

КРЕСТЬЯНКА

№11 НОЯБРЬ 2011



гостиная

МИСТИКА В ЖИЗНИ
ХМЕЛЬНИЦКОЙ, АРНТГОЛЬЦ
И БРАТЬЕВ САФРОНОВЫХ
УСАДЬБА С ПРИВИДЕНИЯМИ

на кухне

20

**ГОРЯЧИХ
БЛЮД**

ЧАЙ ДЛЯ НОЯБРЯ
ХАЧАПУРИ
ОТ УВАРОВОЙ
БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ
ИЗ ПЕЧЕНКИ

личное

ТОЛКОВАНИЕ СНОВИДЕНИЙ
ЗАЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ ПИЯВКАМИ
ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ ВЕРНИКА

**Мария
ПОРОШИНА**
ЧИТАЕТ ЗНАКИ СУДЬБЫ

11011



IDR

КРЕСТЬЯНКА R: 7,00 €
KREBY: 7,00 €
KREBY: 7,00 €
TR: 19,00 TL; P: 8,00 €
CH: 11,60 CHF; CZ: 205 CZK

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, подруг, а заодно и любимой кухни и квартиры – снегопад оригинальных и полезных сюрпризов. Дед Мороз будет Вам благодарен.

Ле Монти

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»)

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: 19.10.11

Индекс для подписки на полгода: 70 446

Цена свободная.

© «Крестьянка», 2011. Все права защищены.

Полное или частичное использование материалов

допускается только с согласия ООО «ИДР».

В оформлении номера использованы фотографии:

EastNews, Russian Look, Shutterstock.com,

РИА Новости, архивы пресс-служб.

На первой обложке: Мария Порошина

(блуза, Flavio Castellani;

пиджак, Tombolini Fleur; шляпка, DIVA)

Фото: Сергей Гаврилов

Стиль: Наталья Репрева

Макияж и прическа: Елена Синяк

Продюсер: Дарья Киселёва



Светлый НОЯБРЬ

Мы живем жизнь, словно читаем книгу. Каждый день – новая страница. Стоит ли пытаться читать между строк? Нужно ли бороться с искушением заглянуть на несколько страниц вперед? Кто сценарист и режиссер наших сновидений? Ноябрь, полный сумерек и тягучих дождей, располагает к мыслям о потаенном. Этот номер «Крестьянки» мы посвящаем магии и волшебству. Берите журнал, усаживайтесь в кресло, закутывайтесь в плед и читайте под мягким светом лампы. Впрочем, самый мощный свет – от любви. К детям, родителям, мужчинам, людям. Она – реальное чудо. Так что пусть вам будет понастоящему светло. ■

Главный редактор
Наталья ЩЕРБАНЕНКО



«Этим летом»

побывали с дочкой в гостях у знакомых. Особенно нам понравился их необыкновенный сад. Все там очень необычно. Старые, «вышедшие из моды» тапки и кухонные миски они превратили в «мухоморы», которые отлично вписались в дизайн сада и особенно нравятся детям. В качестве кашпо для растений используют старые чугуны, выкрашенные веселенькой краской и поставленные один на другой. Когда вернулись к себе на дачу, тоже решили что-нибудь похожее придумать, украсить наш скромный участок с грядками. Займемся этим в следующем сезоне.

Ольга Листочкина и ее дочь Евгения, Московская обл.



«Здравствуйте, любимая "Крестьянка"!»

Пишем вам из деревни Савельево Ярославской области. В нашей семье все – творческие и увлеченные люди. Все делаем своими руками. Недавно загорелись идеей построить настоящую русскую печь. Мы долго думали над ее декоративным оформлением. Очень хотелось, чтобы печь была не только функциональна и легко вписывалась в дизайн нашего деревенского интерьера, но и напоминала нам об увлечении мамы, которая любила шить одеяла из цветных лоскутков. Мы долго подбирали тона и смешивали краски. Когда работа была закончена, все остались в восторге от результата. Наша чудо-печка получилась на славу!

Надежда Николаевна САЛТЫКОВА, Ярославская обл.

«Алтай (Алтын)

в переводе с казахского языка означает «Золотые горы». На самом деле Алтай – то место, откуда не возвращаются. По крайней мере, душой. Я оказалась там совершенно неожиданно... Как-то за две недели до отпуска я писала заявление на работе и совершенно случайно обсчиталась в числах, указав вместо двух недель целых три. Обнаружилось это только тогда, когда все уже было подписано у начальства. Делать было



нечего, пришлось придумывать, как провести три недели летом. В городе оставаться не хотелось. И я, недолго думая, закрыла глаза и ткнула пальцем в карту мира...

И вот я с попутчиками на Алтае, где возможно то, что в городе кажется невероятным. Вы когда-нибудь купались в ледяном озере, на выходе из которого воздух обжигает кожу? Или катались с гор на лыжах при +25 °С? А какая там вода! Ее можно пить бесконечно. Я никогда не пробовала такой вкусной воды! И в голове неизменно звучат строки из любимых стихов: «Мы не покоряем горы – это горы покоряют нас!». Но поход закончился, все вернулись в свои города, в пыль и дождь... И потом еще полгода каждую ночь мне снился Алтай...»

Анна Николаевна КУЗМЕНКОВА,
Санкт-Петербург



РАДИО РОССИИ

Государственная радиовещательная компания «Радио России» создана в 1990 г. Входит в холдинг ВГТРК. Единственное в стране радио, соответствующее европейской классификации «радиостанция общего формата».

«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...





НА СВИДАНИЕ С «ЦВЕТАМИ»

4 ноября в столичном концертном зале «Крокус Сити Холл» пройдет творческий вечер музыканта, композитора, художника и фотографа, режиссера-постановщика и продюсера театра и кино Стаса Намина. В ноябре ему исполнится 60 лет.

Друзья юбиляра – известные музыканты, звезды театра и кино приготовят поздравительные номера. Будет исполнено попурри из музыкальных спектаклей созданного им Московского театра музыки и драмы, первого в стране театра мюзиклов. На сцене выступит группа «Цветы», бессменным лидером которой и автором многих хитов много лет остается Намин.

Новая программа «Цветов» такая же мелодичная, яркая и проникновенная, как и предыдущие, но музыканты дополнили композиции мегасовременными аранжировками и звучанием. Песни написаны на известные стихи шестидесятников – Евгения Евтушенко, Андрея Битова, Булата Окуджавы и других. Живой звук концертного исполнения, уникальные световые и лазерные эффекты и видеоинсталляция добавляют драйва. Конечно же, «Цветы» споют и свой «золотой фонд» – в концерте прозвучат и «Звездочка», и «Есть глаза у цветов», и «Честно говоря», и другие хиты.



ВЕРШКИ И КОРЕШКИ

Цикорий – растение, известное с древних времен. Это не лекарство, а пищевой продукт, активизирующий силы организма. В цикории содержится до 60% инулина, этим и объясняется его комплексность. Он регулирует работу желудка и нормализует микрофлору кишечника, вызывает аппетит, снимает изжогу. Облегчает работу сердца, печени, способствует выведению токсинов. А цикорий под торговой маркой «Здоровье» полезен вдвойне, потому что содержит также натуральные экстракты женьшеня, черники, зверобоя, ромашки.



МОЛОДОСТЬ С ВЫСОТЫ

Эдельвейс добыть нелегко, зато его обладателю, как гласит легенда, сопутствует удача. Теперь получить заветный цветок проще простого и не нужно карабкаться по горам: компания «Сизель парфюм» создала серию из 3 кремов для лица Renewal Anti-age на основе экстракта стволовых клеток высокогорного эдельвейса. Эта антивозрастная линия против мимических морщин включает в себя дневной и ночной кремы, а также крем для век. Они обеспечивают антиоксидантную и фитозащиту, укрепляют структуру кожи.



ВЕТЕР ПЕРЕМЕН

Думаете, все фены одинаковы? А вот и нет. При выборе фена стоит обратить внимание на мощность, измеряющуюся в ваттах. Вопреки расхожему заблуждению, мощность – это не температура нагрева, а скорость, с которой выдувается воздух. Чем больше скорость выдува, тем меньше надо прогревать воздух и тем безопаснее фен для волос. Один из самых мощных на сегодня – новый фен марки Remington из коллекции Stylist, у него «силищи» на целых 2200 Вт. Хотя фен и очень мощный, шумит он меньше, так как у него два вентилятора.



ПЕСНИ ДЛЯ МАМ

27 ноября в Москве в концертном зале Дарвиновского музея состоится акустический фестиваль «Горлица». Он традиционно проходит в День матери. На сцене выступят лучшие женские голоса. В этот раз здесь споют Женья Любич, Татьяна Зыкина (на фото), группы «Видели!Знаем» и Inwhite. Специальный гость фестиваля – Ольга Кормухина с романсами. «“Горлица” – это возможность прийти на концерт вместе с ребенком, прикоснуться ко всему самому актуальному, что есть сейчас в музыке, и совершить экскурсию по музею», – говорит продюсер фестиваля Андрей Ключкин.



ДЕНЬ СЛАВЯН

Попробовать несколько видов массажа, попариться в бане с ароматными маслами, полюбоваться живописными видами, поучаствовать с ребенком в народных забавах, обучиться зажигательным славянским танцам или сплести собственное кружево – это и многое-многое другое смогли гости «Славянского фестиваля», который прошел на природном курорте «Яхонты» 10 сентября. Генеральным партнером праздника стал «Росинтербанк». На площадках загородного комплекса развернулось красочное действо с мастер-классами, концертами и дегустациями.



ЭКО-НЕВИДАЛЬ

Чтобы вернуть блеск волосам и сохранить яркость цвета, мы стараемся мыть их все чаще и чаще. Постепенно жесткая вода оставляет на волосах известковый налет. Марка Garnier создала первый укрепляющий шампунь «Fructis Чистый блеск» с антиизвестковым комплексом против жесткой воды. Лимонная кислота нейтрализует воздействие жесткой воды и возвращает волосам блеск и мягкость. Другое большое достоинство нового шампуня – он «дружит» с природой: инновационная формула на 92% биоразлагаемая, что помогает сохранить чистоту воды в природе.

ВКУС ПРАЗДНИКА

В преддверии новогодних праздников с 25 по 27 ноября в Гостином Дворе пройдет самый вкусный фестиваль года для всей семьи – «Фуд-Шоу Christmas», главной темой которого станет Рождественский Базар.

На шоу вас ждут путешествия по рождественским кулинарным традициям мира, идеи гастрономических новогодних подарков, мастер-классы от звезд, именитых шеф-поваров и кондитеров, интерактивная кулинарная школа, консультации диетологов и презентации книг кулинарных звезд, много шоколада и сладостей, лучшие продукты и, конечно же, позитивные эмоции.

Для маленьких гурманов и кулинаров организаторы приготовили клуб Kids Food Show с насыщенной программой для детей разного возраста.





ЗАГОВОР на успех

О магии балета, о том, как он соединяет судьбы и подсказывает правильные решения, – Владислав МОСКАЛЕВ, генеральный продюсер шоу «Kremlin Gala – звезды балета XXI века».



– Владислав, вы бизнесмен, человек серьезный, рациональный, при этом продюсируете балетные гала-концерты. Как так случилось?

– Мне всегда хотелось быть причастным к чему-то очень сложному и одновременно очень красивому. Балет подпадает под эти две категории. И потом, если однажды тебя захватила магия балета, освободиться от нее почти нет шансов.

– А как именно вы ощущаете эту магию?

– Балет для меня – это не профессия, а серьезное хобби, которым я занимаюсь более 10 лет. А по профессии я финансист. У любого человека, который занимается бизнесом, периодически возникают проблемы. Когда не могу найти выход из сложной ситуации, когда мне трудно – я иду на балет. Красота движений, музыка, если это современный балет, сложнейшие образы, которые дают простор для воображения, – все это подсказывает мне: у проблемы есть множество сторон, рассмотри их! Тыходишь в состояние неопределенности (а это творческое состояние) и, как правило, возникает нестандартное решение.

– А какой балет больше «помогает»: классический или современный?

– Безусловно, современный. Классический балет – это конкретная история, танец по определенным правилам. А современный – действие без рамок, скорее, некий шифр, код, который посылает нам автор. Я думаю, любое высокое искусство, будь то поэзия или балет, – это мостик, который соединяет нас с космосом, с высшими сферами. Современные хореографы – творцы, которые улавливают нечто глобальное, перерабатывают это и выдают нам, зрителям. Наша задача расшифровать. Нижинский, Бежар, современные Ноймайер, Лок, Макгрегор, как мне кажется, – обладатели сверхъестественного дара. Номера, которые мы представили в кремлевском гала-концерте, – это признанные шедевры и, безусловно, творения мистические. Допустим, в «Хрома» танцуют цвет! Это абсолютная мистерия. Ты разгадываешь: о чем это? А автор словно над тобой усмеяется. Как сказал Эдуард Лок, который тоже был у нас представлен: «Моя цель – чтобы люди задумались».

– Владислав, вы согласны, что браки заключаются на небесах?

– Абсолютно. Наша встреча с моей женой, балериной Большого театра Светланой Лунькиной, была неизбежна. Кто-то за нас уже все решил, я в этом уверен! Я занимался к тому времени балетом пять лет, участвовал в создании гала-концертов «Звезды балета XXI века» в Париже и Торонто. И тут решил, что нам пора показать гала в Нью-Йорке. Там уже проходили гала, но я посчитал, что нужно сделать нечто сверхнеобыкновенное. Нам нужна была балерина от России, которая могла бы показать по максимуму красоту, технику, артистизм и в то же время русскую душу. Я искал суперстар, но не по титулу, а скорее по потенциалу. Словом, балерину, которая станет и открытием, и откровением. Мне рассказали о Светлане, тогда еще двадцатилетней девушке, которая не была никакой звездой, даже примой не была. Мы встретились, и я в первую же секунду понял: она именно та, кого я искал. Дальнейшая жизнь это подтвердила – Светлана стала суперзвездой и... моей женой, матерью моих детей. Чудо, но, как считают специалисты, Света стала танцевать еще лучше, когда родила. Материнство раскрыло ее драматический талант. Вот это уникально. И это именно русский феномен, поскольку в истории мирового балета такого просто не было. У балерин ее уровня, как правило, нет и одного ребенка, а у нее двое. Кстати, по секрету: она хочет третьего!

– Владислав, если черная кошка перебежит дорогу – повернете назад?

– Если я вижу знаки вроде черной кошки или трех шестерок и понимаю, что этого не избежать, я тут же сам себе говорю: «Ничего, будем бороться, будем побеждать!». Они меня кодируют на неудачу, а я сам себя «раскодирую» на успех. Для меня это вызов. ■

Гостиная



Хранящие ТЕПЛО

А также: таинственное в жизни звезд,
усадьба с призраками,
вязаный декор и «волшебница»
из кино Мария ПОРОШИНА.

НОЯБРЬ



Вырастить УДАЧУ

Комнатное растение может принести в дом счастье и богатство, ведь, по поверью, у каждого цветка своя волшебная сила. Вот пятерка самых «влиятельных».

1. ДЕНЕЖНОЕ ДЕРЕВО

Его держат на подоконниках, чтобы денежки завелись и никогда не переводились. А почему, собственно, к неприемной толстянке такое отношение – до сих пор никто толком не выяснил. Скорее всего, из-за толстеньких округлых листьев, чем-то напоминающих монеты.

2. ПЛЮЩ

Ему приписывают свойства мужегона и энергетического вампира. Не стоит держать плющ в спальне и гостиной, а вот на кухонном подоконнике он вовсе не мешает: кто их знает, этих соседей.

3. ПАПОРОТНИК

Папоротники защищают дом от всякой нечистой силы (сглаза, наведенной порчи). Если папоротник засох, значит, выполнил свою функцию – отвел от дома злых духов и прочие неприятности.

4. ХЛОРОФИТУМ

Его еще называют «брызгами шампанского» и «семейным счастьем». Приносит в дом благополучие и счастье. А еще свежий воздух, потому что хлорофитум – живой фильтр для домашнего воздуха.

5. ФИКУС

В народе его называют «зеленый аист». Считается, что владелица фикуса непременно станет счастливой мамочкой, как только заведет дома это растение.



12 *сладких дней* ноября

28 ОКТЯБРЯ – 7 НОЯБРЯ – Пятый Большой фестиваль мультфильмов в Москве. 450 мультв из 25 стран мира.

11-13 НОЯБРЯ – Москва, Манеж – 2-й Московский международный женский фестиваль.

28 ОКТЯБРЯ – 13 НОЯБРЯ – Фестиваль музейных программ «Детские дни в Петербурге». Бесплатные детские путеводители с играми, загадками и картинками в музеях-участниках.

17-20 НОЯБРЯ – Фестиваль беременных и младенцев в Сокольниках: консультации врачей, общение, покупки.

1-30 НОЯБРЯ – в Москве XVIII Международный фестиваль искусств «Арт-ноябрь». Классика: Бах и Бетховен.

18-20 НОЯБРЯ – III Российский фестиваль фотографических путешествий FOTOTRAVEL-2011 в Москве. Лучшие фото из путешествий, мастер-классы.

4 НОЯБРЯ – День народного единства. Выпадает на пятницу, отдыхаем 3 дня.

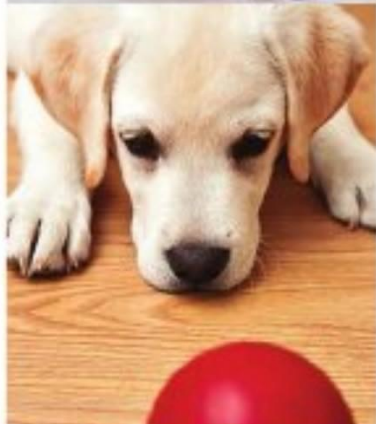
21 НОЯБРЯ – в Сочи в честь Дня города пройдет лазерное шоу и шоу световых барабанов.

5-16 НОЯБРЯ – IX Ежегодный Фестиваль Здоровья ВезTabletok в Москве. Выступают авторы книг по оздоровлению без медикаментов.

23-26 НОЯБРЯ – XX выставка «Зоосфера» в Санкт-Петербурге. Товары для собак и кошек, нужная литература.

10 НОЯБРЯ – День работника МВД.

25-27 НОЯБРЯ – V Гастрономическое «Фуд-шоу Christmas» в Москве.



Алёна ХМЕЛЬНИЦКАЯ,
актриса, телеведущая

Я верю в гадания, в то, что есть люди, обладающие даром предсказания, но сторонюсь этого. Не из-за того, что боюсь услышать неприятную правду, а потому, что сказанное может запасть в подсознание и стать навязчивой идеей. И тогда все удаchi и неудачи ты начнешь подгонять под то, что тебе предсказали. С одним нашим хорошим другом, которому было немного за тридцать, вдруг начало твориться что-то странное: то он беспричинно заболел, то почувствовал ни с того ни с сего упадок сил, то получил на ровном месте травму, то колесо чуть ли не на ходу отвалилось. Однажды, очень смущаясь (поскольку он был человеком весьма трезво-мыслящим, не верящим ни в какую мистику), он нам рассказал, что, еще будучи школьником, он с двумя приятелями ходил к какой-то ли гадалке, то ли колдунье, и она предрекла, что все трое погибнут в раннем возрасте. Самое страшное, что с друзьями к тому времени именно так и случилось. Естественно, наш друг очень нервничал. Мы с Тиграном решили обратиться к экстрасенсу, которого нам порекомендовали знакомые. Женщина жила за границей. Она попросила фотографию и определила, что это порча. А потом пообещала, что постарается ее снять. Наш друг, слава богу, до сих пор жив и здоров! Нельзя утверждать наверняка, сняла ли она с него на самом деле какое-то проклятие или вся проблема заключалась в его собственной голове, и она его просто «распрограммировала». Но это реальная история.

Я не помешанный на приметах человек, срабатывает принцип «меньше знаешь, крепче спишь». Если кто-то сказал, мол, просыпал соль – жди ссоры, потом ты на это невольно реагируешь.

Я уверена, что во всем, что с нами происходит, есть некая логика. Все не просто так. Здорово, когда ты чувствуешь, как твоя жизнь складывается в некий сюжет. И понимаешь, что люди, которые встречаются на пути, совсем не случайны. Недавно мы с мужем смеялись, когда один наш знакомый сказал: «Жен не выбирают, они даются свыше за наши грехи!». Выходит, чем раньше «дают», тем меньше у тебя накопилось грехов и тем лучше жена. Хочется, конечно, верить, что наша с Тиграном встреча была предопределена. А смотришь на детей и понимаешь, что они-то точно не случайность.

Мне часто снятся сны, причем цветные, аллегоричные. Просто фильмы какие-то. Мне кажется, это игра психики. Сны помогают мне разобраться с тем, что произошло. Ночью подкорка выдает образы, которые отражают суть того, что тебя так мучило.

В заговоренные амулеты не верю, вместо талисманов ношу разные штучки, которые дарят мне близкие люди, например дочка Саша. Они заряжены любовью. А она – лучший оберег.



Гостиная
званые гости


ТАЙНЫЕ ЗНАКИ

Фото: Сергей ГАВРИЛОВ
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

Роковые совпадения, необъяснимые происшествия,
вещие сны и таинственные предчувствия есть
в жизни каждого. И в жизни звезд тоже.
Об этом они рассказали «Крестьянке».

Гостиная
званые гости



A man wearing a black hat, sunglasses, and a dark jacket stands on a bank covered in fallen leaves. He is looking towards the left. In the background, a river flows, and its surface is distorted by a blue, wavy, digital-like effect. The overall scene is outdoors, likely in autumn.

Братья САФРОНОВЫ, иллюзионисты, ведущие «Битвы экстрасенсов»

Люди нуждаются в чуде, поэтому на наших шоу аншлаги. Мы заставляем зрителей поверить в то, что и в их жизни может произойти невероятное, главное – идти к мечте. Мы в детстве мечтали стать волшебниками: передвигать предметы взглядом, проходить сквозь стены, летать, а сейчас делаем это на сцене, пусть и с помощью иллюзии – разве это не чудо?

Интерес к сверхъестественному привел нас в проект «Битва экстрасенсов». А со временем появился азарт: хочется получить стопроцентное доказательство того, что наша реальность не единственная, что вокруг существуют параллельные миры. Конечно, мы скептики, наши мозги сопротивляются, мы все подвергаем сомнению.

Зато это удерживает нас от опасности попасть в сети мошенников. Однажды нас срочно вызвали: ребята, полтергейст! Мы со съемочной группой, воодушевленные, рванули на место: неужели повезло и мы сейчас зафиксируем паранормальное явление? Приезжаем, и нам человек сто рассказывают одну и ту же историю: будто прямо на их глазах в доме летают предметы. Большого труда стоило притормозить свое желание поверить и не поддаться массовому психозу. В результате трехдневного расследования мы их разоблачили – это был наглый обман.

Впрочем, у нас накопилась масса впечатлений, которые не позволяют утверждать, что привидения, духи, призраки и прочее – это лишь сказки, выдумки. Однажды мы зашли во время съемок в дом с привидениями. Был конец весны, стояла теплая погода, но когда мы перешагнули порог, по коже пробежал в прямом смысле слова мороз. Помните сцену из фильма «Шестое чувство», когда маленький мальчик лежит в кровати, говорит: «Я вижу мертвецов», и у него изо рта идет пар? Так вот, у нас у всех изо рта начал идти пар. А когда мы потом рассматривали свои фото и увидели какие-то силуэты, глаза, странные лучи. Поэтому отрицать, что мир духов существует, глупо.

Знаки тоже есть. одному из нас его жена приснилась до знакомства в деталях. А сверхинтуиция младшего брата проявилась еще в детстве. Во время розыгрыша приза в программе «Сам себе режиссер», где были собраны сорок победителей, он из сорока разных игрушек уверенно выбрал именно ту, которая лежала в призовом автомобиле. И выиграл его! Верить надо прежде всего в себя, в свои силы. Ну и в ангела за правым плечом.

Гостиная
званье гости





Ольга АРНТГОЛЬЦ,
актриса

Однажды я случайно наткнулась на передачу об экстрасенсах и не могла оторваться, так меня это заворожило. Хотя сама вряд ли когда-нибудь обращусь к подобным людям – это мера крайнего отчаяния.

Мы как-то занимались спиритизмом с сестрой и друзьями, нам было лет по восемь. Был день рождения. Родители с гостями сидели на кухне, а мы своей детской компанией – в комнате. Было уже темно, мы поставили блюдечко, зажгли свечки. Не помню, чей дух мы вызывали, но что-то определенно происходило – буквы складывались в логичные ответы. Но потом, когда мы поделились секретом с родителями, они огорчились и сказали, что никогда не следует так делать, потому что это большой грех.

Я думаю, детям простительно, они не понимают, что творят, а вот взрослым людям, которые пытаются заглянуть за грань, надо осознавать, что это может оказаться небезопасным. Не стоит тревожить мир, который, вполне вероятно, существует вокруг нас. Не зря между нами граница. Не стоит заглядывать туда, куда заглядывать человеку не положено. Как сказал один ученый, который занимается паранормальными явлениями: «Если бы люди увидели то, что происходит вокруг них, они бы ужаснулись и, возможно, сошли с ума».

Я фаталистка. Хотя думаю, что судьба нарисована не жесткими линиями, а штрихами простым карандашом, и есть развилки, когда у человека появляется возможность выбора. Исходя из выбора, жизнь начинает течь по одному из возможных вариантов. Но, наверное, есть и неизбежные вещи. Недаром древнегреческие трагедии основаны на таком понятии, как рок.

Единственные приметы, в которые я верю, – это вещие сны. Считается, например, что приснившееся свадебное платье – кардинальным переменам в жизни. У меня так было уже несколько раз. А моей бабушке приснилось, как погиб на Великой Отечественной войне ее муж. Причем «от» и «до». Когда к ней приехали ребята, которые с ним воевали, и сказали: «Сейчас мы расскажем, как погиб твой муж», – она ответила: «Не надо, я сейчас сама расскажу вам сон, который мне приснился». И описала один в один все, как было в реальности. Я думаю, нам всем время от времени подаются какие-то знаки, делают намеки. Хорошо бы научиться их вовремя замечать.



Светлана ИВАНОВА,
актриса

Я не суеверный человек, не боюсь ни черных кошек, ни цифры 13. Эти страхи рождаются в голове и к реальности отношения не имеют. Тем не менее убеждена, что есть такая штука, как судьба. Но это ближе к вере, а не к мистике. Я верующий человек и считаю, что каждый идет своим путем. И на этом пути нам встречаются знаки.

У меня в жизни есть две необъяснимые истории. На съемках фильма «Франц и Полина» в Беларуси я всегда ездила на съемочную площадку на одной и той же машине. Но в один из дней, когда мы отъезжали от студии «Беларусь-фильм», я спонтанно, без причины вдруг решила ехать на другой машине. Почему – до сих пор не понимаю. Просто импульс. Были заморозки, дорога покрылась ледяной коркой. Автомобиль, в котором я должна была ехать, перевернулся (водитель не справился с управлением), кто-то из пассажиров отделался легким испугом, кто-то получил серьезные травмы. Я поняла: наверное, чья-то невидимая рука отвела меня от трагедии.

Вторая история тоже мистическая. Или, может быть, я сама ее немного мистифицирую. Но судьбоносной она стала точно. Я поступала во ВГИК. Конкурс 200 человек на место, шанс пройти в следующий тур минимальный. Мы сидели в коридоре и тряслись от волнения. Вдруг я увидела Игоря Николаевича Ясуловича (который впоследствии стал моим мастером). Он зашел в аудиторию, и стало понятно, что он будет присутствовать на прослушивании. И тут я в первый раз в жизни отчетливо услышала внутренний голос, который сказал: «Света, к этому человеку ты никогда не поступишь!». Сначала я растерялась от невероятной ясности этого голоса, потом расстроилась, потому что голос не оставил надежды, интонация звучала однозначно: «Собирай вещи и иди домой, нечего ловить!». Вдруг я расслабилась и подумала: «Если все равно не поступлю, так хоть удовольствие получу!». Впервые за все время бесконечных прослушиваний в творческие вузы я не волновалась, потому что была уверена: все уже предрешено. Читала в свое удовольствие стихи и басни. И меня приняли! Наверное, внутренний голос меня перехитрил. Это была игра, тонкий психологический ход, и он сработал.

Я уверена: надо прислушиваться к внутреннему голосу. Может быть, это ангел-хранитель подает тебе знаки, может, это то, что называют интуицией. Надо ориентироваться на это, а не на отражение в лужах черных кошек и на бабок с пустыми ведрами. Самые верные сигналы лучше искать внутри себя.

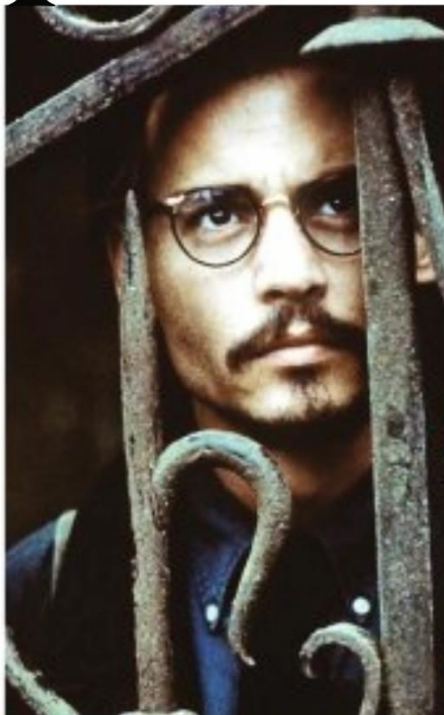
Не хочу гадать, заигрывать с собственным будущим. Потому что если мы будем знать, где ломаем ногу, то вряд ли пойдем по этой дороге. Но ведь на ней, возможно, мы не только сломали бы ногу, но и встретили прекрасного принца, который нас потом всю жизнь носил бы на руках. ■

5 про потустороннее ФИЛЬМОВ

Хорошо собраться темным-темным вечером у мерцающего экрана и заглянуть в мир, полный необъяснимых тайн. Только, чур, садимся поближе друг к другу – чтобы было не так страшно.

«ДЕВЯТЫЕ ВРАТА» (1999)

Дин Корсо (Джонни Депп) – специалист по поиску и оценке старинных книг. Он получает необычный заказ: установить подлинность магического фолианта XVII века под названием «Девять врат в царство призраков», с помощью которого, по преданию, можно вызвать самого Люцифера. Дин отправляется в полное опасностей и тайн путешествие по Европе. Он чувствует, как вокруг сгущаются злоеющие силы. Дин в любой момент готов встретиться с кем-то по-настоящему ужасным, но сталкивается с очаровательной блондинкой, готовой во всем ему помогать. Он еще не знает, как привлекательно бывает зло.



«ТВИН ПИКС» (1990)

Твин Пикс – тихий американский городок с красивыми видами. Его доброжелательные жители потрясены загадочным убийством всеобщей любимицы, красавицы Лоры Палмер. Прибывший агент ФБР Дейл Купер обнаруживает, что за фасадами аккуратных домиков скрываются двойная жизнь и страшные тайны. Какая из них приведет его к убийце? Поступками героев управляют галлюцинации, пророческие сновидения, послания из параллельных миров. 30-серийная страшная сказка понравится как любителям детективов, так и поклонникам символической философии и сюрреализма.



«ЗЕЛЕНАЯ МИЛЯ» (1999)

Чудеса поражают вдвойне, когда случаются в таком месте, как тюрьма «Холодная гора», где дожидаются своего часа приговоренные к смертной казни. Новый заключенный, огромный негр с грустными глазами, считается убийцей двух маленьких девочек. Но он оживляет мышонка, лечит болезни прикосновением рук и знает будущее. Может ли такая волшебная сила быть дана настоящему убийце? Мистическая драма по роману Стивена Кинга.



«СОННАЯ ЛОЩИНА» (1999)

1799 год. Молодого констебля по имени Икабод Крейн отправляют в местечко Сонная Лощина для расследования загадочных убийств. Все жертвы погибают от меча всадника без головы. Все они обезглавлены, а головы исчезли. Крейн не верит в потустороннее и пытается объяснить все с точки зрения науки и обывательской логики. Но вскоре убеждается, что призрак-убийца на самом деле приходит с того света, а в преступлениях замешаны ведьмы и иная нечисть. Но при этом мотивы злодеяний... весьма житейские. Оскароносный мистический триллер от режиссера Тима Бертона.



«ШЕСТОЕ ЧУВСТВО» (1999)

Детский психиатр Малкольм Кроу (Брюс Уиллис) сталкивается со странным случаем: девятилетнего Коула посегают страшные видения – призраки умерших. Все эти люди когда-то были убиты, и теперь они обрушивают на малыша свои гнетущий страх и гнев. Все они хотят, чтобы он что-то для них сделал. Малкольм пытается помочь мальчику, он ищет ключ к ужасному миру Коула, в котором веет дыханием смерти, заново разбирая давний случай из своей практики, когда он не смог вылечить пациента. Психиатр ищет способ, как заставить призраков уйти. И не замечает самой очевидной детали...

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.europalustv.com

**EUROPA
PLUS**  **TV**

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

В РОЛИ самой себя

Волшебница из «Дозоров»
Мария ПОРОШИНА уверена,
что настоящая магия творится
не на экране – в жизни.
Это магия любви
и чудо рождения детей.

СКАЗКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

– Маша, вы сыграли в огромном количестве фильмов, но нет ли ощущения, что ваш актерский потенциал так и не раскрыт?

– Конечно, хотелось бы попробовать себя в разных качествах. Очень часто на актере ставят клеймо и потом предлагают однотипные роли. Но самое грустное – сегодня в нашем кино удручающее однообразие жанров, сюжетов. Очень мало исторических, костюмных фильмов. И «Сталкера» сегодня, увы, никто не снимет. Недавно вышел сериал, в котором я сыграла начальника по розыску пропавших без вести – женщину с сильным характером. Когда показывали наш фильм, я посмотрела – на четырех каналах из пяти шли фильмы про милиционеров. Я пришла в ужас. Оказывается, все мои друзья снялись в чем-то подобном. Не очень люблю детективы. Не понимаю, почему на них такая мода. Хотелось бы сыграть человеческую историю, с простыми истинами, вечными понятиями о добре и зле. Очень скучаю по сказкам, на которых мы выросли.

– В Голливуде делают сказки для взрослых, и непременно с хеппи-эндом. Но «Дозоры» – это тоже сказка!

– Я счастлива, что участвовала в этих проектах. Это было что-то необыкновенное. Волшебство творилось прямо на глазах. Не было снято ни одной сцены буквально, как она была прописана в сценарии. Тимур все придумывал на ходу. Например, снималась сцена, где Антон в женском теле смотрит футбол. Тут по студии шел Костя Хабенский – случайно, кажется, за зарплатой. И Тимур к нему: «Костя, у тебя есть час времени?» – «Ну есть, а что нужно сде-

Мария
ПОРОШИНА

Шляпка и меховая
накидка, **DIVA**.
Украшения из натурального
жемчуга, **MAJORICA**.





Скучаю по сказкам, на которых мы выросли. Хочу сыграть в фильме, где добро побеждает зло

ать?». Так в сцене, где изумительно играет Галя Тюнина, появился 25-м кадром образ Антона – Хабенского. Это было гениально! Все происходило ненароком, плавно, без суеты. Наверное, дело в восточной мудрости Тимура, в его философском взгляде абсолютно на все. Он актерам давал свободу для импровизации, спонтанности, одним словом – творчества.

– **Рассказывают, что, якобы, у вас с Хабенским не получалась любовная сцена, и Бекмамбетов отправил вас на Ямайку.**

– Не совсем так. Должна была сниматься сцена в душе, это убогая советская действительность: старый кафель, облупленные потолки. А мы с Тимуром говорили, что в романтических грезах девушка представляет, что она с любимым где-то на море: закат, струи воды... Дурацкая, банальная женская фантазия. Поговорили, а через несколько дней подходит директор и спрашивает: «Маша, у тебя есть загранпаспорт?» Я говорю: «Да!». Он: «Мы летим на Ямайку, снимать любовную сцену». Я: «Очень рада за вас, летите!» – «Да нет, летите вы с Костей и полгруппы. Будем снимать поцелуй. Тимур так решил». Как так – лететь на Ямайку, чтобы снять всего лишь поцелуй? В этом весь Тимур – только он мог ради единственной, пусть и такой важной сцены устроить целую экспедицию. Жаль, что сегодня к кино мало кто относится как к искусству.

Запутали нас – что хорошо, что плохо. Я помню, когда только появились эти секс и агрессия на всех экранах, которые преподносились как нечто прогрессивное, у меня был шок. Но со временем ко всему привыкаешь,

поддаешься внушению, и это становится нормой. Это-то и страшно. И уже непонятно, что может заставить тебя вернуться к себе.

– **А вас что заставляет?**

– Наверное, хорошая литература, живопись, храм, мудрые друзья...

– **Служебным положением мамы пользуетесь? В Большой театр часто ходите?**

– Да, мама до сих пор работает в театре. Насколько хватает времени – хожу. Дочку Серафиму недавно водили на премьеру «Золотого петушка». Кстати, рекомендую новую постановку «Евгения Онегина». Это пронзает: музыка, любовь, обреченность... Точное попадание. Человеку хотя бы иногда надо испытывать эстетический шок.

И еще: я поняла, что нельзя идти по жизни с шорами на глазах. Довольно долго мои глаза были глубоко посажены... где-то на глубине среднего уха. Они сидели там, смотрели на мир и толком ничего не видели – кругозор был ограничен. Но наступил момент, когда глаза «выдвинулись вперед». Это невероятное ощущение! Ты вдруг начинаешь замечать птиц, оттенки облаков, видишь, какие одухотворенные лица у людей в храме. Что рядом с тобой существуют неуклюжие, смешные, ранимые, трогательные, чаще всего беззащитные люди. И это совсем не неудачники, а прекрасные, удивительные люди. Время от времени надо снимать с себя нарощие «ракушки», тогда обнаруживается первозданный стержень и душа снова начинает развиваться. Сколько лежит непрочитанных книг, сколько фильмов, которые нужно посмотреть!



Пиджак,
TOMBOLINI FLEUR.
Платье, собственность
стилиста.
Туфли, FURLA.
Цветок, H&M.



ДОМИК В ДЕРЕВНЕ

— Путешествовать любите?

— Очень люблю. С детства мечтала ездить по разным странам. И почему-то мне всегда хотелось подержать в руках камни древних развалин. Мне казалось, таким образом я смогу мысленно перенестись в прошлое. Когда я первый раз оказалась в Турции, мы поехали на раскопки, ходили, смотрели на руины какого-то амфитеатра, и у меня было полное ощущение, что я оказалась во времени, когда там кипела жизнь. Люблю смотреть передачи про путешествия. Мне кажется, что человек может «потрогать» даже глазами. Главное — быть открытым для новых впечатлений.

— А наша среднерусская полоса вас как-то вдохновляет?

— Разумеется! У нас даже есть домик в деревне в Костромской области. Там собирается каждое лето компания москвичей, человек в сто: журналисты, актеры, художники, писатели, архитекторы. Разных возрастов — от пожилых и до младенцев.

— С чего или с кого все началось?

— В тех местах жил Александр Николаевич Островский, в советское время там сделали пансионат для актеров. В наше время туда стало дорого ездить — проще купить путевку в Доминикану. Собственно, это и заставило актеров селиться рядом.

— А живете в обычных деревенских домах?

— Да, я говорю гостям: «Вот вы выйдете на оставовке, увидите дом в три окошка — так это наш!».

— А недостаток цивилизации никого не смущает?

— Никого не смущает! Что-то там подстраивается, перестраивается, конечно, чтобы не ходить ночью по нужде на улицу. Но вода — из колодца... Наоборот, это все очень интересно. Ты возвращаешься к истокам.

— Детишки как там себя чувствуют, что им больше всего нравится?

— Прекрасно себя чувствуют. Никаких аттракционов, грибы-ягоды, побегать, плотно поесть, поспать в тихий час, в речке покупаться. В речке, кстати, водятся раки. Каждый день новые занятия — и велосипеды, и ролики. У старшеньких — мопеды, ездим на них купаться. Вечерами играем в буриме, шарады, взрослые — в преферанс. Каждый день получается тематическим. То все вместе смотрим кино: Феллини, Антониони, какой-нибудь нашумевший новый фильм, то у кого-то свадьба, то день рождения.

ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

— Говорят, что каждый человек, встретившийся нам, чему-то нас учит, оставляет след в нашей жизни. Ваш брак

Блуза, **FLAVIO CASTELLANI**.
Пиджак, **TOMBOLINI FLEUR**.
Шляпка, **DIVA**.



с Гошей Куценко, одним из самых незаурядных российских актеров, вас чему-то научил?

— Научил? Не знаю, не задумывалась. Я рада, что после расставания мы сохранили хорошие отношения, сыграли вместе в нескольких фильмах. Но главное — у нас общий ребенок. Полина очень напоминает мне своего отца. Ей пятнадцать, учится в десятом классе. Такая же творческая, неординарная, вечно фонтанирует идеями, стихи пишет. Иногда начинает говорить, и я понимаю, что это папино — поток сознания, куда река понесет. Обаятельна, умеет увлечь своими идеями, у нее дар убеждения. Заходишь к ней в комнату с желанием донести до нее свою точку зрения, а выходишь с перевернутым сознанием. Я говорю ей: «Полечка, тебе нужно идти в юридический на адвоката учиться!». Чему-то я ее учу, а чему-то уже она меня учит. Парадокс, но дети — тоже наши учителя. Они влияют на нас.

— Тем более у вас их трое!

— Да, и все разного возраста! Полине — пятнадцать, Серафиме почти три — она вроде бы выходит из младенчества, но пока еще ангел, который толком ничего не понимает, лепечет смешные фразочки, меняя слова местами. И Груня, которой полтора года и которая все время кричит басом: «Мама, мама!». Такая нежная, ласковая — уже начинает

которое сказала Дуня, было «папа». «Мама» она сказала месяца через три.

— Вас Илья в свое время тоже увлек красноречием?

— Наверное. Он человек очень начитанный. Одно время мы просто дружили, не так, как в современном мире принято. Присматривались друг к другу, общались. Хотя, думаю, понимали, что узел уже завязался, наверху что-то уже произошло.

— Илья — романтик? Сюрпризы делает?

— Сложно сказать... По возрасту он молодой человек, внутренне очень цельный и взрослый. Иногда я смотрю на него, как пятнадцатилетняя девочка: он что-то мне объясняет по-мужски, а я просто удивляюсь его мудрости. Иногда ему хочется веселья, спонтанности, и я становлюсь более прагматичным человеком. Происходит обмен, мы как сообщающиеся сосуды. Но я точно знаю, что отношения — это большой труд.

— Маша, а какая вы хозяйка?

— Подружки смеются — «оливье тазами делает». Люблю, когда приходит много гостей — хочется, чтобы все были сыты, довольны. У меня с детства желание — всех накормить... Откуда это? Может быть, сама в детстве любила покушать, не могу сказать, что сейчас от этой страсти избавилась. Люблю какие-то новые салаты выискивать, часто заглядываю

*Большая семья — это защита.
Ты в кругу близких тебе, любимых и любящих людей.
«Жить для себя» у меня не получается. Да и стоит ли?*

показывать всяких животных, разговаривать потихоньку. И все такие родные, такие чудесные! Конечно, бывают и конфликты, и не всегда понимаешь, как правильно себя в той или иной ситуации вести, но большая семья — это моя мечта с детства. Наверное потому, что я росла одна. Большая семья — это защита, потому что ты чувствуешь себя в кругу близких тебе, любимых и любящих людей.

— У вас женское царство. Девчонки вяют веревки из вашего мужа?

— Илья позволяет им это делать, но до определенного момента, потому что он прекрасно понимает, что девочек нельзя бесконечно баловать. Иногда он меня спрашивает: «Ну, что, я опять кнут?». Я смеюсь: «Опять!». Папа — это авторитет абсолютнейший. Его слушаются беспрекословно.

— С Полиной отношения сложились?

— Слава богу, да! Полина прислушивается к нему. Они часто разговаривают. Когда она была маленькой, чаще обращалась к Илье, чем ко мне, чтобы разобраться в какой-то ситуации. Они сидят, разговаривают, а я иду варить обед, понимая, что он может абсолютно грамотно все разложить по полочкам. Иногда я к ним присаживаюсь, чтобы послушать. Он интересно рассуждает. Каждый попадает под его гипноз, и тянутся к нему — кто с чем: Полина с серьезными разговорами, Симочка — со стихами, Дуня просто поцеловаться. Они его все безумно любят. Первое слово,

в кулинарные книги. Мне нравится делать что-то изысканное, нравится сочетание необычных продуктов. Например, недавно обнаружила, что дыня с креветками — это очень вкусно. Делаешь ложкой маленькие шарики дыни, добавляешь креветки, заправляешь майонезом и раскладываешь в пиалочки. Конечно, не всегда есть время красиво оформить блюда. Но главное — чтобы было полезно. Дома всегда есть первое, второе, салат...

— Откуда на все берутся силы: дети, съемки, хозяйство?

— Мне мама сегодня только говорила: «Машенька, подумай о своем здоровье! У тебя трое детей, ты не имеешь права болеть!». Может быть, я в чем-то не права, надо давать себе отдых, но хочется все успевать: и общаться с детьми, и работать, и путешествовать, и встречаться с друзьями. А вот как все это распределить, чтобы была золотая середина... пока не нашла ответа.

— Бывают моменты, когда хочется просто побыть одной, прожить день, что называется, «для себя»?

— Я не люблю находиться одна. Мне достаточно моментов, когда я лечу в самолете или когда я на гастролях в другом городе — там я одна. А уединиться мне хочется только с Ильей. Побыть с мужем вдвоем случается нечасто, потому что у него перегруженный театральным графиком. Чтобы у нас совпали свободные дни — большая редкость и большая радость. Я жду этих моментов. «Жить для себя» у меня не очень получается. Да и стоит ли? ■

КНИЖНЫЕ НОВИНКИ



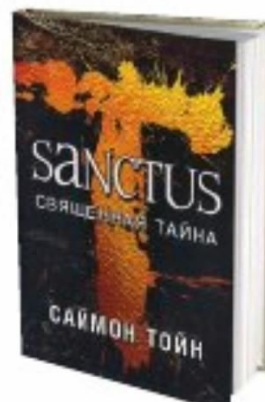
Михаил НИСЕНБАУМ
Мир с первого взгляда.
Татьяна ЛАЗАРЕВА представляет
Возможно, эту книгу ожидает такая же судьба, как «От двух до пяти» Чуковского: невероятно смешные «перлы словесности» и воспоминания о детских проказах, записанные знаменитыми писателями, режиссерами, актерами.



Елена ТАНИЧЕВА
Злая кровь
Наивная и взбалмошная Аня могла бы погибнуть, отправившись на вечеринку с незнакомой компанией, но ее спас загадочный красавец Ян. Влюбившись в него, Аня не догадывается, что на ее судьбу теперь влияет средневековая тайна.



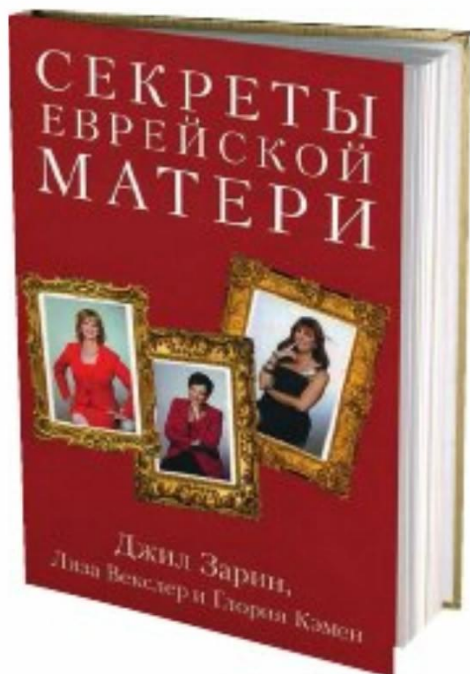
Мари-Бернадетт ДЮПЮИ
Доченька
В 1906 году сиротку Мари забирают из приюта прислужгой в богатый дом. Девочка не подозревает, что связана со своими новыми господами родственными узами. Невероятные перипетии судьбы и семейные тайны на фоне бурной истории XX века.



Саймон ТОЙН
Sanctus. Священная Тайна
Мистический триллер в духе Дэна Брауна. Журналистка Лив расследует попытку самоубийства монаха. Она узнает о существовании Цитадели, укрытой в горах, обитатели которой готовы на все, чтобы сохранить свою священную тайну. А Лив должна ее узнать!

Книга «Секреты еврейской матери» («Карьера-пресс») написана тремя мамочками и имела бешеный успех в Америке. Видимо потому, что ее советы пойдут на пользу женщинам любых национальностей. Вот несколько заповедей из этой книги.

МАМА ПЛОХОМУ НЕ НАУЧИТ



- **НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ИСКАТЬ ИДЕАЛ:** ищите своего мужчину. Даже если ваш избранник не идеален, это не значит, что лично вам он не подходит во всех отношениях.
- **ПОСТАРАЙТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ** только со счастливыми парами. Любой пример заразителен: как положительный, так и отрицательный.
- **РАЗДЕЛЯЙТЕ ХОББИ** вашего мужа, даже если для этого вам придется притворяться.
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫХОДИТЕ** куда-нибудь вдвоем. Найдите

те способ хоть раз в неделю проводить время вместе, без детей.

● **РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ** вести себя именно как родители, то есть контролировать и воспитывать. Не пытайтесь быть друзьями своих детей: на самом деле дети нуждаются в маме больше, чем в подруге!

● **ЗНАНИЯ – ЭТО ЕДИНСТВЕННОЕ,** что у вас никто не отнимет. Хорошее образование – самое важное приобретение в жизни. Сделайте все, чтобы у ваших детей оно было.

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

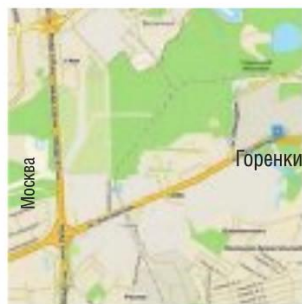




УСАДЬБА с привидениями

Говорят, в усадьбе Горенки живут призраки. Здешние духи могут удивить даже бывалого охотника на привидений.

ТОЧКА НА КАРТЕ



Московская область,
Балашиха,
усадьба Горенки

Горенки расположены вблизи старого Владимирского тракта — той самой Владимирки, по которой каторжников гнали в Сибирь. Неподалеку от того места, где выстроили усадьбу, находился один из перевалочных пунктов, в котором родные ждали каторжников, чтобы попрощаться. Так что название и деревни, и усадьбы — Горенки — происходит от слова «горе»: действительно, немало горя выплакано на здешней земле.

Усадьбу в Горенках возвел князь Алексей Григорьевич Долгорукий. В 1710-х годах построил он каменные палаты и на европейский лад приказал обустроить все вокруг — чтобы и пруды, и оранжереи, и знаменитый на всю округу фруктовый сад. При нем были выстроены также грот, подземный ход и подземелья. Местные жители всегда считали, будто в подземельях Долгорукий держал непокорных крепостных. Что ж, это вполне возможно, но грот был все же модным элементом садово-парковой архитектуры тех лет.

Алексей Григорьевич состоял воспитателем при царевиче Петре, внуке императора Петра I. Совсем мальчишкой Петр II взшел на трон. Фаворит его дедушки, светлейший князь Александр Данилович Меншиков, сосватал юному императору свою дочь, красавицу Марию. Но Долгорукие были в лучшем положении: сын Алексея Григорьевича, Иван, был для Петра II ближайшим другом и наперсником, учил его охотиться и по девкам водил, приучая к мужской жизни. Так что Долгоруким ничего не стоило сокрушить Меншикова, и его со всей семьей отправили в Сибирь, в село Березово. А князя Долгорукие

руками Петра II стали править Россией. Алексей Григорьевич решал государственные вопросы, а Иван развлекался в силу своих потребностей и новых безграничных возможностей. Пользуясь положением друга императора, он безнаказанно мог соблазнять, а то и похищать девиц даже из благородных семей. Страсть к женскому полу была самой большой его слабостью, и Иван с удовольствием этой слабости потворствовал.

Долгоруких ненавидели, но сделать с ними ничего не могли. Петр II полностью находился под их влиянием. Новой невестой юного императора стала Екатерина, дочь Алексея Григорьевича. Впрочем, женить Петра II не успели. Мальчик не дожид до пятнадцати лет: умер от оспы. Когда Петр умирал, при нем находились Долгорукие: они подделали завещание юного императора, в котором тот якобы назвал своей наследницей и преемницей невесту — княжну Екатерину Долгорукую. Обман раскрылся. На трон была призвана Анна Иоанновна, племянница Петра Великого. Долгоруких сослали в Сибирь, в то же самое Березово, куда они сами прежде отправили Меншиковых.

Князь Алексей Григорьевич Долгорукий в Березове умер. Но даже ссыльных, их не никак не хотели забыть и простить. Один за другим шли доносы, будто бы даже в Березове Долгорукие строят заговоры против новой императрицы. В конце концов Ивана и трех его дядьев отвезли в Новгород для дополнительного расследования, пытали и обезглавили. И хотя останки отца похоронены на Березовском погосте, а останки сына — близ Новгорода, привидения их уже в XVIII столетии появлялись в Горенках, в любимом имении Долгоруких. Алексей Григорьевич приходит незадолго до полуночи, бродит по

Местные жители считали, будто в подземельях Долгорукий держал непокорных крепостных

комнатам в белом саване, босиком, и если встретит кого — злобно шипит: «Все отняли, всего лишили, изверги!». Иван же является, когда бьет полночь: то при полном параде, в роскошном придворном наряде, а то в растерзанной и окровавленной одежде, в которой он шел на эшафот. Но как бы ни был одет этот дамский угодник, он неизменно галантен и любезен и при встрече с женщинами изящным движением снимает с плеч отрубленную голову, как когда-то снимал треуголку...

Когда на трон взошла Елизавета Петровна, дочь Петра Великого, она купила Горенки в подарок своему фавориту, графу Алексею Григорьевичу Разумовскому. Детей у графа не было, зато имелись в большом количестве племянники, сыновья брата Кирилла. Одному из них, своему крестнику Алексею, он и отписал Горенки.

Алексей Кириллович Разумовский затеял перестройку усадьбы, так чтобы она стала просторной и удобной для жизни, а главное, лучше подходила для главного его увлечения — ботаники. На месте старых оранжерей поставил новые, отапливаемые. И даже дом свой превратил в гигантскую оранжерею, спроектировав его так, чтобы на террасе и под бельведером можно было выращивать цветы и тропические деревья в мраморных вазах. Растения были единственной страстью Алексея Кирилловича: в оранжереях Горенок каких только диковин не произрастало,



Хозяева Горенок Иван и Екатерина Долгорукие (на овальных портретах) весело проводили время в компании Петра II (внизу), но царевич умер, и семья попала в опалу.





Алексей Григорьевич Разумовский (на портрете слева) получил Горенки в подарок от императрицы Елизаветы (внизу) и завещал их своему крестнику, любителю ботаники Алексею Кирилловичу Разумовскому (на картине справа).



и почти весь свой огромный годовой доход он тратил на покупку экзотических растений и уход за ними. В конце концов коллекция графа привлекла и серьезных ученых. Место главного садовника в Горенках занял профессор ботаники Редковский. Студенты Московского университета приезжали в усадьбу, чтобы поухаживать и понаблюдать за редкими растениями. По сути, Горенки стали главным научным ботаническим центром России: здесь даже ставились эксперименты по акклиматизации в средней полосе растений с юга и из Сибири.

Когда в 1822 году Разумовский скончался, его ботаническая коллекция в считанные месяцы была вывезена из Горенок. Служивший у него в то время главным садовником Ф. Б. Фишер был приглашен на должность директора Петербургского ботанического сада, куда и перевез самые уникальные экземпляры. Немало экспонатов досталось и Московскому университету: растения из Горенок составили основу Московского ботанического сада. Нежные экзотические цветы забрал в свои оранжереи князь Н. Б. Юсупов, хозяин Архангельского. Усадьба же Горенки была куплена промышленником Н. А. Волковым, который устроил в ней прядильную фабрику: и в усадебном дворце, и в бывших оранжереях стояли станки... И ночные сторожа тогда впервые начали поговаривать о привидениях. Призраки Долгоруких бродили по дворцу, а в оранжереях покойный князь Алексей Кириллович Разумовский искал свои растения, стеля: «Какое имение разорили! Плоды моих трудов!».

В 1912 году совсем разоренную и разрушенную усадьбу купил фабрикант В. П. Севрюгов. Он вложил огромные средства в реконструкцию и украшение дворца, в восстановление парка.

Когда оранжереи разорили, сторожа начали видеть в них призрака их создателя

К 1917 году Горенки снова стали одной из самых роскошных усадеб России. В таком виде и достались они новой власти, которая разместила в Горенках коммуны имени Степана Разина для беспризорных детей. Мальчишки осваивали подземный ход, лазили по подземельям, слушали от местных легенды о привидениях и добавили еще одну, свою собственную: якобы в безлунные ночи в гроте появляется призрак Степана Разина, и кто его не испугается, тому волжский разбойник поведаст тайну, где спрятаны награбленные им сокровища.

Беспризорников в Горенках сменили больные внелегочной формой туберкулеза. Здесь открыли санаторий имени Розы Люксембург, ныне носящий название «Красная Роза»: такое прозвище было у немецкой революционерки. Роза Люксембург была убита в Германии в 1919 году. Когда ее призрак начал появляться в Горенках, никто точно не зафиксировал. Но теперь Роза бродит ночами по комнатам и, если встретит кого-нибудь неспящего, смотрит в глаза безумными черными глазами и шепчет: «Убили... Растерзали...». Причем почему-то по-русски. Видимо, чтобы ее жалобы наверняка поняли.

Горенки — одна из немногих хорошо сохранившихся усадеб России. Это место стоит посетить: здесь есть на что полюбоваться — и без призраков, и с ними. ■

Елена ПРОКОФЬЕВА



Обереги и амулеты обладают реальной защитной силой или мы ее им просто приписываем? В любом случае жить с ними веселее.

1 В Древнем Египте пользовался популярностью оберег из бирюзы — «удьят», или «синий глаз», защищавший от сглаза и даровавший здоровье и комфорт. Со временем амулет распространился в Турции, Балканских странах и Греции.

2 «Счастливая» подкова также ведет историю с берегов Нила. Для лошадей фараона подковы делали из золота. Порой одна отрывалась, и тогда для нашедшего ее начинались счастливые деньки, ведь, продав находку, можно было безбедно жить.

3 В Китае до XVI века в обиходе были круглые монеты с квадратными отверстиями посередине. После введения бумажных банкнот такие монеты превратились в большую редкость и стали считаться оберегом, приносящим богатство. Согласно поверью, если связать три таких монетки между собой красной лентой и постоя-

но носить их в кошельке, деньги в нем никогда не переведутся.

4 На Руси с давних времен роль оберега выполняли веники-«домовушки». Украшенный лентами и цветами веник вешали у входной двери ручкой вверх, и чем красивее он был, тем более сильные магические свойства ему приписывали.

5 В Средние века лучшим оберегом в Европе и на Востоке считались ладанки, испещренные строками из Библии, Торы или Корана (в зависимости от вероисповедания обладателя).

6 В середине XVIII века резные фигурки нэцке стали наделять разными символическими свойствами в зависимости от материала, пошедшего на изготовление фигурки. Так, нэцке, вырезанные из оленьего рога или слоновьего бивня, приносили здоровье, а нэцке из самшита — долголетие. ■

ХИТЫ сезона



Оберег для дома
кукла-зернушка

Колокольчик
от злых духов



Булавка
от сглаза



Мартеница
для любви

Оберег
«синий глаз»
для здоровья
и от сглаза



Нэцке на успех

Невозможное
ВОЗМОЖНО



СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ:
КРЕСТЬЯНКА
+
ФАЗЕНДА

«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» продолжают показывать, как сделать дом комфортнее. На этот раз проходная комната становится уютным тихим уголком.

Когда-то в рассказе Чехова несчастный мальчик Ванька Жуков писал письмо «на деревню дедушке» с просьбой забрать его из недружелюбного города.

А теперь целая семья Жуковых, переехавшая из города в деревню, написала программе «Фазенда» с просьбой помочь с ремонтом гостиной. Желаний у хозяев много: чтобы гостиная стала современной, но с камином, и чтобы проходная комната стала изолированной, оставаясь проходной. Задача не из легких.

ФЕЯ РЕМОНТА

«Феей — исполнительницей желаний» выступила архитектор-дизайнер Мария Логинова. Мария не только серьезно отнеслась к разнообразным идеям заказчика, но и решила сделать «исполнение желаний» основной идеей декоративного оформления интерьера.

Но прежде чем дело дойдет до декора, надо решить основную задачу: не теряя «проходимости» комнаты, создать изолированность. Для этого художник придумала «потайную спальню».

РЕЛЬЕФ И ЦВЕТ

Первый этап превращения гостиной в комнату-трансформер обычен для любого серьезного ремонта: вынести лишнее, зашить все гипсокартоном, зашпаклевать и загрунтовать. Затем на получившемся «черновике» гостиной разметили границы будущей отдельной комнаты и приступили к ее отделке.

Чтобы декорировать стены, Мария вы-



брала необычный прием — рельеф из жатой ткани. Для этого натуральный шелк окунули в жидкий гипсовый раствор и закрепили на стене, создав волнистую фактуру. Стена над будущим камином тоже стала рельефной, но при помощи декоративной штукатурки. После тонирования специальной краской струящийся рисунок стал выглядеть как настоящий водопад!

Затем границы камина и «стены желаний» обозначили при помощи молдингов из полиуретановой лепнины и приступили к покраске. Для лепнины и потолка

Чтобы создать уединенную спальню-альков в проходной комнате, достаточно повесить шторы на потолочные карнизы, закрепленные по периметру дивана.





Нарисованные стеллажи-обманки, «наполненные» милыми безделушками, придают комнате дополнительный объем.



комнаты был выбран белый цвет с легким теплым оттенком, а для стен — элегантный серо-голубой. После высыхания первого слоя краски шелковый рельеф подчеркнули светлым тоном.

Готовая мебель к проекту не подходила, поэтому стеллажи и необычный двухуровневый диван были изготовлены по чертежам Марии Логиновой. Для них художник выбрала сочетание искусственной кожи (из нее изготовлены синие чехлы диванных подушек и серебристо-серые панели стеллажей) и выбеленного дерева. Перед окраской

деревянные детали обработали жесткой щеткой, чтобы подчеркнуть структуру. Основу каминного портала сварили из металлических уголков и декоративно заполнили поленьями, а внутрь установили электрический камин.

Цвет стен в комнате довольно плотный, поэтому пол настелили светлый — из ламината под древесину груши. Под старт полу и распашные двери, отделанные шпоном белого ясеня с вертикальными вставками из матового стекла.

Недостаток света хозяевам новой гостиной не грозит — ее потолок украсили одиннадцать светильников в стиле ар-деко, а еще пара бра в таком же стиле появилась в «каминном зале».

ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ!

Теперь, когда комната наполнилась цветом, светом и мебелью, пора вспомнить про обещанную «стену желаний». В собранных в единую композицию рамках Мария закрепила панно из расписанной ткани. На одном из них появился сундук с пиратскими сокровищами (он обещает богатство хозяевам дома), на других разместились морской пейзаж, сулящий путешествие, пляж и прекрасный отдых; радуга как символ счастья и лотосы — спутники благополучия.

«Нарисовав» мечты, Мария создала рядом с закрытыми полками настоящих стеллажей открытые стеллажи-обманки, наполненные посудой, книгами и милыми безделушками. С первого взгляда и не поймешь, что здесь объемное и подлинное, а что нарисованное.

Комната практически готова, а обещанная потайная спальня в ней так и не появилась. Но это не страшно, ведь для того, чтобы создать уединенную спальню-альков, достаточно повесить шторы на потолочные карнизы, установленные по периметру дивана. Пара движений — и плотная ткань отделяет «диванную» зону от общей.

Осталось закрыть батарею ажурным экраном, повесить на окно римскую штору с крупным рисунком, поставить перед диваном низкий столик, постелить ковер да добавить подсвечников, цветов и корзин — для уюта...

Вот и появилась наша невозможная гостиная — и проходная, и изолированная, в прохладных тонах, но теплая и уютная, современная и ностальгическая... ■

Вытинанка — изысканное искусство вырезания из бумаги салфеток, занавесочек, картин. Благодаря умелым рукам мастера получаются ажурные шедевры. Вытинанки дешевы, вам понадобятся только большие острые ножницы и любая тонкая бумага, например остатки старых неиспользованных обоев. Вырезать можно без предварительной прорисовки контуров — из одного сплошного листа бумаги, сложенного в разных направлениях. Существует четыре основных вида складывания бумаги: симметричное, раппортное (гармошкой), центричное (розетковое) и веерное. Элементы вырезания можно разделить на две большие группы — это «прямой разрез» и различные «полукруглые вырезы». Затаив дыхание, вы будете разворачивать сложенное в несколько раз вырезанное изделие и видеть узоры, о которых даже не подозревали! ■

Всё В АЖУРЕ

Стенка, ножницы, бумага,
раз-два-три... Ажурную ширму
можно создать
легким движением руки.



1 2
3 4



КЛУБОК уюта

1. ДЛЯ ЗАБАВЫ

При всем магазинном изобилии бывает сложно выбрать малышу мягкую игрушку – красивую, с точно известным составом наполнителя, без пришитых или приклеенных деталей, которые младенец может попробовать на зуб. Зато идеальную – и очень уютную – игрушку можно связать самостоятельно, подобрав по вкусу выкройку, цвет и набивку и декорировав безопасной вышивкой.

2. ДЛЯ КРАСОТЫ

Вышивка на мебельных тканях – обычное дело, чехлы из вязаного полотна – тоже, а вот отдельно вывязанные детали для декора используют куда реже. А зря: времени на такую работу уходит меньше, чем на вышивку, а за счет фактуры вязаные аппликации, пришитые на гладкую ткань, смотрятся очень эффектно. К тому же со временем их можно заменить на другие.

3. ДЛЯ ТЕПЛА

Яркие декоративные подушки, разбросанные по диванам, креслам, да и просто по полу, могут



5

оживить любой, даже самый прохладный и лаконичный интерьер. Вот только летние чехлы из прохладного льна или скользкой тафты осенью перестают соответствовать нашему климату. Так почему бы не «переодеть» подушки на зиму в уютные и нарядные вязаные наволочки?

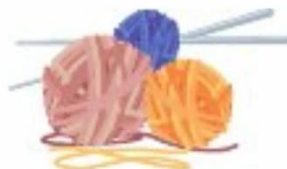
4. ДЛЯ ЧАЕПИТИЯ

Для тех, кто не любит чашки и кружки, существуют стаканы. Вот только пить из них что-либо горячее затруднительно, а подстаканник опять превращает стакан в нелюбимую чашку. Выходом может стать объемная «одежка» из толстой пряжи – она и руки уберезит, и напиток не позволит остыть слишком быстро.

5. ДЛЯ ДОЛГИХ ВЕЧЕРОВ

Потренировавшись на стаканах, можно взяться за «свитер» для заварочного чайника. Такой вязаный чехол отлично хранит тепло и смотрится куда элегантнее, чем ватная «баба на чайник», к тому же можно создать несколько комплектов в разной гамме и «переодеть» посуду под настроение. ■

Осень и зима – время шерсти. Если вы любите вязать, но все родные уже получили по шарфу и свитеру, пора «обвязывать» дом.



10 подарков листопада

Прохладно и неуютно за окном? Тем лучше – остаемся дома и зовем на кухню любимых. Самое время вспомнить о былом тепле, окружив себя милыми вещицам, заряженными осенним солнцем.

1



2



10



6



3



7



5



4



9



8

1. Салфетки, FOXWOOD TALES.
2. Часы, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
3. Салфетки, IHR.
4. Шкатулка, PROVI.
5. Травяной чай с шиповником, NIMH.
6. Кантуччини с клюквой, PESCARADOLC SRL.
7. Блюдо, VILLEROY & BOCH.
8. Коробка жестяная, TIN TREATS.
9. Птички декоративные, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА».
10. Прихватка, «МУЛЬТИДОМ».



Скатерть- самобранка

А также: домашний сыр, приворотные чаи, обжигающие супы, котлеты с именем, печень и почки по «ленивым» рецептам, мититеи из Трансильвании и хачапури от Нелли УВАРОВОЙ.

НАРИСУЕМ— Будем есть

Его подают и как гарнир,
и как самостоятельное блюдо.
Но в любом случае ризотто
занимает главное место на столе.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Инга КУЗНЕЦОВА,
Москва

**«Я МОГУ УСТРОИТЬ МАЛЕНЬКУЮ
РИМСКУЮ ТАВЕРНУ ПРЯМО У СЕБЯ
НА КУХНЕ».**

Инга рассказывает: «Очень люблю готовить, но времени на сложные блюда не хватает. С удовольствием хожу на кулинарные курсы и многому там научилась: приготовить вкусный обед для любимого мужа для меня теперь не проблема.

А с ризотто история такая. Своей подруге, большой кулинарке, решила подарить билет на мастер-класс Валентино Бонтемпи — шеф-повара известного московского ресторана итальянской кухни. А чтобы ей не было скучно, второй билет купила себе. И не пожалела.

Мы с подругой под чутким руководством мастера научились готовить несколько простых, но очень вкусных блюд. Было весело, а порой и по-итальянски шумно. Теперь я могу устроить “маленькую римскую таверну” прямо у себя на кухне, приготовив ризотто. Это несложно. Используйте специальный сорт риса арборио, постоянно помешивайте, соблюдайте время приготовления и проверяйте степень готовности, растерев рисинку пальцами. Есть и еще кое-какие тонкости: готовое ризотто лучше класть в подогретые тарелки и никогда не готовить его заранее — оно хорошо только с пылу с жару. Рецепт можно менять по настроению: вместо грибов взять морепродукты, курицу, овощи, рыбу и даже... колбасу». ■

ПИШИТЕ!

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

KRESTYANKA@IDR.RU

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



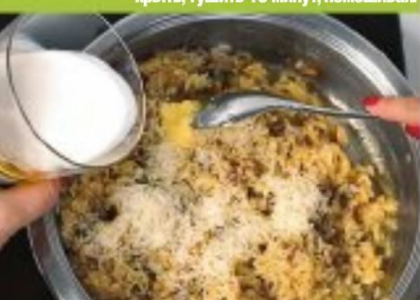
Мелко нарезанные грибы обжарить в оливковом масле.



Обжарить лук до золотистого цвета. Выложить рис, перемешать. Готовить, помешивая, 2 минуты.



В рис, выпаренный с вином, добавить грибы, зелень, бульон. Закрывать, тушить 18 минут, помешивая.



Влить сливки, положить сливочное масло и тертый пармезан, хорошо перемешать.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

- 200 г риса сорта арборио или карнарولي ● 150 г грибов (белых, но можно и шампиньонов)
- 2 небольших зубчика чеснока
- 1 небольшая луковичка
- 3 веточки тимьяна ● 1 веточка петрушки
- 1/4 стакана 35%-ных сливок
- 1/4 стакана сухого белого вина
- 1/2 л куриного бульона (можно из кубика)
- 5 г сливочного масла ● 10 г тертого пармезана ● соль, перец, оливковое и сливочное масло для жаренья

ПОРЯДОК РАБОТЫ

1 Грибы нарезать и слегка обжарить в оливковом масле с раздавленным зубчиком чеснока и стебельком петрушки. Посолить, поперчить.

2 Лук измельчить, обжарить в смеси сливочного и оливкового масла. Выложить рис. Обжаривать 2 минуты, помешивая. Влить вино и тушить, пока оно не выпарится.

3 Добавить грибы, измельченный тимьян, немного нарубленного чеснока. Постепенно, частями, влить бульон. Готовить на медленном огне 18 минут. Для определения готовности риса в ризотто разотрите его зернышко в пальцах. Если осталось четыре белые точки – рис недоварен, если три – рис готов, если белых точек нет – рис, увы, переварен.

4 Снять с огня. Влить сливки, положить сливочное масло, измельченную петрушку, пармезан. Ризотто перемешать до кремообразной консистенции. Подавать горячим. Разогревать блюдо повторно не рекомендуется.

Вам сiem

- 🕒 25 мин
- 🍴 155 ккал/100 г
- 💰 до 300 руб.

наглядное пособие

ВАМ
пригодятся:



Блюдо,
VILLEROY & BOCH



Рис арборио,
GALLO



Кастриуля,
TUPPERWARE



Доска разделочная,
PICHSHOP



Морская соль,
SOLANA STON



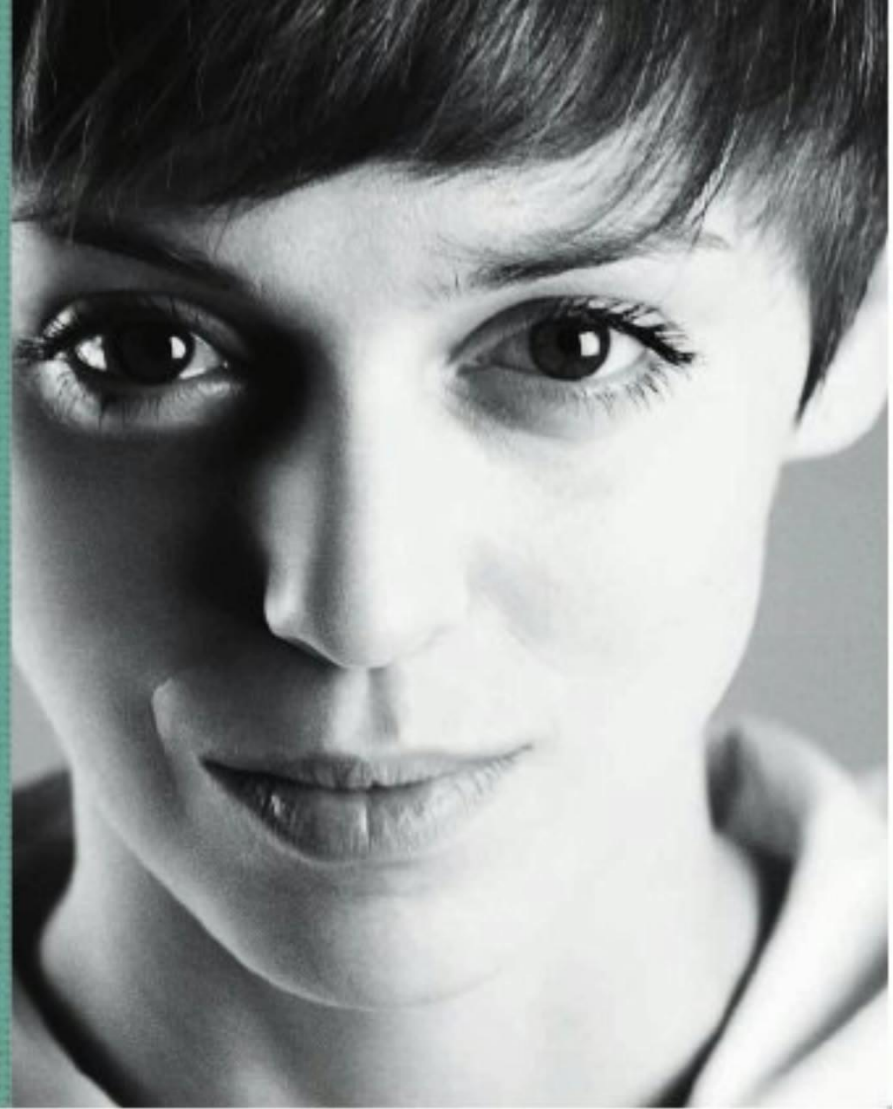
Вода минеральная,
PERRIER

КРАСИВОЙ есть не запретили

Актриса Нелли УВАРОВА не любит готовых рецептов и инструкций. Во всем (в том числе и в кулинарии) она полагается на интуицию.



Нелли с сестрой Леной



Да и Нет

- большим семейным застольям
- красивым тостам
- зелени и натуральным специям
- цельным овощам на тарелке
- бесстрашным экспериментам
- кружевной скатерти
- скуке и однообразию
- тарелкам, напоминающим общепит
- клеенчатым скатертям
- неоправданным диетам

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Моя мама родом из Тбилиси, папа — из Волгоградской области. Поэтому в нашей семье кухня всегда была межнациональной, хотя с явным грузинским «акцентом»: борщ, конечно, варили, но предпочтение отдавали хинкали, а не пельменям. И к приходу гостей непременно готовили хачапури. Эту традицию мы сохранили до сих пор, несмотря на то что уже 16 лет как уехали из Тбилиси. Все мои друзья любят и ждут моих хачапури, хотя я до сих пор только учусь их готовить. Вот моя мама — настоящая мастерица. Самое яркое воспоминание детства — грузинское застолье. У нас была большая семья. Если собирались, то не менее пятнадцати человек, обычно у бабушки. У нее был огромный овальный стол. С одной стороны сидели мужчины, а с другой, ближе к кухне, поскольку им приходилось подносить блюда, — женщины. А дети, как правило, — на коленях у мужчин. И, конечно, непрерывно звучали тосты. Приехав в Россию в четырнадцать лет и попав на русское застолье, я страшно удивилась, что здесь могут поднимать рюмки без «лишних» слов. В Грузии ни один бокал вина не выпивался просто так.

Грузинские тосты — это, как правило, истории, похожие на легенды. В детстве я воспринимала их как сказки. Как сейчас помню: я сижу на коленях у бабушки и слушаю, слушаю... Сейчас, уже будучи взрослым человеком, я удивляюсь, как люди не уставали говорить. Сюжет мог повторяться, но в разной интерпретации история звучала каждый раз по-новому.

Если гости собирались не у бабушки, а у нас дома, мама обычно готовила фаршированные овощи: баклажаны, помидоры, болгарский перец. А ее фирменным блюдом, которое любили все гости, были, как ни странно, голубцы. Овощи выкладывались на красивое блюдо, поэтому выглядели очень празднично.

В память о тбилиском детстве до сих пор предпочитаю подавать целые овощи, а не в виде салата, а зелень — пучками. И, конечно, большое значение придаю соусам. Когда мы только переехали в Москву, первые годы по привычке пытались делать ткемали, правда, не из алычи, а из слив, но потом перестали, потому что получался совершенно другой вкус.

БЕЗ РЕЦЕПТА

Специи — это еще один конек грузинской кухни. С детства нас с сестрой учили: эта специя для одного блюда, эта — для другого. Поэтому я знаю, «как надо», но сейчас позволяю себе отойти от канона, импровизирую. Как ни странно, больше всего мне нравится аромат специй, которые традиционно кладут в поминальное блюдо шилаплави. Его готовят из баранины и риса — что-то наподобие плова. В свое время мой дедушка готовил это блюдо на заказ, когда на годовщину или сорок дней собиралось огромное количество людей. Ни в одном другом блюде я не встречала этого специфического печального аромата. Мы до сих пор привозим специи из Грузии или просим привезти знакомых.

Люблю экспериментировать и делаю это бесстрашно: ну не получилось сегодня, получится в следующий раз. И бесстрашие мне, как правило, помогает. Не припомню, чтобы блюдо оказалось несъедобным. Готовить по рецепту для меня наказание. Главное — идея. Иногда просто смотрю на картинку и пытаюсь воспроизвести, опираясь на интуицию, воображение и опыт. Из последних удачных экспериментов — «сырные голубцы». Капустные листья обдать кипятком, чтобы они стали мягче, и завернуть в них кусочки сыра. Затем обжарить в кипящей смеси сливочного и подсолнечного масла с добавлением куркумы и красного перца. Сыр внутри листа должен расплавиться. Получается очень нежное, вкусное блюдо.



Специи — главная кулинарная страсть Нелли, их для нее специально привозят из Грузии.



Звёздный рецепт

ХАЧАПУРИ

● 3 стакана муки ● 0,5 кг молодого несоленого сыра ● 0,5 л мацони ● 1–2 яйца ● растительное масло для жаренья ● 1 ч. л. соли

Для теста: в муку вливаем мацони, немного солим, замешиваем. Тесто должно получиться мягким, податливым, чтобы из него было легко лепить. Делаем из него шар, затем раскатываем в лепешку. Молодой несоленый сыр (чем он вкуснее, тем вкуснее хачапури, поэтому не экономим на сыре!) натираем на терке, вмешиваем 1–2 яйца, выкладываем начинку на середину лепешки, края поднимаем, скрепляем и приминаем. Начинка должна полностью оказаться внутри лепешки. Жарим на сковороде, смазанной растительным маслом без запаха, с одной стороны под крышкой, а с другой стороны без нее.

🕒 30 мин 📄 180 руб. 🍴 700 ккал

СОЛНЦЕ НА ТАРЕЛКЕ

У нас в семье муж взял на себя все, что касается мяса: он его и жарит, и парит, и запекает. Я же занимаюсь гарнирами. Последнее наше пристрастие — булгур. Иногда я просто варю его или предварительно обжариваю, иногда добавляю поджарку

из мелко нарезанной морковки и лука — получается что-то вроде плова. Никогда не заморачивалась по поводу диет, просто слушаю свой организм. Правда, сейчас кормлю малышку грудью и, естественно, острожноичаю, но это не связано с проблемой веса.

Покупки в основном делает муж, он трепетно относится к качеству продуктов и тщательно их отбирает. У меня же на это не хватает терпения. Муж считает, что еду надо подавать красиво. Поэтому стараюсь даже в будни сервировать стол. Ту же яичницу можно сделать в форме солнца, украсить веточкой зелени, горошком, кукурузой.

Одно время увлекалась прозрачной посудой. Стоит сменить салфетку под такой тарелкой, и создается совершенно другое настроение. Еще у меня много глиняной посуды. И, конечно, красивые тканые или вязаные кружевные скатерти. Менять их хлопотно, но эффект того стоит. ■

Заправочный САЛАТ

Секрет хорошего вкуса салата – в правильно сочиненной заправке. Берем за основу оливковое масло и... начинаем колдовать.

✓ ФРАНЦУЗСКИЙ ВИНЕГРЕТ

Такая заправка очень хорошо подходит для салатных листьев, огурцов, капусты, шпината и прочих видов салатов.

- 2 ст. л. уксуса (лучше белого винного) или свежеежатого лимонного сока
- 6 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. горчицы (лучше дижонской)
- соль, черный перец

Смешайте уксус, горчицу и соль в небольшой емкости и дайте настояться в течение 10–15 минут. При помощи венчика тщательно вбейте в уксус оливковое масло, добавляя его тонкой струйкой. Старайтесь не взбивать излишне долго, иначе соус может загустеть. Можно также добавить 1 ст. л. кунжутных семечек. В самом конце добавьте молотый черный перец, перемешайте и сразу же подавайте к столу.

✓ СОУС НА ПРОСТОКВАШЕ

Привычный салат из огурцов и помидоров с этой заправкой становится совершенно новым блюдом.

- 1 ст. л. нерафинированного оливкового масла
- 1/2 ст. л. винного или яблочного уксуса
- 2 ст. л. неочищенного сахара
- 1 ст. л. сметаны или жирной простокваши
- 1 мелко нарезанная луковичка
- 1 ч. л. растертой зелени петрушки

Смешать все компоненты в блендере и добавить к салату.

✓ ЗАПРАВКА «ЦЕЗАРЬ»

Классическая заправка для знаменитого салата из листьев романо и гренков, политых оливковым маслом и запеченных в духовке.

- 2 филе анчоусов (если есть)
- 2 зубчика чеснока
- 6 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
- 2 ст. л. белого винного уксуса
- 1 ст. л. свежеежатого лимонного сока
- 1/2 ч. л. вустерского соуса
- 1 ч. л. сухой горчицы
- 2 ст. л. тертого пармезана
- 1 ч. л. соли

Положите измельченный чеснок и нарубленные анчоусы в ступку, добавьте соль и хорошо разомните. Не переставая мешать, влейте оливковое масло и далее добавь по очереди все остальные составляющие соуса. ■

Пастиссимо! Spaghetti - 12



DE CECCO
dal 1886
Пастиссимо!



Время приготовления 125 лет и 12 минут

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

Сказки ЧИИИИЗ!

Рассказ о том, как кулинар-любитель Катя ТАРЕЛКИНА превратилась в сыродела.

Моя старшая дочь признает плавленные сырки, суп из них и «ладно, мам, пожалуй, кусочек пармезанчику». Младшая дочь влюблена в длинные макароны чечила — причем не столько ест, сколько развивает мелкую моторику, расплетая его и заплетая в «косы».

Жирно, калорийно, солоно и вредно, я считаю. А попытки накормить детей деревенским, рассыпчатым и страшно полезным творогом вместо сладкой липкой творожной массы в шоколаде натываются на стенку непонимания. Я уж не говорю про молоко на ночь — с тех пор, как крошки были отлучены от груди, уж и не помню: они его вообще пили?

МОЛОКО В КУБЕ

Что такое сыр? По сути, концентрированное молоко. Полкило сыра твердых сортов содержит в себе столько же полезных веществ, сколько четыре с лишним литра молока — кальций в огромном количестве, рибофлавин, витамины А и группы В, которых тем больше, чем дольше сыр зрел. А еще ферменты, энзимы, аминокислоты, которые в организме человека сами по себе не вырабатываются — триптофан, лизин, метионин. Причем питательные вещества, содержащиеся в сыре, усваиваются практически на 100%. Сыроежки реже страдают от

кариеса и остеохондроза, а их кишечник может похвастаться здоровой микрофлорой. В детском и подростковом возрасте сыр особенно полезен.

Я приняла решение: стану сыроделом — и детей подключу к процессу. Может, хоть так чего полезного нахватываются.

КАК СЫР В МАСЛЕ

Оказалось — странная вещь — сыр нельзя приготовить «на пробу», из литра молока. То есть можно, конечно, но при соблюдении всех пропорций рецептуры сыр, сваренный из литра молока, и сыр, сваренный из цистерны, будет разным продуктом. Второй — гораздо лучше. Покупать кастрюлю литров на десять я не собиралась — решила ограничиться неидеальным «образцом».

Я вообще решила пойти по пути наименьшего сопротивления. Вместо того чтобы искать корову (а молоко должно быть в идеале не из пакетов), я пошла и купила на рынке готовый творог. Это существенно упростило дело. Твердый сыр из творога не получится ни при каких условиях, а вот какой-нибудь плавильный — запросто. И главное: не нужен фермент, сворачивающий молоко. Сыроделы покупают его в аптеках, потому что вообще-то он — лекарство от гастрита. Правда, некоторые обходятся заквасками из живого йогурта или домашней простокваши.

Способов, которыми можно приготовить сыр из творога без ферментации, два основных. Первый: откинуть творог на дуршлаг, выстланный марлей, дать стечь сыворотке, посыпать солью (примерно 1 столовая ложка на 1 кг творога), сформировать пластичную массу без комков, переложить в кастрюльку или тарелку, выстланную марлей же, и поставить под пресс на 12 часов. В результате получается крошащийся сыр типа брынзы, который имеет весьма скромный срок хранения. Второй вариант — соленую массу оставить на 5 дней

в теплом месте, дать ей подсохнуть и пожелтеть. Потом размешать, переложить в смазанную маслом кастрюлю и варить на слабом огне, постоянно помешивая. Образовавшуюся тягучую однородную массу разливают по смазанному маслом формам и едят уже через пару часов.

Экспериментируя дальше, можно получить многообразие вариантов. Например, сыр с тмином.

Самое легкое — накрыть миску с творогом крышкой и забыть на полдня. Теперь к творогу надо добавить 1 стакан сметаны, 1 чайную ложку соли, тмин по вкусу, перемешать, пропустить через мясорубку. В творожную массу влить растопленное сливочное масло (100 г). Перемешать и нагревать на слабом огне, пока не образуется однородная масса (творог начнет тянуться, как резина). Добавить 1 взбитое яйцо и еще раз нагреть (3–5 минут). Потом переложить в миску, смазанную сливочным маслом, и поставить на нижнюю полку холодильника. Есть можно уже через 4 часа. И никто не мешает добавить в сыр не только тмин, но и другую приправу — сушеный укроп, кориандр, перец, хмели-сунели — и получить совершенно новый вкус.

ТУГОПЛАВКОЕ ДЕЛО

Почему бы не порадовать старшенькую и не приготовить ее любимый плавильный сырок? Я даже запаслась фигурными силиконовыми формочками — пусть ее лакомство будет еще и изящным.

В кастрюльку мы вылили 1 л молока и добавили 1 кг творога, причем самого обычного, из пачек (если используется домашний, этот пункт можно пропустить и просто дать творожной сыворотке стечь). Потом я поставила дочь мешать — нельзя было доводить до кипения. Чем сильнее нагревалась жидкость, тем больше выделялось сыворотки. Массу мы переложили в марлю и подвесили на кран, как делала моя бабушка. Творог должен быть сухим, его можно и нужно



ameria



Макаронны достойные доверия...

www.ameria.ru





отжать, а потом растереть с 2 яйцами, 0,5 столовой ложки сахара, 1 чайной ложкой соли и 1 чайной ложкой соды, добавить по желанию специи и растопленное сливочное масло. И снова: средний огонь, постоянное помешивание и так — до однородности. «Тянучку» выливаем в формочки, остужаем — и сразу же едим. Калорий в таком плавленом сыре немного, консервантов вовсе нет, потому и хранится он неделю, а на деле съедается в тот же вечер в один присест.

КАВКАЗ ПРЕДО МНОЮ

Соленые сыры сулугуни и адыгейский готовятся примерно одинаково. Только сулугуни варится подольше и соли в нем побольше — на 1 л молока и 1 кг жирного творога берется 1 столовая ложка соли вместо 1 десертной. Еще понадобится 3 яйца и 100 г сливочного масла.

Творог кладем в молоко, размешиваем, доводим до кипения и варим на среднем огне, постоянно помешивая: сулугуни — 40 минут, адыгейский сыр — не больше получаса. Как и прочие сыры, процеживаем через марлю, давая стечь сыворотке, затем добавляем в массу 3 яйца, растопленное масло, соль (а в адыгейский еще и 1 чайную ложку соды, чтобы стал пористым), снова перемешиваем и варим еще минут 10, постоянно помешивая. Выкладываем в форму, остужаем и ставим в холодильник на 2–3 часа.

ВОЛШЕБНЫЙ ФЕРМЕНТ

И все-таки я дозрела до ферментации. На пармезан не махнусь — твердый сыр нужно долго «вылеживать», чтобы он созрел, но быстрые и нежные рассольные моцареллу и фету без пепсина

или абомина тоже не приготовить. Фермент этот безвреден, даже если случайно сыпанули лишку. Зато что любит каждый сыр, так это ручную работу: размешивать лучше венчиком, а не блендером.

Для феты нам понадобится 1 кг сухого молока, 1,5 л теплой воды, 150 г сметаны, 1 чайная ложка соли, 0,5 чайной ложки уксуса и ферментный порошок, который разводят кипяченой прохладной водой. В теплой воде растворяем молоко, добавляем сметану, фермент, сразу же вливаем уксус и быстро перемешиваем. Смесь должна оставаться теплой, так что делать придется все быстро. Мешаем, мешаем, потом укутываем кастрюльку в одеяло и ставим в тепло к батарее часов на 12. После чего отжимаем сыворотку: массу кладем в дуршлаг, выстланный марлей, сверху ставим кастрюльку поменьше, в которую помещаем груз, например трехлитровую банку с водой. Под грузом сыр должен был пролежать еще часиков 6, но тут случилась ночь, и в результате он пробыл под грузом все 10. И ничего, лишь слегка уплотнился. Получившийся сыр режем на кусочки, кладем в стеклянную банку и заливаем рассолом: соль добавляем в кипяченую воду комнатной температуры. Сыр просаливается постепенно, и, доставая в течение недели из рассола кусочки, вы постоянно будете наслаждаться новым вкусом.

Для моцареллы берем все то же самое и практически в тех же пропорциях. Конечно, вместо молока буйволиц придется взять жирное коровье, а еще соль, фермент, воду и 1 столовую ложку лимонного сока. Сначала молоко нагреваем, добавляем кислоту и фермент. Сыворотку сливаем, но не выливаем — в ней потом будет храниться сыр. Сам сыр отжимаем руками. В доведенную почти до кипения (и снятую с огня) воду щедро добавляем соли и бросаем туда сыр — он будет «провариваться», а не «просаливаться». Достаем тягучую и податливую массу, вымешиваем и растягиваем, окуная в горячую воду, когда начинает загустевать. И так несколько раз: чем дольше сплетается сыр, тем более плотным он становится. Потом застилаем стол пищевой пленкой, достаем сыр, скатываем колбаской, заворачиваем в пленку и перевязываем или перекручиваем, как сосиски, отделяя шарики сыра. Храним в холодильнике, в банке с сывороткой. ■



КСТАТИ

● Исследования показывают, что даже жирный сыр не влияет на уровень холестерина в крови. И, кстати, полнеют от такого сыра гораздо меньше, чем принято считать. Наименее жирными являются сыры из коровьего молока. Затем — по степени возматования — из козьего и овечьего. А диетические сыры делают из молока с пониженной жирностью.

● Очень сложно жить вегетарианцем. Даже если «впустить» молоко в свой рацион, ничего нельзя поделаться с тем, что многие сыры делаются с использованием не пепсина, а сычужного фермента, который добывают из переработанных желудков крупного рогатого скота. Строгие веганы едят лишь соевый творог тофу, в приготовлении которого не применяются ингредиенты животного происхождения.

● Сыр — живой продукт, полный полезных бактерий. Они не любят слишком низкой температуры, поэтому в идеале сыр хранят на нижней полке холодильника при температуре 5–8 °С и влажности около 90%. Необходимо оберегать сыр от резких перепадов температуры. При комнатной температуре нужно хранить его завернутым в бумагу или льняную ткань, но никогда — в полиэтиленовом пакете. Твердые сыры так сохраняются до 10 дней, мягкие — дня 2–3.



Семейное лакомство

Домашнее печенье всегда вкуснее фабричного. Попробуйте сделать это совсем не сложное лакомство. Дом наполнится волшебным ароматом, как в детстве у бабушки, домашние соберутся за чайным столом, а вам захочется печь его вновь и вновь.

Праздничное печенье

с вареньем

- мука Макфа – 350 г
- сливочное масло – 200 г
- сахарная пудра – 1,5 стакана
- яйцо – 1 шт.
- ваниль – 1 ч. л.
- Амаретто (по желанию) – 1 ч. л.
- сода – 1 ч. л.
- разрыхлитель – 1 ч. л.
- варенье или джем для начинки

Что делать

1 В большой миске взбейте размягченное сливочное масло и сахарную пудру. Добавьте, взбивая, яйцо, ваниль и Амаретто. Хорошо перемешайте.

2 В миске среднего размера перемешайте муку, соду и разрыхлитель, добавьте в масляную смесь. Разделите тесто на три части и скатайте в шарики.

3 Каждый шарик теста раскатать на слегка посыпанной мукой поверхности. Для одного печенья с начинкой вырежьте 2 больших сердечка, в середине одного большого сердечка вырежьте сердечко поменьше.

4 Положите все 3 части (большое сердечко, сердечко с дыркой и маленькое сердечко-сердинку) на противень на расстоянии 3–5 см друг от друга. Выпекайте в предварительно разогретой до 180° С духовке, пока печенье слегка не подрумянится (7–8 минут для печенья толщиной 5 мм). Дайте полностью остыть на решетке.

5 Смажьте вареньем большое сердечко, сердечко с дыркой посыпьте сахарной пудрой и уложите сверху на сердечко с вареньем. Маленькие сердечки можно просто присыпать пудрой.

Приятного аппетита!

Кстати

► Секрет вкусной выпечки и пышных сдобных изделий – это качественная мука – такая, как Макфа. Легкая, воздушная, белоснежная мука Макфа обладает прекрасными хлебопекарными свойствами, поэтому незаменима в приготовлении вкуснейших кондитерских изделий: пирожных, тортов, пирогов, кексов. Мука Макфа соответствует строгим стандартам ГОСТа, а по некоторым показателям даже лучше.



ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

А что у нас
НА ПЕРВОЕ?



ХАРЧО

Наталья МИХИНОВА, Москва

- 1 кг говядины ● 0,5 кг помидоров или 2–3 ст. ложки томатной пасты ● 100 г грецких орехов ● 2–3 средние луковицы ● 30 мл растительного масла ● 1/3 стакана риса ● 2 ч. ложки грузинской приправы ● 3 зубчика чеснока ● большой пучок кинзы ● молотый красный перец ● соль
- 🕒 90 мин 🍴 250 ккал 🏷 до 200 руб.

Сварить бульон. За 20 минут до готовности мяса нарезать лук, обжарить. Очищенные помидоры мелко нарезать. Добавить их (или томатную пасту) в лук. Тушить 5 минут. Орехи пропустить через мясорубку, добавить специи, перемешать. В бульон добавить рис, лук с помидорами, орехи, посолить. Когда рис сварится, засыпать нарезанный чеснок и зелень.



АРОМАТНЫЙ СУП С РЕБРЫШКАМИ

Людмила ЩЕРБА, Московская обл.

- 0,5 кг бараньих ребрышек ● 3 картофелины ● 1 морковь ● 1 луковица ● 1 корень петрушки с зеленью ● 30 мл растительного масла ● зелень кинзы ● перец, соль по вкусу
- 🕒 220 мин 🍴 150 ккал 🏷 до 110 руб.

Бараньи ребрышки варить в течении 3 часов на небольшом огне.

После закипания слить первую воду и залить мясо заново, так как иначе бульон будет очень жирным. Снять пену, добавить соль, перец, петрушку. Картофель очистить, нарезать кубиками, выложить в бульон. Морковь с луком также очистить, тонко нарезать, обжарить в масле до золотистого цвета и добавить их в суп непосредственно перед подачей. Для аромата посыпать кинзой.



ГРИБНОЙ СУП

Юлия БУЛАНЦЕВА и ее дочь Катюша, Москва

- 1/3 стакана перловой крупы ● 2 картофелины ● 2 моркови ● 2 луковицы ● 250–300 г белых грибов (можно замороженных) ● сливочное масло ● сметана, зелень, приправы и соль по вкусу
- 🕒 30 мин 🍴 135 ккал 🏷 до 150 руб.

Перловую крупу варить 3–4 часа на слабом огне, пока отвар не станет густым. Грибы нарезать и обжарить с луком в масле. Посолить. За 20 минут до окончания варки крупы ввести нарезанные картофель, морковь и жареные грибы с луком. Добавить приправы и 1 ст. ложку сливочного масла. Посыпать зеленью, подавать со сметаной.



СУПЧИК ДЛЯ ДЕТОК

Леонид УРЖУНЦЕВ, Москва

- 2 куриные грудки ● 1 маленькая луковица
 - 1 маленькая морковь ● 3 небольшие картофелины ● 30 г сливочного масла
 - 0,5 стакана детских фигурных макарон
 - зелень, соль по вкусу
- ⌚ 40 мин 🍴 130 ккал 🏷️ до 70 руб.

Сварить куриный бульон, мясо нарезать. Мелко нарезанный лук и тертую морковь спассеровать в масле. В бульон положить картофель, нарезанный брусочками, а через 10 минут – макароны. За 5 минут до готовности посолить, добавить лук с морковью и мясо. Перед подачей посыпать зеленью.



ФАСОЛЕВЫЙ СУП С ГРУДИНКОЙ

Ольга ГУЦАЛЮК, Московская обл.

- 300 г фасоли ● 300 г сырокопченой грудинки, корейки или рульки ● 200 г помидоров
 - по 100 г моркови и лука ● 1 ст. ложка растительного масла
 - пряная зелень, перец и соль по вкусу
- ⌚ 60 мин 🍴 80 ккал 🏷️ до 150 руб.

Фасоль замочить в холодной воде на 8–10 часов. Воду слить, залить свежей так, чтобы она покрывала фасоль с запасом 3–4 см, отварить. Грудинку сварить так, чтобы мясо отделялось от костей. Мясо нарезать, бульон добавить в кастрюлю, где варится фасоль. Положить в суп нарезанные помидоры. Лук и морковь спассеровать в масле, добавить туда же. Положить мясо, посолить, поперчить и кипятить на слабом огне еще 5–10 минут под крышкой. Посыпать зеленью.



ПОХЛЕБКА «ПОДАРОК ОСЕНИ»

Ирина БЕЛОЗЕРОВА, Москва

- 2 куриные грудки или 4–5 голеней (можно 300 г телятины или нежирной свинины) ● 100 г свежих грибов ● 3–4 репы
 - 1 средний кабачок ● 100–200 г тыквы ● 1 крупная луковица ● 4–5 зубчиков чеснока ● 2 средних моркови ● 1 корень петрушки ● соль, ароматные травы, зелень по вкусу
- ⌚ 90 мин 🍴 80 ккал 🏷️ до 120 руб.

Сварить бульон. Нарезать грибы и все овощи, кроме чеснока. Достать мясо из бульона, нарезать. Все положить в бульон, еще раз довести до кипения. Варить на среднем огне (овощи должны стать мягкими, но не развариться). За 5 минут до готовности посолить, добавить пряные травы. Посыпать зеленью.

ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами!
Автор лучшего из них получит в подарок пароварку **Scarlett SC-1143** с функцией «Быстрый пар», таймером на 75 минут, автоматическим отключением и двумя прозрачными контейнерами.



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

до 20 ноября
**ЯНВАРЬ:
ДОМАШНИЕ ТОРТЫ**

до 20 декабря
**ФЕВРАЛЬ:
РИСОВЫЙ РАЙ**

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



КОТЛЕТЫ ОТДЕЛЬНО

Многие уверены, что наша родная котлета — исконно русское блюдо. Но это не так. Cotelette изобретена во Франции и в переводе означает... «ребрышко».

Ильф и Петров в «Двенадцати стульях» так описывали муки несчастного парня в советской вегетарианской столовой: «...перед Колиным внутренним оком предстала обширная свиная котлета. Она, как видно, только что соскочила со сковороды. Она еще шипела, булькала и выпускала пряный дым. Кость из котлеты торчала, как дуэльный пистолет». Бедолага еще помнил дореволюционный регламент — настоящая котлета должна быть с косточкой!

ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДРЕВО

Изначально французы называли котлетой зажаренный кусок говядины на косточке. Но позже стали использовать свинину, баранину, филе курицы. Потом мясо стали отбивать. Затем настал черед рубленых котлет и, наконец, котлет из фарша с разными добавками. В Россию последние попали лишь в эпоху Петра I. А знаменитая де-воляй из цельного филе куриной грудки с косточкой — еще позже благодаря императрице Елизавете Петровне. Она отправляла талантливых юношей в Париж обучаться кулинарному делу, отсюда и был привезен рецепт. В советские времена рецепт котлеты де-воляй был переосмыслен, как говорят, ресторатором Киевского вокзала в Москве. Придуманная им котлета по-киевски вошла в меню большинства ресторанов мира под названием chicken Kiev. Фишка в том, что внутрь отбитого филе кладутся: в первоначальном варианте де-воляй — жареные грибы с сырным соусом, а в котлете по-киевски — масло с рубленой зеленью и специями.

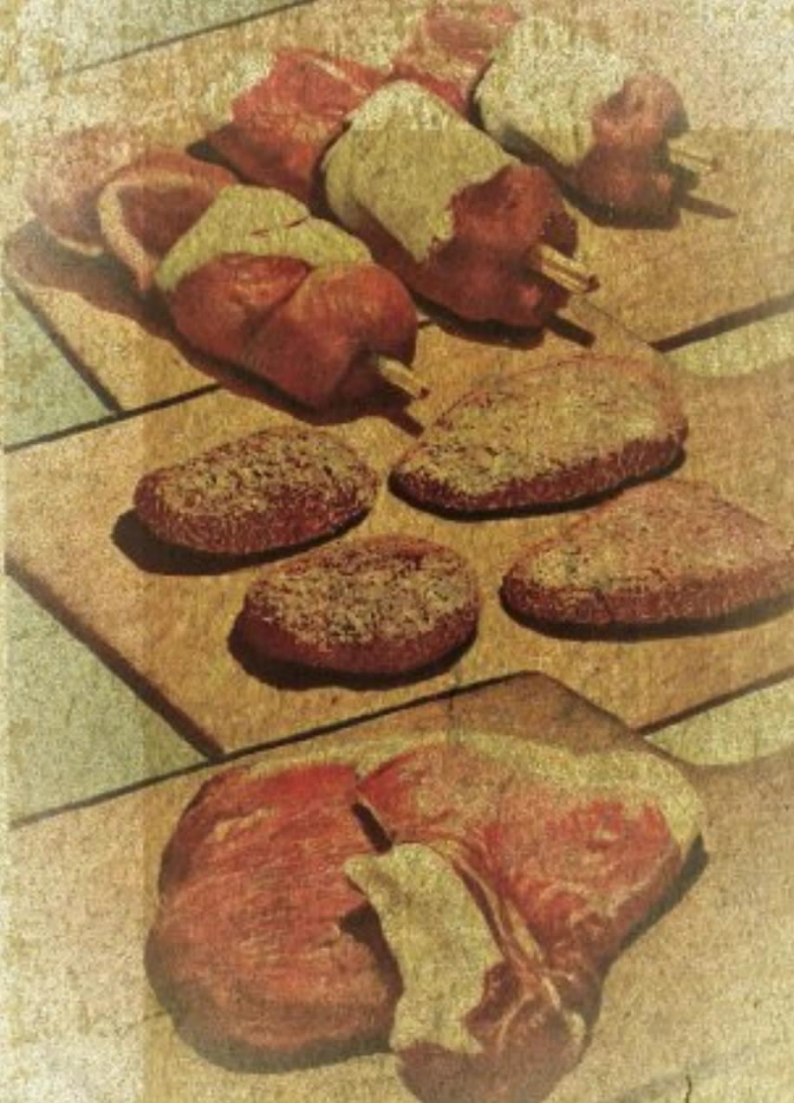
Как это готовили?

Телячьи ребрышки очищали от жил, мясо тщательно отбивали, солили, обмакивали каждую котлету в яйцо, обсыпали сухарями, клали на сковороду с очень горячим маслом и поджаривали с обеих сторон так, чтобы котлеты оставались сочными, с корочкой желтоватого цвета.

Вильям Похлебкин писал, что для иностранцев котлеты по-киевски, заказанные в ресторане «Интурист», становились жестоким испытанием. При попытке разрезать котлету та «стреляла» стружкой масла. Дошло до того, что там распечатали инструкцию по обращению с этими опасными «объектами». Простым советским людям стрельба не грозила: они по рабоче-крестьянски насаживали котлетки на вилку, и масло потихонечку вытекало.

ЭТО ПО-НАШЕМУ

В начале XIX века на Руси особенно полюбили пожарские котлеты. Дарья Пожарская, жена знаменитого в Торжке трактирщика, научилась рецепту у проезжего француза: за неимением денег он расплатился «ноу-хау». Однажды Александр I остановился в трактире Пожарского и заказал котлеты из телятины. Хозяин был в отчаянии: он не смог достать нужного мяса. Тогда по совету жены трактирщик пошел на обман: сделал котлеты из курятины, запанировал в кусочках хлеба и подал царю. Блюдо тому понравилось. Боясь разоблачения, Пожарский сознался в обмане. Царь наградил находчивую чету, велел назвать котлеты пожарскими и включить в царское меню. История советских котлет началась с Анастаса Микояна, который в середине 30-х годов съездил в Америку и влюбился в булочки с котлетой внутри. В книге «Приготовление пищи» (Госторгиздат, Москва, 1945 г.) котлетам уделили немало места. Правда, тяжелые военные годы наложили свой отпечаток. Подчеркивалось, что «для котлетной массы может быть использована любая часть туши крупного и мелкого скота». Хотя во всем мире котлета так и осталась добротным куском мяса, мы не хотим расставаться с пышной, истекающей соком лепешкой из мясного фарша. Чтобы котлета получилась, в фарш нужно добавить воды, немного масла или мелко нарезанное сало. А вот яйца могут сделать ее жесткой. Еще один секрет — фарш, чтобы насытить кислородом, «бьют» об стол или перекидывают с руки на руку. А уж потом можно вставить и косточку — чтобы восстановить историческую справедливость. ■



От Елены Молоховец



Два фунта телятины очистить от жил, мелко изрубить, посолить, всыпать 2–3 зерна толченого английского перца, соли, положить 1/2 французского белого хлеба, намоченного в молоке и выжатого или 3–5 штук отваренного картофеля, 1/2 ст. ложки масла, размешать хорошенько, мелко изрубить, сделать 12 котлет, если есть, то вложить косточки, намазать яйцом, обсыпать сухарями, поджарить в масле с обеих сторон. Облить красным соусом.



По-киевски



Филе куриной грудки с косточкой отбить, посолить. «Пульку» из сливочного масла, смешанного с зеленью, перцем и лимонным соком, положить на основное филе. Прикрыть другим кусочком отбитой грудки, свернуть все рулетом. Обваливать в сухарях, опустить в льезон (яйца + теплое молоко), снова в сухари (так два раза). Затем – на 3–5 минут во фритюр (смесь растительного и животного масла 1 : 1), разогретый до 180–185 °С. Потом запекать в духовке при 240–280 °С до пеночки сверху.

Новомихайловские



Филе 2 молодых куриц, 200 г сливочного масла, 200 мл сливок, 1/2 стакана молока, 2 яичных желтка, 2–3 сдобные булки, соль, перец. Смочив разделочную доску и молоток для отбивания молоком, сильно отбить филе. При этом периодически мясо смачивать сливками. Отбитое мясо соединить со сливочным маслом, солью и перцем. Можно для нежности добавить сливок. Сформовать котлеты, смазать желтками и запанировать в сдобной крошке. Вставить куриные косточки. Жарить до 10 минут.

ЗОЛОТОЙ ЧАЙ С КАЛЕНДУЛОЙ

Несколько цветков календулы, добавленных к обычному черному байховому чаю, придадут ему красивый золотистый оттенок. Такой чай очищает кровь и помогает при болезненных менструациях. Но не стоит пить его больше 2–3 чашек в день.

- 1–2 ч. л. цветков календулы
- черный чай – по 1 ч. л. на чашку плюс 1 ч. л. на чайник
- 1 чайник кипятка

Цветки и заварку положить в подогретый чайник, залить кипятком и настаивать 10 минут.

Безумное ЧАЕПИТИЕ

Эликсиры доброты,
здоровья или страсти – перед вами.
Кто бы ни сидел с вами рядом
за столом за чашкой чая,
общение во многом зависит от того,
что в эту чашку налито.

ПРЯНЫЙ ЧАЙ С КОРИЦЕЙ

«Волшебная палочка» корицы дарит этому чаю аромат уюта. А еще он согревает и помогает похудеть.

- 2 ч. л. черного чая
- 600 мл воды
- 2 палочки корицы
- цедра апельсина
- сахар

Палочки корицы залить 0,5 л кипятка и настаивать 10 минут (можно подогревать на небольшом огне, если посуда плохо сохраняет тепло). Отдельно заварить черный чай. Добавить в горячую коричную воду чай и цедру, довести до кипения, но не кипятить. Настаивать 3 минуты. Подсластить по вкусу. Можно добавить свежие ягоды.





БОДРОСТЬ В ЧАШКЕ

Не напиток, а настоящая «витаминная бомба». Ваш иммунитет скажет вам спасибо, а глаз порадуетесь буйству красок.

- 1 ст. л. ягод облепихи
- 1 ст. л. плодов шиповника
- 4 стакана кипятка

Свежие или сушеные ягоды облепихи и шиповник залить кипятком и кипятить 10 минут, затем настаивать 4–5 часов (лучше в фарфоровой или эмалированной посуде). Процедить и пить неспеша, маленькими глотками.

A glass teapot filled with green tea sits on a wooden table. The teapot is surrounded by various fruits, including strawberries and cherries, and a glass cup of tea with a mint leaf garnish. The scene is lit with warm, golden light, creating a cozy atmosphere.

МЯТНЫЙ ЧАЙ ИЗ МАРОККО

Этот чай снимает раздражительность и нервозность, а пить его можно в любое время дня. Для его приготовления вам понадобятся два заварочных чайника.

- 3-4 свежие веточки мяты
- 60 г кускового сахара
- 4 ч. л. зеленого чая
- веточки мяты для украшения

Листья мяты и куски сахара положить в один чайник, а зеленый чай – в другой. Вскипятить 0,75 л воды. Веточки мяты вымыть, листочки отделить от стебля. В чайник с мятой и сахаром влить 0,25 л кипятка. Оставшимся кипятком залить чайные листья и дать им настояться 3 минуты. Зеленый чай перелить через ситечко в чайник с мятным настоем и хорошо перемешать. В каждый стакан положить по 1 веточке мяты, налить горячий чай и подать к столу.



Внутренний МИР

Осенью хочется теплых, пряных и питательных блюд. Приготовьте их из упругих почек и нежной печенки по рецептам кулинарного эксперта Анны ЛЮДКОВСКОЙ.



ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ С ИЗЮМОМ И ФИСТАШКАМИ

Первое правило нежного паштета: не жалейте бренди или коньяка. На второй день алкоголь не будет доминировать в паштете, во вкусе воцарятся мир и гармония. Второе: не бойтесь добавлять орехи и сухофрукты. Блендер раздробит их на мелкие частицы, а у паштета появится пара дополнительных нот. И последнее: печенку берите охлажденную и готовьте с запасом. А на бутерброд выложите фрукты или соленья. Летом я беру персики или инжир, а зимой — моченые яблоки или корнишоны. Бутерброд словно молодеет, иначе не описать. Не будьте снобом — попробуйте.

● 250 г свежей охлажденной куриной печени ● 150 г сливочного масла + 50 г для заливки сверху ● 3–4 ст. л. бренди ● 1 луковица ● 1 зубчик чеснока ● горсть изюма без косточек ● горсть фисташек ● небольшая горсть сушеной клюквы (или вишни) ● перец, соль
⌚ 1 час на замачивание + 20 мин ⚡ 400 руб. 🔥 325 ккал

1. Замочите изюм в бренди примерно на 1 час. Но если нет времени ждать, дайте изюму с бренди хотя бы 20 минут. За это время вы как раз пожарите лук и печенку.
2. Лук нарежьте полукольцами, чеснок — ломтиками, обжарьте на сливочном масле. Когда лук станет прозрачным, переложите его в миску. А на этой сковородке пожарьте печенку. Только не передержите, иначе есть риск пересушить ее и паштет тогда не будет юным и нежным. Количество жидкости в сковородке — не показатель. Возможно, в магазине печенку все-таки подморозивали и поэтому она выпустила часть соков. Слейте, а не выпаривайте. Жарится печенка не более 10 минут.
3. Отправьте печенку, изюм с бренди, лук, масло, чеснок и фисташки в блендер. Приправьте солью и перцем, а затем измельчите. Из неиспользованных ингредиентов у вас должны остаться лишь кусочек сливочного масла и сушеная клюква.



4. Масло растопите в микроволновке или сотейнике. В готовую печеночную массу вмешайте клюкву, чтобы паштет получился нарядным, а затем переложите в форму. Обычно берут керамические формы, но подойдет и классический лоток для заливного. Сверху покройте растопленным сливочным маслом. Это нужно для того, чтобы паштет не заветривался и не сох. Поставьте в холодильник и через пару часов можете звать домашних на чашку сладкого чая с вкуснейшим бутербродом. Только не забудьте про персики или моченые яблочки.

ПОЧКИ СО СМЕТАНОЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

Рассольные блюда — одни из самых древних на русском столе. Исследователь русской кухни Максим Сырников пишет, что подливы (то есть соусы) редко обходились без добавления огуречного или другого рассола. К сожалению, они продаются не во всех магазинах и готовятся довольно долго. Зато у них потрясающий, ни на что не похожий вкус! Я упростила технологию, чтобы поменьше времени проводить у плиты и не мыть много посуды. Совсем ускорить этот рецепт невозможно, потому как говяжьи почки придется сперва вымочить и отварить. Если вы раздобыли телячьи, бараньи или свиные, сразу переходите к третьему пункту. Купили говяжьи? Тогда утешайте себя мыслью, что британцы свое национальное блюдо — пирог с говядиной и почками — готовят в три раза дольше.

- около 1 кг почек ● 3-4 соленых огурца ● 1 большая луковица
- 1 морковь ● 2 стебля сельдерея ● 1 зубчик чеснока ● 1 стакан сметаны
- 1 ст. л. сливочного масла ● 2 ст. л. растительного масла без запаха
- 2 лавровых листа ● 1 ст. л. муки без горки ● свежемолотый черный перец соль
- запеченная или вареная картошка на гарнир
- ⌚ 6 часов на вымачивание и предварительное отваривание + 55 мин ⌚ 250 руб. ⌚ 304 ккал

1. Говяжьи почки нужно промыть, а затем вымачивать в холодной воде 3–4 часа. Здорово, если вы в это время будете дома и сможете время от времени менять воду. Если нет, то заливайте большим количеством воды. Это обязательная процедура, ведь почки — часть сами знаете какой системы и нужно «вытянуть» из них запах.
2. Срежьте с почек жир и вены; если почки в пленке, ее тоже нужно снять. Поставьте варить и, как только закипит, слейте первую воду. Скорее всего, будет море бурой пены. Ничего страшного, это коагулируется белок. Промойте, снова залейте водой и варите на медленном огне 1–1,5 часа. Повторюсь, все вышеперечисленное касается только говяжьих почек. Если вы купили почки телянка, барана или свиные, не обращайте внимания на 1 и 2 пункты.
3. Возьмите чугунную кастрюлю, киньте в нее сливочное масло, добавьте растительное и, как только жир начнет пускать пузырьки, высыпьте мелко нарезанные лук, сельдерея и морковь. Тушите, помешивая, около 3–4 минут, пока лук не станет прозрачным.
4. Почки разрежьте на четвертинки, добавьте к овощам. Соленые огурцы нарежьте кружочками или четвертинками, в зависимости от их размера, и тоже отправьте в кастрюлю. Залейте почки сметаной. Если нужно, добавьте немного воды. Положите лавровый лист, поперчите, накройте крышкой и оставьте тушиться на 30 минут. Заглядывайте в кастрюлю время от времени.
5. Проверьте консистенцию соуса. Если он жидковат, разведите муку водой (нужно около 50 мл), чтобы не было комочков, и добавьте в кастрюлю. Перемешайте и смотрите, как на глазах густеет соус. Чеснок растолките с щепоткой соли, добавьте к почкам, в последний раз перемешайте и снимайте с огня. Гарнира к ним лучше вареного или запеченного картофеля пока еще никто не придумал.



ВОЗДУШНЫЕ ОЛАДЬИ ИЗ ТЕЛЯЧЬЕЙ ПЕЧЕНКИ

У печеночных оладьев, как у ноябрьского леса, пряно-мускатный запах. Особенно оладьи хороши с тыквой. В ее вкусе тоже чувствуется осень, и вместе на тарелке они, как счастливые молодожены, смотрятся гармонично. Обжарьте оранжевые кусочки в сливочном масле.

- На 12 оладий: ● 0,5 кг телячьей печени ● 2 больших яйца ● 4 ст. л. пшеничной муки с горкой ● 0,5 луковицы ● щепотка молотого мускатного ореха ● морская соль, свежемолотый черный перец ● подсолнечное масло для жаренья ● тыква сорта Spaghetti squash ● 2 ст. л. тертого пармезана ● сметана для подачи и петрушка для украшения ⌚ 17 мин - оладьи, 30 мин - тыква ⌚ 230 руб. ⌚ 239 ккал

1. Тыкву разрежьте пополам, выложите в лоток или на противень и отправьте на полчаса в духовку, разогретую до 220 °С.
2. Печенку промойте и обсушите полотенцем, снимите пленки. Белки отделите от желтков. В кухонном процессоре измельчите лук, затем добавьте туда нарезанную кусочками печенку и 2 желтка. Когда смесь станет однородной, добавьте муку, соль и специи. Если нет кухонного комбайна, можно пропустить через мясорубку, но в комбайне быстрее.
3. Взбейте венчиком белки и добавьте их к печеночному фаршу, размешайте. Разогрейте на среднем огне сковороду, налейте масло и выпекайте оладьи. Тесто у вас будет жидким, и черпать его удобно обыкновенным половником. Как только оладьи подрумянятся и схватятся снизу (примерно через полторы минуты), переверните и выпекайте с другой стороны.
4. Достаньте тыкву из духовки, выскребите вилкой «спагетти», посыпьте пармезаном, украсьте петрушкой и подавайте вместе с горячими оладьями и сметаной. Не смущайтесь, если у готовых оладьев появится бирюзовый отлив — это нормально, печенка свежая и ее можно есть. ■

Чем закусывал ГРАФ ДРАКУЛА?

Зачем баранов обмазывают глиной,
какие мититеи томятся на углях
и почему из мамалыги делают култ.



Вспомните самую красивую и самую зловещую сказку, услышанную в детстве, и вы получите полное представление о румынской Трансильвании — самом загадочном и чудесном регионе страны. Здесь на каждом шагу вам расскажут историю графа Дракулы — один вариант страшнее другого. И хотя настоящий замок Влада Цепеша (он же Носферату, он же Немертвое, он же граф Дракула) румыны по недоразумению разрушили, в Пелеше или Бране, Брашове или Сибиу, да и вообще в каждом из замков, встреченных вами на пути, он либо злодействовал, либо закусывал, а чаще всего и то и другое разом.

Одно из самых популярных туристических развлечений в Трансильвании — Ужин с вампиром. Для начала подадут меню, в котором «Дыба» и «Муки грешницы» — самые добрые названия, а в самый разгар трапезы погаснет свет, зажгут свечи, заиграет потусторонняя музыка и из глубины зала выедет гроб на колесиках. Из гроба на удивление бодро для своего возраста встанет знаменитый вампир и запросто подсядет к вам за столик.

Стоит ли удивляться, что большинство блюд в меню мясные? Мич, мититеи и паприкаш — самые яркие и самые знаменитые. Румыны клянутся, что дома приготовить мич нельзя — вкус получится совсем не тот.

Мич — шашлычок практически из любого мяса, приготовленный на углях. Казалось бы, чего проще? Но вкус действительно великолепный — как тут не вспомнить про магию короля вампиров. В России больше известны мититеи — мясные биточки продолговатой формы с перцем и рубленным чесноком и паприкаш.

Главная закуска волшебников и просто туристов — целый баран, запеченный на вертеле или в глине. Молодого барана целиком обмазывают глиной и запекают в золе. Потом глину раскалывают и гостей угощают дымящимся ароматным мясом. Готовя это коронное для ресторана блюдо, повара не преминут рассказать о том, что это любимое блюдо графа Дракулы. Только в стародавние времена глиной



обмазывали вовсе не баранов, а наиболее упитанных пленников знаменитого вампира.

Немного не укладывается в кроваво-мясную историю визитная карточка румынской кухни — кукурузная каша мамалыга. Но румыны настолько ее любят, что на подобные мелочи не обращают внимания. Вариантов приготовления мамалыги великое множество.

Мамалыга бывает вареной и жареной, из нее готовят галушки и уж совсем экзотические блюда вроде урса — шара из мамалыги, начиненного тертой брынзой и запеченного в золе, и балмуша — мамалыги на молоке. Мамалыга — обязательная составляющая любого ужина в национальном стиле. Ее используют вместо хлеба и как отдельное блюдо, дополняя мелко нарезанное тушеное мясо (токану) или брынзу. Брынза — еще одна национальная гордость. Овцеводство издревле приносило вполне реальную, не мистическую прибыль экономике Румынии, а молодые овечьи сыры были на каждом столе. Сегодня, похоже, самый известный и самый вкусный — кашкавал. Молодые сыры вместо соли, мясо, запеченное на живом огне, много овощей и хорошего вина — вот простой рецепт румынского долголетия. Граф Дракула наверняка его знал.

Потомки великого вампира на удивление трепетно относятся к бобовым. Их используют как гарнир и закуску, добавляют практически во все супы — чорбы. Главное отличие этого блюда — кисловатый вкус, обусловленный наличием уксуса, лимонного или капустного сока. Самый любимый суп румын — чорба дин бурта, приготовленный из желудка птицы или ягненка и разнообразных овощей.

Румыны рассказывают, что ни один человек в трезвом уме не способен на злодеяния, которые творил граф Дракула. И что, мол, большую часть из них он совершил, предварительно приняв изрядное количество местного вина (кстати, весьма неплохого). Специально для туристов в любом магазине — широкий выбор плотных красных вин с названиями, где в разных вариантах чередуются слова «кровь», «вампир» и Дракула.

Но все же главный напиток румын — знаменитая сливовица. Это местная разновидность паленки — фруктовой водки, довольно крепкой и коварной. Сливовица готовится только из черных слив и хранится в дубовых бочках не менее трех лет. «Фиць сэнэтос!» — произносят румыны, поднимая бокал красного, густого, как кровь, вина. Вроде и здоровья желают, а глаза как-то странно поблескивают... ■



ИЛЬЯ НОВИКОВ

Румынские рецепты

ЧОРБА ИЗ ПОТРОШКОВ

- вода — 1 л ● капустный рассол — 1 л
- гусиные потрошки ● рис — 3 ст. л.
- луковица — 1 шт. ● морковь, корень петрушки и сельдерея — по 1 шт. ● зелень петрушки ● соль

Потрошки нарезать кусочками, залить водой и поставить варить вместе с морковью, петрушкой и сельдереем. Добавить мелко нарезанную луковицу и промытый рис.

Когда потроха и овощи будут готовы, влить кипяченый капустный рассол. Добавить соль по вкусу и зелень петрушки. При желании можно подкислить чорбу уксусом или лимонным соком.

КУРИНЫЙ ПАПРИКАШ

- цыпленок — 2 шт. ● лук репчатый — 2 шт.
- топленое масло — 1 ст. л. ● мука — 1 ч. л.
- красный молотый перец — 1 ч. л.

Разрубить цыплят на куски и обжарить в масле. Отдельно обжарить лук, муку и красный перец, развести 1 стаканом воды. В приготовленный соус положить обжаренных цыплят и поставить в духовку. Цыплята должны хорошо протушиться и слегка подрумяниться, а соус загустеть. Подавать паприкаш с отварными мучными галушками или рисом с овощами.

МИТИТЕИ

- говядина — 200 г ● чеснок — 3 зубчика
- перец молотый, тмин, сода, соль по вкусу

Мясо трижды пропустить через мясорубку, посолить и поставить на 2–3 часа в холодильник. Добавить немного молотого перца, тмина и соды. Растереть чеснок с солью, добавить несколько капель мясного бульона и вылить все в мясо. Руками сформовать продолговатые колбаски. В каждую вставить деревянную шпажку. Жарить на гриле или сковородке. Хорошо во время жаренья смазывать мититеи мясным бульоном, чтобы мясо оставалось сочным.



Индийский АКЦЕНТ

Пара ложек индийской приправы чатни, поданной к привычному гарниру, мясу или рыбе, заставит блюда «заиграть» по-новому.



АВТОР РЕЦЕПТА
Наталья КОЗЛОВА, Суздаль

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- 300 г помидоров
- 400 г тыквы
- 1 крупная луковица
- 250 г сахара
- 20 г сливочного масла
- 0,5 ч. л. яблочного уксуса
- лавровый лист
- 30 г семян горчицы
- 1 ч. л. тертого имбиря
- по 3 горошины черного и душистого перца
- 1 ст. л. соли

Помидоры очистить от кожицы, обдав кипятком, удалить семена, нарезать кубиками. Тыкву нарезать так же, измельчить луковицу. Семена горчицы обжарить в масле. Все положить в кастрюлю, добавить соль, специи, сахар и яблочный уксус. Тушить 1 час на медленном огне, разложить по стерилизованным банкам. Можно подавать сразу, но лучше дать постоять день или два. ■



Личное



Радостные ПРЕДЧУВСТВИЯ

А также: новые отшельники, приметы со всего мира,
разгадки сновидений, добрые вампиры-целители,
полицейская академия Ирины ВОЛК
и любовный приворот Игоря ВЕРНИКА.



1 Я доволен, что родился мужчиной. Счастлив, что могу наслаждаться, глядя на женщин. Они таинственны и от этого бесконечно притягательны. Эта игра, желание найти разгадку и движут мною по жизни и дают силы работать, развиваться.

2 Я пытался понять женскую сущность, даже примерив на себя женские одежды. Во МХАТе я играю в спектакле «Король Лир» и по задумке режиссера перевоплощаюсь в старшую дочь короля, Гонерилью. Мне приходится представлять себя не просто женщиной, а настоящей гадиной, злой интриганкой. Безумно сложно и интересно. Еще раньше я играл в спектакле «Процесс» по Мрожеку сотрудника НКВД, который переодевался в женщину, но зрители не понимали этого до финала спектакля. Словом, быть мужчиной в облике женщины мне нравится.

3 Одна из моих свежих ролей — козла Козановы в детском мюзикле «Зубастая няня». В нашей музыкальной истории козел, который прожил с мамой-козой 7 лет и подарил ей семерых козлят, то ли

Игорь ВЕРНИК,
актер, телеведущий и музыкант.
Родился 11 октября 1963 года в Москве.
Играл в фильмах «Мастер и Маргарита»,
«На углу, у Патриарших», «Лифт».
Вел программы «Проце простого»,
«Субботний вечер со звездой»,
«Мужской клуб», «Ночная жизнь городов мира»,
«Седьмое чувство», «Доброе утро на Первом».
Актер МХАТ им. Чехова. Разведен, растит сына.
Недавно второй раз собрался в загс и сделал предложение модели Дарье Стыровой.

Экстремальная ЛЮБОВЬ

Игорь ВЕРНИК уверен, что мужчины мечтают о детях не меньше женщин, а отношения между полами – штука более экстремальная, чем прыжок с парашютом. Он второй раз собирается под венец и рассказывает о своих взглядах на любовь и брак.

разочаровался в своей Козетте, то ли чересчур увлекся карьерой, но в один прекрасный момент пропал и вернулся только спустя несколько лет. Знакомый многим типаж – покоритель женских сердец, который скачет по миру и живет в свое удовольствие. Почти в каждом интервью журналисты как бы в шутку спрашивали меня: «У вас с вашим Козановой много общего?». Мне понятен характер этого героя. Но все же общего у нас мало, потому что это существо оставило козу с семью детьми ради карьеры. Это чудовищно.



4 Хорошо может быть только с одной женщиной, в которой хочется раствориться и жить долго и счастливо. Когда я первый раз женился в 20 лет, меня вело непреодолимое желание быть с этой девушкой, я думал, что мне всегда будет нужна только она. Был в таком пылу, когда чувство высокой любви поднимает над землей. (Смеется.) С другой стороны, у мужчины всегда есть соблазн, ведь мир наполнен тысячами женщин и он может пройти путь вместе с сотнями из них. Страшно отказаться от этой возможности. И вот когда созреваешь для того, чтобы от всех отказаться ради единственной, когда все женщины мира соединились в любимой, звучат заветные слова: «Я прошу тебя стать моей женой».

5 Я верю, что союзы заключаются на небесах, и в любовь с первого взгляда, в то, что люди чувствуют друг друга и это понятно с первых слов, с первых мыслей.

6 Простить женщинам я могу практически все. Единственное, чего не приемлю — глупости, от нее у меня просто опускается

живаю любимую, стойко переживая совместные походы в магазины.

8 Отношения с женщиной для меня — лучший способ найти себя, поддержку и покой и одновременно отличный способ испытать экстрим, новые ощущения. Я, пожалуй, люблю рисковать, немного накалять отношения. Причем экстрим я люблю именно в отношениях, а не в каких-то безумных поступках типа прыжков с парашютом или плавания на глубине без акваланга. Такой риск не возбуждает.

9 Идеалом женщины для меня была моя мама. Она была преподавателем музыки, очень целевой и сильной натурой, самым лучшим другом. Она всегда хорошо выглядела, прекрасно готовила, пела и всегда находила время для нас с братом. Мои родители больше 50 лет жили вместе. Мамы не стало два года назад... Я воспитываю сына так же, как воспитывали меня, но еще и так, как я сам понимаю жизнь. Считаю самым важным, чтобы дети росли с мамой и папой, хотя, к сожалению, у меня не получилось сохранить семью. Но мы

11 Воспитание сына — во многом дело отца: чтобы мальчишка вырос мужчиной, отвечающим за свои слова, действия, умел заботиться о семье. Я поддерживаю все Гришины мужские увлечения. Например, он давно интересуется автомобилями. Когда он был совсем маленьким, я сажал его на колени и мы рулили вместе. Он на равных принимает участие в мужских обсуждениях марок машин.

12 Я очень хочу еще детей. Многие считают, что только у женщин есть заложенное природой желание рожать и воспитывать, но я знаю множество мужчин, которые тоже мечтают о детях. Я хочу еще нескольких: мальчиков, девочек или двойню сразу. Не боюсь забот и уверен, что стану счастливее и богаче. Дети — это благословение.

13 Мне важно реализоваться как мужчина и позволить моей женщине реализоваться как женщина. Актерская профессия — зависимая: сегодня ты нужен, а завтра нет. Мне важно чувствовать свою независимость от переменчивых



- Я люблю готовить, особенно хорошо у меня получаются салаты. Делаю это не так часто, но если есть возможность, стараюсь порадовать свою любимую.
- Я не страдаю шопоголизмом, но очень люблю красивую обувь. Часто не могу пройти мимо пары стильных новых туфель.
- Мне кажется, что я похож на ирландского сеттера.
- Мы с любимой одновременно сделали татуировки — она набила на шею мое имя, а я на руке — ее. Теперь мы всегда вместе.
- Мы верим в какие-то знаки, приметы, судьбу, совпадения. Цифра 8 много значит в наших отношениях. Именно поэтому и предложение невесты я сделал 8-го числа в 8 часов вечера. И она согласилась!

все внутри. Глупость — это антиразвитие, антидвижение. Еще мне не нравятся вульгарные женщины. Вообще красота относительна. Кому-то нравятся боттичеллиевские женщины, кому-то — рубенсовские.

7 Я очень снисходителен к женским слабостям. Никогда не буду ворчать, если моя девушка потратила чуть больше, чем планировалось, выбирая платья, туфли и прочие женские штучки. Женщины так поднимают себе настроение и самооценку, расслабляются. Я даже часто поддер-

остались в прекрасных отношениях и я по-прежнему принимаю живое участие в жизни сына.

10 Безусловно, мне приятно замечать, как сын похож на меня. Порою он невольно подражает мне, каким-то жестам, интонациям, перенимает манеру общения с людьми, но между тем он уже самостоятельная яркая личность. Я часто беру его с собой на читки, репетиции, съемки. Благо он уже в том возрасте, когда можно спросить его мнение по поводу сценария, сцены.

желаний продюсеров, понимать, что у меня есть дело, которое приносит дивиденды. У меня есть такое дело — это рекламно-продюсерская контора.

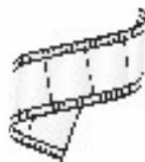
14 Стараюсь «выдирать» себя за волосы, как Мюнхгаузен, из творчества и успевать наслаждаться жизненными мелочами, ее спокойным течением, приятными бытовыми делами. Люди творческой профессии, к сожалению, часто проходят мимо всего этого. Важно найти свою половину, и тогда она не даст тебе «пропустить жизнь». ■



1970-е
«ЛЕЙСЯ, ПЕСНЯ!»

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.

Песни 70-х – снова и снова – о любви и надеждах. О прекрасном далеком, о просторном настоящем. Электрогитары ВИА грохочут по городам и весям. Стройные ножки в мини-юбках двигаются в такт на дискотеках. Дворцы культуры распахивают двери навстречу культуре новой эпохи. Технический прогресс шагает по планете. Гитары и гармошки остывают в дальнем углу: на сцене жизни новые инструменты, новые краски, новые ритмы. Это эпоха новых материалов – пластмассовая неваляшка украшает дома давно выросших девчонок, эта «матрешка» смотрит на мир широко открытыми глазами и дивится, как все изменилось вокруг и вдруг. На куртках румяных модниц пуговицы уступили место кнопкам. В шкафах барышень юбки смущенно висят рядом с брюками клеш. Остроносые отложные воротники цветастых рубашек широки, как русские поля. Цветомузыка освещает дни и ночи. Дефицит нарядов стимулирует ручное творчество, студии кройки и шитья ломаются от желающих. Журналы мод листают с придыханием и с вдохновением: аппликация и вышивка, самодельные сережки из пластмассы, разрисованные лаком в цветок. Кружатся в танце перемен девушки, кружатся диски. Нет тебя прекрасней, русой красотки в резиновых сапогах на каблучке, грациозно шагающей из села в город. У тебя – вся жизнь впереди. Синяя птица кружит над пятиэтажными домами и высотками. На Земле живет любовь... ■



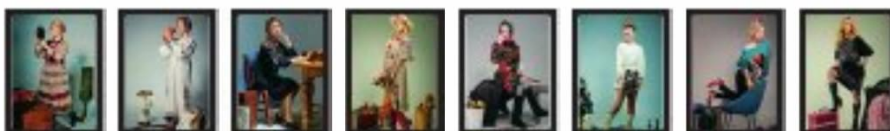
Леонид ПАРФЁНОВ, журналист и телеведущий

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»!



«ЛЕЙСЯ, ПЕСНЯ!»

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



КРЕСТЬЯНКА
90
ЛЕТ ВМЕСТЕ



Личное
частные истории

Полцейская
АРКАДЕМИЯ



Она раскрывает милицейские тайны
в программе «Внимание! Розыск» на НТВ.
Она же пресс-атташе УБЭП ГУВД по Москве.
Она же автор двух романов.
Она – Ирина ВОЛК.

– **Признайтесь, вы пошли в органы, чтобы работать там, где не на 10 девочек по статистике 9 ребят, а наоборот?**

– Конечно, не поэтому! В Академию МВД я пошла за хорошим юридическим образованием. Там и правда много мужчин. Но, кстати, не везде. Я училась на оперативном факультете, и у нас было их было больше. А вот на следственном – из 30 человек всего 5 мужчин. В общем, это миф, что в органах мало женщин.

– **Вы в детстве мечтали быть милиционером или телеведущей?**

– В самом начале я очень хотела работать в отделе по борьбе с преступлениями в кредитно-финансовой сфере, куда, в общем-то, и попала и где довольно долго проработала. А потом мне предложили перейти в пресс-службу. Для меня это было чуждым – писать статьи, общаться с прессой. В этот момент я как раз поступила в аспирантуру. И меня, собственно, «поймали» на то, что как раз в пресс-службе я и научусь писать статьи, мне это поможет с публикациями, необходимыми в аспирантуре, для диссертации. Вот я и согласилась.

– **Интуиции вы своей доверяете?**

– Доверяю. Часто бывает: видишь человека и сразу понимаешь, что он из себя представляет. Интуиция меня редко подводит. Однажды ехала на работу, на одном из перекрестков должна была повернуть под стрелку, которая уже горела. Еду и думаю, прибавить скорость или... Внутренний голос сказал: «Тормози». Я остановилась. И вдруг вижу, что на красный свет дорогу переходит пьяный пешеход, который падает прямо на проезжей части. Страшно подумать: не послушай я свой голос, случилось бы непоправимое.

– **В вашей жизни были случаи, когда оставалось только разводить руками и восклицать: «Мистика, да и только!»?**

– Со мной лично не было. Но вот с моим папой такая история была. Давно, еще в 90-х, у папы была черная полоса в жизни. И однажды он в глубокой задумчивости ходил по коридору туда-обратно. Дверь в комнату его мамы была открытой, она молча сидела в кресле, листала журнал. Папа, пытаясь найти ответ на вопрос, мысленно обратился к умершему родному брату бабушки: «Дядя Гена, помолись за меня перед Господом, мне сейчас плохо». Буквально через мгновение бабушка ни с того ни с сего говорит: «Володя, чудо-то какое! Прямо за твоей спиной Геннадий стоит». Мистика, но черная полоса закончилась. Так что я верю, что наши родные видят все и нам помогают.

А недавно я снимала сюжет про девушку, которая в юно-

сти рассталась со своей первой любовью. Потом она долго искала этого парня, хотела его вернуть. После невероятных усилий ей это удалось. Они стали жить вместе, поссорились, и он в запале гнева... убил ее. В этой истории есть что-то мистическое: человек сам рвался навстречу гибели. Задумываешься: а стоит ли настаивать на своем, сопротивляться, если судьба рассудила развести с кем-то?

– **Я читала, что вы стремитесь увидеть своими глазами те самые подвалы на Лубянке. Зачем?**

– Загадочное всегда притягивает. Но в те самые подвалы я до сих пор, кстати, не попала.

– **В приметы вы верите?**

– Нет, я православная.

– **Ответ на какой вопрос вы жалеете, что нашли?**

– Знать всегда лучше, нежели оставаться в неведении. Но иногда бывает очень грустно узнавать про людей нечто неприятное, двуличность расстраивает.

– **Вас в жизни часто обманывали?**

– Я такой же человек, как и все, просто в погонах. Поэтому случается, что и меня обманывают. Например, в магазинах недодают сдачи. Теперь я аккуратно все пересчитываю. Конечно, сейчас меня все чаще узнают и люди стараются все же вести себя чисто и плотно. Кстати, буквально на днях выходит моя третья книга «Тайна старого замка». В ней я учу людей, как избежать обмана. Все мои книги основаны на реальных историях.

– **А самой вам приходилось кого-то обманывать?**

– Считаю, что честность – великая вещь. Приятно знать, что ты честна. Хотя были случаи, когда приходилось утаивать. Но это из разряда «умная лож лучше глупой правды». Например, однажды болела моя родственница и мне пришлось немного сыграть, сделать вид, что я не знаю, что происходит. Но это только ради того, чтобы поддержать в человеке желание жить.

– **В вашем гороскопе написано: «Поворотный момент наступает в 31 год». Признайтесь, был момент?**

– К гороскопам я отношусь со здоровой долей скепсиса, читаю их редко – когда под руку попадают. Что было в 31? Ничего такого. Самое важное событие в моей жизни случилось раньше – рождение сына Сережи. Он еще маленький, все свободное время я стараюсь проводить с ним. Мы даже вместе ходим в спортзал. У него замечательный садик, где он учит английский, рисует, танцует. Среди моих родственников есть творческие люди. Вдруг его в ту сторону потянет? ■



Далёкие ЛЮДИ

Горный Алтай окутан тайной. Многих она зовёт, притягивает, как магнитом. Так случилось и с семьёй ЗАРЯНОВЫХ, которая живёт на затерянной пасеке.

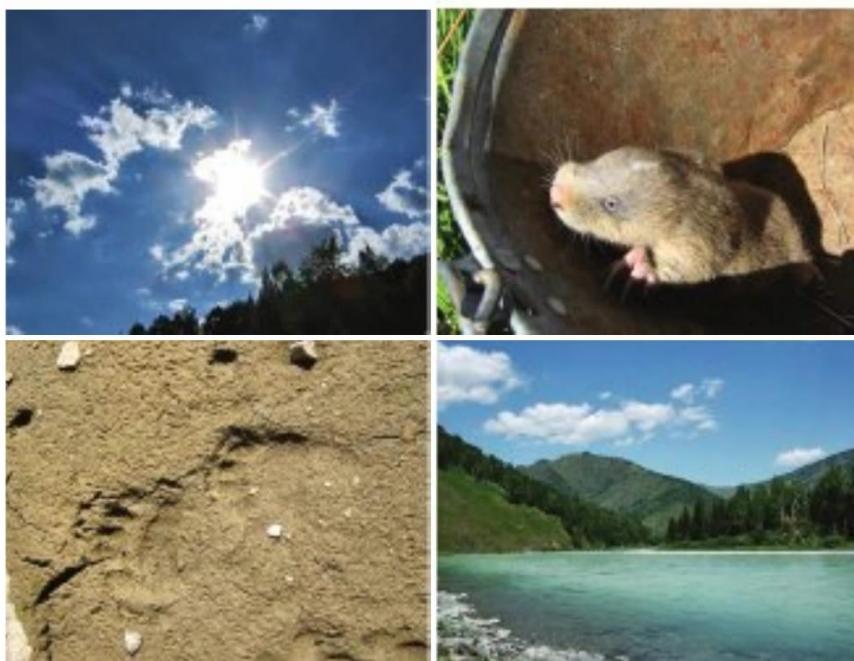


Из окон деревянного дома Натальи и Григория Заряновых видна речка, гора, банька, сарай. Обычное хозяйство, каких много. Только живёт эта семья в глухом таёжном алтайском тупике. В месте, куда не ведут тропы, где нет дорог и не летают вертолеты. От последнего перед горами посёлка Усть-Коксы до их дома 55 километров, и попасть туда можно лишь на лодке или зимой на лыжах. Других людей здесь нет, но Заряновы уверяют, что только тут они обрели себя.

Хозяйство у семьи немаленькое: помимо пчел – куры, бараны, коровы, лошади. В речке, которая служит и холодильником, приваленные камнями, лежат пакеты с творогом, мясом.

Хозяйка достаёт из печи золотистый, с хрустящей корочкой хлеб, ставит на стол свою гордость – переливающийся на солнце мёд. Пименыч, как тут обычно зовут Григория, затягивается папиросой, свой рассказ начинает издалёка:

– Предки мои были родом с Алтая, но их раскулачили и сослали в казахскую степь, где я и родился. Повзрослев, пошел в мореходку. Пробовал себя и трактористом, и конюхом. Но все без радости. Мысль вернуться к корням на Алтай, построить пасеку, пришла внезапно. Многие, конечно, отговаривали, но я только свое сердце слушал. В 1989 году заехал я на коне сюда, осмотрелся



Дикая природа встречает сразу за порогом дома Заряновых: на берегу следы медвежьей лапы, а ведром можно поймать алтайского цокора.

ре месяца жила. Даже радио не включала, забыла, как разговаривать с людьми. — А медведей не боитесь?

— Однажды в бинокль я видела сказочную картину. Медведица с тремя медвежатами пришла к леднику на горе, и маленькие мишки катались, как дети с горки. Как можно их после такого бояться? Боюсь лишь немощи. Один раз из поселка шла на пасеку на лыжах по Катунь. Боялась, что организм подведет, не справится. Дня четыре шла, старалась силы рассчитать. До дома не дошла метров двести. Упала и кричу: «Гриша, Гриша!». А потом сын Юра родился, и я уже одна по тайге не хожу. А еще недавно ехали вдвоем на лодке в поселок и перевернулись. Холод стоял жуткий, промерзли до костей.

— Юра все время на пасеке живет?
— Сейчас сын пошел в школу, и на учебный год переезжает в поселок.
— Уезжать не собираетесь?
— Что вы! Алтай — место особенное. Это не объяснить. Можно только почувствовать самому. ■

Лариса БАХМАЦКАЯ

и решил строить сруб. Потому как помнил слова отца: «По реке Катунь мед везде прекрасный, но на Зеленке отменный». Чудом купил землю недорого.

— Вас послушать, так жить тут легко...
— Не скажите. Однажды у меня случился инфаркт, так я сутки посреди тайги пролежал, чудом нашел меня проходивший мимо охотник. Дотащил до лодки и по морозу сплавился со мной к поселку. Я очнулся в больнице уже.

— Страшно жить в тайге?
— Страх нет, я его в детстве потерял: и тонул, и медведь на меня шел. Здесь жизнь не для слабонервных. Надо соответствовать месту, в котором живешь.

— А как вы с женой встретились?
— Я сама лучше расскажу, — улыбнулась Наталья. — Я жила в небольшом городке под Челябинском. Однажды открыла карту и пальцем ткнула в Алтай, сказав себе: «Мне надо поехать сюда». Но не поехала. У меня работа была, семья, друзья. Года два я смотрела на карту, а потом собрала рюкзак, уволилась и отправилась в путь, слабо представляя, куда и зачем. Добиралась на перекладных, бродила по горам, зачастую без еды, ела молодые листья березы. Узнала, что на

Зеленке пасека есть, решила приехать, попроситься работать на пару месяцев. Так Гришу и встретила, и оказалось, что пришла я как раз к себе домой. И было это 15 лет назад.

— Женщине тяжело без общения?
— Когда остаешься наедине с собой, во многом разобраться легче. Несколько раз я оставалась одна на пасеке, по четы-



Здесь пчелы трудятся в суровых условиях: летом на Алтае по ночам температура опускается до нуля, а снег выпадает уже в сентябре. Но зато мед вкуснейший.



Говорят,
НЕ ПОВЕЗЁТ,
если...

В какие приметы верят люди
в разных странах мира?



● В Италии считается, что стоит услышать чихание кошки, и счастье незамедлительно придет в ваш дом. А вот комплименты, даже от родственников, итальянцы не очень любят, так как любая похвала может привлечь злых духов. Если кто-нибудь похвалит итальянца, он сделает «козу» (мизинец и указательный палец распрямит, а остальные сожмет в кулак), тем самым защитив себя от сглаза.

● В Китае ударить кого-либо веником равносильно многолетнему проклятию. Особенно тяжело придется тому, кому достанется метлой по голове. Кроме того, китайцы не жалуют усатых и бородатых, искренне веря, что обильный волосяной покров на лице может навлечь неудачу не только на обладателя окладистой бороды, но и на его близких. Китайцы не будут стричь ногти после полуночи, чтобы не тревожить души усопших родных.

● В больницах Японии вы не встретите 4-го и 9-го этажей: после 3-го сразу идет 5-й, а после 8-го – 10-й, и все потому, что «четыре» произносится в японской транскрипции как «ши», что созвучно с японским словом «смерть», а «девять» напоминает в произношении «ку», то есть «боль». В Стране восходящего солнца





не только пропускают этажи, но и не любят фотографироваться втроем – существует примета, что тот, кто окажется посередине, может навлечь на себя гибель.

- В Греции каждая хозяйка считает своим долгом высадить недалеко от порога дома кактус, и побольше, так как считается, что многочисленные колючки растения не пропустят в дом злых духов и беды, которые те могут навлечь. А будучи приглашенным в дом к гостеприимным грекам, будьте осторожны со своей обувью: аккуратно поставьте туфли, а не кидайте их как попало. Если ботинки или босоножки случайно перевернутся подметками вверх, сразу же верните их в нормальное положение, произнесите «скорда», что в переводе означает «чеснок», и плюньте два раза через каждое плечо. Тогда, возможно, вам удастся избежать неприятностей, которые предвещает перевернутая обувь.

- В Канаде считается, что неприятности хватают человека за нос, поэтому в стране существует обычай мазать имениннику кончик носа маслом, чтобы беды не могли за него ухватиться.

- В Ирландии есть поверье, что самое заветное желание скоро исполнится, если увидеть под одним навесом девять коров и серого быка, лежащих у той стены, где расположена дверь.

- В странах Южной Африки дурным предзнаменованием считается услышать крик филина или увидеть парящего орла, а оказавшийся поблизости крокодил – предвестник близкой смерти (что, в принципе, логично). Женщинам африканских племен коса и зулусов не разрешают есть яйца, считая, что от такой пищи в рационе женщина может лишиться рассудка, а мальчикам нельзя употреблять в пищу кашу, чтобы их не обуяла трусость.

- В США счастье приносит первая увиденная вами по весне бабочка, правда, окрас крыльев насекомого должен быть исключительно белого цвета. Американские школьники и студенты берут с собой на экзамен ту же самую ручку, которой пользовались при подготовке к предмету, веря, что ручка «запомнила» все ответы и поможет получить высокий балл. А женщины в Штатах стараются крепко держать ножницы и расчески в руках, ведь, если их выронить, муж начнет изменять.

- Если в России черная кошка предвещает беду, то в Англии, наоборот, кошки с черным окрасом сулят удачу и благополучие. Зато увиденные две или три вороны могут обернуться для вас сплошными неудачами.

Как уравновесить несправедливость? Дождаться начала месяца и в первые минуты первого дня громко прокричать, желательно на улице, фразу «белые кролики». При этом сохранение ворон на Туманном Альбионе – дело государственной важности, ведь, как гласит легенда, когда все вороны улетят из Тауэра, дни Англии будут сочтены.

- В Турции предпочитают не стирать одежду по субботам, чтобы не навлечь несчастья, и не подметают дом поздним вечером или ночью, чтобы не разориться, а по утрам встают из постели с правой стороны – тогда день начнется хорошо. А если по дороге на работу или важную встречу увидеть змею, удача будет сопутствовать весь день. ■





ТРИ ЖИЗНИ Ирины Одоевцевой

Вот уж кто умел находить
общий язык с мистиками,
так это жители Серебряного века.
Впрочем, Ирина ОДОЕВЦЕВА
полагалась только на себя .

Вот уже год мы листаем страницы прошлого, пишем о судьбах и любовях великих соотечественников. И уже прозвучал вопрос: отчего столько покореженных судеб и романов с изломом? Неужели тот же Серебряный век не был благосклонен ни к одной из своих легендарных дам? Был. Точнее, она сама сумела в жестокое время выстроить удачную судьбу, в том числе 37 лет счастливого брака. Сегодня мы попробуем определить «слагаемые удачи» и поименовать «кирпичики счастья», из которых складываются или не складываются хорошие биографии.

Для начала — строки из ее книги: «От луны было совсем светло. Я села на подоконник. Мне казалось, что захлестывающее чувство радости сейчас унесет меня в открытое окно и я распадусь на куски... От счастья... Я добежала до кровати, забралась в нее и натянула одеяло на голову, спасаясь от непомерного чувства счастья...». Спрятаться, укрыться тогда хотелось многим. Но не от счастья: лето 1919 года к нему не располагало, все летело вверх тормашками. Но и опасные темные улицы, и куски мокрого хлеба, и ее тарелка пшенной каши, съеденная Мандельштамом в столовой Дома литераторов, — все это мелочи. Главное, чего хотела Ирина Одоевцева, чтобы голодный поэт не увидел ее слез и не догадался, что она отчаянно голодна тоже. Ей, начинающей поэтессе, было тогда бесконечно интересно жить: что голод, холод и страх в сравнении с этим?

Она поступила в литературную студию. Уже сам Николай Гумилев представляет ее: «Одоевцева, моя ученица» — и даже позволяет быть его «пажом». Нередко он провожает домой изящную ученицу. Несмотря на революцию, она никогда не выходила из дома без перчаток и шляпы. А летом и весной обязательно несла в руках цветы: покупала их за копейки у уличных мальчишек. И цветы, и всегдашний большой черный бант в волосах, и легкая походка в придачу к неплохим стихам, конечно, имели для эстета Гумилева значение, но не меньше привлекало ее умение заинтересованно слушать. Редкий, прямо скажем, дар и поныне. И еще нравилось молодое бесстрашие ученицы — способность одной шагать ночью по беспокойному Петербургу; любовь к жизни, которая сильнее страхов. «Вы так сияете, — говорил он ей, — что вас можно ставить в угол вместо елки».

Да, времена не выбирают. Вопрос, как живут в них. Одоевцева жила с улыбкой, что заставляло отвечать ей тем же, даже людям, в те годы от улыбок отвыкшим. Гены ли, интуиция ли или ум подсказали ей, что для счастья надо чуть легче относиться к жизни и без зла видеть мир. Так легче тебе. И с тобой — тоже. Ученица и учитель устраивались на медвежьей шкуре перед камином, пили морковный чай и говорили часами. Одоевцева была «ненасытно любознательна», хотела знать о поэзии все, Гумилев охотно отвечал на бесчисленные вопросы. Она преклонялась перед ним. Он же был увлечен ею целых два года, хотя долгими отношениями не славился. Анна Ахматова, бывшая его жена, вслух оценивала их отношения так: «Одоевцева? Ни на грош дара», а в любовницы

взята лишь для того, чтобы уязвленный экс-муж не чувствовал себя проигравшим. Не исключено...

В нашем сюжете важна реакция самой Одоевцевой. Она не переоценивала своего места ни в поэзии, ни в сердце Николая Гумилева. В тот единственный раз, когда ей довелось говорить с Ахматовой, уже после расстрела Гумилева, Ирина хотела сказать, что он любил ее, Анну, до самой смерти. Сказать не посмела: кто она, чтобы утешать Ахматову? А насчет особого дара... его и не надо, если для этого жить так трудно, как великая Анна. Ее жизнь и поэзия, по мнению Одоевцевой, «мазохизм какой-то». Ирина страданий не любила и старалась не доставлять их никому. Гумилев, например, хотел свой «Лес» посвятить ей, «женщине с кошачьей головой и зеленоватыми глазами». Она упростила поэта посвящение снять: его нынешней жене будет неприятно. А касаемо литературного успеха, так «маленькой поэтессе с огромным бантом» хватало и своего. Она была единственной женщиной в Цехе поэтов, и сам Блок записал ее фамилию отдельной строкой в дневнике. Но вообще-то открыл ее Георгий Иванов, чье одобрение стоило дорогого. Знаменитый, насмешливый, элегантный, он обратил внимание не только на ее слог. Совсем скоро Одоевцева стала его невестой.

А жить в России становилось все невозможнее. В квартире брата, где в шести их бывших комнатах проживал ныне 21 человек, беременная соседка поинтересовалась, правда ли, что Ленин издал декрет, чтобы им, пролетаркам, вынашивать дитя шесть месяцев, а буржуйкам — двенадцать? Чтобы не разбивать иллюзий, Ирина ответила уклончиво, мол, лично она о таком указе не слышала... Пожалев пролетарку, жалела и себя: они с мужем решились на эмиграцию. Накануне отъезда она увидела сон,



В поэтической студии «Поющая раковина» Одоевцева была общей любимицей (в центре — Николай Гумилев, ниже — Георгий Иванов и Ирина Одоевцева).

«Я — маленькая поэтесса с огромным бантом», — писала она в стихах. Этот бант был ее визитной карточкой.



*Времена не выбирают.
Вопрос, как живут в них. Одоевцева жила с улыбкой,
что заставляло людей отвечать ей тем же*

где чей-то тонкий голос шептал: «Бедная, она не знает, что ее ждет». Одоевцева вскочила, открыла глаза и повторила привычное: «Я всегда буду счастлива. Всегда и везде».

Такой счастливой, как на берегах Невы, она действительно не будет. Но счастливой останется — теперь по-другому. В благополучном Берлине, где они оказались сначала, «конечно, хуже, чем в Петербурге, но по-своему, по-берлински хорошо». Везде хорошо, где она. А не напротив, по пословице «Хорошо там, где нас нет». «Меня всегда спасал мой характер, — пишет она, — Я по натуре счастливый человек. Обычно о счастье говорят или в прошлом, или в будущем времени. Я ощущаю полноту жизни всегда». А для радости повод отыщется. Уже в 1926-м Одоевцева стихи писать перестала: они никому не нужны в эмиграции. Это ли не трагедия для поэта? Тогда она становится писателем: на эмигрантскую прозу спрос есть. Ее первый рассказ «Падучая звезда» одобрил сам Бунин. Одоевцева и Иванов — замечательная пара. У них мно-

го общего, но больше разного. Он — пессимист, склонен к депрессии и одиночеству. Она — жизнелюбива, весела и жаждет общения. Ей всегда хватает терпения, чтобы на его коронное «Слава Богу, прошел день, и ничего не случилось» ответить свое: «А что, собственно, должно было случиться?». Это при том, что всю жизнь он никогда и нигде не работал, а писал, только когда хотелось. До журналистского хлеба не опускался, считая, что он поэту вреден. Сначала это было не катастрофично: отец Одоевцевой имел доходный дом в Риге, дочь и зять жили на эти деньги. Но верно говорила Одоевцевой немолодая собеседница Тэффи: «Колесо фортуны вертится. Кто знает, может вы когда-нибудь окажетесь под ним». Там они и оказались вскоре: дом сгорел, деньги кончились. Муж растерялся, опустил руки. Лежал на кровати, читая по детективу в день, чтобы расслабиться. Она знала: он талант, потому весь семейный груз без раздражения взяла на свои плечи. Она берется за пьесы, пишет киносценарии по шестьдесят страниц в день, но



Поэт Георгий Иванов влюбился не только в стихи Одоевцевой, но и в ее жизнерадостный характер.



*Она взяла установку
на счастливую жизнь и, несмотря на повороты судьбы,
была по-настоящему счастливой*

безрезультатно. Супруги познали не просто бедность — нищету. Муж озлоблен, ненавидит большевиков, она ненависть и непримиримость считает большим злом.

Еще в Петербурге, ополчившемся на Блока, одобrivшего революцию поэмой «Двенадцать», Ирина не скрывала своего мнения: «Не понимаю, как можно его судить. Что он мог сделать, если так услышал?». От мужа Ирина получила звание «соглашатель». Когда их близкий друг Георгий Адамович забрал у Одинцовой все выигранные ею в казино деньги (такой вот везунчик, и в карты ей везло), она не стала требовать своего: «Я не сержусь на вас. Все мы так слабы».

Ах, Жоржик-Жоржик (Адамовича тоже зовут Георгием, как и ее мужа)... Одоевцева простила ему и большее: о том, что эти два Жоржика были в Петербурге известной гомосексуальной парой, Ирина не могла не знать. Что не помешало ей до конца дружить с другом ее мужа. Ей, 75-летней женщине, пришлет он потом из Ниццы букет роз с пожеланием и дальше жить «в тумане розовом, как в 18 лет». Этот «розовый туман», в котором она предпочитала быть, казался ей единственно верным обрамлением жизни. Темных тонов и так хватает, зачем надевать еще и черные очки?

Друзья сомневались: «Вы говорите и пишете слишком доброжелательно о людях. Неужели вам не хотелось

показать их в натуральном безобразии?». Не хотелось. Конечно, она знала и дурное о людях. Но дурное больше запоминается. Сколько ни напиши хорошего, будут вспоминать именно плохое. Да и в каждом человеке намешано разного, вопрос, что захотеть увидеть.

Эта женщина знала неизменные законы бытия: и добро, и зло — бумеранг. Никогда не скупилась на хорошие дела. И не жалела добрых слов. Вот покинутый всеми и изживший свою славу Бальмонт — она дает ему самое нужное лекарство: зовет в гости и просит читать стихи, на целый вечер возвращая ему минувшее счастье. Или жена Бунина Вера нередко зовет Одоевцеву в гости, чтобы развеять мрачное настроение мужа. Она ставила перед нобелевским лауреатом пепельницу, он скручивал папиросу, успокаивался и начинал говорить. Эти «исповеди» ей были нужны не меньше, чем ему. Чего стоят одни только их разговоры о счастье. Он вспоминал слова Гете, который полагал, что был счастлив за всю жизнь минут десять, не более. Сам Иван Алексеевич, добавляя детство, набирал счастливых минут с полчаса. Одоевцева спорить не решалась, но ее «арифметика» была более щедрой. Вот даже эти сиюминутные беседы с писателем о вечном — не счастье ли?

Когда денег не стало совсем, Одоевцева с мужем переехали в дом престарелых. Ирина, стремившаяся



Несмотря на революцию, она никогда не выходила в Петербурге из дома без перчаток и шляпки. И в Париже тоже оставалась одной из самых элегантных русских эмигранток.

знакомая. Не иначе как Божьей платой за оптимизм и угаснувший интерес к жизни стало явление этой одинокой и брошенной женщине... реального ангела. Как иначе можно назвать в этом сюжете российскую журналистку Анну Колоницкую, приехавшую в Париж в надежде отыскать автора мемуаров, которыми в 80-х зачитывалась наша страна?

Ветер перемен унес девятиностидвухлетнюю Одоевцеву обратно на Родину. «Я еду, даже если умру в дороге», — ответила она на предложение вернуться в Петербург. «Нигде в мире деревья не шумят так волшебным образом, как в Летнем саду».

Да, теперь она другая. Увидев себя в телевизионной передаче, весело опечалилась: «Я давно не держу себя за красавицу, но что я такая противная старуха, даже представить не могла». Но тут же продолжила: надо уметь отрекаться от прошлого. И добавила: «Я всегда живу здесь и сейчас».

Еще три года с прямой спиной и непотухшими глазами восседала она в инвалидной коляске, переезжая из Петербурга в Москву, и не отказывалась ни от одной из встреч, которые предлагало ей удивительное Отечество. Ирина Одоевцева умерла в 1990-м, оставив после себя книги и немного уроков о том, как стоит жить. Конечно, судьбу не выбирают. Но определенно помогают — Провидению и себе. Жизнь любит тех, кто любит ее... ■

Александра ДЕНИ


к «превосходству над бытом», «погрустила-погрустила и начала жить». Иванов сломался совсем. В августе 58-го его не стало. Интуиция подсказала, что «вторая» жизнь кончилась и следует не рассыпаться в пепел, а начать еще одну, новую жизнь, пусть тебе уже седьмой десяток. Через неделю она переезжает в Ганьи, тоже в старческий дом. Французы называют его «прихожей смерти», но там русские, последние «свои». «Если бы меня спросили, кого из встреченных в моей жизни людей я считаю самыми замечательными, мне было бы трудно ответить: слишком много их было...» В ее маленькой комнатке собиралось до восемнадцати человек, эдакий «салон» в спичечном коробке. Был даже, представьте, роман.

«В Ганьи жилось хорошо, и даже празднично», — прочтем мы в ее мемуарах. Ее друг, критик Юрий Терапиано, буквально настоял: «Пишите!». И она начала писать те самые «На берегах Невы» и «На берегах Сены», которые вышли потом миллионным тиражом в России. В книгах подкупают искренность, доброжелательность и свет, который, кажется, льется со страниц. Именно здесь, в Ганьи, началась новая глава ее жизни длиной более тридцати лет. Неисправимая оптимистка Одоевцева пишет в стихах: «...Я с наслаждением живу». Хотя фон становится все более неподобающим. Ей было почти девяносто, когда, бросившись к телефону (на высоких каблучках!), она получила перелом бедра. Шесть операций результатов не дали.

Ползти ползком к двери — не для нее: «чтобы меня нашли потом распластанной среди комнаты? Нет уж». На третий день дверь открыла встревоженная молчанием телефона



Время меняет лицо, но суть человека остается неизменной. Этот портрет вернулся в Петербург вместе с Одоевцевой. Она никогда не расставалась с ним, ведь была такой же, как почти семьдесят лет назад.



Волшебные ГРЁЗЫ

Сны – огромная часть жизни.
Человек, проживший 60 лет,
5 из них провел во власти сновидений.
Зачем они приходят к нам
и как их толковать?



Олег КУРАКИН, психоаналитик московского центра PsyStatus, старший преподаватель Института аналитической психологии и психоанализа.

СБЫЧА МЕЧТ

Психоаналитик Олег Куракин работает с анализом сновидений. Он говорит: «Иногда я кажусь самому себе таким Оле-Лукойе, вся жизнь которого связана с грёзами: случается, я принимаю за день 10 человек и с 9 из них анализирую сновидения». Что же такое сны? «Это исполнение наших нереализованных желаний, — объясняет Олег. — Сон пользуется нашими стремлениями, дневными впечатлениями, добавляет к ним воспоминания из прошлого и выстраивает образы, воплощающие наши мечты». Почему мы видим сны? Мозг не успокаивается ни на минуту. Даже когда мы засыпаем, он продолжает думать, но иным, особенным образом. «Остановить поток мыслей

сложно. В обычном состоянии действует внутренняя цензура, ограждающая нас от нежелательных мыслей, но во время сна она ослабевает. Это как сторож, который в полудреме. В этом состоянии бессознательным представлениям проще пробраться в сознание и быть продуманными. Фрейд называл сновидения “королевской дорогой к бессознательному”, к внутреннему миру».

НАЗИДАТЕЛЬНЫЙ КОШМАР

Если сны — это иллюзорное исполнение наших желаний, то почему иногда нам снятся кошмары? У психотерапевтов есть два объяснения этого парадокса. Во-первых, возможно, мы на самом деле в глубине души хотим, чтобы то страш-



а вам каждую ночь снится Фредди Крюгер, это значит, что на самом деле вы тщательно пытаетесь отбросить в сторону собственные жестокие наклонности. И эта часть возвращается и мучает вас. Нужно осознать, что вы тоже немножечко Фредди, и стать не таким белым и пушистым в реальной жизни: позволять себе иногда рассердиться, не пытаться всем угождать, не бояться кому-то не понравиться. Это пойдет вам на пользу. Каждый человек отбрасывает «тьнь», и надо принимать все части себя».

А ПОГОВОРИТЬ?

Мы часто и с удовольствием обсуждаем свои сны. Поэтому одна из современных психотерапевтических теорий рассматривает сновидения как коммуникацию. «Вы не случайно пришли именно к этому человеку и рассказали ему именно этот сон, — говорит Олег Куракин. — Сон — это зашифрованное сообщение. Вы пытаетесь ему сказать что-то, важное и для вас и для него, и говорите это языком сновидения, потому что по-другому по каким-то причинам говорить об этом не можете».

Рассказывать свои сны полезно. А во многих культурах беседы о снах — настоящая церемония. Например, у индейцев моговков сновидящие придумывали загадки, вдохновленные образами из сновидений, а затем дарили разгадавшему подарок. Еще у них существовал ежегодный праздник обмена рассказами о сновидениях. Каждый год молодые люди разыгрывали свои сновидения в лицах. У малайзийского племени сенои члены семьи ежедневно обмениваются рассказами о сновидениях и те, чьи сны кажутся самыми важными и интересными, приходят на общинный сбор для рассказа о своих снах.

КАК ТОЛКОВАТЬ СНЫ

Салтыков-Щедрин писал: «Если человеку жить хорошо, то как бы он ни притворялся, что жить ему худо — сны его будут веселые и легкие. Если жить человеку худо, то как бы он ни разыгрывал из себя удовлетворенную невинность — сны его будут тяжелые и печальные». И это, в общем, правда. «Во время недавнего экономического кризиса в сновидениях в целом нарастало беспокойство, тревожность. Людям снились

преследования, опасности. Сейчас все более озабочены частной жизнью и сновидения отражают эти заботы».

Частенько мы с утра хватаемся за сонник. Но Фрейд настаивал, что толковать сны без сновидца нельзя, ведь у каждого свои ассоциации с тем или иным предметом, которые невозможно предугадать. Ни один сонник не скажет, что у вас связано с домом, мамой или другим символом. «Если вы приходите к психоаналитику, чтобы растолковать сон, в котором вы, например, увидели дом, он прежде всего спросит, что вам приходит в голову, когда вы думаете о доме, — говорит Олег. — Вы расскажете цепочку мыслей, ассоциаций, связанных с ним. На их основе можно строить интерпретацию».

Если сонники врут, почему же они столетиями не выходят из моды? «Сонники основаны на универсальном значении тех или иных образов. Например, людям очень часто снятся дома. Потому что дом — это символ «я», включая представления о собственном теле. Очевидно, как понимать сон, в котором вы видите дом, где что-то разрушено, начинается протекать или покосился балкон».

КАК ОБРАЩАТЬСЯ СО СНАМИ

«Понимание сновидений возвращает человеку душу, превращает в самого себя. Уделите с утра несколько минут, чтобы вспомнить сновидение и подумать над ним, — советует Олег Куракин. — Если сны не запоминаются, значит, слишком сильна цензура. Побороть ее поможет правило говорить то, что приходит в голову. Достаточно выхватить хотя бы один образ из «забытого» сна и начать думать о нем, ничем себя не сдерживая, фантазируя. Скорее всего то, что вам будет приходиться в голову, — это и есть сон, который вы забыли».

Существуют ли вещие сны? История знает множество примеров сбывшихся сновидений: Ломоносову приснился отец, погибающий на необитаемом острове, и через месяц так и случилось, а художник Коровин увидел во сне смерть Шаляпина в ночь, когда певец действительно умер. Русский ученый Василий Налимов считает, что вещие сны — это своего рода вероятностное прогнозирование: ум продолжает анализировать события, о которых думал днем, и «просчитывает» самые вероятные сценарии. ■

ное, что нам пригрезилось, произошло. «История учит нас, что люди не всегда стремятся к хорошему: они воюют друг с другом, убивают, разрушают себя алкоголем, наркотиками, — говорит Олег Куракин. — Страшный сон — это исполнение желания, которого мы боимся. Но это не значит, что его нет. Например, у детей часто возникают убийственные желания по отношению к брату или сестре — это же конкурент в борьбе за любовь мамы и папы, за игрушки». Есть и вторая гипотеза, объясняющая кошмары: это наша «тьнь», отражение нашей темной стороны. «Юнг говорил, что сновидения компенсируют односторонность сознательной установки. Если вы считаете себя белым и пушистым,

Загадочные ОСЕНЬЮ

Добрые феи и опасные чародейки – это одни и те же волшебницы, просто в разных нарядах. Все зависит от настроения, в котором они сегодня проснулись.

На манекене:
шляпка, **DIVA**;
платье и пальто,
CRISTINA EFFE;
сумочка, **COCCINELLE**.
На вешалке слева:
платье, **MALLONI**;
накидка, **MARINA RINALDI**.
На вешалке справа:
пиджак, **ANNA RITA N**;
бижутерия, **FULLCIRCLE**.
На табурете:
блузка,
TRUSSARDI JEANS;
шляпка, **DIVA**.
На тумбе:
ремень, **MOTIVI**;
сумочка, **FURLA**.
На полу:
клатч, **FURLA**;
туфли с чулком,
IMALLONI;
ботильоны, **DIESEL**.

Слева на манекене:
шляпка, **DIVA**;
платье, **MAX MARA**;
пальто, **MAX&CO**;
муфта, **CYCLE**.
На вешалке слева:
блузка, **MALLONI**;
кардиган и брюки,
CRISTINA EFFE;
колье, **FULLCIRCLE**.
На вешалке справа:
пиджак, **FULLCIRCLE**.
На табурете:
шляпки, **DIVA**.
На полу:
туфли, **MAX MARA**;
сумка, **COCCINELLE**.
Справа на тумбе:
туфли, **IMALLONI**.





Неразлучная ПАРОЧКА

Незаслуженно забытая муфта возвращается в моду и согревает наши озябшие руки.

Первые муфточки появились в XVI веке в Венеции, тогда прятать в них ладошки от ветра разрешалось только богатым венецианкам. Вскоре модный аксессуар покорил всю Европу, но во второй половине XX века был незаслуженно забыт. Муфты очень удобны и становятся настоящей «изюминкой» образа, придавая ему настроение роскоши и изысканности. А смастерить муфту совсем не сложно: ремень через шею – такой, чтобы его концы доходили до талии, – и утепленный цилиндр с непродуваемой подкладкой. ■

ПИШИТЕ!

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

Пишите нам: KRETYANKA@IDR.RU



■ Можно сшить муфту с «секретом»: поместить внутри небольшой кармашек, например для мобильного телефона, ключей или помады.

■ Муфты шьют из разных материалов – от меха до легкого текстиля (летний вариант муфт). Они могут быть гладкими, многослойными, стегаными и, конечно же, вязаными.

■ Часто муфты комбинируют с выполненными в том же стиле воротничками или шарфиками.

■ Муфты получили вторую жизнь в непривычном виде. Двойные, как бы склеенные между собой муфты модно надевать на ручку детской коляски. Так мамочки греют руки во время продолжительной прогулки с ребенком.



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) 925-89-59; **Волгоград** «Милена» (8442) 95-66-27; **Екатеринбург** «ШАТТЛ» (343) 278-41-71; **Иркутск** «Иркутск-Податьск» (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 Сьюзинк» (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) 64-41-18; **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

ООО «КНИТ»
КНИТ

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

sewclub
sewclub.ru

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



Любимицы ДУРЕМАРА

Пиявок называют «живым шприцем» с коктейлем из биологически активных элементов. Их сила помогает от многих болезней.

Пиявками лечили еще во времена египетских фараонов. Упоминания о них встречаются в Библии и Коране. Гален и Авиценна широко использовали пиявок в своей лечебной практике. Даже на стенах египетских гробниц изображены способы их применения. Процедуры с этими природными лекарями были распространены и в царской России. А своего расцвета гирудотерапия достигла в XVIII–XIX столетиях, когда пиявками лечили не только в медицинских, но и в косметических целях.

С конца XIX века, после появления антисептиков, популярность гирудотерапии уменьшилась. Ей на смену пришли кровопускания и кровотоносные банки. А с середины XX столетия, когда началась эра антибиотиков, о гирудотерапии и вовсе забыли. Однако в начале XXI века, после тщательных научных исследований, гирудотерапия снова вошла в моду. Сегодня этот метод утвержден Минздравом, а медицинская пиявка внесена в Государственную фармакопею РФ, то есть официально разрешена для лечения многих болезней.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Медицинская пиявка — «мини-фабрика» по производству массы биологически активных веществ. Основной действующий компонент слюны пиявки — гирудин. Он препятствует свертыванию крови и способствует рассасыванию тромбов. Кроме того, доказано, что гирудин убивает микробы и подавляет рост бактерий. Грубо говоря, обладает противовоспалительным эффектом. Более глубокому проникновению веществ, содержащихся в слюне пиявки, способствует фермент гиалуронидаза. Он расщепляет соединительную ткань и помогает проникновению гирудина

в зону воспаления. Всего за один сеанс «кровососания» пиявка впрыскивает в организм до 100 различных биологически активных веществ.

Кроме того, во время лечения пиявка прокусывает кожу лишь в точках акупунктуры, даря своим жертвам сеанс иглоукалывания. Пиявка действует куда осторожнее, нежели инъекция, сделанная человеком. Активные вещества пиявки влияют лишь на поврежденный орган, не затрагивая здоровые, что благоприятно.

ЛЕЧЕБНЫЙ ПОЦЕЛУЙ ВАМПИРА

Укус пиявки — это, конечно, не самое приятное ощущение, но бояться его не стоит. Он скорее похож на укус комара или крапивный ожог. Разница лишь в том, что после укуса комара или ожога крапивой на коже начинается раздражение, а пиявка предусмотрительно вводит в место укуса анестезию и ряд биологически активных элементов, усиливая микроциркуляцию крови. Пациенты гирудологов уверяют, что через несколько сеансов не только перестают бояться пиявок, но и начинают испытывать к ним искреннюю симпатию.

Некоторых пугает кровотечение, которое продолжается в течение 24 часов после приставки пиявок. Это нормально. Ранки просто закрывают повязкой

Вплоть до XX века пиявки были чуть ли не панацеей от всех болезней, а в каждом городе был свой «пиявочный» пруд.



с ватно-марлевым тампоном или женской гигиенической прокладкой до полной остановки кровотечения. Всего больной теряет от каждой пиявки от 12 до 30 миллилитров крови.

ОТ ЧЕГО ЛЕЧИМ?

Не все то, что находится внутри человека, должно там быть. Так называемая «застойная кровь» чаще всего полна шлаков, продуктов распада и плохо циркулирует. Виной тому неправильный образ жизни:

не всегда полезная еда, курение, сидячая работа, плохая экология. Пиявки помогают организму очиститься, улучшают кровообращение в тканях; оказывают противовоспалительное, противоотечное и обезболивающее действие; усиливают снабжение тканей кислородом и питательными веществами; улучшают работу сердца за счет механической разгрузки кровотока аналогично кровопусканию; стимулируют иммунитет; нормализуют артериальное давление.

«От бронхита, тонзиллита, от печени, селезенки, от полипа и от гриппа помогут вот эти козявочки: Мои дорогие, мои дорогие, весьма дорогие пиявочки!» — пел Дуремар. Сегодня гирудотерапию применяют в гинекологии при лечении эндометриоза и климактерических расстройств, в урологии, при лечении гипертонии, варикозной болезни и ожирения. Отдельная наука — использование пиявок в косметических целях. В XIX веке светские красавицы, готовясь к балу, приставляли пиявок за уши для нежного румянца на щеках. Сегодня с их помощью худеют, избавляются от отеков и целлюлита.

При «романе с пиявками» придется себя кое в чем ограничить: во все время лечения рекомендуется не ходить в бассейн, не купаться в открытых водоемах, не пить алкоголя. Придется также отказаться от парфюмерии: пиявки — чрезвычайно нежные существа и не любят духов. ■



Павел Геннадьевич ОСИПОВ, невролог, мануальный терапевт, врач сети клиник «МедЦентрСервис».

«Последние исследования подтверждают эффективность использования гирудотерапии во всех областях клинической медицины как дополнительного метода при стандартном лечении. Абсолютное противопоказание только одно: гемофилия – врожденное заболевание, при котором понижена свертываемость крови. Относительными противопоказаниями считаются низкий уровень гемоглобина в крови, пониженное артериальное давление, сопровождающееся частыми обмороками и слабостью. Раньше к противопоказаниям относили и беременность, но в последнее время накоплен положительный опыт применения гирудотерапии для лечения гестоза (возникающего на фоне беременности осложнения, которое проявляется отеками и повышением артериального давления) и других патологических состояний, приводящих к угрозе невынашивания беременности. Заниматься лечением пиявками имеют право только дипломированные врачи, прошедшие специальное обучение и имеющие сертификат по гирудотерапии. Подбор эффективной и безопасной схемы лечения проводится строго индивидуально. Количество пиявок и места их постановки определяются в зависимости от патологии и общего состояния здоровья пациента. Пиявок не ставят на проекции крупных сосудов, например сонных артерий, на видимые вены, в областях с толстой кожей (спина). До проведения гирудотерапии необходимо сделать общий анализ крови и коагулограмму (определение показателей свертывающей системы крови)».

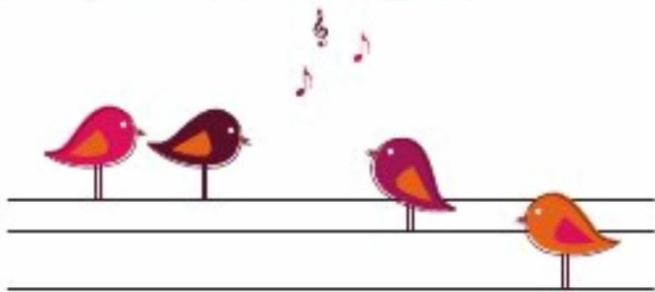
КАРТИНА ДЛЯ УМА

Зачем в доме постеры, вазы и милые безделушки? Чтобы лучше думать! Эксперименты показали: люди лучше трудятся в помещениях, украшенных картинами и цветами. А если им позволяют наполнить пространство своими вещами, работоспособность повышается еще на 15%, а самочувствие улучшается на 32%. Более разнообразная, наполненная внешними стимулами среда заставляет мозг лучше соображать.



АПТЕКА БУДУЩЕГО

В самом центре Москвы, на Тверской 4, открылась новая аптека «Эвалар», в которой работает робот-фармацевт. Пока в других аптеках провизоры вынуждены тратить время на поиск препаратов, Consis «управляется» за 7 секунд. «Это «аптека будущего», – отметила Татьяна Веденеева, первый покупатель робота-фармацевта. – Необходимое лекарство появилось на прилавке мгновенно. Такое ощущение, что его приготовили заранее». В результате каждый покупатель чувствует себя в «Эваларе» VIP-персоной. «Мы задаем европейские стандарты организации аптеки и хотим побороться за народное звание центральной аптеки Москвы», – заявила директор московского представительства «Эвалар» Наталия Прокопьева.



ЛЯ-ЛЯ-ФА

Вокальные упражнения избавляют от боли и помогают похудеть, решили исследователи из Гарвардского университета. При этом обязательно иметь хороший голос и обладать музыкальным слухом.

- Ученые предложили пациентам почаще петь. Оказалось, что любители регулярно напевать мелодии быстрее восстанавливаются после болезни.
- Кроме того, специалисты приравнивали эффект от вокала к выполнению физических упражнений. Медики пояснили, что пение улучшает кровообращение, тонус мышц и поддерживает работу сердца и легких, а кроме того, избавляет от стресса.

ТЕ, КТО ХОДИТ В МАГАЗИН КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ЖИВУТ ДОЛЬШЕ ТЕХ, КТО ЗАКУПАЕТСЯ РЕДКО, ВЫЯСНИЛИ УЧЕНЫЕ. ВЕДЬ ШОПИНГ – ЭТО ФИЗНАГРУЗКА И ТРЕНИНГ ДЛЯ УМА.



ВЫПИТЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Алкоголь в небольшом количестве снижает риск развития астмы, установили ученые. Медики обследовали около 20 000 человек и выяснили: те из них, кто регулярно выпивал, реже всего страдали от заболеваний дыхательных органов. Реже, чем трезвенники, много пьющие и любители пива. У трезвенников или тех, кто редко пил, вероятность заработать болезнь повышалась на 40%, а у любителей спиртного – на 20%. По мнению экспертов этого исследования, бокал-другой вина в день идет на пользу здоровью.

Макияж глаз с сияющей текстурой периодически становится остромодным. В этом сезоне важно, чтобы сохранялось ощущение дымки, поэтому необходимо правильное сочетание перламутровых и матовых оттенков теней.



Стойкий тональный крем «Совершенный Тон 24 часа», тушь «Колоссальный Объем Кошачий взгляд», помада «Вотершайн», тени «Притяжение космоса», все — MAYBELLINE NEW YORK.

В ЛЁГКОЙ ДЫМКЕ

Официальный визажист марки MAYBELLINE NEW YORK Юрий Столяров о том, как сделать макияж «смоки айз» и придать взгляду загадочность.

Основой макияжа станет тональный крем «Совершенный тон 24 часа», который держится в течение дня. Растушевываем его равномерно от центра лица к периферийным участкам. И его же тонким слоем наносим в качестве основы для теней и помады. Он обеспечивает их устойчивость: тени ложатся ярче и лучше держатся. Бронзовые румяна «Совершенный Тон» наносим под скулу, подчеркиваем ее линию. Делаем легкие блики на боковых участках лба. На глаза наносим двойные тени «Притяжение космоса». Сегодня макияж «смоки айз» должен быть легким, поэтому тени берем не плотно-коричневые, а фактурные. Они придают сия-

ние и глубину цвета. Внутреннюю часть века и верхний ресничный контур прокрашиваем коричневым карандашом «Экспрешн Каял». Границы карандаша растушевываем. Тушью для ресниц «Колоссальный Объем Кошачий Взгляд» максимально прокрашиваем прикорневую зону ресниц и ресницы у внешнего угла глаза, что создает ощущение манящего кошачьего взгляда. Немного припудриваем лицо пудрой «Дрим Матт» — крылья носа и лоб, при этом скулы не трогаем. Можно добавить в пудру немного светлых теней — они создадут сияние. И на губах неяркая помада «Вотершайн», оттенок 612 «Жемчужный персик» — светло-бежевая, с перламутром. ■



При нанесении стойкого тонального крема «Совершенный Тон 24 часа» помните, что он фиксируется быстрее других тональных средств. Берите ровно столько тонального крема, сколько сможете быстро распределить на коже. Только после этого приступайте к следующему участку лица.



ОСЕНЬ

время радости

Вот и закончилось яркое, веселое, пьянящее лето. Зной и жара уступили место прохладе, пора отпусков сменилась новыми рабочими заботами. Мы возвращаемся к привычным обязанностям и обзаводимся новыми делами. Приближение настоящих холодов и долгого зимнего сезона часто вгоняет в осеннюю хандру и меланхолию. Сегодня мы вместе с нашими читателями выясняем, как пережить нелегкую осеннюю пору с радостью.



АРОМАТ СЧАСТЬЯ

«Я стала замечать, что чем ближе к зиме, тем тяжелее мне вставать по утрам. Только доехав до работы и выпив эспрессо, чувствую себя человеком. Я обречена на кофеманию?»

Ирина, 35 лет

Ученые установили, что ароматы действительно влияют на наше настроение. Оцените сами волшебную силу приятного запаха! Да, чашечка хорошего молотого кофе по утрам отлично бодрит. Но есть и другие секреты. Подберите себе новую туалетную воду, желательнее с ярким, тонизирующим ароматом. Старайтесь, чтобы в доме всегда были свежие цветы. Еще один способ взбодриться – утренний душ с крем-гелем «Моменты наслаждения» от NIVEA. Он поможет мгновенно улучшить настроение даже в самый пасмурный день. Волшебный аромат тропических фруктов привнесет в ваш день частицу сияющего солнца, а нежнейшая текстура крем-геля с молочком алоэ вера поухарит коже небывалое увлажнение и оставит ощущение ласкового прикосновения.



ТЫ – ЗВЕЗДА

«Друг старшего брата хочет пригласить меня на свидание. Это будет мое первое свидание, и я очень переживаю. Как справиться с волнением?»

Ульяна, 15 лет

Непосредственно перед свиданием психологи советуют встряхнуть руки от запястий – это успокаивает. И самое главное: нужно думать о себе как об ослепительной красавице. Новый гель для душа ANGEL STAR поможет почувствовать себя звездой. Его нежный аромат дарит свежесть в течение всего дня и уверенность в себе. Кстати, брату отличным подарком станет гель для душа MENERGY. Он подходит и для тела, и для волос.



ЭНЕРГИЯ ДВИЖЕНИЯ

«В сентябре возобновил занятия в спортзале, но понял, что почему-то стал быстрее уставать. В чем дело? Нагрузку я не увеличивал, летом вел активный образ жизни».

Сергей, 28 лет

Во-первых, обязательно посоветуйтесь с инструктором относительно уровня нагрузок. После длительного перерыва входить в спортивный режим лучше постепенно, по очереди вспоминая уже знакомые упражнения и медленно вводя новые. Мы же можем посоветовать отличную новинку этой осени – гель для душа массаж-антистресс от NIVEA for Men. Он поможет быстро вернуть тонус, расслабляя и освежая в один прием. Массажные микрочастицы в составе геля активизируют циркуляцию крови, что помогает снять напряжение в мышцах и избавить тело от усталости. Уникальный аромат геля освежает и расслабляет, позволяя набраться сил за считанные минуты. Кстати, этот гель можно использовать и для тела, и для волос.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ –

один из самых эффективных и доступных способов расслабления. Душ и ванна полезны как для телесного, так и для душевного здоровья. Вода «уносит» все проблемы. В воде мышцы расслабляются, стресс и напряжение отступают. И если теплая ванна вечером – известное средство от бессонницы, то с утра бодрящий душ с температурой не выше 20 градусов поможет мобилизоваться и настроиться на новый день.

НЕГА И ГАРМОНИЯ

«Я устроилась на новую работу, дочь пошла в школу, муж получил повышение. Всем нужно внимание, а я очень устаю к вечеру. Сил нет, и настроение никуда не годится...»

Светлана, 44 года

Попробуйте, придя с работы, не сразу бросаться в омут домашних дел, а спокойно посидеть в одиночестве ровно 15 минут. Переключитесь на домашний режим, вспомните, что вы не только ответственный работник, но и любящая жена и мама. Главное – именно от вашего настроения зависит погода в доме. Поэтому вечером выделите еще полчаса только для себя и примите ванну с пеной «Моменты гармонии» от NIVEA. Чарующий аромат лепестков белой розы пробудит чувства, а шелковистая текстура этого чудесного средства с ухаживающим миндальным молочком окутает бесконечно нежной пеной. Приятный бонус – расслабление и ощущение гармонии после напряженного дня.





Взялись ЗА РУКИ



Все в наших руках. В том числе и знания, как сделать эти самые руки нежными и изящными.

Иногда достаточно взглянуть на руки женщины, чтобы узнать ее возраст, привычки и даже семейное положение. А в Голливуде с недавних пор стала популярна профессия дублер рук: далеко не все актрисы довольны состоянием этой части тела. Например, в фильме «Секс в большом городе-2» в кадрах, где руки главной героини крупным планом, мы видим кисти не Сары Джессики Паркер, а ее дублериши.

БЕРЕГИТЕ ПАЛЬЦЫ

Чем раньше вы начнете ухаживать за кожей рук, тем лучше, говорят косметологи. Причем под этим словом подразумевается не только нанесение крема, но и постоянная защита кожи. Возьмите за правило выполнять работу по дому в резиновых перчатках, до и после смазывать руки кремом, а воду использовать комнатной температуры, ведь от холодной кожа становится грубой и покрасневшей, а от горячей — слишком сухой. Кстати, мытье рук лучше завершать прохладной водой — она тонизирует кожу и сужает сосуды, делая вены на руках менее заметными.

Перед выходом на улицу используйте

питательный крем — он будет выполнять функцию невидимых перчаток, защищая от непогоды. Если же руки обветрились, нанесите на них толстый слой жирного крема и наденьте на ночь хлопчатобумажные перчатки. Утром руки будут как новенькие. В холодное время года мастера маникюра советуют заменять обычное мыло для рук на жидкое — оно меньше сушит кожу. Если же она склонна к раздражениям, лучше остановиться на креме для рук с экстрактом ромашки — он дезинфицирует и убирает покраснения. Для уже обветренной кожи подойдут глицириновый и лецитиновый кремы, а так же кремы и лосьоны с экстрактами шелкового протеина — у китайянок, работающих с шелковыми нитями и коконами, кожа рук мягкая и нежная, словом, «шелковая».

ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ

Механизмы старения кожи рук схожи с тем, как стареет лицо. Поэтому, если вам не подошел крем для лица, не спешите его выбрасывать — руки с радостью примут подарок! От пигментных пятен — они выдают возраст — помогут пилинги и скрабы. После них наносите на руки крем. ■

4 ЗИМНИХ РЕЦЕПТА ДЛЯ РУК

1. ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА

Натрите на терке 1 морковь, добавьте 1 ст. л. сметаны и 1 ч. л. оливкового масла. Нанесите смесь на чистую кожу рук, оберните пищевой пленкой и наденьте варежки на 40 минут.

2. ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ СКРАБ

Любой крем для рук перемешайте с сахаром. Массируйте руки до тех пор, пока сахар не растворится.

3. ОТБЕЛИВАЮЩАЯ ВАННОЧКА

1 ст. л. ромашки смешайте с 2 ст. л. липы и 1 ст. л. зверобоя, залейте кипятком. Настаивайте 20 минут, немного остудите. Отвар налейте в миску, добавьте сок 1/2 лимона и погрузите в него руки на 10–15 минут.

4. СМЯГЧАЮЩИЙ УХОД

Перемешайте 1 куриный желток с 1 ч. л. жидкого меда. Добавьте овсяные хлопья, измельченные в кофемолке. Нанесите смесь на руки и массируйте 10 минут, смойте контрастным душем и протрите руки теплым оливковым маслом.

1. Бальзам для рук «Защита от холода», Yves Rocher. 2. Питательная маска для ухода за кожей рук и ног «Африканская экзотика», Avon. 3. Витаминное масло для кутикулы с экстрактом пшеницы, Cuccio. 4. Питательный крем для рук «Карите, сладкий миндаль и масло арганового дерева», Le Petit Marseillais. 5. Смягчающая ванночка и массажное масло для рук 2 в 1, Oriflame. 6. Очищающий гель для рук с вербеной, L'Occitane. 7. Восстанавливающий крем для рук с экстрактом розы, VICHY. 8. Крем-мыло «Природная нежность» с миндальным молочком и ароматом розы, Fa. 9. Витаминный крем для рук, ног и тела на основе медового экстракта и молока, Cuccio. 10. Крем для сухой кожи рук с экстрактом календулы и маслом смородины, GreenMama. 11. Жидкое мыло для рук и тела с экстрактом мандарина и лимонного сорго, CND. 12. Крем для рук и ногтей с алоэ вера, Rilana, Mann & Schroder. 13. Крем для рук без запаха, Satinhands, Mary Kay. 14. Крем для рук для чувствительной кожи, Sanoflore. 15. Крем для рук без запаха Norwegian Formula, Neutrogena. 16. Бальзам для рук SOS-восстановление, Nivea.



Личное
наглядное пособие

13 экзотических ПЛОДОВ

Незнакомое – волнует.
Невиданное – манит. С плодами и цветами
с дальних островов стоит познакомиться:
ощущения будут незабываемыми.



1. Восстанавливающая вуаль для волос Full Repair, John Frieda. 2. Крем-лифтинг для тела «Родиола розовая и мушмула», GreenMama. 3. Питательный комплекс для кутикулы с экстрактами граната и инжира, Cuccio. 4. Масло для тела с экстрактом папайи и гуайявы, Cuccio. 5. Увлажняющая эмульсия для тела с цветами франжипани, Faberlic. 6. Крем для тела с экстрактом цветка какао, L'Occitane. 7. Гель для душа с экстрактами инжира и розмарина, The Body Shop. 8. Лосьон для тела «Коктейль с клубникой и гуайявой», Avon. 9. Гель для душа с экстрактом фрукта гойи, Eva Natura. 10. Крем для тела с экстрактами алоэ вера и маракуйи, Oriflame. 11. Зубная паста «Венский десерт» со вкусом манго и банана, R.O.C.S. 12. Гель для душа с экстрактом лайма, Le Petit Marseillais. 13. Лосьон для тела «Клубника и карамбола», Fruttini.

фото: Сергей ГАВРИЛОВ

В сад



В краю
ТУМАНОВ

А также: чудо-огород без химии,
секреты аленького цветочка,
защитник от злых духов
и путешествие к шаманам.



Зелёная
СТРАСТЬ

Наталья ИВАНКЕВИЧ – настоящая легенда среди эко-огородников. Столько видов салатов, как у нее на участке, не встретишь больше нигде. И выращивает она это богатство безо всякой химии. В чем ее секреты?

В девяностые, когда муж Натальи Анатолий решил купить в Подмоскowie участок земли, она не то чтобы сильно обрадовалась. «Но наследственность дала себя знать, я этого не отрицаю, – говорит Наталья. – Ивотя, по профессии переводчица французского языка, как и мой дед, с головой погрузилась в растительную жизнь. Но, в отличие от него, обожавшего сад – груши, яблони и особенно цветы, я предпочитаю овощные грядки. В те годы, когда в нашей стране ландшафтный дизайн назывался “Зеленстроем”, дедушка затеял развести “белый сад” – подбирал растения с белыми цветками. Затея не из простых, даже с точки зрения профессионала. Кстати,



Груша у Иванкевичей в этом году дала обильный урожай. Каждый плод весом по 300–400 г. «Маленькая внучка не может удержать такую грушу в руках, – говорит Наталья. А купили саженец мы много лет назад у дороги и только потому, что назывался он “Память Паршина”, как будто в честь нашего любимого дедушки, Григория Николаевича Паршина».



в нашем саду растет великолепный старый сорт белого пиона, оставшийся с тех давних времен».

На участке у Натальи вместо привычных высоченных заборов – зеленая изгородь, где самые любимые кустарники – шиповник, усыпанный ягодами и ароматными цветками, и боярышник с огромными, почти с райское яблочко, плодами. Есть еще и прочие древесно-растительные диковинки. Например, можжевельник в компании с тимьяном, причем и тому и другому совсем неплохо живется; лиственница, а под ней «заросли» грибов – свинушек и еще каких-то, название которых пока не удалось выяснить. Под яблонями буйно растет шнитт-лук. «Лук тлю отгоняет с деревьев, причем не запахом. Корневые выделения шнитт-лука поглощаются корнями плодовых деревьев, а тля этого не любит», – объясняет Наталья.

ОГОРОД ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Но самая потрясающая часть садового участка Иванкевичей – это огород. «Начинали мы с культур самых распространенных и неприхотливых, которые могли расти большую часть времени без нашего внимания: петрушки, укропа, кабачков, лука, самых распространенных корнеплодов, – вспоминает Наталья. – А потом “затянуло”, стало интересно пробовать новые сорта, неизвестные нам ранее виды зелени и овощей».

Но теперь огород у Иванкевичей не совсем простой. Нет привычных грядок, насыпанных из земли. Каждая грядка у них какая-то “не наша” – аккуратная, по бокам закрыта коробом из досок, дорожки выстланы пленкой. Наталья говорит, что все это произошло от лени и недостатка времени: «У меня возник план: сделать так, чтобы потом почти ничего не делать. Еще не все воплотила в жизнь, но огромное уменьшение “трудозатрат” уже налицо. Дело в том, что стационарные ограниченные грядки невероятно экономят время, силы и средства. Закрытые дорожки между грядками сокращают площадь прополки. Ограниченная досками часть “посевной” земли позво-

ляет вносить меньше удобрений (компоста и древесной золы), засеивать меньше зеленых удобрений — сидератов. А еще землю не уплотняем и, следовательно, под плодовые и листовые овощи землю не перекапываем».

ПРО САЛАТЫ

Главная любовь Натальи и всей ее семьи — салаты. «Каждому салату — свое время и свои компаньоны в тарелке, — рассказывает Наташа. Для ранней весны — кресс и листовая горчица, они острые, яркие — как раз то, что нужно после длинной зимы. Немного позднее — листовые латуки. Вкус их мягкий, нежный. Они хороши с редисом, шнитт-луком и легким йогуртовым соусом.

Лето, как это ни парадоксально, для салатов — сложный период. Не любят они жару, легко уходят “в цвет”, поэтому для лета — свои салаты: некоторые сорта латуков и батавии. Они так хороши в сочетании с огурцами, помидорами, спаржевой фасолью! А если добавить еще какой-нибудь сыр и вареное яйцо, да полить соусом из оливкового масла и бальзамического уксуса...

Ранней осенью у нас на огороде салатное изобилие: латуки, батавия, фризе — до первых заморозков. Смену им готовят эскариолы, которые не боятся легких (до -7 °С) заморозков, а если



Салаты — капризные растения. Не любят летней жары и сухого воздуха. Зато ранней осенью они великолепны — хрустящие, насыщенные влагой, растут как на дрожжах. А специальные гряды позволяют зелени (например, рукколе) спастись от крестоцветной блошки, которая просто не может допрыгнуть до лакомых листьев.

их еще слегка укрыть, то “зеленый стол” обеспечен до середины ноября. А ведь есть еще цикорий и зимний салат эндивий, который выгоняют в подвале в полной темноте. Мы едим его с декабря по март. Мой любимейший салат — латук, старинный французский сорт Grosse Blonde Paresseuse — Толстая Ленивая Блондинка. Семена я купила много лет тому назад, соблазнившись названием. Мне вообще очень нравятся интересные названия сортов (вероятно, сказывается профессия). А тут все совпало — и название замечательное, и красота, и отменный вкус. Листья нежные, маслянистые и одновременно хрустящие. Просто культовый салат у нас в семье!»

ЛЕ ФУТУР

Один из главных принципов этого экологического огорода — совмещенные посадки. «Я постоянно пробую, ищу варианты удачных сочетаний. Иногда успешно, иногда нет. Свекла у меня совершенно угнетает петрушку. А рядом с морковью растет прекрасно — причем и морковь, и свекла рады и довольны. Помидоры соседствуют с базиликом, рядом вообще отлично живут те растения, которые хороши вместе в тарелке», — увлеченно говорит Наталья о своей любимой затее.

Вторая ее страсть — ренессансные овощи, которые возвращаются на наш стол после долгого забвения. «У нас ведь незаслуженно забыты многие русские овощи: скорцонера, брюква, пастернак, листовая капуста. С другой стороны, мы преступно обеднили свой рацион, отказавшись от европейских овощей. В конце XIX века в России выращивали и спаржу, и артишоки! А рядом консервный заводик выпускал флажоле — нежную зеленую фасоль. В следующем сезоне хочу освоить выращивание вигны (попробовали несколько кустиков в этом году — вкус фантастический) и стахиса, лука-порея и брокколи. Ну и в конце концов вырастить отменную тыкву. И желательно не одну!» ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ

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 ноябре подписку на 6 или 12 месяцев, получат подарок – набор декоративной косметики **REVLON**: леденцовый блеск для губ **ColorBurst**, тушь **Grow Luscious**, придающую ресницам длину и объем, и тональное средство **PhotoReady™ Compact Makeup** с эффектом сияющей кожи и защитой от ультрафиолета.



ВНИМАНИЕ!

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

ВАРИАНТЫ ПОДПИСКИ:

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

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

ИЗВЕЩЕНИЕ

Кассир

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%

КВИТАНЦИЯ

Извещение

ООО ИДР


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

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

Назначение платежа Сумма, руб.

Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**
 за _____ месяцев

в т.ч. НДС 10%

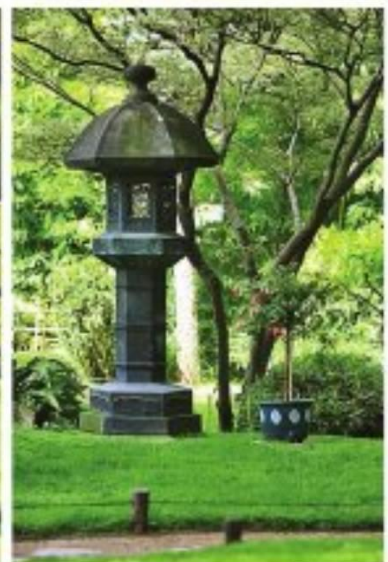


Чем короче
становятся дни,
тем уютнее свет
садовых фонариков.

ДО ФОНАРЯ



В осеннем саду фонари – путеводные звезды, мягко мерцающие сквозь пелену вечернего тумана и мелкую морось дождя. Располагает к беседе теплый свет переносного фонарика с дверцей, приоткрыв которую можно заменить догоревшую свечу. Его можно взять с собой на прогулку по вечернему саду или повесить на ветку дерева. А в самом красивом дачном уголке вполне уместен фонарный столб с тремя винтажными рожками. Ночное освещение позволит по-новому взглянуть на давно знакомые растения. Днем незажженные фонари украшают сад, служат эффектным декоративным элементом. Например, массивный каменный фонарь в восточном стиле или покрытый патиной фонарик из «бабушкиного сундука». ■



Аленький ЦВЕТОЧЕК



Современные сорта пеларгонии настолько разнообразны, что среди них «бабушкина герань» с красными цветочками кажется слишком простой – как ситцевое платице.



Традиционное название этих растений – герани – ботаники берут под сомнение. Дело в том, что все комнатные «герани» – на самом деле пеларгонии. Они родом из Капской провинции Южной Африки, откуда к нам прибыла чуть ли не половина всех комнатных растений. А еще имеются настоящие герани – холодостойкие растения для сада. Пеларгонии и герани – близкая родня, они принадлежат к семейству Гераниевых. В общем, немудрено и запутаться. Ниже пойдет речь исключительно о пеларгониях.

ОТ МОЛИ И СГЛАЗА

В европейских странах в прошлом ароматные пеларгонии выставляли на подоконники для защиты от назойливых насекомых, а также – на всякий случай – от ведьм и чародеев.

В эзотерике герань считается одним из самых сильных растений, нивелирующих отрицательное воздействие геопатогенных зон.

Наши деревенские жители держали герань душистую еще и для лечения ушной боли: свежий слегка размятый лист клали в больное ухо на ночь. Средство совершенно безвредное, но не бесполезное, поскольку в растении содержится эфирное масло, оказывающее антисептическое и болеутоляющее действие. Высушенные веточки с листьями клали в комод, чтобы уберечь вещи от моли. А еще их развешивали по углам комнаты для защиты дома от «дурного глаза».

Пеларгонии начали выращивать не только ради красивых цветов и декоративных листьев, но и из-за содержащихся в них эфирных масел. Существуют такие пеларгонии, листья которых бла-



гоухают ароматами цитрусовых, мяты, различных фруктов и розы. Последние представляют значительную ценность. Это и понятно: гераниевое масло значительно дешевле розового.

КОРОЛЕВСКИЙ ПОДОКОННИК

Итак, чтобы не запутаться в огромном количестве пеларгоний, их поделили на группы.

Зональные произошли от многочисленных гибридов пеларгонии зональной (*Pelargonium zonale*). Это классические «бабушкины» комнатные герани с шапками красных, белых и розовых цветков и округлыми листьями с не слишком приятным запахом.

Площелистные произошли от скрещивания пеларгонии щитовидной (*Pelargonium peltatum*). Они стали очень популярны в последнее время в качестве ампельных растений. Используются для озеленения балконов и террас, прекрасно смотрятся в подвесных корзинках.

Королевские, известные также как «французские», герани произошли от пеларгоний клубочковой (*Pelargonium cucullatum*) и крупноцветковой (*P. grandiflorum*). Это горшечная культура с крупными цветками, средняя часть лепестков и их края часто окрашены в контрастные тона.

КСТАТИ
Эфирное масло герани стимулирует умственную деятельность. Устраняет явления нервного истощения, страхи, депрессию, изменчивость настроения из-за гормональных изменений в организме, комплекс неполноценности, «ожидания неудачи». Помогает быстро освоиться от мыслей о стрессовых и конфликтных ситуациях.

Душистые. К ним относится множество видов, у которых на верхней стороне листьев имеются железки, содержащие эфирное масло. Самая известная из группы – пеларгония душистая (*Pelargonium graveolens*).

Многие пеларгонии можно содержать в комнате круглый год. Если окно большое, подоконник можно заполнить старомодными крупными зональными пеларгониями с округлыми листьями. Но если окно используется и в других целях, лучше выращивать карликовые и миниатюрные сорта пеларгонии. Сюда же можно добавить несколько душистых сортов с необычной формой листьев и маленькую плоскостную пеларгонию. Получится великолепный цветущий и ароматный подоконник. Уход за растениями очень прост. Прежде всего – удаление увядших цветков (это стимулирует цветение). Полив очень умеренный. Лучше не долить воды, чем залить растения (от избытка влаги у многих пеларгоний желтеют листья). В течение всего теплого времени года их один раз в неделю надо подкармливать жидким удобрением для цветущих растений. Подкормки стимулируют обильное цветение. Чтобы усилить ветвление, молодые побеги надо прищипывать. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ



Чесночный ДУХ

Овощ, полезный во всех отношениях: на кухне, в домашней аптечке и в деле отращения нечистой силы.

Как только древний человек выдернул из земли луковицу дикого чеснока и попробовал ее, он, вероятно, понял, что вся его пища до этого была слишком безвкусной. Так чеснок завоевал признание на кухне.

А благодаря стойкому аромату и сильным бактерицидным свойствам (о чем наши предки еще не ведали) чеснок помогал во время эпидемий всяких страшных болезней, о которых мы только читали. Это, в свою очередь, повлекло за собой использование чеснока и как оберега от нечистой силы, особенно от кровожадных вампиров.

Современные ученые, проделав массу опытов и подробно изучив химический состав, пришли к выводу: чеснок спасает во время эпидемий ОРВИ, защищает сердечно-сосудистую систему человека и служит источником витаминов и микроэлементов. Одна маленькая проблема — запах. Говорят, что от него помогают избавиться

кофейные зерна, которые надо разжевать после «чесночной терапии» и перед выходом в свет. Но этот рецепт не дает стопроцентной защиты от запаха.

РОЗА ЛОТРЕКА

У одних из лучших кулинаров мира, французов, чеснок входит в десятку самых важных овощей. Выращивание разных сортов растений здесь, как правило, исторически приурочено к определенной местности. И чеснок — не исключение.

В городке Лотреке (регион Юг-Пиренеи), например, сажают особый сорт чеснока, который отличается от обычных тем, что его сухие чешуи ярко-розового цвета. Этот чеснок может долго храниться и при этом не теряет своего вкуса и не высыхает.

Но не только уникальность сорта делает чеснок из Лотрека особенным: дело еще и в здешней карбонатной почве, одновременно легкой и пло-

МИРОВОЙ СОУС АЙОЛИ

Считается, что гениально сочетал оливковое масло и чеснок «поджигатель Рима» — император Нерон. Сегодня этот соус популярен у кулинаров всего мира и называется «айоли»: от двух слов *ail* («чеснок») и *oli* («масло»), ведь в классический рецепт входят исключительно два эти ингредиента. Но приготовление айоли — это «высший пилотаж». У поваров считается мастерством, если удастся перевернуть ступку с готовым соусом вверх дном и оттуда не вытекает ни капли. Для приготовления айоли требуется 3 крупных зубчика чеснока, 1/2 ч. ложки соли и 1/4 л оливкового масла. А еще — терпение, ведь чеснок нужно растереть в ступке в однородную массу, а уже затем, понемногу добавляя масло, взбить.



КСТАТИ
 Резкий чесночный запах появляется лишь при повреждении сухих чешуй луковичи (высвобождается ароматное чесночное масло). Пока луковича цела и невредима, она не пахнет и может храниться вместе с другими продуктами, за которые можно не опасаться, что они насквозь пропахнут чесноком.

компост, суперфосфат и золу. Сажать на глубину 10 см, зубчик от зубчика на расстоянии 20–25 см, между рядами – до 50 см. Весной, как только появятся всходы, а почва слегка подсохнет, можно подкормить любым комплексным удобрением, разбросав его по грядке из расчета 20 г на 1 м². Дальнейший уход: регулярное рыхление, прополка, полив. После образования стрелок их сразу удаляют, подкормку и полив прекращают. Убирают чеснок в то время, когда наружные чешуи на луковичах начинают лопаться. Важно не опоздать, но и не поспешить с уборкой. Иначе зубчики хранятся плохо, становятся вялыми. Копают луковичи осторожно, чтобы не повредить ни зубчики, ни шейку луковичи, и сразу же убирают весь урожай с грядки. Луковичи, полеваявшие на солнце и получившие ожоги, долго не хранятся. Досушивают их под навесом или на чердаке в течение 30–35 дней. Перед тем как положить чеснок на хранение, его стебель укорачивают до 2 см или сохраняют полностью, чтобы заплести в «косы». ■



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

дородной, а также в особом микроклимате, превращающем чеснок в нежный и лежкий. Ну и, конечно, правильная подготовка к хранению – просушивание под навесами и плетение лукович в «косы» вручную. Каждый год в первую пятницу августа в Лотреке проходит огромная ярмарка чеснока. Здесь можно отведать местные блюда – целиком запеченные чесночные луковичи, кусочки хлеба, натертые чесноком с оливковым маслом, чесночный суп.

ПАХУЧАЯ ГРЯДКА
 Не обойтись и нам без грядки чеснока, который, кстати, можно посадить не только весной, но и под зиму. Последний вариант хорош тем, что урожай его пригоден для дальнейшего хранения. Высаживают озимый чеснок с таким расчетом, чтобы он укоренился до наступления морозов. Для посадки отбирают самые крупные зубчики, которые располагаются с наружной стороны луковичи. Перед посадкой на грядку вносят



Для жителей каменных городов общение с животными – радость из ряда сказочных. О том, как чудесно кормить с руки слона и как взрослые люди превращаются в детей, рассказывает писательница Татьяна ЩЕРБИНА.

В гостях У СКАЗКИ

Мы приехали в средневековый городок Рапперсвилль на берегу Цюрихского озера, и местная девушка потащила нас в Kinder Zoo. «Мы же не киндеры», – говорю. А она уверенно ведет, говорит, что «детский» – только название, потому что тут дети могут общаться с животными, но взрослые тоже любят. У входа предложила мне купить звериной еды, я отказалась, но вскоре пришлось возвращаться к магазинчику, потому что общаться с животными – это прежде всего их кормить. Вошла в вольер с козликами, держа кулек с попкорном, они облепили меня со всех сторон, пытаясь подобраться к кульку, тянулись к нему передними копытцами, как собачки. Я оказалась в козлином коконе, и только их борьба друг с другом за попкорн позволила мне высвободиться. Но они, конечно, совершенно безобидные.

Потом я кормила с руки лошадь, которая после каждой порции стучала копытом, как капризный ребенок, требуя еще. В «Детском зоопарке» триста животных, на слонах можно кататься, мыть их фонтаном из шланга и кормить бананами, тоже с руки. Они нежно касаются хоботом ладони и втягивают банан мгновенно, как мощный пылесос. Пообщаться можно даже с жирафом, для этого построена лестница с площадкой вровень с жирафовой головой – примерно как третий этаж дома, – и он с удовольствием подставляет ее для ласк. На верблюде кататься не стала – накаталась в свое время в Сахаре. Тогда поразило то, как они чувствуют наездника, стараясь его не трясти, особенно когда идут по барханам. Хотела покормить фламинго, чинно прогуливавшихся по лужайке, отделенной от высокого берега ручейком,



по которому птицы вполне могли бы добраться до корма. Но они безучастно смотрели на мою протянутую руку с попкорном, зато откуда ни возьмись к ручью сбежался десяток уток, которые жадно, выхватывая друг у друга из-под носа, вернее, клюва, поглощали угощение. Благородные птицы почему-то всегда сыты, а простые, вроде уток и воробьев, голодны. Потому одни стройны и длинноноги, а другие шарообразны. Это мы так воспринимаем: фламинго — как гордых красавцев, а уток — как совершенный вульгарис.

Самые редкие и необычные для нас птицы и зверюшки живут в огромном Цюрихском зоопарке, в той его части, которая называется Масоала и воспроизводит климат, флору и фауну Мадагаскара. Цюрих — богатый город, может позволить себе не то, на что хватает денег, а все, что захочется. Часть выручки от посещения диковинного влажного леса с лианами, хамелеонами, лемурами, летучими собаками, гекконами, маргуйя и красными птичками идет на поддержание заповедника Масоала на

острове Мадагаскар. Войдя в этот высокий крытый павильон, мы оказались после прохладного Цюриха в парилке. Там летучие собаки (вроде летучих мышей, только собаки): висят на ветках вниз головой увесистые тушки, нарушая законы гравитации. Потом в мгновение ока расправляют крылья, перелетают на другое дерево и снова неподвижно повисают. Все, конечно, замирают при виде хамелеонов: ярких, переливающихся, меняющих цветовую гамму на глазах — эдаких мини-драконов. В отличие от гекконов — проворных мини-крокодильчиков — они никуда не спешат и смотрят в какую-то невидимую точку пространства. Кажется, что они глубокие старики, которым тысячи лет, и они уже все на свете видели. Туристы же отрывают замороженный взгляд от хамелеонов, когда сверху раздаются дикие крики — это воюют, а может, просто резвятся лемуры с длинными пушистыми хвостами. Вниз никогда не спускаются, бегая — почти летая — только по самым высоким веткам.

В центре Масоалы растет дерево путе-

шественика — так оно называется, поскольку, если проткнуть его массивный ствол ножом, из него брызнет вода. Томимый жаждой путешественник в крайнем случае может ею напиться — целых полтора литра дарит дерево за раз, но придется вместе с водой выпить и всяких мелких насекомых, которые живут внутри ствола. Если вопрос жизни и смерти, выпьют и такую воду. Морские обитатели Мадагаскара тут представлены в больших аквариумах: шевелящиеся кораллы наводят ужас, особенно один, по имени Горгона. Они похожи на головы с белыми, розовыми, зелеными волосами, но без лиц и глаз. Однако на вид каменные эти изваяния — живые существа.

В цюрихском Масоала идут тропические дожди. Чудо инженерной мысли смогло воспроизвести на площади в 11 000 м² (высота — 30 м, объем — 200 000 м³) настоящий Мадагаскар с 20 тысячами растений и тремя сотнями животных. Искусственно созданная естественная среда — пожалуй, главный и самый успокоительный тренд последнего десятилетия. ■





Байкальская мистерия ОЛЬХОНА

Духи и шаманы до сих пор
полноправные хозяева
на байкальской земле.
И это не просто легенды.
Стоит отправиться сюда
в путешествие, чтобы убедиться.

Самолет от Москвы до Иркутска и еще шесть часов в маршрутке, переправа на бесплатном пароме, и мы на самом крупном острове Байкала — на Ольхоне. Это мекка для экотуристов, фотографов и искателей мистического опыта. Тут очень редки дожди, но зато круглый год ветрено — стоит взять с собой непродуваемую куртку и штаны. Самый мощный байкальский вихрь прозвали Сарма — он валит с ног и вырывает с корнем деревья.

Ольхон завораживает: хвойные леса, мраморные скалы, песчаные пляжи с дюнами, «ходульные» деревья с обнаженными корнями. В степях живут юркие суслики и полевки, а охотятся на них белоголовые орлы — символ Ольхона. Считается, что от орлов ведут свой род могущественные шаманы этих мест.

Самый крупный поселок на острове — Хужир. Тут много жилья для туристов: от шикарных гостиниц усадебного типа (от 1000 рублей с человека за ночь) до комнат в домах бабушек (от 100 рублей). Гвоздь местной кухни — нежнейшая рыба: омуль, сиг и хариус.

ВАННА МОЛОДОСТИ

На центральной улице Хужира висит расписание экскурсий на любой вкус: от прогулки на катере по Байкалу с заездом на заповедные Ушканы острова, где гнездятся





На мысе Бурхан (фото сверху), по легенде, находится обитель хозяина Ольхона, божественного тенгри и покровителя шаманов Хана Хутэ-баабая.

серебристые чайки и нежится нерпа, до сафари на лошадях или квадроциклах. Особого внимания заслуживают «места силы» — мыс Хобой и скала Дева, мыс Харгой, где остались развалины курьканского городища с длинными стенами и часть древнего святилища. А если хочется оздоровиться, отправляйтесь на соленое озеро Шара-Нур, чьи воды пахнут сероводородом. После купания в нем кожа становится по-младенчески упругой. Не хочется платить за постой? Ставим палатку в роще неподалеку от Хужира, у знаменитого мыса Бурхан и скалы Шаманки. Тут, у самой кромки Байкала, находится вход в сквозную пещеру, прозванную Шаманской. По бурятскому обычаю, сюда запрещен вход женщинам и маленьким детям. Внизу плещется Байкал, который местные именуют не иначе как морем. Особо отчаянные ныряют в темно-синюю воду, которая не прогревается выше 9–14 градусов, и выскакивают на берег с юношеским блеском в глазах. Не зря бухту близ Бурхана окрестили Ванной молодости.

ПИР ДУХОВ

Шамана на Ольхоне встретить просто, ведь шаманизм — основная религия прибайкальских бурят. Присмотритесь, его выдают горб или шестой палец на руке или ноге. Настоящие шаманы достают свой бубен, посох и ритуальную одежду по особым случаям, например в дни ежегодного праздника-молебна тайлагана, на который съезжаются сотни туристов и десятки сильных шаманов из Бурятии, с Алтая, а также из Монголии, Германии и Израиля. Место проведения праздника огораживают разноцветными лентами, разжигают костры, накрывают длинный ряд жертвенных столов, на которые кладут подношения предкам-покровителям. На каждом столе лежит хадак — голубая лента, новая мужская рубашка, водка, чай или табак, молочные продукты и сладости. В жертву приносят черного барана. Молоко и алкоголь разбрызгивают по ветру как пищу для духов. Затем шаманы закрывают лица и под звуки бубнов впадают в транс и призывают в себя духов онгонов. Это зрелище не для слабонервных: шаманы подпрыгивают, дико кричат, рычат и воют. При этом запрещено фотографировать обряд и даже смотреть участникам в глаза, чтобы не вызвать гнев духов или даже их «подселение» в нарушителя. После ритуала шаманы, все еще в состоянии транса, отвечают на вопросы желающих. Делают они это на бурятском языке через переводчика. За совет принято оставлять пожертвование деньгами или продуктами. В тот день, когда я была на шаманском камлании, после двухнедельной засухи пошел проливной дождь.

Если же вам не посчастливилось попасть на Ольхон в дни тайлагана (обычно в начале августа), можно посетить верховного шамана острова Валентина Хагдаева, который «выступает» перед туристами в усадьбе Никиты Бенчарова в Хужире или у себя, в поселке Еланцы. Ему 52 года, и, помимо простых смертных, к нему обращались Анатолий Чубайс, топ-модель Наталья Водянова, гимнастки Алина Кабаева и Ирина Чачина. Хагдаев поражает посетителей пышным ритуальным одеянием и отличным знанием истории и обычаев родного края. ■

Людмила ПОДОБЕДОВА



Мамин Маленький

Полезный журнал для родителей
№11 Ноябрь 2011

У НАС В ГОСТЯХ
КОГНИТИВНЫЙ ПЕДИАТР

Ложный круп
Неложная тревога

Домашние питомцы!
Зачем они деткам

КАКОЙ Я?
Вопрос самоценке ребенка

Сухая кожа
Какой помочь

Мне жарко в этой шапке!
Про одежду — устами младенца

Трудный ребенок
Найдем к нему подход

Конкурсы
Подарки для читателей и их малышей

Мир ЭМОЦИЙ

Развиваем эмоции малыша, учим его играть, сопереживать и радоваться

11011
4 007321 1100325
May Magazine BMS 802,00 €
A: 7,00 €; B: 10,00 €; C: 11,00 €; D: 12,00 €; E: 13,00 €; F: 14,00 €; G: 15,00 €; H: 16,00 €; I: 17,00 €; J: 18,00 €; K: 19,00 €; L: 20,00 €; M: 21,00 €; N: 22,00 €; O: 23,00 €; P: 24,00 €; Q: 25,00 €; R: 26,00 €; S: 27,00 €; T: 28,00 €; U: 29,00 €; V: 30,00 €; W: 31,00 €; X: 32,00 €; Y: 33,00 €; Z: 34,00 €; AA: 35,00 €; AB: 36,00 €; AC: 37,00 €; AD: 38,00 €; AE: 39,00 €; AF: 40,00 €; AG: 41,00 €; AH: 42,00 €; AI: 43,00 €; AJ: 44,00 €; AK: 45,00 €; AL: 46,00 €; AM: 47,00 €; AN: 48,00 €; AO: 49,00 €; AP: 50,00 €; AQ: 51,00 €; AR: 52,00 €; AS: 53,00 €; AT: 54,00 €; AU: 55,00 €; AV: 56,00 €; AW: 57,00 €; AX: 58,00 €; AY: 59,00 €; AZ: 60,00 €; BA: 61,00 €; BB: 62,00 €; BC: 63,00 €; BD: 64,00 €; BE: 65,00 €; BF: 66,00 €; BG: 67,00 €; BH: 68,00 €; BI: 69,00 €; BJ: 70,00 €; BK: 71,00 €; BL: 72,00 €; BM: 73,00 €; BN: 74,00 €; BO: 75,00 €; BP: 76,00 €; BQ: 77,00 €; BR: 78,00 €; BS: 79,00 €; BT: 80,00 €; BU: 81,00 €; BV: 82,00 €; BW: 83,00 €; BX: 84,00 €; BY: 85,00 €; BZ: 86,00 €; CA: 87,00 €; CB: 88,00 €; CC: 89,00 €; CD: 90,00 €; CE: 91,00 €; CF: 92,00 €; CG: 93,00 €; CH: 94,00 €; CI: 95,00 €; CJ: 96,00 €; CK: 97,00 €; CL: 98,00 €; CM: 99,00 €; CN: 100,00 €; CO: 101,00 €; CP: 102,00 €; CQ: 103,00 €; CR: 104,00 €; CS: 105,00 €; CT: 106,00 €; CU: 107,00 €; CV: 108,00 €; CW: 109,00 €; CX: 110,00 €; CY: 111,00 €; CZ: 112,00 €; DA: 113,00 €; DB: 114,00 €; DC: 115,00 €; DD: 116,00 €; DE: 117,00 €; DF: 118,00 €; DG: 119,00 €; DH: 120,00 €; DI: 121,00 €; DJ: 122,00 €; DK: 123,00 €; DL: 124,00 €; DM: 125,00 €; DN: 126,00 €; DO: 127,00 €; DP: 128,00 €; DQ: 129,00 €; DR: 130,00 €; DS: 131,00 €; DT: 132,00 €; DU: 133,00 €; DV: 134,00 €; DW: 135,00 €; DX: 136,00 €; DY: 137,00 €; DZ: 138,00 €; EA: 139,00 €; EB: 140,00 €; EC: 141,00 €; ED: 142,00 €; EE: 143,00 €; EF: 144,00 €; EG: 145,00 €; EH: 146,00 €; EI: 147,00 €; EJ: 148,00 €; EK: 149,00 €; EL: 150,00 €; EM: 151,00 €; EN: 152,00 €; EO: 153,00 €; EP: 154,00 €; EQ: 155,00 €; ER: 156,00 €; ES: 157,00 €; ET: 158,00 €; EU: 159,00 €; EV: 160,00 €; EW: 161,00 €; EX: 162,00 €; EY: 163,00 €; EZ: 164,00 €; FA: 165,00 €; FB: 166,00 €; FC: 167,00 €; FD: 168,00 €; FE: 169,00 €; FF: 170,00 €; FG: 171,00 €; FH: 172,00 €; FI: 173,00 €; FJ: 174,00 €; FK: 175,00 €; FL: 176,00 €; FM: 177,00 €; FN: 178,00 €; FO: 179,00 €; FP: 180,00 €; FQ: 181,00 €; FR: 182,00 €; FS: 183,00 €; FT: 184,00 €; FU: 185,00 €; FV: 186,00 €; FW: 187,00 €; FX: 188,00 €; FY: 189,00 €; FZ: 190,00 €; GA: 191,00 €; GB: 192,00 €; GC: 193,00 €; GD: 194,00 €; GE: 195,00 €; GF: 196,00 €; GG: 197,00 €; GH: 198,00 €; GI: 199,00 €; GJ: 200,00 €; GK: 201,00 €; GL: 202,00 €; GM: 203,00 €; GN: 204,00 €; GO: 205,00 €; GP: 206,00 €; GQ: 207,00 €; GR: 208,00 €; GS: 209,00 €; GT: 210,00 €; GU: 211,00 €; GV: 212,00 €; GW: 213,00 €; GX: 214,00 €; GY: 215,00 €; GZ: 216,00 €; HA: 217,00 €; HB: 218,00 €; HC: 219,00 €; HD: 220,00 €; HE: 221,00 €; HF: 222,00 €; HG: 223,00 €; HH: 224,00 €; HI: 225,00 €; HJ: 226,00 €; HK: 227,00 €; HL: 228,00 €; HM: 229,00 €; HN: 230,00 €; HO: 231,00 €; HP: 232,00 €; HQ: 233,00 €; HR: 234,00 €; HS: 235,00 €; HT: 236,00 €; HU: 237,00 €; HV: 238,00 €; HW: 239,00 €; HX: 240,00 €; HY: 241,00 €; HZ: 242,00 €; IA: 243,00 €; IB: 244,00 €; IC: 245,00 €; ID: 246,00 €; IE: 247,00 €; IF: 248,00 €; IG: 249,00 €; IH: 250,00 €; II: 251,00 €; IJ: 252,00 €; IK: 253,00 €; IL: 254,00 €; IM: 255,00 €; IN: 256,00 €; IO: 257,00 €; IP: 258,00 €; IQ: 259,00 €; IR: 260,00 €; IS: 261,00 €; IT: 262,00 €; IU: 263,00 €; IV: 264,00 €; IW: 265,00 €; IX: 266,00 €; IY: 267,00 €; IZ: 268,00 €; JA: 269,00 €; JB: 270,00 €; JC: 271,00 €; JD: 272,00 €; JE: 273,00 €; JF: 274,00 €; JG: 275,00 €; JH: 276,00 €; JI: 277,00 €; JJ: 278,00 €; JK: 279,00 €; JL: 280,00 €; JM: 281,00 €; JN: 282,00 €; JO: 283,00 €; JP: 284,00 €; JQ: 285,00 €; JR: 286,00 €; JS: 287,00 €; JT: 288,00 €; JU: 289,00 €; JV: 290,00 €; JW: 291,00 €; JX: 292,00 €; JY: 293,00 €; JZ: 294,00 €; KA: 295,00 €; KB: 296,00 €; KC: 297,00 €; KD: 298,00 €; KE: 299,00 €; KF: 300,00 €; KG: 301,00 €; KH: 302,00 €; KI: 303,00 €; KJ: 304,00 €; KK: 305,00 €; KL: 306,00 €; KM: 307,00 €; KN: 308,00 €; KO: 309,00 €; KP: 310,00 €; KQ: 311,00 €; KR: 312,00 €; KS: 313,00 €; KT: 314,00 €; KU: 315,00 €; KV: 316,00 €; KW: 317,00 €; KX: 318,00 €; KY: 319,00 €; KZ: 320,00 €; LA: 321,00 €; LB: 322,00 €; LC: 323,00 €; LD: 324,00 €; LE: 325,00 €; LF: 326,00 €; LG: 327,00 €; LH: 328,00 €; LI: 329,00 €; LJ: 330,00 €; LK: 331,00 €; LL: 332,00 €; LM: 333,00 €; LN: 334,00 €; LO: 335,00 €; LP: 336,00 €; LQ: 337,00 €; LR: 338,00 €; LS: 339,00 €; LT: 340,00 €; LU: 341,00 €; LV: 342,00 €; LW: 343,00 €; LX: 344,00 €; LY: 345,00 €; LZ: 346,00 €; MA: 347,00 €; MB: 348,00 €; MC: 349,00 €; MD: 350,00 €; ME: 351,00 €; MF: 352,00 €; MG: 353,00 €; MH: 354,00 €; MI: 355,00 €; MJ: 356,00 €; MK: 357,00 €; ML: 358,00 €; MM: 359,00 €; MN: 360,00 €; MO: 361,00 €; MP: 362,00 €; MQ: 363,00 €; MR: 364,00 €; MS: 365,00 €; MT: 366,00 €; MU: 367,00 €; MV: 368,00 €; MW: 369,00 €; MX: 370,00 €; MY: 371,00 €; MZ: 372,00 €; NA: 373,00 €; NB: 374,00 €; NC: 375,00 €; ND: 376,00 €; NE: 377,00 €; NF: 378,00 €; NG: 379,00 €; NH: 380,00 €; NI: 381,00 €; NJ: 382,00 €; NK: 383,00 €; NL: 384,00 €; NM: 385,00 €; NN: 386,00 €; NO: 387,00 €; NP: 388,00 €; NQ: 389,00 €; NR: 390,00 €; NS: 391,00 €; NT: 392,00 €; NU: 393,00 €; NV: 394,00 €; NW: 395,00 €; NX: 396,00 €; NY: 397,00 €; NZ: 398,00 €; OA: 399,00 €; OB: 400,00 €; OC: 401,00 €; OD: 402,00 €; OE: 403,00 €; OF: 404,00 €; OG: 405,00 €; OH: 406,00 €; OI: 407,00 €; OJ: 408,00 €; OK: 409,00 €; OL: 410,00 €; OM: 411,00 €; ON: 412,00 €; OO: 413,00 €; OP: 414,00 €; OQ: 415,00 €; OR: 416,00 €; OS: 417,00 €; OT: 418,00 €; OU: 419,00 €; OV: 420,00 €; OW: 421,00 €; OX: 422,00 €; OY: 423,00 €; OZ: 424,00 €; PA: 425,00 €; PB: 426,00 €; PC: 427,00 €; PD: 428,00 €; PE: 429,00 €; PF: 430,00 €; PG: 431,00 €; PH: 432,00 €; PI: 433,00 €; PJ: 434,00 €; PK: 435,00 €; PL: 436,00 €; PM: 437,00 €; PN: 438,00 €; PO: 439,00 €; PP: 440,00 €; PQ: 441,00 €; PR: 442,00 €; PS: 443,00 €; PT: 444,00 €; PU: 445,00 €; PV: 446,00 €; PW: 447,00 €; PX: 448,00 €; PY: 449,00 €; PZ: 450,00 €; QA: 451,00 €; QB: 452,00 €; QC: 453,00 €; QD: 454,00 €; QE: 455,00 €; QF: 456,00 €; QG: 457,00 €; QH: 458,00 €; QI: 459,00 €; QJ: 460,00 €; QK: 461,00 €; QL: 462,00 €; QM: 463,00 €; QN: 464,00 €; QO: 465,00 €; QP: 466,00 €; QQ: 467,00 €; QR: 468,00 €; QS: 469,00 €; QT: 470,00 €; QU: 471,00 €; QV: 472,00 €; QW: 473,00 €; QX: 474,00 €; QY: 475,00 €; QZ: 476,00 €; RA: 477,00 €; RB: 478,00 €; RC: 479,00 €; RD: 480,00 €; RE: 481,00 €; RF: 482,00 €; RG: 483,00 €; RH: 484,00 €; RI: 485,00 €; RJ: 486,00 €; RK: 487,00 €; RL: 488,00 €; RM: 489,00 €; RN: 490,00 €; RO: 491,00 €; RP: 492,00 €; RQ: 493,00 €; RR: 494,00 €; RS: 495,00 €; RT: 496,00 €; RU: 497,00 €; RV: 498,00 €; RW: 499,00 €; RX: 500,00 €; RY: 501,00 €; RZ: 502,00 €; SA: 503,00 €; SB: 504,00 €; SC: 505,00 €; SD: 506,00 €; SE: 507,00 €; SF: 508,00 €; SG: 509,00 €; SH: 510,00 €; SI: 511,00 €; SJ: 512,00 €; SK: 513,00 €; SL: 514,00 €; SM: 515,00 €; SN: 516,00 €; SO: 517,00 €; SP: 518,00 €; SQ: 519,00 €; SR: 520,00 €; SS: 521,00 €; ST: 522,00 €; SU: 523,00 €; SV: 524,00 €; SW: 525,00 €; SX: 526,00 €; SY: 527,00 €; SZ: 528,00 €; TA: 529,00 €; TB: 530,00 €; TC: 531,00 €; TD: 532,00 €; TE: 533,00 €; TF: 534,00 €; TG: 535,00 €; TH: 536,00 €; TI: 537,00 €; TJ: 538,00 €; TK: 539,00 €; TL: 540,00 €; TM: 541,00 €; TN: 542,00 €; TO: 543,00 €; TP: 544,00 €; TQ: 545,00 €; TR: 546,00 €; TS: 547,00 €; TT: 548,00 €; TU: 549,00 €; TV: 550,00 €; TW: 551,00 €; TX: 552,00 €; TY: 553,00 €; TZ: 554,00 €; UA: 555,00 €; UB: 556,00 €; UC: 557,00 €; UD: 558,00 €; UE: 559,00 €; UF: 560,00 €; UG: 561,00 €; UH: 562,00 €; UI: 563,00 €; UJ: 564,00 €; UK: 565,00 €; UL: 566,00 €; UM: 567,00 €; UN: 568,00 €; UO: 569,00 €; UP: 570,00 €; UQ: 571,00 €; UR: 572,00 €; US: 573,00 €; UT: 574,00 €; UU: 575,00 €; UV: 576,00 €; UW: 577,00 €; UX: 578,00 €; UY: 579,00 €; UZ: 580,00 €; VA: 581,00 €; VB: 582,00 €; VC: 583,00 €; VD: 584,00 €; VE: 585,00 €; VF: 586,00 €; VG: 587,00 €; VH: 588,00 €; VI: 589,00 €; VJ: 590,00 €; VK: 591,00 €; VL: 592,00 €; VM: 593,00 €; VN: 594,00 €; VO: 595,00 €; VP: 596,00 €; VQ: 597,00 €; VR: 598,00 €; VS: 599,00 €; VT: 600,00 €; VU: 601,00 €; VV: 602,00 €; VW: 603,00 €; VX: 604,00 €; VY: 605,00 €; VZ: 606,00 €; WA: 607,00 €; WB: 608,00 €; WC: 609,00 €; WD: 610,00 €; WE: 611,00 €; WF: 612,00 €; WG: 613,00 €; WH: 614,00 €; WI: 615,00 €; WJ: 616,00 €; WK: 617,00 €; WL: 618,00 €; WM: 619,00 €; WN: 620,00 €; WO: 621,00 €; WP: 622,00 €; WQ: 623,00 €; WR: 624,00 €; WS: 625,00 €; WT: 626,00 €; WU: 627,00 €; WV: 628,00 €; WW: 629,00 €; WX: 630,00 €; WY: 631,00 €; WZ: 632,00 €; XA: 633,00 €; XB: 634,00 €; XC: 635,00 €; XD: 636,00 €; XE: 637,00 €; XF: 638,00 €; XG: 639,00 €; XH: 640,00 €; XI: 641,00 €; XJ: 642,00 €; XK: 643,00 €; XL: 644,00 €; XM: 645,00 €; XN: 646,00 €; XO: 647,00 €; XP: 648,00 €; XQ: 649,00 €; XR: 650,00 €; XS: 651,00 €; XT: 652,00 €; XU: 653,00 €; XV: 654,00 €; XW: 655,00 €; XX: 656,00 €; XY: 657,00 €; XZ: 658,00 €; YA: 659,00 €; YB: 660,00 €; YC: 661,00 €; YD: 662,00 €; YE: 663,00 €; YF: 664,00 €; YG: 665,00 €; YH: 666,00 €; YI: 667,00 €; YJ: 668,00 €; YK: 669,00 €; YL: 670,00 €; YM: 671,00 €; YN: 672,00 €; YO: 673,00 €; YP: 674,00 €; YQ: 675,00 €; YR: 676,00 €; YS: 677,00 €; YT: 678,00 €; YU: 679,00 €; YV: 680,00 €; YW: 681,00 €; YX: 682,00 €; YY: 683,00 €; YZ: 684,00 €; ZA: 685,00 €; ZB: 686,00 €; ZC: 687,00 €; ZD: 688,00 €; ZE: 689,00 €; ZF: 690,00 €; ZG: 691,00 €; ZH: 692,00 €; ZI: 693,00 €; ZJ: 694,00 €; ZK: 695,00 €; ZL: 696,00 €; ZM: 697,00 €; ZN: 698,00 €; ZO: 699,00 €; ZP: 700,00 €; ZQ: 701,00 €; ZR: 702,00 €; ZS: 703,00 €; ZT: 704,00 €; ZU: 705,00 €; ZV: 706,00 €; ZW: 707,00 €; ZX: 708,00 €; ZY: 709,00 €; ZZ: 710,00 €

**Журнал для лучших
родителей**

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 ноября перед вами.



«Кошкин сон», Ольга МИХАЕВА



«Зеленые великаны», Александр БАТАЛОВ



«Русская Венера», Марина и Олег БОХУМ



«Нильс и дикие гуси», Ирина Л.



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»**





«Сан-Марино: жизнь на высоте», Дарья КОРОЛЕВА



«Скажите “А-а-а”!», Ирина Л.

ВАС ЖДУТ ПОДАРКИ!

Присылайте фото на конкурс.

Победитель получит подарок – лазерное монохромное устройство XEROX PHASER 3100MFP с функциями печати, копирования и цветного сканирования изображений.





СКОРПИОН

(24.10 – 22.11)



День рождения – повод воплотить фантазию, на осуществление которой обычно не хватало смелости, времени или денег. Привлеките к авантюре и друзей, и любимого. И позвольте себе побыть королевой.

♈ ОВЕН. В последний месяц осени постарайтесь дозировать общение. Вместо бурной тусовки в выходной погрузитесь в чтение хорошей книжки в уютном кресле или понежьтесь в пенной ванне. Эта «тишина» поможет вам разобраться в собственных чувствах и желаниях.

♉ ТЕЛЕЦ. Помиритесь с теми, с кем поссорились накануне из-за собственного упрямства. И приятный сюрприз от этого человека впоследствии не заставит себя ждать. Ноябрь принесет новые знакомства, в том числе полезные в материальной сфере.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Хмурое осеннее небо не помешает вам влюбиться, как девчонке. Наслаждайтесь этим чувством, но будьте здесь и сейчас: например, разговор о совместных планах на лето начинать не стоит.

♋ РАК. Те навыки, которые вы до этого считали просто своим хобби, сейчас могут принести не только дополнительный заработок, но и мужское внимание. Попробуйте добавить смелую и непривычную нотку в свой стиль, приложив к этому собственную креативность и навыки рукодельницы.

♌ ЛЕВ. Запланированные дела идут своим чередом. Нет необходимости все контролировать. В семье тишь да гладь, а в материальной сфере стабильность. Такой штиль – самое время для шлифовки мелочей: в отношениях, в декоре и собственном облике.

♍ ДЕВА. Нет смысла и дальше копить обиды. Отпустите свои чувства, выскажите все, что просится наружу, человеку, которому полностью доверяете. И без этого груза словно крылья за спиной вырастут. Захочется петь, плясать и обновить гардероб.

♎ ВЕСЫ. Те, кто давно грозил себе кардинально поменять образ жизни или даже место жительства, в ноябре имеют шанс это наконец осуществить. Только не цепляйтесь за прошлое и не слушайте тех, кто привык бояться нового. Любовь поможет сжечь все мосты, но не забудьте и про крепкий материальный тыл.

♏ СТРЕЛЕЦ. Ваши финансы уже не поют романсы? Так потратьте их на саморазвитие. Посетите интересный мастер-класс, тренинг или съездите в экзотическую страну. Новые знакомства со временем могут перерасти в крепкую дружбу. И старые друзья не подведут вас, если понадобится их помощь.

♐ КОЗЕРОГ. Те дела, которые раньше шли со скрипом, в этом месяце удаётся решать играючи. Вы легко находите общий язык с людьми и получаете заслуженное признание. А вот в любви ревность может омрачить отношения. Для нее нет повода, постарайтесь больше доверять своему партнеру.

♑ ВОДОЛЕЙ. Ваши решения, принятые в этом месяце, окажутся верными. Дополнительные деньги придут из неожиданного источника. Вы вскружите головы мужчинам, но постарайтесь не давать ложных надежд тому, кто кажется вам годным только на роль «случайной связи».

♒ РЫБЫ. Второе дыхание может открыться у вашего старого романа. Только не скрывайте своих истинных желаний, и тогда будете вознаграждены за свою откровенность. Озвучьте на словах то, что хотели бы получить от него, и вызнайте, о чем мечтает он сам. ■

Адреса

ANNA RITA N, Москва, ул. Большая Якиманка, 56, м-н Trevis Jordan
AVON, заказ продукции на сайте www.avon.ru
COCCINELLE, Москва, ул. Петровка, 2, ЦУМ
CRISTINA EFFE, Москва, Красная пл., 3, ГУМ
CYCLE, Москва, ул. Петровка, 2, ЦУМ
DIESEL, Москва, ул. Петровка, 16, «Ли-Лу»
DIVA, Москва, Карманицкий пер., 9
FABERLIC, каталог на сайте www.faberlic.com
FULLCIRCLE, Москва, ул. Нижняя Масловка, 6, корп. 1, сеть «Джинсовая симфония»
FURLA, Москва, Красная пл., 3, ГУМ

IMALLONI, Москва, «Трафик», Никитский б-р., 17/1
L'OCCITANE, Москва, ул. Петровка, 2, ЦУМ
MARINA RINALDI, Москва, ГУМ, Красная пл., 3
MARY KAY, заказ продукции у консультантов через сайт www.marykay.ru
MAX&CO, Москва, ГУМ, Красная пл., 3
MAX MARA, Москва, ул. Петровка, 10, этаж 1
MOTIVI, Москва, Манежная пл., 1
ORIFLAME, заказ продукции на <http://ru.oriflame.com>
OZON, интернет-магазин www.ozon.ru
PSYSTATUS, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР, www.psystatus.ru, (495) 517-96-97

THE BODY SHOP, Москва, пл. Киевского вокзала, 2
TOMBOLINI FLEUR, С.-Петербург, Кашемир и Шелк, Невский просп., 154, (812) 717-07-25
TRUSSARDI JEANS, Москва, ГУМ, Красная пл., 3
TUPPERWARE, Москва, Комсомольский просп., 28
VILLEROY & BOCH, Москва, ул. Наметкина, 3
YVES ROCHER, Москва, ул. Маросейка, 3/13, интернет-магазин www.yves-rocher.ru
«ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА», Москва, ул. Б. Черемушкинская, 1, (495) 980-49-98
ЛЮДКОВСКОЙ АННЫ КУЛИНАРНЫЙ БЛОГ, www.annaonline.ru
МУЛЬТИДОМ, Москва, ул. Люблинская, 21



Йога желаний

Бавария
30 декабря 2011 – 06 января 2012



Новогодние фитнес-туры с телеканалом «ЖИВИ!»



Новогодний оксисайз

Хаттенхайм
29 декабря 2011 – 05 января 2012



Радость новогодних обновлений и исполнение желаний с телеканалом «ЖИВИ!»

Новогодние фитнес-туры — новый актуальный вид отдыха! Теперь яркие впечатления и удовольствие от новогодних каникул можно совместить с пользой для здоровья!

«Новогодний Оксисайз»

Новая дыхательная система оксисайз поможет быстро похудеть и обрести красивый рельеф мышц. Не верите? Мы специально приурочили этот тур к рождественским распродажам в Европе. Вот увидите, одежду вы купите на один-два размера меньше.

«Йога желаний»

С помощью чакра-йоги можно полностью восстановить жизненные силы. Например, муладхара-чакра отвечает за надежность, свадхистхана-чакра — за жизнелюбие, а анахата-чакра — за умение прощать. Если вам трудно контролировать свои желания и страсти, вы никогда не бываете довольны тем, что имеете, — значит, у вас дисбаланс свадхистханы, второй чакры. Работе с ней будет посвящена большая часть тура.

Не думайте, что все каникулы вы проведете на коврике для йоги. В программе множество экскурсий по зимней Германии, самой «рождественской» из европейских стран: вы посетите прекрасные заснеженные замки и крепости, поплавае в горячих термальных источниках и, конечно, побывае на распродажах и ярмарках.

 **ВЫБИРАЙ ФИТНЕС-ТУР**
WWW.JV.RU/TOURS

БРОНИРУЙ МЕСТА
WTOUR@JV.RU

 **ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ**
+7 (495) 728-11-15

живи!

МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ
ФИТНЕС-КЛУБ

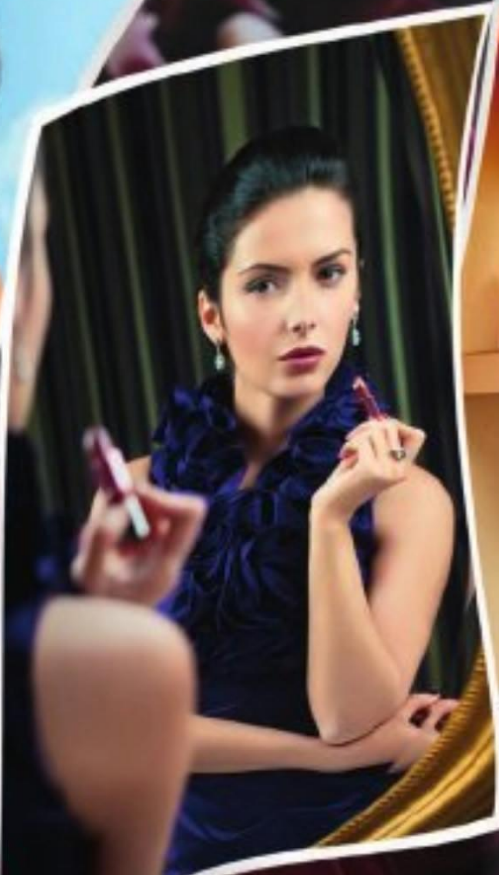
faberlic

каталог уникальных товаров

Кислородная
косметика



Модный макияж
и парфюмерия



Товары для
дома и здоровья

Только
в каталоге
Faberlic!

Все, что вам нужно,
в новом каталоге
уникальных товаров
каждые три недели!



Вы можете заказать каталог уникальных товаров у консультанта Объединенной Компании Faberlic.
Как связаться с консультантом Faberlic в вашем городе узнайте на сайте www.faberlic.ru