйка салона. Нынче известен даже номер ее чекистского удостоверения. Элегантная женщина с бездонными глазами управляла Маяковским еще и от имени Родины. В том числе для того, чтобы он непременно возвращался домой из многочисленных зарубежных поездок, да и там оставался надежным «агитатором, трибуном, главарем» страны Советов.

С задачей государственной и личной Лили Брик справилась, за что была до конца жизни вознаграждена материально и морально. После самоубийства поэта она осталась основной владелицей средств от издания его книг. Что до славы, то мало кто помнил бы сегодня ее имя, если бы оно так тесно не сопрягалось с Маяковским.

Доживала Лили, как и жила. Салон ее уже не гремел в Москве, но публику собирал до конца. До конца она оставалась и женщиной. Ей было хорошо за 80, когда, как написала потом, «впервые в жизни не посмотрелась в зеркало». Ей было 85, когда сам Ив Сен Лорен «исполнил» платье к ее юбилею. А в 86, сломав шейку бедра, такой жизни не захотела. Конец знаменитой Лили Брик: стакан воды, таблетки нембутала и завещание: развеять ее прах в чистом поле. Наверное, боялась осквернения своей могилы. Видимо, понимала: что-то в ее жизни было все-таки не так... ■

Александра ДЕНИ



ДРУЖБА

крепкая

Сколько друзей нужно для счастья? Какие друзья делают нас красивее и богаче? И почему в России так редко дружат с соседями?



Нифонт ДОЛГОПЛОВ,
ректор Московского института гештальта и психодрамы.

У современного россиянина в среднем 10 друзей. И это больше, чем, например, в богатых Скандинавских странах. «Человек растет в семье, которая его защищает, питает, развивает. Позже связь с родителями ослабевает, зато мы обрастаем связями с людьми, которые нас поддерживают, это и есть друзья. Это такая взрослая семья. В странах с высоким уровнем жизни потребность во взаимопомощи ниже, поэтому скандинавам хватает и 5–6 друзей», — объясняет Нифонт Долгополов, ректор Московского института гештальта и психодрамы.

ПОПАСТЬ В КОМПАНИЮ

Слово «друг» появляется в речи ребенка на третьем-четвертом году жизни. Пик расцвета дружеских отношений приходится на юность. В это время мы проводим в кругу приятелей до трети своего времени, а став взрослыми — около 7%. Пройти в молодости хорошую «школу дружбы» очень важно. Исследования показывают, что подростки, у которых хорошо складываются дружеские отношения, вырастая, оказываются более успешными в любви. Парни и девочки,

с которыми все хотели водиться в юности, с годами еще сильнее набирают популярность.

«Некоторые родители довольны, когда ребенок сидит дома перед компьютером и у него нет друзей, — рассказывает Нифонт Долгополов. — Да, ребенок на глазах, но у него не формируется собственная, независимая от родителей система поддержки. А если близких друзей нет, любой жизненный кризис переживается гораздо болезненнее».

КЛЯТВЫ ВЕРНОСТИ

Когда 40 тысяч американцев спросили, к кому бы они обратились за помощью в кризисной ситуации, больше половины в первую очередь назвали друзей и только потом родню. В рамках Всемирного исследования ценностей людей из 43 стран спросили, что для них самое важное в жизни. Друзья оказались на третьем месте, сразу вслед за семьей и работой. И в этом мы не отличаемся от наших предков, для которых дружба была не пустым звуком. Например, у индейцев-команчей друг-побратим считался намного ближе брата: в случае нужды обращались



АТОМНОЕ ЧУВСТВО

сначала к нему, и только потом к родственникам. У скифов заключение дружбы сопровождалось договором и великой клятвой, будущие друзья надрезали пальцы и омывали концы мечей кровью друг друга. Им позволялось заключать дружбу не больше чем с тремя людьми. «Если у кого-нибудь окажется много друзей, то он для нас все равно что доступная для всех развратная женщина», — говорится в старинном трактате. Считалось совершенно нормальным, если в случае пожара, например, мужчина в первую очередь бросался спасать друга, а только потом жену и детей: «Детей легко вновь прижить, а хорошего друга не найти и после долгих поисков». На Руси, клянясь друг другу в дружбе, люди менялись крестами и обнимались. Пожалуй, единственное время, когда ценность дружбы ставилась под сомнение — период Средневековья. Тогда полагали, что делиться своими интимными, тайными переживаниями с кем бы то

людей можно сравнить с атомами, у которых способность устанавливать связи с другими элементами ограничена валентностью. Один человек как водород — имеет в душе единственную «ячейку», есть у него друг и больше не нужно. А кто-то как марганец — обладает высокой валентностью, открыт многим. Если все места в душе человека уже кем-то заняты, то он закрыт для новой дружбы.

ни было, кроме Бога, нескромно и даже неприлично. Привязываться к какому-то человеку считалось опасным — это отвлекало от любви к Богу. Но в Ренессанс люди снова радостно кинулись друг другу в объятия. Появилась мода на парные портреты, друзья частенько завещали похоронить их вместе. Во второй половине XVIII века в России многие княжеские парки украсили «храмы дружбы». Один из лучших — в Павловском парке под Петербургом, с символом дружбы — дельфинчиком — на фризе. Капитализм меняет отношения. Теперь, по меткому замечанию Адама

Смита, не обязательно дружить с мясником, чтобы он продал мясо повкуснее — экономические законы вынуждают его к этому. Можно разделять деловые связи и приятелей «для души». В СССР капитализма не было и дружба несколько отличалась от западной. Чтобы красиво одеваться или заплombировать зуб, американцу не нужно было «дружить» со швейей и дантистом. В нашей стране, что бы тебе ни потребовалось, помочь могли только друзья. «Персональные границы» советского человека были открыты для многих, не было четко очерченного «личного про-

VI Международная выставка-продажа Формула Рукоделия

Выставка-продажа

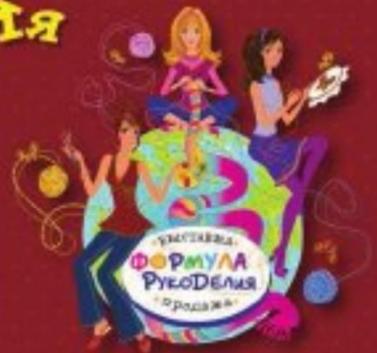
- Выставка рукоделия и работ
- Продажа и презентация новых товаров для рукоделия



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



Мастер-классы

- Вязание • Вязание • Шитье
- Валение • Прочерк
- Квилтинг • Декупаж
- Скрапбукинг
- Фелтинг • Батик
- и многое другое



Развлекательная программа

- Специальные арт-проекты
- Авторские шоу-дефиле
- Благотворительные акции
- Детская творческая площадка
- Специальный мастер-курс и мастер-классы



Организатор



☎ 8 (495) 661-75-88

✉ info@formularukodeliya.ru
www.formularukodeliya.ru

Реклама

Внимание! Теперь **2** павильона и в **2** раза больше рукоделия и вещей!



НЕ МОЛЧАТЬ

Жизнь иногда испытывает нас потрясениями. «Некоторые люди стесняются нагружать друзей своими горестями, стрессами, и напрасно, — предупреждает Нифонт Долгополов. — Если вычеркивать друзей из сложных ситуаций своей жизни, произойдет сильный разрыв в отношениях, они станут менее доверительными. Друзья — это те, кому можно все рассказать, не боясь осуждения или безразличия».



странства». Показательна наша любовь давать друг другу советы, прошенные и непрошеные. Американец не скажет: «Сделай то-то и то-то». Даже если его напрямую попросить о совете, он скорее ответит: «У тебя есть такие варианты поведения, но какой из них лучше — решать тебе».

СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОЙ ДРУГ

Вопреки поговорке «противоположности притягиваются», как показывают исследования, чаще мы сходимся с людьми, похожими на нас: того же возраста, образования, достатка, интересов.

«Как говорится, неровно стоять и дружить тяжело, — подтверждает Нифонт Долгополов. — Особенно это заметно в ситуации, когда две подруги были с равным достатком, а потом одна внезапно разбогатела. Если раньше они вместе ездили в Анапу, то сейчас одна

летит на Канары, а вторая не может себе этого позволить. Трудно не только той, что ограничена в средствах, но и той, что пошла в гору — “выделяться” некомфортно. Только сильная личность может позволить себе “быть особенной” среди прежних друзей. Поэтому можно сказать, что друзья не очень-то заинтересованы в нашем резком росте — ведь тогда они рискуют нас потерять».

Со временем мы делаемся все более похожими друг на друга. «Если в компании все курят, единственный некурящий вскоре потянется к сигарете, — поясняет Нифонт Долгополов. — Когда наши близкие делают что-то, мы сразу “примеряем” этот сценарий и на себя. Если женщина попадает в коллектив, где все дамы очень следят за собой, она тоже начинает внимательнее относиться к своей внешности».

При внешнем «социальном равенстве» с друзьями по характеру мы можем быть очень разными. «Если мое “я”, личность довольно слабо развиты, я нуждаюсь в эмоциональном двойнике, который бы резонировал вместе со мной, и я тогда лучше чувствую самого себя, — объясняет Нифонт Долгополов. — Если я лидер, то с таким же ярким другом мы все время будем сталкиваться, конкурировать. А если я сойду с менее властным человеком, то мы славно заживем. Две энергетически заряженные личности дружат, только если встречаются изредка».

ПО-СОСЕДСКИ

В зарубежных странах люди чаще всего дружат с теми, кто живет рядышком. Проведенный социологом Карлфредом Бродериком опрос 7622 американских семей показал, что 30% из них лучшими друзьями считают соседей, а еще 28% — своих бывших соседей. Среди причин прекращения дружбы на первом месте (45%) оказался переезд. У нас же, по опросам, через пять лет после заселе-

ния нового столичного микрорайона две трети новоселов все еще не знакомы со своими соседями. А каждый десятый настроен решительно против любого общения с живущими рядом людьми. Четверо из десяти не прочь пообщаться с соседями, но только не на личные темы. Психолог Игорь Кон объяснял такое стремление тяжелой памятью советских людей о коммуналках, в которых общение было не слишком приятным и вынужденным. В России друзей чаще всего находят на работе (более 50%) или во время учебы (40%).

МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ

Исторически у мужчин было больше возможностей «дружиться», чем у женщин — они много времени проводили вместе в военных походах и общественных собраниях. А женщины — дома, с детьми. Слова «друг» и «дружба» существовали в русском языке уже в XII веке, а вот слова «другиня» (подружка) и «друга» появились лишь в XVI веке.

«Основой мужской дружбы часто является какая-то деятельность — профессиональная либо хобби, — рассказывает Нифонт Долгополов. — То есть мужчины сначала думают, “чем заняться”, а потом — “с кем”, и если на человека в этом делании можно положиться, возникает дружба. Для женщин гораздо важнее эмоциональный обмен: поплакать вместе, посмеяться, поделиться тем, что происходит в жизни. Они сначала находят приятных людей, а потом думают, чем бы с этими подругами заняться».

ДАВАЙ ДРУЖИТЬ

«Прежде чем впустить кого-то в свою жизнь, взрослые спрашивают “Про что дружить будем?” — говорит Нифонт Долгополов. — Общаясь, мы предлагаем друг другу что-то интересное, “кормим” партнера. И важно “угощать” его тем, что он любит. У нас могут быть совершенно потрясающие таланты и “яства”, но если человек это “не ест”, мы останемся ему безынтересны.

В то же время важно не терять себя, ориентируясь на другого человека. Потому что сильнее дружба будет, как ни странно, когда вам комфортно и вы остаетесь собой. Тогда у вас гораздо больше собственной энергии и вы интереснее». ■



Новый год

начинается

сегодня!

В преддверии главных зимних праздников Ле Монти спешит порадовать вас каталогом "Новый год 2012", в котором вы найдете множество замечательных и стильных идей для идеального образа в новогоднюю ночь. Также мы подготовили специальное сезонное предложение, которое поможет вам выбрать оригинальные подарки для вас и ваших близких.



БЕСПЛАТНО

Заказать бесплатные каталоги вы можете на сайте www.lemonti.ru или по телефону (495) 786-80-30

В праздничном каталоге Ле Монти – сотни идей как сделать праздник волшебным. Позвольте себе быть главной Снегурочкой – нарядные элегантные туфли и стильные платья к Вашим услугам. А какая Снегурочка приходит без подарков? Для всех самых любимых – мужчин, детишек, подружек, а заодно и любимой кухни и квартиры – снегопад оригинальных и полезных сюрпризов. Дед Мороз будет Вам благодарен.

Ле Монти

С вещами НА ВЫХОД

Одежда требует, чтобы ее выгуливали, и настойчиво ищет повод себя показать. Годовщина свадьбы или пижамная вечеринка с подружками – идея для нескудного вечера всегда найдется.

На манекене:
рубашка, **CYCLE**;
топ и брюки
с подтяжками, **DIESEL**;
тапочки в кармане,
ZARA HOME.

Слева:
подушка, **ZARA HOME**;
комбинезон в цветочек,
OYSHO.

Справа:
топ и брюки, **OYSHO**.

Внизу:
подушки и вьетнамки
золотые, **ZARA HOME**;
тапочки-балетки, **OYSHO**.

Слева на манекене:
платье, **MAX MARA**;
сумочка, **FURLA**;
ремень, **SPORTMAX**.

На стене справа:
платье, **CRISTINA EFFE**;
сумочка меховая,
COCCINELLE.

На стене слева:
топ и блуза,
CRISTINA EFFE.

Внизу: туфли коричневые,
PATRIZIA PEPE;
платок, **MARELLA**;
туфли замшевые,
CRISTINA EFFE;
сумочка, **SPORTMAX**;
бусы, **MARIA STRAND**;
балетки, **FURLA**.

Кого выбрать – кошку или собаку? Обоих! Эти декоративные звери гарантированно встретят вас у порога и примут шляпу.



Мой ласковый
и нежный
ЗВЕРЬ

**ДЛЯ ОДНОЙ ФИГУРКИ
ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:**

- отрез хлопчатобумажной или льняной цветной ткани размером около 45 x 110 см
- объемный флизелин (волюменфлиз)
- клеевая флизелиновая прокладка 35 x 90 см
- вата-наполнитель
- 5 кг мелкого песка

ПОРЯДОК РАБОТЫ

1 Выкройку увеличьте на ксероксе на 500%. Вырежьте по два зеркальных «бочка» из ткани, два из флизелина. Для собаки также понадобятся детали для ушек – 4 шт. (2 из них в зеркальном отображении) плюс 2 части ушек из клеевого флизелина.

2 Флизелиновые части приутюжьте с изнаночной стороны «бочков» и ушек. Сложите лицевыми сторонами и прострочите. Пришейте ушки. Вшейте дно, оставив открытым центральный шов. Наполните мордочку собаки или ушки кота объемным флизелином, тельце ватой, а дно – песком, поверх него положив еще тонкий слой ваты. Зашейте.

3 Повяжите ленточку, косынку, повесьте бубенчик.

ПИШИТЕ!

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

Пишите нам: KRETYANKA@IDR.RU

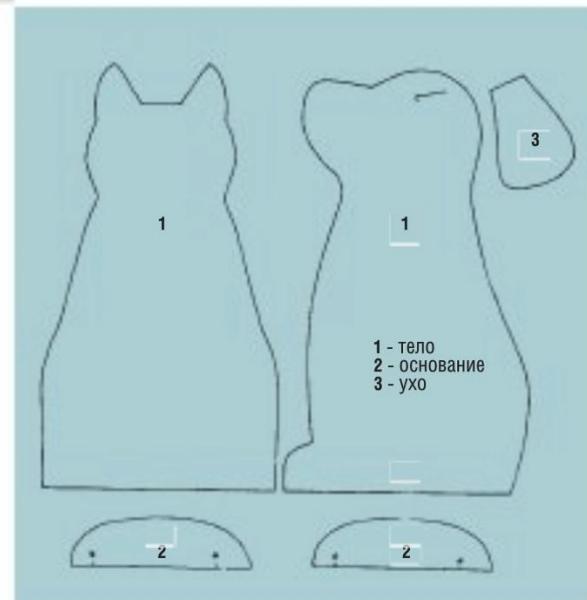
Фото: личный архив



Анна ТЕРЕХИНА,
Курган

«ДОМ НАЧИНАЕТСЯ С ПРИХОЖЕЙ.
ЧЕМ ОНА ДРУЖЕЛЮБНЕЕ, ТЕМ ЧАЩЕ
ХОЧЕТСЯ В НЕГО ВОЗВРАЩАТЬСЯ».

Люблю украшать свой дом милыми штучками, даже если от них не так много практической пользы. Эти очаровательные кот и пес, конечно, могут служить подставками для шляп, но главная их «служба» другая – они создают настроение и уют. Честно говоря, вернувшись в дом в конце дня, с ними можно даже перебраться парой слов, пожаловаться или похвастаться удачами, и они молча, но с большим пониманием выслушают. А каждого приходящего гостя они просто заставляют улыбаться, многие даже тут же начинают подбирать моим «питомцам» клички. ■



Новинка!



Innov-is QC-1000

Предлагает большое разнообразие уникальных функций, созданных специально для продвинутых пользователей и квилтеров.

- 517 встроенных строчек
- Усовершенствованная система заправки нити
- Скорость шитья – до 1000 стежков в минуту
- Функция «Мои строчки»
- Горизонтальная строчка
- Датчик ICAPS (Innov-is Continuous Automatic Pressure Sensor) автоматически регулирует давление прижимной лапки

Барнаул «Ткани, швейные машины» (3852) 61-63-40; Белгород ТЦ «Спутник дом» пав. 66 (910) 320-37-45; Владивосток «Азбука шитья» (4232) 57-66-14; Владимир «Швеймастер» (920) 925-99-59; Волгоград «Милена» (8442) 95-66-27; Екатеринбург «ШАТТЛ» (343) 278-41-71; Иркутск «Иркутск-Подальск» (3952) 53-66-80; Калининград «Швейные машины» (4012) 95-70-32; Краснодар «Зингер» (8612) 39-30-32; Краснодар «Стиль-клуб» (918) 352-32-90; Красноярск «Мир Шитья» (3912) 95-65-85; Красноярск «Ассорти» (391) 294-31-65; Москва «Мир Шитья» (495) 662-74-43; Москва «ТекстильТорг» (495) 662-97-87; Москва «Швейный магазин Сьюлинк» (495) 641-00-87; Москва «Шейте сами» (495) 518-94-86; Москва «Дама Дома» (495) 646-13-27; Муром «Швеймастер» (4923) 49-18-12; Нижний Новгород «Швейный дом» (831) 439-40-91; Новокузнецк «Анмар» (3843) 74-47-66; Новосибирск «ЛОГОС» (383) 201-10-02; Омск «Для тех, кто шьет» (3812) 45-27-15; Оренбург «ТД Швейные машины» (3532) 58-85-58; Пенза «Швейный Мир» (8412) 54-41-18; Пермь ИП Закиров М.Н. (342) 210-10-35; Ростов-на-Дону «ЮНИС» (863) 244-10-07; Самара «Швейные машины» (846) 337-80-80; Санкт-Петербург «Мир шитья» (812) 334-01-12; Тверь «С Иголочки» (4822) 43-29-98; Тюмень «Мир Шитья» (3452) 39-02-88; Челябинск «Мир шитья» (351) 278-75-87; Челябинск «Столица швейных машин» (351) 793-92-42; Ярославль «Швейный мир» (4852) 30-41-48

ГРУППА КОМПАНИЙ
КНИТ

Оптовые продажи:
Санкт-Петербург (812) 334-22-25,
Москва (495) 982-51-66

sewclub
sewclub.ru

 facebook.com/brother.club
www.brothersewing.ru



КОНФЕТЫ для диеты

С детства мы слышим, что сладкое вредно. Оказывается, из этого правила есть исключения.

Каждый слышал: от конфет развивается кариес, от шоколада — диатез, пирожные — прекрасный способ распрощаться со стройной талией. Только кому же захочется навсегда отказаться от «антистрессовой» шоколадки или торта на праздник? Правильное решение подсказывает специалист по органическим продуктам Надежда Казьмина.

РОЖОК ИЗОБИЛИЯ

На помощь сладкоежкам приходят полезные сухофрукты, плоды какао, орехи и даже маковые семена. Если подойти к делу творчески и со знанием, можно перестать переживать за фигуру.

«Конфеты из сухофруктов просты в исполнении, а их ингредиенты полезны для организма, — уверяет Надежда. — К тому же такие конфетки быстро насыщают — вместо привычной коробки шоколадного ассорти достаточно всего двух-трех штук, чтобы почувствовать сытость. В базовый состав большинства таких сладостей входят измельченная курага, финики и чернослив. Дальше — дело вкуса и фантазии. Можно добавить молотые или цельные ядра орехов, скатать шарики, посыпать семенами кунжута, кокосовой стружкой и обвалить в кэробе». Кэроб — это порошок из плодов рожкового дерева, купить его можно в магазинах органических и вегетарианских продуктов и в отделах специй. Кстати, кэроб не только придает конфетам из сухофруктов приятный вид и делает их похожими на шоколадные трюфели, но и добавляет сладость и делает полезнее. В нем содержится много кальция, фосфора, калия и магния, а также железо, медь, марганец и барий в удобоусвояемой для организма форме. Он на 8% состоит из протеина и полон витаминов B₂, B₃, D и провитамина A. Сладкий порошок по вкусу напоминает какао с сахаром и ни в чем не уступает настоящему шоколаду. Но в отличие от кофе или какао, он не содержит кофеина и теобромину, которые могут вызывать привыкание и аллергию. В кэробе отсутствует фенилэтиламин, от которого случаются мигрени. Также в нем нет щавелевой кислоты, не дающей организму усваивать кальций и цинк. Эти минералы (кальций и цинк) необходимы для здоровой кожи. Именно содержащая-



Листики стевии практически не содержат калорий, но при этом во много раз слаще сахара. Их можно добавлять в тесто, напитки, каши.



ся в шоколаде щавелевая кислота чаще всего становится причиной прыщей у подростков, переедающих сладкого.

СИДЕТЬ НА СЛАДКИХ БОБАХ

Плитку шоколада может заменить живое какао и конфеты из него. Такое какао не подвергается термической обработке и отличается от привычного порошкового чистым вкусом настоящего горького шоколада. Какао-бобы чистят холодным способом, когда температура не превышает 41 °С, что позволяет сохранить все витамины и минералы, делая продукт по-настоящему полезным. На практике замечено, что стоит съесть хотя бы 15 г дробленых какао-бобов или сделать из них напиток, как уже через 5–10 минут ощущается подъем сил, улучшается настроение. Через день организм приходит в тонус, сон становится крепким, а пробуждение — легким и с чувством радости. Через месяц с начала употребления сырых какао-бобов улучшается цвет лица и общее состояние здоровья. Гормональный баланс в организме восстанавливается, и даже можно похудеть на 2–2,5 кг без диеты.



Натуральные необжаренные какао-бобы легко заменят на столе фабричный шоколад и помогут похудеть на пару килограммов.

ВОЛШЕБНАЯ ТРАВКА

Даже сахар, без которого не обходится ни одна выпечка, легко можно заменить сушеными листьями сладкого растения стевия. В отличие от тростникового или свекольного сахара, эта травка не наносит удара по иммунной системе, углеводному и белковому равновесию в организме. Листочки в сушеном виде можно добавлять в тесто, напитки, коктейли, десерты и каши. Можно предварительно их заварить, а можно класть и так. Но важно помнить, что стевия во много раз слаще сахара, поэтому на чашку чая достаточно небольшой щепотки.

А агар-агар станет прекрасным спасением для тех, кто любит торты и пирожные. Гости будут необычайно удивлены, когда им на стол подадут десерт не из муки, яиц, сахара и масла, а легкий и воздушный фруктовый торт, приготовленный на основе агар-агара и, например, макового или миндального молока. Молоко из семян пищевого мака — настоящий чемпион по содержанию кальция: в 100 мл содержится 1448 мг кальция, в то время как в коровьем молоке — только 300 мг. Так что, выпивая небольшую чашку макового молока в день, можно без труда поддерживать уровень кальция в организме. В день человеку требуется получать с пищей всего 1000 мг этого микроэлемента, влияющего на рост ногтей, волос и укрепляющего кости. Поэтому вкусное мороженое из макового молока очень полезно для детей. Словом, лакомства могут быть не только вкусными, но еще и очень полезными. Стоит только захотеть. ■

КОНФЕТЫ «БЕЛЫЙ КОТ»

- 1 стакан сушеного урюка
 - 1 стакан измельченного миндаля
плюс еще 20–25 цельных ядер
для начинки
 - стружка мякоти 1 кокоса
 - 2–3 чайные ложки кокосового
масла
 - 1/4 стручка ванили
- 🕒 8 ч 🏷️ от 200 руб. 🍷 340 ккал

Замачиваем урюк на 7–8 часов в теплой воде. Когда он хорошо размокнет, сливаем воду и извлекаем из мякоти косточки. Мякоть измельчаем в блендере или мясорубке. Добавляем в полученную массу орехи, половину стружки кокоса, кокосовое масло и содержимое 1/4 стручка ванили. Все хорошо перемешиваем. Скатываем шарики, в серединку каждого прячем ядрышко миндаля и обваливаем конфету в оставшейся кокосовой стружке. Можно поставить на 1 час в холодильник, чтобы конфеты стали еще вкуснее.

ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ

- 50 г очищенных какао-бобов
 - 50 г какао-масла
 - 30 г меда
 - орехи или изюм для начинки,
по 1 шт. в каждую конфету
 - формочки для конфет
- 🕒 2 ч 20 мин 🏷️ от 300 руб. 🍷 328 ккал

В кофемолке измельчаем бобы в пыль, просеиваем. При необходимости еще раз измельчаем. На паровой бане растапливаем какао-масло, смешиваем с медом и какао-порошком. На дно каждой формочки для конфет выкладываем орешек или изюминку и заливаем полученной массой. После этого ставим в холодильник. Через пару часов конфеты будут готовы.

НОВАЯ СТУПЕНЬ

Мы часто слышим рекомендации не пользоваться лифтом, а подниматься по лестнице пешком. Но, конечно, это утопия. Никакие призы в виде идеальной фигуры и здорового сердца не заставят большинство из нас ходить вверх по ступенькам. Однако мало кто знает, что сбегать вниз по лестнице почти так же полезно: нагрузка на мышцы и сосуды в этом случае идет весьма приличная. А самое главное – делать это куда легче и веселее. Кстати, если иногда спускаться спиной вперед, можно нагрузить обычно полубездействующие мышцы задней поверхности бедра и поясницы.



НЕ СПИТСЯ?

Датские ученые обнаружили, что проблемы с глазами приводят... к бессоннице. У 970 добровольцев исследовали хрусталик глаза, и оказалось, что те, кто страдает катарактой, плохо спят. На их сетчатку передается мало синего цвета, который способствует выработке гормона мелатонина (он отвечает за суточные ритмы). Чтобы сохранить глаза здоровыми, осенью и весной стоит принимать витамины. Например, «Компливит® Офтальмо» – комплекс витаминов, минералов и растительных каротиноидов (лютеин и зеаксантин) для улучшения и сохранения зрения.

**ЕСЛИ ПЕРЕД ДУШЕМ НАМАЗАТЬ
ЛИЦО И ПРЕДПЛЕЧЬЯ МЕДОМ НА 3-4 МИНУТЫ,
КОЖА ПОЛУЧИТ ОТЛИЧНУЮ ДОЗУ ВИТАМИНОВ
И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ.**



БЕЛЕЕ БЕЛОГО

Американские ученые пришли к выводу, что улыбка не только улучшает отношения, но и полезна для здоровья рта. Улыбка и смех – это своеобразный массаж десен, снимающий воспаления межзубного пространства. Но, конечно, улыбаться свободно и открыто гораздо легче, когда твоя улыбка белоснежна.

● Для борьбы с темным налетом теперь есть эффективное средство: линейка зубных паст 3D WHITE LUXE от Blend-a-med.

● Компоненты их формулы эффективно воздействуют на зубную эмаль, бережно удаляют темный налет с ее поверхности и помогают вернуть блеск и естественную белизну всего за 14 дней.

● Отбеливание происходит за счет сферических микрочастиц силики, деликатно полирующих поверхность зубной эмали, и пиррофосфатов, которые препятствуют образованию зубного налета, зубного камня и замедляют рост бактерий.



ПРЯМО В ЛИЦО

Принимая душ, увеличьте напор до максимума, а температуру воды – до верхней планки своей терпимости. Закройте глаза и направьте струю в лицо с расстояния 10 сантиметров. Минуты через две прекратите процедуру и вытрите лицо мягким полотенцем. Можно нанести на кожу питательный крем. Такой термальный массаж лица препятствует образованию морщин и повышает упругость кожи. Также это эффективный способ расслабить лицевые мышцы и усилить циркуляцию крови. И то и другое помогает в борьбе со стрессом и усталостью. Препятствие только одно: такой массаж не рекомендуется, если вы склонны к куперозу.



Реклама. Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.



Дмитрий ЛАНЦЕТ

ПРОТЕЗЫ БЕЗ ОБТОЧКИ

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

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

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

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

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

Новинка, которую начали применять мы, лишена этих недостатков.

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

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

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

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

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

– Чем еще интересен этот протез?

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

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

Такие протезы вообще не вызывают жалоб.

– В каком случае стоит воспользоваться этим изобретением?

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

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

– Зато надо снимать их на ночь?

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

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

– То есть новый протез состоит из одних только достоинств?

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

Кристина ОРЛОВА

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ЛАНЦЕТ

ИМЕННО ЗДЕСЬ

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

пр. Мира, д. 3,
стр. 3, этаж 4
(м. «Сухаревская»)

Тел.:

788 68 93

798 33 27

8-926-821-50-01

www.lantset.ru

Лицензия ИДКЗ № 11785/3244

ИДИТЕ В БАНЮ!

Где лучше всего попариться в столице?

РЕЙТИНГ МОСКОВСКИХ БАНЬ



Место	Название	Сайт	Адрес	Часы работы	Услуги	Цены за сеанс	Дополнительно	Итоговый балл
1	Дубинские (фитнес-центр Family Club)	www.fam-club.ru	м. Петровско-Разумовская; ул. Дубинская, 6	С 8.00 до 23.00, без выходных	Два общих банных отделения: мужское и женское, на 30 мест каждое. В отделениях: парные (финские и русские с парогенератором), охлаждающий бассейн, мыльные залы, комната отдыха. Две сауны – с джакузи и бассейном	Будни: 450 руб. – 2 часа, 600 руб. – 3 часа. Выходные – 550 и 700 руб. Есть абонементы и клубные карты, в том числе только на банные услуги	Комплекс включает в себя фитнес-центр, тренажерные залы, бассейн, общие банные отделения, семейные сауны, салон красоты, SPA, массажный центр, инфракрасную сауну, фитобар и пр.	70
2-4	Покровские бани (центр здоровья)	www.pokrovskiebani.ru	м. Фили; Багратионовский пр-д, д. 12	Ежедневно, с 8.00 до 24.00	Три банных отделения: мужской первый разряд, мужской второй разряд, женское отделение; 4 сауны с бассейнами	Мужской второй разряд: 1000 руб. – будни, 1100 – выходные за 4 часа; мужской первый: 1150 и 1250 руб., женский: 900 руб. за 4 часа – будни, 1000 – выходные	Парные сделаны из лиственных пород дерева и оснащены газовыми печами. Интерьер в стиле хай-тек, компьютерная система учета гостей, очень вежливый персонал. Дополнительно: ресторан, клуб-караоке, салон красоты	65
2-4	Ржевские	www.rzhevskie-bani.ru	Банная проезд, д. 3, стр. 1	Ежедневно, с 9.00 до 22.00	Работают мужское и женское банное отделение с бассейном и зонами отдыха. Есть кабинеты повышенной комфортности	Будни – 800 руб., выходные – 850 руб. (3 часа). Есть льготные дни и часы	Эти бани славятся уникальным «мягким паром» благодаря сохранившимся с 1888 года парным со сводчатыми потолками. Кафе, салон красоты, массаж	65
2-4	Сандуновские	www.sanduny.ru	м. Кузнецкий мост, м. Театральная; Неглинная ул., д. 14, стр. 3-7	С 8.00 до 22.00 (выходной – вторник)	Три мужских разряда, два женских. Прокат простыней, услуги парильщика, различные виды массажа, залы для отдыха, водные и косметические SPA-процедуры	Первый мужской разряд – 1200 руб. (2 часа), женский первый разряд – 1000 руб. (3 часа)	Старейшие московские бани (мужские, женские и номерные), ресторан, салон красоты. Собственная прачечная	65
5-6	Варшавские	www.varshavskie-bani.ru	м. Нагатинская; Варшавское шоссе, д. 34	С 9.00 до 21.00 (выходной – понедельник)	Русская баня, кабинеты, залы отдыха, сауна. Двухэтажная парилка с бассейном, обливное устройство, циркулярный душ с точечным массажем	Будни – 800 руб., выходные – 850 руб. (3 часа). Есть льготные дни и часы	Современный банно-оздоровительный комплекс на юге Москвы. Дополнительно: салон красоты с полным набором услуг, кафе	60
5-6	Краснопресненские	www.baninapresne.ru	м. Улица 1905 года; Столярный пер., д. 7	С 8.00 до 22.00 (выходной – понедельник)	Услуги парильщиков, криосауна, тренажерный зал, солярий, парикмахерская, SPA, хаммам, массаж камнями, шоколадное и водорослевое обертывание	В высшем разряде с бассейном, русской парной и сауной – 850 руб. за 2 часа, выходные – 1000 руб. Дисконтные карты, скидки пенсионерам	Стильные и недорогие бани с хорошим набором услуг. Один из плюсов – большая газовая печь с чугунными болванками. Есть кафе, собственная прачечная	60

ТОП-ЛИСТ ПОДГОТОВЛЕН ОТДЕЛОМ РЕЙТИНГОВ ООО «ИДР.»

Методика. Мы дали оценку 40 общественным баням и банным комплексам Москвы. Данные предоставили сами бани, частично мы привлекли информацию из открытых источников. Оценивались техническая оснащенность бань, ассортимент услуг. По каждому параметру начислялись баллы (максимум 10). Место в рейтинге определялось на основе суммы полученных баллов. Представлены бани, набравшие наибольшее количество баллов.



Григорий СОЛОВЬЁВ,
заместитель
председателя
совета директоров
ООО «Сандуновские бани»

Сандуны – старейшие общественные бани Москвы, построенные в 1808 году супругами Сандуновыми. Бани стали своего рода клубом, их любили посещать знаменитые люди того времени, например Александр Пушкин. В 1896 году новые владельцы, Гонецкие, перестроили бани, превратив их в настоящий дворец. Новые Сандуны поражают воображение не только архитектурой, но и новейшими инженерными системами. Сейчас у нас, наряду с традиционными банными услугами, проводятся экскурсии, где можно подробно узнать историю создания этого уникального комплекса.



Нелли АЛЕКСЕЕВА,
привизор

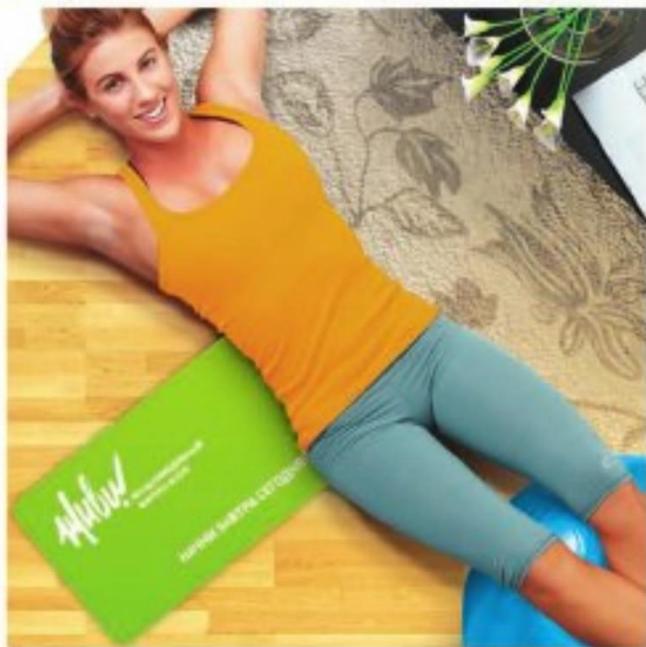
Я очень люблю париться в бане – подолгу, с удовольствием и в компании подруг. Иду в баню и когда здорова, и когда больна. «Баня барит, баня правит», – гласит народная мудрость. Все болезни и усталость уходят с паром. Привлекательность женщины – это здоровый цвет лица, чистая кожа и хорошее настроение. Все это вместе и дает баня, русская парилка с веником и ледяным бассейном. И не смущайтесь, если идете впервые и не знаете, с чего начать. Приходите вместе с подругой, смотрите в бане на опытных парильщиц (их всегда можно отличить) и старайтесь все делать, как они.



Борис ГОРДОН,
врач общей практики,
кандидат медицинских наук

Все профилактические эффекты бани объяснимы. Сухая или влажная жара стимулирует сердечно-сосудистую систему, центральную и так называемую автономную нервную систему, укрепляет иммунитет. Но если вам некомфортно в бане – не следуйте моде и не ходите туда. Возможно, у вас есть скрытые проблемы и вам неплохо бы посоветоваться с врачом. И напоследок: никогда не ходите в баню навеселе. Алкоголь изрядно нагружает сердечно-сосудистую систему, баня нагрузит ее еще больше, и сердце может не выдержать.

FIT-BO ХАТХА-ЙОГА КУНДАЛИНИ-ЙОГА ГИБКАЯ СИЛА ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ ЙОГАЛАТЕС БОДИФЛЕКС
БОДИСЛИМ ФИТ-МИКС ЦИГУН СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ТАНЕЦ ЖИВОТА КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА



Мультимедийный фитнес-клуб «ЖИВИ!» – это круглосуточный онлайн-доступ более чем к 2000 фитнес-занятиям и мастер-классам по 50 дисциплинам: йога, пилатес, fit-bo, бодифлекс, индийские танцы, китайская гимнастика и многое другое. Занимайтесь online вместе с профессиональными тренерами клуба в любое время и в любом месте, где есть интернет.

ONLINE

СОВЕРШЕНСТВУЙСЯ

IN TRAVEL

Отдых должен быть не только приятным, но и полезным.

Фитнес-туры – новый актуальный вид отдыха от мультимедийного фитнес-клуба «ЖИВИ!».

Теперь яркие впечатления и удовольствие от путешествия можно совместить с пользой для здоровья!



ШРИ-ЛАНКА ГРЕЦИЯ МАЛЬДИВЫ ТУРЦИЯ МАРОККО ИНДИЯ КИТАЙ ЕГИПЕТ ИЗРАИЛЬ БАЛИ
ДОМИНИКАНА ВЬЕТНАМ ТУНИС ТАЙЛАНД ГЕРМАНИЯ ИСПАНИЯ ШРИ-ЛАНКА ГРЕЦИЯ МАЛЬДИВЫ

Реклама

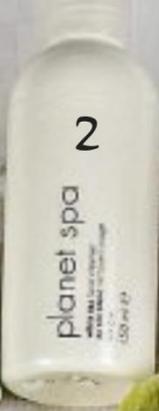
живи!

МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ
ФИТНЕС-КЛУБ

НАЧНИ ЗАВТРА СЕГОДНЯ
WWW.JV.RU



1



2



3



4



5



ЧАЙНАЯ коллекция



6



9



8



10



7



11

Промозглой осенью чашечка чая согреет и создаст уют. А экстракты чая в косметике помогут быть привлекательной в любой сезон.



ЗЕЛЕНЬЙ ЧАЙ

В рейтинге на звание «самый популярный чай в составе косметики» первое место — за зеленым чаем. Его добавляют в средства по уходу за телом, волосами, лицом и в зубные пасты. Экстракт тонизирует и содержит большое количество антиоксидантов. В косметике его можно встретить в составе линий по уходу за проблемной кожей, ведь зеленый чай оказывает антибактериальное и противовоспалительное действие. Американский доктор Дженнифер Ганг-Уонг провела исследование и сравнила, как влияет на воспаления обычный зеленый чай и перексид бензоила — самое популярное средство от прыщей, которое часто добавляют в косметику. Результат эксперимента превзошел ожидания. Зеленый чай так же хорошо справился с акне, как «химия», но подействовал мягче — не вызвал аллергии и обезвоживания.

Производители добавляют экстракт чая в средства для снятия макияжа. Благодаря танинам чай делает поры менее заметными и укрепляет стенки сосудов. Кроме того, его полифенолы защищают от пыли и ультрафиолета. В продуктах для ухода за телом вытяжка зеленого чая применяется в средствах для похудения или линиях против целлюлита, ведь она стимулирует процесс сжигания жиров. Советуем вам заодно ежедневно пить по 2–3 чашки зеленого чая — это отличный напиток для грации.

● ЗВЕЗДНЫЙ РЕЦЕПТ

По совету своего косметолога Дженнифер Лопес избавляется от сухости кожи с помощью маски собственного изготовления. 1 чайная ложка йогурта, 2 чайные ложки меда и несколько капель свежезаваренного зеленого чая в два счета снимают раздражение и увлажняют кожу.

БЕЛЫЙ ЧАЙ

Для получения экстракта белого чая используются только его самые ценные части — два верхних листика и почка. Этот напиток содержит больше антиоксидантов, чем все другие сорта. Его экстракт в составе косметики увлажняет, улучшает кровообращение, стимулирует синтез гиалуроновой кислоты, насыщает кожу кислородом и помогает восстанавливать клетки кожи, ускоряя процесс регенерации. Так что баночка с кремом, в составе которого присутствует это вечнозеленое растение, поможет освежить цвет лица и избавиться от темных кругов под глазами.

● МАСКА ДЛЯ ТОНУСА ИЗ БЕЛОГО ЧАЯ И ГРЕЙПФРУТА

2 столовые ложки крепкой заварки белого чая смешайте с 1 столовой ложкой грейпфрутового сока, 1 чайной ложкой сока алоэ и 1 яичным желтком. Нанесите на лицо и оставьте на 10–15 минут. Смойте теплой водой и протрите лицо кубиком льда.

КРАСНЫЙ ЧАЙ

С тех пор как ученые открыли в этом чае способность быстро успокаивать кожу при раздражениях и покраснении, крас-

ный чай стали активно использовать марки, выпускающие продукты для аллергиков. Также красный чай замедляет процессы старения и часто применяется в стоматологии.

Ройбуш любят добавлять в зубные пасты — он содержит большое количество фтора. Стоматологи утверждают, что три чашки ройбуша покрывают дневную потребность организма во фторе.

● СКРАБ ИЗ КРАСНОГО ЧАЯ И ОВСЯНКИ

1 чайную ложку красного чая залейте 0,5 стакана кипятка и оставьте на 5 минут. Затем добавьте в настой 2 столовые ложки молока и 1 столовую ложку овсяных хлопьев. Помассируйте скрабом лицо легкими движениями. После смойте водой и нанесите на кожу увлажняющий крем.

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ

Крепкий чайный отвар еще наши бабушки использовали для избавления от отеков зоны вокруг глаз или при конъюнктивите. Кроме того, этот напиток матирует кожу, сглаживает пигментацию и защищает от солнечных лучей.

● МАСКА С ЧЕРНЫМ ЧАЕМ ПРОТИВ ПИГМЕНТАЦИИ

Расстолките до порошкообразного состояния 2 чайные ложки черного чая. Смешайте с 2 чайными ложками рисовой муки. Смесь разбавьте кипяченой водой до состояния густой массы. Нанесите маску на лицо. Участкам, где имеются пигментные пятна, уделите особое внимание. Через 15 минут смойте теплой водой и протрите тоником. ■

1. Молочко увлажняющее для тела с экстрактом зеленого чая, **L'Occitane**.
2. Очищающее средство для лица с экстрактом белого чая Planet Spa, **Avon**.
3. Мыло жидкое для рук и тела Scentsations, **CND**.
4. Мыло-уход с экстрактом огурца и ароматом зеленого чая, **Nivea**.
5. Скраб для тела с экстрактом красного чая, **Mary Kay**.
6. Биологически активная добавка «Густота волос», **Inneov**.
7. Лосьон для рук и тела Lemon Blossom, **Royale Bouquet**.
8. Антивозрастное очищение лица «3 чая детокс», **Yves Rocher**.
9. Увлажняющая маска-гель White tea, **Oriflame**.
10. Увлажняющий крем для рук, ног и тела Rich Renewal, **Orly**.
11. Смягчающий крем для ног «Белый чай», **Herbalife**.
12. Гель для умывания для сухой и чувствительной кожи Bانشou, **CIEL**.
13. Крем защитный Зеленый чай + лайм, **Eveline cosmetics**.



Личное
наглядное пособие

12 жарких поцелуев

1. Блеск для губ Couleurs nature, Yves Rocher.
2. Блеск для губ «Трио», AVON.
3. Блеск для губ beautycycle, Amway.
4. Увлажняющий бальзам с гранатом, Cherie ma Cherie.
5. Блеск для губ Verute, Oriflame.
6. Блеск для губ, Cherie ma Cherie.
7. Перламутровый блеск для губ, Faberlic.
8. Увлажняющая помада Celebration, Faberlic.
9. Губная помада Pearl Shine, Gosh.
10. Губная помада Colorsensational, Maybelline.
11. Блеск для губ Sugarberry, Mary Kay.
12. Губная помада-крем Artistay, Amway.

Осенний поцелуй после жаркого лета – вкус сбывшейся мечты. Яркий и чуть прохладный.

В сад



Красный
ОКТАБРЬ

А также: спелые подсолнухи,
тысяча и одна невиданная тыква,
фитнес на пару с питомцем
и разноцветный сказочный Суздаль.



Повёрнутый на СОЛНЦЕ

Подсолнухи – «дети солнца». С ними ваш сад никогда не покажется пасмурным.



Соцветие подсолнуха составлено из краевых язычковых цветков (обычно бесплодных) и внутренних – трубчатых, обоеполых. Всего их от 500 до 2000 штук.

История подсолнуха – та же, что у картофеля, помидоров и кукурузы, растений – выходцев из Южной Америки: для индейцев это были основные пищевые культуры. Когда их завезли в Европу, они там долго оставались лишь декоративными диковинками. В утилитарных целях (на масло) подсолнечник стали использовать лишь в первой половине XIX века.

В России крестьянин графа Шереметева Бокарев, как писали выпуски сельскохозяйственных журналов, «вздумал для пробы посеять в своем огороде, так, для своего удовольствия, весьма небольшое количество семян подсолнечника. Когда они выросли, он, Бокарев, их прополол и в конце лета получил семена. Бокарев испытал семена пробить на ручной маслобойке и, к радости своей, получил превосходнейшее масло...». Это знаменательное событие произошло в 1829 году.

Подсолнух – уважаемый в народе цветок. Считается, что он отражает энергетическое вторжение и разряжает атмосферу дома, если его поставить в вазу. По этой же причине

в деревнях его сажали на улице возле дома. Подсолнух служит человеку ориентиром на местности: даже в облачную погоду его соцветие показывает, где находится сейчас солнце относительно горизонта. А еще «цветок солнца» – самое медоносное из окультуренных растений. С одного гектара подсолнечника пчелы собирают до 50 кг меда насыщенного желтого цвета, с тонким цветочным ароматом.

ЦВЕТОЧНОЕ СОБРАНИЕ

Большой золотистый цветок подсолнечника на самом деле – целое собрание разных цветков. Самые красивые – большие ярко желтые «лепестки» – это язычковые цветки. Они служат для привлечения насекомых-опылителей. А вот скромные цветки в центре корзинки называются трубчатыми. Из них после опыления завязываются семена. К осени огромные корзинки подсолнечника буквально ломятся от семечек. Соцветия склоняются вниз под их тяжестью и уже не могут двигаться вслед за солнцем. Срезают корзинки

КСТАТИ

В состав подсолнечного масла входят витамины А, D, Е (этого витамина в 12 раз больше, чем в оливковом) и F, микроэлементы. Общее количество витамина Е в подсолнечном масле составляет от 440 до 1520 мг/кг. В 100 мл масла содержится 99,9 г жира и 898–899 ккал.

с семенами, когда язычковые цветки полностью пожухнут, а семечки станут черными, плотными, полновесными. В свежем виде семечки, конечно, полезнее, но поджаренные вкуснее.

КАК ПОЖАРИТЬ ВКУСНО

Перед жареньем семечки промыть под струей холодной воды. Сразу после этого высыпать на разогретую до 150–200 °С чугунную сковороду. Жарить, постоянно помешивая. После того как семечки начнут потрескивать, сковороду снять с огня, не прекращая помешивать. Процедуру повторить 3–4 раза. Затем семеч-

ки высыпать на деревянный стол, доску или блюдо. И накрыть на 5–8 минут льняной или х/б тканью для усиления вкуса. Получаются «каленки» — настоящие ароматные деревенские семечки.

ВМЕСТО АСПИРИНА

● Из свежих язычковых цветков подсолнечника готовят настойку, эффективно снижающую жар при простуде. Для этого в емкость кладут лепестки (2/3 объема) и заливают их очищенной водкой так, чтобы жидкость полностью заполнила емкость. Настаивают 15 дней в теплом месте.

● Для сбивания температуры, вызванной различными причинами, используют также чай из высушенных лепестков (язычковых цветков).

Для этого 1 столовую ложку цветков заливают 1/4 стакана кипятка и настаивают 10 минут. Процеживают, подслащивают медом и используют как заварку. Чай пьют как жаропонижающее средство по одной чашке 3 раза в день.

● Противогриппозный чай. Язычковые цветки подсолнечника и цветки липы берут в равных частях, готовят смесь. 1 столовую ложку смеси заливают 1/4 стакана кипятка. Настаивают 15 минут. Процеживают и принимают по одной чашке 3 раза в день.

В ЦВЕТНИКЕ

Цветы декоративных сортов подсолнечника — самых разных форм и расцветок. Соцветия бывают простые (как ромашки) и махровые — плотно набитые лепестками, мохнатые; желтого, оранжевого, коричневатого-красного цвета. Подсолнечники очень хороши в ярких миксбордерах для садов в стиле кантри, где они займут задний план и создадут цветнику необходимую высоту и привлекательность. «Цветок солнца» очень уместен в сочетаниях с бархатцами высокими, коровяком, декоративной кукурузой. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ





КСТАТИ

Семейство Тыквенные объединяет такие разные – внешне и на вкус – растения, как тыквы, арбузы, дыни, огурцы, кабачки и патиссоны, а также экзотические крукнеки и момордики – нечто покрытое желто-оранжевыми пупырышками, которое к тому же при созревании с треском раскрывается, выбрасывая далеко в стороны семена, и предстает трехлепестковым цветком. Имеется в семействе люффа для мочалок и лагенария (бутылочная, или посудная, тыква). Последняя найдена в Перу и Мексике в поселениях людей, датируемых 7500 годом до н. э. Обогатили семейство выведенные селекционерами кабачки-«спагетти», внутренности которых похожи на итальянские макароны.

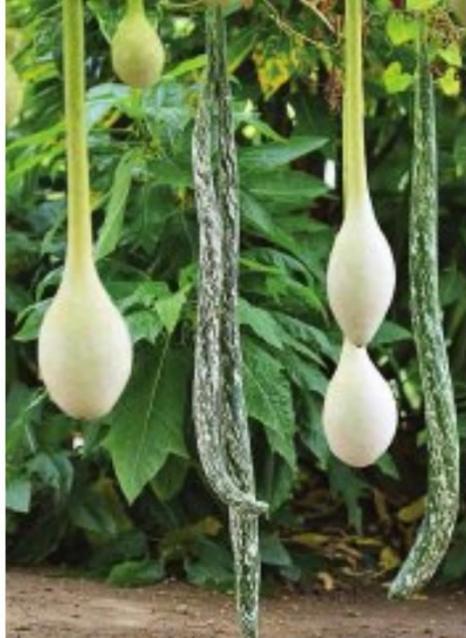


ЦВЕТЫ & ТЫКВЫ

С одной стороны – это сад, утопающий в цветах. С другой – огород с огненными тыквами и глянцевыми кабачками. Урожайный уголок так и называется – «Исключительный». Он расположен в местечке Монт Ашард на западе Франции.



Фото: Сергей КАРЕПАНОВ



Тут цветники с многолетниками соседствуют с делянками ароматных приправ, а на грядках овощи растут вперемежку с настурцией. Но самые главные местные растения — это тыквы. Здесь собрана ценнейшая коллекция сортов. А в начале октября в саду проводится День тыквы. Идея этого праздника — представить публике популярный овощ во всем многообразии. Ведь то, что растет на наших огородах, — лишь незначительная часть многочисленного семейства Тыквенные. Существуют тыквы с запахом устриц, со вкусом базилика и даже колбасы! Чтобы посетители могли об этом узнать, организаторы придумали оригинальный способ информирования. Так, например, если посетитель видит табличку с нарисованными губами, это означает, что листья данного растения разрешено попробовать на вкус. Этикетка «нос» означает, что можно понюхать. Точно так же знак «рука» приглашает потрогать листья на ощупь. Значок «глаз» уведомляет посетителя о том, что перед ним растение необычной формы и очень редкое, поэтому трогать его запрещено. Во время Дня тыквы, конечно же, проходит конкурс на самую большую тыкву. А еще «Исключительный огород» проводит кулинарные мастер-классы по старинным рецептам. Это кухни трав и цветов, кухни розы, кухни водорослей и, разумеется, кухни тыквы. «Балом» правит известный повар Мишель Пеле, который на глазах изумленной публики виртуозно разделявает тыквенные для своих овощных блюд.



У истоков «Исключительного огорода» стоял Мишель Риалан, связанный с ботаническим садом в Нанте. В первые годы после открытия огорода он лично проводил экскурсии. В Монт Ашард съезжалось множество садоводов, чтобы его послушать. На своих экскурсиях «для взрослых» он рассказывал о многих интересных аспектах многовековой истории применения тыквенных человеком. Например, показывал редкие образцы «гульфик-тыквы», которые использовали все совершеннолетние мужчины в племенах Южной Америки как защиту интимных органов, причем Мишель досконально знал, плоды какой длины и формы применял вождь племени, а какие — рядовые воины. ■

Сергей КАРЕПАНОВ





НОГИ
вместе

ЛАПЫ
врозь

Ищете партнера для занятий фитнесом, который не будет прогуливать занятия? Домашний питомец – отличный вариант.

Нашим любимцам фитнес нужен не меньше, чем нам. Полчасовой прогулки с походом «к кустику» собакам совершенно не хватает, чтобы потратить свою неугасимую энергию. На западе даже появилась отдельная профессия – фитнес-тренер для собак и кошек, который «разминает» зашедших питомцев вместо слишком занятых хозяев. Совместные занятия принесут пользу всем физкультурникам – и двуногим, и четверолапым. С чего начать? «Конечно же, с прогулок с собакой, – советует Галина Гаскарова, старший ветеринарный консультант инфоцентра Hill's. – Разработайте специальный маршрут. Хорошо, если в нем будут сочетаться разные виды нагрузки – спуски и подъемы – и часть дороги

вы будете идти, а потом бежать трусцой. Отлично, если ваш путь будет пролегать по песчаному пляжу или лесу, усыпанному опавшей листвой. Это повышает нагрузку, к тому же в лесу вам, возможно, придется перепрыгивать через упавшие стволы и корни деревьев, что задействует разнообразные группы мышц. Помните, что и вам, и собаке не рекомендуется резко останавливаться после бега. В идеале с псом нужно гулять по два часа утром и вечером». Если на улице тепло, а на вашем пути встречается пруд или озеро – не отказывайте собаке в возможности поплавать. Плавание полезно для собак с проблемными суставами, артритом. Собаки охотно играют во многие «человечьи» игры, например в догонялки, на лету ловят мяч и фрисби (летающий



ВОСТОЧНАЯ ПРАКТИКА

Фитнес-клубы США и Англии предлагают своим посетителям новый вид гимнастики под названием «дога». Термин получился от сочетания английских слов dog («собака») и уога. Собаки не принимают сложных позиций, зато могут замирать в определенной позе на пару минут, расслаблять тело и успокаивать дыхание, а также быть «живой гантелей» для своих хозяек.

с травмами, вывихами и растяжениями: хозяева, всю зиму ограничивавшиеся 15-минутными прогулками, с первыми теплыми днями слишком рьяно принимаются «нагружать» питомцев. Особенно аккуратными нужно быть со старыми собаками. Перед активными занятиями спортом старайтесь не переедать, поешьте не менее чем за 2 часа до фитнеса. Это актуально и для вашего питомца.

Собаки не умеют потеть, чтобы охладиться. Поэтому в жаркую погоду давайте им много воды и следите, нет ли признаков теплового удара — затрудненного дыхания, помутнения взгляда. Особенно это касается мопсов и бульдогов.

ПРОСТО ВМЕСТЕ

Обычную зарядку любимцы превратят в азартную игру. Попробуйте делать наклоны и приседания, держа в руках любимую игрушку вашего Шарика. При этом, выпрямляясь, каждый раз поднимайте ее вверх на вытянутых руках. Тут-то пес вокруг вас и попрыгает.

«Со многими собаками можно отправляться на велосипедные прогулки, — предлагает Галина Гаскарова. — Если питомец в хорошей физической форме, постепенно приучайте его бежать рядом с велосипедом. На такой пробежке собака захочет пить. Возьмите с собой негазированную воду комнатной температуры». Но пробежка по асфальту не рекомендуется молодым собакам, чьи кости еще не полностью сформировались. Если вы уже опытные физкультурники, попробуйте более активный вид спорта для собак — аджилити. «Аджилити — это соревнования, на которых собаке необходимо быстрее всех пробежать по трассе, преодолевая разнообразные препятствия, — поясняет Елена Дмитроченко, президент клуба любителей аджилити «Вместе», заслуженный тренер по кинологическому спорту. — Хозяин не только руководит питомцем голосом и же-

стами, но и, как правило, бежит рядом с ним. Правила аджилити несложные, вступить в клуб просто — достаточно позвонить и приехать».

Кстати, американские ученые подсчитали, что через 12 месяцев после появления в доме собаки ее хозяин худеет в среднем на 4 кг. Теперь вы догадываетесь, почему.

СОЛНЕЧНЫЕ ИГРЫ

Если вы владелец кошки и на прогулки не ходите, займитесь с нею... уборкой. Пушистая домоседка не откажется поиграть с «елочкой» для сбора пыли. Чтобы поддерживать мышечный тонус кисти и развивать ее гибкость, установите дома игровой уголок с имитациями деревьев и площадками. Понаблюдайте за мурлыкой — возможно, вы подсмотрите у нее пару упражнений. Особенно хороши для женщин потягивания по-кошачьи. Лента для художественной гимнастики поможет стать грациознее и пластичнее и вам, и вашей киске, которая примется охотиться за ее кончиком. Делаете упражнения для рук с гантелями? Привяжите к одной из них ленточку, лазерную указку или фонарик. Наблюдая за тем, как кошка охотится за кончиком ленты или лучиком света, вы и не заметите, как пролетит время тренировки. Махи ногами также гораздо увлекательнее делать, если кроссовки пускают солнечных зайчиков, не дающих покоя киске. Приседания, прыжки и даже повороты на круге «Здоровье» с фонариком в руках сделают кошку вашей напарницей по фитнесу.

Совместный фитнес — это еще и общение. Животные становятся спокойнее и дружелюбнее, а мы, если занимаемся фитнесом с теми, кого любим, делаем это охотнее и радостнее. ■



диск). Только убедитесь, что это диск, специально сделанный для собак (с мягкими краями). Даже бросание собаке палочки или ее любимой игрушки — уже нагрузка на руки для вас и хорошая тренировка для нее. Удивительно, но большинство собак довольно быстро понимают правила игры в футбол: подтолкните большой мяч по направлению к песику и скамандуйте: «Бей!». Когда он вернет вам мяч носом или лапами, похвалите его, можете дать небольшое лакомство. Верите или нет, но собаки — прекрасные танцоры, есть даже Международная федерация спортивных танцев с собаками.

Учтите, что нагрузку надо наращивать постепенно. Ветеринары отмечают, что по весне к ним часто приводят собак

Текст: Павел АНТОНОВ, Наталья ЩЕРБАНЕНКО
Фото: Павел АНТОНОВ
Продюсер фотопроекта: Ксения ЛЯШЕНКО
На фото: участники «Творческой лаборатории «ЧЕЛОВЕК»»

СКАЗКА про Суздаль

История о том,
как в окрестностях Суздаля
собрались волшебники
и что из этого вышло.

Указатель на деревню Улово. Еще несколько километров разубистой дороги среди сочных рябин и... распахнутый дом-сруб с круглыми окнами, забор, расписанный рунами. Вокруг костра сидят красивые люди разных возрастов. Кинозвезда жарит на кухне оладьи с яблоками, прима фолк-сцены Ольга Лапшина в окружении русоволосых малышей собирает бусы из разноцветных шариков, знаменитый дизайнер Андрей Бартенев наряжает рукодельную куклу для спектакля, которого, говорят, ждут сегодня суздальские детки. Что это такое вообще? Это дом и сотоварищи московского художника Андрея Попова, который придумал проект под названием «Творческая лаборатория «Человек»».



Суть проекта, если коротко и сухо: силами художников, музыкантов, фотографов из разных стран изменить окружающую действительность, гармонизировать пространство. В течении месяца здесь можно сделать инсталляцию в коровнике или выставку на завалившемся заборе деревенского дома, устроить концерт на набережной лубочного Суздаля. Полная свобода выбора, короче. Ограниченная одним: все, что делается, должно нести энергию позитива. «Человек – лицо времени, в котором мы проживаем. Какое лицо мы оставим грядущему – зависит от наших дел», – говорит Попов, похожий на сельского сказочника: борода, длинные волосы, прибранные сзади резинкой, на груди простой крестик.





Начинаем располагаться на ночлег. Кому повезло, достается место на широкой лавке на матрасе толщиной с фильтр от сигареты. Остальные спят на полу или в гамаках прямо под звездами. Людей — десятки, и все улыбаются друг другу. Это совсем не междусобойчик скучающей богемы, это площадка для добрых дел (как бы пафосно сегодня ни звучало это в принципе нормальное словосочетание). Все работают бесплатно — лучший гонорар, говорят, поклоны местных жителей, которые благодарят при встрече, да благословение настоятеля храма Иконы Божьей Матери «Знамение» Дмитрия Санникова. Он со своими тремя дочками заходит на выставки, и спектакль необычайной силы, который поставила одна из участниц проекта, взяв за основу рассказы местных жителей, ему тоже понравился.

Шесть часов утра. Двор залит августовским солнцем, все жуют груши с дерева. «Едем раскрашивать остановки», — руководит Попов. Остановка, которая нам досталась, выкрашена в ядовито-зеленый цвет, расписана матом, сырыми признаниями в любви и пахнет отхожим местом. Через два дня на месте зеленого чудовища появляется яркая картинка с жирафами. На соседней остановке — сюжет из сказки про летающую фею. Звездный фотограф из Нью-Йорка, стоя на стремянке, докрашивает потолок и наблюдает за реакцией сельчан. Те молчат. И пока не могут решить, хмуриться им или улыбаться. «Нравится?» — «Очень!» — в один голос выкрикивают три женщины, определив наконец свое отношение к происходящему. «А лавочку тоже почините? А откуда вы? А зачем вам это нужно?» — «Начинать нужно с себя, — говорит вдохновитель проекта. — Сделать что-то хорошее — под силу каждому. Не нужно пенять на разэдакую жизнь».

«Почему остановки, Андрей?» — «Потому что остановка — это как бы передышка в пути. Время поразмышлять, обдумать маршрут. И хочется, чтобы мысли были хорошие».

Вот эти люди — они твердо стоят на родной земле, но без усталости смотрят в бесконечное небо. Они искренне дружат с природой, которая дарит им силы. Они делают жизнь красивее — свою, а заодно нашу. ■

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 октябре подписку на 6 или 12 месяцев, получат подарок – концентрированный стиральный порошок, спрей для предварительного выведения пятен и кондиционер для белья **AMWAY HOME**. Эти средства не только эффективно справляются с любыми загрязнениями, но и абсолютно безопасны для окружающей среды.



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 _____

ФОТО конкурс

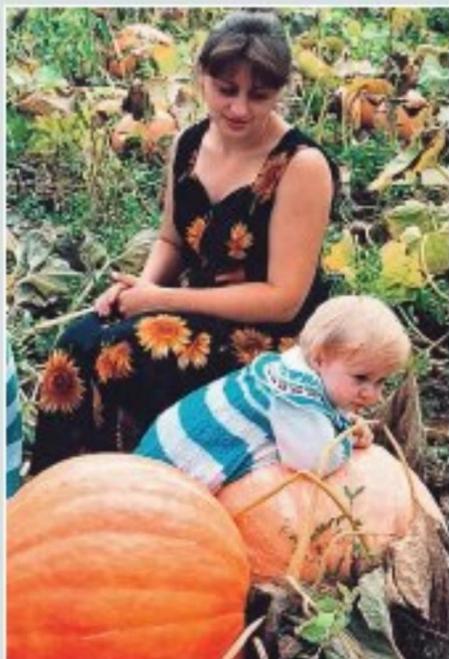
Конкурс «Крестьянки» на лучшую фотографию природы продолжается. Мы по-прежнему ждем ваши любимые снимки и рассказы о том, как вы их сделали. Лучшие фотографии октября перед вами.



«Осенний натюрморт», Борис ШАКШУЕВ



«Садовое солнышко», Арсений КИСЕЛЁВ



«Девочка на шаре», Борис ШАКШУЕВ



«Скажу тебе на ушко по секрету», Евгения КАРПОВИЧ

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»





«Вы что-то хотели?», Валентина ИЗМАЙЛОВА



«Мать и дитя», Валентина ИЗМАЙЛОВА



«Цветочная фея», Татьяна ПАЙВИНА



ВАС ЖДУТ ПОДАРКИ!

Присылайте фото на конкурс.
Победитель получит
фен SalonDry AC Pro HP8195 от PHILIPS,
который позаботится о красоте и здоровье волос,
а также защитит их от повреждений.

ВЕСЫ

(24.09 – 23.10)



Из множества вариантов празднования дня рождения выберите тот, что требует наименьших затрат нервов. Отправляйтесь в путешествие, подставьте волосы горному ветру. Визиты «из чувства долга» оставьте на потом, сейчас лучше провести время в кругу людей, с которыми вам действительно приятно.

♈ ОВЕН. В личной жизни кипят отнюдь не осенние страсти, однако голос разума пытается охладить ваш пыл. Если сердце шепчет, что надо окунуться в любовь с головой, не игнорируйте его. А холодному уму в этом месяце оставьте домашнюю бухгалтерию.

♉ ТЕЛЕЦ. Именно сейчас вам везет в материальной сфере: богатый урожай соберут те, кто хорошо взрастил семена летом. В любовных отношениях постарайтесь быть дипломатичной и чуткой, и тогда партнер чудесным образом исполнит ваше сокровенное желание.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Выставки, дружеские вечеринки, выезды на природу и просто телефонное общение закружат вас так, что домочадцы могут начать роптать на недостаток внимания. Не стоит сбрасывать их интересы со счетов.

♋ РАК. Ограничения в этом месяце даются вам с трудом. Это не лучшее время для экономии и диет. Поэтому одновременно для поддержания бюджета наемните начальству о прибавке зарплаты, а для стройности и бодрости духа займитесь танцами или йогой.

♌ ЛЕВ. Очаровывать – вот ваше призвание в октябре. Переложите часть домашних хлопот на плечи сильной половины и просто будьте нежной и женственной. Побалуйте себя визитом в салон красоты или к массажисту. И не выходите из образа, даже когда вам позарез нужно настоять на своем.

♍ ДЕВА. Пора вытереть пыль с любимых полочек и выбросить накопившийся хлам. Это касается не только гардероба, но и окружения, в котором как-то незаметно за-

велись завистники. Больше общайтесь с теми, у кого все хорошо. Друзья познаются не только в горе, но и в радости. Поэтому избегайте тех, кто только и делает, что плачется в жилетку.

♏ СКОРПИОН. Время завершать старые проекты. Поставьте точку в отношениях, которые вас уже не устраивают. Только не пытайтесь сначала найти «запасной аэродром». В материальной сфере стоит включить режим разумной экономии: в скором времени понадобятся средства на крупную покупку.

♐ СТРЕЛЕЦ. Вы полны жизненных сил и успеваете делать множество дел одновременно. Однако почему-то коллеги и семья сетуют, что многие из них вы не доводите до конца. Не разбрасывайтесь, сосредоточьтесь на главном. С деньгами, любовью и здоровьем ситуация стабильная.

♑ КОЗЕРОГ. Если вы оказались перед выбором, предпочтительнее остановиться на том, что понравилось с первого взгляда, будь то новая сумочка или знакомство на вечеринке. При выходе в свет есть шанс встретить любовь, которая начнется как легкий флирт.

♒ ВОДОЛЕЙ. Если вы давно планировали что-то основательное – самое время воплощать это в жизнь. Зачать ребенка, оформить отношения с любимым человеком или пойти на курсы танца живота, куда вы собираетесь уже год.

♓ РЫБЫ. Бойтесь своих желаний, ибо они исполняются – это ваш девиз в октябре. Подходите к формулировке мечтаний аккуратно. Ваша интуиция на высоте, поэтому прислушайтесь к ней особенно внимательно. А вот в азартные игры сейчас лучше не играть. ■

Адреса

AMWAY, заказ продукции у консультантов через сайт www.amway.ru
AVON, заказ продукции на сайте www.avon.ru
COCCINELLE, Москва, Петровка, 2, ЦУМ
CRISTINA EFFE, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
CYCLE, Москва, ул. Петровка, 2, ЦУМ
DESSANGE, салон красоты, Москва, пр. Мира, 150
DIESEL, Москва, ул. Петровка, 16, «Ли-Лу»
FABERLIC, каталог на сайте www.faberlic.com
FURLA, Москва, Красная пл., 3, ГУМ

IKEA, Московская обл., Химки, микр. 8, стр. 1.
IN-LAVKA, Москва, Смоленская пл., 3
L'OCCITANE, Москва, ул. Петровка, 2, ЦУМ
MARELLA, Москва, ул. Земляной Вал, 33
MARIA STRAND, тел. 8 495 387 51 75
MARY KAY, заказ продукции у консультантов через сайт www.marykay.ru
MAX MARA, Москва, ул. Петровка, 10, этаж 1
ORIFLAME, заказ продукции на <http://ru.oriflame.com>
OYSHO, Москва, ул. Земляной Вал, 33
OZON, интернет-магазин www.ozon.ru
PATRIZIA PEPE, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
SPORTMAX, Москва, Красная пл., 3, ГУМ

STOCKMANN, Москва, пр. Мира, 211
YVES ROCHER, Москва, ул. Маросейка, 3/13, интернет-магазин www.yves-rocher.ru
ZARA HOME, Москва, ул. Неглинная, 10
«ИМПЕРАТОРСКИЙ ФАРФОРОВЫЙ ЗАВОД», Санкт-Петербург, Невский пр., 160
«МИР», **КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ**, Москва, Цветной бульвар, 11, стр. 2
ОКЕАНАРИУМ МОСКВЫ, Москва, Дмитровское ш., вл. 163А, ТРЦ «РИО»
ПИАНО-БАР «КВ.44», Москва, ул. Малая Якиманка, 24/8, тел. 8 499 238 82 34
«ПО-ФРАНЦУЗСКИ. AMADEUS», Москва, пр. Андропова, 37, <http://in-french.ru>

ЦИКОРИЙ

**В КАЖДЫЙ
ДОМ**

Здоровье®

100% натуральный продукт

**Просто вкусно
и полезно!**

- И польза от корня,
- И вкусов раздолье,
- Напитки "Цикорий"
- Под маркой "Здоровье"!



Реклама

www.kkbc.ru

ameria®



АМЕРИЯ



Макаронны достойные доверия...

www.ameria.ru

