

# КРЕСТЬЯНКА

№12 ДЕКАБРЬ 2011



40  
ЛЕТ ВМЕСТЕ

*в саду*

ИГРЫ С МАНДАРИНОМ  
ГОРОСКОП  
НА ВЕСЬ ГОД

*лично*

ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ  
С ГАРАНТИЕЙ  
МАСТЕРИМ  
ИГРУШКИ НА ЁЛКУ  
КОМУ ИЗМЕНЯЕТ  
АЛЕКСЕЙ КОРТНЕВ

*гостиная*

МАТВЕЕВ, КОМОЛОВ,  
РОЖКОВ И ДЕМЧОГ  
В ПРОЕКТЕ  
«ДЕДЫ МОРОЗЫ»

*на кухне*

РЕЦЕПТЫ  
ДЛЯ ВСТРЕЧИ  
**2012**

ПРЯНИКИ В ГЛАЗУРИ  
ОРАНЖЕВОЕ МЕНЮ  
ДОМАШНЯЯ БУЖЕНИНА  
НАРЯДНЫЕ КАПКЕЙКИ

**Екатерина  
ВОЛКОВА**  
ЗА НОВУЮ ЖИЗНЬ!

KRESTYANKA D: 7,00 €  
A, B, I, CY, E, SK, P: 7,20 €  
TR: 19,00 TL; F: 8,00 €  
CH: 11,60 CHF; CZ: 205 CZK



9 770130 264702



*Шоколадные наборы  
Reber - абсолютное качество  
созданное для самого взыскательного вкуса...*



# 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

## Директор по рекламе группы изданий

(«Крестьянка», «Мой маленький»)

Людмила Попова lpopova@idr.ru

Менеджеры: Ирина Логинова iloginova@idr.ru

Дарья Макарова dmakearova@idr.ru

Лия Скворцова lskvortsova@idr.ru

Бренд-менеджер Кристина Мальхина kmalykhina@idr.ru

Корпоративный отдел Ирина Хохлова, Светлана Буданова

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: 17.11.11

Индекс для подписки на полгода: 70 446

Цена свободная.

© «Крестьянка», 2011. Все права защищены.

Полное или частичное использование материалов

допускается только с согласия ООО «ИДР».

В оформлении номера использованы фотографии:

EastNews, Shutterstock.com, архивы пресс-служб.

## На первой обложке: Екатерина Волкова

(серьги, Kenneth Jay Lane)

Фото: Сергей Гаврилов

Стиль: Наталья Репрева

Макияж и причёска: Елена Синяк

Продюсер: Дарья Киселёва



## Управление ЧУДОМ

Однажды, много лет назад, маленькая девочка нашла письмо, которое писала Деду Морозу, в ящике родительского стола. Дело было весной, и возникли вопросы, как оно могло там оказаться, если его отправили в зимнюю страну и, судя по правильно угаданным подаркам, адресат его получил.

Другая девочка, поблагодарив за подарки Деда Мороза со Снегурочкой, стояла у окна и махала ручкой вслед уходящим волшебникам. Каково же было ее удивление, когда волшебник, не успев выйти из подъезда, снял бороду, закурил долгожданную сигарету и, ловко приобняв Снегурочку, уселся в черную «волгу», которая унесла его в московскую даль.

Один маленький мальчик не смыкал глаз всю ночь, пообещав себе во что бы то ни стало подсмотреть, как Дед Мороз зайдет в комнату и положит сверток под елку. Он увидел, как в комнату на цыпочках вошла мама и зашуршала под елкой. Мальчик счастливо вздохнул и подумал, что Деда Мороза, наверное, не пустили к нему в комнату, «потому что он с холода, а у ребенка насморк».

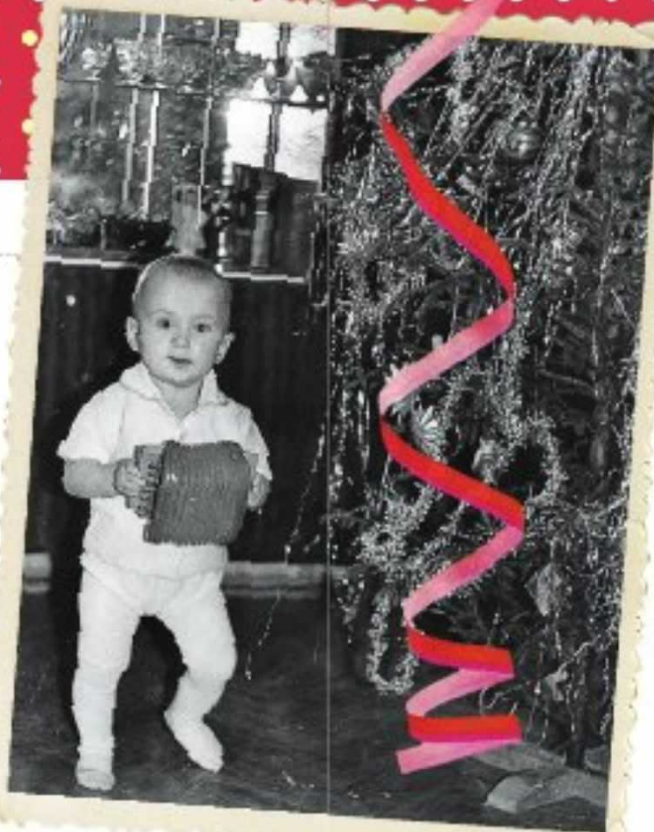
Эти девочки и мальчики давно стали родителями. Они в деталях знают механизм чуда, готовя его собственным детям. Но почему-то верят, что Дед Мороз все-таки существует. И тихонько надеются, что случится тот Новый год, когда волшебник придет и к ним, взрослым и разумным людям. ■

Главный редактор  
Наталья ЩЕРБАНЕНКО

## «Это фото»

сделано в первый день 1977 года. Новый год мы встречали на нашей первой после студенческого общежития съемной квартире в Москворечье. У нас собрались однокурсники – студенты МИФИ. Из детей на этом веселом праздновании был только наш маленький сын Саша. Ему исполнился 1 год и 3 месяца. Под елкой он нашел свой подарок – красную гармошку – и долгое время не расставался с ней ни на секунду. Гармошка, к нашему ужасу, оказалась очень прочной ("сделано в СССР") и шумной. Так что выспаться нам не удалось...»

Татьяна ШАГОВА, Химки, Московская обл.



## «Втайне я мечтала»

когда-нибудь увидеть, как Дед Мороз подкладывает свои дары под елку. И вот в один из зимних вечеров 1975 года, когда наряженная елка уже стояла в комнате, но до подарков было еще далеко, в нашей квартире раздался звонок. Это было неожиданно, гостей мы не ждали. Через минуту дверь распахнулась и на пороге комнаты возникла огромная фигура с белой бородой. Это был Дед Мороз! За его спиной скромно стояла Снегурочка. От ужаса я онемела и замерла на месте, не в силах даже закричать. Видимо, заметив мою реакцию, Снегурочка, которая выглядела более дружелюбно, поспешила мне на помощь. Приблизиться к Деду Морозу я согласилась только после ее долгих уговоров. Я буквально "леденела", сидя у него на коленях.

Ирина КАПУСТИНА, Москва

## «Новый 1958 год»

я встречала далеко от своих родителей, у бабушки Ольги Константиновны и дедушки Ивана Ивановича Савиновых, в городе Рыбинске. Это они позаботились о пушистой и душистой елочке. Из новых игрушек помню только блестящую птичку на ножке-пружинке и гирлянды картонных флажков – старше меня, должно быть, довоенные. Снимок сделал мамин брат, дядя Костя, а я его тоже "фотографирую": у меня в руках фонарик с кнопкой, и он мне кажется вполне пригодным для этого».

Ольга САВИНОВА, Московская обл.



# 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](http://www.faberlic.ru)



## НАШЛА КОСА НА ПЛАТЬЕ

С ноября в магазинах VIS-A-VIS появилась новая коллекция одежды сезона осень-зима 2011/12. Ультрамодный тренд – узор «косичка». Совсем недавно покоривший миланские подиумы, он уже украшает вязаные платья, свитера и жилеты VIS-A-VIS. Актуальные расцветки – все оттенки серого, изумрудный и коралловый, а также классика – черный и белый. Принты – скандинавский орнамент, геометрический рисунок и кокетливый «бабушкин» узор.



## ЖИВАЯ ВОДА

На российском рынке появились средства по уходу за кожей американской компании H<sub>2</sub>O +™. Очищенная вода и морские ингредиенты – вот основные составляющие этой легкой косметики, которая станет прекрасной альтернативой средствам с тяжелой и жирной текстурой. Морская вода по химическому составу близка к клеткам организма, поэтому средства на основе морских экстрактов кожа инстинктивно понимает и легко принимает.



## ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ!

С 21 по 25 ноября в Зеленограде пройдет III Московский открытый фестиваль молодежного кино «Отражение». Для конкурсного показа организаторы отбирают яркие, самобытные, «незаштампованные» фильмы о жизни молодых. Для начинающих сценаристов, режиссеров и актеров это шанс заявить о себе, а для зрителей – познакомиться с новыми талантами. Председателем жюри конкурса стала режиссер Алла Сурикова, также судить работы молодых будут Юрий Грымов, Эммануил Виторган, Хирург – президент мотоклуба «Ночные Волки». Гости фестиваля ждут не только 30 фильмов конкурсной программы, но и встречи с актерами и режиссерами, выступления артистов и каскадеров.

## ХОД КОНЁМ

С 28 декабря по 10 января в столичном КВЦ «Сокольники» можно будет увидеть детское конное шоу «Единогорг». Это добрая сказка о мифическом белом коне. Главными актерами в спектакле выступят лошади высококровных пород – начиная от королевских андалузов и заканчивая грациозными ахалтекинцами. Шоу поставлено мастерами из династии Кантемировых, которая неразрывно связана с лошадьми и джигитовкой более ста лет. С тех пор как в 1907 году Али-Бек Кантемиров основал школу джигитовки, в которой объединил конные трюковые традиции Кавказа, казачества и других народов царской России, школа Кантемировых считается одной из сильнейших в мире. Зрителей ждет героическое повествование о мудрости и мужестве, добре и преданности с конными трюками, цирковыми элементами и авангардной хореографией.





## БОМБА НЕМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

В конце уходящего года прошло вручение «Парфюмерного Оскара» – жюри премии FIFI Awards назвало лучшие ароматы 2011 года. Сразу три приза завоевал культовый аромат Victoria's Secret Bombshell: как лучший женский аромат, как аромат года и за самый удачный флакон года. Название Bombshell прекрасно подходит этой озорной комбинации пурпурной маракуйи и тосканского винограда Мускат де Аза с желтым пионом Шангри-ла и ванильной орхидеей. Ведь это слово – мягкий синоним «секс-бомбы» и означает красивую, сильную, сексуальную и дерзкую девушку.



## ПРИВЕТ, 2012!

Сеть кофеен «Кофе Хауз» хорошо подготовилась к предновогодним встречам подруг за чашечкой горячего кофе. Тут можно попробовать Дабл Капучино с 20 разными кусами. И специально для морозных деньков бариста подготовили две новинки – Дабл Капучино SPICY и Дабл Капучино Имбирный Пряник, с настоящим вкусом Рождества. Также вас порадует новинка сезона – хрустящая запеченная Брускетта «Пепперони». Впечатлениями делитесь на сайте сети кофеен. «Кофе Хауз» – кофе в ритме жизни.

## ПОКА ВЫ СПИТЕ

Днем большую часть энергии кожа тратит на свою защиту, поэтому к вечеру устает точно так же, как и мы после трудного дня. И только ночью, когда ей не надо защищаться от ультрафиолетового излучения, загрязненного воздуха и мороза, она наконец может заниматься восстановлением себя – вырабатывать коллаген, обновлять защитный барьер, восполнять антиоксиданты, потраченные в течение дня. Чтобы помочь коже, ученые компании Mary Kay® разработали ночной восстанавливающий укрепляющий комплекс «Таймвайз®». Он содержит экстракты хлопкового семени и ягод асаи, каштана и граната.



Green Mama®  
Натуральная косметика



Познакомьтесь с нашей любовью  
GreenMama.ru

В гармонии  
с ПРИРОДОЙ



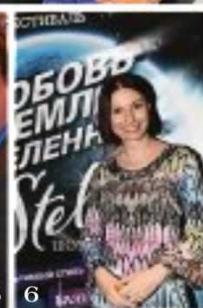
ХИТ продаж

Зимой 82 человека из 100 покупают крем для сухой кожи рук "Календула и Масло смородины" в магазине [Shop.GreenMama.ru](http://Shop.GreenMama.ru).

96 руб.



На фото: 1. Ольга Родионова (ведущая фестиваля) и Оуэн Уилсон на сцене Государственного Кремлевского дворца. 2. Александр Изотов (продюсер, генеральный директор Агентства коммуникаций «Constellation») и Виктория Боня (телеведущая). 3. Алексей Кузьмичев (интернет-гипермаркет MALLSTREET.RU) и Виктория Боня (телеведущая). 4. Наталья Гуслистая (постановщик балета Stella, продюсер фестиваля «Любовь, Земля, Вселенная!»). 5. Наталья Гуслистая (продюсер, балетмейстер), Оуэн Уилсон (голливудский актер), Ольга Родионова (актриса, модель, телеведущая), Александр Изотов (продюсер, генеральный директор Агентства коммуникаций «Constellation»). 6. Ирина Лачина (актриса). 7. Ольга Родионова (актриса, модель, телеведущая), Оуэн Уилсон (голливудский актер), Наталья Гуслистая (продюсер, балетмейстер).



# Голливудская БЕРЕЗКА

Звезда Голливуда Оуэн УИЛСОН приехал в Москву на Международный экологический фестиваль «Любовь, Земля, Вселенная!» и посадил русскую березку.

Международный экологический фестиваль «Любовь, Земля, Вселенная!» прошел в Государственном Кремлевском дворце. Зрители увидели балет «Стелла» хореографа Натальи Гуслистой и спектакль «Квазариум» Андрииса Лиены. Поддержать мероприятие в Москву приехала голливудская звезда Оуэн Уилсон. «Я надеюсь, искусство научит нас с благодарностью относиться к природе», — сказал Оуэн. Закрытие фестиваля проходило в ресторане «Андреас». Здесь была устроена выставка фотографий природы, сделанных читателями «Крестьянки».

Облачившись в фартуки с логотипами нашего журнала, Оуэн Уилсон, балерина Наталья Гуслистая, фотомодель и телеведущая Ольга Родионова и звезда «Дома-2» Виктория Боня посадили березки как символ новой, чистой планеты и человеческих усилий по возрождению природного богатства. После посадки звездам вручили подарки от интернет-гипермаркета MALLSTREET.RU, и они отправились лакомиться тортом от кондитерского дома «Cake-boutique». Оуэн Уилсон был награжден Рубиновой Звездой Миротворца от Всемирного Благоотво-

рительного Альянса «Миротворец» за активный вклад в решение глобальных экологических проблем. В Москве Оуэн Уилсон исполнил свою жизненную программу. Дом в Штатах у него есть. Сына тоже родил: в январе подруга актера Джейд подарила ему первенца — Роберта Форда. Теперь вот и дерево посадил. ■

Генеральный спонсор: Банк ВТБ.  
Информационные спонсоры: МК, радио Romantika, журнал «Профиль», Livejournal, Tablebook. Соорганизатор фестиваля: Агентство коммуникаций «Constellation». Партнер мероприятия: интернет-магазин «Mall Street».



# В 2012 С БЛЕСКОМ

## НОЧЬ ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЙ



### Юра Столяров

Официальный визажист Maybelline Нью-Йорк в России

ЖАРКАЯ НОВОГОДНЯЯ НОЧЬ УЖЕ НЕ ЗА ГОРАМИ. УЗНАЙ, КАК УДИВИТЬ СВОИХ ДРУЗЕЙ БЕЗУМНЫМ НОВОГОДНИМ МАКИЯЖЕМ.

# 1

Создай безупречный ровный тон кожи с тональным кремом **СОВЕРШЕННЫЙ ТОН 24Ч**. Наноси его спонжем от центра лица к краям, избегая области у корней волос. Не забудь растушевать крем на границе лица и шеи.



# 2

Создай мерцающий соблазнительный макияж глаз или smokey-eyes с тенями для век **СТУДИЯ МАКИЯЖА ПРИТЯЖЕНИЕ КОСМОСА**. Нанеси светлый оттенок на подвижное веко, затем темный оттенок – по всей складке века и немного растушуй. Для карнавального макияжа добавь фантазии и создай оригинальный узор из разноцветных стразов, наклеив их по внешнему контуру глаза.



# 3

Заверши макияж глаз с помощью туши для ресниц. Если ты хочешь добиться кокетливых, объемных и четко обозначенных ресниц, а также создать «распахнутый» взгляд, используй тушь **ВОЛЬЮМ' ЭКСПРЕСС ЧИСТЫЙ ОБЪЕМ**. Если ты намереваешься флиртовать всю ночь напролет и поохотиться за мужскими сердцами, твой выбор – **КОЛОССАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ КОШАЧИЙ ВЗГЛЯД**.



# 4

Какой же новогодний образ без чувственных и сияющих губ! Яркие и сочные оттенки помады **РОСКОШНЫЙ ЦВЕТ** станут блестящим финальным штрихом.



**MAYBELLINE**  
МАЙБЕЛЛИН НЬЮ-Йорк NEW YORK



Горячая линия 8 800 100 00 88\*  
Звонки по России – бесплатно.



[www.maybelline.com.RU](http://www.maybelline.com.RU)

На правах рекламы.  
Товар сертифицирован.

# ПРЯНОЕ РОЖДЕСТВО



**Н**акануне новогодних праздников, с 25 по 27 ноября, в столичном Гостином Дворе пройдет самое масштабное и вкусное событие этого года – фестиваль «Фуд-Шоу Christmas». Гостей фестиваля ждут путешествия по рождественским кулинарным традициям мира, идеи гастрономических новогодних подарков, много шоколада и сладостей и, конечно же, позитивные эмоции. Здесь выступят знаменитые шеф-повара из разных стран мира. Вы узнаете, как праздновать Новый год по-сицилийски, Рождество по-эстонски, Новый год по-вегетариански. Звезды телеэкрана, шоу-бизнеса и политики поделятся своими семейными рецептами. Компания «Дымов» представит гостям интерактивную школу, на мастер-классах которой самые активные смогут готовить вместе с шеф-поваром Денисом Крупеней. Для маленьких гурманов и кулинаров откроется «Детский клуб». Здесь научат лепить пряничные домики для имбирных человечков и мастерить сладости из марципана и мастики. А еще покажут, как самим приготовить полезные конфеты из сухофруктов, сладкие новогодние украшения для елки и съедобные сувениры. Площадки мастер-классов будут оборудованы итальянской дизайнерской бытовой техникой от компании Smeg, а современную мебель для кухонь предоставит компания «Форема-Кухни». На «Книжной ярмарке» вы сможете приобрести кулинарные книги и журналы, а сеть магазинов «Республика» организует автограф-сессии с известными авторами кулинарных книг. И, конечно, «Крестьянка» тоже будет на фестивале.

## ПРЯНИЧНЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ

Новогоднее печенье – традиция во многих европейских странах. Родители вместе с детьми разукрашивают забавные печенки и вешают на елку или украшают ими праздничный стол.

- 2 яйца ● 1 желток ● 200 г сахара ● 150 г сливочного масла ● 100 г меда ● 10 г соды ● 600 г муки
  - 4 г тертого имбиря ● 1 г измельченной гвоздики ● ваниль или пряности по вкусу
- 🕒 45 мин 🛒 250 руб. 🍴 132 ккал

Масло растопить, добавить мед, желток и яйца, предварительно смешанные с сахаром. Добавить соду и пряности, довести до кипения. Добавить муку, перемешать на слабом огне до однородной массы. Переложить тесто в мисочку, накрыть влажным полотенцем и дать отдохнуть минут 30. Затем тесто раскатать и формочками вырезать пряничных человечков. Выпекать в духовке 12 минут при температуре 175 °С. Готовые человечки будут очень вкусными и мягкими, если их пропитать имбирным или сахарным сиропом. Перед подачей готовых человечков можно украсить.



# Гостиная



## Обратный ОТСЧЁТ

А также: звезды в роли Дедов Морозов,  
жилье для романтиков, новогодний наряд для дома,  
усадьба-кинозвезда, сбывшиеся мечты  
и Снегурочка-мама Екатерина ВОЛКОВА.

# ДЕКАБРЬ

## Привет, ДРАКОША!

Как встречать наступающий 2012 год?

### ДОБАВИТЬ ОГНЯ

Черный водяной Дракон не любит подделок, имитаций и тишины. Огнедышащее и самое фантазийное существо китайского гороскопа лучше встречать так же необычно, каков и герой года.

### УКРАШАЕМ ДОМ

Забудьте о том, что на антресолях пылится искусственная елка. В этот раз новогодняя красавица должна быть только натуральной. На веточки вешаем крупные шары золотого и серебряного цвета, мишуру, бусы и игрушки, созданные своими руками. Дракон обожает, когда делают что-то специально для него, и обязательно это оценит. Самый простой вариант – банты из пунцовой атласной ленты. Нанесите на ткань тонкий слой золотой краски, в центр пришейте несколько бусин стекляруса, и украшение готово. Около двери можно повесить красные китайские фонарики.

### ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

Дракона покорят красная скатерть и салфетки зеленого цвета. Ложки-вилки лучше всего серебряные. Главное, чтобы на столе не было пластиковой посуды. Не бойтесь, что разгулявшиеся гости разобьют фамильный сервиз. Дракон оценит вашу щедрость и втройне возместит нанесенный ущерб. В меню новогоднего стола овощи и фрукты должны сочетаться с сочным мясом.

### НОВОГОДНИЙ НАРЯД

Главное условие при выборе наряда: вы должны в нем блистать. Подойдет платье из шифона, расшитого серебряными или золотыми нитями. Красное атласное платье с желто-черным рисунком под стать китайским императорам тоже хорошо. Обязательны ювелирные украшения: серьги, браслеты, ожерелья

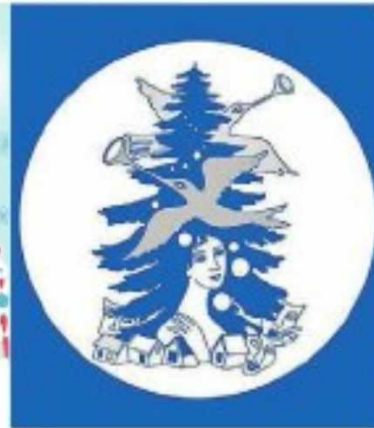
и диадемы. Только не пластмассовые бусы – их лучше повесить на елку, иначе Дракон обидится.

### ПОДАРКИ

Не скупитесь на подарки, покажите Дракону широту своей души. Подойдет изящная подвеска в виде дракончика или шелковый платок с изображением мифического существа.

### ГОСТИ

Символ нового 2012 года не приемлет тишины и скромных посиделок. Но при этом желает, чтобы все собравшиеся искренне дорожили друг другом. Так что, чтобы весь год прошел удачно, приглашайте к себе закадычных друзей или сами идите в гости, устраивайте карнавал с хлопушками и конфетти. И чем громче станет звучать музыка в эту ночь, тем счастливее будет год.



# 12 *Белых дней* декабря

**1-31 ДЕКАБРЯ** – выставка «Свадебный зал» о свадебных традициях XIX и начала XX в. в усадьбе «Дворец Дурасова» в Москве.

**1-3 ДЕКАБРЯ** – «Олонцекие игры Дедов Морозов».

**2-10 ДЕКАБРЯ** – IX Международный Рождественский фестиваль искусств в Новосибирске. Приедет Кирилл Серебренников со спектаклем «Отморозки».

**2-25 ДЕКАБРЯ** – в петербургском Большом Гостином Дворе пройдут детские мастер-классы по изготовлению новогодних открыток и игрушек.

**3 ДЕКАБРЯ** – 40-й фестиваль «Песня года-2011» в «Олимпийском».

**3-4 ДЕКАБРЯ** – Международная выставка кошек в Москве.

**14-18 ДЕКАБРЯ** – в «Экспоцентре» выставка народных промыслов России «Ладья-2011. Зимняя сказка».

**15-18 ДЕКАБРЯ** – Международная выставка-продажа кукол и мишек Тедди «Время кукол» в Петербурге.

**15-18 ДЕКАБРЯ** – фестиваль «Петербургский самовар», выставка самоваров и чайные церемонии мира.

**16 ДЕКАБРЯ – 10 ЯНВАРЯ** – «Christmas Market» в столичном Мякинино. Уличные шатры с сувенирами и пряниками, глинтвейн, шарманчики.

**23-28 ДЕКАБРЯ** – в Екатеринбурге фестиваль ледовой скульптуры.

**25-27 ДЕКАБРЯ** – в московском центре ARTPLAY ярмарка хенд-мейда, уроки создания новогодних игрушек.



**Максим МАТВЕЕВ,**  
актер, «Стиляги»,  
«Тариф новогодний»

**М**ама говорит, что я перестал верить в Деда Мороза в шесть лет. Так и сказал родителям: «А я знаю, что это вы покупаете мне подарки и кладете под елку!». Я просто догадался, что не может игрушку, которая мне понравилась в магазине, принести какой-то Дед Мороз. А вот своего брата, ему было тогда лет восемь, я, будучи студентом театрального училища, сумел провести. Нарядился в настоящий костюм, наворотил кучу грима, приклеил нос, бороду, изменил походку. И брат меня не узнал! Прибежал в комнату с круглыми глазами: «Макс, ко мне сейчас Дед Мороз приходил!». Я говорю: «Да? А я в ванной был, все проглядел, жалко». Приятно почувствовать себя Дедом Морозом – приходить с подарками, приносить радость, желать счастья.

Мои родственники старались воплощать в Новый год мои мечты. Дарили машинки, сборные модели самолетов. Но осталась одна невоплощенная – лазерный меч. Я был (и по сей день остаюсь) фанатом «Звездных войн». Тогда для меня, пацана, это был фантастический мир. Я буквально трясся, когда воображал, что волшебный всеильный меч у меня в руке. Я бредил им, но так и не получил ни от родителей, ни от Деда Мороза. Жаль. Хотелось быть джедаем, спасать мир, защищать людей. Кстати, в этом году мне удалось себя почувствовать немного героем. Я снялся в фильме Джаника Файзиева «Август. Восьмого», сыграл командира развед-отряда, который в самом пекле войны помогает главной героине спасти ее сына. Перед съемками фильма, чтобы лучше вжиться в роль, меня отправили проходить спецподготовку при МВД. Так что защитить своих близких и родных в новом году я точно смогу.

Новый год для меня – это новый этап. Куранты бьют двенадцать раз, и ты как будто обновляешься, самонастраиваешься: все плохое осталось позади, все хорошее – впереди! Я всем желаю одного: не оглядываться назад, жить не прошлым, а будущим, жить без багажа ошибок и негатива, с доверием и надеждой воспринимать мир. Тогда и мир к тебе будет относиться соответственно, более позитивно. Надо верить в себя. Это главное.

Фото: Сергей ГАВРИЛОВ  
Продюсер: Дарья КИСЕЛЁВА

# МОРОЗЫ В САМОМ РАСЦВЕТЕ СИЛ

В них нельзя не верить! Даже если мы давно уже не дети.  
Даже если наши собственные дети заказывают им  
в подарок i-пад. Они вне времени и над технологиями.  
Они – Деды Морозы, короче, волшебники.

## **Денис РОЖКОВ,** актер, «Глухарь»

С недавних пор, признаюсь, перестал особо готовиться к Новому году и возлагать на этот праздник особо большие надежды. Не потому, что мир изменился или праздник изменился. Просто потому, что изменился я. Немного грустно, что уже не ощущаешь волшебство так остро, как в детстве. Сейчас это для меня семейный праздник, железный повод собраться тесной компанией с родными людьми, посмотреть друг другу в глаза. Мы же сегодня все в бесконечной гонке, суета мешает встретиться даже с близкими друзьями по полгода.

Сам я Дед Мороз со стажем. Это была серьезная статья дохода, когда появилась семья и ее надо было кормить. Я приходил поздравлять и в детские сады, и в дома. Скажу так: очень тяжелая работа у Дедов Морозов: тяжеленный костюм, огромная борода на резинке, которая через некоторое время начинает невыносимо давить, парик и шапка, в которых жутко жарко. Да и с детьми непросто войти в контакт. Это тяжелый физический и моральный труд. Когда я «морозил», после этого недели две просто приходил в себя.

Была история: мы приехали в квартиру, выходят родители, выносят подарки, и мама смущенно говорит: «Знаете, у нас такая проблема... Одному мальчику четыре года, другому семь. Младший верит в Деда Мороза безоговорочно, а старший уже сильно сомневается. Если он поймет, что вы ненастоящий, боюсь, потом он и младшего убедит. А нам бы не хотелось, чтобы он так рано перестал верить в сказку». Я ответил: «Понял». И почувствовал, что на меня возложена просто миссия какая-то. Очень старался, поздравил мальчишек, поиграл с ними, а потом сказал, что полетел в Лапландию на оленях.

На следующий день мама позвонила в фирму и сказала: «Большое спасибо! После того как Денис уехал, мой старший сын встал к окну и стал смотреть вниз. Я спросила: “А что ты высматриваешь?” – “Я жду, когда Дед Мороз на оленьей упряжке уедет!”». Получается, мальчик поверил! Мне было приятно, что я не подвел, не разрушил веру в волшебство. А вот мой собственный сын «спалил» меня года в четыре. Подошел к жене и сказал: «Мама, но это же папа был!». Все, детство у парня закончилось.

Мечта женщины, чтобы мужчина весь год «работал» Дедом Морозом, чтобы каждый день устраивал праздник, нереальна. Я не очень сентиментальный человек, никогда не выстилал лилиями слово «люблю», а к моей любимой не прилетал голубь, у которого на груди висело бриллиантовое кольцо. Моей жене нечего рассказать. Но она ценит простые радости, а главное – мою любовь. Наверное, это тоже волшебство. Обыкновенное чудо.







**Вадим ДЕМЧОГ,**  
актер, «Интерны»

**В**новогоднюю ночь так и хочется прокричать: «Довезите меня до детства!». Это самый ностальгический праздник из всех. Мое детство – это моя мама. Полная, пышущая здоровьем, простая женщина, повариха. Наш дом был вечно полон новых мужчин, отчумы пронесли, как остановки за окном скорого поезда. У нее было шесть официальных браков, не считая, как она говорила, «ошибок». Эта любвеобильность была ни в коем случае не распушенностью, а невероятным жизнелюбием, она каждый раз влюблялась на всю жизнь, играла свадьбу. А когда умирала, ее финальной фразой было: «У последней рубашки нет карманов». И действительно, когда после ее смерти я приехал в дом, ничего не мог найти, чтобы взять на память – она все раздарила. Невероятной щедрости и артистизма человек, с неутомимой фантазией! У нас с сестрой на всю жизнь остался в душе камертон – как надо любить жизнь, как дарить себя людям.

Новый год, конечно, был особым случаем. Непременно делались карнавальные костюмы. Моим любимым был мушкетерский. Я сам сделал шпагу из деревянной реечки, шляпу, усыпанную битыми игрушками, – все это сверкало, переливалось. Мама сшила жабо – восторг! Любимым развлечением в Новый год были колядки. Мама обшивала паклей мой спортивный костюм и свое старое пальто, делала волосатые шапки с рогами, брала в руки бубен. И, измазавшись черным гримом, мы ходили по квартирам колядовать. Нам открывали хохочущие люди. Увидев мать лешиху и сыночка лешонка, они еще больше веселились. Меня просили спеть, станцевать. И я без стеснения, с азартом, подбадриваемый мамой, исполнял. Люди угощали нас сладостями. Вероятно, тогда я и ощутил, как здорово быть артистом – почувствовал сладость аплодисментов и вознаграждения за «выступление».

Однажды на Новый год мама достала сковородку невероятных размеров и устроила во дворе дома конкурс: кто испечет самый большой блин. Она принесла целый чан теста, поварешку. Сколько было визга – блин же надо было перевернуть, не испортив!

Потом, когда родилась сестренка, я сам начал придумывать сюрпризы. Вырезал из фанеры сказочный вертолет, разукрасил, прикрепил на длинную палку. И в новогоднюю ночь, когда собрались гости, этот вертолет появился в окне. Мама, зная о моей задумке, подыграла, закричав: «Смотрите, смотрите – что это? Ой, да это же Дед Мороз прилетел!». Тут еще с крыши (я придумал целый механизм!) спустилась на веревке сетка. Мама открыла окно: «Подарки! Подарки!». Все в ажиотаже стали затягивать сетку, припорошенную снегом, отрезать веревку, рассматривать подарки. Благодаря маме была заложена установка – жизнь это радость, это театр, а мы в нем должны играть для близких роль Деда Мороза, который устраивает праздник, дарит подарки, исполняет желания.

У моего шестилетнего сына Вильки появились серьезные сомнения в реальности Деда Мороза. Он еще пишет ему записки, но говорит: «Папа, но это же вы купите мне подарок!». У него двойственное ощущение. Это сродни тому, как ребенок мчит на стуле, воображая, что он паровоз. Мама протягивает яблоко, он вскакивает, быстро откусывает, возвращается на место и в азарте кричит: «Мамочка, отойди, а то паровоз тебя собьет!». Для него Новый год – это уже скорее игра, в которую хочется верить, чем игра, в которую веришь. И от которой все-таки не хочется отказываться.



*Гостиная*


ЗВАНЬЕ ГОСТИ



*Гостиница*

званые гости





**Антон КОМОЛОВ,**  
теле- и радиоведущий

**В** доброго и справедливого Деда Мороза я верю до сих пор. Правда, уже по другую сторону баррикад. Теперь у меня есть ребенок, и вера в «новогоднего дедушку» живет и в моем сыне. Ну а если ты сам не будешь верить в то, о чем рассказываешь малышу, то и он не будет верить тебе. Поэтому мы продолжаем верить всей семьей и каждый раз под Новый год ждем чудес и подарков. Мои родители деликатно и правильно преподносили мне историю про Деда Мороза. В моем детстве никто из родственников в Деда Мороза не переодевался и не являлся неожиданно с наклеенной бородой. «Новогодний дедушка» был для меня загадкой, добрым волшебником, которого никто никогда не видел. Так же мы теперь говорим и ребенку: переодетые дедушки на утреннике в саду – это артисты, которые помогают Деду Морозу разносить подарки, потому что сам он не успевает попасть ко всем детям. Каждый ребенок чувствует подвох, когда к нему приходит переодевший дядя и выдает себя за волшебника. Потом начинаются вопросы: почему он так странно выглядит, почему борода ненастоящая, почему он ведет себя, как обычный человек? Поэтому наш ребенок знает, что есть реальный Дед Мороз, который никогда и никому не показывается, а есть его заместники, которые приходят к малышам, чтобы передать подарки и напомнить, что Дедушка следит за ними неустанно и знает, когда они ведут себя хорошо, а когда плохо, и только по справедливости выдает подарки. Мой сын очень старается не разочаровать его, потому что знает, что Дед Мороз действительно добрый и справедливый.

Самому изображать Деда Мороза мне приходилось только на корпоративных вечеринках. Но и то я был таким условным Дедом Морозом, скорее распорядителем праздника. Поэтому вжиться в роль мне не удавалось. Но иногда я думаю о том, что если бы волшебство случилось и на один день я бы смог стать всамделишным Дедом Морозом и смог бы творить настоящие чудеса, то, возможно, я бы пришел к своему сыну и прокатил его на настоящих новогодних санях. А если бы на них еще и взлететь удалось, думаю, это было бы самым ярким событием и приключением для моего ребенка. Об этом я сам мечтал в детстве и теперь продолжаю мечтать вместе с сыном. Именно поэтому детская мечта и вера в доброго и справедливого новогоднего волшебника живет в каждом из нас вне зависимости от возраста. ■

# 5 про сбывшиеся мечты ФИЛЬМОВ

Мечтать полезно для румяного цвета лица. И пусть мечтатели выглядят наивными и смешными, мыто знаем: заветные желания рано или поздно сбываются.

## «ПЕНЕЛОПА» (2006)

Прекрасные принцы приходят исключительно к красавицам. Но разве красота только во внешности? Милую и добрую Пенелопу заколдовали: вместо носа у нее свиной пяточок, который исчезнет, когда ее по-настоящему полюбит парень. Но вот беда: женихи разбегаются, стоит ей открыть лицо. Всю жизнь она проводит в одиночестве, прячась от любопытных взглядов. Но в конце концов решается принять себя и показаться миру какой есть. И, конечно же, отбросив комплексы по поводу внешности, она находит того, кто видит ее красивой, ведь не зря же говорят: «Красота – в глазах смотрящего».



## «ЁЛКИ» (2010)

В 11 городах России в самый канун Нового года в очень непростых ситуациях оказываются таксист и поп-дива, бизнесмен и актер, вор и милиционер, гастарбайтер и президент. Помочь им может только чудо... или теория шести рукопожатий, согласно которой каждый человек на земле знает другого через шесть знакомых. Если теория работает, одинокая женщина встретит мужчину, который будет носить ее на руках, вору удастся стать хорошим человеком, а детдомовской девочке передаст привет президент. Но чтобы мечты исполнились, каждый должен помочь другому.



## «АЛЫЕ ПАРУСА» (1961)

Ассоль с детства ждала человека, который приплывет за ней на корабле под алыми парусами и увезет в далекую страну. Она ни на миг не теряла надежды, что чудо станет явью, за что и прослыла среди горожан полоумной. Чудо произошло – отважный Грей приплыл. И неважно, что сначала капитан влюбился в прекрасную незнакомку, а потом, узнав о ее мечте, приказал купить алого шелка и поменять паруса на своем корабле. Великолепная сказка о настоящей любви и о мечте, воплотить которую помогают любящие люди. Красивый кинодиалог Анастасии Вертинской и Василия Ланового.



## «ЛОВУШКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ» (1998)

Холли живет в Калифорнии с самым замечательным папой на свете, а Энни – в Лондоне, с такой же прекрасной мамой. Когда девочки случайно встречаются в детском лагере, то обнаруживают, что они – сестры-близнецы, а их родители развелись много лет назад. Теперь самая заветная мечта девочек – помирить маму и папу, ведь это настоящее счастье – жить одной большой семьей. Для начала «мамина» и «папина» дочки меняются местами.



## «ОСЛЕПЛЕННЫЙ ЖЕЛАНИЯМИ» (2000)

Неудачник-программист встречается с настоящим дьяволом в облике обольстительной красотки. Чтобы заполучить его бессмертную душу, она готова выполнить семь любых желаний. «Была не была!» – решает парень и соглашается на сделку. Но, похоже, над ним посмеялись: выполняя любое желание продажной души, дьявол не дает насладиться результатом. И жизнь бедняги вместо вечного праздника превращается в сущий ад. Остается единственный выход: жить и меняться самому, а не по мановению волшебной палочки какой-нибудь дьяволицы.

# VICHY

LABORATOIRES

Доказано: **NEOVADIOL Gf** улучшает  
качество жизни женщин в период менопаузы

52% женщин удовлетворены  
состоянием своей кожи\*



## NEOVADIOL Gf

Первый антивозрастной уход, разработанный  
специально для женщин в период менопаузы.

КНИЖНЫЕ НОВИНКИ



**Ольга ЛАТЫШЕВА**  
**Альбомы и открытки своими руками**

Открытки и уникальные подарки к Новому году легко сделать своими руками в популярной технике скрапбукинг, когда в ход идет все: кусочки красивых обоев, яркие салфетки, обрезки ткани и кружева и воображение.



**Софи КИНСЕЛЛА**  
**Минни Шопоголик**

Бекки Блумвуд стала мамой. И ее двухлетняя дочка Минни тоже обожает ходить по магазинам. На носу Рождество, и закупка подарков в компании Минни то и дело оборачивается катастрофой. Продолжение популярной серии о шопоголике.



**Джейн ОСТЕН**  
**Гордость и предубеждение**

История мистера Дарси и мисс Беннет, которые едва не загубили свою любовь из-за гордости и предубеждения, издана со знаменитыми иллюстрациями Чарльза Эдмунда Брока, тонкими и изысканными.



**Анатолий ФРАНС**  
**Пчелка**

Единственная сказочная повесть французского классика о любви девочки Пчелки и мальчика Жоржа, которых разлучили добрые гномы и злые ундины, понравится и взрослым и детям. Особенно с картинками Чарльза Робинсона в традициях ар-нуво.

Доминик БРАУНИНГ в один день лишилась мужа и любимой работы главного редактора журнала по садоводству. Она впала в депрессию, но потом поняла: ее новая жизнь без обязанностей и спешки тоже может быть в удовольствие. И написала об этом книгу. Вот ее советы.

# С ЧИСТОГО ЛИСТА



● **НЕ ЦЕПЛЯЙТЕСЬ ЗА СТАРЫЕ ПРИВЫЧКИ:** что прошло, того не вернешь. Отправьте их в музей вашей памяти и начните жизнь заново. Прямо сегодня.

● **ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫДЕЛИТЕ ВРЕМЯ** лично для себя: не меньше часа в сутки проводите наедине с собой в приятных занятиях или... в мыслях о приятном. Не позволяйте никому и ничему украсть этот час.

● **НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ** любуйтесь природой. И не портите процесс, думая о счетах за квартиру и немой посуде.

● **ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО:** так вы сможете по-настоящему почувствовать вкус пищи и не съедите лишнего.

● **ВОДА СМЫВАЕТ ВСЕ ГОРЕСТИ:** если ежедневный душ для вас – лишь гигиена, измените отношение. Наслаждайтесь теплыми струями, купите гель с приятным ароматом. Это отличная психотерапия.

● **ДЕЛАЙТЕ СЕБЕ МАЛЕНЬКИЕ ПОДАРКИ:** пуस्तячки, казалось бы, совершенно ненужные в хозяйстве, обладают уникальным свойством поднимать настроение.

Текст: Елена ПРОКОФЬЕВА



# VICHY

LABORATOIRES

В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ  
ДОВЕРЬТЕ ЗДОРОВЬЕ  
ВАШЕЙ КОЖИ  
ЭКСПЕРТУ В АПТЕКЕ

## NEOVADIOL Gf

УХОД, ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ПЛОТНОСТЬ КОЖИ  
И ПРОПОРЦИИ ЛИЦА



ОЧЕРЧЕННЫЕ СКУЛЫ + ПОДТЯНУТАЯ ШЕЯ + ЧЕТКИЙ ОВАЛ ЛИЦА



Доказанная эффективность на 3-х основных зонах  
уже через 10 дней использования\*

\*Тест в лабораторных условиях

Результат

Технология Восстановления Кожных Тканей  
Festive Gf + Про-Ксилан

ПРОТЕСТИРОВАНО НА ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕ

Ваша персональная диагностика на [www.vichyconsult.ru](http://www.vichyconsult.ru)

VICHY. ЗДОРОВЬЕ – ЭТО КРАСИВО.



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

## Надо верить в лучшее!

Катя ВОЛКОВА, известная больше как член телесемейки Ворониных Вера, в этом году впервые стала мамой. Теперь большинство ее надежд и желаний связано с малышкой. Но и у молодой мамы и талантливой актрисы все еще, конечно же, впереди.

# Екатерина ВОЛКОВА

## ЁЛКА, МАНДАРИНЫ И ТРУБОЧИСТ

— Катя, с чего для вас начинается Новый год?

— С первой украшенной витрины. Видишь елку, светящиеся гирлянды и понимаешь: скоро! Пусть даже под ногами желтые листья, а не хрустящий снежок, как это бывает в последнее время. А где-то за неделю начинаются бесконечные елки, корпоративы. В нынешнем году я была беременна, и эта участь меня миновала, а так на протяжении лет восьми с 24 декабря по 10 января по три елки в день плюс спектакли. Как в анекдоте: «Вас в Голливуд приглашают!» — «Какой, к черту, Голливуд, у меня елки!».

— А на съёмочной площадке сериала «Воронины» канала СТС встречать Новый год приходилось? У вас добрые телена начальники?

— Добрые. Нас отпускают за две недели до Нового года, и мы возвращаемся, когда праздничная суматоха уляжется. А перед этим гуляем всей съёмочной группой до утра. Как-то мы снимали новогоднюю серию «Ворониных» чуть ли не в октябре. И дети-актеры не могли понять, как это — осень, и вдруг Новый год? Им сказали, что будут подарки, и они сразу успокоились.

В этот праздник немного ностальгируешь по детству. Я родилась в Таллинне. Главная городская елка на таллиннской Ратушной площади — это что-то необыкновенное. Ты идешь по маленьким заснеженным улочкам, вокруг — двух-трехэтажные домики с черепичными крышами, печными трубами, а навстречу (хорошая примета!) — трубочист, и ты просишь его дать тебе потереть пуговицу на счастье. Это настоящая сказка, Андерсен! Сейчас трубочисты все реже встречаются. Мечтаю, когда Лиза подрастет, подарить ей эту сказку.

Вспомнила одну забавную историю из школьного детства. У нас был театральный класс, и в Новый год всех приглашали поздравлять детей дома. Я «работала» Снегурочкой. Однажды 1 января, часов в 12 дня, мы пришли к очередному ребенку. Дверь квартиры открывает папа в трусах и майке: «Ой, простите! Саш, Дед Мороз и Снегурочка пришли!». В ответ — молчание. Мы заходим в комнату и видим: на кровати спит мальчишка лет десяти.

Отец ему: «Ну, рассказывай стишок, а то подарок не получишь!». И мальчик, еще окончательно не проснувшись, начинает: «“Сижу за решеткой в темнице сырой, вскормленный в неволе...”», — спохватывается, останавливается. — Ой, это ж по литературе задали!». Мы дико расхохотались, хотя нам было не положено.

— Без чего не мыслите Новый год?

— Без елки! Она у нас очень большая, правда, искусственная. Все никак не решимся купить живую. Те убогонькие, что обычно видишь на елочных базарах, не впечатляют. Если уж покупать, то скандинавскую большую пушистую ель. Вот Лиза подрастет — так и сделаем. Для запаха привозим с дачи еловые ветки, ставим их в высокую вазу и украшаем. А елку мы с мамой наряжаем дня три, в несколько «подходов». Это целая эпопея: сначала с одной стороны украсим, потом с другой стороны добавим. То посадим кучу зайцев, то мышей в костюмах — соответственно символу года. Тут же добавим какие-то цветы. В общем, творим! Каждый год стараемся купить три-четыре новые игрушки.

В этом году даже не знаю, будем ли ставить елку. Лизуня у нас попользала — мама боится, чтобы она на себя ее не перевернула. Но мне очень хочется елку. И потом — где тогда Лиза найдет свой подарок от Деда Мороза? Это же ее первый Новый год! Нет, думаю, все-таки без елки не обойтись.

## ДОБРАЯ ВСЕЛЕННАЯ

— Позапрошлый уюый год начался для вас с предложения руки и сердца. Это случилось 15 января, в ваш день рождения. Исполнилось желание, которое вы загадали под бой курантов?

— Тот Новый год мы встречали дома с друзьями, шумно и весело, но ничто не предвещало, что Андрей сделает мне предложение так скоро. Под бой курантов я загадала, чтобы у нас с ним все было хорошо, но и только. Хотя, если откровенно, я думала, что Андрей в наступающем году сделает мне предложение 14 февраля, в День влюбленных. Не раньше. Он был очень занят, у него начинался проект «Танцы со звездами». И когда он пригласил меня на мой день рождения в Париж, это стало настоящим сюрпризом. Такая святочная





история. Париж — волшебный город, в котором сбываются мечты. Мы гуляли вечером, а когда оказались под Эйфелевой башней, я загадала желание — всю жизнь прожить с этим человеком. И буквально через три часа Андрей сделал мне предложение.

Мне повезло с мужем. Андрей человек очень легкий на подъем. Он романтичный, с удовольствием делает сюрпризы. Я никогда не любила писать всякие там открыточки, записочки, считала это глупостью. А Андрей, уходя на работу, может оставить записку: «Люблю тебя, хорошего дня, буду тогда-то!». И я уже к этому привыкла, не могу без таких, казалось бы, ничего не значащих проявлений любви. Андрей до сих пор не забывает дарить цветы, встречается в аэропорту, если я прилетаю с гастролей. Вроде бы ерунда, а мне кажется, что любая женщина именно этими моментами и живет. Это как инъекция хорошего настроения.

— **Катя, а с Андреем вас свел случай?**

— Нет, подруга. Андрей участвовал в проекте «Танцы со звездами», когда там танцевала Даша Сагалова — моя коллега по театру. Мы с ней играем вместе в спектакле «Дурочка». Даша пригласила Андрея на спектакль. Он посмотрел. Я смеюсь: пришел к Даше, подарил ей цветы, а через два месяца из театра ушел уже со мной. Андрей все стеснялся и не мог придумать, куда меня пригласить. Наконец пригласил на... урок танца. Мы потанцевали сорок минут, и он произнес коронную фразу, которую я не забуду никогда: «Ну да, ты не бревно!». Вот такой комплимент отвесил.

— **Лизанька — запланированный ребенок или это был сюрприз?**

— Мы поженились и, конечно, думали о детях. Андрей очень хотел. А я понимала, что у меня плотные съемки в проекте, который мне дорог. Но когда Бог нам послал Лизаньку, оба были очень счастливы.

Кстати, мы до последнего не знали, кто будет — мальчик или девочка. Она пряталась! Хотя Андрей почему-то был уверен, что девочка. Он с ней сразу общался как с девочкой. Более того, мы знали точно, как назовем дочку, а вот с именем для сына так и не определились. Когда родилась девочка, с облегчением вздохнули: ура, у нас есть для нее имя!

— **С рождением дочки для вас открылось что-то новое?**

— Ребенок — это центр вселенной. Сначала основное чувство — тревога, ты не знаешь, с какой стороны к нему подойти. А потом он становится источником радости и смыслом жизни. Какая там работа, какая карьера — это вторично. Ты понимаешь, что, оказывается, в тебе были скрыты огромные ресурсы. И твой организм может так мобилизоваться, что ты готова спать по три часа, а потом пахать в три-четыре раза больше, чем раньше. Потому что теперь есть ради кого. Я безумно счастлива, что мне повезло с проектом: не прекращая съемок, я смогла стать мамой. Работа не мешала беременности, наоборот, помогала. Я не набрала лишних килограммов, потому что все время была в движении.

Сейчас, в свои восемь месяцев, Лиза уже такая забавная! Смотришь, как она ползает, разговаривает с тобой на своем языке, смеется, и сама наполняешься жизнью. Я ее зову либо Совенком, либо Канарейкой.

— **А почему именно так?**

— Когда она была совсем маленькой, у нее был желтый плюшевый комбинезончик. Как-то она в нем лежала и вдруг как «зачирикает». Вот я и назвала ее Канарейкой. А Совенок, потому что, когда она засыпает, глазки у нее становятся такими круглыми-круглыми, осоловелыми.

— **Катя, а как коллеги по сериалу отнеслись к вашей беременности?**

— Трепетно. Анна Васильевна как женщина все прекрасно понимала. Да и вся мужская половина тоже переживала: у Стасика Дужникова — дочка, у Егора Дронова жена родила ровно через две недели после меня. У нас все шло в параллель. Когда мы встречались на площадке, первым делом делились, у кого какие ощущения, новости. Мы смеемся, что Воронины бурно размножаются.

— **В Новый год принято загадывать желания. А вы правда верите, что они исполняются?**

— Верю в то, что мысль материальна и, если ты чего-то на самом деле очень хочешь, Вселенная тебя услышит. Главное — верить во все хорошее, а плохое оставить позади. ■

Серьги,  
ULTIMA EDIZIONE.





## Второе ДЫХАНИЕ

Старинное Середниково, где рос Лермонтов и играл маленький Столыпин, сегодня переживает «вторую молодость»: теперь здесь то и дело снимают модное кино.

### ТОЧКА НА КАРТЕ



Московская область,  
Солнечногорский район,  
усадьба Середниково

Впервые упоминания о Середниково встречаются в документах 1623 года: тогда эта «вотчина» принадлежала князьям Егуповым-Черкасским. При них здесь стояли деревянные хоромы, была отстроена каменная церковь. В 1775 году землю под поместье купил сенатор Всеволод Алексеевич Всеволожский. Уже при нем был выстроен сохранившийся до наших дней ансамбль усадьбы, который хозяин, «превыше всего ценя удобство и уют», заказал знаменитому архитектору Ивану Егоровичу Старову: двухэтажный главный дом, оранжерея, четыре флигеля, конный и скотный дворы, белокаменная лестница, парк с двумя прудами. Была перестроена и церковь Святого Алексия Митрополита. В 1825 году усадьбу перекупил генерал-майор Дмитрий Алексеевич Столыпин. Он был очень привязан к сестре своей Елизавете и частенько принимал ее в гостях.

Приезжала Елизавета Алексеевна всегда с внуком Михаилом Лермонтовым: он один у нее остался, и в нем был весь смысл ее жизни. В юности Елизавета Столыпина по большой любви вышла замуж за Михаила Васильевича Арсеньева. Брак ее счастливым не был. Арсеньев любил другую и покончил с собой из-за невозможности соединиться с любимой. Все дети умерли в младенчестве, за исключением дочки Машеньки. Елизавета Алексеевна на дочь надыхаться не могла, но Маша повторила ошибку матери: тоже вышла замуж по большой любви, да за бедного... И если бы еще прапорщик Юрий Петрович Лермонтов платил ей взаимностью! Однако он женился на Машеньке по расчету. Она родила ему сына Михаила, а Юрий Петро-

вич завел роман с гувернанткой-француженкой, служившей у соседей, и переселил ее к себе в дом под тем предлогом, что Мише скоро понадобится учительница. Оскорбленная до глубины души Машенька зачахла — от тоски ли, от туберкулеза ли — непонятно. Но Елизавета Арсеньевна, приехав на похороны дочери, сурово наказала зятя: выгнала его без копейки, а внука к себе забрала.

Все детство и юность Михаил Юрьевич Лермонтов проводил лето в Средниково с бабушкой. Его комната находилась на втором этаже одного из флигелей. Здесь он впервые опробовал перо. Здесь же впервые влюбился — в хорошенькую кокетку Екатерину Сушкову. Она была его старше. А Лермонтов казался моложе своих лет. Екатерина издевалась над мальчишкой и его любовью, казавшейся ей смешной и нелепой. За жестокость Сушковой пришлось поплатиться через пять лет, когда уже она сама влюбилась в повзрослевшего Михаила, а он разбил ей сердце из мести за свои детские обиды.

Старые деревья и пруд в Средниково помнят Лермонтова — второго по значимости русского поэта! — юный Мишель частенько до полуночи гулял в парке, наслаждаясь тишиной и уединением, сочинял стихи.

*Один я в тишине ночной,  
Свеча сгоревшая трещит,  
Перо в тетрадке записной  
Головку женскую чертит...*

Повзрослевший Лермонтов возвращался сюда несколько раз — ненадолго, только послушать соловьев, полюбоваться отражением луны в пруду и вспомнить юность, пусть горькую,

*Бабушка Лермонтова  
была несчастна в браке: муж ее  
любил дружку и покончил с собой.*

но — юность. Перед последним своим отъездом на Кавказ он тоже был в Средниково... После его гибели на дуэли усадьба стала местом поклонения: сюда приезжали, чтобы отдать дань памяти Лермонтова, так же часто, как в Тарханы, где Михаил Юрьевич вырос и где он был похоронен.

Между тем в Средниково прошло детство еще одного значимого для России человека: внук Дмитрия Алексеевича, Петр Аркадьевич Столыпин, был выдающимся реформатором, премьер-министром. И если бы пуля террориста не оборвала его жизнь, быть может, судьба всей страны сложилась бы иначе. Во всяком случае, многие историки считают именно так.

В 1869 году Средниково было выкуплено промышленниками Фирсановыми. Дочь хозяина, Вера Ивановна, была меценаткой, покровительницей искусств, при ней в Средниково съезжались художники и артисты. Сергей Рахманинов гостил в усадьбе, Федор Шаляпин пел в церкви Святого Алексия Митрополита, отреставрированной, кстати, по указанию Фирсановой. Художники Константин Юон и Валентин Серов проводили тут лето, писали пейзажи, а очень популярный в то время, но забытый сейчас Виктор Штемберг расписал потолок и стены в усадьбе эпизодами из поэм Лермонтова. К столетию со дня рождения поэта, в 1914 году, по указанию Фирсановой в Средниково был установлен бюст Лермонтова работы



В Средниково вместе с бабушкой Елизаветой Алексеевной Столыпиной (портрет внизу) часто приезжал Михаил Лермонтов (изобр. слева). Здесь он влюбился в хорошенькую Екатерину Сушкову (справа), но она лишь посмеялась над юным поклонником.





Восстановленное Середниково полюбили кинематографисты. Например, здесь снимали сериал «Бедная Настя» с Екатериной Климовой и Еленой Кориковой в главных ролях.



скульптора Анны Голубкиной. Да и вообще при Фирсановых Середниково и окрестные деревни процветали: Вера Ивановна открыла школу и больницу, на свои деньги возвела мост через реку Горетовку и новую станцию Николаевской железной дороги – Фирсановку. Юон, очарованный красотой здешних мест, построил неподалеку от Середниково дом-мастерскую. В 1917 году усадьба была экспроприрована. Но, к счастью, разрушения избежала, поскольку считалась частью наследия Лермонтова, а он был любим новой властью как поэт-бунтарь, вечный изгнанник.

В Середниково приезжал Ленин. Немного пожил здесь, восхитился парком и воздухом и приказал устроить в усадьбе санаторий ВЦИК, названный «Тишина». С 1925 года вместо «Тишины» в Середниково разместился санаторий для лечения нервных болезней с истинно лермонтовским названием «Мцыри». В годы Великой Отечественной войны в усадьбе был расположен госпиталь. По соображениям стратегического характера колокольню церкви Святого Алексия Митрополита разобрали, чтобы она не стала ориентиром для немецкой артиллерии. Но всю войну в церкви не прекращались богослужения. А после войны Середниково отдали под лечебницу для туберкулезных больных, вернувшихся из мест заключения... Пожалуй, это был худший период в истории усадьбы: постройки медленно, но верно разрушались, а от драгоценных росписей на потолке и стенах не осталось и следа.

Восстанавливать усадьбу начали в 1991 году по инициативе ассоциации «Лермонтовское наследие». В Середниково был создан Национальный лермонтовский центр. Полуразрушен-

*Через пять лет Сушкова  
все-таки влюбилась в поэта.  
А он разбил ей сердце – из мести.*

ный, загаженный дом понемногу начали превращать в музей быта и дворянской культуры. Сегодня уже восстановлены уникальные росписи плафонов, витражные окна, стилизованные в духе того времени печи. Снова украшают залы роскошные люстры из позолоченной бронзы, причем реставраторы утверждают, что в них «каждая деталь – точная копия утраченных оригиналов». Воссоздана мебель в традиционном русском усадебном стиле.

В начале XXI века усадьба Середниково обрела новую жизнь. Благодаря хорошей сохранности и красивым интерьерам, она идеально подходила в качестве декорации для фильмов и сериалов на историческую тему. Здесь снимались сериалы «Бедная Настя», «И все-таки я люблю», «Закрытая школа» и «Дело о мертвых душах», фильмы «Адмиралъ», «Слуга государев», «В гостях у Skazki», «Гоголь. Ближайший». Снимают в Середниково и сейчас. Не так давно закончили работу над сериалом «Записки инспектора тайной канцелярии», для которого рядом с усадьбой выстроили целый город из декораций. А еще тут проводят исторические костюмированные балы и, разумеется, экскурсии. В Середниково кипит жизнь. Быть может, даже более активная, чем в годы его расцвета. ■

Елена ПРОКОФЬЕВА





ПЛАЗМЕННЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ

# Большой экран для Вашего праздника



ЗАО ГК "Плазменные Технологии"  
г. Москва, пр-т Мира, ВВЦ, павильон 69, 5 этаж,  
тел.: (495) 221-19-25 [www.plasmatech.ru](http://www.plasmatech.ru)

## ХИТЫ сезона



декоративные фигурки авторской работы



## Сотканный ИЗ СВЕТА

Эти нежные и мечтательные статуэтки напоминают о том, что у каждого из нас есть свой ангел-хранитель.

**1** Первые фигурки ангелов появились в Германии в Средние века. Их вырезали из дерева. Ангелами украшали алтари, а маленькие ангелочки считались лучшим подарком на Рождество или на крестины.

**2** На эпоху барокко пришелся пик популярности ангелов. Европейские города в это время соревновались в количестве скульптур ангелов, украшающих церкви, площади, дома.

**3** Когда в XVIII веке появился фарфор, в первую очередь из него стали делать статуэтки херувимчиков для дома. Из Европы традицию украшать дом ангелочками привезла в Россию императрица Александра Федоровна, жена Николая II.

**4** Традиционно фарфоровые фигурки ангелов преподносят в знак дружбы и примирения. Считается, что ангелочек, установлен-

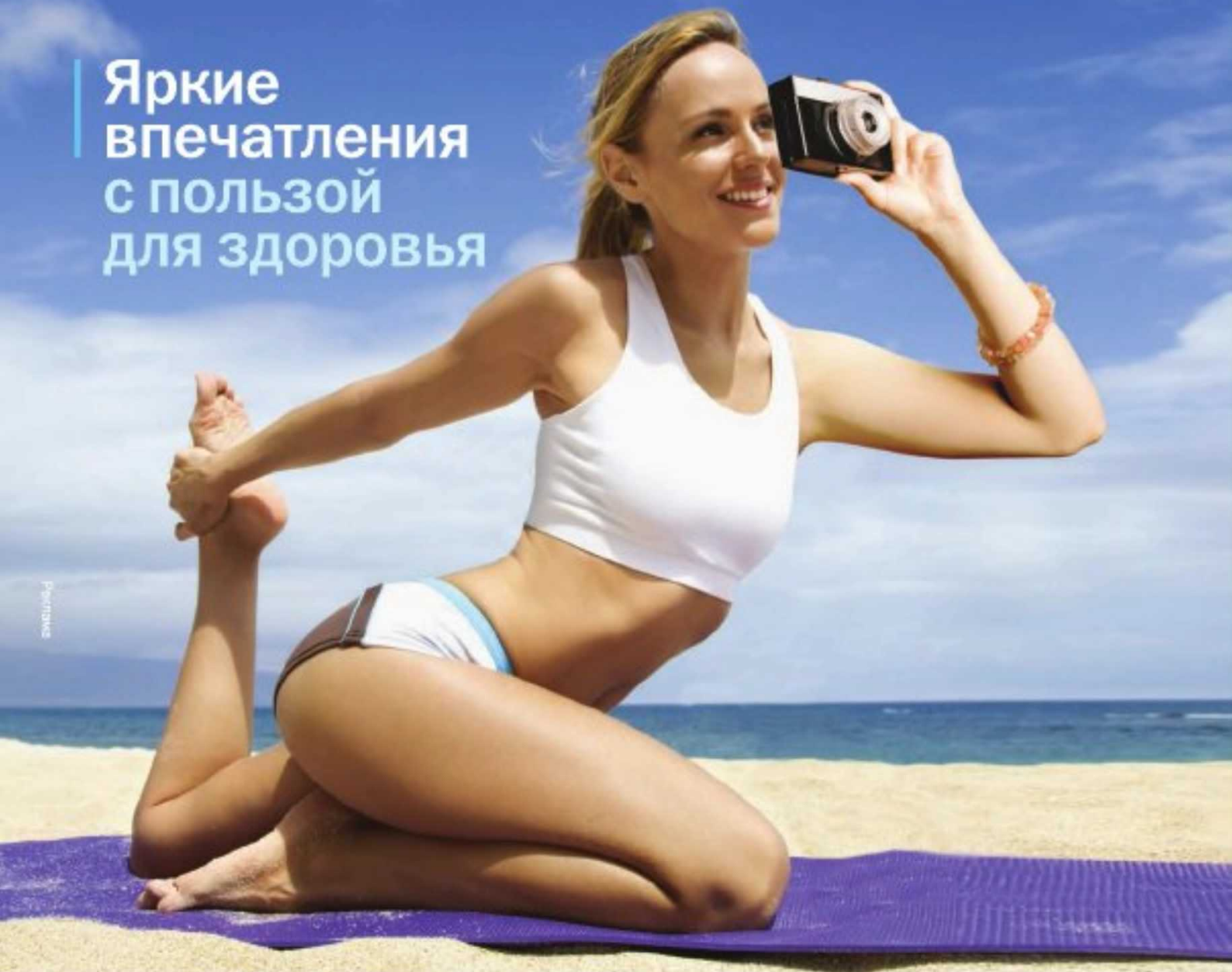
ный на прикроватной тумбочке, помогает развивать интуицию. Сегодня ангелы снова популярны. Даже у героини сериала «Секс в большом городе» Керри Брэдшоу на холодильнике висит магнит в виде ангелочка.

**6** Самая большая скульптура ангела в мире установлена в городе Гейтсхед в Англии. Она называется «Ангел Севера». Размах крыльев ангела 54 метра — больше, чем у «Боинг-757»; высота статуи — 20 метров, больше 6-этажного здания; весит ангел 208 тонн.

**7** В этом году в Москве открылся Музей ангелов. В его коллекции более 1000 фигурок из Перу, Бразилии, Кореи, Китая, США и многих других стран. Есть свой Музей ангелов и в селе Вятское Ярославской области.

**8** В Волгограде установлена скульптура ангела-хранителя. Если дотронуться до его крыльев и подумать о заветной мечте, она сбудется. ■

# Яркие впечатления с пользой для здоровья



Реклама

## ЙОГА ЖЕЛАНИЙ

Бавария  
январь

## БОДИТОНИК

Израиль  
январь

## ЭКСПЕДИЦИЯ

Южная Индия  
февраль

Отдых должен быть не только приятным, но и полезным. Фитнес-туры – новый актуальный вид отдыха от мультимедийного фитнес-клуба «ЖИВИ!». Теперь яркие впечатления и удовольствие от путешествия можно совместить с пользой для здоровья!



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



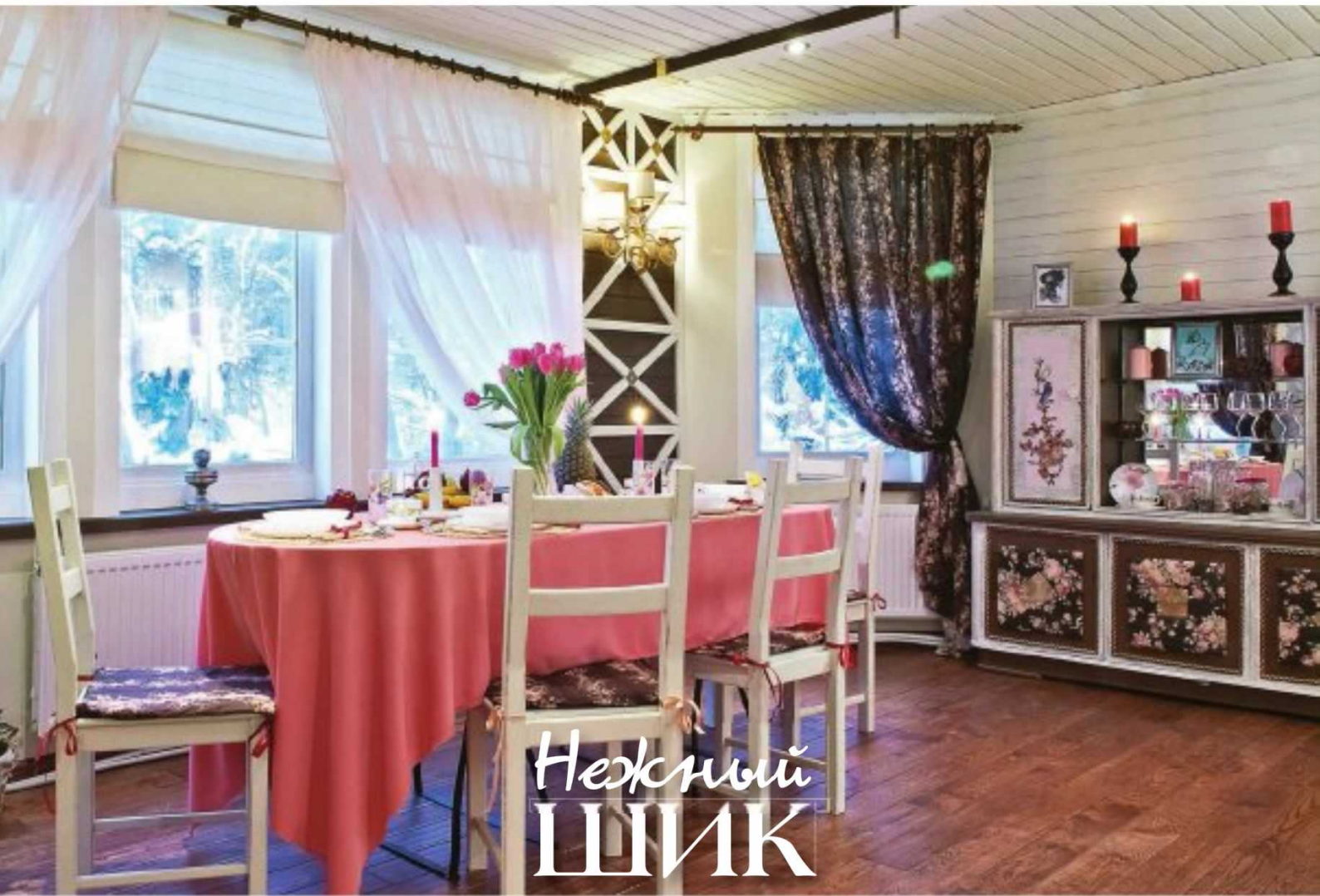
БРОНИРУЙ МЕСТА  
[WTOUR@JV.RU](mailto:WTOUR@JV.RU)



ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ  
+7 (495) 728-11-15

**живи!**

МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ  
ФИТНЕС-КЛУБ



«Крестьянка» и телепрограмма «Фазенда» продолжают показывать, как сделать дом уютнее и красивее. На этот раз обычную дачную вагонку заменяет модный шебби-шик.

#### СБЕЖАЛА РОМАНТИКА

Когда-то давно вокруг дачи семьи Салтыкиных была соловьиная роща. Это было очень романтично – птички трели, благоухающая весенняя ночь. А еще когда-то давно – примерно во времена тех соловьев – в моде была отделка вагонкой. Это тоже было очень романтично – доски блестели желтым лаком и почти превращали дачную столовую в древнерусский терем... Но со временем соловьев распугали строители, а дощатый декор приелся, вот и позвали Валерий и Любовь Салтыкины «Фазенду» для поиска новой романтики в доме. Придумывать романтическую столовую-гостиную выпало дизайнеру Юлии Ковалевой. К некоторым пожеланиям хозяев она решила





прислушаться всерьез — и построить в комнате камин, а к некоторым — «никакой вагонки!» — только отчасти. Потому что и эти скучные немолодые доски могут выглядеть вполне романтично, если состарить их еще больше и не как попало, а в модном сейчас стиле шебби-шик — «потертая роскошь».

### СТАРОЕ И ЕЩЕ СТАРШЕ

Но для начала нужно освободить рабочее пространство — вынести мебель, снять половые доски и часть вагонки со стен. А вот с потолка доски никуда не делись, зато прямо поверх старого потолка мастера «нашили» декоративные балки. Конечно, этот ход больше характерен для стиля прованс, но и в игрушечной старине шебби-шика балки будут смотреться органично. Освобожденные от вагонки стены обшили гипсокартоном на металлическом профиле. Гипсокартон на каркасе стал основой и для будущего декоративного камина. При помощи гипсовой штукатурки, краски и терпения Юлия имитировала каменную кладку, и теперь камин выглядит сурово и романтично.

Пора приниматься за стены и потолок. Главное правило шебби-шика: ничто не должно выглядеть слишком новым. Поэтому для покраски потолка выбрали оттенок слоновой кости — на этом фоне отлично смотрятся балки шоколадного цвета. Для деревянных стен и дверей пришлось применить сложную многослойную технику декапе: поверх нижнего слоя шоколадно-коричневой краски местами нанесли парафин, а затем — второй слой краски, оттенка сливок. После высыхания с помощью наждачной бумаги или жесткой щетки часть светлой краски счистили, и стены приобрели весьма «поживший» вид. Рядом с такими стенами прекрасно смотрится пол из специально состаренной дубовой доски. Стены, обшитые гипсокартоном, ожидала иная судьба — их покрасили длинноворсным валиком, нанеся вертикальные, слегка размытые полосы пастельных оттенков — бежевого, лилового, светло-розового. Теперь начинается самое главное в создании «потертой роскоши» — убедительность деталей. И если у нового дивана для этого достаточно состарить деревянные части, то чтобы привести



в соответствие стилю старый хозяйский сервант, понадобилась и окраска, и молдинг, и текстильный декупаж, и объемные панели, обтянутые набивной тканью, и латунные детали. Но результат того стоит: сервант 50-х годов XX века выглядит так, словно его хозяйка носит кринолин.

Украшая сервант декупажем, Юлия вспомнила про соловьюную рощу, с которой началась наша история, и на дверцах появились цветущие ветки с соловьями. Такие же аппликации она повторила на дверях гостиной.

### ВОВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ

Посредине гостиной встал большой овальный стол, окруженный белыми (но, конечно, несколько потертыми) стульями. Возле камина появилось деревянное кресло-качалка. Рядом с диваном — хрупкая прикроватная тумбочка на высоких ножках. Яркое освещение для таких интерьеров не характерно, поэтому Юлия разместила в комнате множество небольших источников света: на стенах — кованые бра с кремовыми тканевыми плафонами, на тумбочке — маленькую «керосиновую»

лампу, массивные подсвечники — на каминной полке и серванте, а над столом — волшебную кружевную люстру, переделанную из старого зонтика.

Кстати, творя в стиле шебби-шик, очень важно вовремя остановиться и не превратить жилую комнату в кремовый торт или антикварный салон. А такие «несерьезные» детали, как люстра-зонтик или украсившие стену возле камина часы из старинной сквороды, помогают спасти интерьер от излишнего пафоса.

### РОЗЫ И СОЛОВЕЙ

Теперь текстиль — шторы с подхватами, расшитые розами подушки и подушечки, мягкие пуфы (они необходимы в романтической гостиной). Темной тканью с крупными набивными розами обтянуты мягкие панели на серванте. Из этой же ткани сшиты шторы для двух окон и чехлы на множество подушек для стульев и дивана. А большое центральное окно закрыла легкая штора из кремово-розовой полупрозрачной ткани. Осталось расставить в серванте посуду с цветочным рисунком, накрыть стол и подождать — может быть, за окном запоет соловей? ■



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

*Задушевный разговор...*



Гостиная

Идея

# ПРАЗДНИК к нам приходит

Символ особенной ночи – «волшебный носок», наполненный вкусностями, украшениями и подарками.

**Ш**ишки, шарики, сухие цветы, новогодние игрушки, конфеты, леденцы, мандарины и яблоки — в канун Нового года хочется, чтобы все эти милые вещицы постоянно попадались на глаза. В прозрачном «волшебном носке» из органзы они хорошо видны, а сама ткань завораживает мерцающими переливами цвета. Чтобы Санта-Клаус заметил носочки и добавил в них подарков от себя, повесьте их на окно. ■





# СБЕРБАНК

Всегда рядом

## ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

Все знают, что на пенсии «жизнь только начинается». Но также почему-то принято считать, что удел российских пенсионеров – грядка в деревне да скамейка у подъезда. А вид молодых и красивых европейских пенсионеров, толпами разъезжающих по миру, вызывает только зависть.

И действительно, еще не так давно на российскую пенсию было особо не развешиваться, но времена меняются. А новые времена приносят новые возможности, так что сегодняшний пенсионер может позволить себе гораздо больше – и на телевизор новый скопить, и к морю на недельку-другую съездить. Помочь пенсионерам не только защитить, но и приумножить денежные средства готов самый большой и надежный банк страны – Сбербанк. Начнем с простых удобств: можно написать заявление, чтобы пенсия приходила на банковскую карту. Тогда и в очереди на получение стоять не надо, и почтальона дома дожидаться не обязательно. Да и наличных теперь в доме можно держать ровно столько, сколько нужно. Иначе говоря, пенсионер получает свободу в выборе времени и места получения пенсии. Банкоматы Сбербанка – буквально на каждом углу. Снять наличные по карте можно бесплатно круглосуточно в любом банкомате по всей стране – хоть каждый день приходи да снимай, а можно еще и оплачивать по карте покупки в магазине. Кстати, Сбербанк не только зачисляет пенсию на счет бесплатно, но еще и выпустил

для пенсионеров специальную карту со льготным тарифом – называется «Сбербанк-Maestro «Социальная»». На средства, хранящиеся на этой карте, Сбербанк начисляет проценты, почти как по срочному вкладу. Кроме того, при оплате товаров в сетевых магазинах и аптеках, перечень которых имеется в каждом подразделении Сбербанка, по данной карте пенсионер получает скидки. А чтобы за деньгами понадежнее приглядывать, можно подключить на мобильный телефон услугу «Мобильный банк», и о каждой операции по карте на телефон тут же придет уведомление (СМС). Да и если карта потеряется, ее тут же заблокировать можно. Хоть и не страшно, ведь карта – не деньги, но все-таки понадежнее. Если же дома есть компьютер, жизнь становится еще проще – сервис «Сбербанк ОнЛ@йн» позволяет прямо из дома и за квартиру заплатить, и за телефон, и на вклад денежку отложить или в доллары перевести на всякий случай. При этом все, что с деньгами происходит, учтено и зафиксировано: получил по электронной почте выписку по счету – и сразу видно, когда сколько и за что платил. А устроено это в Интер-

нете на удивление просто – буквально пару кнопок выучить, и все. Не сложнее, чем с кухонной плитой или с телевизором управляться.

А теперь о главном: про накопления. Дело в том, что пенсионер для банка – самый что ни на есть надежный клиент: с работы его не уволят, и пенсия раз в месяц точно придет. Поэтому банки пенсионерам предлагают самые лучшие условия, и надо этим пользоваться. Например, в Сбербанке подошли к этому делу просто: предложили специальное условие по двум вкладам – «Сохраняй» (без пополнения) и «Пополняй», на который, понятное дело, можно понемножку хоть каждый месяц откладывать. Специальное условие состоит в том, что по каждому из этих вкладов предлагаются самые высокие из возможных процентов. А чтобы открыть такой вклад, достаточно внести 1 тысячу рублей или 100 долларов США/100 евро.

Все великие финансисты советуют: хочешь стать богатым без хлопот – откладывай каждый десятый рубль. Жизнь показывает, что большинство людей вполне могут себе позволить тратить на одну десятую часть меньше и это практически не отражается на их уровне жизни. Но самому это трудно сделать – деньги как-то расходятся сами собой, и даже если к концу месяца осталась, предположим, тысяча рублей, в следующем месяце она куда-то вдруг уйдет. Самое верное средство – дать банку постоянное поручение каждый месяц переводить небольшую сумму в накопления во вклад. Если попробовать «жить так, будто этих денег нет», вполне возможно, окажется, что это не так уж трудно. А теперь прикиньте: сколько у вас накопится за год, если десятую часть пенсии откладывать? Вот, глядишь, уже и съездить куда-то можно, мир посмотреть.

И уж, конечно, если копить, то делать это в надежном банке. Потому что миллионерами нам, может, и не стать, а вот потерять все – это обидно. Конечно, государство сейчас гарантирует возврат вкладов размером до 700 тысяч рублей, так что, если что случится, деньги все равно вернуться. Но зачем людям в солидном возрасте такие хлопоты и волнения? А Сбербанк – он, считай, надежен не меньше, чем само государство.

Причем не стоит забывать о нашей, как сейчас принято говорить, «фишке», о которой мы написали в самом начале: каждые три месяца на деньги, хранящиеся на карте, будут «капать» весьма приличные проценты, не одна сотня рублей набегит. А на депозит проценты начисляются ежемесячно, да еще и по максимальной ставке. Так что, даже если ехать куда-то не хочется, а телевизор еще не старый и новый покупать ни к чему, то можно, наоборот, устроить себе прибавку к пенсии. Сбербанк сделал так, что проценты со вклада можно автоматически переводить обратно себе на карточку. То есть получается, что и деньги копят, и ужиматься для этого сильно не приходится – проценты помогают! А мы еще, глядишь, и мир посмотрим, да и детям и внукам денежкой поможем. Жизнь только начинается! ■





# ЁЛОЧНЫЙ БАЗАР

## 1. С ИГОЛОЧКИ

Если в доме есть швейная машина и излишки ткани (в идеале зеленой), это повод создать множество мягких подвесных елочек. Треугольники для текстильной елки можно набить синтепоном или вложить в них заготовки из тонкого поролона, а собрать воедино – при помощи потайных стежков или демонстративно, на пуговицах. Игрушки к мягкой елке лучше всего приколоть булавками или (если в доме есть маленькие дети) пришить.

## 2. ШИК-БЛЕСК

Без мишуры новогодняя елка – голый король. А вот мишура без елки – уже немножко Новый год. Поэтому, если места мало, поможет блестящий контур из гирлянд, прикрепленных прямо к стене на двусторонний скотч. Конечно, проще всего обвести мишурой силуэт елки, но если есть время, проволока для каркаса и фантазия, настенную «елку» можно собрать из отдельных «шаров».

## 3. СВЕТЛЫЙ ПУТЬ

Самую «быструю» импровизированную елку можно создать из бумаги.



5

Для этого нужны ножницы, клей и, к примеру, рулон старых обоев – лучше всего плотных, с абстрактно-завитушечным узором. Плюс гирлянда – ее огни придадут убедительности самой невесомой елке.

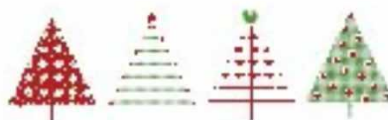
## 4. ПРОЩЕ НЕ БЫВАЕТ

Строго говоря, даже простейшую форму елки – разноразмерные треугольники, собранные в один общий, – можно упростить еще чуть-чуть и превратить елку в единый равнобедренный треугольник. Подарите ей немножко деталей – шаров, звезд и снежинок из фольги.

## 5. 3D-ЭФФЕКТ

Хочется водить хороводы вокруг елки? Соберите героиню праздника из двух (и более) жестких профилей – гибкая и склеивая или способом «прорезь в прорезь». В качестве материала прекрасно подойдет пено- или гофрокартон. Такое «дерево» можно украсить росписью, мишурой, гирляндами, игрушками и поздравительными открытками, прикрепив их на клей или при помощи степлера. ■

Елка не обязана быть зеленой и колючей. Она может стать тряпичной, картонной, блестящей и «вырасти» прямо на ваших глазах.





2  
Вот они, лучшие помощники Санты! Грaciousные северные олени везут сюрпризы маленьким и взрослым, да и сами могут стать отличным подарком.

# 8 Веселых олений



1. Елочное украшение, **IKEA**. 2. Подставка под горячее, **PROVANCE**. 3. Декоративная фигурка, **PENTIK**. 4. Кружка, **VILLEROY & BOCH**. 5. Салфетки, **PAPER+DESIGN**. 6. Игрушка, **TOYS&ME**. 7. Чайные подставки, **FINECO**. 8. Кружка, **AZA**.



## Гуляем ДО УТРА!

А также: елочка в глазури, оранжевые рецепты, домашний майонез и буженина, нарядные капкейки, идеи новогоднего стола и «меню стройности» от ВАЛЕРИИ.

# ВСЁ в глазури

«Методом пряника» можно добиться чего угодно. Главное, чтобы пряник был соблазнительный – нарядный, ароматный и тающий во рту.



РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
**Любовь КРЫСЛОВА,**  
Москва

**«РАСПИСЫВАТЬ БОЛЬШОЙ НОВОГОДНИЙ ПРЯНИК СОБИРАЕТСЯ ВСЯ СЕМЬЯ. ИЗ ОСТАТКОВ ТЕСТА МОЖНО СДЕЛАТЬ НЕБОЛЬШИЕ ПРЯНИЧНЫЕ ИГРУШКИ НА ЕЛКУ».**

**Л**юба – отличная кулинарка. «Похоже, это мне от мамы передалось, специально нигде не училась. Работаю бухгалтером. Готовить люблю, когда есть время: чтобы все хорошо получалось, нельзя торопиться. А пряники пеку по праздникам. Когда была в Германии, попала там в пряничный музей, насмотрелась всякой красоты, самой захотелось попробовать. Рецепт взяла из книги, но со временем кое-что свое добавила. Вообще, если начинать «пряничное дело», то лучше с самого простого теста. В любом случае без меда не обойтись, а еще без глазури (можно использовать и готовую, из пакетика, но домашняя вкуснее получается). Изготовление пряника – простор для творчества. Тут и форму вырезать можно на свое усмотрение, и всякие украшения придумать. С детьми особенно увлекательно этим заниматься. Обычно мы печем на новый год большой пряник, а остатки теста используем для изготовления “мелочи” – звездочек, лун, дедов-морозов, медвежат. Раскрашиваем их разноцветной глазурью, декорируем, вешаем на елку и дарим гостям». ■

## ПИШИТЕ!

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

**KRETYANKA@IDR.RU**

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



Тесто раскатать и наложить на него трафарет.



Вырезать фигурный пряник и положить на смазанный сливочным маслом противень.



Белый и темный пористый шоколад поломать на кусочки и расплавить на водяной бане.



Испекенные пряники немного охладить и затем нанести на них глазурь и декор.



### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

для пряника:

- 400 г муки ● 400 г меда
- 100 г сахара ● 100 г сливочного масла
- 4 желтка ● 2 ст. ложки сметаны
- 1 ч. ложка соды ● 3 ч. ложки смеси пряностей (гвоздика, корица)

для шоколадной глазури:

- 100 г шоколада ● 2 белка
- 300 г сахарной пудры
- 2 ч. ложки лимонного сока

### ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Вырезать из плотной бумаги или картона трафарет в форме будущего пряника.
- 2 Мед прокипятить несколько раз, охладить. Желтки растереть с сахаром, добавить в смесь охлажденный мед, пряности, сметану. Муку смешать с содой и добавить в тесто. Все тщательно вымесить на столе.
- 3 Раскатать тесто в пласт толщиной 2-2,5 см. По готовому трафарету вырезать пряник. Выложить готовое изделие на противень, смазанный сливочным маслом, и выпекать в разогретой духовке 20-25 минут, затем извлечь из духовки и охладить. Декорировать пряник глазурью.
- 4 Для приготовления глазури сахарную пудру и белки растереть в блендере. Одновременно растопить шоколад на водяной бане, затем охладить, но так, чтобы он не загустел, и ввести в белково-сахарную массу. Туда же добавить лимонный сок, еще раз все взбить.

*Вам сiem*

- ⌚ 25 мин
- ⚖ 250 ккал/100 г
- 💰 до 500 руб.

наглядное пособие

## ВАМ пригодятся:

Сахарная пудра с ванилью,  
REBECCHI FRATELLI



Молотый имбирь,  
SONNENTOR



Бодрящий чай из яблока и корицы,  
HEATH & HEATHER



Тарелочка,  
VILLEROY & BOCH



Сахарные карандаши для украшения десертов,  
DR. OETKER



Имбирное печенье,  
EARL GREY'S



Салфетки, LAMBI



Тарелка,  
VILLEROY & BOCH

# Капелькою КАШИ

В семье ВАЛЕРИИ и Иосифа ПРИГОЖИНА есть кулинарные табу, которые можно нарушать лишь один раз в год.



Валерия с детьми: Арсением, Анной и Артемом.



## Да и Нет

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| ● зеленому чаю и воде без газа | ● алкоголю и курению                         |
| ● пароварке и аэрогрилю        | ● жареной картошке, макаронам и белому хлебу |
| ● праздникам живота            | ● соли и сахару                              |
| ● яблокам во всех проявлениях  | ● витаминам в таблетках и БАДах              |
| ● йоге и раздельному питанию   |  |



## НА ДИЕТУ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

К кулинарии в нашей семье отношение серьезное, как к науке. Мне повезло, я никогда не страдала излишним весом — возможно, потому что привыкла строго следить за тем, что, когда и как я ем. А вот с остальными членами семьи мне приходилось поработать. Недавно дочь Аня сильно округлилась. Тогда она принимала лекарства, побочный эффект которых — прибавка в весе. Психологически мы ребенка к этому подготовили, предупредили, что полнота — временное явление, однако я перестала готовить дома вредные лакомства, которые дочка любит, — никаких блинчиков и тортиков. На диету сели всей семьей. Труднее всего пришлось весьма капризному в еде младшему сыну Сене. Но со временем все привыкли, придерживаемся этих ограничений и сейчас. Начав жить со мной, Иосиф без диет похудел на 8 кг всего за несколько месяцев.

Я четыре раза в год соблюдаю православный пост — получается, что в среднем четыре месяца не ем мяса. В пост «дежурное блюдо» для меня — гречневая каша с ложкой подсолнечного масла. Есть еще один на 100% безвредный продукт, который можно есть всегда и везде, я даже беру его на гастроли — обезжиренный зернистый творог.

К сладкому я равнодушна, «запретный плод» номер один для меня — жареная картошка. Когда я была беременна, прочитала золотую фразу: «Нельзя питаться мусорной едой и засорять свой организм». Никаких газировок, булок, алкоголя, чипсов, пирожных, конфет. Жареное, жирное, острое, соленое тоже практически исключено.

Зато я пью много жидкости. В день получается два — два с половиной литра негазированной воды или зеленого чая.



## В ОТПУСКЕ МОЖНО ВСЕ

Единственное время, когда я ненадолго даю себе волю и ем «запретное», это отпуск. Иначе начнется депрессия. На отдыхе я занимаюсь йогой и каждый день бегаю, энергии трачу больше, чем во время гастролей. Неудивительно, что мне все время хочется есть. Могу даже наесться в ресторане на ночь, а утром снова плотно позавтракать. Во Франции, Германии и Швейцарии не могу устоять перед шоколадом, в Италии надеюсь рыбы, пасты и пиццы. Недавно на пароме из Генуи на Сардинию не устояла даже перед красным мясом (обычно мы стараемся есть только куриные грудки). Из отпуска мы все привозим пару-тройку лишних килограммов. Но я не расстраиваюсь.

## НА КУХНЮ КАК НА ПРАЗДНИК

Иосиф говорит, что я готовлю так же хорошо, как пою. Если уж встаю к плите, то готовлю и первое, и второе, и третье и делаю это с огромным вдохновением. Считаю, что на кухню нельзя входить в плохом настроении, это отражается на энергетике еды. Люблю экспериментировать. У нас нет «традиционных блюд», даже обычную кашу или запеченные овощи каждый раз делаю по-новому. Недавно варила суп в горшочках, запекла овощи, испекла штрудель. Мои главные друзья на кухне – это сковородка-гриль и пароварка. Никакой жарки и тушения в большом количестве масла, это лишние калории. Мое любимое блюдо – запеченные в духовке яблоки с вареньем. С детства их обожаю, но каждый раз даже с ними умудряюсь что-то придумывать – добавляю то мед, то варенье, корицу, орехи или даже мороженое. Раньше запекала их в духовке, в последнее время чаще готовлю в микроволновке. Получается так же вкусно. Домашние любят яблочные оладьи по рецепту моей



### Звёздный рецепт

## ОВСЯНКА С ГРУШАМИ И ЧЕРНИКОЙ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

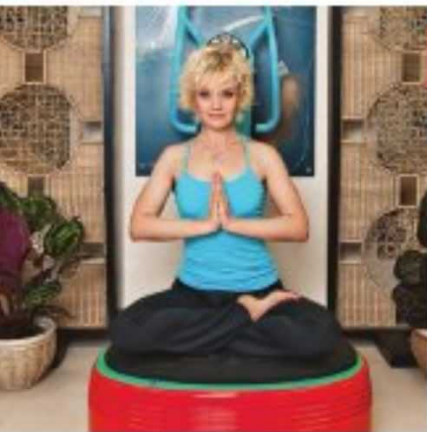
Полстакана овсяных хлопьев залить 1 стаканом кипятка, варить в кастрюле, помешивая, 10 минут. Грушу очистить, нарезать дольками и варить отдельно в течение 5 минут в 100 мл воды. Затем кашу смешать с вареной грушей и добавить 100 г черники. При желании грушу можно заменить на сладкое яблоко. Быстро, вкусно и очень полезно!

🕒 10 мин 🍷 30 руб. 🍳 88 ккал

мамы: в обычное тесто добавляются натертые на крупной терке яблоки и немного ванилина. Я предпочитаю «французскую сервировку», когда на большой тарелке подается маленькое красивое угощение. Кстати, это одно из правил, помогающих не переедать: на нарядной посуде подавать немного еды, украшенной зеленью и овощами. Это позволяет наслаждаться блюдом, создавать иллюзию большой порции, но съедать немного.

## НОВЫЙ ГОД

Этот праздник я стараюсь встречать не на сцене, а с семьей. Обычно мы куда-нибудь едем вместе: на горнолыжный курорт или к родственникам. Но елку дома наряжаем, даже если уезжаем. Оливье я готовлю сама. Новый год – единственный день, когда такой салат можно себе позволить. К праздничному ужину я готовлю кулинарный сюрприз – что-то секретное, и выношу блюдо по бой курантов. Обычно это выпечка. Пару лет назад это был луковый пирог – его жутко любит Иосиф. Также на ура идет и торт «Наполеон», его обожают дети. Тесто для него я покупаю готовое слоеное, а вот крем мастерю сама. ■



Валерия много лет занимается йогой и придерживается ограничений в еде. Например, на сладкое позволяет себе только запеченные яблоки или яблочные оладьи.



**Б**удьте художниками! Когда за окном белым-бело, приготовьте яркий обед из желто-оранжево-красных ягод и фруктов. Из кумкватов сочините салат, облепиху соедините с цыпленком, а манго смешайте с мексиканской простоквашей. Чувствуете, в доме стало теплее и солнечнее?

## РУССКИЙ ЦЫПЛЕНОК В ОБЛЕПИХОВОМ МАРИНАДЕ

Облепиха – удивительная ягода, она побилла все рекорды по количеству витамина С и антиоксидантов. Во многих ресторанах теперь подают чай из свежей облепихи, заваренный во френч-прессе. Впрочем, рыжие ягодки хороши не только в чае и варенье – они прекрасно сочетаются с птицей и свининой.

Сделайте из облепихи кисло-сладкий маринад для цыпленка, а потом подайте мясо с рассыпчатым рисом. И можно в рестораны больше не ходить.

**На 4 порции:** ● 1 упитанный цыпленок или небольшая фермерская курица

- 1 стакан ягод облепихи
- 4–5 ст. ложек жидкого меда
- 1 ч. ложка (без горки) порошка карри
- 1/3 ч. ложки молотого кайенского перца
- 2 ст. ложки растительного масла без запаха

● соль и свежемолотый черный перец

🕒 60 мин 🍴 200 руб. 🔥 210 ккал

**1** Цыпленка разделайте на четыре части. Облепиху разомните деревянным пестиком, чтобы каждая ягода дала сок. Если есть желание и время – протрите облепиху через сито, это поможет избавиться от мезги.

**2** Смешайте облепиховый сок с остальными ингредиентами, залейте получившимся маринадом кусочки цыпленка и оставьте в холодильнике на несколько часов, а еще лучше – на целые сутки. Только маринуйте в керамической, стальной или эмалированной посуде.

**3** Разогрейте духовку до 200 °С, выложите кусочки птицы в форму, полейте маринадом и отправьте запекаться на 30–45 минут. Время от времени смазывайте цыпленка маринадом, чтобы получилась хрустящая корочка, и проверяйте готовность – цыплята бывают разной упитанности. Как только мясо будет готово, достаньте его из формы и на конфорке уварите соус в течение 10 минут. Подавайте с рассыпчатым белым рисом.

Солнечный  
КРУГ



## АЗИАТСКИЙ САЛАТ С КУМКВАТАМИ

Кумкваты — это наноцитрусовые. Как и старшие товарищи, они бодрят и заряжают энергией. Кумкваты дружат со всеми ингредиентами и никогда не тянут одеяло на себя. Свежие они прекрасны в салатах с азиатской заправкой, а сушеные — идеальная компания к зеленому чаю.

На 4 порции: ● 1 упаковка любых салатных листьев  
● 1/2 чашки свежих кумкватов ● 5-6 шампиньонов  
● 2 небольшие луковицы шалота ● 1 кусочек имбиря размером с грецкий орех ● 1/2 чашки лепестков миндаля  
● 1/2 пучка кинзы ● 2 ст. ложки рисового уксуса (можно яблочного) ● 2 ст. ложки растительного масла без запаха ● 1/2 ст. ложки кунжутного масла  
● морская соль и свежемолотый черный перец  
🕒 10 мин 🏷️ 180 руб. 🍴 140 ккал

**1** Начните с заправки. Лук-шалот мелко нарежьте, имбирь натрите на мелкой терке, возьмите 4 кумквата и измельчите. В миске смешайте оба вида масла, рисовый уксус, добавьте лук, измельченные кумкваты и имбирь. Добавьте соль и перец. Энергично перемешайте и оставьте ароматы наслаждаться друг другом.

**2** Шампиньоны нарежьте тоненькими ломтиками, кинзу нарубите. Оставшиеся кумкваты разрежьте на половинки. В салатник выложите листья, отправьте туда все ингредиенты, заправьте соусом и аккуратно перемешайте. Ешьте немедленно!

## ИНДИЙСКИЙ ЛАССИ ИЗ МАНГО

Ароматные манго пахнут беззаботным морским побережьем, солнцем и экзотикой. Приготовьте на десерт ласси — это индийская разновидность молочного коктейля, очень уместная в финале «оранжевого» застолья.

На 4 порции: ● 1 стакан натурального йогурта или мечниковской простокваши ● 1/2 стакана пастеризованного молока ● 3 свежих спелых манго ● 2 ст. ложки коричневого сахара или жидкого меда  
🕒 5 мин 🏷️ 150 руб. 🍴 70 ккал

**1** Непременно выберите спелые манго, которые на ощупь, как сочная груша, а не как тамбовский картофель. Если манго жестковато, дайте ему полежать несколько дней — лучше подождать, чем пить невкусное ласси! Манго очистите от кожуры картофелечисткой, удалите косточку, а мякоть нарежьте крупными кусочками. Должно получиться примерно 200 г чистого веса.

**2** Положите манго в блендер, туда же отправьте простоквашу (йогурт), сахар и молоко. Если хотите приготовить аутентичный ласси, который индийцы пьют на торжествах, добавьте щепотку кардамона и соли, а количество меда сократите вдвое. Готовый ласси храните в холодильнике 24 часа. ■

Морозам вопреки впусите в свой дом солнце. Кулинарный эксперт Анна ЛЮДКОВСКАЯ рекомендует яркий обед из облепихи, кумкватов и манго — вкусно и лечит от хандры.



# ТРИ КИТА

## новогоднего застолья

Катя ТАРЕЛКИНА собирается достойно встретить  
Новый год на всем готовом.  
Точнее, приготовленном собственноручно.

### ПОД НЕЖНЫМ СОУСОМ

Первым делом, рассуждая о диете, врачи и подружки советуют убрать со стола (и из мыслей) майонез. Вот почему-то этот соус, изобретенный в экстремальных военно-полевых условиях, является синонимом всего страшно вредного. Но страшно вкусного. Когда вы стоите перед выбором: зеленый салат с оливковым маслом или основательный оливье — это ж не вопрос, что выбрать, правда? Конечно, калорийную бомбу, которую вы будете поедать, утешая себя, что майонез — это тоже растительные жиры.

«Надо бы поменьше майонеза класть», — думаете вы и... производите на новогодний стол салат «Столичный» и «Мимозу», селедку под шубой, запеченную рыбу и мясо по-французски,

фаршированные яйца... Это ж Новый год, и вы готовы потом неделю мучиться совестью и одышкой от обжорства, пытаетесь влезть в любимое платье.

В общем, я уж было и правда решила ограничиться в новогоднюю ночь огурчиками и палочками сельдерея, но тут пришла свекровь моя, тоже Тарелкина. И сказала: «Ты что, Катя, поглупела на своих диетах? Люди не поймут». И даже мой стопроцентно верный аргумент («А некому в магазин бежать, Римма Пална!») был отмечен ею с порога: «Яйца есть? Масло? Горчица? Будет тебе майонез», — провозгласила моя любимая вторая мама и закатала рукава.

Знаете, было бессмысленно прятать горчицу — оказалось, что майонез, причем классический, можно приготовить и без нее. Горчица всего лишь придает соусу пикантный вкус, который в нашем общепите называли «провансаль». Горчица, кстати, нашлась у меня даже не порошковая, а в баночке, да еще и с зёрнами. И это тоже не стало помехой — наоборот, вкус получился еще более интересным. Мы даже под конец стали экспериментировать, добавляя в майонез то базилик, то укроп, и наслаждаясь ароматами.

Остальное просто: два яичных желтка (можно три, если маленькие), чайная ложка горчицы, немного перца и соли, можно еще добавить щепотку сахара и раздавить зубчик чеснока. Свекровь уверяла, что настоящий майонез можно сделать только при помощи тяжелого ручного труда — взбивая ингредиенты венчиком в плоской плошке до посинения конечностей. И даже требовала немедленно призвать на помощь сына своего и моего мужа Анатолия Тарелкина, крепкого мужчину со стальными мускулами и железными нервами. Но я молча достала вместо венчика блендер. Двадцать первый век на дворе, хватит мучиться.

В общем, в одну руку — миксер или блендер. В другую — бутылку оливкового масла (можно взять и любое другое растительное, но обязательно без запаха). В однородно растертые с солью, перцем и сахаром сырые желтки по капле (это важно!) добавляем масло, и каждую каплю взбиваем. Уже через несколько капель смесь начинает густеть. Именно этого состояния и нужно добиться, ведь чуть переборщишь с маслом — и смесь станет не только густой, но и «жесткой». Вы сами поймете, когда струйку масла можно будет увеличить, непрерывно вмешивая и вбивая масло в соус. Если промахнетесь, просто добавьте еще один желток, «разведите» им свер-



### ФОРМУЛА СОУСА

Для майонеза все ингредиенты берите одинаковой температуры, тогда они будут смешиваться равномернее. Только помните, что охлажденное масло с другими продуктами смешивается лучше, поэтому все составляющие лучше немного подержать в холодильнике. Туда же нужно поставить и готовый майонез: домашний соус хранится на нижней полке в банке с закручивающейся крышкой не дольше недели.





нущую смесь и продолжайте капать масло поаккуратнее. Где-то на середине бутылки с маслом в будущий соус вливается чайная ложка белого винного уксуса или лимонный сок. Смесь станет жидкой, зато после этого вливать масло можно уже струйкой.

Даже в ручном исполнении этот процесс, по описанию трудоемкий и выматывающий, на самом деле занимает не больше десяти минут — куда меньше времени, чем нужно, чтобы добежать до ближайшего магазина. Майонез получился таким густым, что можно было мазать на хлеб ножом (это мы с маслом переборщили слегка). Для салатов мы его просто разбавили: влили две столовые ложки кипятка и снова взбили, на сей раз уже венчиком.

### ЧЬЯ БЫ СВИНКА ХРЮКАЛА

Муж Анатолий приволок мамонта (притащил из магазина кусок свиной шеи) и сказал: «Будем делать буженину». Причем хлопоты с мясом он взял на себя, превратив меня в поваренка и заставив делать все остальное. Чистить чеснок и резать лук. Стелить на противень фольгу. («Только давай, чтобы все было в ажуре, а то через дырки весь сок вытечет».) Смотреть на него и восхищаться!

Рассказываю, как записывала. Мясо солим не только снаружи, но и внутри. А делаем это так: зубчики чеснока режем и обваливаем в смеси соли и перца, прежде чем напихать их в тонкие разрезы в мясе. Кстати, перед тем как шпиговать, обдайте мясо кипятком: поры его закроются, и потери сока станут меньше, а значит, буженину будет сложнее пересушить в духовке. Помимо чеснока, в разрезы можно также напихать кусочки морковки, кусочки шпига, сложенный в несколько раз лавровый лист с горошинами перца. Нашигиванный кусок натираем сверху солью и перцем, а также всеми сухими приправами, которые найдутся в доме: орегано, петрушкой, тмином, горчицей. Можно использовать все виды перца, при этом красная паприка добавит мясу цвета и сладости, а красный чили — остроты. И все на глазок и по вкусу.

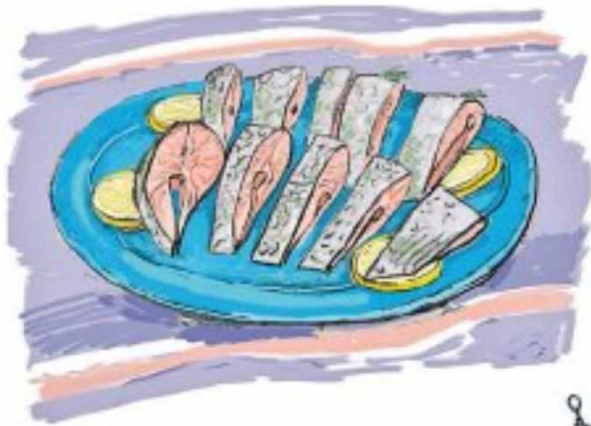
Теперь самое время уложить мясо на «постельку», укутать «одеялком» из фольги, подоткнуть края, чтобы нигде не капало... и отправить в духовку, разогретую до 200 градусов. И не трогать полтора часа — пусть томится себе в собственном соку (которого из него вытекает добрая кастрюлька). Готовое мясо едим сразу, а если не получится — даем остыть и едим холодным.

### НЕ МЯСО, ТАК РЫБА

При мысли о том, что на столе не будет рыбы, моя мама начинала буквально метать икру. Ее камчатское прошлое требовало красненькой солененькой рыбки. Хотя было время — она ее видеть не могла, потому что буквально только ею и питалась. Но все меняется, не меняется только рецепт, знакомый мне с детства. Очень простой. Соли нужно брать в два раза больше, чем сахара. Применительно к рыбе — а это может быть семга, форель, лосось и любая другая горбуша — на килограмм рыбы берется две столовые ложки с горкой соли (крупного помола, а то и вовсе морской) и столовая ложка сахара. Все.

Хотя нет, не все. Приехав ко мне, под завязку груженная рыбным филе мамочка полезла в шкафчик, где хранятся всякие пряности и специи, и извлекла оттуда сушеный укроп, душистый перец, лаврушку, черный перец горшком и еще какие-то травяные смеси.

Потом взялась за филе. Его желательно брать не мороженое — тогда есть гарантия качества, к тому же резать и готовить его удобнее. Кожу от плоти не отрывать. Рыбу разрезать вдоль хребта, который аккуратно отделить, потом выбрать ребра и по возможности все прочие кости. Затем натереть солью филе со всех сторон, причем ту сторону, где кожа, натирать против чешуи — соль должна забиться под чешуйки. Сверху рыбу присыпать сахаром (некоторые вместо сахара обмазывают медом), переложить специями и плотно завернуть в полиэтиленовую пленку кожей наружу. При засолке рыба дает сок, поэтому имеет смысл положить ее на тарелку, а потом поставить в холодильник. Самые голодные могут начинать есть рыбу уже спустя несколько часов, но лучше дать постоять ей дня два. ■



### СОЛЁНАЯ ПРАВДА

Для ускорения процесса просолки рыбы можно срезать с филе кожу, нарезать его заранее тонкими пластинами и выложить пластами в керамическую емкость, пересыпая слои крупной солью и специями. Затем накрыть крышкой и убрать в холодильник. Такая рыба будет готова уже через 12 часов, но есть ее нужно сразу же. Либо убирать в морозильник, даже если продолжение банкета последует завтра.

# КАК ИГРУШКИ

Модные капкейки – это маленькие кексикки с нарядным «сугробом» из крема на макушке. Отличный десерт для зимних праздников.

## ВАНИЛЬНЫЕ КАПКЕЙКИ С ШАПОЧКОЙ ИЗ МАСКАРПОНЕ

**На 24 капкейка:** ● 3 стакана муки  
● 1 чайная ложка разрыхлителя  
● 1/2 чайной ложки соли  
● 170 г сливочного масла комнатной температуры ● 1 1/2 стакана сахара ● 4 больших яйца  
● 2 чайные ложки экстракта ванили ● 1 1/4 стакана молока жирностью 3,2% ● крем из маскарпоне  
● синие снежинки и серебряные бусины для украшения тортов  
● синие формочки для капкейков

1. Разогрейте духовку до 180 °С. В форму для маффинов выложите бумажные розетки. В миске смешайте муку, разрыхлитель и соль.
2. В другой миске разотрите сливочное масло с сахаром, чтобы масса стала однородной и светлой. Введите по одному яйца, а когда они полностью смешаются с маслом, добавьте экстракт ванили и перемешайте.
3. Добавьте в миску с маслом и яйцами часть муки, молоко и в конце еще раз муку. Тщательно перемешайте миксером. Разлейте тесто по формочкам, так, чтобы заполнить лишь 2/3. Выпекайте 20 минут, затем дайте остыть в течение 5 минут и выньте из формы. Выложите на решетку, чтобы капкейки окончательно остыли.
4. Крем из маскарпоне выложите в кондитерский мешок, украсьте капкейки. Сверху посыпьте синими снежинками и съедобными серебряными бусинами.

**Крем из маскарпоне:**

● 225 г итальянского сыра маскарпоне ● 145 мл сливок жирностью 35% ● 30 г сахарной пудры

Все ингредиенты тщательно взбейте миксером в однородную массу.



## КАПКЕЙКИ С ГЛАЗУРЬЮ

**На 29 капкейков:** ● 3 стакана муки ● 2 чайные ложки разрыхлителя ● 1/2 чайной ложки соли ● 150 г сливочного масла комнатной температуры ● 2 1/4 чашки светло-коричневого сахара ● 4 больших яйца комнатной температуры ● 3/4 стакана кефира ● серебряные бусины для тортов ● глазурь

1. Разогрейте духовку до 175 °С. Форму для маффинов выложите бумажными розетками. В миске смешайте сухие ингредиенты: муку, соль, разрыхлитель. В другой миске разотрите сливочное масло с сахаром и, взбивая миксером, введите по одному яйца. В конце добавьте кефир.
2. Продолжая взбивать, в миску с яйцами, кефиром и маслом постепенно введите сухие ингредиенты (лучше это сделать в 3 этапа).
3. Наполните розетки на 3/4 тестом и выпекайте 20 минут. Выньте форму, дайте остыть 5–10 минут, затем извлеките розетки с капкейками, дайте остыть. Украсьте капкейки глазурью и оставьте, чтобы она застыла. Когда схватится, сверху посыпьте серебряными бусинами.

**Глазурь:** ● 115 г сливочного масла ● 2 стакана сахарной пудры ● 2 чайные ложки экстракта ванили ● 2–4 столовые ложки молока

1. В сотейнике растопите сливочное масло и нагревайте его на среднем огне около 10 минут, пока оно не станет светло-коричневым. Аккуратно перелейте в миску.
2. Добавьте к маслу сахарную пудру, экстракт ванили, 2 столовые ложки молока и вымешивайте, пока смесь не станет однородной и шелковистой по текстуре. Если глазурь слишком плотная, добавьте еще молока. Сразу же покройте глазурью капкейки.

## БАНАНОВЫЕ КАПКЕЙКИ С ОРЕХАМИ И РИКОТТОЙ

**На 28 капкейков:** ● 3 стакана муки  
● 1 чайная ложка разрыхлителя  
● 1/2 чайной ложки соли  
● 1 чайная ложка молотой корицы  
● 150 г сливочного масла комнатной температуры ● 1 1/2 чашки светло-коричневого сахара  
● 3 больших яйца ● 4 очень спелых банана, очистить и размять вилкой (должно получиться около 2 чашек) ● 3/4 стакана кефира  
● 1/2 чайной ложки экстракта ванили ● 1 стакан дробленых грецких орехов ● крем из рикотты  
● золотые бусины и шоколадные звездочки для украшения

1. Разогрейте духовку до 175 °С. Выложите в форму для маффинов бумажные розетки. В одной миске смешайте все сухие ингредиенты, а в другой разотрите сливочное масло с сахаром, а затем, взбивая миксером, по одному введите яйца. 2. Добавьте во вторую миску банановое пюре, кефир и экстракт ванили, размешайте, а в конце добавьте грецкие орехи. 3. Взбивая миксером, к жидким ингредиентам постепенно добавляйте сухие. Тесто перемешайте до однородной массы и разлейте по формам, заполняя 2/3 объема. Выпекайте в духовке около 20 минут. 4. Дайте капкейкам остыть в форме 5–10 минут, а затем выньте и положите на решетку. Когда остынут, украсьте с помощью кондитерского мешка кремом из рикотты. Сверху декорируйте золотыми бусинами и шоколадными звездочками.

### **Крем из рикотты:**

● 90 г итальянского сыра рикотта ● 1 стакан сахарной пудры  
Соедините рикотту и сахарную пудру, взбейте миксером в крем.





## ШОКОЛАДНЫЕ КАПКЕЙКИ

### На 18 капкейков:

- 1 1/2 стакана муки
- 3/4 стакана несладкого какао в порошке (если используете сладкое, просто уменьшите количество сахара)
- 1/2 стакана сахара
- 2 больших яйца
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 1/2 чайной ложки соли
- 3/4 стакана кефира
- 3 столовые ложки растительного масла без запаха
- 3/4 стакана теплой воды
- 1 чайная ложка кондитерского экстракта мяты
- декоративные снежинки для украшения

1. В формы для выпечки маффин-ов положите бумажные розетки. Смешайте муку, какао, сахар, разрыхлитель и соль. Добавьте яйца, кефир, масло, воду и экстракт мяты, взбейте все миксером на невысокой скорости.

2. Когда масса станет однородной, разлейте ее по формочкам, наполняя каждую на 2/3. Выпекайте 20–25 минут при 180 °С. Готовность можно проверить, проткнув капкейк деревянной зубочисткой. Если зубочистка сухая, доставайте капкейки. Дайте им прийти в себя минут 10, затем выньте розетки из формы, положите на решетку и дайте капкейкам окончательно остыть. Украшать такие капкейки можно на следующий день, а в морозилке они хорошо хранятся до 2 месяцев.

3. Крем (можно взять из первого или третьего рецепта и добавить экстракт мяты или молотую мяту) выложите в кондитерский мешок и украсьте капкейки. Сверху посыпьте декоративными снежинками.



ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ  
ЧИТАТЕЛЕЙ

# ОЛИВЬЕ плюс



## САЛАТ «ИНЬ-ЯН»

Екатерина МИРОНОВА, Московская обл.

- 1 копченый куриный окорочок
  - 2–3 вареные картофелины
  - 200 г маринованных грибов
  - 1 луковица
  - 2–3 вареных яйца
  - 1 банка маслин
  - майонез, соль по вкусу
- ⌚ 20 мин ⚡ 450 ккал 🏷 до 150 руб.

Все ингредиенты измельчить и выложить в таком порядке: курица, картофель, лук, грибы.

Каждый слой смазать майонезом.

Для украшения вырезать трафарет из бумаги и по очереди засыпать сначала одну сторону тертым белком, потом другую – измельченными маслинами. Поместить в холодильник на 2–3 часа перед подачей на стол.



## СЛОЕННЫЙ ТОРТ ИЗ ПЕЧЕНКИ

Алена ПАСЕКА, Москва

- 0,5 кг куриной печени
  - 3 ст. л. муки
  - 4 луковицы
  - 1 яйцо
  - по 200 г майонеза и сметаны
  - перец по вкусу
- ⌚ 45 мин ⚡ 432 ккал 🏷 до 400 руб.

Печень измельчить в блендере, добавить муку, яйцо, перец, вымесить. Среднюю сковородку нагреть, смазать маслом, на середину вылить 3 ст. л. смеси и аккуратно разровнять от середины к стенкам, чтобы получился тонкий блин. Перевернуть и обжарить с другой стороны. Спассеровать лук. В миске смешать майонез и сметану, добавить лук. Печеночные коржи поочередно промазать соусом. Сформировать торт. Оставшимся соусом обмазать бока, обсыпать тыквенными семечками, украсить гранатом.



## РЫБНАЯ «БАНДЕРОЛЬ»

Анастасия МАЛИКОВА, Москва

- 1 лосось весом 2 кг
  - 2 ст. л. меда
  - 1 пучок зеленого лука
  - 1 небольшой сладкий перец
  - 7,5 см корня имбиря
  - 2 зубчика чеснока
  - 1 ст. л. растительного масла
  - 50 мл сливок
  - 400 г креветок
  - 2 ст. л. лимонной приправы
  - лимонный сок, соль
- ⌚ 60 мин ⚡ 285 ккал 🏷 до 600 руб.

Измельченный лук, перец, имбирь и чеснок обжарить до мягкости. Влить сливки и мед, готовить, пока не загустеет. Добавить нарезанные креветки, готовить 1 минуту. Снять с огня, посолить. На пергамент кожей вниз выложить кусок филе. Распределить по рыбе начинку. Посыпать приправой. Накрывать вторым куском филе, запекать при 220 °С 30 минут.



## САЛАТ «ЛЮБИМЫЙ»

Маргарита БОКОВЦЕВА, Москва

- 400 г листового салата
  - 300 г болгарского красного перца
  - 350 г крупных очищенных креветок
  - 1 банка консервированных ананасов
    - 100 г красной икры
    - 200 г сыра
  - соль, майонез по вкусу
- 🕒 15 мин 🍴 290 ккал 🏷️ до 300 руб.

Овощи крупно нарезать, каждую креветку разрезать на две части, сыр натереть на крупной терке.

Все соединить, перемешать, добавить соль и майонез. Снова перемешать, готовый салат сверху украсить красной икрой.



## САЛАТ «ЯРКИЙ»

Андрей ХАРЛАМОВ, Видное

- 2 куриных филе ● 1 болгарский перец ● 5 помидоров черри
  - 1 небольшой кочан пекинской капусты
    - 100 г сыра фета ● зелень петрушки
  - 2 ст. л. оливкового масла ● перец ● соль
- 🕒 20 мин 🍴 260 ккал 🏷️ до 120 руб.

Перец нарезать соломкой, пекинскую капусту нашинковать. Добавить помидоры черри, разрезанные на четвертинки, и измельченную зелень. Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками. Поперчить и посолить по вкусу. Заправить оливковым маслом. Выложить в салатницу. Украсить сыром, нарезанным кубиками или звездочками.



## САЛАТ «СЕРДЦЕ»

Евгения КОБЦЕВА, Москва

- 250 г очищенных креветок ● 150 г крабовых палочек
  - 1 авокадо ● 3 вареных яйца ● 10 помидоров черри
  - 2 средних свежих огурца ● 250–300 г филе семги или форели (слабосоленой или подкопченной) ● сливочный сыр
  - майонез ● соль ● свежемолотый перец ● красная икра
- 🕒 30 мин 🍴 630 ккал 🏷️ до 300 руб.

Крабовые палочки, яйца, огурцы и мякоть авокадо нарезать кубиками, помидоры черри – соломкой. Выложить все продукты слоями: крабовые палочки, майонез, перец; огурец, соль, перец; креветки, перец, майонез; яйца, соль, перец, майонез; помидоры, майонез; авокадо, соль, перец, майонез; семга или форель кубиками, сливочный сыр. Салат украсить красной икрой.

## ПОДАРОК за лучший рецепт

Поделитесь с «КРЕСТЬЯНКОЙ» любимыми рецептами!  
Автор лучшего из них получит в подарок  
ручной блендер Philips HR1659 с насадкой для резки кубиками:  
он готовит 1 кг салата «Оливье» всего за 28 секунд.



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

до 20 декабря  
**ФЕВРАЛЬ:  
РИСОВЫЙ РАЙ**

до 20 января  
**МАРТ:  
МАЛЕНЬКИЕ  
ЖЕНСКИЕ РАДОСТИ**

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



# НОВОЛЕТНИЙ СТОЛ

Новогодний стол в России за столетия претерпел массу любопытных метаморфоз.

Уже больше двухсот лет мы отмечаем начало нового года среди зимы — с 1 января. И в том, как менялось праздничное меню, отразилась история страны.

## НА НОВЫЙ МАНЕР

Для крестьян зимний Новый год стал продолжением святочных увеселений, и блюда подавались рождественские. Пироги, гусь с квашеной капустой или яблоками, студень, домашняя колбаса, блины. Коронным считался молочный поросенок, поскольку, по славянским преданиям, в этот день на поросенке на землю въезжал Овсень — языческий бог, брат Коляды. До начала XIX века новогодние угощения оставались простыми, даже в домах знати подавали соленые огурцы и грибы. Но при этом рядом лежали абрикосы, апельсины, виноград и груши — в моду вошли оранжереи, фрукты выращивали посреди зимы. Во второй половине XIX века в новогоднем меню аристократии уже появились семга, икра, сыры. К грибам охладели, зато в моду вошли лабардан (треска) и арбузы. И, конечно, поросенок. Его готовили с выдумкой: жаворонка фаршировали оливками и анчоусами, вкладывали его в куропатку, куропатку — в фазана, а фазана — в поросенка. И запекали несколько часов. XX век принес на праздничный стол мороженое. Аристократия полюбила анчоусы, омары, сардины и новинку — салат Оливье.

## КАК СЛЕДУЕТ

Большевики празднование Нового года отменили. Но его все равно встречали. Правда, тихо, без танцев. И угощение было скудным. Но именно в эти годы

## Как это готовили?

Курицу натирали смесью майонеза, горчицы и специй, «сажали» на бутылку из под кефира, наполненную любым маринадом (например, вода, уксус, специи). И жарили в духовке до золотистой корочки.

мы обрели одно бессмертное блюдо. В канун 1919 года в таверне лояльного к большевикам купца Анастаса Богомилова соединили сельдь, символизирующую еду пролетариев, картошку, символизирующую еду крестьян, кроваво-красную (цвета крови и большевистского знамени) свеклу, французский соус провансаль и назвали блюдо «Ш.У.Б.А.», что расшифровывалось как «Шовинизму и Упадку — Бойкот и Анафема». Со временем название упростили до «Селедки под шубой».

В 1936 году Новый год милостиво возвратили людям вместе с елкой, шумным застольем и танцами. Пили водку, поднимая тост «За вождя всех времен и народов!». Закусывали картофельным пюре, котлетками, салом и домашними разносолами. Военный Новый год — селедка, картошка, хлеб. И тыловые-фронтовые «сто грамм». В 1947 году Сталин сделал гражданам царский подарок, объявив 1 января выходным днем. Разумеется, изысков люди себе позволить не могли. Соленья, варенья, копченя привозили от деревенских родственников.

«Хрущевский» Новый год был уже сравнительно благополучным. При нем появилась традиция встречать бой курантов шампанским. Припасали к празднику и икру, и кусок семги. На столах красовались студень, селедка под шубой, голубцы, винегрет, свекла с майонезом. Наступило второе пришествие оливе — с колбасой вместо рябчиков.

В брежневское время к Новому году доставали по благу зеленый горошек, красную икру, сырокопченую колбасу. А высшим пилотажем считалась «курица в духовке» с румяной корочкой. И, конечно, самодельный торт «Наполеон». Горбачевские годы запомнились очередями и отсутствием даже насушенных продуктов. Выручали собственные заготовки. Пили самогон, поругивая генсека. Ельцинская пора подарила салат из крабовых палочек и экзотические фрукты: манго, кокосы, ананасы. Признаком хорошего тона стал гусь с яблоками.

Сегодня торжествует плюрализм. На столах соседствуют старорусский поросенок, большевистская селедка под шубой и новомодные блюда из морепродуктов. Главное — много! По подсчетам, за неделю с 31 декабря мы съедаем и выпиваем столько же, сколько за два обычных месяца. ■



## Сырная «Сельдь под шубой»



3 свеклы, 1 морковь, 2 картофелины, 2 яйца отварить и натереть.  
Филе сельди нарезать.  
Выложить слоями: сельдь, картошку, сливочный сыр (100 г), рубленые яйца, морковь, свеклу, майонез (150 г). Оставить в холодном месте на несколько часов.



## Торт «Наполеон»



Готовое слоеное тесто тонко раскатать на 10 коржей, наколоть их вилкой и испечь при 220 °С.

Приготовить крем: 4 яйца взбить с 1 стаканом сахара, добавить 1,5 стакана теплого молока и 1,5 стакана муки, снова взбить. Поставить эту массу на огонь и варить до загустения, постоянно помешивая, довести до кипения. Остудить крем и взбить с размягченным сливочным маслом (300 г) в однородную массу. Готовые коржи смазать кремом, сложить один на другой, сверху посыпать поджаренными орехами, дать пропитаться несколько часов и подавать.

## Молочный поросенок



Печенку, сердце поросенка и 40 г сушеных белых грибов отварить порознь и мелко нарубить. 2 луковицы спассеровать на свином сале (100 г), охладить, растереть с 3 желтками. Смешанную с 1 сырым яичным белком и подсушенную гречку (500 г) залить кипящим бульоном и сварить кашу. Когда каша остынет, добавить взбитые белки 3 яиц, печенку, сердце, грибы, лук, зелень, перец, соль. Фарш перемешать, начинить им потрошеную тушку поросенка (1,5 кг), зашить, посыпать семенами кинзы. Жарить на противне в духовом шкафу около 1,5 ч.

## Сладкий КУСОК

Коричневый нерафинированный сахар появился на наших прилавках недавно, но с каждым днем становится все популярнее. В чем его достоинства?

### 1 НАТУРПРОДУКТ

Белый сахар – рафинированный, то есть очищенный. Чтобы очистить сладкие кристаллы, применяются фосфорная и муравьиная кислоты. Нерафинированный тростниковый сахар не соприкасался с подобной «химией» и более экологичен. Нерафинированным может быть только тростниковый сахар, но не свекловичный, так как у свекловичной мелассы (патоки) неприятные вкус и запах.

### 2 БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ

Буроватая окраска коричневого сахара объясняется наличием мелассы, или тростниковой патоки. В патоке коричневого сахара сохраняются различные минеральные вещества, крайне полезные для организма человека. Например, в ней содержатся витамины группы В, кальций, магний, железо, фосфор, медь и другие микроэлементы.

### 3 КУЛИНАРНЫЕ ТАЛАНТЫ

Коричневый сахар хорош в кулинарии: он не просто делает блюда сладкими, он придает им особый оттенок. Тонкий карамельный вкус и аромат патоки преображают даже банальную шарлотку или обычное песочное тесто. Что уж говорить о кексах, тортах, плюшках, печенье (особенно имбирном). Если вы печете домашний хлеб, попробуйте приготовить пряную краюшку с коричневым сахаром, корицей, имбирем и пюре из тыквы. К тому же такая выпечка дольше не черствеет. Как правило, в рецепте указывается обычный рафинированный сахар, но можно заменять его коричневым в той же пропорции. Тростниковый нерафинированный сахар прекрасно сочетается со сливками, корицей, ванилью, шоколадом, фруктами и орехами. Именно его рекомендуется использовать для рождественской выпечки, кексов с сухофруктами. А как он хорош в темных соусах и маринадах для мяса! Не менее чудесен коричневый сахар и в напитках – от домашних лимонадов до коктейлей (особенно на основе рома), крепкого кофе и чая. Поэтому во всех дорогих ресторанах к чаю и кофе подают именно коричневый сахар.

### 4 РАЗНООБРАЗИЕ

Если у белого рафинада только один вкус и почти нет запаха, то с коричневым сахаром не заскучаешь: у него множество оттенков вкуса и ароматов. Например, Демерара – сахар из Южной Америки и с Маврикия. Это лучший друг крепкого кофе, фруктовых пирогов и мяса в глазури. А Мусковадо идеален для коврижек, помадок и ирисок. Есть еще гавайский Турбинадо, он подходит для жидких горячих соусов и варенья. ■



### Коричневый сахар Демерара Мистраль

Коричневый сахар Мистраль очень полезен и обладает особым медовым вкусом и ароматом. Этот нерафинированный тростниковый сахар подвергается минимальной обработке, что позволяет сохранить ценные питательные вещества и полезные микроэлементы.

Коричневый сахар Демерара Мистраль обладает особым насыщенным ароматом, идеально подчеркивающим вкусовую гамму кофе. Красивые золотые кристаллы также украсят десерты и коктейли.

**Мистраль**

# Душистый ШАРИК

Терпкий аромат гвоздики  
плюс дерзкий запах апельсина.  
В сумме – вкусное средство для тонуса.



**АВТОР РЕЦЕПТА**  
Ольга ГЛЕБОВА,  
Набережные Челны

## ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- апельсины
- гвоздика
- любые свежие фрукты

**Р**азрежьте апельсин пополам и ложкой выньте мякоть. Воткните палочки гвоздики в кожуру апельсина. Вы можете покрыть гвоздикой всю поверхность или выложить из палочек причудливый узор, «начертить» линии, завитушки или спирали. Вместе апельсины и гвоздика создают изумительный «зимний» аромат. Наполните получившуюся формочку фруктовым коктейлем. ■





# Личное



## Пока часы 12 бьют

А также: новая жизнь с 1 января,  
елочные игрушки своими руками, праздничная ночь  
в роддоме, поющие «Ангелы», когда желания сбываются  
и почему Алексей КОРТНЕВ не верит в верность.



# СКАЗАНО и сделано

Каждый год мы обещаем себе начать новую жизнь с 1 января. Но... быстро забываем об этом намерении. Как же на самом деле переменить жизнь к лучшему?

## ОБНУЛИТЬСЯ

Куранты бьют неотвратно, и ты обещаешь себе бросить курить, записаться на фитнес, выучить английский, начать свой бизнес. Ух! Ощущения, словно летишь с горы на ледянке — в ушах свистит, а сердце стучит громко и требовательно.

В первую неделю января ты выбираешь из квартиры пепельницы и не покупаешь пирожных, спешишь в спортзал — не зря же, в конце концов, оплатила годовой абонемент! Через неделю ты понимаешь, что жизнь действительно изменилась, вопрос только,

в лучшую ли сторону? Три раза в неделю ты убиваешься на беговой дорожке, но результата никакого, даже, кажется, наоборот — перестала влезать в старые джинсы. От огорчения утешаешь себя шоколадным тортом. Здравствуй, новая жизнь...

## НЕЗНАКОМОЕ ПУГАЕТ

Так почему же так часто наши благие намерения заканчиваются ничем? Почему эйфория от новых начинаний так быстро улечивается? Нейрофизиолог Даниэль Амен, исследовавший в 2002 году 800 пациентов, пришел к выводу, что биохимические изменения в организме напрямую влияют на наше настроение. А теперь представим себе наш мозг, который вдруг оказался лишен глюкозы в привычном объеме (мы ведь не едим сладкое перед беговой дорожкой), вдобавок ко всему его атакуют эндорфины, выделяемые мышцами. Меняется биохимия. Конечно, он в панике кричит: «Стоп!».

## ЭТО НЕ ИМЕЕТ СМЫСЛА...

Очень важно в этот момент не бросить начатого, иначе в следующий раз будет гораздо сложнее — страшно даже начать. В середине 1960-х годов Мартин Селигман из Пенсильванского университета обнаружил так называемый эффект «выученной беспомощности». В эксперименте две группы собак подвергались электрошоку. Рядом с собакой из первой группы находился рычаг, отключающий электричество. Собаки быстро обучались им пользоваться и не испытывали никаких проблем. Рядом с собаками из второй группы тоже находился рычаг, но он не работал — что бы собака ни делала, она все равно получала электрошок. В результате такого «воспитания» две трети собак из второй группы не только впали в депрессию, но и потеряли волю: они не пытались избежать электрошока, даже когда им давали возможность убежать, перепрыгнув через невысокий барьер. Ничто не деморализует нас сильнее, чем попытки изменить свою жизнь, закончившиеся провалом. Кажется, что лучше уж сидеть и не рыпаться, чем рыпнуться и страдать. И мы начинаем твердить все перечеркивающую фразу: «Это не имеет смысла...»

## НИКОГДА НЕ СДАВАТЬСЯ

Мы должны быть готовы к тому, что наше желание измениться встретит сопротивление. Неважно, чего это касается — избавления от вредной привычки, обретения фигуры мечты или стремления выбраться из бесперспективных отношений. Одна часть нашего существа будет отчаянно желать перемен, но другая, подверженная страху, станет мешать нам осуществить задуманное. Это плохая новость. Но есть и хорошая. Она состоит в том, что мы можем пережить этот период с наименьшими потерями. Помогут несложные правила. Первое: отвлекаться. Да, мы начали новую жизнь, но этим все не исчерпывается, не стоит заикливаться. Рисуйте, ходите в кино — чем меньше вы думаете о том, что ваша жизнь изменилась, тем быстрее привыкнете к изменениям. Правило второе: не сдаваться. Сожмите зубы и потерпите. Через короткое время мозг «привыкнет», и вас будет мутить от жирного крема на торте. Та же история с фитнес-

сом. Сначала все тело будет сплошным источником боли от разлившейся по мышцам молочной кислоты. Более того, тело увеличится в объеме, ведь жировая ткань еще не начала разрушаться от нагрузок, а мышцы уже растут. Вы получите эффект, обратный ожидаемому. Но процесс пойдет в нужном направлении уже через несколько недель — мышцы окрепнут, вы будете сначала чувствовать их, а потом и видеть, жировая прослойка сократится. И последнее правило гласит: проигранная битва не значит проигранная война. Если вы сорвались, не стоит посыпать голову пеплом и обреченно махать рукой: «Все насмарку! Ничего не вышло!». Не думайте о провале, просто продолжайте идти в выбранном направлении. И однажды вы проснетесь и поймете, что вам больше не нужно себя заставлять. Все, что вы делаете, вы делаете без усилий, с радостью. А это значит, что вы действительно стали другим человеком. Захотели — и сделали это. Вам есть, чем гордиться. ■



Екатерина ЧУРИКОВА, клинический психолог, центр Happy People

Лишь единицы могут действительно, враз собравшись, поменять в стиле жизни то, что их не устраивает. Что же отличает эти «единицы» от остальных? У них созревает истинное внутреннее осознание, для чего им эти изменения и к чему они придут, поменяв что-либо. Те, кто на короткое время что-то меняет в своей жизни, а потом возвращается к старому, не до конца сформировали в себе такое понимание. В процессе изменения надо быть терпеливыми и не стесняться себя благодарить, подбадривать подарками, осознавая, за что вы себя награждаете.

КОНСУЛЬТАНТ



# Скоро Новый год! Как быстро похудеть?

До Нового года остались считанные дни, а Вы не знаете, как быстро похудеть? Ситуация, знакомая почти каждой женщине! Но если у Вас в запасе хотя бы 3 дня, значит, есть время все исправить! В этом Вам поможет натуральный комплекс «Турбослим экспресс-похудение» от компании «Эвалар». С ним Вы сможете всего за 3 дня уменьшить объемы до минус 3-х см

окружности талии! Комплекс включает в себя капсулы 3-х цветов для приема утром, в обед и вечером, а также напиток в саше на каждый из 3-х дней. Именно при таком сложном сочетании большого числа компонентов их активные вещества запускают ускоренные механизмы похудения. «Турбослим экспресс-похудение» — для тех, кому нужен быстрый результат!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru). Будьте здоровы!

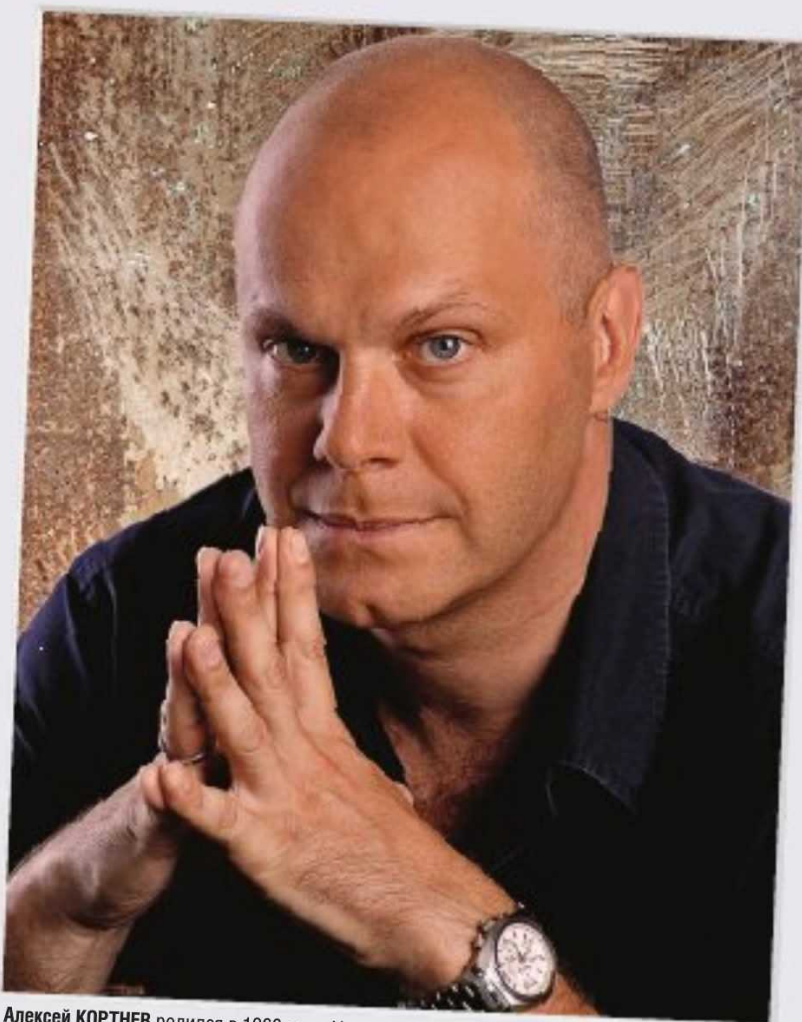
Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СЗРП № КЗ.16.01.78.038.Е.006799.04.11 БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама.

**«Турбослим экспресс» —  
это экспресс похудение за 3 дня!**



**Алексей КОРТНЕВ** родился в 1966 году. Учился на мехмате МГУ, в студенческом театре познакомился с Валдисом Пельшем, так появилась группа «Несчастный Случай». Переводчик зарубежных мюзиклов («Кошки», Матта Миа!, «Красавица и чудовище»). Сыграл во множестве фильмов. Женат на гимнастке Амине Зариповой. Отец четырех сыновей и дочери.

# РОЗЫ & СЛЕЗЫ

Актер, музыкант, счастливый муж и отец пяти детей Алексей КОРТНЕВ рассказывает, как пережить кризис среднего возраста и сохранить любовь.

**1** Быть мужчиной в полном смысле этого слова непросто. Окружение требует от тебя поступков, состоятельности. Не у всех получается. И тогда наступает кризис. Моя песня «Слезы мужчин» про это. Под каждым советом, пусть и шутивным, я готов подписаться: «Если на свете не хочется жить, надо покрепче с друзьями дружить», «Если любимых полюбишь, точно себя не погубишь». И, конечно, не плакать без веских причин. Потому что «слезы мужчин разрушают озоновый слой». Я убежден — мир держится на мужских плечах.

**2** В песне есть еще один совет для тех, кто давно в браке: «Если жену перестанешь хотеть, надо ее посмешнее одеть. В ластах и каске пожарной станет супруга желанной». В нашем с Аминкой случае пока это, слава богу, не грозит, потому что за десять лет взаимное влечение не угасло. Но кому-то «ролевые игры» могли бы и помочь. Определенно надо освежать чувства. Не могу сказать, что я большой романтик. Но жена до сих пор может устроить мне сюрприз в виде ложа в отеле, усыпанного лепестками роз.

**3** Это иронические советы мужчинам, сыновьям в том числе, а вот что скажу дочке, когда она подрастет, не знаю, потому что разница в сорок пять лет слишком большая. Возможно, мы будем исповедовать разные ценности. Но пока в свои пять месяцев она меня только радует. Аксинья удивительно тихая, терпеливая и самодостаточная девица. Ее можно оставить на время одну, она не плачет, а занимается своими делами: грызет игрушки, изучает потолок, поет «песни». Притом что за стенкой кипит жизнь, она слышит голоса или звук телевизора. Все мои мальчишки устраивали скандал, если понимали, что бодрствующие родители оставили их без внимания. А Аксинья спокойно реагирует. Может быть, это женская мудрость. Хотя терпение по отношению к близким — это, на мой взгляд, не только женская добродетель, но и мужская. Часто именно оно спасает семью. Вне зависимости от пола в человеке я ценю ум, порядочность, умение находить компромиссы. Именно с такими людьми удается выстроить долгие отношения.



“

■ У меня была суперколлекция пивных бутылок. Но несколько лет назад при строительстве своего дома мы использовали их в качестве декоративного элемента, соорудив оригинальную стенку между кухней и туалетом. Получилось очень красиво. Бутылки эти я собирал десять лет. Многие экземпляры достались с великим трудом – я привозил их из далеких краев.

■ Впервые встал на горные лыжи почти 35 лет назад. За это время успел обкатать трассы Урала, Кавказа, Алтая, Сочи, Подмосковья. Но, честно говоря, лучше всего – альпийские склоны. Мы семьей активно катаемся весь зимний сезон. Даже Новый год предпочитаем встречать где-нибудь в Куршевеле.

■ Мое летнее увлечение – гольф. Приобщил к нему и сыновей. Он отлично воспитывает терпение и характер.

■ Как правило, читаю несколько книг сразу. Предпочитаю русских и зарубежных классиков. Из современных прозаиков могу порекомендовать Алексея Славовского.

”



**4** Красота – страшная сила. Но я довольно давно перестал попадать в эту ловушку. Потому что с приходом житейского опыта понимаешь, что за красотой может стоять пустота. Несколько раз обжегшись, я стал смотреть на красоту с подозрением. Но, тем не менее, остаюсь ее ценителем. Теперь уже на дистанции.

**5** Что мужчины, что женщины проще всего добиться лестью. Женщину можно если не соблазнить, то расположить к себе откровенным восхищением ее красотой. Мужчину вряд ли купишь речами о том, какие у него замечательные глаза, зубы и так далее. Но мужчины не меньшие нарциссы, просто вектор восхищения надо направить в другую сторону – похвалить талант, деловые качества, остроумие. В остальном приемы соблазнения одинаковы – внимание, абсолютное растворение в предмете своего обожания – до тех пор, пока он не окажется плотно сидящим на крючке.

**6** С пресловутой «женской логикой» в анекдотичной ее форме мне не приходилось сталкиваться. Я предпочитаю общаться с умными дамами, а они вполне логичны. Я и спутницу жизни нашел, обладающую «мужской» логикой. Правда, иногда Амину переклинивает и она не желает слушать никакие аргументы. Но это не гендерная черта, а черта характера. В такие моменты она меня страшно раздражает. Но, к счастью, это быстро проходит. Объективность к ней возвращается, и она уже может анализировать, права она или не права.

**7** Уверен, состоятельность мужчины можно оценить по тому, какое количество людей жизненно зависит от него. Чем больше человек он может сделать счастливыми, тем он более успешен. Но ток течет в обе стороны. Ты даешь своим близким заботу, поддержку, а в ответ получаешь любовь. И она подталкивает тебя на дальнейшие «подвиги». Моя столбовая дорога – это благополучие моей семьи.

**8** Моногамность – это миф. Слышал о подобных историях от своих родителей. В дет-

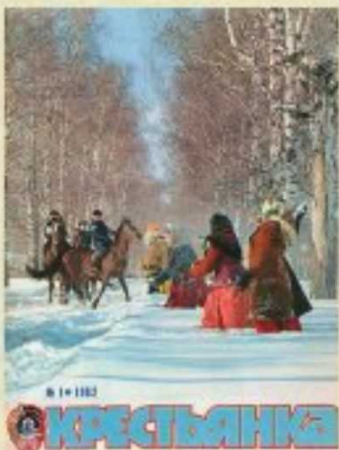
стве полагал, что мои папа и мама моногамно прожили свою жизнь. Но я все-таки был дитя, а потом восторженный юноша... Что на самом деле происходило в мире взрослых, которые меня окружали, я не знаю. Хочется верить, что были времена, когда люди умели хранить верность. Но классические произведения литературы и кинематографа показывают, что всегда было непросто. Вспомним «Анну Каренину», «Тихий Дон», «Осенний марафон». Думаю, никакой моногамии не существует. Существует верность высшего порядка, люди приходят к ней спустя время.

В какой-то момент я начал ценить семью гораздо больше, чем посторонние связи и мимолетные увлечения. Лет до тридцати еще можно экспериментировать, а в сорок – сорок пять, как в футболе, не стоит в середине второго тайма менять схему игры или партнеров – можно проиграть всю жизненную игру.

**9** Я думаю, природа все ставит на свои места. В организме мужчины с возрастом происходят гормональные изменения, начинает иначе функционировать гипофиз, надпочечники. Об этом написано в любом медицинском справочнике. После этого мужчина перестает жить исключительно спинным мозгом и естественным образом приходит к другим жизненным ценностям.

Есть мужчины, которые эту перестройку (прежде всего ценностную) переживают позже или не переживают вообще. На мой взгляд, это род инфантилизма, когда мужчина до старости остается щенчком и задирает ножку на каждое деревце. В результате он подходит к гробовой доске с бантиком на шее и абсолютно одиноким. А те кобели, которые во время перебесились, годам к сорока становятся патриархами в окружении многочисленных домочадцев. Щенчкам больше нравится бегать на свободе. Их за это нельзя ни хвалить, ни осуждать. Возможно, они просто такими уродились. У меня же все развивается по классическому образцу. ■

Записала Елена ДЕНИСОВА



1980-е  
«С НОВЫМ СЧАСТЬЕМ!»

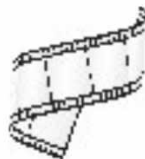


Леонид  
ПАРФЕНОВ,  
журналист  
и телеведущий

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

# Настроение ЭПОХИ

ФОТОПРОЕКТ



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



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

Перевернутая цифра «8» означает знак бесконечности. Они такие и были – казалось, бесконечные – 80-е, шумные, веселые, варено-джинсовые. Годы в стиле диско. Оно грянуло отовсюду – концертные сцены заменили подиумы. Улица ворвалась на сцену, все перемешалось, перепуталось и стерло границы. Ярко-розовые тени заменили розовые очки – все казалось волнующим и прекрасным. Оно и было таким – у тех, кто был влюблен.

Олимпийский факел свободы освещал все десятилетие. Новую жизнь теперь можно было попробовать, пощупать. Модельеры играли в классику. Ровный крой мегаполисов без ажурных прикрас выглядел женственным – в точеных костюмах и платьях карьерные девушки были на высоте. Резкие линии перемен заметны во всем – пиджаки с «плечиками», стройные водолазки, рубашки со стоячим воротничком, синтетика «мокрый асфальт», острый нежный люрекс. Столько звуков, столько нот, столько цветов – сколько жизни! Как залп бутылки шампанского, когда роятся желания, одно красивее и лучше другого, эти годы были переполнены желаниями и надеждами. Если желаний не бояться, они сбываются. С новыми мечтами! ■

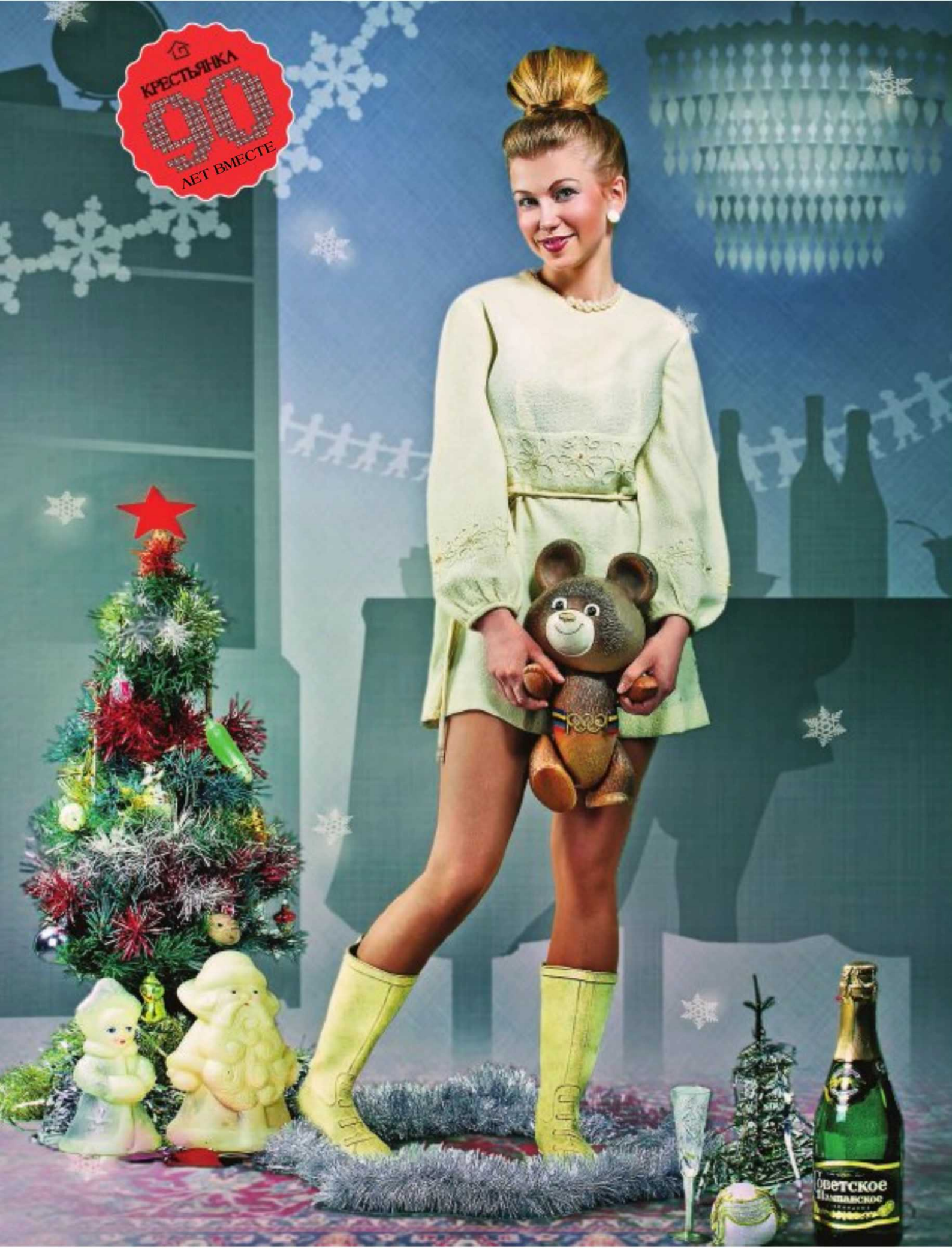


«С НОВЫМ СЧАСТЬЕМ!»

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



КРЕСТЬЯНКА  
90  
ЛЕТ ВМЕСТЕ





## СЕВЕР, мон амур'

О том, по каким законам протекает жизнь у Полярного круга, рассказывает француженка Астрид ВЕНДЛАНДТ. Она каждый год приезжает в нашу страну, чтобы увидеть настоящий русский Север.

Если рай существует, он находится на Севере. Магнитное поле здесь сгущается. Солнце стоит так низко, что кажется, будто оно опустилось, чтобы шепотом поведать людям заветные тайны. Существует зов, на который нельзя не откликнуться. Ко мне этот зов всегда шел с Севера. Из-за него я, парижанка, проделала путь в сотни и тысячи километров по тундре: пешком, на оленях, вездеходах, поездах и вертолетах. Полярное солнце стирает всякое понятие о времени. Посреди равнины торчат белые островерхие пирамидки — ненецкие чумы. Рядом прогуливаются олени с видом пожилых джентльменов, рассуждающих о плохой погоде. Эта движущаяся масса издает странные звуки, смесь гнусавого ворчания и карканья: «Аух! аух!».

Чум, достаточно просторный, чтобы вместить дюжину человек, весь задымлен. Глазам нестерпимо жарко. Я лью слезы. Здесь надо жить пригнувшись. Мы падаем на оленин шкуры. Меню для дорогих гостей: сырая рыба, нарезанный лук, вареная оленина, ягоды, сухое печенье. Путников угощают в любое время — это закон кочевой жизни. На деревянном полу ни пылинки. Время от времени женщины метут его крылом гуся. Они скрывают свои настоящие имена и представляются русскими. И только после нескольких часов новая знакомая Катя раскрывает мне свое настоящее имя — Анинье. По ненецкой традиции женщина лишается своего имени после рождения первого ребенка. Таким образом Анинье превратилась в Мать Павла. Дав жизнь новой личности, мать теряет свою.

Наутро ненцы бегают за оленями, держа в руках аркан. Вот один из них хватает оленя за рога, тащит к себе. Зверь сопротивляется, трясет головой, падает на бок. Один кочевник удерживает его, пока другой отпиливает рога. В глазах оленя паника. Чтобы остановить кровь, ненцы стягивают культяшки оленьих рогов резинкой. Рога скупают бизнесмены: десять долларов за килограмм. Их смелют в порошок

и отправят в азиатские аптеки. Спрашиваю: «Правда ли, что олени рога — сексуальный стимулятор?» — «Нет, но главное, что некоторые в это верят!».

Каждые несколько дней семья и ее олени снимаются с места. Прячут часть вещей под кучку камней. «Чужие вещи никто не тронет. Закон тундры. Осенью заберем», — поясняет подросток, сын оленевода. Но сам он вряд ли вернется сюда в этом году: каждый сентябрь над тундрой кружит вертолет. Как андерсеновские гуси-лебеди, он «крадет» детей, которых заметит с высоты, и уносит их в школу от родного очага.

Кочевая жизнь — гарантия свободы. Но дать себе поблажку означает поставить под угрозу оленью стадо — ключ к выживанию и смысл существования кочевников. Если приходится выбирать, оленеводы скорее подвергнут опасности жизнь члена семьи и не повезут его в больницу, но не пожертвуют частью стада.

Когда на берегу реки Чуча я неосторожно поскальзываюсь на покрытых водорослями валунах и оказываюсь в воде по пояс, мой проводник Владимир также безучастен. Если человек тонет, утверждают ненцы, не надо его спасать. Он уже принадлежит Хозяину вод. Нельзя менять судьбу человека. Течение парализует меня, охватывает холодом. С пятой попытки ухватываюсь за всплывший корень и вытаскиваю себя из воды.

Я долго добиваюсь встречи с ненецким шаманом. И вот, когда он — старик с бородой и высоким лбом — сидит передо мною, не знаю, что надо говорить. Я смущена. Не говоря почти ничего, шаман дал мне понять: надо принимать тайны, какими бы они ни были. Здесь я — такое же малое существо, как и все, живущие рядом. Камешек под кустиком, тростинка на болоте. Нет ничего, с чем надо считаться, что казалось важным. И еще мне сказали, что мое имя по-ненецки — Яднанье. Оно означает «женщина, которая идет». ■



О своих путешествиях по российскому Северу Астрид написала книгу «На краю света», которая опубликована во Франции, а в этом году вышла и на русском языке.

Лайка: в этой сибирской собаке много от волка – если только это не волк, ставший собакой.



Это священная кукла – Мяд'пухуця. Она помогает при родах и охраняет душу новорожденного. Мяд'пухуця шьют перед свадьбой из кусочка куклы, принадлежащей матери. Так Мяд'пухуця несет семейную энергию. Новобрачная за семь дней должна сшить для куклы новую одежду и заниматься с ней, как с сестрой.



## МЫ – ИЗ БУДУЩЕГО

В ночь с 31-го на 1-е мы встречаем новый год,  
а акушеры – новую жизнь.  
И не одну.

### КАРНАВАЛ ПОД ОКНОМ

Новогодняя ночь в роддоме — такая же, как и 364 другие ночи в году: с дежурной бригадой, поступлениями «по скорой» и первыми криками новорожденных. И в то же время она особенная.

«Работа роддома круглосуточная, ежедневная и не делится на праздники и будни, — говорит Светлана Брагинская, главврач старейшего московского роддома № 6 им. А. А. Абрикосовой. — Но дух праздника поселяется и у нас. В каждом отделении наряжают елку, а 31 декабря во время обхода мы выбираем лучшую». Накануне праздника в роддоме непривычно тихо и малоллюдно: все, кто только может «погодить» с родами, настойчиво отпрашиваются домой. «Утром 31-го мы заходим к каждой женщине и вручаем подарки: сласти, елочные шары, а в прошлом году дарили календарь нашего роддома, выпущенный к 105-летнему юбилею. После нас рожениц заваливают подарками, цветами и угощениями мужа, родные и друзья». Эти встречи еще радостнее и трогательнее обычных свиданий. И пусть на них нет шампанского, они пьянят — потому что полны двойным ожиданием счастья.

И вот в семь вечера посещения заканчиваются. Но мужа не уходят далеко — многие остаются встречать праздник под окнами роддома. «Они зажигают бенгальские огни, развешивают по всем окрестным деревьям игрушки и воздушные шары, сердца, кукол, так что мы потом ломаем голову, как всю эту красоту снять!» — смеется Светлана Брагинская.

### НЕОТЛОЖНАЯ РАБОТА

«Буду честной, дежурить в новогоднюю ночь не хочет никто из акушеров, — признается Светлана. — Врачи, как и все нормальные люди, предпочитают встречать праздник дома, со своей семьей. Чтобы поддержать коллег, я 31-го ухожу с работы попозже — часов в восемь-девять вечера. Так что сама уже давно не готовлю угощения, успеваю только сесть к праздничному столу. Мне на самом деле немного и надо для радости: я сладкоежка, люблю конфеты, пирожные. Если на столе есть мандарины и торт — для меня уже праздник. А еще... леденцы-барбариски. Когда я была маленькой, часто бегала на каток. Каждый день туда приходил погулять очень по-



Серебряный рожок для искусственного вскармливания и наглядная агитация (начало XX века).

жилой человек, говорили, что ему 90 лет. И всех встречных детей он одаривал барбарисками. До сих пор, когда вижу эти леденцы, меня охватывает настоящее зимнее настроение: я чувствую запах снега, вижу сугробы и слышу, как лезвия коньков скользят по льду. Акушерская работа очень тяжелая, и когда твой товарищ дежурит в новогоднюю ночь, ему сочувствуешь. Весь коллектив сразу после второго тоста звонит дежурным коллегам и поздравляет. Естественно, сразу после пожеланий спрашиваешь: “Ну как, что там?”. Если ситуация спокойная, врачи, конечно, тоже садятся за стол, но никто не пьет.

Дежурить в Новый год хотя бы раз доводилось каждому акушеру. Мне повезло — я Новый год в роддоме встречала лишь однажды — наступал 1987-й. Нам выдалась хорошая смена: последние роды закончились в 11 вечера, и мы смогли вкусно поесть, даже выпить по глотку шампанского. Зато под утро мамочки стали поступать одна за другой. Бригада, которая заступила 1 января, потрудилась на славу.

Такое не забывается — как первые увиденные своими глазами роды. Впервые нас повели на роды на четвертом курсе. Хорошо, что я сама к тому моменту уже родила, а то, наверное, не решилась бы — такое они на меня произвели неизгладимое впечатление. Роды были тяжелые, двойней. И мальчишки-однокурсники в ужасе шептали: “Чтобы заставить свою любимую так мучиться? Да никогда в жизни!”.

Видимо, в утешение врачам, дежурящим в праздник, бытует такая примета: если принимаешь роды в новогоднюю ночь и родится девочка, весь год будешь счастливым».

### ТЫ НЕ ОДНА

Немного грустно, когда куранты бьют двенадцать, за морозным окном на темном небе расцветает салют, а рядом нет никого из родных, кого можно обнять. Если только... не случится чудо. И тогда прямо в ночь с 31-го на 1-е к груди прижмется самый родной и близкий на земле малыш. «И у нас такие чудеса случаются каждую новогоднюю ночь, — улыбается Светлана. — Однажды родились мальчишки-близнецы. Причем один родился без пяти двенадцать старого года, а второй — уже в новом году».

А потом наступит 1 января. С кухни к завтраку вынесут праздничный пирог. Отпросившиеся «на одну ночку» роженицы начнут возвращаться из «увольнительной». В родзале снова будут уговаривать «дышать глубже» и шлепать по попке новорожденных малышей. И каждый первый крик будет возвещать новую жизнь. ■

Елена АЛЬ-ШИМАРИ



## КТО РОДИЛСЯ В НОВЫЙ ГОД

### ● 31 декабря:

Николай Цискаридзе (артист балета)  
Семен Фарада (актер)  
Энтони Хопкинс (актер, режиссер)  
Татьяна Шмыга (певица)  
Татьяна Никитина (бард)

### ● 1 января:

Антон Привольнов (телеведущий)  
Инна Маликова (певица)  
Анатолий Ромашин (актер)  
Джером Дэвид Сэлинджер (писатель)  
Мишель Мерсье (актриса)  
Сергей Шакуров (актер)





Музыка  
**НЕБА**

Давайте хотя бы в декабре отбросим взрослую привычку не верить в чудеса. Это не сложно, особенно когда звучат голоса девочек их хора ANGELS.

### КОГДА ПОЮТ АНГЕЛЫ

«Где здесь поют “Ангелы”?» — спрашиваю на входе в звукозаписывающую студию. «А вы прислушайтесь, — улыбаются мне в ответ. — По голосам сразу найдете!» Ошибиться и правда невозможно: звонкие детские голоса поют знаменитую песню из «Титаника» — трогательно до слез. А потом старательно выводят шлягер Луи Армстронга *What a wonderful world*, Ave Maria Шуберта и «Гуд бай, Америка».

Юные участницы хора, хоть и одеты во все белое и называются ангелами, все же в первую очередь дети. Только какие-то особенные. Не шалят и не бегают. Педагогов слушаются. «Где вы таких нашли?» — спрашиваю Елену Уварову, которая создала хор вместе с мужем. «Очень долгий кастинг, который не прекращается до сих пор. Ведь девочки вырастают, и их место должны занять новые “ангелы”. Всех артисток приводят родители». Из армии желающих после прослушивания остаются единицы, самые талантливые и кому «от 8 до 13 лет». Потому что даже самые послушные детки до 8 лет быстро утомляются, становятся капризными. «После 5–6 часов репетиций или работы в студии малышей искренне жаль. Ведь в студию даже солнечный свет не проникает», — говорит Елена. Но из каждого правила есть исключения. Насте Харисовой 14 лет, и она сегодня самая старшая участница хора. «Совмещать учебу в школе с репетициями тяжело, — признается Настя. — Но для меня это способ делать что-то хорошее и доброе. Когда прошлым летом мы выступали перед неизлечимо больными детками, я видела их улыбки и чувствовала себя очень нужной».

За все время у девочек не случилось ни одной ссоры или спора о том, кто

будет солировать. Выступать в этих платьях? Не вопрос! Простоять весь концерт на сцене в одной туфле, как это однажды произошло с Машей Хохловой? Легко. Перед выходом на сцену ей нечаянно наступили на ногу, и туфелька слетела, а останавливаться было нельзя. А как-то девочки впятером ехали на заднем сиденье автомобиля сотню километров ради 7-минутного выступления, потому что одна из машин сломалась.

### РАСПРАВЛЕННЫЕ КРЫЛЬЯ

«Ангелы» хоть и терпеливые, но бойкие и сильные. «Девочки могут и по голове настучать, если кто-то их обижает, — смеется Елена Уварова. — И вещи друг другу помогут донести. Прошлым летом наблюдала забавный момент. Игорь Крутой пригласил нас выступить в Юрмале на “Новой волне”. Девочки были очень взбудоражены предстоящей поездкой. Сразу же стали обсуждать, кто с кем поедет в купе, кто с кем будет жить в номере. И вдруг слышу, как кто-то воскликнул: “Стойте! Мы же забыли! Все места разобрали, а где поедет Игорь Яковлевич? Давайте все менять!”. Это с одной стороны выглядит наивно, а с другой... ну кто еще подумает о Крутом, если не наши “Ангелы”?».

У девочек уже появился свой, «ангельский» свод правил. Например, «Ангел должен быть собранным». Или «Ангел должен уметь отдавать энергию», «Если ангелы не вместе, то образуется Бермудский треугольник» и еще «Ангел не может петь, если крылья не раскрыты».

### ТАЕЖНАЯ РОМАНТИКА

Всего за год «Ангелы» стали популярны. Они собирают концертный зал Кремлевского дворца. Поют на одной сцене с Кенни Джи, Ларой

Фабиан и Суми Йо. Но в будущем почти никто не видит себя знаменитостью, раздающей автографы. Такие фантазии лишь у маленькой Маши, с детской непосредственностью рассуждающей о будущей «звездной жизни»: «Я стану известной, и мои выступления будут стоить очень дорого, но все деньги я буду отдавать маленьким детям. А себе оставлю лишь на сценические костюмы». А вот ее старшая подруга Настя мечтает стать ветеринаром или ландшафтным дизайнером. Она хочет уехать в тайгу, жить в маленькой лесной хижине. «Современный мир слишком громкий, людям стало слишком много надо, а ведь на самом деле мы все способны обходиться минимумом. Поэтому мне хочется уехать из цивилизации в глушь». Ушам не веришь, когда эти слишком взрослые слова произносит девчонка с двумя косичками. Но «ангелы» уже привыкли думать, как большие. Ведь подчас они решают задачи, которые оказались не под силу взрослым. Например, собирают деньги на сложные операции для больных детей. Эти девочки перед концертом напевают «Чумачечую весну» и не верят в Деда Мороза. Зато они еще верят в доброту, которую умеют уже делать своими руками. Вернее, голосами. ■





# ИСТОРИЯ одного МАСКАРАДА

Говорят, новое имя –  
новая судьба.  
Всегда ли оно так на деле?

**Ж**урнал назывался «Аполлон», что само по себе программа. Так было задумано: здесь должна публиковаться лучшая поэзия и собираться лучшие поэты. А кроме поэзии, в журнале должна быть красота. Издатель и редактор нового издания Сергей Маковский знал в красоте толк. Его отец – известный художник, да и сам он, аристократичный и элегантный, советовался с коллегами: не ввести ли им правило, чтобы сотрудники ходили на работу в смокингах? И, конечно, рядом с Аполлоном обязательно должны быть музы: около журнала кружились утонченные девушки – балерины петербургского кордебалета. Недоставало только настоящей Прекрасной Дамы под стать сотрудничающим с журналом первым литераторам северной столицы: Гумилеву, Волошину, Анненскому. И вдруг случилось чудо: такая дама волнующим силуэтом прорисовалась в петербургском тумане. Да-да, та самая, почти блоковская Незнакомка, вспоминайте: «Дыша духами и туманами...» Тонкими французскими духами было пропитано первое ее письмо со стихами, полученное редакцией. Листки почтовой бумаги с траурной каймой были переложены благородными травками. Обратного адреса не оказалось, а вместо подписи стояла единственная буква – Ч.

Следующие письма открыли и имя утонченной поэтессы. Ее звали Черубина де Габриак. Все мужчины редакции замерли в ожидании. Тревожило не только высокородное нерусское имя, но и необыкновенная биография, о которой иногда «проговаривалась» автор этих с нетерпением ожидаемых писем. Прекрасным оказался и ее голос. Однажды она позвонила в редакцию. «Никогда, кажется, я не слышал более обворожительного голоса», – писал потом Маковский. Все было так необыкновенно и артистично, что редактор взаправду влюбился. И не только он. Юный тогда сердцеед Гумилев клялся, что покорит эту таинственную деву: еще бы, настоящий мужчина! Ему чем сложнее крепость, тем желаннее победа. А здесь история поистине драматическая. Девушка – испанская аристократка, ее отец – деспот, держащий дочь взаперти; ее духовник – монах-иезуит, выстраивающий жизнь девушки по строгим монастырским законам.

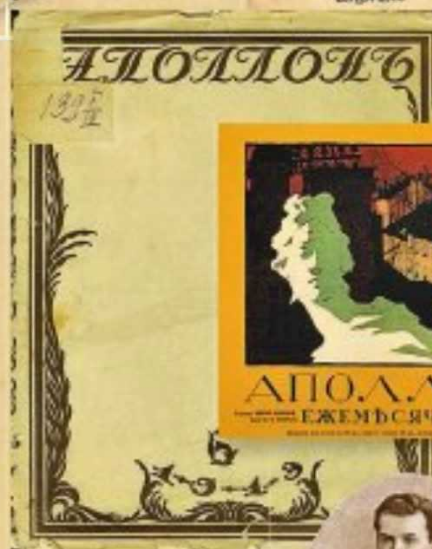
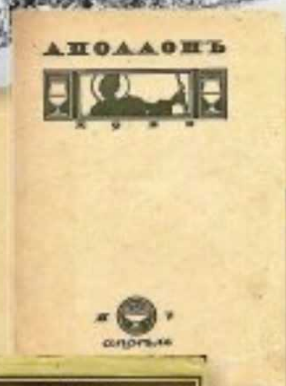
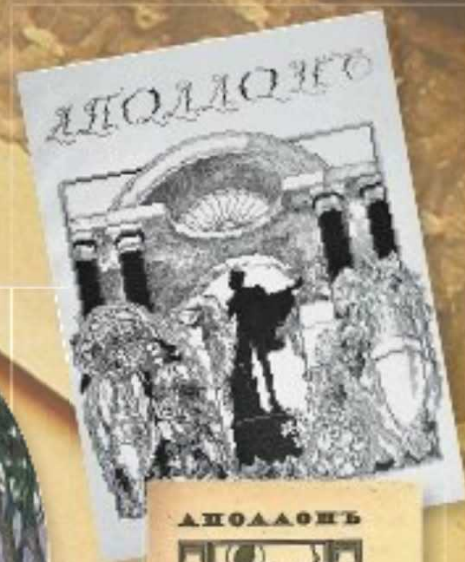
Сраженные напавал аполлоновцы посылали ей корректуры на бумаге с золотым обрезом и корзины орхидей. Посылали на адрес подруги – сама Черубина оставалась тайной. Тайна придавала поэзии особый шарм. Марина Цветаева называла эти стихи предшественниками своих и ахматовских строк: «Образ – Ахматовой, удар – мой». Если пленена была даже Цветаева, что говорить о потерявших голову мужчинах, которые единогласно решили все стихи этого автора печатать. Другие авторы – женщины не брались в расчет.

Чтобы немного отдохнуть от избытка красоты, которой полна эта история, заглянем в еще один важный для «Аполлона» сюжет. Его героиня – Елизавета Дмитриева, одна из поэтесс, чьи стихи были журналом также единодушно отвергнуты. Ей повезло в жизни меньше, чем завораживающей испанке Черубине. Она, девочка из небогатой дворянской семьи, крайне болезненная, почти все детство провела в постели и на всю жизнь осталась хромой. Среди первых воспоминаний – молящаяся перед иконой бабушка: «Младенец Пантелеймон, исцели младенца Елизавету».

«Люди, которых воспитывала болезнь, совсем иные», – напишет потом девушка и вспомнит, как ее брат и сестра отламывали ноги ее куклам: «Раз ты хромая, игрушки у тебя должны быть такие же». Лиза слушала, как читали ей «Мертвую царевну», и радовалась, что она не немая: говорить ей хотелось, и слова слагались в строчки.

Девушка выросла, окончила университет, писала простые и милые стихи, которые «Аполлон» вниманием не удостоил. «Аполлон» боготворил Черубину – «где собираются трое, речь заходит только о ней». Поклонение носило характер психоза. Богатое писательское воображение дорисовывало то, чего узнать не удалось. Маковский «догадался», что она графиня и даже «вычислил» ее герб. Не видя по-прежнему лица «незнакомки»,

поэты пробуют представить его. В одном из номеров журнала был даже напечатан ее гороскоп. «Ее лицо говорит о любви безысходной, неотвратимой и о сатанинской гордости. Рожденные под этой звездой отличаются красотой, бледностью лица, особым блеском глаз. Они стройны и гибки, властны и капризны». Известный художник Сомов полагал, что такое лицо само по себе обещает шедевр, и предлагал съездить в ее таинственный дом, даже с повязкой на глазах, чтобы написать портрет Черубины. Но более всех бредил прекрасной испанкой Маковский, трепетно ждал очередного звонка, умолял о встрече, но она не соглашалась: ей нельзя! Ее можно увидеть лишь издали. Она назвала день, когда ее можно встретить: «Сердце вам подскажет, вы узнаете меня», — сказала ему, но попросила не приближаться. Редактор поехал в назначенное место, любовался там самой красивой дамой и на следующий день рассказывал Черубине, как она была одета и в каком автомобиле ехала. Собеседница смеялась: это была другая, она ездит только на лошадках. Следующее свидание назначила ему в театре в ложе бенуара. История повторилась. Маковский не сердился, он понимал: участь его возлюбленной загадочна и печальна. Неожиданно она решила съездить на пару недель в Париж (заказать шляпку!). Он понял: что-то не так. В разговоре обмолвилась, что должна встретиться со своим духовником. Хотел мчаться за ней во Францию. Ее родственница, с которой он тоже на связи, намекнула: возможно даже монашеское пострижение. Но перед отъездом она опять умоляла его не появляться на вокзале. Туда по просьбе Маковского пошел другой, и умная Черубина, догадавшись об этом, прислала редактору строчки из своего путевого дневника, «вычислив» человека, провожавшего именно ее. Это добавляет ей «очков»: так проницательны могут быть только очень тонкие женщины. Коллеги разделяют это мнение, хотя уже не все. Алексей Толстой — первый, кому редактор предложил пойти на вокзал, усомнился и попросил освободить его от этой странной миссии... Но ведь все мужчины разные. Кто хорошо понимает влюбленного, — так это Гумилев. У него самого была недавно романтическая история. Он влюбился в девушку, осмелившуюся ему — герою, покорителю Африки — сказать, что не надо убивать крокодилов. «Царица» — так назвал Гумилев цикл стихотворений, посвященных ей. Она тоже поэтесса, ее зовут Елизавета Дмитриева. Он называл ее Лиля — звучит, как серебряный колокольчик». А она его — Гумми. Этим летом они были вместе в Коктебеле, и там она влюбилась в другого. Любовь Гумилева, похоже, перешла в ненависть. Впрочем, вернемся к Черубине. Из Парижа пришла весть, что она опасно заболела. Дворецкий графини должен был ежедневно звонить Маковскому, докладывая о здоровье возлюбленной. То, что это был лишь почтотелефонный роман, значения уже не имело. В час, когда редактор вел ответственное собрание, от нее пришла весть. Он рванул к телефону. Вернулся с сияющим лицом: «Она жива!». Это было важно для многих. Как мы уже говорили, вся русская поэзия была влюблена в Черубину. Хотя сомневающимся становилось все больше. Алексей Толстой услышал в стихах произведшую на него впечатление строчку, но, похоже, когда-то он ее уже слышал. Тревожило что-то и Иннокентия Анненского, который вначале тоже был пленен ею. Старший по возрасту из поэтов, тонкий лирик, в личной жизни он не был особенно счастлив. В молодости он женился на матери своего университетского товарища, и теперь неразговорчивая, обрюзгшая жена с наклеенными бровями была, понятно, иным полюсом прекрасной юной поэтессы. Анненскому так и не суждено было увидеть



В журнале «Аполлон» должна публиковаться лучшая поэзия и собираться лучшие поэты. А кроме поэзии, в журнале должна быть красота. Издатель и редактор нового издания Сергей Маковский знал в красоте толк. И рядом с Аполлоном обязательно должны быть музы.

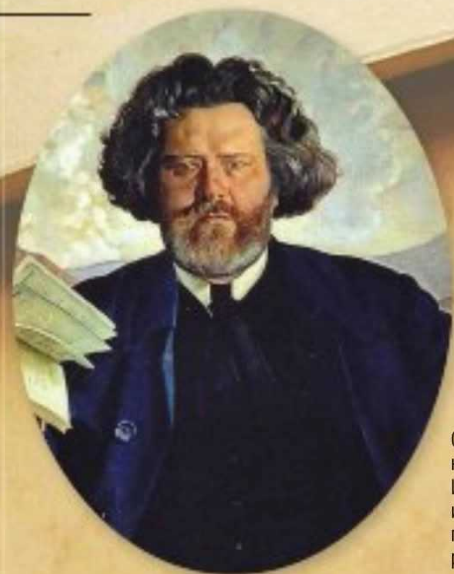
time were you  
ter. She'll wait."  
there's one mo  
w the color  
tle and then said,

no  
get some  
ruining your career  
to let me do the telling? I mustn't  
I'm being wise about it. I mustn't  
of you. That is worth saving. All the rest, an  
rubbish."

Handwritten text in cursive script, likely a letter or manuscript page.

# Анна

история любви



Смертельного исхода у поединка на Черной речке не было. И слава богу. Волошин, который и оказался режиссером спектакля, подобных трагедий в своем розыгрыше не предполагал....



незнакомку. Он умер на ступенях Царскосельского вокзала от сердечного приступа. И умер, представьте, из-за Черубины: его стихи были сняты из очередного номера журнала — Маковский предпочел им только что полученные стихи Черубины. И Вячеслав Иванов, литературный мэтр, хозяин «Башни», где собирались поэты, уже произнес концептуальное «если это мистификация, то гениальная».

Романтическая история стремительно приближается к финалу. Маковский еще не догадывается, что писем от манящей незнакомки больше не будет, и это последнее: «Милый друг, Вы приподняли только край моей вуали». Под вуалью была женщина. Неважно, как ее звали — Черубина де Габриак или Елизавета Дмитриева, красавица-графиня или бедная хромоножка, но оскорбленное женское достоинство ломает изящным способом выстроенные замки. Невским вечером женщина, желающая обворожить мужчину — еще одного «аполлоновца», немецкого переводчика Иоганнеса фон Гюнтера, в очередной раз понимает, что не выходит. А он еще и передает не самые лестные слова Гумилева о ней. Защищаясь, отстаивая себя, женщина не выдерживает: как они смеют? И знают ли, кто она? «Я — Черубина де Габриак!» — выпаливает Елизавета Дмитриева, и мираж рушится.

Из гипнотического сна все они возвращаются в реальность трудно и больно. Сначала была дуэль. В Мариинском театре при полном сборе петербургских знаменитостей Максимилиан Волошин дает Гумилеву пощечину: «Вы поняли за что?» — «Понял».

Смертельного исхода у поединка на Черной речке не было. И слава богу. Волошин, который и оказался режиссером спектакля о Черубине, подобных трагедий в своем розыгрыше не предполагал... Как же невинно и вдохновенно все начиналось! Габриак — это имя изначально принадлежало морскому черту; камню, похожему на него и найденному Волошиным в Коктебеле. Камень он подарил Лиле — Елизавете Дмитриевой, которая тогда гостила у него. Частицу «де» добавили для пушией важности, а имя Черубина молодая поэтесса взяла из литературы: таинственных красавиц Лилия обожала. А Волошин любил Лилию. Похоже, любил своеобразно (друзья считали его девственником до конца жизни). И еще Волошин любил мистификации: он всерьез предлагал Цветаевой подписываться отныне другим именем. Марина не согласилась, а Дилия — да. Одаренная острым умом, образованная (знала пять языков и была специалистом по испанскому Средневековью), страстная, наполненная в глубине и недостаточно блистательная внешне, она захотела стать Черубиной. Лилия даже собрала коллекцию патентованных красавиц и хотела быть такой



Handwritten text in cursive script, likely a letter or manuscript page.



же. Стихи, посылаемые в журнал, писала Дмитриева, а антураж они разрабатывали с Волошиным вместе. Разрабатывали вдохновенно: она охотно надевала маску, а он, помогая создавать лик прекрасной дамы, стал Пигмалионом, «насытил образ» собственной мечтой и «полюбил Черубину, а не Дмитриеву» — так писал потом Маковский. Он сам, узнав, что прекрасная испанка — мираж, сначала отказывался этому верить. Ему дали номер телефона Дмитриевой, он позвонил. «Голос, каким она ответила, был голосом раненной насмерть лани». У нее стоном вырвалось: «Вы?! Кто вам сказал?».

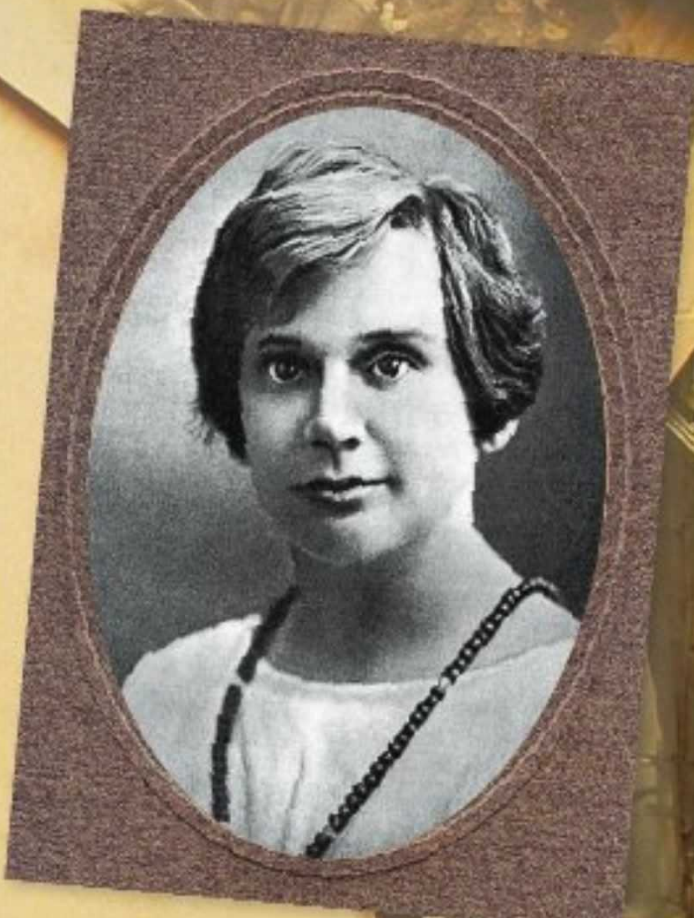
Ошеломленный, он выговорил: «Приходите, поговорим за чашкой чая». Маковский не мог расстаться с прекрасным образом. Он еще надеялся, что в даме, которая придет, есть что-то от того, что рисовало его воображение. Хотя бы шаги, хотя бы походка Черубины!

Раздался звонок, он рванул к двери. В комнату вошла, сильно прихрамывая, невысокая, довольно полная женщина... «Она была на редкость некрасива», — напишет Маковский в мемуарах. Хотя, судя по всему, это не совсем так. «Я нашел себе подругу из породы лебедей», — говорил о Дмитриевой Гумилев. «Сияющие, ясные, неустанно спрашивающие глаза», — Волошин о ней же. Фон Понтер определял ее флюид словом *sexu*. Но, конечно, не «прекрасная, манящая и загадочная», а обыкновенная, земная женщина сидела перед ним. Разговор, понятно, не получился... Так закончилась крупнейшая литературная мистификация Серебряного века. Хотя закончилась для кого? Не для Елизаветы Дмитриевой точно. «Похоронив Черубину, я похоронила себя и никогда уже не воскресну... Умерла та единственная выдуманная мною “я”, которая позволила себе в течение нескольких месяцев чувствовать себя женщиной, жить жизнью, полной творчества, любви и счастья». Один ослепительный миг... и очень жестокая расплата.

Лиля долго потом болела, на шесть лет перестала писать стихи и даже читать их: каждая строчка причиняла ей боль. Послевкусие праздника оказалось тяжелым не только для нее, но и для всех героев этой истории: на годы оборвались крепкие узы, связывавшие их... А потом случилась революция, и жизнь каждого из них пошла совсем по другим рельсам. Гумилева расстреляли, Маковский эмигрировал. Волошин не писал уже своих прекрасных стихов, а зарабатывал, продавая свои маленькие живописные этюды. Елизавета Дмитриева, ставшая Васильевой (у ее мужа, по словам Волошина, «кроме сердца не было ничего — ни ума, ни лица»), работала в школе, переводила, писала прозу для детей. За свои религиозные убеждения была отправлена в ссылку. «Здесь мне очень холодно и одиноко, — писала она в 1927-м Волошину, с которым, после трехлетнего перерыва, дружила до конца. — Я думаю, это последние годы моей жизни». Когда Дмитриева умерла, ей было чуть больше сорока лет. Перед уходом неожиданно снова пришли стихи. Цикл она подписала именем Ли Сян Цзы — вымышленного китайского поэта, живущего на чужбине. В стихах все та же тоска одиночества и жажда любви.

А что наш обманутый редактор? «Царапина» в его душе заживала медленно. Потом он женился. И какое-то время спустя его жена, перебирая архивы мужа, наткнулась на перевязанную лентой изящную связку писем с заложными между страничками травками и отложила ее в сторону: рука не поднялась выбросить эти пожелтевшие уже послания. От них, «неправдашних», шла та энергия любви, которая не выветривается, как запах увядших между страницами цветов. Одной из самых фантастических и печальных фигур Серебряного века назвал Алексей Толстой эту женщину. Маскарад, конечно, был жестоким. Но он был. И остался в истории как красивая сказка с печальным концом. Как мечта о недостижимой великой любви, которой так не хватает людям. ■

Александра ДЕНИ



«Похоронив Черубину, я похоронила себя и никогда уже не воскресну... Умерла та единственная выдуманная мною “я”, которая позволила себе в течение нескольких месяцев чувствовать себя женщиной, жить жизнью, полной творчества, любви и счастья».



## Быть по-моему ВЕЛИ

В новогоднюю ночь мы загадываем самые заветные желания. Какие из них сбудутся?

Как сделать так, чтобы желания исполнились? На этот счет есть немало поверий и обычаев. Психолог Сергей Степанов комментирует с точки зрения современной науки самые популярные из них.

### ПРИШЕЛ, УВИДЕЛ, ПОЛУЧИЛ

Авторы книг по популярной психологии советуют визуализировать свои желания. Например, сделать коллаж из фотографий, на которых изображено то, о чем мечтаешь, и почаще на него смотреть. «Очень правильная рекомендация, — говорит Сергей Степанов. — Потому что она заставляет вас четко сформулировать свое желание, а это первый шаг к его исполнению. Ведь часто наши мечты очень неконкретны: “Пусть все будет хорошо”. Как именно хорошо? Определись!». Сказать, чего ты хочешь от жизни — это может быть проще? «Ничего подобного, — возражает Сергей Степанов. —

Спросите тысячу людей, и большинство ответит, что хочет денег. А на что вы их собираетесь потратить? И зачем? Вот это и есть настоящее желание. Иногда, хорошенько разобравшись со своими целями, понимаешь, что они или не требуют денег вовсе, или сумма много меньше, чем кажется.

Исследования роли воображения начинались в области психологии спорта. Оказалось, что если человек, целясь из лука, представляет, как попадает в мишень, он действительно стреляет более метко. Но когда мы пытаемся распространить эту идею на всю жизнь вообще — на карьеру, личные отношения — это не работает, даже мешает. И вот почему: мы зачастую представляем только приятную часть исполнения желаний, а не путь к нему. Например, как мы уже сбросили 20 килограммов и выбираем платье 44-го размера или как под



**Сергей СТЕПАНОВ**, психолог, доцент Московского Городского Психолого-Педагогического Университета, автор популярных книг по психологии.

окнами цветет пышный сад. Но не думаем про стакан кефира на ужин и прополку клумб. Опыты показывают, что когда человек наслаждается иллюзорным достижением, это отвлекает от усилий, которые необходимы для успеха. Помните: чтобы стрелять метче, спортсмен воображает сам процесс выстрела, а не себя на пьедестале с медалью».

### УМЕРИТЬ ПЫЛ

Одни верят, что надо очень истово желать, чтобы мечта сбылась, и не отвлекаться на другие мысли. Другие убеждают, что, наоборот, лучше расслабиться и желаемое «само придет». Кто прав? «Вот вам простой опыт, — улыбается Сергей Степанов. — Глухую курицу поместили перед прозрачной Г-образной стенкой. За ней — зерно, а курица голодная. И птица начинает ломиться в эту преграду — кушать-то хочется. Но для того, чтобы достичь приманки, ей нужно двинуться в противоположном направлении, обойти стенку, повернуться к ней спиной. Курица на это неспособна, только животные более высокого уровня, начиная с собак, понимают: прямой путь не самый короткий».

Другие психологические эксперименты также предостерегают от чрезмерной одержимости мечтами. «Есть так называемый закон Йеркса — Додсона. Психологи предлагали людям решить несложные задачки, а за успешное решение обещали деньги. Оказалось, что если вознаграждение маленькое, люди работают спустя рукава — подумаешь, три копейки. Повышаем, например, до сотни рублей. Результативность растет. А если за те же головоломки обещаны очень серьезные деньги, то... люди решают их даже хуже, чем за три копейки! Мысли о возможном выигрыше затмевают все и мешают им думать над головоломкой. Поэтому не стоит себя накручивать, думая о том, какое предстоит важное свидание или ответственное собеседование. А если вы себя уже накрутили, чтобы остыть, отвлекитесь на что-то другое, даже превозмогая себя».

### ВСЕ ОДИН, ВСЕ САМ

Зависит ли исполнение наших желаний только от нас самих или все в руках судьбы? «В зависимости от того, как люди отвечают на этот вопрос, они

делятся на два типа, — говорит Сергей Степанов. — Первые объясняют происходящее с ними преимущественно внешними причинами: волей других людей, правительства, погодой, чем угодно — их называют экстерналами. А другие уверены: «Я причина всего, что со мной происходит». Сегодня многие поп-психологи учат, как стать таким вот интерналом и брать за все ответственность на себя. Но это заблуждение не так безобидно, как кажется. Если интерналу что-то не удастся, ему некого винить, кроме себя: «Где же мой миллион или мой принц? Выходит, я совсем уж полное ничтожество, раз не добилась?». Отсюда недалеко и до нервного срыва. Лучше придерживаться золотой середины. Есть тысяча причин, которые вы не можете учесть. Холодный ветер дует не потому, что вы этого хотите или не хотите, просто мир так устроен. Но пальто надеть вы вполне можете».

По мнению Сергея Степанова, именно людям, которые убеждены в своей всевластии над жизнью, особенно полезно загадывать желания на Новый год: это их успокаивает, примиряет с тем, что есть еще и внешние силы. При этом они могут сказать себе: «Я сделала все, что необходимо — бутылку сожгла, пепел с шампанским выпила, теперь надо ждать». Ну а если не сложилось — то не сложилось.

### ВЫЙТИ ЗА КРУГ

Пожалуй, самое популярное желание, которое загадывают под елкой, — встретить любовь. «Тогда идите ей навстречу! — советует Сергей Степанов. — Если в вашем кругу общения нет подходящего вам мужчины — расширяйте этот круг. Ступайте в другие места, завязывайте контакты. И учитесь себя подавать, быть приятной: когда люди встречают приятного человека, они с ним не расстанутся».

И вот желание сбылось, а на душе вместо радости — разочарование. Почему? Возможно, вы загадали не то, что на самом деле вам нужно. «Прежде чем сильно чего-то возжелать, присмотритесь, очень ли счастлив нынешний обладатель желаемого, — предлагает Сергей Степанов. — Допустим, вы загадываете осиную талию. Как у кого? Как у Гурченко? И каково ей жилось? И в талии ли дело?».

### ПУТЬ НА ВЕРШИНУ ФУДЗИ

Существует поверье, что нельзя никому рассказывать о том, что загадано в новогоднюю ночь, «а то желание не сбудется». «Психологи согласны с тем, что не стоит объявлять, что ты собираешься сделать, — говорит Сергей Степанов. — Стоит вам заявить: “Я напишу роман”, как вы тут же услышите: “Какой ты умный!”. Похвала уже получена — зачем же еще работать, чтобы ее на самом деле заслужить? Роман так и останется ненаписанным. Если уж делиться своими амбициозными планами, стоит говорить так: “В новом году я собираюсь каждый день по два часа перед сном сидеть и писать. Буду отлынивать — пинайте меня. И тогда, надеюсь, я напишу книгу”.

И еще: желание быстрее сбывается, когда мы допускаем, что это может произойти множеством разных способов, а не каким-то одним. На Востоке мудро говорят: “На вершину Фудзи ведет множество тропинок, и не все нанесены на карту”». ■

## Домашние ПРИДУМЩИКИ

Покажите ребенку, как из ничего рождается сказка: начинайте мастерить елочные игрушки своими руками.



### ● «РУЧНЫЕ» ДРУЗЬЯ

Удивительно, сколько разнообразных игрушек можно придумать из старых перчаток – особенно детских и ярких. Всего-то и нужно, что зашить «лишний» палец и при помощи нитки-стяжки сформировать голову, а потом набить заготовку ватой или синтепоном. А дальше – дело фантазии. При помощи вышивки, пуговиц и аппликации загадочное «что-то из перчатки» может стать котом, медвежонком, человечком.

### ● РОССЫПЬ ПУГОВИЦ

Кстати, пуговицы – если их много – универсальное украшение. К примеру, ими можно расшить рождественские носки. Размер, форма и способ крепления не важны, главное – блеск и яркость.

### ● СО СТОЛА – НА ЕЛКУ

Основой для елочного украшения может стать даже одноразовая посуда. Из пластиковых стаканчиков могут получиться колокольчики, а из картонных тарелочек – нарядные подвески-кольца. Вырежьте доньшки тарелочек и при помощи клеевого пистолета обтяните получившиеся «кольца» цветной креповой бумагой или тонкой тканью или просто покройте золотой или серебряной краской. Для подвесов подойдут тонкие атласные ленты – их можно продернуть в заранее проделанное отверстие или приклеить с помощью клеевого пистолета. В центре кольца можно подвесить яркую бусину или бубенчик.



#### ● ШИК, БЛЕСК, КРАСОТА

Праздничному столу не хватает блеска? Помните сверкающий «снег» из битых елочных игрушек, которым украшали открытки нашего детства? Сейчас его роль с успехом выполняют глиттерные блески. При помощи клея или лака и трафарета этой сверкающей крошкой можно нанести зимние узоры на салфетки и скатерть, дополнив рисунок крупными снежинками из блестящей бумаги.



#### ● ПРОЗРАЧНОЕ РЕШЕНИЕ

Прозрачные елочные шары скучноваты и на елке почти не видны, зато они прекрасная основа для творчества. Их можно наполнять блестящим «дождем», расписывать, золотить и серебрить, обклеивать в технике декупаж или обтягивать лоскутками тонкой ткани. А если вы умеете вязать крючком или в комоде нашлись ветхие кружевные салфетки, могут получиться ажурные шары с нитяными снежинками. Это также отличный новогодний подарок: оригинальный и запоминающийся.

#### ● ИДЕИ ПОД НОГАМИ

Игрушки из перчаток вы уже освоили. Еще проще делать игрушки из носков. Набиваем их ватой, «горлышко» заправляем внутрь, ушиваем. Теперь достаточно разделить носок нитяной стяжкой на «тельце» и «голову», добавить детали из пуговиц, лоскутков или кусочков фетра (ушки, глазки, пятячки, хвостики) – и забавный мягкий зверек (например, поросеночек) готов. ■

# Разгаданные ЖЕЛАНИЯ

Шуршание оберточной бумаги на коробках с подарками-сюрпризами – завораживающая мелодия первых минут наступившего года.

Набор нижнего белья,  
**OYSHO**



Пена для бритья и увлажняющий уход для лица и контура глаз для мужчин,  
**VICHY HOMME**



Декоративные наклейки,  
**DECCORETTO**



Набор для красоты лица и тела  
Liselotte Watkins,  
**ORIFLAME**



Велюровые балетки для мамы и дочери,  
**ISOTONER**



Подушка,  
**YVES DELORME**



Компьютеризированная швейная машина,  
**BROTHER INNOV-IS 10**



# 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 декабре подписку на 6 или 12 месяцев, получат подарок – набор декоративной косметики **Mineral Silk** от **PUPA**. В наборе два оттенка минеральных рассыпчатых теней для век и один оттенок минеральных рассыпчатых румян.



### 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 326.70 руб.
- Я подписываюсь на 6 номеров и плачу 653.40 руб.
- Я подписываюсь на 12 номеров и плачу 1197.90 руб.

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

### ИЗВЕЩЕНИЕ

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

Кассир \_\_\_\_\_

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

Назначение платежа \_\_\_\_\_ Сумма, руб. \_\_\_\_\_

Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**

за \_\_\_\_\_ месяцев

в т.ч. НДС 10%

### КВИТАНЦИЯ

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

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

Назначение платежа \_\_\_\_\_ Сумма, руб. \_\_\_\_\_

Оплата за журнал **КРЕСТЬЯНКА**

за \_\_\_\_\_ месяцев

в т.ч. НДС 10%

# Разгаданные ЖЕЛАНИЯ

Подарки:  
часть вторая

Беспроводной  
блендер  
Multiquick, **BRAUN**



Брелок и косметичка,  
**LANCEL**



Набор для блондинок Sheer  
Blonde: бриллиантовый  
шампунь, кондиционер  
и спрей для волос,  
**JOHN FRIEDA**



Подарочный набор  
косметики  
Christmas Candy Box,  
**LUSH**



Декоративная фигурка  
«Лошадка»,  
**ТДей АРТ**



Набор косметики  
«Золотая линия»:  
масло для тела, скраб  
и массажный мед,  
**ATTIRANCE**



Тарелка декоративная  
«Зимняя фантазия»,  
«ИМПЕРАТОРСКИЙ  
ФАРФОРОВЫЙ ЗАВОД»





**Маленький**

Специальный журнал для родителей  
№12 Декабрь 2011

**У НАС  
В ГОСТЯХ  
НЕОНАТОЛОГ**

**Посидим дома**  
Чем занять малыша

**ТЫ МОЯ  
ЗАЙКА!**  
Зачем детям даны прозвища

**Как игрушка**  
Возмо на самом деле  
нужно играть крохе

**Конкурсы**  
и подарки  
для родителей  
и их малышей

**Аллергия  
на холод  
и другие зимние  
проблемы**

**Не пойду  
на утренник**  
Почему детки боятся  
выходить «в свет»

**Снежная  
беременность**  
Мифы и правда  
об опасностях

**Первый  
ПОШЕЛ**

Новый год: дружим с Дедом Морозом,  
подарки своими руками, детское меню

4 607571 740165  
Mag. Malenkiy RUS D: 7,00 €  
A: 7,00 €; B: 7,00 €; C: 7,00 €; D: 7,00 €;  
E: 7,00 €; F: 7,00 €; G: 7,00 €; H: 7,00 €;  
I: 7,00 €; J: 7,00 €; K: 7,00 €; L: 7,00 €;  
M: 7,00 €; N: 7,00 €; O: 7,00 €; P: 7,00 €;  
Q: 7,00 €; R: 7,00 €; S: 7,00 €; T: 7,00 €;  
U: 7,00 €; V: 7,00 €; W: 7,00 €; X: 7,00 €;  
Y: 7,00 €; Z: 7,00 €

**Журнал для лучших  
родителей**

# Снежная КОРОЛЕВА

Морозное кружево на окне  
и вязаное кружево на плечах.  
Сверкающий лед на катке  
и переливающийся шелк блузки.  
У вас и у зимы так много общего.

Слева на манекене:  
шелковая блузка, **CRISTINA EFFE**;  
пачка, **DEHA**;  
ремень, **ANNA RITA N.**  
На стене:  
платье из крепдешина, **FAIRLY**;  
колье из жемчуга  
и меховых шариков, **CARLO ZINI**;  
шелковая блуза с косами,  
**ATOS LOMBARDINI**;  
украшение-цветок, **MARINA RINALDI**.  
На столе:  
шарф из кашемира, **CARACTERE**;  
подставка для бус  
и часы-открытка, **DOMUS**;  
бусы из камня, **FURLA**;  
колье (металл), **ANNA RITA N.**  
На полу:  
медный фонарь  
и коробочки с утками, **DOMUS**;  
ботильоны, **CRISTINA EFFE**;  
сумочка и балетки, **FURLA**;  
ажурные лосины, **DEHA**.

На манекене:  
блузка из шелка с запонками,  
**CRISTINA EFFE**;  
юбка, **ARGOLDT**;  
колье, **ULTIMA EDIZIONE**.  
На стене слева:  
туника из шифона, **PATRIZIA PEPE**.  
На стене справа:  
платье из шелка, **ARGOLDT**.  
На столе:  
зеркало, **DOMUS**;  
бусы, **FURLA**;  
клипсы и колье (серебро), **CARLO ZINI**;  
парфюм, **VICTORIA'S SECRET**;  
ангел, **DOMUS**;  
платье, **TRUSSARDI**.  
На полу:  
фоторамка и сундук, **DOMUS**;  
туфли и клатч, **FURLA**;  
туфли, **PATRIZIA PEPE**;  
ремень, **MAX MARA**.



Даже уютные старые тапочки раз в год надо поменять на новые.

И внимательно приглядеться, куда в них зашагают ноги. Может быть, не выходя из дома, вы ступите на увлекательную дорогу?

## ШАГ навстречу



Оксана СЕРГИЕНКО,  
Тула

«КРАСИВАЯ ОБУВЬ – ДАМСКОЕ СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ. НЕ ЗРЯ ПРИНЦ ИСКАЛ ЗОЛУШКУ ПО ТУФЕЛЬКЕ».

Как приятно, вернувшись с работы, надеть любимые тапочки! Мы часто обращаем внимание на удобство домашней обуви и забываем про внешний вид. А зря. Красивая обувь – дамское секретное оружие. Не зря же Принц искал Золушку по туфельке! Я предлагаю сшить тапочки своими руками. Это возможность сделать то, что нужно именно вам, ведь цвет и крой зависят только от вашей фантазии. Берем плотный войлок или фетр симпатичной расцветки, суровую нитку, находим свободные полчаса на работу – и вот уже ножки радуются обновке. ■

### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- отрез войлока или фетра (примерно 40 x 40 см)
- суровая нитка
- материалы для аппликации

### ПОРЯДОК РАБОТЫ

- 1 Возьмите стельку своего размера, приложите к войлоку и обведите. Сделайте припуски шириной 1 см. Вырежьте по контуру. Это будет основа тапка. Если ваша цель – остроносые тапочки, просто прорисуйте мысок чуть дальше уголком.
- 2 Чтобы узнать ширину союзки (верхней части тапочка), поставьте ногу на твердую поверхность. Сантиметром по верхней стороне стопы измерьте расстояние от внутренней до внешней стороны стопы через точку подъема. Прибавьте 2 см. Измерьте расстояние от кончика самого длинного пальца до подъема, чтобы узнать длину союзки. Увеличьте выкройку с рисунка внизу до нужных размеров. Вырежьте, наложите на нижние части тапочек, сметайте.
- 3 Пришейте к верхней части тапка нарядную снежинку или стразы, бусины, ленточку или кружевной бантик.

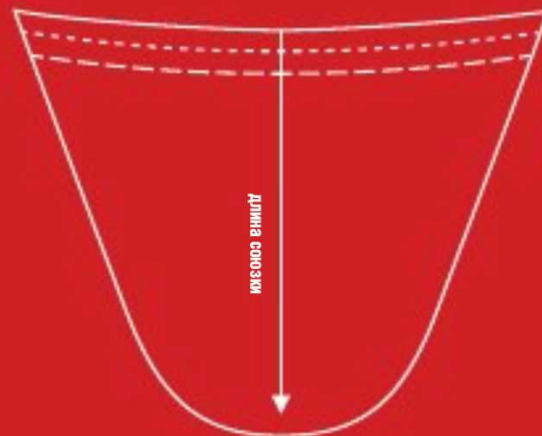
### ПИШИТЕ!

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

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

Фото: личный архив

### ВЫКРОЙКА СОЮЗКИ



## Innov'is 1e

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



- Графический планшет
- Новый LCD экран с настройкой яркости
- Функция подборки цветов
- Функция преобразования графики в вышивку "My Custom Design"
- Функция сканирования и захвата рабочей зоны
- Функция пересчета стежков (60% - 200%)
- Дизайны и устройство для вышивания декоративными лентами и нитями
- 30 новых дизайнов вышивки
- 3 новых шрифта



**Барнаул** «Ткани, швейные машины» (3852) 61-63-40; **Белгород ТЦ** «Спутник дом» пав. 66 (910) 320-37-45; **Владивосток** «Азбука шитья» (4232) 57-66-14; **Владимир** «Швеймастер» (920) 925-99-59; **Волгоград** «Милена» (8442) 95-66-27; **Екатеринбург** «ШАТТЛ» (343) 278-41-71; **Иркутск** «Иркутск-Подольск» (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; **Муром** «Швеймастер» (4923) 49-18-12; **Нижний Новгород** «Швейный дом» (831) 439-40-91; **Новокузнецк** «Анмар» (3843) 74-47-66; **Новосибирск** «ЛОГОС» (383) 201-10-02; **Омск** «Для тех, кто шьет» (3812) 45-27-15; **Оренбург** «ТД Швейные машины» (3532) 58-85-58; **Пенза** «Швейный Мир» (8412) 54-41-18; **Пермь** ИП Закиров М.Н. (342) 210-10-35; **Ростов-на-Дону** «ЮНИС» (863) 244-10-07; **Самара** «Швейные машины» (846) 337-80-80; **Санкт-Петербург** «Мир шитья» (812) 334-01-12; **Тверь** «С Иголки» (4822) 43-29-98; **Тюмень** «Мир Шитья» (3452) 39-02-88; **Челябинск** «Мир шитья» (351) 278-75-87; «Столица швейных машин» (351) 793-92-42; **Ярославль** «Швейный мир» (4852) 30-41-48

# Великолепная ПЯТЁРКА

Что вошло в моду в уходящем году и не собирается сдавать позиции?  
Вот 5 открытий года, которые изменили наши понятия  
о красоте, здоровье, еде.



## I. ТЕПЕРЬ Я УМЕЮ ХУДЕТЬ

В конце мая в России вышла книга «Я не умею худеть» французского диетолога Пьера Дюкана и сразу стала хитом продаж. Еще бы: автор обещает научить, как не особо мучаясь, более того, питаясь сытно, сбросить за 10 дней до 7 килограммов! Разрабатывать свою систему похудения Дюкан начал еще в 70-е годы и прославился тем, что придумал не только как скинуть вес, но и как его удержать. Методика состоит из четырех этапов. Два первых рассчитаны на потерю лишнего веса, два последних – на закрепление результатов. Диетолог предлагает придерживаться «естественного» питания, приближенного к меню первобытного охотника (мясо-гриль в особом почете), и совершенно не ограничивает в количестве еды. В рационе каждого из нас, уверен Дюкан, должно быть 100 продуктов – не больше и не меньше. И каждый из них мы должны есть с определенной периодичностью. Также доктор «прописывает» ежедневную 20-минутную ходьбу. На этапе «атаки» на вес разрешается только белковая пища: нежирное мясо, потроха, домашняя птица (кроме утки и гуся), рыба и морепродукты, молочные продукты, яйца. Методики придерживаются Карл Лагерфельд, Дженнифер Лопес, Пенелопа Крус, Жизель Бундхен и более 5 000 000 человек. А еще Дюкан ввел моду на овсяные отруби – именно они, согласно Дюкану, помогают худеть на глазах.

## II. ЛАК, ДА НЕ ТОТ

Еще год назад о шеллаке знали немногие. Из-за высокой цены – такое покрытие без самого маникюра стоит от 1000 до 2500 рублей – не каждая девушка готова была на эксперимент. Зато те, кто попробовал, приходили в салон снова. Еще бы! Держится этот гибрид лака и геля до трех недель, даже если вы каждый день с усердием Золушки выполняете работу по дому или, уехав в отпуск, проводите все время у воды, как русалка. Но сегодня шеллак завоевал сердца не только домохозяйек и путешественниц, но и тех, кто не привык тратить много времени на красоту. И это неспроста: опытный мастер способен покрыть ногти шеллаком за 10 минут, а благодаря тому, что сохнет средство под лампой, как и гель, вам не придется дожидаться, пока такой маникюр или педикюр высохнет. К тому же смыть его можно самостоятельно, используя обычное средство для снятия лака или специальную жидкость. Маникюр с шеллаком стал доступнее, а сделать его можно и в домашних условиях. Для этого, правда, придется заказать через Интернет специальные лампы, базу, верхнее покрытие и сам шеллак. Чтобы такая покупка не ударила по вашему бюджету, разумно объединиться с подругами.

## III. СУХОЙ ЗАКОН

У всех бывали случаи, когда, проспав на работу, приходилось собираться за 10 минут. Что можно успеть сделать за это время? Умыться, одеться, нанести тон... Но только не вымыть волосы! В этом году для любительниц понежиться в постели лишние 5 минут появилось спасение – сухой шампунь. Пришел этот продукт на российский рынок пару лет назад, но только в этом году завоевал сердца потребителей. Он продается в виде пудры и спреев. Наносится на корни волос, мгновенно впитывает излишки жира и освежает кожу головы. Кроме того, сухой шампунь фиксирует прическу и придает ей дополнительный объем. Опытные стилисты по волосам утверждают, что вместо сухого шампуня можно «по старинке» использовать обычную детскую присыпку или крахмал. Наносить ее нужно так же, как сухой шампунь, – на корни волос, но у «домашних средств» есть существенный минус: после них затем обязательно нужно вычесать из волос излишки средства. А чтобы волосы медленнее становились жирными, стоит ограничить потребление животных жиров и углеводов.

## IV. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

В этом году всех захватила мода на домашнюю еду. Если раньше мы стеснялись принести с собой на работу готовые обеды и разогревать их в офисной микроволновке, то сегодня, чтобы попасть на служебные «полевые кухни», нужно становиться в очередь! Связано это с тем, что люди действительно стали заботиться о своем здоровье. А ресторанный пицца проигрывает домашней кухне, да и на смену «фастфуду» пришло движение «слоуфуд», предполагающее неспешные обеды. В продаже появилось много очаровательных контейнеров и удобных пакетов для еды. Вместо походов в ресторан стали популярными домашние вечеринки – посиделки под вино, глинтвейн и яблочную шарлотку. К тому же все больше и больше людей записывается на кулинарные мастер-классы, выращивает на загородных участках натуральные овощи (без пестицидов и химии) и ходит в лес по грибы.

## V. «БЕЛЫЕ ЛЮДИ» ВОЗВРАЩАЮТСЯ

С тех пор как американские ученые выяснили, что солярий на 74% увеличивает риск заболевания раком кожи, многие отказались от искусственного загара. Теперь продвинутые девушки не зажаривают себя до состояния курочки-гриль в салонах красоты, на море берут модные широкополые шляпы и большие солнечные очки (не дай бог, появится сеточка морщинок вокруг глаз!). А с кремом с SPF не расстаются даже зимой, тем более если едут покорять горнолыжные склоны, ведь чистый снег отражает до 80% солнца. Яркие поклонницы загара по всему миру отказываются от своей вредной привычки и вводят новую моду – на бледную кожу. Мадонна уже пять лет совсем не загорает и всячески избегает солнца. А Виктория Бекхэм, известная любительница бронзового оттенка кожи, и вовсе заявила, что намерена полностью отказаться от искусственного загара и использования автобронзантов. «Больше я не ношу такой оттенок кожи. Это look из моего прошлого. Загар вреден, да и старит меня. Принимайте и любите свой натуральный цвет кожи!» – написала Виктория в своем интернет-блоге.

## ПРИВОРОТНОЕ ЗЕЛЬЕ

Исследование, проведенное в Университете Ридинга, показало: шампанское расширяет сосуды и способствует... сексуальному возбуждению. Но воздействует не алкоголь и не волшебные пузырьки, а так называемые полифенолы – вещества, которые содержатся в напитке. Полифенолы есть не только в дорогом шампанском, но и в дешевом. И даже просто в игристых винах, если они сделаны на основе винограда.



## БРОСАЙ КУРИТЬ

Решили бросить курить? Новый год – самое подходящее время начать новую жизнь, свободную от вредных привычек. Поддержать вас в этом решении и облегчить отказ от сигарет может жевательная резинка Никоретте Морозная мята – препарат никотинзаместительной терапии, который к тому же обладает отбеливающим эффектом. Она обеспечивает поступление в организм терапевтической дозы никотина, которой достаточно для того, чтобы побороть желание закурить. Новинка обладает освежающим мятным вкусом и по текстуре не отличается от обычной жевательной резинки.

**10 МИНУТ ТАНЦЕВ** ЕЖЕДНЕВНО  
**СЕРЬЕЗНО СНИЖАЮТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЙ**  
**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ,**  
**УТВЕРЖДАЮТ УЧЕНЫЕ.**



## ЕЩЕ НЕ ВЕЧЕР

Как оставаться здоровой, активной и красивой после 45 лет? Президент Российской Ассоциации по менопаузе Вера Павлова и марка Vichy, создавшая гамму средств для ухода за кожей в период менопаузы Neovadiol GF, провели пресс-конференцию на эту тему. Вот некоторые их советы.

- Менопауза – это время, когда нужно больше заботиться о своем здоровье и обязательно найти своего врача.
- Важно регулярно проходить ряд обследований: посещать гинеколога не реже раза в год; после 50 лет раз в год делать маммографию. Следует периодически измерять плотность костей с помощью денситометрии для предупреждения остеопороза. Обязателен контроль артериального давления и веса. Раз в год проходите анализ на тиреотропный гормон – вовремя поймаете изменения в щитовидке, если они случатся. И продолжайте ухаживать за собой и жить активно!



## БЫТЬ ЯРЧЕ

Многие женщины предпочитают одеваться в черное. Оно стройнит, но... не прибавляет бодрости. Ученые обнаружили, что на приемах, куда надо являться в смокингах и темных платьях, гости устают в 2 раза быстрее, чем на неформальных вечеринках. Хотите веселиться всю новогоднюю ночь напролет? Выбирайте одежду ярких и чистых цветов. Например, красного – он зарядит энергией, а зеленый и голубой придадут сил.



Дмитрий ЛАНЦЕТ



# ПРОТЕЗЫ БЕЗ ОБТОЧКИ

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

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

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

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

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

Новинка, которую начали применять мы, лишена этих недостатков.

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

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

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

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

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

**– Чем еще интересен этот протез?**

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

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

Такие протезы вообще не вызывают жалоб.

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

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

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

**– Зато надо снимать их на ночь?**

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

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

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

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

Кристина ОРЛОВА

## СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ЛАНЦЕТ

### ИМЕННО ЗДЕСЬ

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

**Ул. Б. Ордынка,  
д.6/2 стр. 10  
м. Третьяковская**

**Тел.:**  
**788 68 93**  
**798 33 27**  
**953 22 04**  
**951 41 55**  
**755 61 87**  
**8 926 821 50 01**

**www.lantset.ru**



## В СВОЁ удовольствие

Ритуалы красоты перед новогодней ночью полны чувственности и любви к себе. Что именно стоит сделать 31-го, чтобы выглядеть роскошно?

● Накануне праздника не пейте много жидкости на ночь, чтобы не проснуться утром осунувшейся, с опухшими глазами. Также не смотрите вечером мелодрамы, трогаящие до слез: всплакнув с вечера, с утра вы тоже будете довольны своим взглядом. Выбирайте комедии.

● Перед встречей Нового года, до того как вы пойдете в гости или примете их у себя, хорошо бы лечь и поспать 40–60 минут. Телефон

выключите. В помещении должно быть темно (если нет – наденьте на глаза специальную маску для сна). Спать лучше на высокой подушке (во избежание отеков). Затем примите душ, предварительно наложив на лицо очищающую глиняную маску.

● Убрать припухлость век и синяки под глазами поможет маска из тертого картофеля: нанесите ее на область вокруг глаз и полежите 20 минут.

● Рекомендуется накладывать макияж не раньше чем за 3 часа до прихода гостей. Основа под макияж (ваш обычный дневной крем) должна полностью впитаться, и лишь после этого можно начинать новогоднее «колдовство».

● Если вы собираетесь гулять всю ночь до самого утра, макияж предпочтителен максимально естественный. Сильно накрашенное лицо будет выглядеть под утро помятым и уставшим.

● Если вы планируете провести в многолюдном обществе лишь часть ночи, можно сделать дерзкий макияж в духе «смоки айз», который сегодня на пике моды. Он предполагает слегка растушеванные стрелки на веках, тени переливающихся серебристо-черных и серых тонов и огромные ресницы, возможно, даже накладные. Обязательно используйте косметику с блестками – мерцающую пудру, румяна.

● Для губ подойдет блеск коралловых и темно-бордовых оттенков – они актуальны в 2012 году. Предварительно нанесите немного тонального крема на контур губ и затем чуть припудрите их рассыпчатой пудрой – помада продержится вдвое дольше.

● Перед тем как надеть платье, замаскируйте мелкие дефекты декольте и плеч консилером (корректор для устранения дефектов). Нанесите на тело мерцающую пудру большой кисточкой.

● Создайте прическу, сводящую с ума. Не стоит творить что-то сложное из заколок и шпилек. Свежевымытая голова, высушенная феном с подходящей вам щеткой для укладки, будет эффективнее любой самой вычурной и сложной прически. Мужчинам захочется запустить руки в ваши волосы, но не всем будет позволено это сделать.

● Перед приходом гостей освежите дыхание. Можно что-нибудь пожевать: бутон гвоздики, веточку петрушки, кофейное зернышко или орехи. Прополощите рот зубным эликсиром или водой с лимоном (на полчашки воды – ложка лимонного сока).

● Важная деталь праздника – суперудобные туфли на каблук. Не надевайте новые или разношавивайте их несколько дней до праздника. Прямая осанка, блеск и уверенность во взгляде – так выглядит настоящая королева.

● В день перед новогодней ночью нельзя голодать: на праздник вы придете голодной и усталой, уже в начале первого организм покусится на что-нибудь жирное, и появятся тяжесть и сонливость. Пообедайте нормально. ■

# ОТДЫХ без давления

В праздники мы слишком много на себя взваливаем, переутомляемся от веселья, переживаем, переедаем. Организму это все может не понравиться.



**И**з-за праздничной сверхнагрузки возрастает риск инсульта. Лучше не «загонять» себя, а использовать каникулы, чтобы расслабиться и немного подкорректировать свой образ жизни с выгодой для здоровья. Начать можно с диеты — сделать ее чуть более пресной и полезной. Чрезмерное употребление соли повышает давление. Поэтому блюда лучше недосаливать. Стоит избегать селедки, вяленой рыбы, соленых огурцов и грибов, брынзы, копченой колбасы, кетчупа.

А вот полюбить рекомендуется недосоленные вегетарианские супы, фрукты, овощи, соки, кисломолочные продукты — кефир, простоквашу, ряженку. Если натрий, содержащийся в поваренной соли, нежелателен для организма, то его «собрат» по таблице Менделеева, калий, напротив, лишним не будет. Им богаты абрикосы, апельсины, бананы, курага, морковь, капуста, картофель, редька и соки из этих овощей. Ешьте их побольше. Откажитесь от мучного, печенья, сдобы, варенья, конфет. За-

мите белый хлеб на черный или отрубный, картошку — на капусту, манную кашу — на гречневую. К тому же такая диета помогает сбросить лишний вес, который сам по себе — серьезный фактор риска и вызывает не только инсульты, но диабет. Плюс немного ходьбы «в удовольствие» — прогулки защищают не только от инсульта и атеросклероза, но и от стресса и перенапряжения. А спокойствие и хорошее настроение — именно то, ради чего и придуманы праздники. ■

## ТРОМБО АСС® против инфаркта и инсульта

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются наиболее частой причиной смертности человека. Инфаркт миокарда и мозговой инсульт ежегодно уносят миллионы жизней.

Сердце и мозг, более других органов, нуждаются в постоянном притоке крови; закупорка коронарных (питающих сердце) или мозговых артерий тромбом приводит к развитию инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

Ишемическая болезнь сердца и ее тяжелейшее проявление — инфаркт миокарда, являются ведущей причиной инвалидности и смертности во всем мире. Что мы о них знаем?

Миокард — это сердечная мышца. По артериям, которые называются коронарными, к ней поступает кровь. Если какую-нибудь из этих артерий закупоривает кровяной сгусток — тромб, то участок сердца, который она питает,

остается без кровообращения, а значит, без кислорода. «На голодном пайке» клетки миокарда могут прожить лишь 20-30 минут. Потом они гибнут — это и есть инфаркт.

Как это происходит? С возрастом на внутренних стенках сосудов могут образовываться атеросклеротические бляшки, которые сужают просвет сосуда и затрудняют ток крови. А кровь приобретает повышенную способность тромбоцитов (кровяных пластинок) к склеиванию, образованию сгустков. В этом случае в местах сужений происходит закупорка сосуда.

Решение этой проблемы есть!

**ТРОМБО АСС** — австрийский препарат, разработанный специально для кардиологических больных. ТРОМБО АСС уменьшает склеивание тромбоцитов и снижает риск образования тромбов. Препарат показан больным, перенесшим инфаркт или мозговой инсульт — во избежание рецидива.



Использование таблеток **ТРОМБО АСС**, покрытых пленочной оболочкой, устойчивой к действию желудочного сока, снижает частоту побочных эффектов со стороны желудка, т.к. специальная оболочка позволяет ему растворяться только в кишечнике.

**ТРОМБО АСС** доступен каждому — это недорогой препарат, его можно купить в аптеках города. Отпускается без рецепта.

**ТРОМБО АСС** включен в Федеральный «Перечень лекарственных

средств, отпускаемых по рецепту врача при оказании дополнительной бесплатной медицинской помощи отдельным категориям граждан, имеющим право на получение Государственной социальной помощи», который вступил в силу с 1 января 2005 года, поэтому можно просить врача назначить **ТРОМБО АСС** бесплатно.

Предупреждаем о наличии возможных противопоказаний к применению и необходимости получения предварительной консультации специалистов.

Лицо

# КУРС на обновление

Сказочным героям  
легко выглядеть  
«как новеньким»:  
искупались  
в молоке  
и трех водах –  
и результат  
на лицо.  
А что делать  
в реальности,  
чтобы добиться  
такого же  
эффекта?



**Н**аша кожа постоянно обновляется: старые клетки уступают место новым. Они молоды и активны, отлично удерживают влагу и защищают организм от вредных внешних воздействий. Но примерно с 25 лет скорость обновления кожи замедляется. На ее поверхности скапливаются клетки, которые уже должны были бы уступить место молодым, но лежат балластом — и не отшелушиваются, и не работают. Поэтому начиная с 25 лет нужно помогать коже обновляться.

Если чешуйки верхних слоев эпидермиса уже отслужили свое, они хуже отражают свет, из-за чего лицо приобретает землистый оттенок и выглядит уставшим. Вернуть коже глянцевый и ухоженный вид можно, если ее правильно отшелушивать. Лучшее всего с этой задачей справятся пилинги. Их цель — выровнять поверхность кожи, сделать ее более гладкой. Самыми безобидными считаются механические пилинги — скрабы и микродермабразия. Далее, по возрастающей, идут энзимные (на основе ферментов, которые растворяют верхний слой кожи), химические (на основе кислот) и, наконец, физические — лазерные пилинги и шлифовка. При этом профессиональные пилинги гораздо эффективнее: они могут сделать вас моложе на 5–10 лет. Но и более травматичны — могут быть не только поверхностными, но и срединными и даже глубокими, а это требует времени на восстановление. Если же ваша цель — не глобальное омоложение лица, а избавление от пигментации, следов от акне или первых морщинок, с задачей отлично справятся продукты для домашнего использования.

Землистый оттенок кожи может быть следствием образа жизни: стрессов, неправильного питания, курения, отсутствия физкультуры. Проводите больше времени на улице, не злоупотребляйте диетами и пейте не менее двух литров питьевой воды в день, не считая супов, чая и других напитков. Кстати, чтобы новогодние посиделки не сказались на цвете лица, после каждого бокала вина или шампанского выпивайте стакан чистой воды, ведь алкоголь обезвоживает организм.

Темные круги под глазами старят и украшают разве что панд. «Синячки» образуются, когда не насыщенная кислородом кровь застаивается в капиллярах нижнего века и создает внешнюю темную тень. Чаще всего это происходит из-за обезвоживания. Тонкая кожа век лишена липидов, удерживающих влагу. Чтобы помочь ей, используйте увлажняющие кремы, которые улучшают микроциркуляцию, и кремы с антиоксидантами — они приведут ее в тонус.

Ну а чтобы в праздничный вечер кожа словно светилась изнутри, поможет декоративная косметика: кремы со светоотражающими частицами или хайлайтер — сияющая пудра. ■

1. Антивозрастной дневной крем с экстрактом граната Natrulift, **The Body Shop**.
2. Регенерирующий ночной крем Songe Fleur, **Cattier** (Био-Маркет).
3. Сыворотка «МикроСкульптор лица», **Olay**.
4. Комплекс створчатых клеток растительного происхождения, **Laboratoires Diademine**.
5. Антивозрастной крем вокруг глаз Sublime Energy, **RoC**.
6. Биологически активная пищевая добавка «Упругость и сияние», **Inneov**.
7. Мультивосстанавливающий дневной увлажняющий крем Revitalift, **L'Oreal**.
8. Дневной крем SPF 15 Royal Velvet, **Oriflame**.
9. Дневной крем с антивозрастным эффектом Beautycycle, **Amway**.
10. Сыворотка-антиоксидант для молодой кожи Aqualia antiox, **Vichy**.
11. Крем с фитогормонами «Антистресс, Антивозраст», **Green Mama**.
12. Обновляющая сыворотка двойного действия, **SkinCeuticals**.
13. Очищающий крем для лица Riche Creme, **Yves Rocher**.
14. Антивозрастной дневной крем Renewal, **Ciel**.
15. Набор очищающих и регенерирующих средств Timewise, **Mary Kay**.
16. Активизирующая сыворотка для лица «Формула молодости», **Avon**.
17. Интенсивное средство от морщин Redermic, **La Roche-Posay**.





Артиско  
наглядное пособие

1



2



3



# 12 прохладных ПРИКОСНОВЕНИЙ



4



5



7



8



9

Холод – это здорово! Ударение на втором слогe. Нежная прохлада бодрит и тело, и дух, и кожу. И при этом подогревает чувства.



12



10



11



1. Охлаждающий гель для ног Feet up, Oriflame. 2. Охлаждающий гель для снятия усталости ног с экстрактом лаванды, Yves Rocher. 3. Охлаждающий роликовый гель-лифтинг для контура глаз, Eveline. 4. Освежающий гель для очищения лица Clean & Clear, Johnson & Johnson. 5. Успокаивающий гель для кожи вокруг глаз, Mary Kay. 6. Ароматерапевтическая охлаждающая и увлажняющая маска для ног, CND. 7. Спрей-лед, экспресс-увлажнение и тонус Bio Kislород, Faberlic. 8. Освежающий и снимающий усталость бальзам для ног Norwegian Formula, Neutrogena. 9. Охлаждающий ролик для глаз, Laboratoires Diadème. 10. Золотистые тени для глаз длительного действия Circus, Essence. 11. Увлажняющий крем для рук и ногтей, Sanoflore. 12. Увлажняющий охлаждающий тоник Purete Thermale, Vichy.

В сад



# СЕРЕБРО *за окном*

А также: Деды Морозы на каникулах,  
уважаемый мандарин, декор зимнего сада  
и гороскоп на 2012 год.



# На деревню, ДЕДУШКИ!

В начале декабря в карельский городок Олонец съезжаются Деда Морозы со всей России: «разогреться» перед поздравительным сезоном, зарядиться весельем и выяснить, кто из них лучший.



Олонец — город небольшой. Но его жителям хотелось, чтобы об их родине заговорили по всей стране. «Как же этого добиться? — ломала головы инициативная группа, и придумала: — А пусть к нам приезжают «новогодние дедушки» из разных городов и состязаются на звание самого-самого». Так 11 лет назад появились «Олонецкие игры Дедов Морозов».

«На первые игры поставили задачу заманить сто Дедов Морозов, — вспоминает Геннадий Отставнихин, в то время частный предприниматель, владелец магазинчика. — Мы с женой Таней взяли в руки большой телефонный справочник и стали звонить по всем городам страны. Где-то, услышав приглашение, в ответ смеялись, где-то посылали, а кто-то и заинтересовался. Сын, тогда еще школьник, сделал сайт игр, и Дедушки приехали — правда, не сто, а всего двадцать, но для Олонца этого хватило с лихвой».

Знакомиться будущие Морозы-соперники начали еще в поезде: вычислили друг друга по волшебным посохам, которые не спрячешь на багажной полке. И быстро подружились. Встречал гостей безбородый и румяный Паккайне — на русский язык имя этого карельского персонажа переводится как «морозец». Когда седые красноносые гости торжественной поступью вышли на улицы, люди окружали их толпами, фотографировали, брали автографы. А то и заманивали дедушек к себе «на огонек». Организаторы решили, что игры должны стать тестом на «настоящность» Дедов Морозов. Отсюда жесткие условия для конкурсантов, например все дни соревнований они не должны ни на минуту выходить из образа. Отклеить бороду и снять красный халат можно только в гостиничном номере. Иначе — выбывание из борьбы за главный приз, а это может быть и турпутевка, и телевизор, и автомобиль.



## ИМИДЖ – ВСЁ

Жизнь Деда Мороза – сплошной праздник: едва рассветет – утренники в детских садах, потом школьные елки и представления в детдомах, а после заката – выступления на площади и вечеринки для взрослых. И везде-то им ставят.. нет, не рюмки, а оценки. У каждого к халату пришит номер, и зритель может отдать свой голос за понравившегося Деда. Выдержать такое под силу только истинным фанатам. «Я думал, приедут просто мужики в костюмах и пройдут по улице строем, как на параде Санта-Клаусов в Голландии, –

В этом году они уже оба Деды Морозы. У каждого Дедушки свой «имидж», который любовно поддерживается: если в прошлом году приезжал в этом костюме и с таким гримом, то и на будущий год будет в том же образе.

Каждый год организаторы придумывают какую-то «изюминку». То вывезут «морозную делегацию» в Петрозаводск, столицу Карелии, и устроят там карнавальное шествие, по масштабу сравнимое с Днем города. То в Олонце сыграют настоящую свадьбу Дед Мороз и Снегурочка, познакомившиеся тут же годом раньше. В прошлом году на 10-й юбилей игр приехали



делится Геннадий Отставнихин. – Но наши Деды Морозы – настоящие затейники. К нам едут люди, которые долгие годы у себя в городе надевают костюм и ходят на утренники. У каждого свои шутки и прибаутки. Как правило, это не актеры, а люди обычных профессий, но они чувствуют потребность раз в году побыть Дедом Морозом». Каждый год в Олонце наведывается и самый главный Дед Мороз страны – из Великого Устюга. «Как-то мы его поселили в доме в сорока километрах от Олонца и дали автомобиль с водителем, который его туда отвозил, – вспоминает Геннадий. – И водитель потом мне рассказывал: “В машине только он и я, а он все сорок километров со мной, взрослым человеком, говорил, как Дед Мороз, и я абсолютно этому верил”. И они все такие – настоящие!».

Все, кто приезжал на первые игры, возвращаются в Олонц снова и снова. Возвращается и пензенский Дед Мороз, 11 лет назад приезжавший сюда с сыном – помощником Снежком.

Санта-Клаус из Лапландии и сказочный Чысхаан из Оймякона, полюса холода. Незадолго до приезда он прислал телеграмму: «Я привезу вам настоящие якутские морозы». И привез -25 °С, хотя еще за пару дней до его приезда в городе шел дождь! «Это неслучайно, – уверяют организаторы. – В какие-то тонкие вещи наши игры попали». Встречая дорогих гостей на центральной площади, олончане мерзли, притопывали, но не расходились до салюта. ■



A photograph of a cardboard box filled with bright orange mandarins. A decorative tag, shaped like a Christmas ornament with a white ribbon at the top, is attached to the box. The tag has a green border and contains text in Russian. The background is the interior of the box, showing the texture of the mandarins and the cardboard.

## ИГРА В МАНДАРИНЫ

В новогоднюю ночь, если получится, устройте веселую забаву. Напишите на кожице мандаринов веселые предсказания каждому гостю, заверните мандарины в фольгу и положите возле бокалов для шампанского. Как только часы пробьют двенадцать и все пожелают друг другу счастья, предложите гостям развернуть мандарины и прочесть предсказания на будущий год.

*Цицератор*  
**МАНДАРИН**



Самые вкусные мандарины – новогодние. Их аромат идеально сливается с запахом еловой хвои. И каждому становится понятно, что часы вот-вот пробьют двенадцать.

Дети советской эпохи получали новогодние подарки, собранные вручную их мамами из самых любимых всеми конфет – «Белочки», «Кара-кума», «Мишки», «Красной Шапочки». А еще неизменной составляющей сладкого подарка были мандарины: если повезет, то с наклейкой, то есть из Марокко, но чаще всего это были наши, из Абхазии. Там мандарины поспевают поздно осенью. Обычно в ноябре и декабре их продавали в гастрономах. Теперь привозные мандарины мы едим и весной, и летом, но на Новый год непременно подаем их на праздничный стол – вроде как на удачу, на счастье.

### ЯБЛОКИ ГЕСПЕРИД

Мандарин отличается от других цитрусов тем, что кожура его плодов очень легко отделяется от мякоти, а у некоторых сортов (пухлые мандарины) она почти не ее не касается. Мандарин – самая распространенная цитрусовая культура в Тропической Азии, Китае и Японии. В Китае самый популярный сорт мандарина – танжерин (сладкий, с тончайшей кожицей), в Японии – группа японских сортов Сатсума (в том числе и мандарин уншиу). Очень разнообразны плоды тропических сортов мандарина.

Плоды цитрусовых, в том числе и мандаринов, называют гесперидиями («золотые яблоки» из заморских садов Гесперид, о которых рассказывает древнегреческий миф о двенадцати подвигах Геракла). Кожура мандарина состоит из белого рыльчатого слоя – альбедо и наружного гладкого – флаведо, содержащего в себе хорошо заметные «резервуары» с ароматным эфирным маслом.

### ДОМАШНИЙ ЦИТРУС

Вполне возможно, что после новогодних праздников в одном из цветочных горшков вы вдруг обнаружите ростки с блестящими кожистыми листочками. Поблагодарите за это ваших гостей: взошли мандариновые косточки. Пересадите

ростки в отдельный горшок в земляную смесь для цитрусовых. Растения, выращенные из семян, не похожи на своих родителей. Если перед вами не стоит задача получать урожай мандаринов, такое деревце порадует вас сочно-зелеными, блестящими листьями круглый год. Но для того, чтобы получить настоящие сладкие мандарины, на такой сеянец нужно привить черенок, срезанный с сортового растения. Вот тогда действительно вырастет настоящий мандарин.

Чтобы не утруждать себя решением таких сложных задач, лучше купить мандариновое деревце, уже привитое и хорошо приспособленное к условиям закрытого помещения. При этом следует знать, что, как и все цитрусовые, мандарины требовательны к свету и теплу. Бутизация, цветение и завязывание плодов лучше всего проходят при температуре воздуха и почвы +15–18 °С. Растения надо держать на светлых, но не слишком жарких подоконниках – восточном или западном. Летом и весной мандарины необходимо обильно поливать один-два раза в день теплой водой. Ежедневный полив с октября сокращают и доводят в зимние месяцы до 1–2 раз в неделю. Но при этом земля в горшке не должна быть слишком сухой. Это может привести к опаданию листьев и плодов. Помимо всего прочего, мандарины нужно регулярно опрыскивать: летом – еже-

дневно, зимой – реже. Если влажность воздуха будет слишком низкой, на листьях могут завестись злостные вредители многих комнатных растений – клещи и щитовки. В первой половине лета цитрусы подкармливают. Это делает плоды сладкими и уменьшает их горьковатый привкус, который бывает у комнатной культуры цитрусов. Нельзя пересаживать цветущие и плодоносящие мандариновые деревца. Для посадки требуется легкая земля с примесью песка и pH=6,5–7 (нейтральная).

### МАНДАРИНОВАЯ БОДРОСТЬ

Эфирное масло получают методом холодного отжима – прессования из кожуры свежих зрелых плодов.

Эфирное масло мандарина – залог прекрасного самочувствия зимой, при нехватке солнца. Косметологи рекомендуют его в качестве хорошего тонизирующего средства для кожи. Оно устраняет отечность, способствует сужению пор. В чистом виде масло использовать нельзя. Им обогащают кремы для лица и тела (4–5 капель на баночку 50 мл, тщательно перемешать). Косметический лед: 5–7 капель добавить в 100 мл воды, залить в форму, заморозить. Протирать лицо по утрам. Прием внутрь: 5–7 капель масла смешать с 50 мл меда, варенья, масла. Принимать по 0,5 ч. ложки смеси утром и вечером. Запивать соком, кефиром, чаем. ■

1. Увлажняющий сорбет для тела, **Sanoflore**.
2. Туалетная вода «Мандарин» Les Plaisirs Nature, **Yves Rocher**.
3. Средство для придания блеска коже лица с витамином С, **The Body Shop**.



# Нарядные СУТРОБЫ



Снежная магия  
начинается в саду.  
Одеваемся потеплее  
и отправляемся  
его украшать.



2



3



4



5

**1** Зимой, когда нет основной работы, садовое чучело развлекает всех дачных посетителей своим летним нарядом, слегка припорошенным снегом. Две палки, перевязанные крест-на-крест, старая детская рубашка и комбинезон, набитый соломой мешок с нарисованной на нем веселой рожицей и нахлобученная сверху панамка – и готов забавный человечек.

**2** Украшать сад детскими игрушками – верная примета, что ваши дети будут проводить больше времени на свежем воздухе. А еще можно попытаться заманить в гости самую настоящую живую белку. Для такого почетного гостя лучший новогодний подарок – горсть лесных орехов. И тогда она еще не раз заглянет «на огонек» в поисках любимого лакомства.

**3** На дворе зима, а тут бабочка присела на сосновую ветку. Это особая, зимняя бабочка, которую смастерили из дерева и украсили блестками. Крылья выпилены по трафарету из тонкой фанеры лобзиком, а тельце можно вылепить из пластилина, который на морозе застынет и станет твердым, как пластмасса.

**4** Для декора зимнего сада обычные цветы в горшках не подойдут. Здесь потребуются такие, что не мерзнут в зимнюю стужу – высушенные и покрытые искусственной изморозью.

**5** Подарки для братьев наших меньших можно облечь в праздничную упаковку и даже поздравительную открытку прикрепить. На Новый год чудеса случаются, говорят. ■



# Венский ЗВОН

Если у зимних праздников есть столица, то это, наверное, австрийский город Вена.



Уже с середины ноября в Вене царит рождественская атмосфера: на площадях наряжены елочки, в витринах блестят новогодние шары и мишура, улицы сверкают огоньками, а морозный воздух пахнет хвоей, глинтвейном, корицей, жареными каштанами, имбирными пряниками и апельсинами. На каждом углу открываются рождественские базары: длинные ряды деревянных киосков, в которых продаются ароматные пряники, медовые свечи, елочные игрушки. Главный рождественский базар раскинулся на Ратушной площади. Он открывается

здесь каждую зиму уже больше 700 лет и похож на ожившую сказку. С ветвей деревьев свисают фонарики, светящиеся сосульки, звенящие колокольчики. Среди всей этой красоты бродят веселые гости, и у каждого в руках — кружка с горячим глинтвейном, грогом или пуншем. Напитки разливают тут же, в палатках, из огромных чанов. У каждой палатки свой рецепт: с яблоками, апельсинами, гранатами. В сердце базара — вертеп, где разыгрывают спектакли на библейские темы, а румяные девушки в костюмах ангелов поют духовные песни.

ветер свистит в ушах, развеивает юбку и срывает шапку. Фантастическое веселье. Кстати, несмотря на то что зимой в Вене морозно и может выпасть снег, австрийцы одеваются в легкие курточки. И если увидите на улице меховую шубу и шапку, будьте уверены: это гостя из России. Если к шубам австрийцы привычны, то меховые шапки их очень удивляют. Вслед моей чернобурке кричали: «Посмотрите, женщина с кошкой на голове!».

Нагулявшись по улице и окончательно отморозив нос, стоит нырнуть в кафе и отведать знаменитых венских десертов. Самый «титованный» — шоколадный торт «Захер», прекрасный в компании взбитых сливок и кофе, и, конечно, штрудель. А можно завернуть в старую винную таверну. Здесь не только угощают вином, но еще и приносят гадательный набор: свечки, плошку с холодной водой, кусочки олова и круглые ложечки. Олово нужно подхватить ложкой, растопить на огне свечи и, загадав вопрос, быстро вылить металл в холодную воду. Он застынет. Получившаяся фигурка символизирует ответ на заданный вопрос.

Вечером город вспыхивает множеством огней, улицы будто превращаются в залы роскошного дворца. По ним в Венскую оперу спешат дамы в норке, седые дядечки в золотых очках и пижоны в дорогих костюмах. Внутри оперы — арки, помпезные лестницы, огромные зеркала, в которых отражаются бриллианты, веера и бокалы шампанского: настоящий королевский бал, прекрасное завершение сказочных венских каникул. ■

Анна ЛЕОНИДОВА



## ГЛИНТВЕЙН

- 0,75 л красного сухого вина
- смесь пряностей для глинтвейна (корица, гвоздика, мускатный орех, анис и др).
- 1 ч. л. заварки черного чая
- 0,5 ст. сахара ● яблоко
- лимон
- 🕒 40 мин 🏷 350 руб. 🔥 70 ккал

Заварить чай в стакане кипятка, настоять 5 минут, процедить через мелкое сито. Яблоко нарезать дольками, а лимон — тонкими кружками. В кастрюлю с толстым дном влить красное вино. Добавить чай, сахар, яблоко, лимон и смесь пряностей. Поставить на огонь, сильно нагреть, но не кипятить. Можно пить.

Строгую ратушу в эти дни не узнать: вместо важных собраний и балов тут проходят веселые мастер-классы для детей. Малыши мастерят открытки, пекут печенье, строят пряничные домики и придумывают карнавальные костюмы. В южной части Вены веселье кипит в парке Пратер. Вдоль Главной аллеи разбросаны уютные кафешки. Гости катаются на колесе обозрения и карусели, которая не прекращает свою работу даже в морозы. Смахиваешь снежную подушку с подвешенного на цепочках креслица, садишься, и все начинает крутиться. С соседних стульчиков в лицо летит снег,



# 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 месяца перед вами.



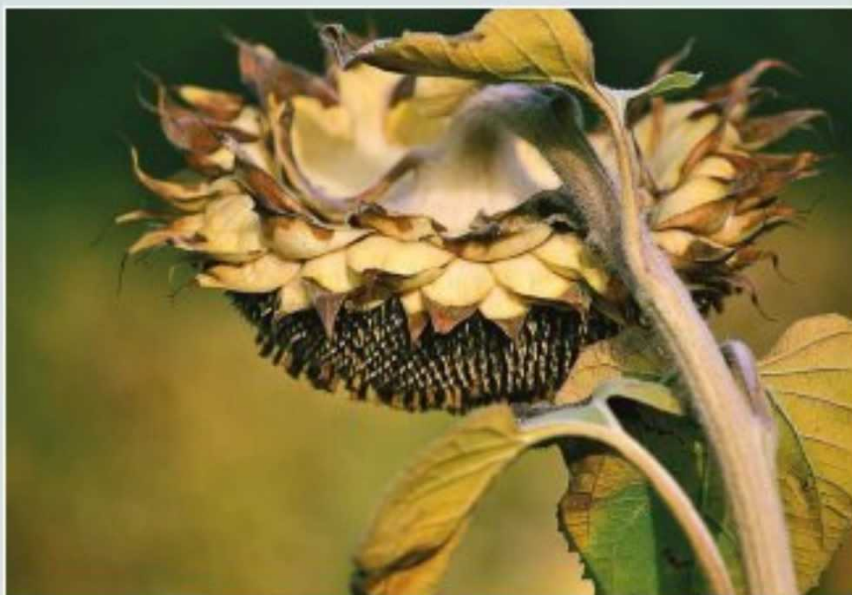
«Двое», Татьяна ЛУЧИНА



«Молодильные яблоки», Борис ШАКШУЕВ



«Ласковый теленок», Татьяна ТИМОХИНА



«Медовое солнышко», Юлия СУРАЕВА



## 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»**





ЛУЧШЕЕ  
ФОТО

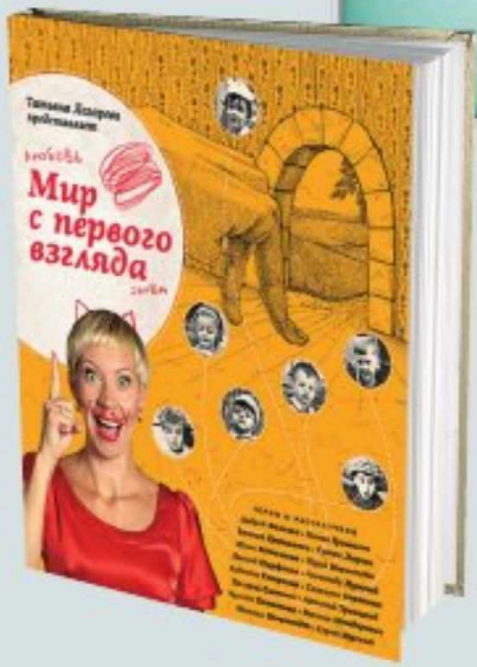


«Гуси-лебеди», Борис ШАКШУЕВ



**ВАС ЖДУТ ПОДАРКИ!**

Присылайте фото на конкурс.  
Победитель получит подарок –  
фотокамеру OLYMPUS FE-4030 для съемки  
любых сюжетов, от панорам до крупных  
планов, и книгу «Мир с первого  
взгляда» Татьяна ЛАЗАРЕВА представляет.



«Жизнь прожить – не поле перейти», С. В. БАРАНОВСКАЯ



Год Черного водяного Дракона по восточному календарю начнется 23 января, но в российских широтах его принято встречать уже 1 января. Дракон – существо энергичное, страстное, пышущее здоровьем и щедрое. И всеми своими богатствами он согласен поделиться. Так что готовьтесь к переменам к лучшему.

**♈ ОВЕН.** Год пройдет под знаком путешествий, новых предложений делового и личного характера. Зимой будет много работы, но если вы грамотно распределите время, дела вас не утомят. Для одиноких во второй половине апреля будет возможность завести новые отношения. Доходы вырастут, но от крупных покупок лучше воздержаться до осени.

**♉ ТЕЛЕЦ.** Наступает время самореализации, особенно это касается творческих личностей. Хороший период, чтобы научиться новому, освоить еще одну профессию. Больше доверяйте партнеру: ревность не укрепит любовь. Тем, кто пока в поиске, шанс влюбиться представится в марте.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** Дракон даст вам силы завершить незаконченные в предыдущем году дела. И когда вы с ними справитесь, самое время преобразиться: сменить прическу, обновить гардероб. Не исключено, что за счастье в личной жизни придется побороться, но настойчивым и уверенным в себе обязательно повезет.

**♋ РАК.** Пришла пора налаживать отношения и мириться. Старые обиды мешают двигаться дальше, пора выбросить их. Хорошее время для самосовершенствования. Круг вашего общения может сильно поменяться, и в нем обнаружится тот, кто взволнует ваши чувства.

**♌ ЛЕВ.** Вне зависимости от того, в браке вы или свободны, в начале года будет много возможностей для флирта и романов. Воспользоваться ли ими, решайте сами. Этот год обещает быть благоприятным для вашего здоровья и материального благополучия. Возможна перемена места жительства.

**♍ ДЕВА.** Январь – удачное время для крупных покупок и старта новых проектов. В феврале семейная жизнь кипит страстями, но эмоции следует сдерживать, потому что до апреля велико искушение совершить необдуманный поступок. Ближе к осени хороший повод для радости дадут дети.

**♎ ВЕСЫ.** Для той, которая еще не встретила свою половинку, в этом году представится хороший шанс выйти замуж. Вы будете чувствовать потребность в приключениях и сильных эмоциях. В любви доверяйте своей интуиции, а когда речь пойдет про деньги, полагайтесь на разум. Избегайте авантюры.

**♏ СКОРПИОН.** В этом году многое вокруг вас будет меняться, только самые близкие люди, включая вашего партнера или мужа, останутся прежними. Тем, чья работа связана с общением с людьми, год принесет много новых возможностей для роста. У вас на руках хорошие козыри, важно правильно ими распорядиться.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** Этот год будет для вас более успешным, чем уходящий. Вам захочется стабильности и прочных отношений, и звезды вас в этом поддержат. Но стабильность не означает полного отказа от нового, она принесет удовлетворение, только если вы подключите фантазию и избежите обыденности и рутины.

**♑ КОЗЕРОГ.** В этом году вы будете жить сердцем. Появятся обстоятельства, которые позволят заниматься тем, что раньше казалось невозможным. В ваших отношениях с партнером предстоят перемены. Это вовсе не значит, что вы расстанетесь. Просто если меняется вся жизнь, эти перемены коснутся и личных отношений.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** В этом году вы узнаете, что любовь с первого взгляда – вовсе не миф. А тем, кто уже состоит в длительных отношениях, захочется их еще больше укрепить. Дома будет возможность побыть слабой женщиной, а на работе начиная с мая появится шанс для реализации новых проектов.

**♓ РЫБЫ.** Новый год можно провести вдали от дома. Дракон принесет вам на хвосте множество сюрпризов, в том числе в вашей семье может случиться прибавление. Вы будете успешны в тех делах, где не побойтесь стать самостоятельной и брать ответственность на себя. ■

## Адреса

**AMWAY**, заказ продукции на [www.amway.ru](http://www.amway.ru)  
**ANNA RITA N**, Москва, ул. Большая Якиманка, 56  
**ARGOLDT**, Москва, Никитский б-р, 17  
**ATOS LOMBARDINI**, Москва, пл. Джавахарлала Неру, 1, павильон 47  
**CARACTERE**, Москва, ул. Тверская, 27  
**CARLO ZINI**, Москва, ул. Никольская, 10, бутик «Аврора»  
**CRISTINA EFFE**, Москва, ул. Миклухо-Маклая, 18/2  
**DEHA**, Москва, пл. Киевского вокзала, 2

**DOMUS**, Малый Кисловский пер., д. 7, стр. 1, сайт [www.i-d-a.ru](http://www.i-d-a.ru)  
**FAIRLY**, Москва, ул. Гарибальди, 23  
**FURLA**, Москва, Красная пл., 3, ГУМ  
**IKEA**, Москва, МКАД, 14-й км, IKEA «Белая Дача»  
**L'OCCITANE**, Москва, ул. Тверская, 6, интернет-магазин: [www.loccitane.ru](http://www.loccitane.ru)  
**LUSH**, Москва, ул. Арбат, 12, стр. 1  
**MARY KAY**, заказ продукции на сайте: [www.marykay.ru](http://www.marykay.ru)  
**MAX MARA**, Москва, Красная пл., 3, этаж 1  
**ORIFLAME**, заказ продукции на сайте: [ru.oriflame.com](http://ru.oriflame.com)

**OYSHO**, Москва, ул. Земляной Вал, 33  
**PATRIZIA PEPE**, Москва, Красная пл., 3, ГУМ  
**THE BODY SHOP**, Москва, пл. Киевского вокзала, 2  
**TRUSSARDI**, Москва, ул. Тверская, 20/1  
**VICTORIA'S SECRET**, Москва, 41-й км МКАД, МЕГА «Теплый Стан»  
**VILLEROY & BOCH**, Москва, ул. Смоленская, 10  
**YVES DELORME**, Москва, Ленинский просп., 85  
**YVES ROCHER**, Москва, ул. Маросейка, 3/13, интернет-магазин: [www.yves-rocher.ru](http://www.yves-rocher.ru)  
**«ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»**, Москва, Смоленская пл., 3  
**ТДЕИ АРТ**, Москва, ул. Большая Тульская, 46

# Алина Артюц

И

## «Краса России»

Телеведущая Алина Артюц приняла участие в конкурсе «Краса России» в качестве певицы и ведущей мероприятия.



# Угревая сыпь, дерматоз, шелушение и сухость кожи?

Наша кожа, как зеркало,  
демонстрирует нам состояние  
здоровья нашего организма и,  
прежде всего, органов пищеварения.

## ЗДОРОВАЯ КОЖА™ ПЛЮС устранит несовершенства кожи изнутри!

Фитокомплекс разработан  
специалистами фарминдустрии  
на основе высококачественных экстрактов:

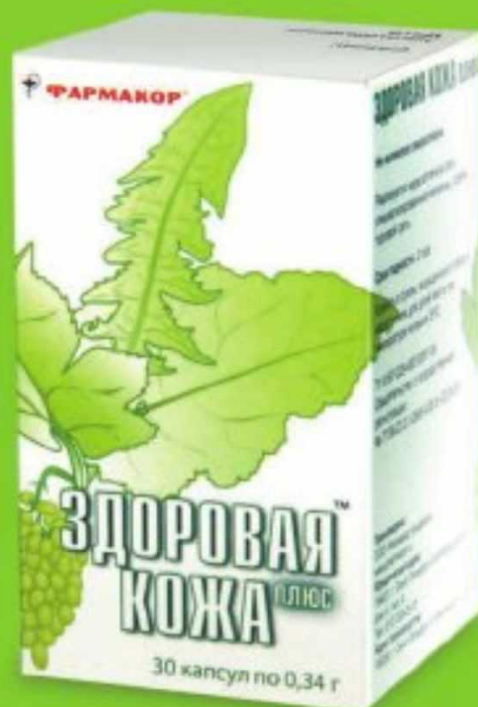
- ✦ косточек винограда
- ✦ одуванчика
- ✦ лопуха

Нормализуя работу внутренних органов,  
компоненты комплекса возвращают коже  
здоровье и красоту.

**Спрашивайте в аптеках!**

**8-800-333-30-20**

(звонок по РФ бесплатный)



Самд. о гос. рег.  
№ 77.99.11.3.У4208.6.10 от 21.06.2010 г.

реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.